

## *Analysis of Physical Education Study Final Test Questions during the Pandemic Period in Class VIII of SMP Negeri 3 Bengkulu Tengah*

### Analisis Soal UAS Pembelajaran Penjas pada Masa Pandemi di Kelas VIII SMP Negeri 3 Bengkulu Tengah

Hevis Panji Pajri <sup>1</sup>, Citra Dewi <sup>2</sup>, Martiani <sup>2</sup>

<sup>1,2</sup> Departemen Physical Education Study Program, Universitas Dehasen Bengkulu, Indonesia

Corresponding Author :

<sup>1</sup>[panjipajri26061998@gmail.com](mailto:panjipajri26061998@gmail.com)

#### How to Cite :

Pajri, H. P., Dewi, C., Martiani. (2021). *Analysis of Physical Education Study Final Test Questions during the Pandemic Period in Class VIII of SMP Negeri 3 Bengkulu Tengah*. Sinar Sport Jurnal, 1(2). DOI: <https://doi.org/10.53697/ssjv1i2>

#### ARTICLE HISTORY

Received [27 Agust 2021]

Revised [15 September 2012]

Accepted [ 9 October 2021 ]

#### Kata Kunci :

Soal UAS Pembelajaran Penjas, Pandemi Covid 19

#### Keywords :

Physical Education Learning Final Test Questions, Covid 19 Pandemic

This is an open access article under the [CC-BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license



#### ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana soal UAS pada pembelajaran penjas yang dibuat oleh guru olahraga di SMP Negeri 3 Bengkulu Tengah. penelitian ini merupakan penelitian kualitatif. Subjek dalam penelitian ini adalah guru olahraga yang membuat soal UAS pada kelas VII. Instrumen dalam penelitian ini adalah instrumen uji validitas isi dan uji validitas konstruk. Hasil dari penelitian menunjukkan bahwa soal yang di buat oleh guru olahraga di SMP Negeri 3 di Bengkulu Tengah Belum di katakan baik. Karena guru tidak konsisten pada pembuatan soal contohnya pada uji validitas isi. Dikatakan pada pada kisi – kisi soal yang termuat pada indikator berjumlah 10 tapi kenyataannya hanya 5 butir soal yang termuat di dalam indikator, dan juga di katakan pada kisi – kisi soal yang termuat pada indikator dari No 1 – 10 sedangkan kenyataannya pada soal dari no 26 – 30 . pada butir soal yang tidak termuat dalam indikator kisi berjumlah 25 butir. Analisis soal pada uji validitas konstruk pada kaidah penulisan soal yang baik pada No 14 yang berisi setiap soal harus menggunakan bahasa yang sesuai dengan kaidah bahasa indonesia. Pada soal yang di analisis peneliti menemukan penulisan pada kata bahasa asing tidak dimiringkan.

#### ABSTRACT

This study aims to find out how the UAS questions in physical education lessons are made by sports teachers at SMP Negeri 3 Bengkulu Tengah. This research is a qualitative research. The subjects in this study were sports teachers who made UAS questions in class VII. The instruments in this research are content validity test instruments and construct validity tests. The results of the study show that the questions made by the sports teacher at SMP Negeri 3 in Central Bengkulu have not been said to be good. Because the teacher is not consistent in making questions for example in the content validity test. It is said on the grid of questions that are contained in the indicators totaling 10 but in fact only 5 items are contained in the indicators, and it is also said on the grid of questions that are contained in indicators from No. 1-10 while in fact on questions of No. 26 – 30 . on the items that are not contained in the lattice indicators totaling 25 items. Analysis of the questions on the construct validity test on the rules of writing a good question at No. 14 which contains each question must use language that is in accordance with the rules of the Indonesian language. In the problems analyzed, the researchers found that the writing on foreign language words was not italicized.

#### PENDAHULUAN

Pendidikan mempunyai peran yang sangat penting dalam memajukan suatu bangsa, pendidikan diharapkan dapat mencerdaskan generasi muda yang mampu mengembangkan potensi dalam diri, serta berpola pikir secara kritis dan dinamis, bertanggung jawab, berakhlak mulia. Beriman dan bertaqwa kepada tuhan yang maha esa. Pendidikan juga harus mampu

menghasilkan sumber daya manusia yang memiliki kompetensi yaitu sikap, pengetahuan dan keterampilan. Pendidikan adalah reorganisasi pengalaman dalam menambah kemampuan untuk mengarah pendidikan pada masa yang akan datang.

Kasus COVID-19 di Indonesia pertama kali terkonfirmasi pada awal Maret tahun 2020. Sejak saat itu pandemi ini cepat menyebar hingga ke seluruh wilayah di Indonesia. COVID-19 adalah penyakit menular yang disebabkan oleh jenis coronavirus yang pertama kali ditemukan di Wuhan, Tiongkok, pada bulan Desember 2019 lalu (WHO). Virus ini sekarang menjadi sebuah pandemi yang terjadi di banyak negara di seluruh dunia. Adapun penyebaran COVID-19 sangat berdampak bukan hanya pada kegiatan ekonomi dan bidang transportasi tetapi juga pada dirasakan oleh dunia pendidikan. Sebagai upaya mencegah penyebaran COVID-19, World Health Organization

(WHO) merekomendasikan untuk menghentikan kegiatan yang akan berpotensi menimbulkan kerumunan massa. Oleh karena itu, pemerintah Indonesia mengeluarkan kebijakan social distancing, yang kemudian dikeluarkannya Surat Edaran Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan, Direktorat Pendidikan Tinggi No. 1 Tahun 2020 mengenai pencegahan penyebaran COVID-19 di dunia Pendidikan. Dalam surat edaran ini, Kemdikbud menginstruksikan untuk menyelenggarakan pembelajaran jarak jauh dan belajar dari rumah masing-masing (Study From Home/SFH). Kebijakan ini kemudian dikenal dengan nama pembelajaran daring/dalam jaringan.

Pembelajaran daring dimulai terhitung sejak bulan Maret 2020 lalu. Adapun siswa secara mandiri harus aktif mengikuti update informasi mengenai di platform mana mata pelajaran mereka akan melaksanakan pembelajaran daring, pemberian tugas/quiz, dan juga penyediaan materinya. Teknis pembelajaran ini sepenuhnya menyesuaikan dengan kebijakan guru masing-masing mata kuliah. Platform yang dapat dimanfaatkan antara lain google classroom, video conference, telepon atau live chat, zoom, webex, googlemeet, maupun whatsapp group. Pembelajaran daring ini merupakan salah satu inovasi di bidang pendidikan untuk menjawab tantangan melek teknologi dan ketersediaan sumber belajar yang lebih bervariasi.

Pembelajaran daring menggunakan materi dan rentang waktu yang sesuai dengan kurikulum. Adapun dari segi tempat, pembelajaran daring memiliki keleluasaan waktu belajar, dapat belajar dimanapun dan kapanpun. Hal ini dikarenakan cukup sulit untuk dapat menerapkan protokol kesehatan di sekolah sehingga pembelajaran daring merupakan alternatif yang cukup baik saat pandemi seperti ini. Pembelajaran daring memberikan manfaat bagi guru maupun siswa. Bagi siswa, pembelajaran daring menjadi salah satu metode alternatif belajar yang tidak mengharuskan mereka untuk hadir di kelas. Selain itu, pembelajaran ini akan membentuk jiwa kemandirian belajar, dan juga mendorong interaksi antar siswa, terutama untuk siswa yang biasanya tidak aktif berbicara maka akan dapat lebih leluasa menyampaikan pendapat/pertanyaannya via tulisan jika dilakukan pembelajaran daring seperti saat ini.

Sedangkan bagi guru, metode pembelajaran daring hadir untuk mengubah gaya mengajar konvensional yang nantinya dapat meningkatkan profesionalitas kerja. Model pembelajaran daring juga memberi peluang bagi guru untuk menilai dan mengevaluasi perkembangan pembelajaran setiap siswanya secara lebih efisien karena dapat berinteraksi langsung dan terdapat rekam jeaknya. Keberhasilan media pembelajaran tidak hanya dipandang dari satu sisi teknis saja tetapi juga tergantung dari karakteristik masing-masing siswa. dalam e-learning mengindikasikan bahwa tidak semua peserta didik akan sukses dalam pembelajaran online. Hal ini dikarenakan faktor lingkungan belajar, dan karakteristik masing-masing peserta didik. Pembelajaran daring di tiap sekolah menerapkan bentuk dan teknis yang berbeda-beda. Untuk outputnya, banyak juga siswa yang merasa kurang paham mengenai materi, lebih banyak tugas mandiri, dan kesulitan melakukan praktikum sebagai penunjang mata pelajaran.

Pada umumnya Pembelajaran olahraga daring di provinsi Bengkulu melakukan pembelajaran melalui sistem zoom, Classroom. dengan guru menjeaskan materi melalui zoom tentang pembelajaran olahraga. setelah guru menjelaskan materi yang di berikan pastinya siswa / siswi ada yang memahami dan belum memahai tentang materi yang di berikan oleh guru, karena

pembelajaran olahraga adalah pembelajaran kebanyakan praktek secara langsung. dan guru mengatasinya siswa yang belum mengerti tentang materi yang di berikan, guru memberikan link video melalui classrom untuk siswa melihat materi melalui video dan itu lebih mudah untuk siswa mengerti / memahami dengan materi yang di berikan.

Pembelajaran olahraga daring di masa pandemi di Bengkulu Tengah melakukan pembelajaran memalui grub watsap dimana guru memberikan materi dengan melalui watsap saja dan itu membuat siswa kurang mengerti dengan materi yang diberikan, guru ingin memberikan materi melauai link video untuk siswa melihat materi melalui youtube tapi pada siswa di Bengkulu Tengah untuk melihat video tentang materi tersebut, hambatannya adalah dengan kurangnya sinyal internet karena siswa lebih banyak tinggal jauh dari kota. Sedangkan dalam memberikan materi siswa harus lebih memahami materi yang di berikan oleh guru. Saat guru memberikan soal UAS siswa belum memahami tentang isi dari soal tersebut. karena saat pembelajaran dan guru memberikan materi siswa banyak yang belum paham dengan materi yang di berikan oleh guru.

Dalam pembuatan soal yang baik guru dianjurkan soal buatan guru hendaknya di sertai dengan kisi - kisi untuk menyusun tes, bentuk soal, cara memberikan skor. Soal yang bermutu baik dapat memberikan informasi dengan tepat tentang siswa mana yang sudah memahami materi yang di ajarkan. Salah satu soal yang bermutu baik bahwa soal itu dapat membedakan setiap kemampuan siswa. Semakin tinggi kemampuan siswa dalam memahami materi yang di ajarkan, maka semakin tinggi pula peluang siswa untuk mengerjakan soal. Demikian pula sebaliknya.

Hal itu membuat peneliti ingin meneliti salah satu dari sekolah yang ada di Bengkulu Tengah yaitu SMP Negeri 3. dan juga, kabupaten Bengkulu Tengah adalah kabupaten pemekaran, jadi guru olahraga di sekolah

sekabupaten Bengkulu Tengah kebanyakan guru honor. jadi mungkin pemaparan / penjelasan materi, pembuatan soal oleh guru kepada siswa kebanyakan belum di pahami oleh siswa.

### **Definisi Pembelajaran**

Menurut Suardi (2015:7). Pembelajaran adalah proses interaksi peserta didik dengan pendidik dan sumber belajar pada suatu lingkungan belajar. Pembelajaran merupakan bantuan yang diberikan pendidik agar terjadi proses perolehan ilmu dan pengetahuan, penguasaan dan kemahiran dan tabiat, serta pembentukan sikap dan kepercayaan kepada peserta didik. Dengan kata lain, pembelajaran adalah proses untuk membantu peserta didik agar dapat belajar dengan baik. proses pembelajaran dialami sepanjang hayat seorang manusia serta dapat berlaku dimanapun dan kapanpun.

Sementara itu menurut Menurut Hayati (2020:32). Pembelajaran adalah proses interaksi peserta didik dengan pendidik dan sumber belajar pada suatu lingkungan belajar. Pembelajaran merupakan bantuan yang diberikan pendidik agar dapat terjadi proses perolehan ilmu dan pengetahuan, penguasaan kemahiran dan tabiat, serta membentuk sikap dan kepercayaan pada peserta didik. Dengan kata lain, pembelajaran adalah proses untuk membentuk peserta didik agar dapat belajar dengan baik.

### **Definisi Pembelajaran Penjas**

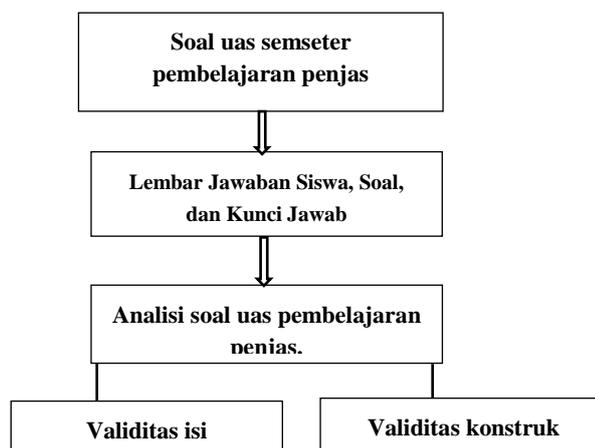
Menurut Wiarto (2015:2). Pendidikan jasmani adalah suatu bentuk pendidikan yang tersusun secara sistematis dan terarah melalui aktifitas jasmani yang didalamnya memuat unsur - unsur kognitif, efektif dan psikomotor dalam rangka meningkatkan individu secara utuh.

Sementara menurut Sutrisna (2008:4). Pendidikan jasmani merupakan bagian integral dari pendidikan keseluruhan yang bertujuan untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan berpikir kritis, keterampilan sosial, penalaran, stabilitas emosional, tindakan moral, aspek pola hidup sehat dan pengenalan lingkungan bersih melalui

aktivitas jasmani, olahraga dan kesehatan terpilih yang direncanakan secara sistematis dalam rangka mencapai tujuan pendidikan nasional.

Menurut Yohana (2020:38). Tes tertulis mempunyai dua macam yaitu:

- a. Tes objektif/ Pilihan Ganda. Tes objektif adalah tes hasil belajar yang terdiri dari butir – butir soal yang dapat dijawab oleh peserta didik dengan jalan memilih salah satu di antara beberapa kemungkinan jawaban yang telah disediakan atau dengan menuliskan jawaban dengan memilih kode – kode tertentu yang mewakili alternatif – alternatif jawaban yang telah disediakan. Jawaban terhadap tes objektif bersifat pasti yakni hanya ada satu kemungkinan jawaban yang benar. Jika peserta didik tidak menjawab seperti itu maka dinyatakan salah. Oleh karena jawabannya bersifat pasti, jawaban peserta didik yang betul terhadap suatu butir soal , akan dinyatakan benar oleh korektor
- b. Tes subjektif, Essai. Tes subjektif atau esai adalah suatu bentuk pertanyaan yang menuntut jawaban siswa dalam bentuk uraian dengan menggunakan bahasa sendiri. Dalam tes bentuk esai peserta didik dituntut untuk berpikir dan menggunakan apa yang diketahui yang berkenaan dengan pertanyaan yang harus dijawab. Tes bentuk esai memberi kebebasan kepada peserta didik untuk menyusun dan mengemukakan jawabannya sendiri sehingga memungkinkan peserta didik dapat menunjukkan kemampuannya dalam menerapkan pengetahuan untuk menganalisis, menghubungkan, dan mengevaluasi soal yang dihadapi.



Gambar 1. Kerangka Berpikir

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini termasuk ke dalam penelitian deskriptif kualitatif tentang Soal Uas pembelajaran penjas di masa pandemi covid 19 Tahun 2021. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana kualitas Soal Pembelajaran penjas pada kelas 8 di SMP Bengkulu Tengah.

Penelitian deskriptif dimaksudkan untuk membuat deskripsi yang cermat tentang suatu fenomena. Deskripsi juga dapat diartikan sebagai pemahaman orang tentang sesuatu. Oleh karenanya, penelitian deskriptif dapat dilakukan melalui penelitian kualitatif, Penelitian ini bertujuan untuk mencari suatu informasi dan data yang dapat digunakan untuk menggambarkan kualitas butir soal ujian akhir semester mata pelajaran penjas di SMP Bengkulu Tengah.

## HASIL

Kompetensi bola basket pada kisi – kisi di harapkannya ada 10 soal yang berkaitan dengan kisi – kisi tetapi kenyataannya dalam butir soal hanya ada 5 soal yang berkaitan dengan kisi – kisi. Artinya terdapat ketidak sesuaian jumlah soal yang ada di kisi – kisi dengan jumlah yang ada di soal. Artinya hanya terdapat 5 soal yang berkaitan dengan kisi – kisi.

## Bola Basket

Tabel 1. rangkuman kompetensi dasar bola basket kesesuaian indikator kisi – kisi dengan butir soal

| No | Indikator kisi – kisi  | No soal | Soal   | Keterangan |
|----|--|---------|--|------------|
| 1. | Mengetahui seorang yang menciptakan permainan bola basket                                      | 26      | Seorang yang menciptakan permainan bola basket adalah  | Sesuai     |
| 2. | Mengetahui fungsi pemain bola basket dapat mengarahkan bola dengan cepat sesuai keinginan      | 27      | Permainan bola basket dapat mengarahkan bola dengan cepat sesuai keinginan merupakan tujuan utama dari variasi ? | Sesuai     |
| 3. | Keuntugan yang diperoleh pemain basket dalam   | 28      | Keuntugan yang diperoleh pemain basket dalam menguasai variasi menangkap bola adalah                             | Sesuai     |
| 4. | Variasi gerak spesifik bola basket yang dilakukan baik tanpa rintangan maupun dengan rintangan | 29      | Variasi gerak spesifik bola basket yang dilakukan baik tanpa rintangan maupun tanpa rintangan di sebut variasi ? | Sesuai     |
| 5. | Berjalan atau berlari sambil memantulkan – mantulkan bola ke lantai dengan satu tangan         | 30      | Berjalan atau berlari sambil memantulkan bola kelantai dengan satu tangan di namaKan                             | Sesuai     |

Berdasarkan Tabel di atas hanya digunakan 5 indikator dalam kisi – kisi yang termasuk dalam butir soal. Artinya, ada 5 indikator yang tidak di tuangkan di dalam butir soal.

## Bulu Tangkis

Tabel 2. rangkuman kompetensi dasar bulu tangkis kesesuaian kisi – kisi indikator dengan butir soal

| No | Indikator kisi – kisi  | No soal | Soal   | Keterangan |
|----|--|---------|--|------------|
| 1. | Mengetahui dalam permainan bulu tangkis pukulan lob adalah pukulan yang jatuhnya shuttlecock                                       | 31      | Dalam permainan bulu tangkis pukulan lob adalah pukulan yang jatuhnya <i>shuttlecock</i>   | Sesuai     |
| 2. | Mengetahui olahraga raket yang dimainkan oleh dua orang ( untuk Tunggal ) atau dua pasangan ( untuk ganda ) yang saling berlawanan | 32      | Olahraga raket yang dimainkan oleh dua orang ( untuk tunggal ) atau dua pasangan ( untuk ganda ) yang saling berlawanan disebut? | Sesuai     |
| 3. | Mengetahui teknik pukulan permulaan untuk memainkan bola dalam bulu tangkis  | 33      | Teknik pukulan permulaan untuk memainkan bola dalam bulu tangkis disebut ?   | Sesuai     |
| 4. | Bermain ganda dalam bulu tangkis hal utama yang harus di perhatikan  | 34      | Bermain ganda dalam bulu tangkis hal utama yang harus diperhatikan adalah ?  | Sesuai     |
| 5. | Orang yang melakukan servis dan penerima servis harus berdiri  | 35      | Orang yang melakukan servis dan penerima servis harus berdiri di ?   | Sesuai     |

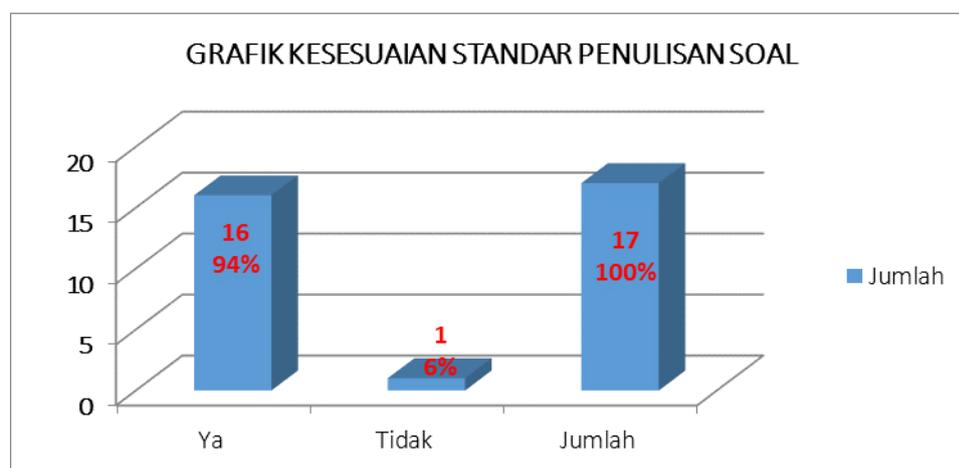
Berdasarkan Tabel di atas hanya digunakan 5 indikator dalam kisi - kisi yang termasuk dalam butir soal. Artinya, ada 5 indikator yang tidak di tuangkan di dalam butir soal. Butir yang tidak mempunyai indikator yang berjumlah 25 soal mulai dari no 1 - 25 tidak dapat di analisis validitas isinya. Karena tidak termuat di dalam kisi - kisi.

### Validitas konstruk

Dari 17 indikator dalam kaidah penulisan soal yang baik, hanya satu temuan yang tidak sesuai dengan butir soal. Yaitu : setiap soal harus menggunakan bahasa yang sesuai dengan kaidah bahasa indonesia. Setelah peneliti menganalisis pada butir soal terdapat pada soal dan kunci jawaban pada penulisan bahasa asing tidak di miringkan pada soal No 2, 3, 4, 5, 6, 10, 11, 14, 17, 18, 19, yang berjumlah 11 soal. Dalam hal ini ingin lebih jelas mengenai penjelasan di atas dapat di lihat pada lampiran halaman 61-62

**Tabel 3. kesesuaian standar penulisan soal**

|        | Jumlah | Presentase |
|--------|--------|------------|
| Ya     | 16     | 94%        |
| Tidak  | 1      | 6%         |
| Jumlah | 17     | 100%       |



**Gambar 2. kesesuaian standart penulisan soal**

### PEMBAHASAN

Pendidikan mempunyai peran yang sangat penting dalam memajukan suatu bangsa, pendidikan diharapkan dapat mencerdaskan generasi muda yang mampu mengembangkan potensi dalam diri, serta berpola pikir secara kritis dan dinamis, bertanggung jawab, berakhlak mulia. Beriman dan bertaqwa kepada tuhan yang maha esa. Pendidikan juga harus mampu menghasilkan sumber daya manusia yang memiliki kopetensi yaitu sikap, pengetahuan dan keterampilan. Pendidikan adalah reorganisasi pengalaman dalam menambah kemampuan untuk mengarah pendidikan pada masa yang akan datang.

Kasus COVID-19 di Indonesia pertama kali terkonfirmasi pada awal Maret tahun 2020. Sejak saat itu pandemi ini cepat menyebar hingga ke seluruh wilayah di Indonesia. COVID-19 adalah penyakit menular yang disebabkan oleh jenis coronavirus yang pertama kali ditemukan di Wuhan, Tiongkok, pada bulan Desember 2019 lalu (WHO). Virus ini sekarang menjadi sebuah pandemi yang terjadi di banyak negara di seluruh dunia. Adapun penyebaran COVID-19 sangat berdampak bukan hanya pada kegiatan ekonomi dan bidang transportasi tetapi juga pada dirasakan oleh dunia pendidikan. Sebagai upaya mencegah penyebaran COVID-19, *World Health Organization* (WHO) merekomendasikan untuk menghentikan kegiatan yang akan berpotensi menimbulkan kerumunan massa. Oleh karena itu, pemerintah Indonesia mengeluarkan kebijakan *social distancing*, yang

kemudian dikeluarkannya Surat Edaran Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan, Direktorat Pendidikan Tinggi No. 1 Tahun 2020 mengenai pencegahan penyebaran COVID-19 di dunia Pendidikan. Dalam surat edaran ini, Kemdikbud menginstruksikan untuk menyelenggarakan pembelajaran jarak jauh dan belajar dari rumah masing-masing (*Study From Home/SFH*). Kebijakan ini kemudian dikenal dengan nama pembelajaran daring/dalam jaringan.

Pembelajaran olahraga daring di masa pandemi di Bengkulu Tengah melakukan pembelajaran memalui grup watsap dimana guru memberikan materi dengan melalui *watsap* saja dan itu membuat siswa kurang mengerti dengan materi yang diberikan, guru ingin memberikan materi melalui link video untuk siswa melihat materi melalui youtube tapi pada siswa di Bengkulu Tengah untuk melihat video tentang materi tersebut, hambatannya adalah dengan kurangnya sinyal internet karena siswa lebih banyak tinggal jauh dari kota. Sedangkan dalam memberikan materi siswa harus lebih memahami materi yang di berikan oleh guru. Saat guru memberikan soal UAS siswa belum memahami tentang isi dari soal tersebut. karena saat pembelajaran dan guru memberikan materi siswa banyak yang belum paham dengan materi yang di berikan oleh guru.

Dalam pembuatan soal yang baik guru dianjurkan soal buatan guru hendaknya di sertai dengan kisi – kisi untuk menyusun tes, bentuk soal, cara memberikan skor. Soal yang bermutu baik dapat memberikan informasi dengan tepat tentang siswa mana yang sudah memahami materi yang di ajarkan. Salah satu soal yang bermutu baik bahwa soal itu dapat membedakan setiap kemampuan siswa. Semakin tinggi kemampuan siswa dalam memahami materi yang di ajarkan, maka semakin tinggi pula peluang siswa untuk mengerjakan soal. Demikian pula sebaliknya.

Berdasarkan hasil penelitian yang telah di lakukan mengenai soal Uas di SMP Negeri 3 Bengkulu Tengah dengan analisis validitas isi dan validitas konstruk peneliti menemukan permasalahan nya adalah sebagai berikut

#### **Validitas isi**

1. Pada kisi – kisi yang di buat oleh guru olahraga pada kompetensi dasar bola basket dikatakan no pada butir soal di mulai dari No 1 – 10 kenyataanya pada butir soal di mulai dari no 26 – 30. Bearti soal yang termuat dalam kisi – kisi berjumlah 10 soal tapi kenyataanya hanya 5 butir soal yang termuat degan kisi – kisi.
2. Pada kisi – kisi yang di buat guru olahraga pada kompetensi bulu tangkis dikatakan pada no butir soal dimulai dari no 11 – 20 tapi kenyataanya dari No 31 – 35. soal yang di katakan pada kisi – kisi berjumlah 10 yang termuat dalam kisi – kisi tapi kenyataanya hanya 5 soal yang termuat dalam kisi – kisi.
3. Ada 25 soal yang tidak termuat di dalam kisi – kisi diantaranya soal dari no 1 – 25

#### **Validitas konstruk**

Setelah hasil analisis validitas konstruk di temukan permasalahannya adalah. Pada setiap soal harus menggunakan bahasa yang sesuai dengan kaidah bahasa Indonesia. Pada soal yang di di buat oleh guru olahraga di SMP Negeri 3 pad kata bahasa asing tidak di miringkan pada No 2, 3, 4, 5, 6, 10, 11, 14, 17, 18, 19. Kesimpulan dari Hasil analisis bahwa soal Uas yang di buat oleh guru olahraga di SMP Negeri 3 pada kelas VII di Bengkulu Tengah belum di katakan Baik Pada uji Validitas isi dan uji validitas konstruk.

## **KESIMPULAN DAN SARAN**

Kesimpulan hasil dari analisis pada soal Uas di SMP Negeri 3 Bengkulu Tengah belum di katakan baik dalam uji validitas isi dengan validitas konstruk.kesimpulan pada uji validitas isi adalah. Guru tidak konsisten atau tidak memperhatikan kisi – kisi yang di buat Untuk pembuatan soal.

Kesimpulan pada validitas konstruk pada pembuat soal guru tidak memperhatikan pada kaidah penulisan bahasa asing. Berdasarkan dan pengkajian hasil penelitian di lapangan maka penulis bermaksud memberikan saran yang mudah – mudahan dapat bermanfaat bagi lembaga maupun bagi peneliti yang selanjutnya, yaitu sebgai berikut,

1. Guru harus lebih konsisten dalam pembuatan soal.artinya guru harus memperhatikan kisi - kisi yang di buat untuk pembuatan soal.
2. Guru harus memperhatikan kaidah penulisan bahasa indonesia yang baik.
3. Menyadari bahwa penulis masih jauh pada kata sempurna, kedepanya penulis akan lebih fokus dan detail dalam mejelaskan tentang studi analisis soal Uas pada kelas VIII yang di buat oleh guru olahraga di SMP Negeri 3 Bengku Tengah, untuk saran bisa berisi keritik dan saran terhadap penulis.

## DAFTAR PUSTAKA

1. Amiriono dan Daryanto, 2013. Evaluasi penilaian dan Pembelajaran kurikulum 2013. Gava Media . Yogyakarta
2. Anidi, 2017. Evaluasi Program Pembelajaran. Parama Publishing, Yogyakarta.
3. Asep Saefuloh, 2020. Penjas di masa Pandemi Guru penjas di sekolah MTS negeri 1 pandegelang, penjas di masa pandemi Diklat keagamaan Jakarta
4. Citra Dewi dan Rita Prima Bendriyanti, 2020. Evaluasi dan supervisi pendidikan.Ideas Publishing. Gorontalo.
5. Giri Wiaro, 2015. Inovasi pembelajaran dalam pendidikan jasmani.Yogyakarta
6. Maksum, Ali, 2012. Metodologi penelitian dalam olahraga. Surabaya: Unesa university press
7. Moh. Suardi 2015.Belajar dan Pembelajaran. Yogyakarta: Deepublish.CV Budi Utama
8. Noor Hayati 2020 Pembelajaran di Era Pandemi. Deepublish : CV BUDI UTAMA.
9. Umi Cotimah dan Mariyani 2021 . Buku ajar evaluasi pemebelajaran PPKN. Bening Media Publishing
10. Surmarna Surapranata 2004 Panduan penulisan tes tertulis implementasi kurikulum 2004. PT Remaja Rosdakarya Bandung.
11. Yesi Nur Enda Sary 2018 . Buku mata ajar evaluasi pendidikan. Deepublish. CV BUDI UTAMA.

# *Perceptions of Junior High School Students in Kecamatan Talang Empat, Bengkulu Tengah on the Implementation of Physical Education Learning during the Covid-19 Pandemic*

## Persepsi Siswa SMP Se – Kecamatan Talang Empat Bengkulu Tengah terhadap Pelaksanaan Pembelajaran Penjas di Masa Pandemi Covid-19

Sugiyon Fauzi <sup>1</sup>, Citra Dewi <sup>2</sup>, Supriyanto <sup>2</sup>

<sup>1,2</sup> Departemen Physical Education Study Program, Universitas Dehasen Bengkulu, Indonesia

Corresponding Author :

<sup>1</sup>[fauzitholle076@gmail.com](mailto:fauzitholle076@gmail.com)

### How to Cite :

Fauzi, S., Dewi, C., Supriyanto. (2021). *Perceptions of Junior High School Students in Kecamatan Talang Empat, Bengkulu Tengah on the Implementation of Physical Education Learning during the Covid-19 Pandemic*. Sinar Sport Jurnal, 1(2). DOI: <https://doi.org/10.53697/ssjv1i2>

### ARTICLE HISTORY

Received [27 Agust 2021]

Revised [15 September 2021]

Accepted [ 9 October 2021 ]

### Kata Kunci :

Persepsi, Siswa,  
Pembelajaran Daring, Penjas

### Keywords :

Perception, Students, Online Learning, Physical Education

This is an open access article under the [CC-BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license



### ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui persepsi siswa SMP Se-Kecamatan Talang Empat Bengkulu Tengah Provinsi Bengkulu terhadap pelaksanaan pembelajaran penjas di masa pandemi covid-19. Jenis penelitian ini adalah deskriptif kuantitatif dengan metode survei. Sedangkan teknik pengumpulan data menggunakan angket dan teknik analisis data menggunakan statistik deskriptif dengan persentase. Populasi dalam penelitian ini berjumlah 116 siswa dan sampel berjumlah 23 siswa. Hasil penelitian persepsi siswa SMP Se-Kecamatan Talang Empat Bengkulu Tengah terhadap pelaksanaan pembelajaran penjas di masa pandemi covid-19 masuk dalam kategori sangat positif 4,34% atau 1 siswa, kategori positif 30,43% atau 7 siswa, kategori sedang 34,78% atau 8 siswa, kategori negatif 21,73% atau 5 siswa, dan kategori sangat negatif 8,69% atau 2 siswa. Hasil tersebut dinyatakan persepsi siswa smp se-kecamatan talang empat Bengkulu Tengah terhadap pelaksanaan pembelajaran penjas di masa pandemi covid-19 dinyatakan sedang.

### ABSTRACT

This study aims to determine the perceptions of junior high school students in Talang Empat District, Central Bengkulu Bengkulu Province towards the implementation of physical education learning during the covid-19 pandemic. This type of research is descriptive quantitative with survey method. While the data collection techniques using questionnaires and data analysis techniques using descriptive statistics with percentages. The population in this study amounted to 116 students and a sample of 23 students. The results of the research on the perceptions of junior high school students in Talang Empat District, Central Bengkulu, on the implementation of physical education learning during the COVID-19 pandemic, were in the very positive category 4.34% or 1 student, positive category 30.43% or 7 students, moderate category 34.78 % or 8 students, negative category 21.73% or 5 students, and very negative category 8.69% or 2 students. The results stated that the perception of junior high school students in the Talang Empat sub-district, Central Bengkulu, towards the implementation of physical education learning during the COVID-19 pandemic was stated to be moderate.

## PENDAHULUAN

Sejak akhir tahun 2019, dunia dihadapkan pada wabah besar yaitu virus corona (covid-19). Sampai pertengahan mei 2020 berdasarkan data dari worldometers. Info total kasus covid-19 di seluruh dunia mencapai 4.342.848 kasus. Dari jumlah tersebut, sebanyak 292.899 orang meninggal dunia dan 1.602.713 paseien dinyatakan sembuh. Kondisi di Indonesia, mulai awal maret 2020

ketika adanya kasus pertama pasien virus korona, artinya telah dua bulan berlalu sampai pertengahan Mei total kasus mencapai 15.438 dengan jumlah 11.123 pasien dirawat, 1.028 orang meninggal dan sembuh 3.287 pasien.

Pemerintah Indonesia telah mengambil sejumlah kebijakan untuk memutus rantai penularan Covid-19. Kebijakan utamanya adalah memprioritaskan kesehatan dan keselamatan rakyat, bekerja, beribadah dan belajar di rumah. Seperti kebijakan yang diambil berbagai negara yang terdampak penyakit covid-19, Indonesia meliburkan seluruh aktivitas pendidikan. Diberlakukannya Pembatasan Sosial Berskala Besar (PSBB) untuk memutus rantai penyebaran Covid-19 mengharuskan guru, termasuk guru Pendidikan Jasmani dan Kesehatan (Penjaskes) di semua jenjang pendidikan formal di Indonesia melaksanakan WFH (work from home) dalam melaksanakan tugasnya sebagai pendidik.

Menteri Nadiem Anwar Makarim menerbitkan Surat Edaran Nomor 3 Tahun 2020 pada Satuan Pendidikan dan Nomor 36962/MPK.A/HK/2020 tentang Pelaksanaan Pendidikan dalam Masa Darurat Coronavirus Disease (COVID-19) maka kegiatan belajar dilakukan secara daring (online) dalam rangka pencegahan penyebaran coronavirus disease (COVID-19). Surat Edaran Mendikbud No 4 Tahun 2020 terkait panduan pembelajaran di rumah selama masa pandemik mengharuskan guru untuk tidak membebani peserta didik melalui tuntutan capaian kurikulum. Hal tersebut membuat pemerintah dan lembaga terkait menghadirkan alternatif proses pendidikan bagi peserta didik dengan belajar mengajar jarak jauh atau belajar online atau belajar dari rumah dengan pendampingan orang tua. Penerapan kebijakan belajar mengajar jarak jauh dari rumah atau belajar online nampaknya tidak menjadi masalah bagi sebagian perguruan tinggi yang sudah memiliki sistem akademik berbasis daring.

Dinas Pendidikan dan Kebudayaan (Dikbud) Kota Bengkulu, Rosmayeti menegaskan, tahun depan sistem pembelajaran di SMP sederajat masih belajar daring atau internet, karena kasus Covid-19 di daerah ini masih tinggi. Kebijakan belajar daring tersebut, dilakukan Pemkot Bengkulu untuk mencegah pelajar SMP terpapar virus corona. Sebab, anak usia SMP masih rawan dan gampang terpapar tular Covid-19.

Pendidikan jasmani adalah aktivitas psikomotorik yang dilaksanakan atas dasar pengetahuan (kognitif), dan pada saat melaksanakannya akan terjadi perilaku pribadi yang terkait dengan sikap/afektif (seperti kedisiplinan, kejujuran, percaya diri, ketangguhan) serta perilaku sosial (seperti kerjasama, saling menolong). Pendidikan jasmani dapat diartikan sebagai suatu proses pembelajaran melalui aktivitas jasmani yang didesain secara sistematis.

Untuk meningkatkan kebugaran jasmani, mengembangkan keterampilan motorik, yang akan baik pelaksanaannya apabila didukung dengan pengetahuan tentang cara melakukannya, perilaku hidup sehat, aktif, akan mengembangkan sikap jujur, disiplin, percaya diri, tangguh, pengendalian emosi, serta kerjasama, saling menolong. Namun pola pembelajaran di rumah pastinya memiliki tantangan dan kendala tersendiri terutama untuk guru mata pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK).

Persepsi merupakan kecakapan untuk melihat, memahami, kemudian menafsirkan suatu stimulus sehingga merupakan sesuatu yang berarti dan menghasilkan penafsiran. Persepsi dari siswa mencerminkan sikap atau perilaku mereka berasal dari pengamatan selama mengikuti proses pembelajaran daring. Hasil pengamatan tersebut akan memunculkan sebuah persepsi dimana persepsi tersebut bisa ke arah positif atau ke arah negatif tergantung dari pengamatan setiap individunya. Saat pembelajaran daring berlangsung beberapa siswa beranggapan bahwa pembelajaran daring tidak menyenangkan dan sangat membosankan karena hanya mendengarkan dan melihat gerakan melalui video atau gerakan langsung dari guru.

Anggapan tersebut berbeda dari yang diharapkan oleh guru yang mengupayakan pembelajaran menjadi semenarik mungkin agar siswa merasa senang, nyaman dan tidak merasa terbebani untuk mengikuti pembelajaran daring. Berdasarkan penjelasan di atas, bahwa perlu adanya penelitian mengenai persepsi siswa SMP Se-Kabupaten Bengkulu Tengah terhadap pembelajaran dimasa pandemi covid-19 setelah pembelajaran daring mata pelajaran pendidikan

jasmani olahraga dan kesehatan. Persepsi dari siswa tersebut akan digunakan sebagai bahan evaluasi kekurangan dan kelebihan dari pembelajaran daring oleh guru pendidikan jasmani.

## LANDASAN TEORI

### Pengertian Pembelajaran

Menurut Sagala (61: 2009) pembelajaran adalah membelajarkan siswa menggunakan asas pendidikan maupun teori belajar yang merupakan penentu utama keberhasilan pendidikan. Pembelajaran merupakan proses komunikasi dua arah. Mengajar dilakukan pihak guru sebagai pendidik., sedangkan belajar oleh peserta didik.

Undang-Undang Sistem Pendidikan Nasional No. 20 Tahun 2003 menyatakan pembelajaran adalah proses interaksi peserta didik dengan pendidik dan sumber belajar pada suatu lingkungan belajar. Pembelajaran sebagai proses belajar yang dibangun oleh guru untuk mengembangkan kreatifitas berpikir yang dapat meningkatkan kemampuan berpikir siswa, serta dapat meningkatkan kemampuan mengkonstruksikan pengetahuan baru sebagai upaya meningkatkan penguasaan yang baik terhadap materi pelajaran.

Seperti yang dikemukakan oleh (Arifin dalam Hayati 2020) pembelajaran merupakan suatu proses atau kegiatan yang sistematis dan sistematis yang bersifat interaktif dan komunikatif antara pendidik (guru) dengan siswa, sumber belajar, dan lingkungan untuk menciptakan suatu kondisi yang memungkinkan terjadinya tindakan belajar siswa.

### Pengertian Pembelajaran Penjas

Pendidikan jasmani adalah suatu proses melalui aktivitas jasmani, yang dirancang dan disusun secara sistematis untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan, meningkatkan kemampuan dan ketrampilan jasmani, kecerdasan dan pembentukan watak, serta nilai dan positif bagi setiap warga Negara dalam rangka mencapai tujuan pendidikan ( Syarifudin, dkk dalam Nurhadi Santoso, 2009:3). Didukung oleh Aboellah (dalam Guntur, 2009:15) menyatakan pendidikan jasmani merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan melalui kegiatan jasmani yang bertujuan mengembangkan individu secara organik, neuro muscular, intelektual dan emosional. Pendidikan jasmani merupakan suatu proses pendidikan seseorang sebagai individu dan anggota masyarakat yang dilakukan secara sadar dan sistematis melalui berbagai kegiatan dalam rangka memperoleh kemampuan dan keterampilan jasmani, pertumbuhan, kecerdasan, dan pembentukan watak (Akhiruyanto, 2008: 60).

Sedangkan Rosdiani (2013), pendidikan jasmani adalah proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas jasmani yang direncanakan secara sistematis bertujuan untuk mengembangkan dan meningkatkan individu secara organik, neumuskuler, perseptual, kognitif dan emosional, dalam rangka sistem pendidikan nasional

### Pembelajaran Penjas Dimasa Pandemi

Pendidikan jasmani merupakan suatu proses pendidikan atau pembelajaran yang mencakup kegiatan jasmani dan dinilai dalam tiga aspek penilaian yaitu kognitif, afektif, dan psikomotor yang sudah direncanakan secara sistematis Tajamuki AG (dalam Achmad Jayul, dkk, 2020: 196). Saat ini Pembelajaran online telah terjadi hampir diseluruh dunia selama pandemi COVID-19 (Goldschmidt & Msn, 2020).

Pembelajaran daring yaitu program penyelenggaraan kelas belajar untuk menjangkau kelompok yang masif dan luas melalui jaringan internet Kuntarto (Achmad Jayul, dkk, 2020: 194). Pembelajaran daring merupakan pembelajaran yang memanfaatkan teknologi multimedia, video, kelas virtual, teks online animasi, pesan suara, email, telepon konferensi, dan video streaming online Pembelajaran dapat dilakukan secara masif dengan jumlah peserta yang tidak terbatas, bisa dilakukan secara gratis maupun berbayar (Bilfaqih & Qomarudin, 2015).

### Persepsi

Harisah dan Masiming (2008: 29) yang memaparkan bahwa secara umum para ahli berpendapat bahwa terjadinya persepsi dipengaruhi oleh faktor-faktor seperti pengalaman, latar belakang pengetahuan, latar belakang fisik, sosial, serta budaya. Sedangkan Rahmad (2003) bahwa persepsi merupakan penafsiran suatu objek, peristiwa atau informasi yang dilandasi oleh pengalaman hidup seseorang yang melakukan penafsiran itu. Didukung Suwanto dan Fajri (2018: 41) menuliskan hakikat persepsi sebagai sesuatu yang berkaitan dengan gejala dan pengalaman yang dimiliki. Semakin banyak pengalaman dan ilmu pengetahuan pada diri seorang maka semakin banyak dan kuat persepsinya

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini termasuk ke dalam penelitian deskriptif kuantitatif tentang persepsi siswa SMP Se-Kecamatan Talang Empat Bengkulu Tengah Terhadap pelaksanaan pembelajaran penjas dimasa pandemi covid-19 tahun 2021 . Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana persepsi peserta didik terhadap pembelajaran dari mata pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan. Menurut Sukmadinata (2012:72) menyatakan bahwa penelitian deskriptif ditujukan untuk bisa mendeskripsikan fenomena-fenomena yang ada, baik yang bersifat alamiah maupun rekayasa. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah menggunakan survei, dimana teknik pengumpulan data menggunakan instrumen yang berupa angket.

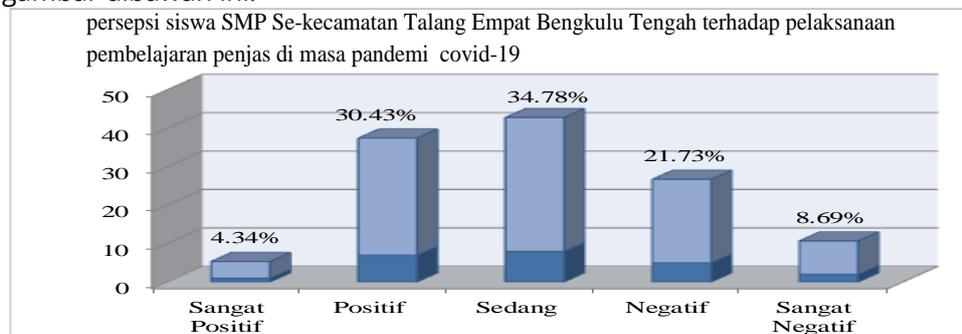
## HASIL

Hasil penelitian persepsi siswa SMP Se-kecamatan Talang Empat Bengkulu Tengah terhadap pelaksanaan pembelajaran penjas di masa pandemi covid-19 dalam penelitian ini dilaksanakan pada bulan juni 2021 dengan 23 siswa responden dan 30 butir soal pernyataan, rentang skor 1 – 4. Hasil analisis statistik data penelitian secara keseluruhan diperoleh mean (rata-rata) = 81,39, median = 82, standar deviasi = 7,18, modus besar = 81. Data selanjutnya di buat dalam kategori atau kelompok menurut tingkatan, terdiri dari 4 kategori sangat positif, positif, negatif, dan sangat negatif. Table distribusi hasil penelitian persepsi siswa smp se-kecamatan talang empat terhadap pelaksanaan pembelajaran penjas di masa pandemi covid-19 dapat dikategorikan sebagai berikut:

**Tabel 1. Deskripsi persepsi siswa smp terhadap pelaksanaan pembelajaran penjas di masa pandemi covid-19**

| Interval        | Kategori       | Jumlah | Persen(%) |
|-----------------|----------------|--------|-----------|
| $X > 92,16$     | Sangat Positif | 1      | 4.34      |
| 84,98 s/d 92,16 | Positif        | 7      | 30.43     |
| 77.8 s/d 84,94  | Sedang         | 8      | 34.78     |
| 70,62 s/d 77,8  | Negatif        | 5      | 21.73     |
| $X < 70,62$     | Sangat Negatif | 2      | 8.69      |
| jumlah          |                | 23     | 100%      |

Hasil penelitian tersebut apabila ditampilkan dalam bentuk diagram dapat dilihat pada gambar dibawah ini:



**Grafik 1. Diagram batang persepsi siswa smp se-kecamatan talang empat terhadap pelaksanaan pembelajaran penjas di masa pandemic covid-19.**

Berdasarkan tabel diatas persepsi siswa smp se-kecamatan talang empat Bengkulu Tengah terhadap pelaksanaan pembelajaran penjas di masa pandemi covid-19 masuk dalam kategori sangat positif 4,34% atau 1 siswa, kategori positif 30,43% atau 7 siswa, kategori sedang 34,78% atau 8 siswa, kategori negatif 21,73% atau 5 siswa, dan kategori sangat negatif 8,69% atau 2 siswa. Hasil tersebut dinyatakan persepsi siswa smp se-kecamatan talang empat Bengkulu Tengah terhadap pelaksanaan pembelajaran penjas di masa pandemi covid-19 dinyatakan sedang.

Dalam penelitian ini persepsi siswa smp se-kecamatan talang empat Bengkulu Tengah terhadap pelaksanaan pembelajaran penjas di masa pandemi covid-19 diuraikan berdasarkan factor yang mempengaruhi sebagai berikut:

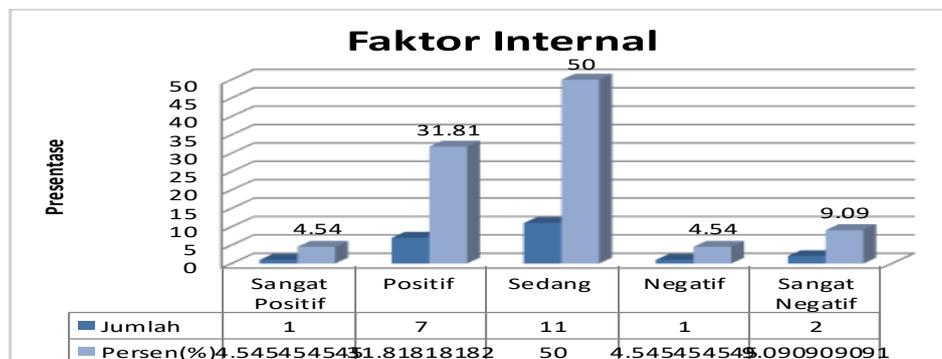
**Faktor Internal**

Hasil penelitian pada factor internal dalam penelitian ini di ukur dengan 22 butir pernyataan. Hasil analisis statistik data penelitian ini diperoleh mean (rata-rata) = 61,63, median = 62, standar deviasi = 7,16, modus besar = 62. Tabel distribusi data hasil penelitian dalam faktor internal dapat dikategorikan sebagai berikut:

**Tabel 2. Deskripsi hasil penelitian faktor internal**

| Interval        | Kategori       | Jumlah | Persen(%) |
|-----------------|----------------|--------|-----------|
| $X > 72,37$     | Sangat Positif | 1      | 4.54      |
| 65,21 s/d 72,37 | Positif        | 7      | 31.81     |
| 58,05 s/d 65,21 | Sedang         | 11     | 50        |
| 50,89 s/d 58,05 | Negatif        | 1      | 4.54      |
| $X \leq 50,89$  | Sangat Negatif | 2      | 9,09      |
| jumlah          |                | 22     | 100%      |

Hasil penelitian tersebut apabila ditampilkan dalam bentuk diagram dapat dilihat pada gambar dibawah ini:



**Grafik 2. Diagram batang faktor internal**

Berdasarkan tabel diatas persepsi siswa smp se-kecamatan talang empat Bengkulu Tengah terhadap pelaksanaan pembelajaran penjas di masa pandemi covid-19 berdasarkan faktor internal masuk dalam kategori sangat positif 4,54% atau 1 siswa, kategori positif 31,81% atau 7 siswa, kategori sedang 50% atau 11 siswa, kategori negatif 4,54% atau 1 siswa, dan kategori sangat negatif 5,09% atau 2 siswa.

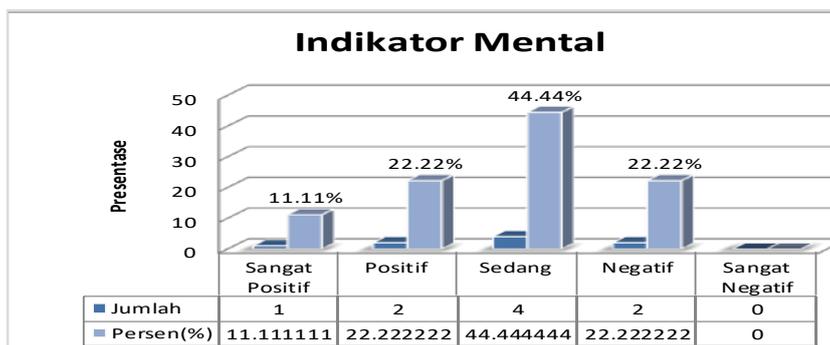
**Indikator Mental**

Hasil penelitian pada indicator mental ini di ukur dengan 9 butir soal. Hasil analisis data penelitian ini diperoleh mean (rata-rata) = 62,22, median = 62, standar deviasi = 3.34, modus besar = 63. Table distribusi data hasil penelitian dalam indicator mental dapat dikategorikan sebagai berikut:

**Tabel 3. Distribusi hasil penelitian indikator mental.**

| Interval        | Kategori       | Jumlah | Persen(%) |
|-----------------|----------------|--------|-----------|
| $X > 67,31$     | Sangat Positif | 1      | 11.11     |
| 63,95 s/d 67,31 | Positif        | 2      | 22.22     |
| 60,49 s/d 63,95 | Sedang         | 4      | 44.44     |
| 57,03 s/d 60,49 | Negatif        | 2      | 22.22     |
| $X < 57,04$     | Sangat Negatif | 0      | 0         |
| jumlah          |                | 9      | 100%      |

Hasil penelitian tersebut apabila ditampilkan dalam bentuk diagram dapat dilihat pada gambar dibawah ini:



**Grafik 3. Diagram batang indikator mental**

Berdasarkan tabel diatas indikator mental masuk dalam kategori sangat positif 11,11% atau 1 siswa, kategori positif 22,22% atau 2 siswa, kategori sedang 44,44% atau 4 siswa, kategori negatif 22,22% atau 2 siswa, dan kategori sangat negatif 0% atau 0 siswa.

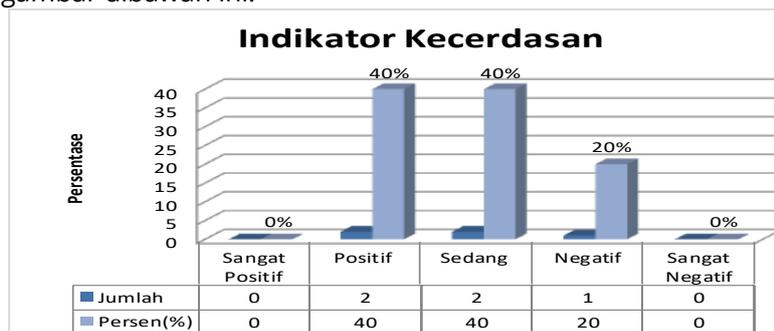
### Indikator Kecerdasan

Hasil penelitian pada indikator mental ini di ukur dengan 5 butir soal. Hasil analisis data penelitian ini diperoleh mean (rata-rata) = 61,63, median = 67, standar deviasi = 2,96, modus besar = 69. Tabel distribusi data hasil penelitian dalam indikator kecerdasan dapat dikategorikan sebagai berikut:

**Tabel 4. Distribusi hasil penelitian indikator kecerdasan.**

| Interval        | Kategori       | Jumlah | Persen(%) |
|-----------------|----------------|--------|-----------|
| $X > 70,84$     | Sangat Positif | 0      | 0         |
| 67,92 s/d 70,84 | Positif        | 2      | 40        |
| 64,92 s/d 67,88 | Sedang         | 2      | 40        |
| 61,96 s/d 64,92 | Negatif        | 1      | 20        |
| $X < 61,96$     | Sangat Negatif | 0      | 0         |
| jumlah          |                | 5      | 100%      |

Hasil penelitian tersebut apabila ditampilkan dalam bentuk diagram dapat dilihat pada gambar dibawah ini:



#### Grafik 4. Diagram batang indikator kecerdasan

Berdasarkan table diatas indikator kecerdasan masuk dalam kategori sangat positif 0% atau 0 siswa, kategori positif 40% atau 2 siswa, kategori sedang 40% atau 2 siswa, kategori negatif 20% atau 1 siswa, dan kategori sangat negatif 0% atau 0 siswa.

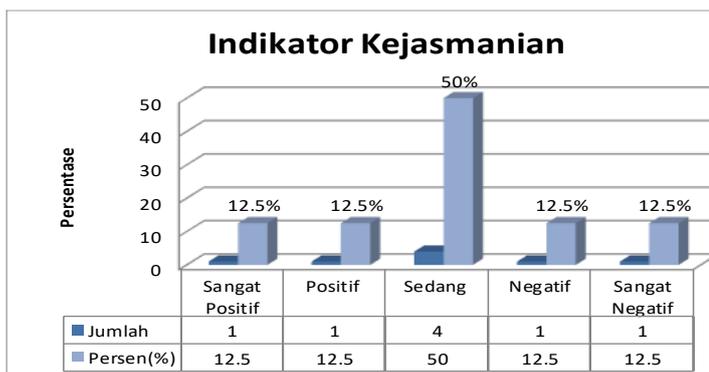
#### Indikator Kejasmanian

Hasil penelitian pada indikator kejasmanian ini di ukur dengan 8 butir soal. Hasil analisis data penelitian ini diperoleh mean (rata-rata) = 58, median = 60, standar deviasi = 10,23, modus besar = 62. Table distribusi data hasil penelitian dalam indikator kejasmanian dapat dikategorikan sebagai berikut:

**Tabel 5. Distribusi hasil penelitian indikator kejasmanian.**

| Interval        | Kategori       | Jumlah | Persen(%) |
|-----------------|----------------|--------|-----------|
| $X > 73,34$     | Sangat Positif | 1      | 12.5      |
| 63,11 s/d 73,34 | Positif        | 1      | 12.5      |
| 52,88 s/d 63,11 | Sedang         | 4      | 50        |
| 42,65 s/d 52,88 | Negatif        | 1      | 12.5      |
| $X < 42,65$     | Sangat Negatif | 1      | 12.5      |
| jumlah          |                | 8      | 100%      |

Hasil penelitian tersebut apabila ditampilkan dalam bentuk diagram dapat dilihat pada gambar dibawah ini:



#### Grafik 4.5. Diagram batang indikator kejasmanian

Berdasarkan tabel diatas indikator kejasmanian masuk dalam kategori sangat positif 12,5% atau 1 siswa, kategori positif 12,5% atau 1 siswa, kategori sedang 50% atau 4 siswa, kategori negatif 12,5% atau 1 siswa, dan kategori sangat negatif 12,5% atau 1 siswa.

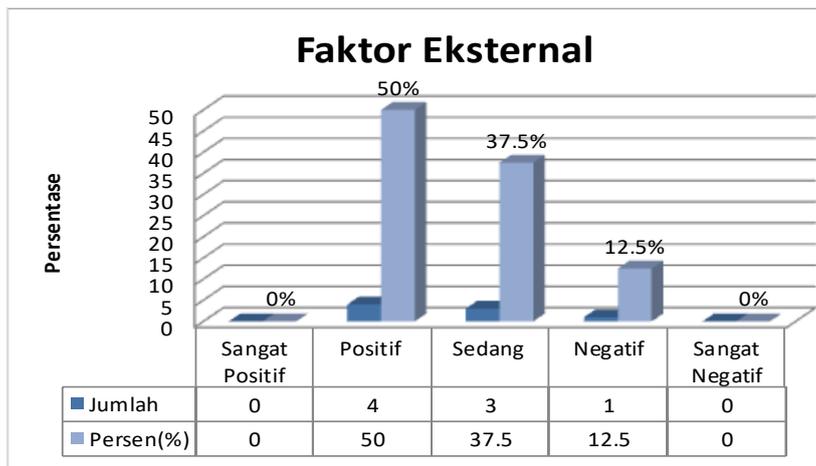
#### Faktor Eksternal

Hasil penelitian pada faktor eksternal dalam penelitian ini di ukur dengan 8 butir pernyataan. Hasil analisis statistik data penelitian ini diperoleh mean (rata-rata) = 68,25, median = 69,5, standar deviasi = 8,20, modus besar = 75. Tabel distribusi data hasil penelitian dalam faktor eksternal dapat dikategorikan sebagai berikut:

**Tabel 6. Deskripsi hasil penelitian faktor eksternal**

| Interval        | Kategori       | Jumlah | Persen(%) |
|-----------------|----------------|--------|-----------|
| $X < 80,55$     | Sangat Positif | 0      | 0         |
| 72,35 s/d 80,55 | Positif        | 4      | 50        |
| 64,15 s/d 72,35 | Sedang         | 3      | 37.5      |
| 55,95 s/d 64,15 | Negatif        | 1      | 12.5      |
| $X < 55,95$     | Sangat Negatif | 0      | 0         |
| jumlah          |                | 8      | 100%      |

Hasil penelitian tersebut apabila ditampilkan dalam bentuk diagram dapat dilihat pada gambar dibawah ini:



**Grafik 6. Diagram batang faktor eksternal**

Berdasarkan table diatas Faktor Internal masuk dalam kategori sangat positif 0% atau siswa, kategori positif 50% atau 4 siswa, kategori sedang 37,5% atau 3 siswa, kategori negatif 12,5% atau 1 siswa, dan kategori sangat negatif 0% atau 0 siswa.

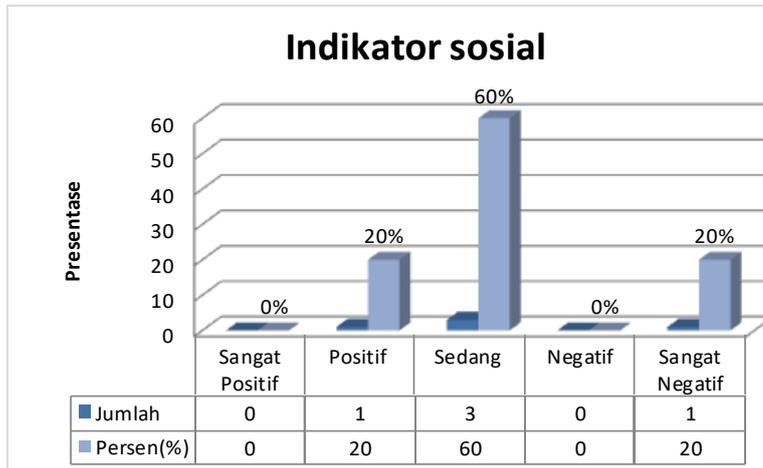
### Indikator Sosial

Hasil penelitian pada indikator sosial ini di ukur dengan 5 butir soal. Hasil analisis data penelitian ini diperoleh mean (rata-rata) = 65,4, median = 68, standar deviasi = 9,48, modus besar = 69. Table distribusi data hasil penelitian dalam indikator sosial dapat dikategorikan sebagai berikut:

**Table 7. Distribusi hasil penelitian indikator sosial.**

| Interval        | Kategori       | Jumlah | Persen(%) |
|-----------------|----------------|--------|-----------|
| $X > 79,62$     | Sangat Positif | 0      | 0         |
| 70,14 s/d 79,62 | Positif        | 1      | 20        |
| 60,66 s/d 70,14 | Sedang         | 3      | 60        |
| 51,14 s/d 60,66 | Negatif        | 0      | 0         |
| $X < 51,14$     | Sangat Negatif | 1      | 20        |
| jumlah          |                | 5      | 100%      |

Hasil penelitian tersebut apabila ditampilkan dalam bentuk diagram dapat dilihat pada gambar dibawah ini:



**Grafik 7. Diagram batang indikator sosial**

Berdasarkan table diatas Indikator sosial masuk dalam kategori sangat positif 0% atau 0 siswa, kategori positif 20% atau 1 siswa, kategori sedang 60% atau 3 siswa, kategori negatif 0% atau 0 siswa, dan kategori sangat negatif 20% atau 1 siswa.

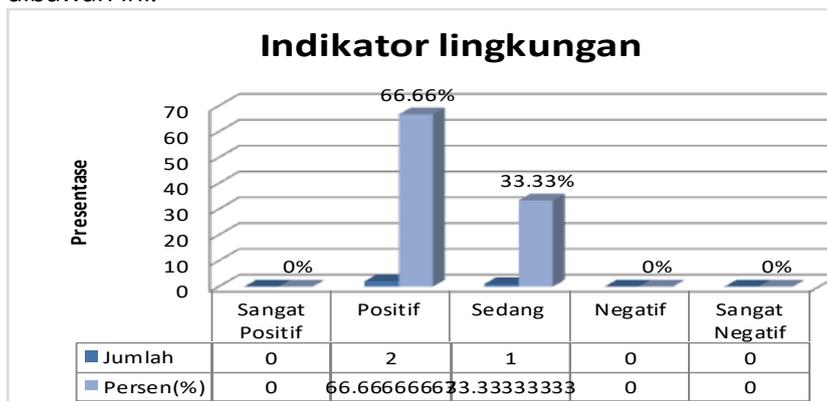
**Indikator Lingkungan**

Hasil penelitian pada indikator lingkungan ini di ukur dengan 3 butir soal. Hasil analisis data penelitian ini diperoleh mean (rata-rata) = 73, median = 74, standar deviasi = 2,64, modus besar = 0. Table distribusi data hasil penelitian dalam indicator lingkungan dapat dikategorikan sebagai berikut:

**Table 8. Distribusi hasil penelitian indikator lingkungan.**

| Interval        | Kategori       | Jumlah | Persen(%) |
|-----------------|----------------|--------|-----------|
| $X > 76,96$     | Sangat Positif | 0      | 0         |
| 74,32 s/d 76,96 | Positif        | 2      | 66.66     |
| 71,68 s/d 74,32 | Sedang         | 1      | 33.33     |
| 69,04 s/d 71,68 | Negatif        | 0      | 0         |
| $X < 69,04$     | Sangat Negatif | 0      | 0         |
| jumlah          |                | 3      | 100%      |

Hasil penelitian tersebut apabila ditampilkan dalam bentuk diagram dapat dilihat pada gambar dibawah ini:



**Grafik 8. Diagram batang indikator lingkungan**

Berdasarkan table diatas Indikator lingkungan masuk dalam kategori sangat positif 0% atau 0 siswa, kategori positif 66.66% atau 2 siswa, kategori sedang 33.33% atau 1 siswa, kategori negatif 0% atau 0 siswa, dan kategori sangat negatif 0% atau 0 siswa.

## PEMBAHASAN

Pendidikan jasmani adalah aktivitas psikomotorik yang dilaksanakan atas dasar pengetahuan (kognitif), dan pada saat melaksanakannya akan terjadi perilaku pribadi yang terkait dengan sikap/afektif (seperti kedisiplinan, kejujuran, percaya diri, ketangguhan) serta perilaku sosial (seperti kerjasama, saling menolong). Pendidikan jasmani dapat diartikan sebagai suatu proses pembelajaran melalui aktivitas jasmani yang didesain secara sistematis.

Untuk meningkatkan kebugaran jasmani, mengembangkan keterampilan motorik, yang akan baik pelaksanaannya apabila didukung dengan pengetahuan tentang cara melakukannya, perilaku hidup sehat, aktif, akan mengembangkan sikap jujur, disiplin, percaya diri, tangguh, pengendalian emosi, serta kerjasama, saling menolong. Namun pola pembelajaran di rumah pastinya memiliki tantangan dan kendala tersendiri terutama untuk guru mata pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK).

Sejak akhir tahun 2019, dunia dihadapkan pada wabah besar yaitu virus corona (covid-19). Pemerintah Indonesia telah mengambil sejumlah kebijakan untuk memutus rantai penularan Covid-19. Seperti kebijakan yang diambil berbagai negara yang terdampak penyakit covid-19, Indonesia meliburkan seluruh aktivitas pendidikan. Diberlakukannya Pembatasan Sosial Berskala Besar (PSBB) untuk memutus rantai penyebaran Covid19 mengharuskan guru, termasuk guru Pendidikan Jasmani dan Kesehatan (Penjaskes) di semua jenjang pendidikan formal di Indonesia melaksanakan WFH (work from home) dalam melaksanakan tugasnya sebagai pendidik. Hal tersebut membuat pemerintah dan lembaga terkait menghadirkan alternatif proses pendidikan bagi peserta didik dengan belajar mengajar jarak jauh atau belajar online atau belajar dari rumah dengan pendampingan orang tua.

Penerapan kebijakan belajar mengajar jarak jauh dari rumah atau belajar online nampaknya tidak menjadi masalah bagi sebagian perguruan tinggi yang sudah memiliki sistem akademik berbasis daring. Hal ini juga berlaku di SMP Se-Kecamatan Talang Empat Bengkulu Tengah. Hasil penelitian persepsi siswa SMP Se-Kecamatan Talang Empat Bengkulu Tengah terhadap pelaksanaan pembelajaran penjas di masa pandemi covid-19 masuk dalam kategori sangat positif 4,34% atau 1 siswa, kategori positif 30,43% atau 7 siswa, kategori sedang 34,78% atau 8 siswa, kategori negatif 21,73% atau 5 siswa, dan kategori sangat negatif 8,69% atau 2 siswa. Hasil tersebut dinyatakan persepsi siswa smp se-kecamatan talang empat Bengkulu Tengah terhadap pelaksanaan pembelajaran penjas di masa pandemi covid-19 dinyatakan sedang.

Hasil tersebut sebagian siswa menyatakan pelaksanaan pembelajaran penjas di masa pandemi covid-19 belum efektif. Hal ini dikarenakan pembelajaran pendidikan jasmani merupakan pendidikan praktik untuk mengolah aktifitas fisik pelajar. Berlakunya metode pembelajaran secara daring saat ini membuat terbatasnya komunikasi dan juga tercapainya pembelajaran pendidikan jasmani.

Selain itu terbatasnya sarana dan prasarana yang dimiliki oleh masing-masing anak menjadikan pembelajaran Pendidikan Jasmnai secara daring menjadi kurang efektif. Sesuai dengan pendapat Syah (2020) terdapat empat kendala yang dihadapi oleh dunia pendidikan di masa pandemi covid-19 yaitu: a) penguasaan internet yang terbatas guru; b) kurang mewadainya sarana dan prasarana; c) terbatasnya akses internet; d) tidak siap dana pada kondisi darurat.

Berdasarkan pemaparan tersebut tentu saja media komunikasi menjadi permasalahan yang utama, dikarenakan tidak semua siswa mudah mengakses internet atau mempunyai sarana dan prasarana komunikasi yang baik. Oleh karena itu diharapkan pada Masa Pandemi Covid-19 akan segera berakhir sehingga proses pembelajaran tatap muka dapat berlangsung kembali, dan tujuan dari Pendidikan akan tercapai dengan maksimal.

## KESIMPULAN DAN SARAN

Hasil penelitian keseluruhan disimpulkan bahwa penelitian persepsi siswa SMP Se-Kecamatan Talang Empat Bengkulu Tengah terhadap pelaksanaan pembelajaran penjas di masa pandemi covid-19 masuk dalam kategori sangat positif 4,34% atau 1 siswa, kategori positif 30,43% atau 7 siswa, kategori sedang 34,78% atau 8 siswa, kategori negatif 21,73% atau 5 siswa, dan kategori sangat negatif 8,69% atau 2 siswa. Hasil tersebut dinyatakan persepsi siswa smp se-kecamatan talang empat Bengkulu Tengah terhadap pelaksanaan pembelajaran penjas di masa pandemi covid-19 dinyatakan sedang.

Adapun beberapa saran yang berkaitan dengan penelitian ini yang perlu disampaikan antara lain :

1. Bagi guru pendidikan jasmani agar lebih memperhatikan persepsi siswa yang akan diajar, hal ini mempermudah guru dalam memilih metode-metode mengajar sehingga siswa dapat mengikuti proses pembelajaran dengan baik.
2. Bagi siswa lebih instropeksi diri apa bila terdapat kendala dalam proses pembelajaran di masa pandemic covid agar meningkatkan pengetahuan sehingga dapat tercapainya proses belajar.
3. Bagi sekolah agar lebih memperhatikan siswa yang kurang mampu, sehingga dalam proses belajarnya tidak terkendala dengan biaya.

## DAFTAR PUSTAKA

1. Ali, Mohammad dan Mohammad Asrori. 2009. Psikologi Remaja Perkembangan. Peserta Didik. Jakarta: PT Bumi Aksara.
2. Akhiruyanto, A. (2008). Model pembelajaran pendidikan jasmani dengan pendekatan permainan. Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia, Volume 5, Nomor 2.
3. Desmita. 2010. Psikologi Perkembangan. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya
4. Dewi, W, A, F. (2020). Dampak Covid-19 Terhadap Implementasi Pembelajaran
5. Daring Di Sekolah Dasar. Edukatif: Jurnal Ilmu Pendidikan. Vol 2 Nomor
6. 1, hlm 55-61.
7. Guntur. (2009). Peranan Pendekatan Andragogis Dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani. Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia (Volume 6 Nomor 2). Halaman 15
8. Hamalik, Oemar. 2006. Proses Belajar Mengajar. Jakarta: PT. Bumi Aksara. Hamalik, Oemar, 2007. Manajemen Pengembangan Kurikulum, Bandung: PT.
9. Hamalik Oemar. (2015). Kurikulum dan Pembelajaran. Jakarta: Bumi Aksara.
10. Hendrayana, Y, Mulyana, A & Budiana, D. (2018). Perbedaan persepsi guru pendidikan jasmani terhadap orientasi tujuan instruksional pada pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah dasar. Journal of Physical Education and Sport, Volume 1 Nomor 1.
11. Irwanto. (2002). Psikologi Umum. Jakarta: Prenhallindo.
12. Jenny. (2012). "Persepsi; Pengertian, Definisi dan Faktor yang Mempengaruhi". <http://www.duniapsikologi.com/persepsi-pengertian-definisi-dan-faktor-yangmempengaruhi/>. Diakses pada jam 08:25 tanggal 28 Januari 2021.
13. Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia. (2020). Surat Edaran Menteri Pendidikan Dan Kebudayaan Republik Indonesia Nomor 35952/MPK.A/HK/2020.
14. Marlany, Rosleny (2010), Psikologi Umum, Pustaka Setia, Bandung.
15. Muktiani, N, R. (2014). Identifikasi kesulitan belajar dasar gerak pencak silat pada mahasiswa PJKR bersubsidi di FIK UNY. Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia, Volume 10, Nomor 1. Undang-Undang Sistem Pendidikan Nasional No. 20 Tahun 2003
16. Nurhadi Santoso. (2009). Pendidikan Jasmani di Sekolah Menengah Atas : Antara Harapan dan Kenyataan. Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia (Volume 6 Nomor 2).
17. Nuryana, A, N. (2020). Dampak Pandemi Covid-19 Terhadap Dunia Pendidikan.
18. <https://kabar-priangan.com>. Diakses 5 Juli 2020 jam 20.15.

19. Syah, R, H. (2020) Dampak Covid-19 Pada Pendidikan Di Indonesia: Sekolah Keterampilan, Dan Proses Pembelajaran. Jurnal Sosial Dan Budaya-17 (5).
20. Sugihartono, dkk. (2007). Psikologi Pendidikan. Yogyakarta: UNY Press.
21. Sunaryo. 2004. Psikologi Untuk Pendidikan. Jakarta: EGC.
22. Syamsu Yusuf. (2004). Psikologi Perkembangan Anak & Remaja. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
23. Uno, Hamzah B. 2008. Perencanaan Pembelajaran. Jakarta : Bumi Aksara.
24. Peraturan Menteri Pendidikan Nasional Nomor 41 Tahun 2007 Tentang Standar Proses untuk Satuan Pendidikan Dasar dan Menengah
25. Walgito, B. (2010). Pengantar Psikologi Umum. Yogyakarta: Andi Offset.

## *Analysis of Wall Climbing Extracurricular Management (Artificial Rock Climbing) at Mahira Alam School, Kota Bengkulu*

### **Analisis Pengelolaan Ekstrakurikuler Wall Climbing (Panjat Tebing Buatan) di Sekolah Alam Mahira Kota Bengkulu**

Muhammad Edo Trioka <sup>1</sup>, Martiani <sup>2</sup>, Azizatul Banat <sup>2</sup>

<sup>1,2</sup> Departemen Physical Education Study Program, Universitas Dehasen Bengkulu, Indonesia

Corresponding Author :

<sup>1</sup>[edotrioka02@gmail.com](mailto:edotrioka02@gmail.com)

#### **How to Cite :**

Trioka, M. E., Martiani., Banat, A. (2021). *Analysis of Wall Climbing Extracurricular Management (Artificial Rock Climbing) at Mahira Alam School, Kota Bengkulu*. Sinar Sport Jurnal, 1(2). DOI: <https://doi.org/10.53697/ssjv1i2>

#### **ARTICLE HISTORY**

*Received [27 Agust 2021]*

*Revised [15 September 2012]*

*Accepted [ 9 October 2021 ]*

#### **Kata Kunci :**

*Analisis, Ekstrakurikuler, Wall Climbing (Panjat Tebing Buatan)*

#### **Keywords :**

Analysis, Extracurricular, Wall Climbing (Artificial Rock Climbing)

**This is an open access article under the [CC-BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license**



#### **ABSTRAK**

Penelitian ini bertujuan untuk: 1) menganalisis pengelolaan ekstrakurikuler wall climbing (panjat tebing buatan) di sekolah Alam MAHIRA Kota Bengkulu. 2) menganalisis perencanaan pengelolaan ekstrakurikuler wall climbing (panjat tebing buatan) di Sekolah Alam MAHIRA Kota Bengkulu. 3) menganalisis pengorganisasian dalam pengelolaan ekstrakurikuler wall climbing (panjat tebing buatan) di Sekolah Alam MAHIRA Kota Bengkulu. 4) menganalisis pelaksanaan dalam pengelolaan ekstrakurikuler wall climbing (panjat tebing buatan) di Sekolah Alam MAHIRA Kota Bengkulu. 5) menganalisis pengawasan dalam pengelolaan ekstrakurikuler wall climbing (panjat tebing buatan) di Sekolah Alam MAHIRA Kota Bengkulu. Metode penelitian ini menggunakan metode deskriptif kualitatif. Penelitian deskriptif ditujukan untuk mencari unsur-unsur, ciri-ciri, sifat-sifat suatu fenomena. Subjek pada penelitian ini melibatkan kepala sekolah, wakil kesiswaan, pelatih wall climbing (panjat tebing buatan), atlet wall climbing (panjat tebing buatan) di Sekolah Alam MAHIRA Kota Bengkulu. sumber data yang akan digunakan yaitu, data primer dan data sekunder. Data primer adalah hasil dari wawancara informal sedangkan data sekunder adalah bentuk dokumen dan hasil pengamatan. Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan teknik observasi, wawancara, dokumentasi. Dari hasil analisis tersebut didapatkan hasil dari pertemuan 1-8 maka disimpulkan bahwa hasil pelaksanaan observasi kegiatan ekstrakurikuler wall climbing (panjat tebing buatan) di Sekolah Alam MAHIRA Kota Bengkulu telah dilaksanakan dengan sangat baik.

#### **ABSTRACT**

*This study aims to: 1) analyze the management of extracurricular wall climbing (artificial rock climbing) at the Alam MAHIRA school in Bengkulu City. 2) analyze the planning of extracurricular wall climbing (artificial rock climbing) management at the MAHIRA Nature School, Bengkulu City. 3) analyze the organization in the management of extracurricular wall climbing (artificial rock climbing) at the MAHIRA Nature School, Bengkulu City. 4) analyzing the implementation in the management of extracurricular wall climbing (artificial rock climbing) at the MAHIRA Nature School Bengkulu City. 5) analyzing supervision in the management of extracurricular wall climbing (artificial rock climbing) at the MAHIRA Nature School, Bengkulu City. This research method uses a qualitative descriptive method. Descriptive research is aimed at finding the elements, characteristics, characteristics of a phenomenon. The subjects in this study involved the principal, student representatives, wall climbing trainers (artificial rock climbing), wall climbing athletes (artificial rock climbing) at the MAHIRA Natural School Bengkulu City. The data sources to be used are primary data and secondary data. Primary data is the result of informal interviews while secondary data is in the form of documents and observations. Data collection techniques used in this study using observation techniques, interviews, documentation. From the results of the analysis, it was found that from meetings 1-8, it was concluded that the results of the observation of wall climbing extracurricular activities (artificial rock climbing) at the MAHIRA Nature School Bengkulu City had been carried out very well.*

## **PENDAHULUAN**

Olahraga merupakan aktivitas spontan yang dilakukan secara bebas. Dengan mencari waktu luang untuk pergerakan tubuh demi menjaga kesehatan jasmani dan rohani tiap manusia dimana

tubuh akan terasa ringan dan fresh ditambah bantuan suplai oksigen menuju otak. Olahraga juga memiliki idiologi yang utuh dan berkualitas untuk mengembangkan prestasi manusia berupa permainan dan pertandingan yang didasarkan pada dasar negara dan pancasila.

Olahraga menawarkan manfaat positif bagi individu dan orang-orang yang menonton atau terlibat dalam dunia olahraga. Hal ini terdapat pada UU No.3 (2005:6) sistem olahraga yang menyatakan bahwa: keolahragaan nasional bertujuan memelihara dan meningkatkan kebugaran jasmani, prestasi, nilai moral, sportifitas, disiplin dan membina persatuan bangsa serta mengangkat martabat bangsa.

Dalam dunia pendidikan, ada tiga kegiatan proses pembelajaran disekolah yaitu: intrakurikuler, ekstrakurikuler, dan ko-kurikuler. Dalam pelaksanaan kegiatan ekstrakurikuler di sekolah, siswa diarahkan untuk memilih macam-macam ekstrakurikuler yang dilaksanakan oleh sekolah sesuai dengan minat, bakat, dan kemampuan siswa. Kegiatan ekstrakurikuler yang dilaksanakan oleh sekolah diharapkan dapat melahirkan bibit-bibit olahragawan yang nantinya dapat dibina untuk berprestasi ditingkat regional, nasional, maupun internasional.

Peranan olahraga dalam kehidupan manusia sangat penting karena melalui olahraga dapat dibentuk manusia yang sehat jasmani dan rohani serta mempunyai watak disiplin dan akhirnya terbentuk manusia yang berkualitas. Di Indonesia olahraga panjat tebing merupakan salah satu cabang olahraga yang ikut membentuk manusia Indonesia yang sehat jasmani dan rohani, sekaligus ikut mengharumkan nama, harkat dan martabat bangsa dan negara Indonesia di mata dunia adapun untuk mencapai perstasi yang baik tentunya harus memiliki pengelolaan olahraga prestasi yang baik juga. Pengelolaan olahraga prestasi dan pelatihan didalam sebuah lembaga pendidikan atau sekolah memerlukan proses pengelolaan yang kompleks dalam mewujudkan pencapaiannya, yaitu menghasilkan sumber daya manusia yang memiliki kualitas atau sumber daya manusia yang bermutu. Sekolah sebagai sistem perekayasa sumber daya manusia yang dapat menghasilkan tenaga kerja memang dituntut untuk memasukan kemampuan profesional ke dalam kurikulum selain ketersediannya perlengkapan yang menyangkut peroses pembelajaran seperti sarana dan prasarana pendidikan. Selain harus memiliki sumber daya manusia yang berkualitas dan sarana prasarana yang lengkap, suatu pengelolaan olahraga prestasi harus memiliki peran pengelolaan ekstrakurikuler yang baik pula.

Manajemen berasal dari kata "to manage" yang berarti kan mengelola, pengelolaan dilakukan melalui proses dan dikelola berdasarkan urutan dan fungsi-fungsi manajemen itu sendiri. Manajemen adalah melakukan pengelolaan sumber daya yang dimiliki oleh sekolah/organisasi yang diantaranya adalah manusia, uang, metode, matrial, mesin dan pemasaran yang dilakukan secara sistematis dalam suatu proses. Dari keterangan di atas, maka dapat diketahui bahwa dalam mengelola olahraga prestasi di sekolah membutuhkan manajemen yang baik. Menjalankan manajemen tentu akan membutuhkan yang namanya suatu perencanaan, pengorganisasian, pelaksanaan, dan pengawasan. menurut Sukarna (2011) dalam skripsi Gusman (2019) mengklasifikasikan fungsi-fungsi manajemen yaitu: perencanaan (planning), pengorganisasian (organizing), penggerakan (actuating), dan pengawasan (controlling). Selain itu untuk memajukan dan menanggapi keberhasilan atu sebuah prestasi yang diinginkan dalam sebuah organisasi dibutuhkan kerja sama yang baik dan didalan sebuah organisasi juga harus diisi oleh sumber daya manusia yang memiliki keahlian yang spesifik yang berkenaan dengan tujuan yang ingin dicapai. Jika dikaitkan dengan sebuah organisasi dalam dunia olahraga atau dunia pendidikan olahraga maka sumber daya manusia disini sangat penting, karna seorang pemain atau atlet yang bergelut didalam organisasi olahraga dibutuhkan kemampuan penguasaan teknik cabang olahraga tersebut contoh seorang atlet panjat tebing untuk mencapai prestasi yang maksimal maka ia wajib menguasai teknik dasar cabang olahraga tersebut.

Menurut Djezed dan Darwis (1985) dalam skripsi Gusman (2019:3) menegaskan bahwa "bila seorang pemain ingin mencapai tingkat pemain yang lebih tinggi maka ia harus berusaha menguasai dasar-dasar permainan yang lebih sempurna lagi". Artinya, dalam setiap cabang olahraga penguasaan dasar-dasar pemain sangatlah penting. Untuk itu, diperlukan latihan yang

berjenjang dan tepat. Sebelum melakukan latihan, sebagai pelatih harus menyusun program latihan dan mempersiapkan segala hal yang dibutuhkan dalam latihan. Pencapaian hasil prestasi yang maksimal didukung oleh peran pembinaan yang sesuai dan tepat, pelatih yang berkompetensi, sarana dan prasarana yang memadai, program pelatih yang sesuai, dan lain sebagainya. Mendidik dan mengembangkan prestasi olahraga yang dipersiapkan untuk event-event olahraga baik ditingkat daerah, nasional bahkan internasional tentu ada pola pembinaan yang baik dan benar maka akan dapat mewujudkan prestasi olahraga dicabang panjat tebing.

#### 1. Pengertian Olahraga Panjat Tebing

Olahraga panjat tebing adalah aktivitas yang membutuhkan kemampuan fisik untuk dapat mencapai ketinggian tertentu, kemampuan teknik untuk menempatkan kaki dan tangan pada permukaan tebing. Kemampuan mengatur strategi dalam menentukan jalur dan kemampuan berpikir untuk mengambil keputusan yang cepat, untuk mencapai tempat yang lebih tinggi. Panjat tebing adalah olahraga yang mengasikkan dan terus dirancang oleh para penggemarnya karena dalam memanjat dibutuhkan kemampuan fisik dan kemampuan otak (Abadi, 2016).

Memanjat adalah proses gabungan antara mengamati medan, teknik, kemampuan fisik, sehingga dapat menempatkan tubuh dengan aman di tempat yang lebih tinggi lagi. Untuk mencapai tempat yang lebih tinggi, atlet memerlukan empat macam bantuan sesuai dengan pendapat Mood (1983), memanjat memerlukan empat macam bantuan untuk mencapai tempat yang lebih tinggi, bantuan itu didapat dari dua tangan dan dua kaki. Sedangkan menurut Goddrad dan Neumann (1993), memanjat merupakan olahraga yang amat kompleks, karena olahraga ini selain mempergunakan kekuatan untuk mengembangkan teknik, juga menguji keseimbangan mental dalam mencari jalur untuk memanjat.

#### 2. Pengertian Ekstrakurikuler

Menurut kamus besar Bahasa Indonesia pengertian Ekstra adalah tambahan diluar yang resmi sedangkan Kurikuler adalah bersangkutan dengan kurikulum. Jadi pengertian Ekstrakurikuler adalah kegiatan luar sekolah pemisah atau sebagian ruang lingkup pelajaran yang diberikan diperguruan tinggi atau pendidikan menengah tidak merupakan bagian integral dari mata pelajaran yang sudah ditetapkan dalam kurikulum.

Kegiatan Ekstrakurikuler adalah kegiatan diluar jam terjadwal (termasuk pada waktu libur) yang dilakukan diluar sekolah dengan tujuan untuk memperluas pengetahuan siswa, mengenal hubungan anatara berbagai mata pelajaran, menyalurkan bakat dan minat serta melengkapi upaya pembinaan manusia seutuhnya (Yanti dkk, 2016)

## METODE PENELITIAN

Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan teknik observasi, wawancara, dokumentasi. Pemilihan tekniknya bergantung pada jenis data yang dikumpulkan dan sumber data yang tersedia dalam penelitian. Selanjutnya, berdasarkan sumber data yang tersedia, dapat dipilih teknik pengumpulan data yang sesuai, guna menjawab masalah dalam penelitian (Wahidmurni, 2017).

Analisa data adalah suatu kegiatan yang mengelompokkan, memanipulasi, membuat suatu urutan, dan mengkompres data sehingga mudah dipahami. Langkah awal dalam melakukan analisa adalah melakukan pembagian data atas kelompok. Pengolahan data adalah sebuah proses yang tidak dapat dipisahkan dalam sebuah metode ilmiah, karena dengan proses tersebut, data bisa dilabeli sebuah arti atau makna yang nantinya berguna untuk memecahkan masalah penelitian. Data mentah yang sudah dikumpulkan akan dipilah dan dibagi menjadi kelompok-kelompok, diberikan kategori perkelompok, dimanipulasi sedemikian hingga data akan memiliki makna yang akan menjawab sebuah masalah dan berguna untuk menguji suatu hipotesa (Suryana, 2012).

## HASIL

### 1. Perencanaan Pengelolaan Ekstrakurikuler *Wall Climbing* (Panjat Tebing Buatan) Di Sekolah Alam MAHIRA Kota Bengkulu.

Berdasarkan hasil wawancara yang telah dilakukan dengan kepala sekolah MAHIRA kota Bengkulu perencanaan yang dilakukan lebih menekankan kepada siswa laki-laki untuk mengikuti ekstrakurikuler terutama pada cabang panjat tebing yang bertujuan untuk mengangkat prestasi siswa Sekolah MAHIRA Kota Bengkulu terutama di bidang non akademik yaitu *wall climbing* (panjat tebing buatan). Selain itu kepala Sekolah MAHIRA Kota Bengkulu sudah menganjurkan agar para siswi perempuan juga aktif dalam mengikuti kegiatan ekstrakurikuler *wall climbing* (panjat tebing buatan).

### 2. Pengorganisasian Pengelolaan Ekstrakurikuler *Wall Climbing* (Panjat Tebing Buatan) Di Sekolah Alam MAHIRA Kota Bengkulu.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh peneliti pengorganisasian di Sekolah Alam MAHIRA Kota Bengkulu yang berkaitan dengan ekstrakurikuler *wall climbing* (panjat tebing buatan), pembuatan stuktur organisasi ini dilakukan oleh wakil kesiswaan dan pelatih *wall climbing* (panjat tebing buatan) yang mana atas persetujuan dari kepala sekolah sedangkan yang bertanggung jawab dalam pembuatan struktur organisasi ini adalah wakil kesiswaan yang disetujui oleh kepala sekolah dari Sekolah Alam MAHIRA Kota Bengkulu.

Pendapat diatas sependapat dengan wakil kesiswaan dalam pembentukan pengorganisasian di sekolah alam MAHIRA kota Bengkulu ini dilakukan langsung oleh kepala sekolah yang mana nantinya diturunkan kepada wakil kesiswaan. Tujuan pembuatan struktur pengorganisasian ini untuk bisa menjadikan prioritas job kerja masing-masing atau mengetahui langkah-langkah apa saja yang harus dilakukan.

Struktur pengorganisasian di suatu sekolah memang sangat penting karena dengan adanya organisasi akan lebih memudahkan sekolah dalam menjalankan program tersebut. Adanya struktur organisasi disekolah tentunya akan lebih memudahkan pelatih dalam merencanakan atau menjalankan tugas yang telah diberikan oleh pihak sekolah dalam mengembangkan prestasi *wall climbing* (panjat tebing buatan) siswa di Sekolah Alam MAHIRA Kota Bengkulu.

### 3. Pelaksanaan Pengelolaan Ekstrakurikuler *Wall Climbing* (Panjat Tebing Buatan) Di Sekolah Alam MAHIRA Kota Bengkulu

Berdasarkan hasil pengamatan yang dilakukan peneliti di Sekolah Alam MAHIRA Kota Bengkulu. Pelaksanaan ekstrakurikuler *wall climbing* (panjat tebing buatan) melakukan latihan dua sampai tiga kali dalam satu minggu, latihan dilaksanakan setiap hari senin, rabu dan sabtu yang dimulai setiap pukul 15.00 Wib di Sekolah Alam MAHIRA Kota Bengkulu. Latihan dipimpin langsung oleh pelatih ekstrakurikuler *wall climbing* (panjat tebing buatan). Latihan dimulai dari berdoa terlebih dahulu lalu melakukan pemanasan, kemudian pelatih memberikan materi latihan, dari hasil pengamatan yang dilakukan peneliti kurang lebih 1 bulan, pelatih lebih menekankan materi latihan, fisik, kekuatan otot lengan dan otot kaki.

Dari hasil pengamatan, peneliti menemukan kelebihan dan kekurangan pada kegiatan ekstrakurikuler *wall climbing* (panjat tebing buatan) di Sekolah Alam Mahira Kota Bengkulu. Kelebihannya yaitu semangat dan tekad yang luar biasa didalam diri *atlet wall climbing* (panjat tebing buatan) di Sekolah Alam MAHIRA Kota Bengkulu. Mereka pun juga menyadari bahwa adanya kekurangan seperti fasilitas pendukung dalam latihan atau suatu kegiatan, namun tidak mempengaruhi motivasi semangat para atlet untuk bisa berprestasi dalam setiap pertandingan yang mereka ikuti.

### 4. Pengawasan Pengelolaan Ekstrakurikuler *Wall Climbing* (Panjat Tebing Buatan) Di Sekolah Alam MAHIRA Kota Bengkulu.

Dari hasil pengamatan yang telah dilakukan oleh peneliti pengawas yang dilakukan kepala sekolah memantau dan memonitor jalannya kegiatan ekstrakurikuler *wall climbing* (panjat tebing buatan), kepala sekolah juga membuat jadwal tersendiri dalam melakukan pengawasan. Sedangkan wakil kesiswaan hampir setiap latihan atau setiap kegiatan ekstrakurikuler berlangsung.

Selain wakil kesiswaan tentunya pengawasan juga dilakukan oleh pelatih *wall climbing* (panjat tebing buatan) itu sendiri, karena beliau yang paling bertanggung jawab mengawasi secara penuh dalam setiap jalannya latihan.

Dampak positif dalam pengawasan ini adalah supaya bisa membuat jalannya kegiatan ekstrakurikuler *wall climbing* (panjat tebing buatan) lebih tertib dan teratur. Sedangkan dampak negatif bila tidak ada pengawasan, maka jalannya suatu kegiatan tidak akan tercapai sesuai dengan keinginan.

**5. Hasil observasi**

Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan oleh peneliti dilapangan selama pelaksanaan pelatihan ekstrakurikuler *wall climbing* (panjat tebing buatan) sebanyak 8 kali pertemuan untuk memudahkan penarikan kesimpulan dalam pembahasan maka hasil rekapitulasi observasi pelaksanaan ekstrakurikuler *wall climbing* (panjat tebing buatan) di Sekolah Alam MAHIRA Kota Bengkulu dikategorikan dalam tabel sebagai berikut :

**Tabel 1. Hasil Observasi**

| No | Pertemuan ke | Jumlah kategori "Ya" | Jumlah kategori "Tidak" |
|----|--------------|----------------------|-------------------------|
| 1  | 1            | 17                   | 3                       |
| 2  | 2            | 14                   | 6                       |
| 3  | 3            | 14                   | 6                       |
| 4  | 4            | 16                   | 4                       |
| 5  | 5            | 18                   | 2                       |
| 6  | 6            | 17                   | 3                       |
| 7  | 7            | 19                   | 1                       |
| 8  | 8            | 18                   | 2                       |

Dalam skripsi gusman (2019:41), Untuk membantu penarikan kesimpulan dalam pembahasan hasil rekapitulasi diatas dikategorikan dengan nilai maksimal dan minimal sebagai berikut :

- Tidak baik : 1-5
- Kurang baik : 5-10
- Baik : 10-15
- Sangat baik : 15-20

Dari pertemuan 1-8 maka dapat disimpulkan bahwa hasil pelaksanaan observasi kegiatan ekstrakurikuler *wall climbing* (panjat tebing buatan) di Sekolah Alam MAHIRA Kota Bengkulu telah dilaksanakan dengan sangat baik.

**PEMBAHASAN**

**1. Perencanaan**

Dalam hal ini dapat peneliti simpulkan bahwa perencanaan yang ada di Sekolah Alam MAHIRA Kota Bengkulu lebih mengedepankan prestasi yang dimiliki oleh siswa atau *atlet*, Hal ini juga didukung oleh pihak sekolah agar siswa atau *atlet* bisa menyalurkan dan mengembangkan bakat yang dimilikinya. Hal ini tentunya juga untuk kemajuan ekstrakurikuler *wall climbing* (panjat tebing buatan) di Sekolah Alam MAHIRA Kota Bengkulu. Karena setiap ada *event* perlombaan para *atlet wall climbing* (panjat tebing buatan) sangat antusias dan optimis dalam mengikuti perlombaan tersebut, yang diharapkan bisa menjadi sebuah prestasi yang

membanggakan baik untuk pihak sekolah maupun *atlet wall climbing* (panjat tebing buatan) itu sendiri.

Dari kegiatan diatas didukung oleh pendapat Siyoto dan Sidik (2015) menjelaskan bahwa perencanaan adalah suatu proses dasar dari manajemen untuk menetapkan tujuan dan langkah-langkah yang harus dilakukan agar tujuan dapat tercapai. Perencanaan memberikan informasi untuk mengkoordinasikan pekerjaan yang akurat dan efektif. Rencana yang baik harus berdasarkan sasaran, bersifat sederhana, memiliki setandar dan fleksibel, seimbang dan memakai sumber-sumber yang tersedia.

## 2. Pengorganisasian

Berdasarkan hasil pengamatan yang dilakukan oleh peneliti dapat disimpulkan bahwa pengorganisasian di Sekolah Alam MAHIRA Kota Bengkulu yaitu, kepala sekolah yang bertanggung jawab penuh terhadap setiap kegiatan ekstrakurikuler di Sekolah Alam MAHIRA Kota Bengkulu, wakil kesiswaan menjadi koordinator dan pelaksanaannya langsung dipimpin oleh pelatih. Struktur organisasi dibuat oleh wakil kesiswaan dan disetujui oleh kepala sekolah. Dengan adanya struktur organisasi, maka sekolah bisa mengetahui kemana program sekolah akan dilimpahkan dan dengan adanya struktur organisasi akan memudahkan sekolah dalam menjalankan program tersebut.

Kegiatan diatas didukung oleh pendapat Siyoto dan Sidik (2015) yang menjelaskan bahwa pengorganisasian adalah sebagai peroses kegiatan penyusunan struktur organisasi sesuai dengan tujuan-tujuan tertentu, penempatan orang-orang (pegawai) terhadap kegiatan ini dan penyediaan faktor fisik yang cocok bagi keperluan kerja dan penunjukan wewenang, yang dilimpahkan terhadap setiap orang dalam hubungan dengan pelaksanaan setiap kegiatan yang diharapkan.

## 3. Pelaksanaan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilkukan, peneliti menyimpulkan bahwa pelaksanaan ekstrakurikuler *wall climbing* (panjat tebing buatan) di Sekolah Alam MAHIRA Kota Bengkulu, yaitu melibatkan langsung wakil kesiswaan dan pelatih *wall climbing* (panjat tebing buatan). Jadwal latihan dibuat langsung oleh pelatih yang disetujui oleh wakil kesiswaan, setelah jadwal latihan sudah ditetapkan, maka pelatih langsung melaksanakan tugasnya sebagai seorang pelatih yang mana latihan dilakukan tiga kali dalam satu minggu, pelaksanaannya dimulai pukul 15.00 wib di Sekolah Alam MAHIRA Kota Bengkulu. Pelaksanaan kegiatan ekstrakurikuler *wall climbing* (panjat tebing buatan) yang dipimpin langsung oleh pelatih kemudian pelatih menerapkan program latihan pada saat latihan berlangsung dengan tujuan supaya atlet *wall climbing* (panjat tebing buatan) di Sekolah Alam MAHIRA Kota Bengkulu lebih berprestasi.

Dari kegiatan diatas didukung oleh pendapat Siyoto dan Sidik (2015) yang menjelaskan bahwa pelaksanaan adalah membangkitkan dan mendorong semua anggota kelompok agar berkehendak dan berusaha dengan keras untuk mencapai tujuan dengan ikhlas dengan perencanaan dan usaha pengorganisasian dari pihak pimpinan. Pelaksanaan itu merupakan suatu hal yang sangat penting dan proses yang paling menentukan dalam mencapai prestasi atau target yang diinginkan.

## 4. Pengawasan

Melihat pendapat diatas maka peneliti menyimpulkan bahwa pengawasan sangat penting dilakukan untuk mendapatkan hasil yang maksimal. Karena tanpa adanya pengawasan maka sekolah tidak akan mendapatkan hasil yang maksimal. Pengawasan dilakukan langsung oleh kepala sekolah, wakil kesiswaan dan pelatih, namun yang bertanggung jawab penuh dalam

fungsi pengawasan yaitu kepala sekolah, sedangkan pelatih mengawasi langsung pada saat latihan berlangsung.

Dari kegiatan diatas di dukung oleh pendapat Siyoto dan Sidik (2015) menjelaskan bahwa pengawasan dapat dirumuskan sebagai peroses penentuan apa yang harus dicapai yaitu standar, apa yang dilakukan yaitu pelaksanaan, menilai pelaksanaan sesuai dengan rencana yaitu selaras dengan standar (ukuran) pengawasan ini tentunya dilakukan dari pihak kepala sekolah, wakil kepala sekolah dan juga pelatih yang akan mengawasi jalannya sebuah latihan atau pertandingan, seorang pelatih atau guru tidak dibenarkan jika mengeluarkan instruksi tertentu lalu meninggalkan kegiatan belajar.

Pembahasan hasil penelitian diatas maka peneliti menyimpulkan bahwa suatu manajemen membutuhkan yang namanya perencanaan, pengorganisasian, pelaksanaan dan pengawasan. Karena manajemen sutau organisasi tidak akan berhasil jika tidak memiliki perencanaan yang tepat, pengorganisasian yang baik, pelaksanaan yang benar sesuai tujuan dan pengawasan secara menyeluruh dalam sebuah organisasi. Dalam penelitian yang telah dibahas, terlihat bahwa Sekolah Alam MAHIRA Kota Bengkulu memiliki perencanaan yang sudah tepat baik dalam jangka pendek maupun jangka panjang. Berdasarkan hasil pembahasan diatas bahwa kegiatan ekstrakurikuler *wall climbing* (panjat tebing buatan) di Sekolah Alam MAHIRA Kota Bengkulu sudah berjalan dengan baik dan cukup teratur.

## KESIMPULAN DAN SARAN

Kegiatan yang dilakukan pada perencanaan pengelolaan ekstrakurikuler *wall climbing* (panjat tebing buatan) di Sekolah Alam MAHIRA Kota Bengkulu meliputi perencanaan, pengorganisasian, pelaksanaan dan pengawasan. Perencanaan kegiatan ekstrakurikuler *wall climbing* (panjat tebing buatan) di Sekolah Alam MAHIRA Kota Bengkulu lebih menekankan prestasi pada *atlet* dengan tujuan utama agar siswa atau *atlet* bisa menyalurkan bakat yang dimiliki siswa hal ini tentunya juga untuk kemajuan ekstrakurikuler *wall climbing* (panjat tebing buatan) di Sekolah Alam MAHIRA Kota Bengkulu. Harapan kedepannya siswa yang berprestasi bisa membanggakan baik untuk pihak sekolah maupun siswa itu sendiri.

Pengorganisasian ekstrakurikuler *wall climbing* (panjat tebing buatan) di Sekolah Alam MAHIRA Kota Bengkulu, struktur organisasi dibuat oleh wakil kesiswaan yang disetujui kepala sekolah dan dilaksanakan oleh pelatih kegiatan ekstrakurikuler tersebut, maka dari itu pengorganisasian di suatu sekolah sangat penting karena dengan adanya organisasi akan lebih memudahkan sekolah dalam menjalankan perogram tersebut.

Pelaksanaan kegiatan ekstrakurikuler *wall cilimbing* (panjat tebing buatan) di Sekolah Alam MAHIRA Kota Bengkulu, latihan dilaksanakan tiga kali dalam satu minggu, latihan dilaksanakan setiap hari senin, rabu dan sabtu yang dimulai pukul 15:00 Wib di Sekolah Alam MAHIRA Kota Bengkulu.

Pengawasan kegiatan ekstrakurikuler *wall climbing* (panjat tebing buatan) di Sekolah Alam MAHIRA Kota Bengkulu, Pengawasan dilakukan langsung oleh kepala sekolah, wakil kesiswaan dan pelatih, namun yang bertanggung jawab penuh dalam fungsi pengawasan yaitu kepala sekolah, sdangkan pelatih mengawasi langsung pada saat latihan berlangsung.

Berdasarkan kesimpulan penelitian di atas, beberapa saran yang dapat disimpulkan yaitu sebagai berikut :

1. Saran untuk kepla sekolah ada baiknya jika program kegitan ektrskurikuler *wall climbing* (panjat tebing buatan) di Sekolah Alam MAHIRA Kota Bengkulu ada buku program kepala sekolah yang tertulis.
2. Saran untuk wakil kesiswaaan ada baiknya jika dilakukan pengawasan yang lebih ketat dalam memantau atau mengawasi berlangsungnya kegiatan ekstrakurikuler *wall climbing* (panjat tebing buatan) di Sekolah Alam MAHIRA Kota Bengkulu.
3. Saran untuk pelatih diharapkan untuk lebih kreatif dalam mengembangkan kegiatan ekstrkulikuler *wall climbing* (panjat tebing buatan) di Sekolah Alam MAHIRA Kota Bengkulu.

4. Saran untuk *atlet* agar lebih bersemangat dan optimis dalam mengikuti latihan atau kegiatan *wall climbing* (panjat tebing buatan) di Sekolah Alam MAHIRA Kota Bengkulu.
5. Bagi peneliti selanjutnya agar dapat mengembangkan penelitian ini dengan menambah unsur yang lebih luas dan dapat melanjutkan, menyempurnakan lagi penelitian yang telah peneliti lakukan sekarang. Karena dengan sadar penelitian yang dilakukan oleh peneliti masih terdapat banyak kekurangan.

## DAFTAR PUSTAKA

1. Abadi, A. K. (2016). Pembinaan Cabang Olahraga Panjat Tebing Di Federasi Panjat Tebing Indonesia Kota Surabaya. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 4(4), 535–544.
2. Buntoro Dkk. (2017). *Peraturan Kompetisi 2017*. Jakarta
3. Gusman. (2019). Analisis Pengelolaan Ekstrakurikuler Futsal Di SMA Negeri 09 Bengkulu Selatan. Bengkulu : 2-3.
4. Ismawati, N. (2015). Tingkat Kemampuan Panjat Dinding Kategori Kecepatan Siswa Ekstrakurikuler Panjat Dinding SMA Muhammadiyah 2 Yogyakarta.
5. Murwanda, Aceng. (2020). Hubungan Kekuatan Otot Lengan Terhadap Kecepatan Memanjat Wall Climbing Kategori Speed Track Pada Mahasiswa Pecinta Alam Niversitas Dehasen Bengkulu. Mei 2020. 8-19. Bengkulu.
6. Siyoto, S., & Sodik, M. A. (2015). *Dasar Metodologi Penelitian (A. 1—Yogyakarta (Ed.))*. Literasi Media Publishing, Juni 2015.
7. Suryana. (2012). *Metodologi Penelitian Model Praktis Penelitian Kuantitatif Dan Kualitatif*. Universitas Pendidikan Indonesia, 1–243.
8. Sukarna. (2021). *Dasar-Dasar Manajemen*. Bandung : Mandar Maju.
9. Wahidmurni. (2017). *Pemaparan Metode Penelitian Kualitatif*. Wahidmurni, 4, 9–15.
10. Yanti Dkk. (2016). Pelaksanaan Kegiatan Ekstrakurikuler Dalam Rangka Pengembangan Nilai-Nilai Karakter Siswa Untuk Menjadi Warga. 6, 963–970.

*Survey Of Students' Lay Up Skills Level On Basketball Games At SMP Negeri 2 Seluma***Survei Tingkat Keterampilan Lay Up Siswa Pada Permainan Bola Basket Di SMP Negeri 2 Seluma**Erik Selta Sahputra<sup>1</sup>, Azizatul Banat<sup>2</sup>, Supriyanto<sup>3</sup><sup>1,2,3</sup> Physical Education Study Program, Universitas Dehasen Bengkulu, Indonesia

Corresponding Author :

[azizatulbanat@unived.ac.id](mailto:azizatulbanat@unived.ac.id)**How to Cite :**Sahputra, E.S., Banat, A., Supriyanto (2021). *Survey of Students' Lay Up Skills Level on Basketball Games at SMP Negeri 2 Seluma*. Sinar Sport Jurnal, 1 (2). DOI: <https://doi.org/10.53697/ssjv1i2>**ARTICLE HISTORY**

Received [27 October 2021]

Revised [10 November 2012]

Accepted [22 December 2021]

**Kata Kunci :**

Tingkat Keterampilan, Lay Up, Permainan Bola Basket

**Keywords :**

Skill Level, Lay Up, Basketball Game.

**This is an open access article under the [CC-BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license****ABSTRAK**

Umumnya olahraga yang paling sering dan paling banyak di minati oleh masyarakat di Indonesia yaitu olahraga permainan, seperti salah satunya cabang olahraga bola basket. teknik dasar dalam permainan bola basket seperti *dribbling*, *passing*, dan *shooting* agar dapat berhasil dalam bermain basket. Di antara beberapa jenis *shooting*, persentase bola masuk dengan teknik *lay up shoot* ini besar dibanding dengan teknik *shooting* lainnya. Adapun tujuan penelitian ini yaitu untuk mengetahui tingkat Keterampilan Lay Up Siswa Pada Permainan Bola Basket Di SMP Negeri 2 Seluma. Tempat penelitian ini dilakukan di lapangan bola basket SMP Negeri 2 Seluma, Waktu penelitian ini dilakukan 1 bulan yaitu pada bulan Juni-Juli 2021 sesuai dengan Surat Izin Penelitian. penelitian ini adalah penelitian deskriptif kuantitatif dengan menggunakan metode survei. Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan Setelah dilakukan pengukuran tentang survei tingkat keterampilan *lay up* siswa pada permainan bola basket di SMP Negeri 2 Seluma dari 30 siswa sebanyak 16 orang dalam kategori sangat baik (53,33%). Sebanyak 3 orang dalam kategori sedang (10%). Sebanyak 5 orang dalam kategori rendah (16,67%). Sebanyak 6 orang dalam kategori sangat rendah (20%).

**ABSTRACT**

Generally, the most frequent and most popular sport in Indonesia is game sports, such as basketball. Basic techniques in basketball games such as *dribbling*, *passing*, and *shooting* in order to be successful in playing basketball. Among the several types of *shooting* above, the percentage of balls that enter with this *lay up shoot* technique is large compared to other *shooting* techniques. This study aims to determine the level of students' *lay-up* skills in basketball games at SMP Negeri 2 Seluma. The place of this research was carried out on the basketball court of SMP Negeri 2 Seluma, the time of this research was carried out for 1 month, namely in June-July 2021 in accordance with the Research Permit. This research is a quantitative descriptive study using a survey method. Based on the results of the study, it can be concluded that after measuring the level of *lay-up* skills in the basketball game at SMP Negeri 2 Seluma, 16 of 30 students were in the very good category (53.33%). A total of 3 people in the moderate category (10%). A total of 5 people in the low category (16.67%). A total of 6 people in the very low category (20%).

**PENDAHULUAN**

Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan merupakan salah satu mata pelajaran yang dilaksanakan pada jenjang pendidikan menengah pertama, bahkan pada pendidikan tinggi. Tujuan Pendidikan Jasmani yaitu untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan berpikir kritis, keterampilan sosial, penalaran, stabilitas emosional, tindakan moral dan aspek pola hidup sehat. (Permendiknas No.22 Tahun 2006: 194). Pendidikan jasmani merupakan suatu proses pembelajaran yang dirancang guna meningkatkan kebugaran, mengembangkan keterampilan motorik, pengetahuan hidup aktif dan sikap sportif melalui kegiatan jasmani (Depdiknas, 2003: 2).

Olahraga merupakan salah satu aktivitas yang dilakukan oleh seseorang demi menjaga kebugaran serta kesehatan tubuhnya, kegiatan olahraga adalah suatu kegiatan yang dilakukan secara sistematis dan terstruktur dimana dalam kegiatan olahraga dapat mendorong dan juga mengembangkan potensi yang dimiliki oleh seseorang baik potensi berupa potensi jasmani, rohani,

dan sosial. Sitepu (2018) mengemukakan bahwa olahraga juga merupakan suatu proses kegiatan sistematis agar dapat mendorong dan membina pengembangan suatu potensi jasmani, rohani serta sosial.

Fungsi dari olahraga telah merambat menjadi suatu unsur yang penting dan strategis untuk proses pembangunan suatu bangsa dan juga negara. Olahraga banyak memiliki nilai-nilai luhur yang penting juga bermanfaat bagi kehidupan dan pembentukan moral/karakter seseorang, karna didalam olahraga tidak hanya menyangkut hubungan antar individu saja akan tetapi juga menyangkut hubungan dengan masyarakat yang luas. Mutohir (2011) Mengemukakan bahwa melalui kegiatan olahraga banyak nilai-nilai kemanusiaan yang terkandung didalamnya, sehingga dapat dijadikan *school of life* bagi siapapun, nilai-nilai kemanusiaan terkandung ini bersifat universal dan tidak hanya untuk orang dewasa saja akan tetapi juga siswa-siswa dalam upaya membangun tubuh dan mental yang bugar. Jika olahraga ditinjau secara fungsional olahraga memiliki peranan yang sangat berpengaruh dalam kesehatan tubuh, sementara jika olahraga ditinjau dalam dimensi sosial, maka olahraga memiliki peranan penting dalam menanamkan nilai-nilai dan norma-norma kehidupan yang dapat kita gunakan dalam kehidupan sehari-hari. Nilai-nilai dan norma-norma tersebut sangat dibutuhkan sebagai suatu landasan dan inspirasi bersama dalam konteks kehidupan berbangsa dan bernegara. Ada beberapa nilai yang terkandung dalam olahraga yaitu nilai kerjasama, sportifitas, jujur, bertanggung jawab, gigih/pantang menyerah, keberanian, saling menghormati, disiplin dan masih banyak lagi nilai-nilai luhur yang terkandung dalam olahraga. Saat ini olahraga memberikan dampak yang positif dan nyata untuk peningkatan kesehatan masyarakat khususnya di Indonesia. Di Indonesia Masyarakat sudah banyak yang memahami mengenai perlunya melakukan kegiatan olahraga bagi kesehatan dan kebugaran tubuh. Ada banyak jenis-jenis dalam berolahraga baik itu olahraga yang bersifat aktivitas gerak seperti senam, jogging dan lainnya. Olahraga yang bersifat permainan seperti cabang olahraga sepak bola, bola voli, sepak takraw, bola basket dan masih banyak lagi yang lainnya.

Umumnya olahraga yang paling sering dan paling banyak diminati oleh masyarakat di Indonesia yaitu olahraga permainan, seperti salah satunya cabang olahraga bola basket. Olahraga bola basket merupakan olahraga tim yang memerlukan kekompakan tim dalam bermaian, yang dimainkan oleh 5 orang pemain dalam satu tim yang bertujuan untuk memasukan bola ke ring lawan sebanyak- banyaknya. Olahraga bola basket dimainkan oleh 2 tim yang masing-masing terdiri dari 5 pemain tujuan dari masing-masing tim adalah untuk mencetak angka ke keranjang lawan dan berusaha mencegah tim lawan mencetak angka. Olahraga bola basket bukan menjadi hal yang asing lagi dalam dunia olahraga di Indonesia dari usia remaja, hingga dewasa banyak yang menggemari cabang olahraga bola basket.

Pemain bola basket dituntut untuk menguasai beberapa teknik dasar dalam permainan bola basket seperti *dribbling*, *passing*, dan *shooting* agar dapat berhasil dalam bermain basket. *Basketball success is still determined by one's ability to execute fundamental skills consistently. Fundamental skills include footwork, passing and catching, dribbling, shooting, shooting off the catch, creating your shot off the dribble, scoring in the post, and rebounding* Wissel (2012:7). Teknik *shooting* memiliki beberapa macam jenis yaitu *lay up shoot*, *jump shoot*, *one hand set shoot*, *power move*, *hook shoot*, *three point shoot*, *free throw shoot*. Oleh karena itu, untuk menjadi pemain bola basket yang baik harus menguasai beberapa teknik *shooting* tersebut. Mertayasa (2016) menyatakan bahwa teknik dasar bola basket yang sangat menentukan untuk meraih kemenangan salah satunya adalah melakukan tembakan (*shoot*) yang benar dan masuk ke ring lawan. Teknik *shooting* itu sangat penting maka harus ditingkatkan. Di antara beberapa jenis *shooting* di atas peneliti lebih tertarik dengan jenis *shooting Lay up Shoot* karna persentase bola masuk dengan teknik *lay up shoot* ini besar dibanding dengan teknik *shooting* lainnya. Mertayasa (2016) mengemukakan bahwa gerakan *lay up shoot* memiliki peluang yang besar untuk bisa mencetak *poim*, karena bola diarahkan sedekat mungkin dengan ring basket.

## METODE PENELITIAN

Bentuk penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian deskriptif kuantitatif dengan menggunakan metode survei. Menurut Sugiyono (2011:12) metode survei digunakan untuk mendapatkan data dari tempat tertentu yang alamiah (bukan buatan), tetapi peneliti melakukan perlakuan dalam pengumpulan data. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas VIII (delapan) di SMP Negeri 2 Seluma sebanyak 30 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan *total sampling* adalah teknik pengambilan sampel sama dengan populasi Sugiyono (2011:117). Sampel dari penelitian ini adalah sebanyak 30 orang. Instrumen pada penelitian ini adalah tes melakukan untuk mengetahui kemampuan seseorang terhadap kemampuan tembakan *lay-up* bola basket menggunakan tes dari Wicaksana (2015), yaitu dengan cara melakukan tembakan *lay-up* 1 kali kesempatan. Penelitian ini merupakan deskriptif komparatif yang bertujuan memberikan gambaran relita yang ada tentang tingkat keterampilan *shooting lay up* bola basket di SMP Negeri 2 Seluma.

## HASIL

Berikut tabel distribusi frekuensi hasil tes keterampilan *lay up* siswa pada permainan bola basket di SMP Negeri 2 Seluma pada setiap aspeknya:

**Tabel 1. Distribusi Frekuensi Hasil Fase Awal/Persiapan Lay Up**

| NO    | FREKUENSI | KRITERIA                     | FREKUENSI |
|-------|-----------|------------------------------|-----------|
| 1     | 0         | Tidak ada komponen terpenuhi | 2         |
| 2     | 1         | Satu komponen terpenuhi      | 3         |
| 3     | 2         | Dua komponen terpenuhi       | 8         |
| 4     | 3         | Tiga komponen terpenuhi      | 3         |
| 5     | 4         | Empat komponen terpenuhi     | 14        |
| total |           |                              | 30        |

Dari data diatas maka dapat disimpulkan bahwa dari 30 siswa sebanyak 2 orang dalam kategori tidak ada komponen terpenuhi. Sebanyak 3 orang dalam kategori satu komponen terpenuhi. Sebanyak 8 orang dalam kategori dua komponen terpenuhi, sedangkan dalam kategori tiga komponen terpenuhi ada tiga orang dan dalam kategori empat komponen terpenuhi ada empat belas orang.

Berikut tabel distribusi frekuensi hasil tes keterampilan *lay up* siswa pada permainan bola basket di SMP Negeri 2 Seluma pada setiap aspeknya.

**Tabel 2. Distribusi Frekuensi Hasil Fase Pelaksanaan**

| NO    | FREKUENSI | KRITERIA                     | FREKUENSI |
|-------|-----------|------------------------------|-----------|
| 1     | 0         | Tidak ada komponen terpenuhi | -         |
| 2     | 1         | Satu ada komponen terpenuhi  | -         |
| 3     | 2         | Dua komponen terpenuhi       | -         |
| 4     | 3         | Tiga komponen terpenuhi      | 7         |
| 5     | 4         | Empat komponen terpenuhi     | 23        |
| total |           |                              | 30        |

Dari data diatas maka dapat disimpulkan bahwa dari 30 siswa sebanyak 0 orang dalam kategori tidak ada komponen terpenuhi. Sebanyak 0 orang dalam kategori satu komponen terpenuhi. Sebanyak 0 orang dalam kategori dua komponen terpenuhi, sedangkan dalam kategori tiga komponen terpenuhi ada tujuh orang dan dalam kategori empat komponen terpenuhi ada dua puluh tiga orang.

Berikut tabel distribusi frekuensi hasil tes keterampilan *lay up* siswa pada permainan bola basket di SMP Negeri 2 Seluma pada setiap aspeknya.

**Tabel 3. Distribusi Frekuensi Hasil Fase *Followthrough***

| NO    | FREKUENSI | KRITERIA                     | FREKUENSI |
|-------|-----------|------------------------------|-----------|
| 1     | 0         | Tidak ada komponen terpenuhi | 7         |
| 2     | 1         | Satu ada komponen terpenuhi  | 7         |
| 3     | 2         | Dua komponen terpenuhi       | 16        |
| total |           |                              | 30        |

Dari data diatas maka dapat disimpulkan bahwa dari 30 siswa sebanyak 7 orang dalam kategori tidak ada komponen terpenuhi. Sebanyak 7 orang dalam kategori satu komponen terpenuhi. Sebanyak 16 orang dalam kategori dua komponen terpenuhi.

Berikut tabel distribusi frekuensi hasil tes keterampilan *lay up* siswa pada permainan bola basket di SMP Negeri 2 Seluma pada setiap aspeknya.

**Tabel 4. Distribusi Frekuensi Hasil Fase Hasil Tembakan**

| NO    | FREKUENSI | KRITERIA           | FREKUENSI |
|-------|-----------|--------------------|-----------|
| 1     | 3         | Bola masuk         | 12        |
| 2     | 2         | Bola mengenai ring | 10        |
| 3     | 1         | Bola tidak masuk   | 8         |
| total |           |                    | 30        |

Dari data diatas maka dapat disimpulkan bahwa dari 30 siswa sebanyak 12 orang dalam kategori bola masuk. Sebanyak 10 orang dalam kategori bola mengenai ring. Sebanyak 8 orang dalam kategori bola tidak masuk.

Berikut tabel distribusi frekuensi hasil tes keterampilan *lay up* siswa pada permainan bola basket di SMP Negeri 2 Seluma pada setiap aspeknya. Standar tingkat keterampilan teknik dasar permainan bola basket yang telah ditentukan yaitu:

**Keterangan Rentang Nilai:**

|                          |  |
|--------------------------|--|
| Menghitung Jumlah Kelas  | $K = 1 + 3,3 \log n$<br>$K = 1 + 3,3 \log 30$<br>$K = 1 + 3,3 (1,4771)$<br>$K = 1 + 4,874 = 4,974 = 5$ |
| Menghitung Tentang Data  | Data terbesar-data terkecil =<br>13-5 = 8  |
| Menghitung Panjang Kelas | Rentang/jumlah kelas = 8/5 =<br>1,6  |

**Tabel 5. Frekuensi *Lay-Up* Siswa**

| NO     | NILAI     | FREKUENSI | PERSENTAS E % | NILAI         |
|--------|-----------|-----------|---------------|---------------|
| 1      | 11,8-13   | 16        | 53,33         | Sangat Baik   |
| 2      | 10,1-11,7 | -         | -             | Baik          |
| 3      | 8,4-10    | 3         | 10            | Sedang        |
| 4      | 6,7-8,3   | 5         | 16,67         | Rendah        |
| 5      | 5-6,6     | 6         | 20            | Sangat Rendah |
| Jumlah |           | 30        | 100%          |               |

Dari analisis diatas, dapat disimpulkan bahwa pada siswa, terdapat:16 siswa dengan kategori sangat baik (53,33 %), 0 orang siswa (0%) dikelompok dalam kategori baik, 3 orang siswa (10%) dikelompok dalam kategori sedang, 5 orang siswa (16,67%) dikelompok dalam kategori rendah dan 6 orang siswa 20(0%) dikelompok dalam kategori sangat rendah.

## PEMBAHASAN

*Lay Up* merupakan teknik dasar yang harus dikuasai oleh para pemain bola basket karena dua teknik dasar tersebut merupakan penentu dalam setiap pertandingan bola basket. Sasaran akhir dari permainan bola basket adalah mencetak angka. Untuk dapat mencetak angka, pemain bola basket harus dapat menguasai tehnik *lay up* dengan baik. Untuk membuat tembakan yang akurat harus memperbanyak latihan dengan meningkatkan rasa percaya diri, mekanisme, ritme dan jangkauan. *Shooting* atau menembak adalah keahlian yang penting dalam olahraga bola basket. Tehnik dasar seperti operan, *dribble*, bertahan, *rebound* akan mengantar pemain memperoleh peluang membuat sekor, tapi tetap saja pemain harus mampu melakukan tembakan, karena sebenarnya menembak dapat menutupi kelemahan tehnik dasar yang lainnya. (Wissel, 2016:43).

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kemampuan *lay up* pada siswa pada permainan bola basket di SMP Negeri 2 Seluma, tingkat kemampuan *lay up* untuk fase awal/persiapan dari 30 siswa sebanyak 2 orang dalam kategori tidak ada komponen terpenuhi. Sebanyak 3 orang dalam kategori satu komponen terpenuhi. Sebanyak 8 orang dalam kategori dua komponen terpenuhi, sedangkan dalam kategori tiga komponen terpenuhi ada tiga orang dan dalam kategori empat komponen terpenuhi ada empat belas orang. Fase pelaksanaan dari 30 siswa sebanyak 0 orang dalam kategori tidak ada komponen terpenuhi. Sebanyak 0 orang dalam kategori satu komponen terpenuhi. Sebanyak 0 orang dalam kategori dua komponen terpenuhi, sedangkan dalam kategori tiga komponen terpenuhi ada 7 orang dan dalam kategori empat komponen terpenuhi ada 23 orang dan fase serta fase *follow through* dari 30 siswa sebanyak 7 orang dalam kategori tidak ada komponen terpenuhi. Sebanyak 7 orang dalam kategori satu komponen terpenuhi. Sebanyak 16 orang dalam kategori dua komponen terpenuhi, fase hasil tembakan dari 30 siswa sebanyak 12 orang dalam kategori bola masuk, sebanyak 10 orang dalam kategori bola mengenai ring, sebanyak 8 orang dalam kategori bola tidak masuk. Dan fase perhitungan kategori keterampilan *lay up shooting* dari 30 siswa sebanyak 16 orang dalam kategori sangat baik (53,33%), sebanyak 3 orang dalam kategori sedang (10%), sebanyak 5 orang dalam kategori rendah (16,67%), sebanyak 6 orang dalam kategori sangat rendah (20%).

Menyikapi hasil penelitian ini, di mana tingkat kemampuan *lay up* baik kurang, hal ini menunjukkan bahwa keterampilan *lay up* siswa pada permainan bola basket di SMP Negeri 2 Seluma perlu mendapatkan perhatian dari pelatih dan dalam latihan kegiatan bola basket setiap pemain harus lebih giat berlatih untuk meningkatkan keterampilan *lay up* karena apabila pemain menguasai teknik dasar *lay up* yang bagus maka pemain tersebut mempunyai *skill* individu yang baik karena kedua teknik dasar tersebut merupakan penentu dalam setiap pertandingan bola basket.

## KESIMPULAN DAN SARAN

Setelah dilakukan pengukuran tentang survei tingkat keterampilan *lay up* siswa pada permainan bola basket di SMP Negeri 2 Seluma dari 30 siswa sebanyak 16 orang dalam kategori Sangat Baik (53,33%) . Sebanyak 3 orang dalam kategori Sedang (10%). Sebanyak 5 orang dalam kategori Rendah (16,67,%) , sebanyak 6 orang dalam kategori Sangat Rendah (20%).

## DAFTAR PUSTAKA

1. Mertayasa, K., Rahayu, S., & Soenyoto, T. 2016. *Metode Latihan Plyometrics dan Kelentukan untuk Meningkatkan Power Otot Tungkai dan Hasil Lay Up Shoot Bola Basket*.
2. M Madri, 2016. *The Basic Learning Basketball Technique*. Padang: Sukabina Press
3. Mutohir, Tholik, 2011. *Tentang Olahraga*. Jakarta: Balai Pustaka
4. Oliver, Jon, 2007. *Dasar-Dasar Bola Basket*. Human Kinetics. Charlestro: Easters Lllinoi University.

5. Rahayu, Laela S, 2011. *Sumbanan Kekuatan Otot Lengan Dan Kelenturan Pergelangan Tangan Terhadap Kemampuan Passing Pada Permainan Bolabasket Atlet Putera Club Asba Ambarawa Semarang.*
6. Sitepu, I. D. 2018. *Manfaat Permainan Bola Basket untuk Siswa usia Dini. Jurnal Prestasi.* 2(3): 27-33.
7. Sugiyono. 2011. *Metodologi Penelitian Kuantitatif Kualitatif Dan R&D.* Bandung: CV. Alfabeta
8. Wicaksana, Faisal I. 2015. *Tingkat Keterampilan Lay Up Shoot Peserta Ekstrakurikuler Bola Basket Di SMA N 1 Imogiri Bantul Yogyakarta.* Skripsi Yogyakarta: FIK UNY.
9. Wissel,H. 2012. *Basketball Steps to Success.* America: Human Kinetics.

## *Analysis of Online Learning in Physical Education, Sports and Health on Learning Outcomes of Class III Students at SD Negeri 03 Air Rami Muko-Muko*

### Analisis Pembelajaran Daring pada Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan terhadap Hasil Belajar Siswa Kelas III di SD Negeri 03 Air Rami Muko-Muko

Yonatan Rino Nababan <sup>1</sup>, Suwarni<sup>2</sup>, Feby Elra Perdima <sup>2</sup>

<sup>1,2</sup> Departemen Physical Education Study Program, Universitas Dehasen Bengkulu, Indonesia

Corresponding Author :

<sup>1</sup>[rinoyonatan68@gmail.com](mailto:rinoyonatan68@gmail.com)

#### How to Cite :

Nababan, Y. R., Suwarni., Perdima, F. E. (2021). *Analysis of Online Learning in Physical Education, Sports and Health on Learning Outcomes of Class III Students at SD Negeri 03 Air Rami Muko-Muko*. Sinar Sport Jurnal, 1(2). DOI: <https://doi.org/10.53697/ssjv1i2>

#### ARTICLE HISTORY

Received [08 November 2021]

Revised [20 November 2021]

Accepted [22 December 2021]

#### Kata Kunci :

*Pembelajaran Daring, Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan, Hasil Belajar*

#### Keywords :

Online Learning, Sports and Health Physical Education Subjects, Learning Outcomes

This is an open access article under the [CC-BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license



#### ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis Pembelajaran Daring pada Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan terhadap Hasil Belajar Siswa Kelas III di SD Negeri 03 Air Rami Muko-Muko. Metode pengumpulan data merupakan cara yang dapat digunakan peneliti dalam mengumpulkan data. Agar dalam penelitian diperoleh informasi atau data-data yang relevan dengan topik masalah yang hendak diteliti. Hasil analisis data yang diperoleh dari nilai daring belajar siswa/siswi SD Negeri 03 Air Rami Muko-Muko diperoleh nilai paling tinggi rata-rata 99,6, nilai tinggi diperoleh 2 orang siswa dengan rata-rata 89,6 dan siswa yang memperoleh nilai sedang yaitu 3 orang dengan rata-rata 85, sementara siswa yang memperoleh nilai  $\geq 85$  0 siswa (tidak ada). Berdasarkan hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa kemampuan belajar daring siswa sangat baik, dimana setiap siswa memiliki nilai  $\geq 75$  (sedang) dan tidak ada yang mendapatkan nilai  $\leq 75$ . Keadaan ini menunjukkan bahwa tingkat kemampuan belajar daring siswa baik, walaupun dari hasil nilai yang diperoleh mengalami ketidakstabilan nilai yang naik turun pada setiap penilaian. Hal ini dapat kita lihat pada penilaian tanggal 7 Januari dan 11 Januari. Pada tanggal 7 Januari nilai siswa mengalami kenaikan hingga mencapai nilai 100 sementara pada tanggal berikutnya yaitu 11 Januari nilai siswa mengalami penurunan dari 100 menjadi 90 bahkan lebih rendah pada penilaian pertama tanggal 4 Januari dan mengalami perubahan nilai yang naik turun hingga tes yang ke-6 kemudian pada tes terakhir pada tes ke-7 tanggal 28 Januari nilai keseluruhan siswa mencapai 100.

#### ABSTRACT

This study aims to analyze online learning in the subjects of physical education, sports and health on the learning outcomes of third grade students at SD Negeri 03 Air Rami Muko-Muko. Data collection method is a method that can be used by researchers in collecting data. So that in the research obtained information or data relevant to the topic of the problem to be studied. The results of data analysis obtained from online learning scores of students at SD Negeri 03 Air Rami Muko-Muko obtained the highest average score of 99.6, high scores were obtained by 2 students with an average of 89.6 and students who obtained moderate scores. namely 3 people with an average of 85, while students who scored 85 0 students (none). Based on the results of the study, it shows that students' online learning abilities are very good, where each student has a score of 75 (medium) and no one gets a score of 75. This situation shows that the level of students' online learning abilities is good, although the results obtained have experienced the volatility of the value that goes up and down at each assessment. We can see this in the

assessments on January 7 and January 11. On January 7, the student's score increased until it reached a score of 100 while on the following date, January 11, the student's score decreased from 100 to 90 even lower on the first assessment on January 4 and experienced changes in the value of up and down until the 6th test later on the last test on the 7th test on January 28, the overall score of students reached 100.

## PENDAHULUAN

Menurut Drs Suharto dan Drs Tata Iryanto (2011) pengaruh adalah daya yang ada atau yang timbul dari sesuatu (orang, benda dan sebagainya). Sedangkan menurut Badudu dan Zain (2001) yaitu: "Pengaruh adalah (1) daya yang menyebabkan sesuatu yang terjadi; (2) sesuatu yang dapat membentuk atau mengubah sesuatu yang lain; (3) tunduk atau mengikuti karena kuasa atau kekuatan orang lain". Maka pengertian Pengaruh dapat disimpulkan bahwa pengaruh merupakan sesuatu yang dapat mengubah atau yang timbul dari sesuatu.

Menurut Isman (2016) Pembelajaran daring adalah Pemanfaatan jaringan internet dalam proses pembelajaran. Sedangkan menurut Ghirardini (2011) Daring memberikan metode pembelajaran yang efektif, seperti berlatih dengan adanya umpan balik terkait, menggabungkan kolaborasi kegiatan dengan belajar mandiri, personalisasi pembelajaran berdasarkan kebutuhan siswa yang menggunakan simulasi dan permainan. Maka pengertian Pembelajaran daring dapat disimpulkan bahwa Pembelajaran daring adalah pembelajaran yang menggunakan model interaktif berbasis internet dan Learning Manajemen System (LMS). Seperti menggunakan Aplikasi Zoom, Google Meet dan lain-lain.

Proses belajar pada hakikatnya adalah proses komunikasi mengajar. Pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan (PJOK) merupakan proses belajar tentang gerak dan aktivitas gerak yang sistematis. Dimana dalam pelaksanaan pendidikan yang dilakukan merupakan pendidikan yang berhubungan dengan beberapa aspek seperti kognitif, afektif, dan psikomotorik. Serta pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan (PJOK) bagian yang penting, secara keseluruhan dan bermanfaat bagi aktivitas fisik untuk mencapai kebugaran. Menurut Salma Rozana, dkk (2020) Kognitif adalah kemampuan berfikir yang melibatkan pengetahuan yang berfokus penalaran dan pemecahan masalah menghubungkan, menilai dan mempertimbangkan suatu kejadian atau peristiwa yang bersifat rasional atau melibatkan akal. Menurut Nunung Suryani Jamin (2020) Afektif adalah suatu yang berkenaan dengan perasaan, suasana hati, atau emosi yang nampak pada sikap, nilai, minat, apresiasi, karakter, penyesuaian, moral dan tingkah laku individu. Menurut Sutiah (2016) Psikomotorik adalah domain yang meliputi perilaku gerakan dan koordinasi jasmani, keterampilan motorik dan kemampuan fisik seseorang.

Kelas rendah terdiri dari kelas satu, dua, dan tiga. Usia siswa pada kelompok kelas rendah, yaitu 6 atau 7 sampai 8 atau 9 tahun. Siswa yang berada pada kelompok ini termasuk dalam rentangan anak usia dini. Masa usia dini ini merupakan masa yang pendek tetapi sangat penting bagi kehidupan seseorang. Oleh karena itu, pada masa ini seluruh potensi yang dimiliki anak perlu didorong sehingga akan berkembang secara optimal. Pembelajaran di kelas rendah dilaksanakan berdasarkan rencana pelajaran yang telah dikembangkan oleh guru. Proses pembelajaran harus dirancang guru sehingga kemampuan siswa, bahan ajar, proses belajar, dan sistem penilaian sesuai dengan tahapan perkembangan siswa. Dalam hal ini, guru memegang peranan penting dalam menciptakan stimulus respon agar siswa menyadari kejadian di sekitar lingkungannya. Siswa kelas rendah masih banyak membutuhkan perhatian karena konsentrasinya masih kurang, perhatian terhadap kecepatan dan aktivitas belajar juga masih kurang.

Menurut Hamalik (2007) Hasil belajar adalah sebagai terjadinya perubahan tingkah laku pada diri seseorang yang dapat diamati dan diukur bentuk pengetahuan, sikap dan keterampilan. Maka Hasil belajar dalam pendidikan merupakan suatu bukti keberhasilan seseorang dalam menempuh proses belajar mengajar yang jelas secara teoritis bagi siswa untuk menghayati dan mengamalkan ilmunya sesuai dengan kemampuan yang diperoleh. Kriteria Ketuntasan Minimum

(KKM) di SD Negeri 03 Air Rami Muko-Muko untuk Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan (PJOK) adalah 70.

Dalam pembelajaran tatap muka biasanya masih terdapat kendala saat kegiatan belajar mengajar berlangsung, terutama pada kelas rendah. Pada kelas rendah biasanya guru menyampaikan materi pembelajaran dengan metode ceramah dan praktek agar mudah dipahami oleh siswa. Sehingga dalam pelaksanaan pembelajaran daring yang masih terbilang baru ini, pastinya akan timbul kendala-kendala yang dihadapi oleh guru, siswa maupun sekolah. Pelaksanaan pembelajaran daring yang belum maksimal di sekolah, atau guru yang hanya memberikan tugas tanpa menjelaskan dan mempraktekkan materi kepada siswa akan memberikan dampak kepada siswa. Dengan demikian perkembangan belajar anak akan sangat bergantung pada baik tidaknya proses kegiatan belajar mengajar (KBM) yang disampaikan guru. Perkembangan belajar anak di rumah pada masa pandemi ini akan cenderung berbeda dengan perkembangan belajar di sekolah sehingga guru sebagai fasilitator harus memiliki berbagai inovasi, memberikan motivasi bagi siswa dalam melaksanakan kegiatan belajar mengajar (KBM).

### **Pembelajaran Daring**

Menurut Yusuf Bilfaqih dan M. Nurr Qomarudin (2015) Pembelajaran Daring merupakan program penyelenggaraan kelas pembelajaran dalam jaringan untuk menjangkau kelompok target yang masif dan luas. Melalui jaringan, pembelajaran dapat diselenggarakan secara masif dengan peserta yang tidak terbatas. Menurut Isman (2016) Pembelajaran daring adalah Pemanfaatan jaringan internet dalam proses pembelajaran. Menurut Wahyu Aji Fatma Dewi (2020) Pembelajaran yang dilaksanakan pada sekolah dasar juga menggunakan pembelajaran daring/jarak jauh dengan melalui bimbingan orang tua. Dengan pembelajaran daring siswa memiliki keleluasaan waktu belajar, dan siswa dapat berinteraksi dengan guru menggunakan beberapa aplikasi seperti *classroom, video converence, zoom*, maupun melalui *whatsapp group*.

Menurut Crews dan Parker (2017) Pembelajaran daring memberikan manfaat dalam membantu menyediakan akses belajar bagi semua orang, sehingga menghapus hambatan secara fisik sebagai faktor untuk belajar dalam ruang lingkup kelas. Menurut Alessandro (2018) Penggunaan Pembelajaran daring merupakan sistem pendidikan jarak jauh dengan sekumpulan metoda pengajaran dimana terdapat aktivitas pengajaran yang dilaksanakan secara terpisah dari aktivitas belajar, pembelajaran daring diselenggarakan melalui jejaring internet dan web 2.0. Menurut Pilkington (2018) bahwa tidak semua pembelajaran dapat dipindahkan ke dalam lingkungan pembelajaran secara online. Maka dapat disimpulkan bahwa pembelajaran daring adalah proses pembelajaran yang menggunakan jejaring internet.

### **Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan.**

Menurut Bandi Utama (2011) Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan merupakan bagian yang tidak bisa terpisahkan dari pendidikan pada umumnya. Pendidikan jasmani mempengaruhi peserta didik dalam hal kognitif, afektif, dan psikomotor melalui aktivitas jasmani. Menurut Rahayu (2013) Pendidikan Jasmani adalah fase dari program pendidikan keseluruhan yang memberikan kontribusi, terutama melalui pengalaman gerak, untuk pertumbuhan dan perkembangan secara utuh untuk tiap siswa.

Menurut Sayono dan Rithaudin (2011) Pendidikan jasmani adalah proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas jasmani yang direncanakan secara sistematis yang bertujuan untuk meningkatkan individu secara organik, neuromuskuler, perseptual, kognitif dan emosional. Berdasarkan uraian diatas maka dapat disimpulkan bahwa Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK) adalah mata pelajaran yang menggunakan aktivitas jasmani sebagai media untuk pembelajaran yang direncanakan, bermanfaat bagi aktivitas fisik untuk mencapai kebugaran dan mencakup semua aspek baik organik, psikomotorik, kognitif, perseptual, neuromuskuler, emosional maupun afektif.

## Hasil Belajar PJOK

Menurut Eko Hariyanto dan Pinton Setya Mustafa (2020) Hasil belajar adalah perubahan tingkah laku berupa kognitif, afektif, dan psikomotor setelah selesai melaksanakan proses pembelajaran dengan strategi, model, dan metode pembelajaran tertentu yang dibuktikan dengan hasil evaluasi berupa nilai. Berdasarkan uraian diatas maka dapat disimpulkan bahwa Hasil belajar adalah Kemampuan yang diperoleh peserta didik setelah melalui kegiatan belajar dapat berupa pengetahuan, keterampilan, maupun sikap. Bahwa hasilnya berupa nilai (angka) dan deskripsi.

## METODE PENELITIAN

Dalam rangka memperoleh data-data yang peneliti perlukan dalam penelitian ini, maka peneliti menggunakan beberapa metode pengumpulan data. Metode pengumpulan data merupakan cara yang dapat digunakan peneliti dalam mengumpulkan data. Agar dalam penelitian diperoleh informasi atau data-data yang relevan dengan topik masalah yang hendak diteliti. Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah:

### 1. Observasi

Menurut Fitri Rahmawati dan Syahrul Amar (2017) Observasi adalah (a) untuk mengumpulkan data dan informasi mengenai suatu fenomena, baik yang berupa peristiwa maupun tindakan, baik dalam situasi yang sesungguhnya maupun dalam situasi buatan, (b) untuk mengukur perilaku kelas, interaksi antara peserta didik dengan guru dan faktor-faktor yang dapat diamati lainnya, terutama kecakapan sosial. Menurut Dr. J. R. Raco (2010) Observasi adalah bagian dalam pengumpulan data. Menurut Djaali dan Pudji Muljono (2008) Observasi adalah cara menghimpun bahan-bahan keterangan yang dilakukan dengan mengadakan pengamatan dan pencatatan secara sistematis terhadap fenomena-fenomena yang dijadikan obyek pengamatan. Data yang diperoleh dari observasi pada penelitian ini merupakan hasil dari catatan secara langsung terhadap objek yang diteliti, yaitu data nilai harian mata pelajaran PJOK siswa kelas III di SD Negeri 03 Air Rami Muko-Muko.

### 2. Dokumentasi

Menurut Suharsimi Arikunto (1993) Dokumentasi adalah metode pengumpulan data yang dilakukan dengan mencatat dan menyalin berbagai dokumen yang ada dalam instansi terkait. Dalam penelitian ini, data yang diperoleh melalui metode dokumentasi adalah data nilai harian hasil siswa pada mata pelajaran PJOK kelas III di SD Negeri 03 Air Rami Muko-Muko.

## Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian merupakan salah satu alat yang digunakan untuk mengumpulkan data yang dipakai untuk membuat kesimpulan. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah instrument nontes (observasi dan dokumentasi).

1. Instrumen observasi merupakan pedoman peneliti dalam mengadakan pengamatan dan pencarian sistematis terhadap fenomena yang diteliti. Pedoman ini berkaitan dengan situasi dan kondisi di SD 03 Air Rami Muko-Muko.
2. Instrumen dokumentasi adalah alat bantu yang digunakan untuk mengumpulkan data-data yang berupa dokumen seperti foto-foto kegiatan dan hasil nilai siswa kelas III Mata Pelajaran PJOK sebagaimana terlampir dalam lampiran.

## HASIL

### Deskripsi nilai pembelajaran dari pada matapelajaran PJOK

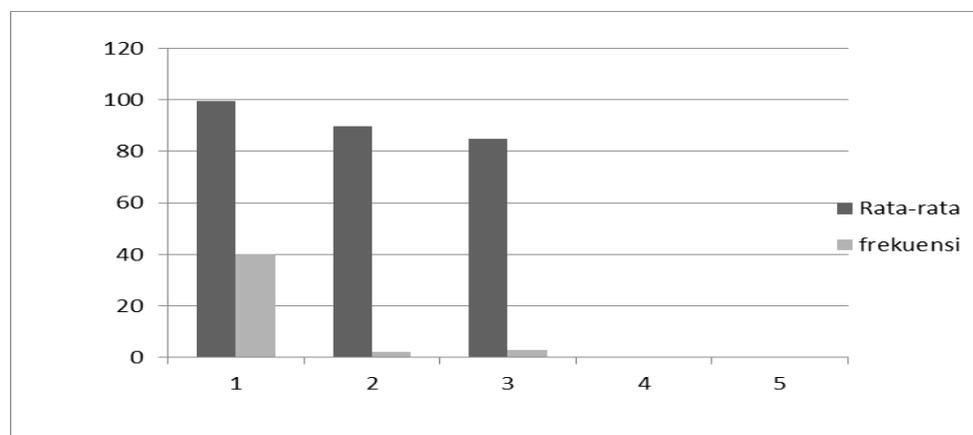
Untuk mengetahui kemampuan pembelajaran daring pada mata pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan terhadap hasil belajar siswa kelas iii di SD Negeri 03 Air Rami Muko-Muko dilakukan tes terhadap 15 siswa selama 7 kali. Nilai setiap siswa/siswi dapat dilihat

pada lampiran 1, kita dapat menghitung mean, median, modus, jumlah kelas, panjang kelas, dan juga interval dari data ini dengan bantuan Microsoft exel sehingga diperoleh nilainya sebagai berikut:

**Tabel 1. Nilai variable siswa SD Negeri 03 Air Rami Muko-Muko**

| No | Kelas Interval | Rata-Rata | Frekuensi | Kategori Nilai |
|----|----------------|-----------|-----------|----------------|
| 1  | $\geq 95$      | 99,6      | 40        | Sangat Tinggi  |
| 2  | 85-95          | 89,6      | 2         | Tinggi         |
| 3  | 75-85          | 85        | 3         | Sedang         |
| 4  | 65-75          | 0         | 0         | Rendah         |
| 5  | 50-65          | 0         | 0         | Sangat Rendah  |

Berdasarkan tabel 1. diatas dapat dilihat hasil belajar online pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan terhadap hasil belajar siswa kelas III di SD Negeri 03 Air Rami Muko-Muko yang memiliki nilai 40 siswa dengan rata-rata nilai (99,6) masuk kategori sangat baik, 2 siswa dengan rata-rata nilai (89,6) baik, dan 3 siswa rata-rata nilai (85) sedang. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada histogram berikut:



**Grafik 1. Rata-rata nilai siswa belajar online SD Negeri 03 Air Rami Muko-Muko**

## PEMBAHASAN

Hasil analisis data yang diperoleh dari nilai daring belajar siswa/siswi SD Negeri 03 Air Rami Muko-Muko diperoleh nilai paling tinggi rata-rata 99,6, nilai tinggi diperoleh 2 orang siswa dengan rata-rata 89,6 dan siswa yang memperoleh nilai sedang yaitu 3 orang dengan rata-rata 85, sementara siswa yang memperoleh nilai  $\geq 85$  0 siswa (tidak ada).

Berdasarkan hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa kemampuan belajar daring siswa sangat baik, dimana setiap siswa memiliki nilai  $\geq 75$  (sedang) dan tidak ada yang mendapatkan nilai  $\leq 75$ . Keadaan ini menunjukkan bahwa tingkat kemampuan belajar daring siswa baik, walaupun dari hasil nilai yang diperoleh mengalami ketidakstabilan nilai yang naik turun pada setiap penilaian. Hal ini dapat kita lihat pada penilaian tanggal 7 Januari dan 11 Januari. Pada tanggal 7 Januari nilai siswa mengalami kenaikan hingga mencapai nilai 100 sementara pada tanggal berikutnya yaitu 11 Januari nilai siswa mengalami penurunan dari 100 menjadi 90 bahkan lebih rendah pada penilaian pertama tanggal 4 Januari dan mengalami perubahan nilai yang naik turun hingga tes yang ke-6 kemudian pada tes terakhir pada tes ke-7 tanggal 28 Januari nilai keseluruhan siswa mencapai 100

Respon ketika proses pembelajaran di masa pandemi seperti saat ini sangat dibutuhkan demi keberlangsungan peserta didik, hal ini juga dirasakan oleh siswa/siswi SD Negeri 03 Air Rami Muko-Muko melaksanakan proses pembelajaran dari rumah masing masing. Respon ketika proses pembelajaran berlangsung sangat dibutuhkan karena dengan adanya respon siswa, kita dapat mengetahui sejauh mana siswa dalam melaksanakan proses pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan di masa belajar dari rumah masing masing yakni ketika pembelajaran dilangsungkan secara. Pada dasarnya belajar dari rumah atau belajar secara langsung di sekolah

respon siswa sangat dibutuhkan ketika proses pembelajaran sedang berlangsung. Hal ini yang dibutuhkan untuk mengetahui respon tanggapan atau reaksi siswa ketika sedang berlangsungnya proses pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan.

Proses pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan di masa pandemi seperti saat ini membuat peserta didik kurang menyukai proses pembelajarannya, dikarenakan proses pembelajaran yang di laksanakan di rumah saja, membuat peserta didik kejenuhan ketika pelaksanaan pembelajaran sedang berlangsung. Hal ini membuat peserta didik kurang meminati pembelajaran ini. Biasanya proses pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan merupakan salah satu pembelajaran yang sangat di minati, sebab pembelajaran ini lah yang membuat peserta didik bisa mengekspresikan dirinya dengan maksimal.

Semangat dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan di sekolah ini sangat mempengaruhi keberhasilan proses pembelajaran, akan tetapi semangat belajar yang dimiliki siswa kelas III SD Negeri 03 Air Rami Muko-Muko tidak menunjukkan semangat yang signifikan ketika pelaksanaan pembelajaran, ini di karnakan proses pembelajaran yang biasanya dilaksanakan dengan belajar secara langsung kini hanya bisa dilaksanakan dengan belajar di rumah masing masing dan dapat kita lihat dari nilai siswa yang tidak stabil. Penyebab ini terjadi karna proses pembelajaran yang hanya bisa mereka laksanakan sendiri dan berada dirumah. Proses pembelajaran praktek dan non praktek kini mereka laksanakan secara daring dan langsung dari rumah masing masing peserta didik. Peserta didik hanya akan merespon pembelajaran yang menurutnya seru untuk belajar, dan tergantung situasi peserta didik ketika proses pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan. Proses pembelajaran inilah yang membuat peserta didik bingung ketika melaksanakan pembelajaran yang kurang di mengerti peserta didik. Proses pembelajaran yang terkadang hanya memberikan materi dan sebuah perintah pembelajaran peserta didik merasakan kebosanan. Peserta didik tidak mampu untuk melaksanakan pembelajaran hanya dengan berupa contoh video dan materi. Proses pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan di masa sekolah dari rumah masing masing sangat di butuhkan kesabaran ketulusan sehingga peserta didik tida merasakan tekanan dan kebosanan yang membuat peserta didik kejenuhan, ketidak semangat dalam menerima pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan di rumah masing masing peserta didiknya.

Persoalan pembelajaran dari rumah masing masing peserta didik membuat peserta didik kurang memahami dan tidak menyukai pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan yang biasanya bermain kini mereka hanya bisa melaksanakan pembelajaran dari rumah masing masing dan tidak dapat bertemu, saling menyapa antar sesama teman sekelesanya.

Permasalahan yang dihadapi peserta didik ketika proses pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan di masa sekolah dari rumah masing masing membuat peserta didik kebingungan akan materi yang diajarkan. Materi yang ajarkan tersebut membuat perserta didik jenuh akan materi yang diberikan. Ketika pelaksanaan Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan di masa sekolah dari rumah masing masing peserta didik yang di laksanakan oleh SISWA kelas III SD Negeri 03 Air Rami Muko-Muko membuat peserta didik kesusahan ketika melaksanakan pembelajaran secara daring di mata pelajaran ini. Materi yang terkadang di berikan berupa video dan peserta didik diharuskan mengikuti gerakan yang sama dengan video tersebut, akan tetapi video yang diberikan terkadang peserta didik tidak mempunyai bahan atau alat yang dapat digunakan untuk melaksakan proses pembelajaran dengan baik. Di karnakan masa pandemi dan mengharuskan peserta didik belajar dari rumah masing masing membuat peserta didik kesulitan menemukan alat yang dapat digunakan. Mereka hanya akan mengandalakan bahan yang ada dirumah dengan menggunakan kertas kertas yang dibentuk bola bola sehingga bisa digunakan untuk belajar Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan dan mereka merasa puas karna telah di memberikan tugasnya kepada guru mata pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan dari rumah masing masing.

Permasalah fasilitas yang kurang memadai membuat peserta didik malas untuk melaksanakan, tidak seperti pembelajaran lain seperti mata pelajaran terpadu Matematika. Peserta

didik hanya akan belajar dan tidak dibebankan fasilitas yang memadai ketika proses pembelajaran sedang berlangsung. Tidak hanya fasilitas penunjang untuk melaksanakan proses pembelajaran, akan tetapi juga permasalahan ada juga di Handphone peserta didik yang tidak mampu untuk melaksanakan pembelajaran yang mengharuskan peserta didik mengirimkan tugas berupa video pembelajaran ke pada guru yang bersangkutan. Peserta didik merasa proses pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan tidak mampu membuat peserta didik akan memahami materi dan tugas tugas yang di berikan secara video karna memori Handphone yang tidak mampu menampung tugas tugas dari mata pelajaran lain. Seperti yang di ungkapkan oleh Dinda Melani putri yakni, dengan proses pembelajaran yang berbeda dari semester dan tahun tahun sebelumnya, membuat peserta didik kesulitan untuk menerima pembelajaran dengan baik. Hal ini membuat peserta didik kesulitan ketika proses pembelajaran akan berlangsung. Dengan keadaan belajar dari rumah masing masing di karnakan Covid-19 membuat peserta didik kesulitan untuk melaksanakan pembelajaran dengan baik. Peran orang tua sangat dibutuhkan ketika proses pembelajaran daring atau belajar dari rumah masing masing. Dengan belajar Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan di rumah masing masing membuat peserta didik kesulitan ketika melaksanakan pembelajaran dengan baik.

Kurangnya perhatian orang tua ketika pelaksanaan pembelajaran dari rumah masing masing membuat peserta didik kesulitan ketika melaksanakan pembelajaran ini. Perhatian orang tua sangat dibutuhkan ketika pelaksanaan pembelajaran daring seperti saat ini. Peran orang tua membuat peserta didik semangat ketika melaksanakan pembelajaran. Akan tetapi orang tua tidak memberikan perhatian yang lebih ketika pembelajaran di rumah masing masing. Ini terlihat dari orang tua yang lebih menyibukkan diri ketika peserta didik sedang melaksanakan pembelajaran.

Permasalahan permasalahan yang dihadapi SISWA kelas III SD Negeri 03 Air Rami Muko-Muko membuat peserta didik merasakan kesulitan ketika pelaksanaan pembelajaran berlangsung. Hal ini membuat peserta didik kesulitan menerima dan memahami pembelajaran yang sedang di ajarkan pada saat pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan. Permasalahan yang dihadapi peserta didik, membuat kalangan guru kesulitan dalam menyelesaikan masalah masalah tersebut, akan tetapi peran guru sangat penting untuk mendidik generasi penerus bangsa seperti yang dialami siswa kelas III SD Negeri 03 Air Rami Muko-Muko seperti saat ini.

## **KESIMPULAN DAN SARAN**

### **Kesimpulan**

Dari penelitian yang dilakukan pembelajaran daring Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan tidak efektif untuk diterapkan dalam proses belajar mengajar khususnya pada mata pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan yang pada umumnya dikukan secara langsung dan menggunakan alat praktek olahraga. Beberapa hal menjadi kendala dapat mempengaruhi nilai siswa seperti keterbatasan pengetahuan, keterbatasan alat praktek dan minimnya handphone sebagai prasarana komunikasi untuk mendapatkan informasi dan juga kurangnya dukungan dari orangtua yang sebagian kurang mengetahui teknik praktek dan juga karena memiliki kesibukan.

### **Saran**

Kepada seluruh siswa kelas III SD Negeri 03 Air Rami Muko-Muko seperti saat ini untuk tetap belajar dengan semangat demi cita cita di masa depan. Dengan tidak bermalas malasan ketika proses pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan di laksanakan secara daring atau belajar dari rumah masing masing peserta didik. Kepada guru Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan SD Negeri 03 Air Rami Muko-Muko , untuk tetap bersemangat dan sabar dalam memberikan pembelajaran kepada peserta didik dengan baik, memberikan proses pembelajaran yang menarik sehingga peserta didik tidak merasa kebosanan dalam menjalankan proses belajar mengajar di masa sekolah dari rumah masing masing peserta didik.

## DAFTAR PUSTAKA

1. Alessandro, B. (2018). Digital Skills and Competence and Digital and Online Learning. Turin: European Training Foundation.
2. Anggara, D., Perdima, F.E. (2021). The Difference Effect of Explosion Power or Arm Muscle Exercise and Flexibility Exercise Observed from Intensity of Exercise Toward Ability in Front Handspring Gymnastic Athlete in Gymnastic Club of Semen Padang. *Hanoman Journal: Physical Education and Sport*, 2 (2) 2021 page: 1-6. DOI: <https://doi.org/10.37638/hanoman.2.1.1-6>
3. Arikunto, S. (1993). *Prosedur Penelitian; Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta.
4. Badudu, J. S, Sutan Mohammad Zain. (2001). *Kamus Umum Bahasa Indonesia*. Jakarta: Pustaka Sinar Harapan.
5. Bilfaqih, Yusuf dan Qomarudin, M. Nur. (2015). *Pembelajaran Daring Panduan Berstandar Pengembangan Pembelajaran Daring untuk Pendidikan dan Pelatihan*. Yogyakarta: Deepublish.
6. Crews, J dan Parker, J. (2017). *The Cambodian Experience: Exploring University Students' Perspectives for Online Learning*. *Issues in Educational Research*.
7. Degeng, I. N. (1989). *Ilmu Pengajaran Taksonomi Variable*. Jakarta: Depdikbud.
8. Dewi, W. A. F. (2020). Dampak Covid-19 Terhadap Implementasi Pembelajaran Daring di Sekolah Dasar. *Edukatif: Jurnal Ilmu Pendidikan*.
9. Dibia, I Ketut. (1999). *Peningkatan Keterampilan Berbahasa Indonesia*. Singaraja: STKIP Singaraja.
10. Dimiyati dan Mujiono. (1999). *Teori Belajar dan Pembelajaran*. Jakarta: Rineka Cipta
11. Djaali dan Muljono, P. (2008). *Pengukuran dalam Bidang Pendidikan*. Jakarta: PT Grasindo.
12. Ghirardini, B. (2011). *E-learning Methodologies*. Germany: Federal Ministry of food, Agriculture and consumer protection.
13. Hamalik, O. (2007). *Proses Belajar Mengajar*. Jakarta: Bumi Aksara.
14. Isman, Mhd. (2016). *Buku pegangan pelatihan instruktur Nasional/Mentor guru pembelajaran*. Jakarta: Penguasa.
15. Jamin, NS. (2020). *Pengembangan afektif anak usia dini*. Jawa Barat: CV Jejak, anggota IKAPI.
16. Makki, M. I dan Aflahah. (2019). *Konsep Dasar Belajar dan Pembelajaran*. Jawa Timur: Duta Media
17. Moleong, L. J. (2007). *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
18. Pambudi, A. F. (2014). Analisis Spektrum Gaya Mengajar Divergendalam Implementasi Kurikulum 2013. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*.
19. Pilkington, O. A. (2018). Active Learning for an online composition classroom: Blogging as an Enhancement of Online Curriculum. *Journal of Educational*.
20. Raco, Dr. J. R. (2010). *Metode Penelitian Kualitatif Jenis, Karakteristik dan Keunggulan*. Jakarta: PT Gramedia Widiasarana Indonesia.
21. Rahayu, Ega, T. (2013). *Strategi Pembelajaran Pendidikan Jasmani*. Bandung: Alfabeta.
22. Rahmawati, B. F, dan Amar, S. (2017) *Evaluasi Pembelajaran Sejarah*. Lombok Timur: Universitas Hamzanwadi Press.
23. Rozana, S., Wulan, D.S.A., & Hayari, R. (2020). *Pengembangan Kognitif Anak usia dini (teori dan praktik)*. Tasikmalaya: Edu Publisher.
24. Saryono dan Rithaudin, A. (2011). Meta Analisis Pengaruh Pembelajaran Pendekatan Taktik (TGfU) Terhadap Pengembangan Aspek Kognitif Siswa dalam Pendidikan Jasmani. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*.
25. Suharti, Drs dan Iryanto, Drs Tata. (2011). *Kamus bahasa Indonesia terbaru*. Surabaya: INDAH Surabaya.
26. Sutiah, Dr.Hj. (2016). *Teori belajar dan pembelajaran*. Jawa Timur: Nizamia Learning Center.
27. Utama, A. B. (2011). *Pembentukan Karakter Anak Melalui Aktivitas Bermain Dalam Pendidikan Jasmani*. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*.

# Analysis of Odd Mid-Semester Exam Questions (UTS) for Sports Learning at SMPIT Khairunnas, Bengkulu City

## Analisis Butir Soal Ujian Tengah Semester (UTS) Ganjil Pembelajaran Olahraga di SMPIT Khairunnas Kota Bengkulu

Ogik Jaya Saputra <sup>1</sup>, Citra Dewi <sup>2</sup>, Feby Elra Perdima <sup>2</sup>

<sup>1,2</sup> Departemen Physical Education Study Program, Universitas Dehasen Bengkulu, Indonesia

Corresponding Author :

<sup>1</sup> [ogikjaya27@gmail.com](mailto:ogikjaya27@gmail.com)

### How to Cite :

Saputra, O. J., Dewi, C., Perdima, F. E. (2021). *Analysis of Odd Mid-Semester Exam Questions (UTS) for Sports Learning at SMPIT Khairunnas, Bengkulu City*. Sinar Sport Journal, 1(2). DOI: <https://doi.org/10.53697/ssjv1i2>

### ARTICLE HISTORY

Received [08 November 2021]

Revised [20 November 2021]

Accepted [22 December 2021]

### Kata Kunci :

Analisis, Butir Soal, SMPIT Khairunnas

### Keywords :

Analysis, Items, SMPIT Khairunnas

This is an open access article under the [CC-BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license



### ABSTRAK

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui kualitas soal ujian tengah semester mata pelajaran PJOK kelas X di SMA N 1 Kembang dengan analisis butir soal yang ditinjau dari tingkat kesukaran, daya pembeda dan tingkat pengecoh. Penelitian yang dipergunakan ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif. Penelitian ini dilakukan dengan cara mengumpulkan beberapa data diantaranya soal ujian, kunci jawaban, dan lembar jawaban peserta didik yang kemudian diolah dengan Program Anates Versi 4.09. Subjek dalam penelitian ini adalah peserta didik kelas X SMA N 1 Kembang dengan jumlah 167 yang terdiri dari 5 kelas. Hasil keseluruhan analisis soal dari 50 butir soal pilihan ganda. Dilihat dari tingkat kesukaran adalah terdapat 14 soal (28%) berkategori sukar, 22 soal (44%) berkategori sedang, 14 soal (28%) berkategori mudah. Ditinjau dari daya pembeda, terdapat 13 soal (26%) berkategori jelek, 23 soal (46%) berkategori sedang, 8 soal (16%) berkategori baik, dan 6 soal (12%) berkategori jelek sekali. Ditinjau dari efektivitas pengecoh, terdapat 7 soal (14%) berkategori sangat baik, 18 soal (36%) berkategori baik, 19 soal (38%) berkategori cukup baik, dan 6 soal (12%) berkategori kurang baik.

### ABSTRACT

The purpose of this study was to determine the quality of the mid-semester exam questions for class X PJOK subjects at SMA N 1 Kembang with item analysis in terms of difficulty level, discriminating power and distractor level. This research is a quantitative descriptive research. This research was conducted by collecting some data including exam questions, answer keys, and student answer sheets which were then processed with the Anates Program Version 4.09. The subjects in this study were students of class X SMA N 1 Kembang with a total of 167 consisting of 5 classes. The overall results of the analysis of 50 multiple choice items. Judging from the level of difficulty, there are 14 questions (28%) in the difficult category, 22 questions (44%) in the medium category, 14 questions (28%) in the easy category. In terms of discriminating power, there are 13 questions (26%) in the bad category, 23 questions (46%) in the moderate category, 8 questions (16%) in the good category, and 6 questions (12%) in the very bad category. Judging from the effectiveness of the distractors, there are 7 questions (14%) in the very good category, 18 questions (36%) in the good category, 19 questions (38%) in the fairly good category, and 6 questions (12%) in the poor category.

## PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani pada hakikatnya merupakan proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas fisik untuk menghasilkan perubahan holistik dalam kualitas individu, baik dalam hal fisik, mental serta emosional (Rahayu, 2013: 2). Pendidikan jasmani merupakan aspek pendidikan yang

sangat berperan dalam tumbuh kembang anak khususnya dalam pertumbuhan fisik anak. Pembangunan di bidang pendidikan adalah upaya yang sangat menentukan dalam rangka meningkatkan kualitas sumber daya manusia. Salah satu upaya dalam mewujudkan manusia Indonesia yang kuat, sehat, terampil, dan bermoral adalah melalui aktivitas jasmani yang dikenal dengan istilah pendidikan jasmani.

Setiap jenjang pendidikan pasti ada standar kompetensi, kompetensi dasar, dan indikator karena untuk mengetahui materi apa saja yang akan dipelajari dan tujuan apa saja yang harus dicapai sehingga mudah, karena terarah dan merupakan program yang telah terstruktur dalam setiap sekolah. Dimana dari standar kompetensi, kompetensi dasar, dan indikator dapat mengetahui kemampuan, keterampilan dan sikap peserta didik sehingga secara spesifik dapat dijadikan untuk menilai ketercapaian hasil pembelajaran dan juga dijadikan tolak ukur sejauh mana penguasaan siswa terhadap suatu pokok bahasan atau mata pelajaran tertentu.

Suatu pembelajaran, guru harus dapat membimbing peserta didik agar tujuan pembelajaran yang diharapkan dapat tercapai. Hal tersebut sejalan dengan Peraturan Pemerintah No 74 tahun 2008 pasal 1 tentang guru sebagai pendidik profesional memiliki tugas utama mendidik, mengajar, membimbing, mengarahkan, melatih, menilai, dan mengevaluasi peserta didik. Dalam berbagai tugas guru salah satunya adalah mengevaluasi, dalam salah satu dokumen konsep evaluasi pembelajaran yang ada atau sudah ditetapkan oleh Departemen Pendidikan Nasional terkait dengan Rancangan Penilaian Hasil Belajar (2008), di dalam rangkaian kegiatan evaluasi pembelajaran sedikitnya harus dilewati atau dilaksanakan oleh seorang guru adalah dimana ada tahap perencanaan evaluasi, pelaksanaan, analisis hasil, dan tindak lanjut serta pelaporan untuk mengetahui bagaimana tingkat efektifitas kegiatan ditinjau dari hasil yang diperoleh siswa.

Sesuai peraturan tersebut, tertulis jelas bahwa selain mendidik dan mengajar, guru juga bertugas mengevaluasi peserta didik. Evaluasi adalah proses pengumpulan informasi guna membuat keputusan. Menurut Popham (dalam Fito.dkk 2019: 2), bahwa "*Educational assessment is a formal attempt to determine students'us stat with respect to educational variables of interest*". Evaluasi juga memiliki terminologi khusus untuk guru guna mendeskripsikan sekalian aktivitas yang dikerjakan oleh pengajar atau pendidik untuk mendapatkan informasi tentang pengetahuan, keterampilan dan sikap dari para pebelajar atau peserta didik. Evaluasi dapat juga didefinisikan sebagai proses dari pengumpulan dan pengujian informasi untuk meningkatkan kejelasan pengertian tentang apa yang sudah dipelajari oleh peserta didik dari pengalaman-pengalamannya.

Mata pelajaran Pendidikan Jasmani, yang dalam kurikulum disebut secara paralel dengan istilah lain menjadi Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan, merupakan salah satu mata pelajaran yang disajikan di sekolah, mulai dari SD sampai dengan SMA, (Guntur 2014). Kemudian menurut Jewett dan Nixon (1995:27), pendidikan jasmani adalah satu aspek dari proses pendidikan keseluruhan yang berkenaan dengan perkembangan dan penggunaan kemampuan gerak individu yang sukarela dan berguna serta berhubungan langsung dengan respon mental, emosional dan sosial.

Mata pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan kesehatan (PJOK) di sekolah terdapat berbagai ranah yang perlu dilakukan dalam penilaian dan evaluasi domain kognitif, domain afektif, dan domain psikomotor. Ketiga domain tersebut merupakan bagian dari tujuan pendidikan jasmani. Melakukan evaluasi dilakukan secara menyeluruh yaitu mencakup semua aspek kompetensi dalam penilaian yang meliputi kemampuan kognitif, psikomotorik, dan afektif (DEPDIKNAS: 2008). Sedangkan Mawardi (2011: 51) juga menyebutkan bahwa penilaian harus didasarkan pada tujuan pembelajaran secara utuh, mengukur ranah kognitif, afektif maupun psikomotorik mengacu pada taksonomi Bloom.

Penilaian pembelajaran PJOK dari semua ranah harus diperhatikan dan mendapatkan porsi yang sama dalam perlakuan evaluasi, namun dalam sebuah pembelajaran PJOK persentase dalam evaluasi paling menonjol pada ranah psikomotor. Seharusnya semua diperlakukan dengan porsi yang sama salah satunya ranah kognitif yang dimana pada ranah tersebut juga diperhatikan secara khusus karena pada ranah tersebut seorang guru dapat mengukur seberapa paham

pengetahuan peserta didik dalam memahami sebuah materi pembelajaran PJOK.

Evaluasi dalam ranah kognitif yang paling sering dilakukan guru PJOK dengan menggunakan tes dengan butir soal, yang dimana nantinya akan dijadikan acuan penilaian dan untuk mengetahui sejauh mana hasil belajar peserta didik dengan materi yang diberikan oleh guru sebelumnya. Dalam pengaduan tes itu sendiri tentu saja ada pembelajaran yang harus dicapai oleh peserta didik. Pembelajaran yang dimaksudkan adalah suatu usaha membantu peserta didik untuk mencapai perubahan struktur kognitif melalui pemahaman (*insight*). Jadi dalam pembelajaran, guru tidak hanya berorientasi pada materi pembelajaran (*subject matter*) tetapi juga pada proses menerima dan memahami materi tersebut, hal ini guru mampu membelajarkan siswa sampai pada taraf *insight*. Untuk itu guru harus mengorganisir materi menjadi suatu keseluruhan yang bermakna sehingga siswa mudah mempelajarinya. dengan tes inilah, guru bisa melakukan evaluasi.

Oleh karena itu dalam melakukan evaluasi pada ranah kognitif supaya evaluasi yang dilakukan dapat berjalan secara maksimal dan mengenai target, pengukuran yang dilakukan sesuai dengan kompetensi yang akan diukur. Oleh karena itu, guru harus mengetahui langkah-langkah penyusunan tes dalam ranah kognitif sesuai dengan materi yang telah diberikan kepada peserta didik. Seorang guru sebelum melakukan pembuatan soal terlebih dahulu akan menyiapkan cakupan materi yang akan diujikan salah satunya dengan membuat kisi-kisi. Proses untuk pembuatan soal, guru harus bisa memilih dan memilah tipe soal dan butir soal yang tepat yang sesuai dengan kemampuan peserta didik. Pada ranah kognitif seorang guru bisa membuat soal berbentuk objektif salah satunya adalah pilihan ganda,

Menurut Ngatman (2017 : 114) " Item tes pilihan berganda merupakan jenis tes objektif yang paling banyak dipergunakan oleh guru PJOK. Tes ini dapat mengukur pengetahuan yang luas dengan tingkat domain yang bervariasi mulai dari soal-soal pengetahuan, aplikasi, analisa, dan evaluasi. Tes pilihan berganda memiliki semua persyaratan sebagai tes PJOK yang baik, yakni dilihat dari segi objektivitas, reliabilitas, dan daya pembeda, antara siswa yang berhasil, dengan siswa yang gagal. Untuk mengetahui sejauh mana tingkat penguasaan materi pembelajaran siswa, tes ini cocok dipergunakan untuk penilaian ranah kognitif PJOK mulai dari tingkat sekolah sampai perguruan tinggi.

Proses pembuatan soal harus sesuai dengan kisi-kisi yang telah dibuat terlebih dahulu, kisi-kisi yang telah dibuat harus sesuai dengan soal yang akan dibuat nantinya. Soal tersebut tidak boleh asal dibuat, melainkan harus benar-benar dapat memberikan hasil yang mencerminkan kemampuan peserta didik yang sebenarnya. Setelah guru membuat soal hal yang dilakukan setelah itu adalah menganalisis butir soal untuk mengetahui tingkat kualitas soal. Menurut Arikunto (2002: 206), analisis soal antara lain bertujuan untuk mengadakan identifikasi soal-soal yang baik, kurang baik, dan soal yang jelek. Dengan analisis soal dapat diperoleh informasi tentang kejelekan sebuah soal dan petunjuk untuk mengadakan perbaikan.

Melalui analisis butir soal seorang guru akan dapat informasi dari analisis butir soal tersebut untuk mengetahui seberapa tingkat kesukaran soal, daya pembeda, dan efektivitas pengecoh soal. dari hasil tersebut seorang guru dapat mengetahui sejauh mana kualitas soal yang akan diujikan. Lewat hasil analisis, guru dapat memberikan evaluasi terhadap soal tersebut. Analisis butir soal dilaksanakan sebagai salah satu tindak lanjut perbaikan kualitas suatu tes. Apabila kualitas butir soal baik, evaluasi yang dilakukan akan berjalan secara maksimal, dan evaluasi yang berjalan maksimal akan membuat proses belajar menjadi lebih baik dan meningkatkan kemampuan peserta didik.

Dari hasil latar belakang dapat disimpulkan bahwasannya evaluasi dalam setiap pembelajaran sangatlah penting. Guru harus bisa membuat evaluasi pembelajaran berjalan dengan lancar yaitu dari aspek afektif, kognitif, dan psikomotor. Sesuai aspek tersebut seorang guru olahraga penilaian yang paling menonjol adalah afektif dan psikomotor. Oleh karena itu guru olahraga juga harus lebih menonjolkan penilaian dari aspek kognitif, yang dimana dalam pembuatan soal untuk mendapatkan penilaian pengetahuan peserta didik soal ujian harus berkualitas dan sesuai dengan kemampuan peserta didik. Salah satunya guru harus dapat membuat soal yang benar-benar mengevaluasi pembelajaran. Akan tetapi, tidak semua guru melakukan

analisis butir soal sebelum soal tersebut diberikan kepada peserta didik. Dari hasil observasi di SMA N 1 Kembang yang dimana dalam melakukan evaluasi pembelajaran dalam melaksanakan tes kurang memperhatikan tingkat kualitas butir soal tes tersebut yang dimana sebelum soal tes tersebut diujikan kepada peserta didik harus melalui proses analisis butir soal terlebih dahulu. Oleh karena itulah, peneliti tertarik untuk mengangkat permasalahan tersebut sebagai fokus utama dalam penelitian ini.

## **Hakikat Evaluasi Dalam Pendidikan**

### **Pengertian Evaluasi**

Pendidikan merupakan sebuah program yang melibatkan sejumlah komponen yang berkerja sama dalam sebuah proses untuk mencapai tujuan yang ditetapkan programnya. Untuk mengetahui apakah penyelenggaraan program dapat mencapai tujuannya secara efektif dan efisien, maka perlu dilakukan adanya evaluasi. Evaluasi yang dilakukan berdasarkan komponen-komponen dan proses kerjanya sehingga apabila terjadi kegagalan dalam mencapai tujuan maka dapat ditelusuri komponen dan proses yang menjadi sumber sebuah kegagalan.

Menurut Morrow, et al (dalam Ngatman dan Fitriia 2017: 2) bahwa evaluasi adalah suatu pernyataan mengenai kualitas, kebaikan, kelebihan, nilai, atau kelayakan mengenai apa yang telah diukur dan berimplikasi pada pembuatan keputusan. Adapun Arifin (2014: 5-6) mengemukakan bahwa evaluasi adalah suatu proses yang dilakukan secara sistematis dan berkelanjutan, dalam arti terencana, sesuai dengan prosedur dan prinsip serta dilakukan secara terus menerus. Oleh karena itu dibutuhkan evaluasi secara berkala sebagai alat ukur dan alat kontrol suatu pembelajaran, agar evaluasi yang diharapkan akan menjadi umpan balik untuk program yang telah dijalankan (*feedback*) dan memberikan informasi yang diperlukan untuk menjalankan program di masa yang akan datang (*feedforward*) sehingga dapat mencapai tujuan pembelajaran yang hakiki.

Menurut Roestiyah N.K.dkk, (1982 : 10-11) dalam bukunya "masalah- masalah ilmu keguruan" menyebutkan empat pengertian evaluasi, sebagai berikut :

- Evaluasi adalah proses memahami atau memberi arti mendapatkan dan mengkomunikasikan suatu informasi bagi petunjuk pihak-pihak pengambil keputusan.
- Evaluasi ialah kegiatan mengumpulkan data seluas-luasnya, sedalam- dalamnya, yang bersangkutan dengan kapabilitas siswa, guna mengetahui sebab akibat dan hasil belajar siswa yang dapat mendorong dan mengembangkan kemampuan belajar.
- Dalam rangka pengembangan sistem intruksional, evaluasi merupakan suatu kegiatan untuk menilai seberapa jauh program telah berjalan seperti yang telah direncanakan.
- Evaluasi adalah suatu alat untuk menentukan apakah tujuan pendidikan dan apakah proses dalam pengembangan ilmu telah berada di jalan yang diharapkan.

Suchaman (dalam Arikunto dan Jabar, 2009:1) memandang bahwa "evaluasi sebagai proses penentuan hasil yang dicapai beberapa kegiatan yang direncanakan untuk mendukung pencapaian tujuan". Stutflebeam (dalam Arikunto dan Jabar 2009:2) mengatakan bahwa, "evaluasi adalah penggambaran proses, mencari dan memberikan informasi yang berguna bagi para pengambil keputusan dalam menentukan alternatif keputusan".

Dari hasil pendapat para ahli, dapat disimpulkan bahwasannya evaluasi merupakan proses pengumpulan data objektif dan mengoreksi hal-hal yang telah terjadi selama pembelajaran yang telah terjadi untuk mendapatkan informasi yang akurat yang nanti akan dijadikan acuan menentukan keputusan dalam pencapaian tujuan yang sesungguhnya.

### **Pengertian Tes**

Dalam sebuah melaksanakan suatu evaluasi dalam pembelajaran seorang guru harus memperoleh data hasil belajar peserta didik, untuk mendapatkan data yang sebenarnya dalam bentuk angka atau skor maka seorang guru harus melakukan sebuah pengukuran yang diperoleh

dengan suatu alat ukur atau instrument yang standar dan baku menggunakan alat ukur berupa tes atau nontes. Dengan adanya pengukuran tes akan diperoleh suatu data yang menggambarkan potensi peserta didik. Tes dilakukan untuk kepentingan pengungkapan yang berkaitan dengan kognitif, adapun pengungkapan yang tidak berkaitan kognitif digunakan dengan istilah nontes.

Menurut Kerlinger 1993 (dalam Susetyo 2015 : 2), Tes ialah seperangkat rangsangan (stimulus) yang diberikan kepada seseorang dengan maksud untuk mendapatkan jawaban yang dapat dijadikan dasar bagi penetapan skor atau angka. Menurut Anastasi 1988 (dalam Susetyo 2015 : 2) , Tes adalah alat ukur yang mempunyai standar objektif sehingga dapat digunakan secara meluas, serta dapat betul-betul digunakan untuk mengukur dan membandingkan keadaan psikis atau tingkah laku individu. Menurut Sudijono (2012: 67-73), tes merupakan cara atau prosedur yang perlu ditempuh dalam rangka pengukuran dan penilaian dibidang pendidikan, yang berbentuk pemberian tugas atau serangkaian tugas (baik berupa pertanyaan yang harus dijawab, atau perintah yang harus dikerjakan oleh *testee*) sehingga dapat dihasilkan nilai yang melambangkan tingkah laku atau prestasi *testee*; nilai mana dapat dibandingkan dengan nilai-nilai yang dicapai oleh *testee* lainnya, atau dibandingkan dengan nilai standar tertentu.

Dari hasil pendapat para ahli dapat disimpulkan tes merupakan pengukuran dari hasil pembelajaran peserta didik untuk membandingkan keadaan psikis atau tingkah laku individu melalui pemberian tugas atau serangkaian tugas sehingga menghasilkan nilai berupa skor.

### **Tes Hasil Belajar Dengan Tes Pilihan Ganda**

Sudijono (dalam Susetyo 2015 : 7) mengatakan, “ Tes hasil belajar disebut juga tes pencapaian, yaitu tes yang biasanya digunakan untuk mengungkapkan tingkat pencapaian atau prestasi belajar”. Sedangkan menurut Azwar 1996 “ Tes yang disusun untuk mengungkapkan kinerja maksimal (performansi maksimum) peserta didik dalam menguasai bahan yang telah diajarkan.

Dari pendapat para ahli disimpulkan bawasannya tes hasil belajar merupakan suatu prosedur yang dapat dipergunakan untuk mengukur suatu kemampuan peserta didik dari hasil belajar yang dapat dipergunakan sebagai pertimbangan pencapaian hasil belajar dalam menetapkan program pendidikan selanjutnya. Dalam hal ini juga tes hasil belajar disusun secara terencana untuk melihat kemampuan peserta didik secara maksimum dalam menguasai bahan materi yang telah diajarkan dalam kurun waktu tertentu. Dengan adanya tes hasil belajar bisa memudahkan seorang guru dalam memberikan penilaian kepada peserta didik yang lebih tepat dan lebih terpercaya berdasarkan hasil pengukuran.

Salah satu bentuk tes yang dapat dipergunakan untuk mengukur hasil belajar bisa menggunakan bentuk tes objektif pilihan ganda. Menurut Surapranata (dalam Amirono dan Daryanto 2016:160) soal bentuk pilihan ganda adalah soal yang jawabannya harus dipilih dari beberapa kemungkinan jawaban yang telah disediakan. Susetyo (2015:13) menyatakan ada beberapa kelebihan dan kekurangan pada tes objektif termasuk dalam tes objektif bentuk pilihan ganda. Kelebihan-kelebihan tersebut antara lain:

### **Pengertian Analisis Butir Soal**

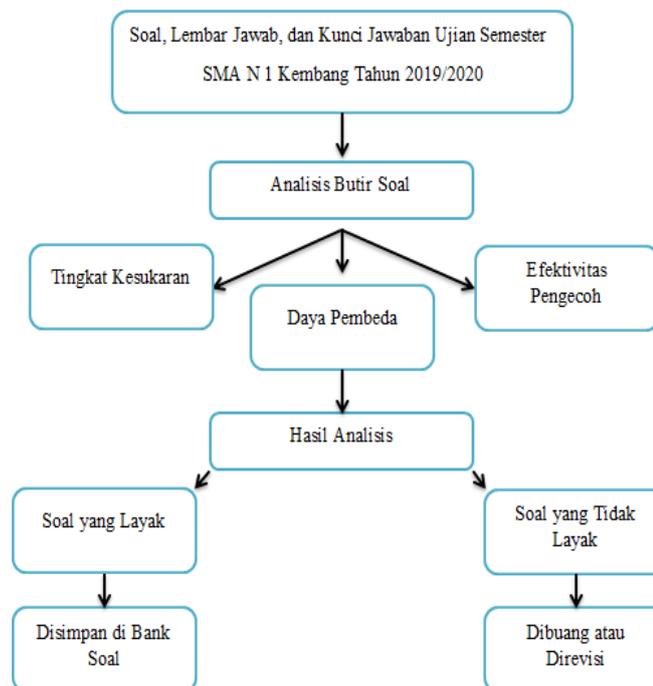
Menurut Amirono dan Daryanto (2016 : 177), analisis tes hasil belajar merupakan kegiatan penting dalam upaya memperoleh instrumen yang berkategori baik. Analisis ini meliputi menentukan validasi dan realibilitas tes, dan analisis butir (*item analysis*). Menurut Thorndike dan Hagen (dalam Amirono dan Daryanto, 2016: 177) analisis terhadap butir tes yang telah dijawab peserta didik suatu kelas mempunyai dua tujuan yakni jawaban-jawaban soal tersebut merupakan informasi diagnostik untuk meneliti pelajaran dari kelas itu dan kegagalan belajarnya, serta selanjutnya untuk membimbing ke arah cara belajar yang lebih baik, dan jawaban terhadap soal dan perbaikan (*review*) soal-soal yang didasarkan atas jawaban-jawaban tersebut merupakan dasar bagi penyiapan tes-tes yang lebih baik. Sedangkan menurut Arifin (2014: 246) memaparkan bahwa analisis kualitas tes merupakan suatu tahap yang harus ditempuh untuk mengetahui derajat kualitas suatu tes, baik tes secara keseluruhan maupun butir soal yang menjadi bagian dari tes tersebut

### Kerangka Berfikir

Kegiatan evaluasi pembelajaran akan memberikan informasi kepada guru mengenai perkembangan peserta didik dan seberapa besar keberhasilan dalam proses pembelajaran untuk mewujudkan tujuan pembelajaran itu sendiri. Adanya Informasi dari hasil evaluasi berfungsi sebagai acuan untuk guru dan pihak lain yang berkepentingan dalam pengambilan keputusan berkaitan dengan peserta didik.

Untuk dapat mengetahui seberapa berhasil pembelajaran yang telah dilakukan, diperlukan pengukuran, penilaian, dan evaluasi secara menyeluruh. Teknik yang digunakan untuk mengetahui hal tersebut adalah menggunakan teknik tes. Agar evaluasi yang dilakukan dapat berjalan dengan lancar, tentu saja dibutuhkan alat pengukur yang berkualitas yang bisa dilihat dari tingkat kesukaran, daya pembeda, dan efektivitas pengecoh soal.

Berhubungan dengan hal tersebut perlunya adanya analisis untuk mengetahui kualitas soal yang akan diujikan, oleh karena itu peneliti bermaksud untuk menganalisis butir soal ujian semester mata pelajaran PJOK kelas X SMA N 1 Kembang. Hal ini dikarenakan selama ini belum diketahui seberapa baik kualitas soal ujian semester yang dapat mempresentasikan suatu keberhasilan belajar peserta didik dan metode mengajar guru selama proses pembelajaran berlangsung. Berikut merupakan skema analisis butir soal:



Gambar 1. Kerangka Berpikir Skema analisis Butir Soal

## METODE PENELITIAN

### Desain Penelitian

Desain penelitian merupakan cara yang digunakan untuk menentukan jenis penelitian dan sebagai pegangan penyusun untuk melakukan penelitian yang baik dan benar sesuai dengan tujuan yang diharapkan, agar tercapainya sebuah penelitian yang berjalan dengan baik dan sistematis. Penelitian bertujuan untuk membuat deskripsi, gambaran atau lukisan secara sistematis, faktual dan akurat mengenai fakta-fakta, sifat-sifat serta hubungan antar fenomena yang diselidiki.

Penelitian yang dipergunakan ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif, Menurut Margono, (2003 : 8) penelitian deskripsi berusaha memberikan dengan sistematis dan cermat fakta-

fakta aktual dan sifat populasi tertentu. Penelitian ini dilakukan dengan cara mengumpulkan beberapa data diantaranya soal ujian, kunci jawaban, dan lembar jawaban peserta didik yang kemudian diolah dengan Program Anates Versi 4.09 dan dianalisis sehingga dapat diperoleh informasi mengenai kualitas butir soal pilihan ganda ujian semester mata pelajaran PJOK di SMA N 1 Kembang, Kabupaten Jepara, Provinsi Jawa Tengah.

### Teknik Pengumpulan Data

Teknik yang dipergunakan dalam penelitian ini menggunakan soal ujian semester Kelas X SMA N 1 Kembang, Kabupaten Jepara, Provinsi Jawa Tengah Tahun Ajaran 2019/2020 yang berbentuk soal pilihan ganda dengan melakukan analisis butir soal. Sedangkan analisis kuantitatif berupa tingkat kesukaran, daya pembeda, dan pengecoh.

Dalam analisis data secara kuantitatif penelitian ini menggunakan bantuan pemrograman komputer, yaitu Anates versi 4.09. Anates ini merupakan salah satu perangkat lunak (software) yang dipergunakan untuk analisis statistik butir soal dan tes melalui bahasa pemrograman komputer. Program ini dipilih karena dalam penggunaannya sangat efektif dalam menganalisis kualitas butir soal pilihan ganda, sederhana dan mudah pengoperasiannya dibandingkan dengan program lain.

Ada tiga tahap analisis butir soal menggunakan program Anates yang terdiri atas: memasukkan data; analisis data; dan hasil analisis.

- a. Memasukkan data (Input Data)
  - 1) Buka program Anates Pilihan Ganda
  - 2) Pada kolom file, pilih opsi "Buat File Baru"
  - 3) Kemudian muncul tampilan "Informasi Jawaban Subjek" yang berisikan tiga kolom jawaban, yaitu: Jumlah subjek (jumlah peserta didik yang akan dianalisis), jumlah butir soal (jumlah soal yang akan dianalisis), dan jumlah pilihan jawaban. Isikan sesuai dengan data yang ada. Kemudian klik "OK"
  - 4) Kemudian muncul tabel data yang masih kosong. Terdiri dari beberapa kolom, yaitu: Nomor urut (nomor urut peserta didik), nomor subyek (nama peserta didik), nomor butir baru (nomor soal), nomor butir asli (nomor soal).
  - 5) Di baris pertama, terdapat keterangan "Nama subyek I kunci". Isikan kunci jawaban di baris pertama sesuai dengan nomor soal
  - 6) Di baris kedua isikan nama peserta didik dan jawaban peserta didik. Begitu seterusnya hingga semua data dimasukkan.
  - 7) Setelah semua data berhasil dimasukkan, klik "SIMPAN" di opsi paling atas di atas tabel.
- b. Analisis Data
  - 1) Bilafile sudah tersimpan, klik opsi "Baca File". Pilih file input yang sudah tersimpan
  - 2) Kemudian klik opsi "Kembali ke Menu Utama". Di kolom bagian penyekor, pilih opsi "Olah Semua Otomatis". Kemudian akan muncul hasil analisis data dilihat dari daya pembeda, tingkat kesukaran, efektivitas pengecoh.

### Variabel Penelitian

Analisis butir soal merupakan pengkajian dari soal-soal yang berguna untuk mengetahui kualitas soal agar memperoleh butir soal yang baik. Dalam mendapatkan soal yang baik ada beberapa aspek yang perlu dihitung dalam melakukan analisis butir soal, sebagai berikut:

- 1) Tingkat Kesukaran
 

Tingkat kesukaran (difficulty index) dapat didefinisikan sebagai proporsi peserta didik peserta tes yang menjawab benar, yang diperoleh dengan cara menentukan banyaknya peserta didik yang menjawab butir-butir soal itu dengan benar. Butir-butir dapat dinyatakan sebagai butir item yang baik, apabila butir item tersebut tidak terlalu sukar dan tidak pula terlalu mudah dengan kata lain derajat item sedang atau cukup.
- 2) Daya Pembeda
 

Daya pembeda (discriminating power) adalah kemampuan butir soal untuk membedakan antara peserta didik yang mempunyai kemampuan tinggi (berprestasi) dengan peserta didik yang berkemampuan rendah (tidak berprestasi). Butir soal yang mempunyai daya pembeda positif

dan tinggi berarti butir tersebut dapat membedakan dengan baik peserta didik yang masuk dalam kategori prestasi tinggi maupun rendah.

3) Efektivitas Pengecoh

Efektivitas pengecoh adalah pilihan jawaban yang merupakan bukan jawaban yang sebenarnya dalam kata lain penyesat atau penggoda. Artinya pengecoh merupakan alternatif jawaban salah yang dibuat semirip mungkin dengan jawaban yang sesungguhnya, yang bertujuan untuk membuat peserta didik bingung menentukan jawabannya yang benar-benar tepat. Pengecoh dikatakan berfungsi efektif apabila paling tidak ada peserta didik yang terkecoh dalam memilih.

**HASIL**

Penelitian ini dilaksanakan untuk mengevaluasi butir soal Ujian Penilaian Tengah Semester Ganjil Pembelajaran Olahraga di SMPIT Khairunnas Kota Bengkulu dilihat dari segi tingkat kesukaran, daya pembeda, dan efektifitas pengecoh. Instrumen yang digunakan untuk menganalisis kualitas butir soal antara lain: Soal ujian tengah semester, kunci jawaban, dan lembar jawaban peserta didik yang mengikuti ujian. Jumlah soal pilihan ganda yang dianalisis adalah sebanyak 20 butir soal dengan populasi sebanyak 95 peserta didik yang mengikuti ujiann tengah semester ganjil.

Pengolahan instrumen yang ada yaitu dengan metode dokumentasi. Instrumen berupa soal, kunci jawaban, dan lembar jawaban peserta didik dianalisis menggunakan bantuan program excel. Sehingga dapat diketahui kualitas butir soal yang dilihat dari segi tingkat kesukaran, daya pembeda, dan efektivitas pengecoh. Adapun hasil analisis butir soal memperoleh hasil sebagai berikut:

**Tingkat Kesukaran**

Berdasarkan hasil analisis butir soal pilihan ganda Penilaian Tengah Semester Ganjil mata pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Kelas VII SMPIT Khairunnas Kota Bengkulu Tahun Ajaran 2021/2022 melalui program bantuan Excel diperoleh hasil bahwa dari keseluruhan 20 soal pilihan ganda yang dianalisis, menunjukkan sebanyak 9 soal atau dapat dikatakan 45% soal dalam kategori sedang, 10 soal atau 50% soal dalam kategori mudah, dan 1 soal atau 5% dalam kategori soal sukar,

**Tabel 1. Distribusi Tingkat Kesukaran Butir Soal**

| No. | Kategori | No. Butir Soal                     | Jumlah | Persentase(%) |
|-----|----------|------------------------------------|--------|---------------|
| 1   | Sukar    | 8                                  | 1      | 5%            |
| 2   | Sedang   | 1, 4, 7, 9, 13, 15, 16, 18, 19     | 9      | 45%           |
| 3   | Mudah    | 2, 3, 5, 6, 10, 11, 12, 14, 17, 20 | 10     | 50%           |

Sumber : hasil olah data dari peneliti

Kemudian bila dilihat dalam diagram lingkaran hasil analisis tingkat kesukaran butir soal pilihan ganda mata pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Kelas VII SMPIT Khairunnas Kota Bengkulu Tahun Ajaran 2021/2022 adalah sebagai berikut:



**Gambar 2. Diagram Pie Presentasi Tingkat Kesukaran Butir Soal**

### Daya Pembeda

Berdasarkan dari hasil analisis butir soal pilihan ganda Penilaian Tengah Semester Ganjil mata pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Kelas VII SMPIT Khairunnas Kota Bengkulu Tahun Ajaran 2021/2022 melalui program bantuan Exel maka dapat diperoleh hasil bahwa dari keseluruhan butir sebanyak 20 soal pilihan ganda yang diajukan, terdapat butir soal yang memiliki daya pembeda jelek berjumlah 6 butir soal atau sebanyak 30%, butir soal yang memiliki daya pembeda sedang berjumlah 9 butir soal atau sebanyak 45%, butir soal yang memiliki daya pembeda baik berjumlah 4 butir soal atau sebanyak 20%, butir soal yang memiliki daya pembeda baik sekali berjumlah 0 atau sebanyak 0%, dan butir soal yang memiliki daya pembeda jelek sekali berjumlah 1 butir soal atau sebanyak 5%.

**Tabel 2. Distribusi Daya Pembeda Butir Soal**

| No | Daya Pembeda                       | Soal Pilihan Ganda                 |        |              |
|----|------------------------------------|------------------------------------|--------|--------------|
|    |                                    | No Butir Soal                      | Jumlah | Persentase % |
| 1  | < 0,20<br>(Jelek)                  | 2, 3, 5, 10, 11,<br>12, 14, 17, 20 | 9      | 45%          |
| 2  | 0,20 – 0,40<br>(Sedang)            | 1, 4, 6, 7, 8, 9                   | 6      | 30%          |
| 3  | 0,40 – 0,70<br>(Baik)              | 13,15,16,19                        | 4      | 20%          |
| 4  | 0,70 – 1,00<br>(Baik Sekali)       | 0                                  | 0      | 0            |
| 5  | Bertanda Negatif<br>(Jelek Sekali) | 18                                 | 1      | 5%           |

Sumber: hasil olah data peneliti

Kemudian bila dilihat dalam diagram lingkaran hasil analisis daya pembeda butir soal pilihan ganda mata pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Kelas VII SMPIT Khairunnas Kota Bengkulu Tahun Ajaran 2021/2022 adalah sebagai berikut:



**Gambar 3. Diagram Pie Presentase Daya Pembeda Butir Soal**

### Efektivitas Pengecoh

Efektivitas pengecoh dianalisis menggunakan program bantuan Exel soal pilihan ganda Penilaian Tengah Semester Ganjil mata pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Kelas VII SMPIT Khairunnas Kota Bengkulu Tahun Ajaran 2021/2022 dikatakan baik apabila dipilih >5% dari jumlah peserta didik.

Dilihat dari efektivitas pengecoh dari data yang telah dianalisis didapatkan hasil bahwa dari 20 butir soal, terdapat 0 butir soal atau 0% soal dalam kategori sangat baik, 0 butir soal atau 0% soal dalam kategori baik, 18 butir soal atau 90% dalam kategori cukup baik, 2 butir soal atau 10% soal dalam kategori kurang baik, 0 butir soal atau 0% soal dalam kategori tidak baik.

**Tabel 3. Efektivitas Pengecoh Butir Soal**

| No. | Efektivitas Pengecoh | No. Butir Soal  | Jumlah | Persentase (%) |
|-----|----------------------|---|--------|----------------|
| 1   | Sangat Baik          | 0   | 0      | 0              |
| 2   | Baik                 | 0   | 0      | 0              |
| 3   | Cukup Baik           | 1, 2, 3, 4, 5, 6, 8, 9, 10, 11, 12,<br>13, 14, 15, 16, 17, 18, 20 | 18     | 90%            |
| 4   | Kurang Baik          | 7, 19   | 2      | 10%            |

Sumber: hasil olah data dari peneliti

Kemudian bila dilihat dalam diagram lingkaran hasil analisis efektivitas pengecoh butir soal pilihan ganda mata pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Kelas VII SMPIT Khairunnas Kota Bengkulu Tahun Ajaran 2021/2022 adalah sebagai berikut:



**Gambar 4. Diagram Pie Persentase Efektivitas Pengecoh Butir Soal**

## PEMBAHASAN

### Tingkat Kesukaran

Menganalisis tingkat kesukaran soal artinya mengkaji soal-soal mana yang termasuk mudah, sedang, dan sukar. Untuk menyusun soal tes sebaiknya digunakan butir soal yang tingkatan kesukarannya berimbang yaitu mudah = 25%, sedang = 50%, dan sukar = 25%. Menurut Arikanto (2013: 210) juga menyebutkan kriteria yang digunakan adalah semakin kecil indeks yang diperoleh, makin sulit soal tersebut sebaliknya, semakin besar indeks yang diperoleh, semakin mudah soal tersebut.

Berdasarkan analisis tingkat kesukaran yang telah dilakukan menggunakan program bantuan Excel memperoleh hasil bahwa dari 20 butir soal pilihan ganda, terdapat 1 soal berkategori sukar yang terdapat pada nomor 8 atau dapat dikatakan 5% dari total soal. 9 soal berkategori sedang yang terdapat pada nomor 1, 4, 7, 9, 13, 15, 16, 18, 19 atau dapat dikatakan 45% dari total soal. Dan 10 soal berkategori mudah yang terdapat pada nomor 2, 3, 5, 6, 10, 11, 12, 14, 17, 20 atau dapat dikatakan 50% dari total soal. Sumarna Supranata (2004: 19) mengemukakan bahwa apabila  $P < 0,3$  maka interprestasinya terlalu sukar, apabila  $P 0,3-0,7$  interprestasinya sedang,

sedangkan  $P > 0,7$  interpretasinya terlalu mudah. Hasil tersebut menunjukkan bahwa tingkat kesukaran soal memiliki mean  $P = 73\%$ . Sehingga dapat dikatakan bahwa tingkat kesukaran soal pilihan ganda mata pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Kelas VII SMPIT Khairunnas Kota Bengkulu Tahun Ajaran 2021/2022 masuk dalam mean  $P$

### Tingkat Daya Pembeda

Perhitungan daya pembeda adalah pengukuran sejauh mana suatu butir soal mampu membedakan peserta didik yang sudah menguasai kompetensi dengan peserta didik yang belum/kurang menguasai kompetensi berdasarkan kriteria tertentu (Arifin, 2016:273). Butir-butir soal yang baik adalah butir-butir soal yang mempunyai indeks diskriminasi 0,4 sampai 0,7.

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dianalisis menggunakan program bantuan Excel, menunjukkan bahwa dari 20 butir soal, sebanyak 9 butir soal termasuk dalam kategori soal jelek dengan indeks diskriminasi item kurang dari 0,20 yang terdapat pada nomor 2, 3, 5, 10, 11, 12, 14, 17, 20 atau dapat dikatakan 45% dari total soal, 6 butir soal termasuk dalam kategori soal sedang dengan indeks diskriminasi item 0,20-0,40 yang terdapat pada nomor 1, 4, 6, 7, 8, 9 atau dapat dikatakan 30% dari total soal, 4 butir soal termasuk dalam kategori baik dan indeks diskriminasi item 0,40-0,70 yang terdapat pada nomor 13, 15, 16, 29 atau dapat dikatakan 20% dari total soal. Sudijono (2014: 389) mengemukakan apabila besarnya  $D$  kurang dari 0,20 maka soal dikatakan lemah sekali/jelek, apabila nilai  $D$  diantara 0,20- 0,40 maka dikategorikan sedang/cukup, apabila nilai  $D$  diantara 0,40-0,70 memiliki kategori baik, apabila nilai  $D$  diantara 0,70-1,0 dikategorikan baik sekali dan apabila nilai  $D$  bertanda negative maka dikategorikan jelek sekali

### Tingkat Pengecoh

Menurut Sudijono (2012: 411) mengungkapkan bahwa pengecoh telah dapat menjalankan fungsinya dengan baik apabila pengecoh tersebut telah dipilih sekurang- kurangnya 5% dari seluruh peserta tes. Kemudian Arifin (2016: 279) menyebutkan pada soal dalam bentuk pilihan ganda ada alternatif jawaban (option) yang merupakan pengecoh. Semakin banyak peserta tes yang memilih pengecoh tersebut, maka pengecoh tersebut dapat menjalankan fungsinya dengan baik.

Menurut hasil data yang telah dianalisis menggunakan program bantuan Excel, fungsi distraktor yang berfungsi sangat baik atau 4 opsi jawaban pengecoh berfungsi dengan efektif berjumlah 0 butir soal, distraktor yang berfungsi baik atau 3 opsi jawaban pengecoh berfungsi dengan efektif berjumlah 0 butir soal, distraktor yang berfungsi cukup baik atau 2 opsi jawaban pengecoh berfungsi dengan efektif berjumlah 18 butir soal yang terdapat pada nomor 1, 2, 3, 4, 5, 6, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 20, distraktor yang berfungsi kurang baik atau hanya 1 opsi jawaban pengecoh yang berfungsi dengan efektif berjumlah 2 butir soal yang terdapat pada nomor 7, 19, dan distraktor yang berfungsi tidak baik atau tidak ada opsi jawaban yang berfungsi berjumlah 0. Dari hasil tersebut dapat diketahui bahwa dari 20 soal, sebanyak 0% soal tidak memiliki efektifitas pengecoh yang sangat baik, 0% soal tidak memiliki efektifitas pengecoh yang baik, 90% memiliki efektifitas pengecoh yang cukup baik, 10% memiliki efektifitas pengecoh yang kurang baik, dan 0% tidak memiliki efektifitas pengecoh yang tidak baik.

### Kualitas Butir Soal

Hasil keseluruhan analisis soal pilihan ganda Ujian Penilaian Tengah Semester mata pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Kelas VII SMPIT Khairunnas Kota Bengkulu Tahun Ajaran 2021/2022 dengan menggunakan program bantuan Excel, diperoleh hasil bahwa dari 20 butir soal pilihan ganda mata pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Kelas VII SMPIT Khairunnas Kota Bengkulu Tahun Ajaran 2021/2022.

Dilihat dari tingkat kesukaran adalah terdapat 1 soal (5%) berkategori sukar, 10 soal (50%) berkategori mudah, 9 soal (45%) berkategori sedang. Ditinjau dari daya pembeda, terdapat 9 soal (45%) berkategori jelek, 6 soal (30%) berkategori sedang, 4 soal (20%) berkategori baik, dan 1 soal (5%) berkategori jelek sekali. Ditinjau dari efektivitas pengecoh, terdapat 18 (90%) berkategori cukup baik, dan 2 soal (10%) berkategori kurang baik.

Pembagian soal yang layak dalam bank soal adalah soal dengan kategori kualitas sangat baik, sedangkan untuk soal yang masuk dalam kategori baik dan sedang sebaiknya direvisi sesuai dengan kekurangan soal masing-masing dilihat dari kriteria kualitas soal yang baik meliputi tingkat kesukaran, daya pembeda, dan efektivitas pengecoh. Sedangkan untuk soal yang memiliki kriteria kurang baik dan sangat tidak baik/buruk sebaiknya soal tersebut di buang atau digantikan dengan soal yang baru untuk meningkatkan mutu pembelajaran karena soal dalam kategori tidak baik ini tidak layak untuk dijadikan instrumen evaluasi pembelajaran.

## KESIMPULAN DAN SARAN

### Kesimpulan

Hasil penelitian dan pembahasan analisis butir soal yang meliputi tingkat kesukaran, daya pembeda, dan efektivitas pengecoh pada soal Ujian Penilaian Tengah Semester Ganjil Pembelajaran Olahraga di SMPIT Khairunnas Kota Bengkulu maka dapat disimpulkan bahwa dari 20 soal pilihan ganda:

1. Dilihat dari tingkat kesukaran adalah terdapat 1 soal (5%) berkategori sukar, 10 soal (50%) berkategori mudah, 9 soal (45%) berkategori sedang.
2. Dilihat dari daya pembeda, terdapat 9 soal (45%) berkategori jelek, 6 soal (30%) berkategori sedang, 4 soal (20%) berkategori baik, dan 1 soal (5%) berkategori jelek sekali.
3. Ditinjau dari efektivitas pengecoh soal, terdapat 18 soal (90%) berkategori cukup baik, dan 2 soal (10%) berkategori kurang baik.

Berdasarkan kesimpulan diatas maka dapat diperoleh bahwa soal Ujian Penilaian Tengah Semester Ganjil Pembelajaran Olahraga di SMPIT Khairunnas Kota Bengkulu belum bisa menggambarkan kualitas peserta didik yang sebenarnya. Ini berdasarkan hasil analisis butir soal ujian tersebut yang menyatakan masih banyak kualitas butir soal. Sehingga soal yang diujikan belum layak untuk digunakan kembali. Akan tetapi masih terdapat soal yang baik sehingga masih layak untuk digunakan kembali dan apabila ketika akan digunakan kembali sebaiknya dilakukan analisis terlebih dahulu dengan teliti untuk memilih kembali sebaiknya dilakukan analisis terlebih dahulu dengan teliti untuk memilih soal yang masih layak untuk dipergunakan lagi.

### Saran

Saran yang bisa disampaikan yaitu:

#### Bagi Guru

- a. Berdasarkan analisis terhadap soal Ujian Penilaian Tengah Semester Ganjil Pembelajaran Olahraga maka diketahui soal yang berkualitas maupun yang tidak. Oleh karena itu soal yang sudah baik dapat dipertahankan untuk dijadikan soal pada ujian selanjutnya, untuk soal yang cukup baik/sedang bisa dilakukan revisi terlebih dahulu sehingga bisa digunakan kembali, dan untuk soal yang masuk dalam kategori kurang baik dan sangat tidak baik/buruk maka harus diganti dengan soal yang baru atau dihapus.
- b. Sebagai seorang guru seharusnya melakukan secara rutin analisis terhadap butir soal yang digunakan dalam tes agar mengetahui kualitas soal sebelum diujikan. Jika soal yang dijadikan bahan ujian tersebut masih belum baik maka soal tersebut belum bisa menjadi alat ukur yang baik dalam melakukan proses evaluasi. Karena analisis butir soal merupakan dari kinerja guru yang penting dilakukan agar evaluasi bisa berjalan secara maksimal.

#### Bagi Sekolah

Penelitian ini bisa dijadikan pembelajaran bagi sekolah bahwa proses evaluasi kinerja setiap guru untuk lebih ditingkatkan lagi. Karena mengingat pentingnya evaluasi pembelajaran sebagai upaya meningkatkan kualitas peserta didik.

## DAFTAR PUSTAKA

1. Arifin, Z. (2016). *Evaluasi Pembelajaran*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya. Arifin, Z. (2014). *Evaluasi Pembelajaran*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya. Arikunto, S. (2006). *Dasar-Dasar Evaluasi Pendidikan*. Jakarta: Bumi Aksara
2. ----- (2002). *Dasar-Dasar Evaluasi Pendidikan*. Jakarta: Bumi Aksara
3. ----- (2013). *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
4. ----- & Jabar. (2009). *Evaluasi program pendidikan : Pedoman teoretis praktis bagi mahasiswa dan praktisi pendidikan*. Jakarta: Bumi Aksara
5. Amiriono & Daryanto. (2016). *Evaluasi dan Penilaian Pembelajaran Kurikulum 2013*. Yogyakarta: Gava Media
6. Departemen Pendidikan Nasional. (2008). *Rancangan Penilaian Hasil Belajar*. Jakarta: Direktorat Jendral Manajemen Pendidikan Dasar Dan Menengah, Direktorat Pembinaan Sekolah Menengah Atas.
7. Fito Bakdo.dkk. (2019). *Evaluasi Pembelajaran Penjasorkes*. Diambil dari [http://jurnal.untan.ac.id/index.php/jpdpb/article/download/31454/756765\\_80215](http://jurnal.untan.ac.id/index.php/jpdpb/article/download/31454/756765_80215). Pada Tanggal 04 Desember 2019
8. Guntur.dkk. (2014). *Pengembangan Asesmen Hasil Belajar Penjasorkes Siswa SMA pada Permainan Bolavoli*. Diambil dari <https://journal.uny.ac.id/index.php/jpep/article/view/2121/1766>. Pada Tanggal 04 Januari 2020.
9. Jewett, dan A. Nixon, J. (1995). *An Introduction to physical education*
10. Philadelphia: Saunders College
11. Margono, S. (2003). *Metodologi penelitian pendidikan : komponen MKDK*.
12. Jakarta: Rineka Cipta.
13. Mawardi. (2011). *Memahami Pengertian Evaluasi*. Jakarta: Mentor. Nurgiyantoro, B. (2011). *Penilaian Pembelajaran Bahasa*. Yogyakarta: BPFE.
14. Ngatman & Fitria D. A. (2017). *Tes dan Pengukuran untuk Evaluasi dalam Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Yogyakarta: Fadilatama.
15. ----- (2017). *Evaluasi pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan*.
16. Purwodadi: CV Sarnu Untung
17. Purwanto, N. (2009). *Prinsip-Prinsip dan Teknik Evaluasi Pengajaran*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.
18. Peraturan Pemerintah Republik Indonesia Nomor 74 Tahun 2008 Tentang Guru. Jakarta
19. Rahayu, E.T. (2013). *Strategi pembelajaran pendidikan jasmani : implementasi pada pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan*. Bandung: Alfabeta.
20. Roestiyah N.K. (1982). *Masalah-masalah ilmu keguruan*. Jakarta: Bina Aksara Slameto. (2001). *Evaluasi Pendidikan*. Jakarta: PT Bumi Aksara
21. Sudijono, A. (2015). *Pengantar Evaluasi pendidikan*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada
22. ----- (2012). *Pengantar Evaluasi Pendidikan*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
23. Susetyo, B. (2015). *Prosedur penyusunan dan analisis tes untuk penilaian hasil belajar bidang kognitif*. Bandung: Refika Aditama
24. Sudjana, N. (2009). *Penilaian Hasil Proses Belajar Mengajar*. Bandung : PT Remaja Rosdakarya.
25. ----- (2013). *Penilaian Hasil Proses Belajar Mengajar*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.
26. Sumarna Surapranata. (2005). *Analisis, Validitas, Reliabilitas dan Interpretasi Hasil Tes*. Bandung: PT Remaja Rosda Karya.
27. Wati, E.R. (2016). *Kupas Tuntas Evaluasi Pembelajaran*. Jakarta: Kata Pena

# Barriers to Physical Education Teachers in Writing Scientific Papers at SMK Sekota Bengkulu

## Hambatan Guru Penjas dalam Menulis Karya Tulis Ilmiah di SMK Sekota Bengkulu

Bayu Dirgantara <sup>1</sup>, Martiani <sup>2</sup>, Juwita <sup>2</sup>

<sup>1,2</sup> Departemen Physical Education Study Program, Universitas Dehasen Bengkulu, Indonesia

Corresponding Author :

<sup>1</sup> [dirgantaray65@gmail.com](mailto:dirgantaray65@gmail.com)

### How to Cite :

Dirgantara, B., Martiani., Juwita. (2021). *Barriers to Physical Education Teachers in Writing Scientific Papers at SMK Sekota Bengkulu*. Sinar Sport Journal, 1(2). DOI: <https://doi.org/10.53697/ssjv1i2>

Received [08 November 2021]

Revised [20 November 2021]

Accepted [22 December 2021]

### Kata Kunci :

Hambatan, Menulis, Karya Tulis Ilmiah

### Keywords :

Barriers, Writing, Scientific Paper

This is an open access article under the [CC-BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license



### ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hambatan guru Penjas dalam menulis karya tulis ilmiah di SMK Sekota Bengkulu. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif dengan metode one shot case study. Populasi dalam penelitian ini adalah guru Penjas SMK sekota Bengkulu yang berjumlah 15 guru. Pengambilan sampel menggunakan total sampling terdiri dari 15 guru. Instrumen yang digunakan berupa kuesioner guru tentang hambatan guru penjas dalam menulis karya tulis ilmiah di SMK sekota Bengkulu. Instrumen berupa kuesioner guru yang digunakan telah divalidasi oleh peneliti dengan validasi ahli. Teknik analisis data yang digunakan adalah teknik analisis deskriptif kuantitatif dengan persentase. Hasil penelitian menunjukkan bahwa diperoleh hambatan guru penjas dalam menulis karya tulis ilmiah di SMK Sekota Bengkulu dalam kuesioner guru penjas dengan kategori secara komprehensif bahwa keterbatasan waktu dalam menulis karya tulis ilmiah dengan persentase 67% memilih jawaban YA sedangkan 33% yang memilih jawaban tidak. Kemudian kategori kurangnya motivasi dalam menulis ilmiah dengan persentase 73% memilih jawaban YA sedangkan 27% yang memilih jawaban tidak. Selanjutnya kategori dalam kurangnya pemahaman dalam menulis karya tulis ilmiah dengan persentase 67% memilih jawaban YA sedangkan 33% memilih jawaban tidak.

### ABSTRACT

This study aims to determine the barriers of Physical Education teachers in writing scientific papers at SMK Sekota Bengkulu. This research is a quantitative descriptive research with one shot case study method. The population in this study were Physical Education teachers at the Bengkulu City Vocational School, which amounted to 15 teachers. Sampling used a total sampling consisting of 15 teachers. The instrument used in the form of a teacher's questionnaire about physical education teachers' obstacles in writing scientific papers at SMK in Bengkulu city. The instrument in the form of a teacher questionnaire used has been validated by researchers with expert validation. The data analysis technique used is a quantitative descriptive analysis technique with percentages. The results showed that the physical education teacher's obstacles in writing scientific papers at SMK Sekota Bengkulu in the physical education teacher questionnaire with a comprehensive category that limited time in writing scientific papers with a percentage of 67% chose the answer YES while 33% chose the answer no. Then the category of lack of motivation in scientific writing with a percentage of 73% choosing the answer YES while 27% who chose the answer no. Furthermore, the category of lack of understanding in writing scientific papers with a percentage of 67% chose the answer YES while 33% chose the answer no.

## PENDAHULUAN

Pendidikan sangat berperan penting dalam pembangunan nasional, dengan pendidikan diharapkan dapat melahirkan calon-calon penerus bangsa yang kompeten, kritis, kreatif, rasional, mandiri, dan berpegang pada nilai-nilai religi. Undang-Undang Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional, Pasal 1 butir 1 menyatakan bahwa pendidikan adalah usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, serta keterampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat, bangsa, dan negara.

Sugihartono dkk (2013: 3-4) menyatakan bahwa pendidikan merupakan proses perubahan yang dilakukan secara sadar dan disengaja untuk mengubah tingkah laku manusia baik secara individu maupun kelompok untuk berusaha mendewasakan manusia melalui upaya pengajaran dan bimbingan. Definisi tersebut menggambarkan betapa pentingnya arti pendidikan bagi individu maupun kelompok untuk menyiapkan persaingan agar tidak tertinggal di lingkungan sekitar atau cakupan yang lebih luas yaitu antar negara. Sedangkan menurut Siswoyo dkk (2013: 21) menyatakan bahwa fungsi dari pendidikan adalah menyiapkan peserta didik sebagai manusia, menyiapkan tenaga kerja, dan menyiapkan warga negara yang baik, artinya menyiapkan peserta didik yang belum siap menjadi siap untuk di terjunkan ke dunia yang sebenarnya melalui 2 proses pendidikan yang berlangsung.

Menurut Hari Amirullah Rachman (2011:20) Pendidikan Jasmani adalah proses pendidikan melalui penyediaan pengalaman belajar ke Dalam siswa berupa aktivitas jasmani, bermain dan berolahraga yang direncanakan secara sistematis guna merangsang pertumbuhan dan perkembangan fisik, keterampilan motorik, keterampilan berfikir, emosional, sosial dan moral. Pembekalan pengalaman belajar itu diarahkan untuk membina, sekaligus membentuk gaya hidup yang sehat dan aktif sepanjang hayat. Pendidikan Jasmani diberikan ke dalam peserta didik sejak sekolah dasar hingga sekolah Menengah Atas. Materi pembelajaran pendidikan jasmani merupakan materi yang berkesinambungan, yaitu materi yang diberikan merupakan pengembangan-pengembangan dari materi dasar yang diberikan ketika duduk di bangku Sekolah Dasar. Meskipun materi pendidikan jasmani merupakan hal yang berkesinambungan namun penyampaian pembelajaran pendidikan jasmani harus disesuaikan dengan tingkat pendidikan peserta didik. Penyampaian materi yang monoton dan tidak adanya degree yang jelas Dalam indikator pencapaian kompetensi membuat peserta didik sulit untuk berkembang.

Menurut Juita 2021:3 Karya Tulis Ilmiah merupakan kekayaan intelektual bagi suatu lembaga dan negara secara individunya merupakan media aktualisasi diri pada seorang peneliti, dan arti kata lain karya tulis ilmiah adalah suatu kemampuan dan pemahaman pada bacaan, dengan kemampuan berfikir kritis dalam mengembangkan ilmu pengetahuan selaras. Menurut Dwiloka dan Riana, (2013:1:2) "Karya ilmiah atau tulisan ilmiah adalah karya seorang ilmuwan (yang berupa hasil pengembangan) yang ingin mengembangkan ilmu pengetahuan, teknologi, dan seni yang diperolehnya melalui kepustakaan, kumpulan pengalaman, penelitian, dan pengetahuan oranglain sebelumnya". Wahyu, (2012:61). mengatakan bahwa "karangan ilmiah adalah karangan ilmu pengetahuan yang menyajikan fakta dan ditulis menurut metodologi penulisan yang baik dan benar".

Berdasarkan hasil observasi tanggal 15 Februari 2021 didapatkan informasi bahwa guru di SMK Sekota Bengkulu masih mengalami kesulitan dalam menulis karya tulis Ilmiah penjas, kemudian hasil wawancara dengan guru penjas di SMK Sekota Bengkulu didapatkan informasi bahwa guru tersebut mengalami beberapa hambatan yaitu keterbatasan waktu menulis karya tulis ilmiah di SMK Sekota Bengkulu, kurangnya motivasi menulis karya tulis ilmiah penjas di SMK Sekota Bengkulu, kurang paham mengenai karya tulis ilmiah penjas di SMK Sekota Bengkulu, kesulitan dalam menulis karya tulis ilmiah penjas di SMK Sekota Bengkulu, fasilitas kurang mendukung dalam menulis karya tulis ilmiah penjas di SMK Sekota Bengkulu, kurang informasi dalam menulis karya tulis ilmiah penjas di SMK Sekota Bengkulu. Informasi Tersebut didapat dari hasil observasi dan

wawancara terhadap salah seorang guru pendidikan jasmani di SMK N 1 kota Bengkulu, SMK N 2 kota Bengkulu, SMK N 3 kota Bengkulu SMK N 4 kota Bengkulu, SMK N 5 kota Bengkulu.

### **Hakikat Keterampilan Menulis**

Menurut pendapat Saleh Abbas (2012:13), keterampilan menulis adalah kemampuan mengungkapkan gagasan, pendapat, dan perasaan kepada pihak lain dengan melalui bahasa tulis. Ketepatan pengungkapan gagasan harus didukung dengan ketepatan bahasa yang digunakan, kosakata dan gramatikal dan penggunaan ejaan. Pada dasarnya tujuan menulis adalah sebagai alat komunikasi dalam bentuk tulisan. Setiap jenis tulisan tentunya memiliki tujuan.

Menulis merupakan suatu kegiatan komunikasi berupa penyampaian pesan (informasi) secara tertulis kepada pihak lain dengan menggunakan bahasa tulis sebagai alat atau mediana. Aktivitas menulis melibatkan beberapa unsur, yaitu: penulis sebagai penyampaian pesan, isi tulisan, saluran atau media dan pembicara (Dalman 2015:3).

Menurut Syamsudin AR (2011:5), dalam arti sesungguhnya, menulis merupakan salah satu keterampilan berbahasa yang dimiliki dan digunakan oleh manusia sebagai alat komunikasi tidak langsung diantara mereka. Agar ide, gagasan, pikiran, dan perasaan yang dituangkan kedalam bahasa tulis itu mudah untuk dipahami oleh orang lain maka ide itu haruslah disusun secara logis dan sistematis.

Menurut Tarigan (2013:5) menulis merupakan kegiatan berbahasa produktif- tulisan. Berarti, menulis paragrafpun merupakan kegiatan demikian, yakni berbahasa secara produktif melalui bahasa tulisan. Sebagai kegiatan produktif, menulis paragraf ini berupa kegiatan menghasilkan pikiran pada tulisan yang sosoknya dinamakan paragraf. penyajian pikiran tersebut pada dasarnya merupakan pemindahan pikiran dari kognisi tulisan. menulis dapat juga diartikan membuat huruf (angka dan sebagainya) dengan pena atau dapat juga diartikan melahirkan pikiran, perasaan, dengan tulisan.

Sedangkan menurut Yeti Mulyati dan Isah Cahyani (2015:21) menulis sebagai kegiatan menurunkan atau melukiskan lambang-lambang grafik yang menggambarkan suatu bahasa yang dipahami oleh seseorang sehingga orang lain dapat membaca lambang-lambang grafik tersebut. Lado menyebut lambang-lambang grafik itu sebagai simbol grafis yang mewakili bahasa yang dipahami oleh orang lain. Lambang-lambang grafis tersebut mengusung makna atau maksud sebagaimana yang dipikirkan oleh si penulisnya. Dengan kata lain, menulis itu merupakan kegiatan menuang ide atau gagasan dengan menggunakan bahasa tulis sebagai mediaya. Djago Tarigan menjelaskan keterampilan menulis sebagai kegiatan mengeksplorasi ide, gagasan, perasaan, pikiran, secara tertulis. Secara sederhana, KBBI Mendefinisikan menulis sebagai aktifitas melahirkan pikiran atau perasaan (seperti pengarang, membuat surat dan sebagainya).

Menurut M.Yunus (2013:3), menulis merupakan suatu bentuk komunikasi berbahasa (verbal) yang menggunakan simbol-simbol tulis sebagai mediumnya. Sebagai sebuah ragam komunikasi, setidaknya terdapat empat unsur yang terlibat dalam menulis. Keempat unsur itu adalah.

1. Penulis sebagai penyampai pesan.
2. Pesan atau sesuatu yang disampaikan penulis.
3. Saluran atau medium berupa lambang-lambang bahasa tulis seperti rangkaian huruf atau kalimat dan tanda baca.
4. Penerima pesan, yaitu pembaca, sebagai penerima pesan yang disampaikan oleh penulis.

Menurut (Depdiknas 2015:506), dalam kegiatan menulis ini penulis haruslah terampil memanfaatkan grafologi, struktur bahasa dan kosa kata. Keterampilan menulis dapat dikuasai melalui latihan atau praktik yang banyak dan teratur. Heaton dalam St. Y. Slamet (2008:141) bahwa menulis merupakan keterampilan yang sukar dan kompleks Menulis adalah proses menyampaikan pesan (ide, gagasan, pendapat, informasi dan pengetahuan) secara tertulis yang disampaikan kepada orang lain.

(Hairuddin, dkk. 2014:3:27). Selanjutnya, menulis merupakan suatu keterampilan berbahasa yang dipergunakan untuk menuangkan ide atau gagasan yang ada dalam pikiran melalui bahasa tulisan sehingga dapat dibaca dan dipahami orang lain (ahmad Subandi, 2014). Penulis juga mendapatkan dari hasil interview bahwa ada beberapa faktor yang menyebabkan peserta didik tidak dapat menulis dengan baik. Yang pertama adalah peserta didik merasa sukar untuk menemukan ide, mengembangkan ide dan menyusunnya menjadi suatu karya tulis yang baik. Sukarnya peserta didik mengorganisasikan ide yang telah dikembangkan menjadi susunan kalimat yang berkesinambungan dan bermakna. Serta yang ketiga adalah keterbatasan kosa kata yang dimiliki oleh peserta didik dalam merangkai ide yang dimiliki. Himawan Agus Candra (2014) berpendapat bahwa menulis adalah keseluruhan rangkaian kegiatan seseorang dalam mengungkapkan gagasan dan menyampaikannya melalui bahasa tulis kepada pembaca seperti yang dimaksud oleh pengarang. Yarmi Gusti (2014) Menyatakan bahwa menulis bukan sekedar kegiatan motorik tetapi juga melibatkan mental seseorang. Menulis merupakan salah satu media untuk berkomunikasi. Melalui tulisan, seseorang dapat menyampaikan makna, ide, pikiran dan perasaannya melalui rangkaian kata-kata tertulis. Menulis merupakan kemampuan yang dapat dipelajari dan perlu dilatih, karena sebuah keterampilan yang akan semakin terampil bila sering berlatih.

Berdasarkan pendapat teori di atas Keterampilan menulis adalah kecakapan dalam melahirkan pikiran atau perasaan dalam bentuk karangan atau membuat cerita. Dari pendapat di atas dapat ditarik kesimpulan bahwa keterampilan menulis bukan hanya untuk menuangkan ide dan gagasan dalam bentuk tulisan saja tetapi juga kecakapan seseorang dalam melahirkan pikiran seseorang yang lebih spesifik. Keterampilan menulis perlu ditingkatkan dengan alasan bahwa keterampilan menulis, tidak hanya diperlukan saat seseorang mengenyam pendidikan atau masih bersekolah. Dalam kegiatan menulis, seseorang harus terampil memanfaatkan stuktur bahasa dan kosakata.

### **Hakikat Pendidikan Jasmani**

Pendidikan jasmani adalah bagian integral dari keseluruhan proses pendidikan, merupakan usaha yang bertujuan untuk meningkatkan kinerja manusia melalui media kegiatan fisik yang telah dipilih dengan tujuan untuk mewujudkan hasilnya (Bucher, 2012). Pendidikan jasmani memberikan kesempatan anak untuk mempelajari berbagai kegiatan yang membina sekaligus mengembangkan potensi anak, dalam aspek fisik, mental sosial, emosional dan moral (Paturusi, 2012:12). Pendidikan jasmani merupakan tahap proses pendidikan total, membantu dalam mewujudkan tujuan dari pendidikan.

Menurut Urs, Ahmad (2012:16) Pendidikan jasmani juga merupakan suatu proses pembelajaran melalui aktivitas jasmani yang didesain untuk meningkatkan kebugaran jasmani, mengembangkan keterampilan motorik, pengetahuan, dan perilaku hidup sehat dan aktif, sikap sportif, dan kecerdasan emosi. Pendidikan jasmani dan kesehatan adalah proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas fisik dan kesehatan untuk menghasilkan perubahan holistik dalam kualitas individu, baik dalam hal fisik, mental, serta emosional (Rosdiani, 2012). Pendidikan jasmani adalah satu-satunya mata pelajaran di sekolah di mana anak-anak memiliki kesempatan untuk belajar keterampilan motorik dan mendapatkan pengetahuan untuk berpartisipasi dalam berbagai aktivitas fisik. Pendidikan jasmani juga berkaitan dengan erat dengan pendidikan olahraga sebab berhasil mensimulasikan komunitas yang ada dari olahraga, terhadap lingkungan belajar, mencakup dimensi elit, sportif, eksklusif, dan individualistik (Alexander 2015:23).

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa pendidikan jasmani merupakan bagian dari pendidikan untuk mengembangkan kemampuan melalui gerak sehingga dapat mencapai kesehatan serta tujuan pendidikan yang diharapkan yaitu mencakup pengetahuan, keterampilan, dan sikap. Dengan demikian guru PJOK perlu memahami tujuan dari pendidikan jasmani agar pembelajaran gerak menjadi selaras dengan target yang dicapai.

## Karya Tulis Ilmiah

Menurut IG.A.K. Wardani (2013:16) dalam bukunya yang berjudul Teknik Penulisan Karya Ilmiah menjelaskan bahwa Karya tulis ilmiah adalah satu karangan yang disusun secara sistematis dan bersifat ilmiah. Sistematis berarti bahwa karangan atau karya tulis ilmiah tersebut disusun menurut aturan tertentu sehingga kaitan antara bagian-bagian tersebut sangat jelas dan padu. Bersifat ilmiah, berarti bahwa karya tulis ilmiah tersebut menyajikan satu deskripsi, gagasan, argumentasi atau pemecahan masalah yang didasarkan pada berbagai bukti empirik atau kajian teoretis sehingga para pembacanya dapat merunut atau melacak kebenaran bukti empirik atau teoritik yang mendukung gagasan tersebut.

Pengertian di atas sejalan dengan pengertian yang diberikan oleh Brotowijoyo, yaitu, "karangan ilmiah adalah karangan ilmu pengetahuan yang menyajikan fakta dan tertulis menurut metodologi penulisan yang baik dan benar Maksum, H. (2014:131:145). Ditambahkan pula karangan ilmiah harus ditulis secara jujur dan akurat berdasarkan tanpa akibatnya. Kebenaran dalam sebuah karya tulis ilmiah bukan merupakan kebenaran normatif, melainkan kebenaran objectif dan positif sesuai dengan fakta dan data lapangan.

Di dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia Indonesia (Tim Penyusun Kamus,2014) disebutkan bahwa karya ilmiah di aratkan seebagai bersifat ilmu atau memenuhi syarat (kaidah) ilmu pengetahuan, sedangkan ilmiah populer di artikan sebagai menggunakan bahasa umum sehingga mudah dipahami oleh masyarakat awam (hal. 370-371). Istilah ilmiah populer biasanya dikaitkan dengan artikel atau gaya penulisan karya ilmiah. Dengan makna seperti teknis, seperti IQ, grafik, tabel, simpangan baku atau sejenisnya, sedangkan karya ilmiah populer lebih banyak menggunakan istilah-istilah umum yang lebih mudah dipahami orang banyak, seperti tingkat kecerdasan atau variasi yang besar atau bahkan berbagai anaologi atau ungkapan yang populer dimasyarakat. Dengan cara seperti ini, karya ilmiah populer akan mudah dinikmati oleh masyarakat umum karena "keilmiahannya" yang sering membuat orang enggan membacanya sudah dipoles sehingga menjadi paparan yang mengasyikkan untuk dibaca.

## METODE PENELITIAN

### Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan desain penelitian deskriptif kuantitatif dengan pendekatan *one shot case study*. Menurut sugiyono (2013:8) penelitian kuantitatif adalah metode penelitian yang berlandaskan pada filsafat positifisme, digunakan untuk meneliti pada populasi atau sampel tertentu.

Metode penelitian ini menggunakan metode survey, sedangkan pengumpulan datanya menggunakan kuesioner. Peneliti melakukan pengambilan data secara langsung kesekolah, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Hambatan Guru Penjas Dalam Menulis Karya Tulis Ilmiah Penjas di SMK sekota Bengkulu.

### Teknik Analisis Data

Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan analisis deskriptif kuantitatif dengan persentase. Menurut Arikunto (2010) data yang bersifat kuantitatif yang berwujud angka-angka hasil perhitungan atau pengukuran dapat diproses dengan menjumlahkan, membandingkan dengan jumlah yang diharapkan sehingga diperoleh persentase.

Dari penelitian ini dapat dianalisis menggunakan teknik deskriptif dengan persentase yaitu, data dari kuisisioner di *Googleform* atau penyebaran angket yang diisi oleh Guru Penjas SMK sekota Bengkulu yang berhasil dikumpulkan dan dianalisis dengan menggunakan persentase. Di dalam penelitian ini analisis tersebut untuk mengetahui hambatan guru penjas dalam menulis karya tulis ilmiah di SMK sekota Bengkulu.

Teknik penghitungannya untuk setiap butir dalam angket menggunakan rumus persentase, adapun rumus persentase yang dikemukakan Mardalis (dalam Ami Safitri,2011:28) adalah sebagai berikut :

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

Keterangan :

P : Frekuensi yang sedang dicari persentasenya

f : Frekuensi yang sedang dicari

n : Jumlah total frekuensi

Pemaknaan pada skor yang telah ada, selanjutnya hasil dari analisis data dikelompokkan menjadi lima kategori yaitu : Sangat tinggi, Tinggi, Cukup, Rendah dan Sangat rendah.

Tabel 1. Kategori Skor

| Interval (%) | Kategori      |
|--------------|---------------|
| 81-100%      | Sangat tinggi |
| 61-80%       | Tinggi        |
| 41-60%       | Cukup         |
| 21-40%       | Rendah        |
| 0-20%        | Sangat rendah |

Sumber: Sugiyono 2014:135

## HASIL

### Analisis Data

#### 1. Pengolahan Data

Pemeriksaan angket yang telah diisi responden. Aspek yang diperiksa antara lain kelengkapan responden dalam mengisi pernyataan yang diajukan dalam angket. Angket yang peneliti berikan pada responden sebanyak 15 orang atau Guru Penjas.

Adapun dalam mentransformasi data dapat diperoleh dengan menggunakan hasil persentase, sebagai berikut :

$$P = \frac{f}{n} \times 100$$

#### 2. Tabulasi Data

| No.            | Nama        | No. Butiran Soal |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |    |
|----------------|-------------|------------------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|----|
|                |             | 1                | 2     | 3     | 4     | 5     | 6     | 7     | 8     | 9     | 10    | 11    | 12    | 13    | 14    | 15    | 16    | 17    | 18    | 19    | 20    |    |
| 1              | Nur         | Ya               | Ya    | Ya    | Ya    | Ya    | Ya    | Ya    | Ya    | Ya    | Ya    | Tidak | Ya    | Ya    | Tidak | Ya    | Ya    | Ya    | Ya    | Ya    | Ya    |    |
| 2              | Ibnu        | Ya               | Ya    | Tidak | Ya    | Tidak | Ya    | Ya    | Ya    | Ya    | Tidak | Ya |
| 3              | Aprizal     | Ya               | Tidak | Ya    | Ya    | Ya    | Ya    | Ya    | Ya    | Tidak | Tidak | Ya    | Ya    | Tidak | Ya    | Ya    | Ya    | Ya    | Tidak | Ya    | Ya    |    |
| 4              | Anggi       | Ya               | Ya    | Tidak | Ya    | Ya    | Ya    | Tidak | Ya    | Ya    | Ya    | Tidak | Ya    | Ya    | Tidak | Ya    | Ya    | Tidak | Ya    | Ya    | Ya    |    |
| 5              | Marliansyah | Ya               | Ya    | Ya    | Ya    | Ya    | Ya    | Ya    | Ya    | Ya    | Ya    | Ya    | Tidak | Ya    | Ya    | Ya    | Tidak | Ya    | Ya    | Ya    | Ya    |    |
| 6              | Pidi        | Ya               | Tidak | Ya    | Ya    | Tidak | Ya    | Ya    | Ya    | Tidak | Ya    | Ya    | Ya    | Ya    | Ya    | Tidak | Ya    | Ya    | Ya    | Tidak | Ya    |    |
| 7              | Netrisal    | Ya               | Ya    | Ya    | Ya    | Ya    | Tidak | Ya    | Tidak | Ya    | Ya    | Tidak | Ya    | Tidak | Ya    | Ya    | Ya    | Ya    | Tidak | Ya    | Tidak |    |
| 8              | Rahmad      | Tidak            | Ya    | Tidak | Ya    | Ya    | Ya    | Tidak | Ya    | Ya    | Ya    | Ya    | Ya    | Ya    | Tidak | Ya    | Ya    | Tidak | Ya    | Ya    | Ya    |    |
| 9              | Angga       | Ya               | Tidak | Ya    | Ya    | Tidak | Ya    | Ya    | Ya    | Ya    | Tidak | Ya    | Ya    | Ya    | Ya    | Ya    | Tidak | Ya    | Ya    | Ya    | Tidak |    |
| 10             | Eni         | Tidak            | Ya    | Ya    | Ya    | Ya    | Tidak | Ya    | Tidak | Ya    | Ya    | Tidak | Ya    | Tidak | Ya    | Ya    | Ya    | Ya    | Tidak | Ya    | Ya    |    |
| 11             | Firmanto    | Tidak            | Ya    | Tidak | Ya    | Ya    | Ya    | Tidak | Ya    | Tidak | Ya    | Ya    | Ya    | Ya    | Ya    | Tidak | Ya    | Ya    | Ya    | Tidak | Ya    |    |
| 12             | Satrio      | Ya               | Tidak | Ya    | Tidak | Ya    | Ya    |    |
| 13             | Rath        | Tidak            | Ya    | Ya    | Tidak | Ya    | Ya    | Ya    | Ya    | Tidak | Ya    | Tidak | Ya    | Ya    |    |
| 14             | Indani      | Ya               | Ya    | Tidak | Ya    | Ya    | Ya    | Tidak | Ya    | Ya    | Tidak | Ya    | Tidak |    |
| 15             | Supdan      | Tidak            | Ya    | Ya    | Ya    | Tidak | Ya    | Ya    | Ya    | Ya    | Tidak | Ya    | Ya    | Tidak | Ya    | Ya    | Ya    | Tidak | Ya    | Ya    | Ya    |    |
| Jumlah Jawaban | Ya          | 10               | 11    | 10    | 14    | 12    | 13    | 11    | 13    | 11    | 11    | 11    | 14    | 11    | 12    | 12    | 13    | 11    | 11    | 12    | 12    |    |
|                | TIDAK       | 5                | 4     | 5     | 1     | 3     | 2     | 4     | 2     | 4     | 4     | 4     | 1     | 4     | 3     | 3     | 2     | 4     | 4     | 3     | 3     |    |

Sumber : Rekapitulasi Hasil Angket tentang Hambatan Guru Penjas dalam menulis karya tulis Ilmiah di SMK Sekota Bengkulu

### Pembahasan dan Hasil Penelitian

1. Pada No. Soal butir 1 berupa pertanyaan bahwa “Apakah keterbatasan waktu menulis karya tulis ilmiah merupakan penghambat bagi guru penjas menulis karya tulis ilmiah”. Dari pertanyaan tersebut memiliki pilihan “YA” dan “TIDAK”.

Dari 15 respondend atau guru penjas, memiliki pilihan “YA” dengan jawaban 10 respondend, sedangkan yang memilih “TIDAK” dengan jawaban 5 respondend. Maka dengan rumus :

$$P = \frac{10}{15} \times 100\%$$

$$P = 0,6667 \times 100\%$$

$$P = 67 \%$$

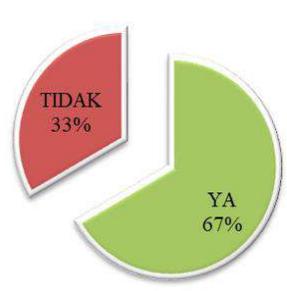
Dari rumus di atas, dapat diperoleh bahwa yang memilih jawaban “YA” dengan 10 responden memiliki persentase 67%.

$$P = \frac{5}{15} \times 100\%$$

$$P = 0,333 \times 100\%$$

$$P = 33\%$$

Dari rumus di atas, dapat diperoleh bahwa yang memilih jawaban “TIDAK” dengan 5 responden memiliki persentase 33%.

| Butir Soal 1  | Jumlah Jawaban           | Rumus   | Keterangan   | Ket. Dalam bentuk diagram  |
|---|--------------------------|---|--|--|
| Apakah keterbatasan waktu menulis karya tulis ilmiah merupakan penghambat bagi guru penjas menulis karya tulis ilmiah | YA = 10<br><br>TIDAK = 5 | $P = \frac{10}{15} \times 100\%$ $P = 0,6667 \times 100\%$ $P = 67 \%$<br>$P = \frac{5}{15} \times 100\%$ $P = 0,333 \times 100\%$ $P = 33\%$ | Berdasarkan dari keseluruhan data responden pada butir soal 1 menunjukkan jumlah jawaban yang memilih “YA” adalah satu yaitu 67% dan yang memilih jawaban “TIDAK” dengan jumlah 33% artinya bahwa keterbatasan waktu merupakan penghambat menulis karya tulis ilmiah bagi guru Penjas. | <p style="text-align: center;"><b>Butir Soal 1</b></p>  |

Berdasarkan hasil penelitian di atas, pada butir soal 1 memperoleh jawaban IYA sebesar 67%. Oleh karena itu, pada butir soal 1 ini kategori “TINGGI”.

2. Pada No. Soal butir 2 berupa pertanyaan bahwa “Apakah benar kurangnya motivasi mengenai karya tulis ilmiah merupakan penghambat bagi guru penjas menulis karya tulis ilmiah”. Dari pertanyaan tersebut memiliki pilihan “YA” dan “TIDAK”.

Dari 15 respondend atau guru penjas, memiliki pilihan “YA” dengan jawaban 11 respondend, sedangkan yang memilih “TIDAK” dengan jawaban 4 respondend. Maka dengan rumus :

$$P = \frac{11}{15} \times 100\%$$

$$P = 0,733 \times 100\%$$

$$P = 73 \%$$

Dari rumus di atas, dapat diperoleh bahwa yang memilih jawaban “YA” dengan 11 responden memiliki persentase 73%.

$$P = \frac{4}{15} \times 100\%$$

$$P = 0,2667 \times 100\%$$

$$P = 27\%$$

Dari rumus di atas, dapat diperoleh bahwa yang memilih jawaban "TIDAK" dengan 4 responden memiliki persentase 27%.

| Butir Soal 2   | Jumlah Jawaban         | Rumus  | Keterangan   | Ket. Dalam bentuk diagram |
|--|------------------------|--|--|---------------------------|
| Apakah benar kurangnya motivasi mengenai karya tulis ilmiah merupakan penghambat bagi guru penjas menulis karya tulis ilmiah | YA = 11<br><br>TIDAK = | $P = \frac{11}{15} \times 100\%$ $P = 0,733 \times 100\%$ $P = 73 \%$<br>$P = \frac{4}{15} \times 100\%$ $P = 0,267 \times 100\%$ $P = 27\%$ | Berdasarkan dari keseluruhan data responden pada butir soal 2 menunjukkan jumlah jawaban yang memilih "YA" adalah satu yaitu 73% dan yang memilih jawaban "TIDAK" dengan jumlah 27% artinya bahwa kurangnya motivasi merupakan penghambat menulis karya tulis ilmiah bagi guru Penjas. |                           |

Berdasarkan hasil penelitian di atas, pada butir soal 2 memperoleh jawaban IYA sebesar 73%. Oleh karena itu, pada butir soal 2 ini kategori "TINGGI".

3. Pada No. Soal butir 3 berupa pertanyaan bahwa "Menurut anda, kurang pahamnya seorang guru penjas mengenai karya tulis ilmiah merupakan salah satu penghambat bagi seorang guru untuk menulis karya tulis ilmiah?". Dari pertanyaan tersebut memiliki pilihan "YA" dan "TIDAK".

Dari 15 respondend atau guru penjas, memiliki pilihan "YA" dengan jawaban 10 respondend, sedangkan yang memilih "TIDAK" dengan jawaban 5 respondend. Maka dengan rumus :

$$P = \frac{10}{15} \times 100\%$$

$$P = 0,6667 \times 100\%$$

$$P = 67 \%$$

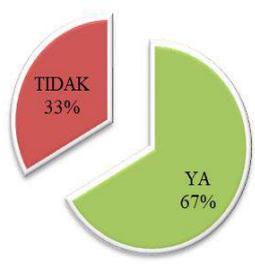
Dari rumus di atas, dapat diperoleh bahwa yang memilih jawaban "YA" dengan 10 responden memiliki persentase 67%.

$$P = \frac{5}{15} \times 100\%$$

$$P = 0,333 \times 100\%$$

$$P = 33\%$$

Dari rumus di atas, dapat diperoleh bahwa yang memilih jawaban "TIDAK" dengan 5 responden memiliki persentase 33%.

| Butir Soal 3   | Jumlah Jawaban         | Rumus   | Keterangan   | Ket. Dalam bentuk diagram  |
|--|------------------------|---|--|--|
| Menurut anda, kurang pahamnya seorang guru penjas mengenai karya tulis ilmiah merupakan salah satu penghambat bagi seorang guru untuk menulis karya tulis ilmiah ? | YA = 10<br><br>TIDAK 5 | $P = \frac{10}{15} \times 100\%$ $P = 0,6667 \times 100\%$ $P = 67 \%$<br>$P = \frac{5}{15} \times 100\%$ $P = 0,333 \times 100\%$ $P = 33\%$ | Berdasarkan dari keseluruhan data responden pada butir soal 3 menunjukkan jumlah jawaban yang memilih "YA" adalah satu yaitu 67% dan yang memilih jawaban "TIDAK" dengan jumlah 33% artinya bahwa kurangnya pemahaman seorang guru penjas merupakan penghambat untuk menulis karya tulis ilmiah. | <b>Butir Soal 3</b><br> |

Berdasarkan hasil penelitian di atas, pada butir soal 3 memperoleh jawaban IYA sebesar 67%. Oleh karena itu, pada butir soal 3 ini kategori "**TINGGI**".

4. Pada No. Soal butir 4 berupa pertanyaan bahwa "Apakah dalam menulis karya tulis ilmiah memerlukan ide atau gagasan?". Dari pertanyaan tersebut memiliki pilihan "YA" dan "TIDAK". Dari 15 respondend atau guru penjas, memiliki pilihan "YA" dengan jawaban 14 respondend, sedangkan yang memilih "TIDAK" dengan jawaban 1 respondend. Maka dengan rumus :

$$P = \frac{14}{15} \times 100\%$$

$$P = 0,933 \times 100\%$$

$$P = 93 \%$$

Dari rumus di atas, dapat diperoleh bahwa yang memilih jawaban "YA" dengan 14 responden memiliki persentase 93%.

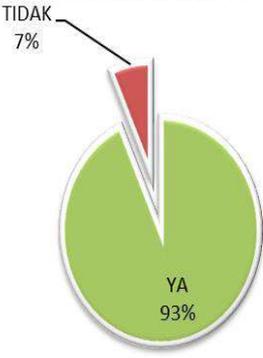
$$P = \frac{1}{15} \times 100\%$$

$$P = 0,667 \times 100\%$$

$$P = 7\%$$

Dari rumus di atas, dapat diperoleh bahwa yang memilih jawaban "TIDAK" dengan 1 responden memiliki persentase 7%.

| Butir Soal 4 | Jumlah Jawaban | Rumus | Keterangan | Ket. Dalam bentuk diagram |
|--------------|----------------|-------|------------|---------------------------|
|--------------|----------------|-------|------------|---------------------------|

|  |                                   |  |  |   |
|--|-----------------------------------|--|--|---|
| <p>Apakah dalam menulis karya tulis ilmiah memerlukan ide atau gagasan</p> | <p>YA = 14<br/><br/>TIDAK = 1</p> | <p><math>P = \frac{14}{15} \times 100\%</math><br/><math>P = 0,933 \times 100\%</math><br/><math>P = 93 \%</math><br/><br/><math>P = \frac{1}{15} \times 100\%</math><br/><math>P = 0,667 \times 100\%</math><br/><math>P = 7\%</math></p> | <p>Berdasarkan dari keseluruhan data responden pada butir soal 4 menunjukkan jumlah jawaban yang memilih "YA" adalah satu yaitu 93% dan yang memilih jawaban "TIDAK" dengan jumlah 7% artinya bahwa menulis karya tulis ilmiah harus memerlukan ide maupun gagasan</p> | <p><b>Butir Soal 4</b></p>  <p>A pie chart titled 'Butir Soal 4' showing the distribution of responses. The chart is divided into two segments: a large green segment representing 'YA' at 93% and a small red segment representing 'TIDAK' at 7%.</p> |
|--|-----------------------------------|--|--|---|

Berdasarkan hasil penelitian di atas, pada butir soal 4 memperoleh jawaban IYA sebesar 93%. Oleh karena itu, pada butir soal 4 ini kategori "**SANGAT TINGGI**".

5. Pada No. Soal butir 5 berupa pertanyaan bahwa "Apakah menurut anda, perlu dijadikan pelatihan menulis karya tulis ilmiah bagi guru penjas". Dari pertanyaan tersebut memiliki pilihan "YA" dan "TIDAK".

Dari 15 respondend atau guru penjas, memiliki pilihan "YA" dengan jawaban 12 respondend, sedangkan yang memilih "TIDAK" dengan jawaban 3 respondend. Maka dengan rumus :

$$P = \frac{12}{15} \times 100\%$$

$$P = 0,8 \times 100\%$$

$$P = 80 \%$$

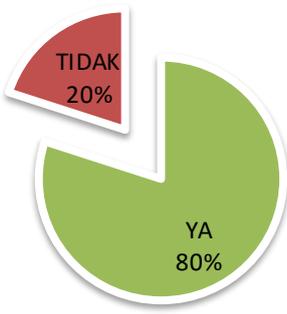
Dari rumus di atas, dapat diperoleh bahwa yang memilih jawaban "YA" dengan 12 responden memiliki persentase 80%.

$$P = \frac{3}{15} \times 100\%$$

$$P = 0,2 \times 100\%$$

$$P = 20\%$$

Dari rumus di atas, dapat diperoleh bahwa yang memilih jawaban "TIDAK" dengan 3 responden memiliki persentase 20%.

| Butir Soal 5  | Jumlah Jawaban                    | Rumus   | Keterangan  | Ket. Dalam bentuk diagram  |
|---|-----------------------------------|---|---|--|
| <p>Apakah menurut anda, perlu dijadikan pelatihan menulis karya tulis ilmiah bagi guru penjas</p> | <p>YA = 12<br/><br/>TIDAK = 3</p> | <p><math>P = \frac{12}{15} \times 100\%</math><br/><math>P = 0,8 \times 100\%</math><br/><math>P = 80 \%</math><br/><br/><math>P = \frac{3}{15} \times 100\%</math><br/><math>P = 0,2 \times 100\%</math><br/><math>P = 20\%</math></p> | <p>Berdasarkan dari keseluruhan data responden pada butir soal 5 menunjukkan jumlah jawaban yang memilih "YA" adalah satu yaitu 80% dan yang memilih jawaban "TIDAK" dengan jumlah 20% artinya bahwa perlunya pelatihan dalam menulis karya tulis ilmiah bagi guru penjas</p> | <p><b>Butir Soal 5</b></p>  <p>A pie chart titled 'Butir Soal 5' showing the distribution of responses. The chart is divided into two segments: a large green segment representing 'YA' at 80% and a smaller red segment representing 'TIDAK' at 20%.</p> |

Berdasarkan hasil penelitian di atas, pada butir soal 5 memperoleh jawaban IYA sebesar 80%. Oleh karena itu, pada butir soal 5 ini kategori "**TINGGI**".

6. Pada No. Soal butir 6 berupa pertanyaan bahwa “Apakah anda menemukan kesulitan dalam menulis karya tulis ilmiah?”. Dari pertanyaan tersebut memiliki pilihan “YA” dan “TIDAK”. Dari 15 respondend atau guru penjas, memiliki pilihan “YA” dengan jawaban 13 respondend, sedangkan yang memilih “TIDAK” dengan jawaban 2 respondend. Maka dengan rumus :

$$P = \frac{13}{15} \times 100\%$$

$$P = 0,867 \times 100\%$$

$$P = 87 \%$$

Dari rumus di atas, dapat diperoleh bahwa yang memilih jawaban “YA” dengan 13 responden memiliki persentase 87%.

$$P = \frac{2}{15} \times 100\%$$

$$P = 0,133 \times 100\%$$

$$P = 13\%$$

Berdasarkan hasil penelitian di atas, pada butir soal 6 memperoleh jawaban IYA sebesar 87%. Oleh karena itu, pada butir soal 6 ini kategori “**SANGAT TINGGI**”.

7. Pada No. Soal butir 7 berupa pertanyaan bahwa “Apakah anda mempunyai masalah dalam menulis karya tulis ilmiah?”. Dari pertanyaan tersebut memiliki pilihan “YA” dan “TIDAK”.

Dari 15 respondend atau guru penjas, memiliki pilihan “YA” dengan jawaban 11 respondend, sedangkan yang memilih “TIDAK” dengan jawaban 4 respondend. Maka dengan rumus :

$$P = \frac{11}{15} \times 100\%$$

$$P = 0,733 \times 100\%$$

$$P = 73 \%$$

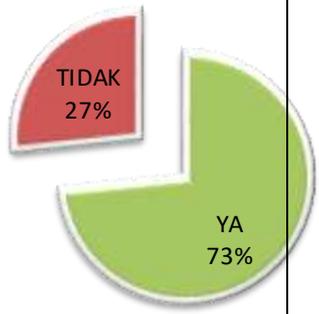
Dari rumus di atas, dapat diperoleh bahwa yang memilih jawaban “YA” dengan 11 responden memiliki persentase 73%.

$$P = \frac{4}{15} \times 100\%$$

$$P = 0,2667 \times 100\%$$

$$P = 27\%$$

Dari rumus di atas, dapat diperoleh bahwa yang memilih jawaban “TIDAK” dengan 4 responden memiliki persentase 27%.

| Butir Soal 7   | Jumlah Jawaban           | Rumus  | Keterangan   | Ket. Dalam bentuk diagram  |
|--|--------------------------|--|--|--|
| Apakah anda mempunyai masalah dalam menulis karya tulis ilmiah | YA = 11<br><br>TIDAK = 4 | $P = \frac{11}{15} \times 100\%$ $P = 0,733 \times 100\%$ $P = 73 \%$<br>$P = \frac{4}{15} \times 100\%$ $P = 0,267 \times 100\%$ $P = 27\%$ | Berdasarkan dari keseluruhan data responden pada butir soal 7 menunjukkan jumlah jawaban yang memilih “YA” adalah satu yaitu 73% dan yang memilih jawaban “TIDAK” dengan jumlah 27% artinya bahwa guru penjas mempunyai masalah atau kendala dalam menulis karya tulis ilmiah. | <div style="text-align: center;"> <p><b>Butir Soal 7</b></p>  <p>TIDAK 27%</p> <p>YA 73%</p> </div> |

Berdasarkan hasil penelitian di atas, pada butir soal 7 memperoleh jawaban IYA sebesar 73%. Oleh karena itu, pada butir soal 7 ini kategori **“TINGGI”**.

8. Pada No. Soal butir 8 berupa pertanyaan bahwa “Apakah anda tidak punya waktu dalam menulis karya tulis ilmiah, bagi guru penjas?”. Dari pertanyaan tersebut memiliki pilihan “YA” dan “TIDAK”.

Dari 15 respondend atau guru penjas, memiliki pilihan “YA” dengan jawaban 13 respondend, sedangkan yang memilih “TIDAK” dengan jawaban 2 respondend. Maka dengan rumus :

$$P = \frac{13}{15} \times 100\%$$

$$P = 0,867 \times 100\%$$

$$P = 87 \%$$

Dari rumus di atas, dapat diperoleh bahwa yang memilih jawaban “YA” dengan 13 responden memiliki persentase 87%.

$$P = \frac{2}{15} \times 100\%$$

$$P = 0,133 \times 100\%$$

$$P = 13\%$$

Dari rumus di atas, dapat diperoleh bahwa yang memilih jawaban “TIDAK” dengan 2 responden memiliki persentase 13%.

| Butir Soal 8   | Jumlah Jawaban           | Rumus  | Keterangan   | Ket. Dalam bentuk diagram                                 |
|--|--------------------------|--|--|---|
| Apakah anda tidak punya waktu dalam menulis karya tulis ilmiah, bagi guru penjas | YA = 13<br><br>TIDAK = 2 | $P = \frac{13}{15} \times 100\%$ $P = 0,867 \times 100\%$ $P = 87 \%$<br>$P = \frac{2}{15} \times 100\%$ $P = 0,133 \times 100\%$ $P = 13\%$ | Berdasarkan dari keseluruhan data responden pada butir soal 8 menunjukkan jumlah jawaban yang memilih “YA” adalah satu yaitu 87% dan yang memilih jawaban “TIDAK” dengan jumlah 13% artinya bahwa guru penjas tidak punya waktu dalam menulis karya tulis ilmiah | <p><b>Butir Soal 8</b></p> <p>TIDAK 13%</p> <p>YA 87%</p> |

Berdasarkan hasil penelitian di atas, pada butir soal 8 memperoleh jawaban IYA sebesar 87%. Oleh karena itu, pada butir soal 8 ini kategori **“SANGAT TINGGI”**.

9. Pada No. Soal butir 9 berupa pertanyaan bahwa “Apakah anda kurangnya semangat dan motivasi dalam menulis karya tulis ilmiah”. Dari pertanyaan tersebut memiliki pilihan “YA” dan “TIDAK”.

Dari 15 respondend atau guru penjas, memiliki pilihan “YA” dengan jawaban 11 respondend, sedangkan yang memilih “TIDAK” dengan jawaban 4 respondend. Maka dengan rumus :

$$P = \frac{11}{15} \times 100\%$$

$$P = 0,733 \times 100\%$$

$$P = 73 \%$$

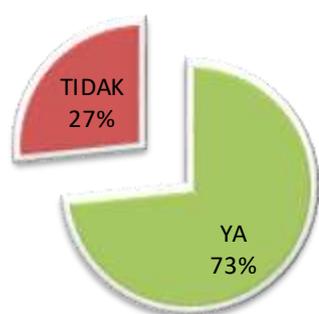
Dari rumus di atas, dapat diperoleh bahwa yang memilih jawaban “YA” dengan 11 responden memiliki persentase 73%.

$$P = \frac{4}{15} \times 100\%$$

$$P = 0,2667 \times 100\%$$

$$P = 27\%$$

Dari rumus di atas, dapat diperoleh bahwa yang memilih jawaban "TIDAK" dengan 4 responden memiliki persentase 27%.

| Butir Soal   | Jumlah Jawaban           | Rumus  | Keterangan  | Ket. Dalam bentuk diagram  |
|--|--------------------------|--|---|--|
| 9<br>Apa kah anda kurangnya semangat dan motivasi dalam menulis karya tulis ilmiah | YA = 11<br><br>TIDAK = 4 | $P = \frac{11}{15} \times 100\%$ $P = 0,733 \times 100\%$ $P = 73 \%$<br>$P = \frac{4}{15} \times 100\%$ $P = 0,267 \times 100\%$ $P = 27\%$ | Berdasarkan dari keseluruhan data responden pada butir soal 9 menunjukkan jumlah jawaban yang memilih "YA" adalah satu yaitu 73% dan yang memilih jawaban "TIDAK" dengan jumlah 27% artinya bahwa guru penjas kurang semangat dan motivasi dalam penulisan karya tulis ilmiah | <p style="text-align: center;"><b>Butir Soal 9</b></p>  |

Berdasarkan hasil penelitian di atas, pada butir soal 9 memperoleh jawaban IYA sebesar 73%. Oleh karena itu, pada butir soal 9 ini kategori "TINGGI".

10. Pada No. Soal butir 10 berupa pertanyaan bahwa "Apakah anda kurang mengetahui atau memahami tentang menulis karya tulis ilmiah, bagi guru penjas". Dari pertanyaan tersebut memiliki pilihan "YA" dan "TIDAK".

Dari 15 respondend atau guru penjas, memiliki pilihan "YA" dengan jawaban 11 respondend, sedangkan yang memilih "TIDAK" dengan jawaban 4 respondend. Maka dengan rumus :

$$P = \frac{11}{15} \times 100\%$$

$$P = 0,733 \times 100\%$$

$$P = 73 \%$$

Dari rumus di atas, dapat diperoleh bahwa yang memilih jawaban "YA" dengan 11 responden memiliki persentase 73%.

$$P = \frac{4}{15} \times 100\%$$

$$P = 0,2667 \times 100\%$$

$$P = 27\%$$

Dari rumus di atas, dapat diperoleh bahwa yang memilih jawaban "TIDAK" dengan 4 responden memiliki persentase 27%.

| Butir Soal 10  | Jumlah Jawaban           | Rumus  | Keterangan  | Ket. Dalam bentuk diagram   |
|--|--------------------------|--|---|-----------------------------|
| Apakah anda kurang mengetahui atau memahami tentang menulis karya tulis ilmiah, bagi guru penjas | YA = 11<br><br>TIDAK = 4 | $P = \frac{11}{15} \times 100\%$ $P = 0,733 \times 100\%$ $P = 73 \%$<br>$P = \frac{4}{15} \times 100\%$ $P = 0,267 \times 100\%$ $P = 27\%$ | Berdasarkan data keseluruhan responden pada butir soal 10 menunjukkan jumlah jawaban yang memilih "YA" adalah satu yaitu 73% dari yang memilih jawaban "TIDAK" dengan jumlah 27% artinya bahwa guru penjas kurang mengetahui atau memahami tentang karya tulis ilmiah | <p><b>Butir Soal 10</b></p> |

Berdasarkan hasil penelitian di atas, pada butir soal 10 memperoleh jawaban IYA sebesar 73%. Oleh karena itu, pada butir soal 10 ini kategori "**TINGGI**".

11. Pada No. Soal butir 11 berupa pertanyaan bahwa "Apakah benar hal yang paling menghambat bagi guru penjas untuk menulis karya tulis ilmiah adalah rasa malas dari dalam diri". Dari pertanyaan tersebut memiliki pilihan "YA" dan "TIDAK".

Dari 15 respondend atau guru penjas, memiliki pilihan "YA" dengan jawaban 11 respondend, sedangkan yang memilih "TIDAK" dengan jawaban 4 respondend. Maka dengan rumus :

$$P = \frac{11}{15} \times 100\%$$

$$P = 0,733 \times 100\%$$

$$P = 73 \%$$

Dari rumus di atas, dapat diperoleh bahwa yang memilih jawaban "YA" dengan 11 responden memiliki persentase 73%.

$$P = \frac{4}{15} \times 100\%$$

$$P = 0,2667 \times 100\%$$

$$P = 27\%$$

Dari rumus di atas, dapat diperoleh bahwa yang memilih jawaban "TIDAK" dengan 4 responden memiliki persentase 27%.

## KESIMPULAN DAN SARAN

### Kesimpulan

Sebagian besar responden mempunyai hambatan terbesar dari diri sendiri maupun dari luar diri sendiri. Hambatan terbesar dari dalam dirinya responden yaitu kurangnya motivasi, timbulnya rasa malas, hilangnya rasa mood serta kurang percaya diri. Dan hambatan terbesar dari luar dirinya responden adalah kurangnya informasi literatur, kurangnya dukungan lingkungan setempat, fasilitas kurang mendukung atau tidak memadai sehingga menjadikan responden sebagai faktor penghambat bagi responden dalam langkah penulis pemula.

Setelah dilakukan analisis perbutir soal. Peneliti dapat menyimpulkan bahwa responden perlu diberikan pelatihan penulisan Karya Tulis Ilmiah khususnya guru Penjas sebagai penunjang wawasan informasi responden, sehingga dengan adanya pelatihan tersebut diharapkan akan mempermudah membantu responden atau guru penjas dalam menulis Karya Tulis Ilmiah dengan sistematika yang benar dan baik nantinya.

### Saran

1. Guru Penjas SMK Sekota Bengkulu

- a. Guru Penjas harus mampu memahami proses langkah karya tulis ilmiah sebagai penunjang kualitas sebagai guru.
  - b. Guru Penjas melakukan pelatihan serta motivasi diri dalam menulis karya tulis ilmiah.
2. Peneliti yang akan datang
- a. Hasil penelitian ini dapat dijadikan pembandingan agar penelitian yang berhubungan dengan proses karya tulis ilmiah lebih maksimal.

## DAFTAR PUSTAKA

1. Abbas,S,. Mujiono. (2012) *Menulis Kreatif panduan Pemula*. Padang : UNP Press.
2. Alexander, K., & Luckman, J. (2011). *Australian Teachers Perceptions and Uses of the Sport Education Curriculum Model*. *European Physical Education Review*, 7(3), 243–267. <https://doi.org/10.1177/1356336X010073002>
3. Arifin, Z. (2016). *Manfaat Karya Ilmiah Untuk Guru*. *Pembudayaan Penulisan Karya Ilmiah*. Surakarta: MuhammadYAh University Press.
4. Arikunto, S. (2010) *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta.
5. Bucher, C. A. (2012). *Foundations of Phisical Education & Sport*. St Louis: The C.V. Mosby Company.
6. Budiharso,. T. (2010). *Panduan Lengkap Penulisan Karya Ilmiah*. Yogyakarta :Venus
7. Cunningham, dkk. (2016). *Teori Pengkajian Fiksi*. Gadjah Mada University Press. Yogyakarta.
8. Depdiknas. (2015). *Struktur Bahasa dalam Kegiatan Menulis*. Jakarta:Gramedia Pustaka Utama.
9. Dwiloka,. dan Riana. (2013). *Teknik menulis karya Ilmiah*. Jakarta: PT AsdiMahasatya.
10. Hairuddin, dkk. (2014). *Terampil Berbahasa Indonesia 1*. Departemen Pendidikan dan Kebudayaan. Jakarta.
11. Hari Amirullah Rachman. (2011). *Dimensi kecakapan hidup (Life Skill) dalam pembelajaran pendidikan jasmani*. *Jurnal pendidikan jasmani indonesia*.6(2): 19-26.
12. Kuntarto,. Niknik,. dan Suhardjono, Hendar. (2015). *99 Cara Mudah Menulis Karya Ilmiah*. Yogyakarta: Indopublika.
13. LudYAna, Fitriah. (2012). *Hambatan Guru Sekolah Dasar Dalam Menulis Karya Tulis Ilmiah Di Kecamatan Kebasen Kabupaten Banyumas tahun 2012*. Yogyakarta: UNY.
14. M.Yunus. (2013). *Keterampilan Menulis*. Tangerang Selatan : Universitas Terbuka.
15. Maksum, H. (2014). *Perbandingan Pendidikan Jasmani di Indonesia dan Belanda*. *Jurnal Pendidikan Olah Raga*, 3(2), 131–145.
16. Mardalis. (2014). *Metode Penelitian Suatu Pendekatan Proposal*. Jakarta: Bumi Aksara.
17. Marijan. (2011). *Cara Gampang Pengembangan Profesi Guru*. Yogyakarta: Sabda Media.
18. Mulyati,Y,. dan Cahyani,I. (2015). *Keterampilan Berbahasa Indonesia SD Edisi 2*. Tangerang Selatan: Universitas Terbuka.
19. Paturusi,dkk. (2012). *Pengembangan Kurikulum Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Malang: Wineka Media.
20. Saroni,M. (2012). *Mengelola Jurnal Pendidikan Sekolah*. Yogyakarta: Ar RuzzMedia.
21. Saroni,M. (2012). *Mengelola Jurnal Pendidikan Sekolah*. Yogyakarta: Ar RuzzMedia.
22. Saroni,M. (2012). *Pengembangan Profesi Guru*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
23. Siyoto,. dan Sodik. (2015). *Dasar Metodologi Penelitian (Edisi-I)* Yogyakarta : Literasi Media Publishing.
24. Sudaryanto, 2011. *Cerdas Menulis Karya Ilmiah*. Klaten: Program Pasca Sarjana UNWIDA bekerjasama dengan Yayasan Ekalaya.
25. Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif dan R&D (Edisi-19)* Bandung: Alfabeta.
26. Sugiyono. (2019). *Statistika Untuk Penelitian (Edisi-30)*. Bandung: Alfabet.
27. Suhardjono,. Hoesein,A. (2013). *Pedoman Penyusunan Karya Tulis Ilmiah Di Bidang Pendidikan dan Angka Kredit Pengembangan Profesi Guru*. Jakarta: Depdikbud, Diskdasmen.

# Comparison of Certified Civil Servant Teachers and Uncertified Civil Servant Teachers on the Physical Education Teaching and Learning Process in Public Elementary Schools in Muara Saung District

## Perbandingan Guru PNS Sertifikasi dan Guru PNS Belum Sertifikasi terhadap Proses Belajar Mengajar Penjas di SD Negeri Se-Kecamatan Muara Saung

Alfian Kurniawan <sup>1</sup>, Martiani <sup>2</sup>, Juwita <sup>2</sup>

<sup>1,2</sup> Departemen Physical Education Study Program, Universitas Dehasen Bengkulu, Indonesia

Corresponding Author :

<sup>1</sup> [alfiankurniawan230399@gmail.com](mailto:alfiankurniawan230399@gmail.com)

### How to Cite :

Kurniawan, A., Martiani., Juwita. (2021). *Comparison of Certified Civil Servant Teachers and Uncertified Civil Servant Teachers on the Physical Education Teaching and Learning Process in Public Elementary Schools in Muara Saung District*. Sinar Sport Jurnal, 1(2). DOI: <https://doi.org/10.53697/ssjv1i2>

### ARTICLE HISTORY

Received [08 November 2021]

Revised [20 November 2021]

Accepted [22 December 2021]

### Kata Kunci :

Guru PNS Sertifikasi, Guru PNS Belum Sertifikasi, Proses Belajar Mengajar

### Keywords :

Certified Civil Servant Teachers, Uncertified Civil Servant Teachers, Physical Education Teaching and Learning

This is an open access article under the [CC-BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license



### ABSTRAK

Pengaruh guru PNS yang sertifikasi dengan guru PNS belum Sertifikasi terhadap proses belajar. Perbandingan pembelajaran penjas guru PNS sertifikasi dengan guru PNS belum sertifikasi. Untuk Mengetahui Proses Belajar Mengajar Penjas Guru PNS Yang Sudah Sertifikasi dan Guru PNS Belum Sertifikasi Terhadap di SD Negeri Se-kecamatan Muara Sahung. Metode penelitian dalam penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif kualitatif yang mana penelitian menggunakan analisis kejadian dan fenomena,. Berdasarkan hasil penelitian yang telah ditemukan maka ditarik kesimpulan sebagai berikut : Guru PNS penjas sertifikasi selalu berusaha meningkatkan kualitas dengan memanfaatkan seluruh fasilitas yang ada di sekolah. Di lihat dari hasil diatas yang merupakan data hasil jawaban kuisisioner Guru PNS Penjas Belum Sertifikasi dari total 25 butir pertanyaan dengan 4 macam pilihan jawaban Selalu dengan 18 Jawaban, Sering (SR) dengan 6 Jawaban, Kadang-kadang (KD) 0 dengan tidak ada jawaban, dan Tidak Pernah (TP). Sedangkan guru PNS penjas sertifikasi dari total 25 butir jawaban pertanyaan dengan 4 macam pilihan jawaban Selalu (SL) dengan 23 jawaban, Sering (SR) dengan 2 jawaban, Kadang-kadang (KD) 0 jawaban dengan tidak ada jawaban, dan Tidak Pernah (TP) dengan jawaban 1. Sedangkan guru PNS penjas belum sertifikasi sering berusaha meningkatkan kualitas pembelajaran penjas dengan memanfaatkan seluruh fasilitas yang ada di sekolah. Penelitian ini penulis hanya sebatas untuk mengetahui perbandingan guru PNS penjas sertifikasi dan guru PNS penjas belum sertifikasi terhadap proses pembelajaran penjas. Penulis menyadari banyak kekurangan dan masih sangat jauh dari kata sempurna..

### ABSTRACT

The effect of certified PNS teachers with non-certified PNS teachers on the learning process. Comparison of physical education learning for certified PNS teachers with non-certified PNS teachers. To know about the teaching and learning process of physical education, certified civil servant teachers and non-certified civil servant teachers in public elementary schools throughout the district of Muara Sahung. The research method in this study used a qualitative descriptive approach in which the research used an analysis of events and phenomena. The research procedure was education learning meetings. Based on the results of the research that has been found, the following conclusions are drawn: PNS teachers of physical education certification always try to improve quality by utilizing all existing facilities in the school. Judging from the results above which are data from the answers to the Questionnaire for PNS Physical Education Teachers Uncertified

*from a total of 25 questions with 4 kinds of answer choices Always with 18 answers, Often (SR) with 6 answers, Sometimes (KD) 0 with no answers, and Never (TP). While the PNS teacher of physical education certification of a total of 25 questions answered with 4 kinds of answer choices Always (SL) with 23 answers, Often (SR) with 2 answers, Sometimes (KD) 0 answers with no answers, and Never (TP.) with the answer 1. Meanwhile, non-certified physical education civil servant teachers often try to improve the quality of physical education learning by utilizing all existing facilities in the school. This research is only limited to knowing the comparison of certified physical education civil servant teachers and non-certified physical education civil servants teachers to the physical education learning process. The author realizes that there are many shortcomings and is still far from perfect.*

## PENDAHULUAN

Pendidikan merupakan suatu proses yang tidak dapat dipisahkan dengan manusia yang menjadi subjek dan objek dari upaya pendidikan itu sendiri, karena mencakup 3 (tiga) aspek dasar dalam diri manusia. Pentingnya pendidikan dalam ini bagi masyarakat tergambar dari peranan Pendidikan dibawa dalam kegiatan pendidikan dalam kaitannya dengan perkembangan seseorang.

Pendidikan dinyatakan langsung mendorong perubahan kemampuan seseorang, seperti dikemukakan oleh Redja Mudyahardjo bahwa dapat dikatakan pentingnya pendidikan adalah secara langsung mendorong perubahan kualitas kemampuan koqnitif, afektif dan psikomotorik, selanjutnya peningkatan dalam ketiga macam kawasan tersebut tidak sekedar peningkatan belaka, tetapi suatu peningkatan yang hasilnya dapat dipergunakan untuk lebih meningkatkan taraf hidupnya sebagai pribadi, pekerja/profesional, warga masyarakat dan warga negara dan makhluk tuhan.

Sistem pendidikan nasional berdasarkan UU No 20 Tahun 2003, menyatakan bahwa pendidikan adalah usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dalam proses pembelajaran, agar peserta didik dapat mengembangkan potensi yang dimilikinya secara aktif untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia serta keterampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat, bangsa dan negara. Dalam Undang-undang Republik Indonesia No.14 Tahun 2005 dijelaskan bahwa seorang guru mempunyai kedudukan sebagai tenaga pendidik yang profesional mulai dari jenjang pendidikan usia dini, pendidikan dasar dan pendidikan menengah pada jalur pendidikan formal yang diangkat sesuai dengan peraturan perundang-undangan.

Dalam penyelenggaraan pendidikan, tidaklah terlepas dari tujuan pendidikan yang ingin dicapai, karena tujuan pendidikan merupakan tolak ukur tercapainya keberhasilan dalam penyelenggaraan pendidikan, terdapat profesi guru yang sangat strategis dalam pembentukan dan pemberdayaan anak-anak penerus bangsa. tetapi ada guru yang mempunyai status berbeda yaitu guru pegawai negeri sipil (PNS) yang diangkat oleh suatu negara.

Menurut Pasal 1 Ayat 1 UU No 43 Tahun 1999 pegawai negeri sipil merupakan warga negara RI yang telah memenuhi syarat yang telah ditentukan, diangkat oleh pejabat yang berwenang dan diberikan tugas negara lainnya dan digaji berdasarkan peraturan perundang-undangan yang berlaku. Selain itu ada juga kebijakan pemerintah tentang sertifikasi yang memberikan tunjangan jabatan sebesar satu kali gaji pokok dan tunjangan-tunjangan lain yang cukup menjanjikan.

Meskipun akhir-akhir ini ada kebijakan baru terkait dengan sertifikasi, yakni mulai dari Uji Kompetensi Awal (UKA), Uji Kompetensi (UKG), Penilaian Kinerja Guru (PKG), dan Pengembangan Keprofesian Berkelanjutan (PKB). Pemerintah melalui kementerian dan kebudayaan telah mengeluarkan berbagai kebijakan untuk meningkatkan kualitas pendidikan melalui peningkatan mutu guru, kebijakan tersebut antara lain dengan disahkannya undang-undang sistem pendidikan

dan sertifikasi guru. Dalam kebijakan yang berkaitan dengan sertifikasi tersebut, dikemukakan bahwa untuk menjadi guru harus memiliki ijazah S-1 atau D-4 sehingga kedepan semua guru di seluruh wilayah Negara Kesatuan Republik Indonesia diharapkan bergelar sarjana, dan bersertifikat pendidik.

Sesuai dengan Peraturan Pemerintah No 19 Tahun 2005 Standar Nasional Pendidikan, Sebagai standar minimal tentang sistem pendidikan di seluruh wilayah hukum Negara Kesatuan Republik Indonesia ; yang mencakup standar isi, proses, kompetensi kelulusan, tenaga kependidikan, sarana dan prasarana, pengelolaan, pembiayaan, dan penilaian pendidikan yang ditingkatkan secara berencana dan berkala. Dengan demikian guru yang bertugas sebagai pengelola pembelajaran dituntut memenuhi standar kompetensi dan profesionalismenya.

Hal ini mengingatkan betapa pentingnya strategis peran guru dalam menata isi, menata sumber belajar, mengelola pembelajar, dan melakukan penilaian yang dapat memfasilitasi terciptanya lulusan yang berkualitas dan memenuhi standar nasional yang ditetapkan.

Semua dilakukan dalam rangka memberikan penghargaan terhadap profesi guru sebagai tenaga profesional, meningkatkan kesejahteraan guru, dan sekaligus meningkatkan mutu pendidikan. Dari uraian latar belakang diatas peneliti tertarik untuk melakukan penelitian berjudul "Perbandingan Guru PNS Yang Sudah Sertifikasi Dan Guru PNS Belum Sertifikasi Terhadap Proses Belajar Mengajar Penjas Di SD Negeri Se-Kecamatan Muara Sahung".

### **Hakikat Belajar**

Belajar merupakan perubahan dari pengalaman sebelumnya sedangkan Pembelajaran adalah kegiatan yang dilaksanakan antara guru dan peserta didik yang bertujuan untuk memperoleh suatu pengetahuan. Menurut Hamalik (2014:36) mengemukakan bahwa belajar merupakan suatu proses, suatu kegiatan dan bukan merupakan hasil atau tujuan. Menurut Suyono dan Hariyanto dalam Fadlillah (2020:172) istilah pembelajaran berasal dari kata belajar, yaitu suatu aktivitas atau suatu proses untuk memperoleh pengetahuan, meningkatkan keterampilan, memperbaiki perilaku, sikap, dan menguatkan kepribadian.

Menurut Robert M. Cagne menyatakan bahwa belajar merupakan perubahan yang terjadi dalam kemampuan manusia setelah belajar secara terus-menerus yang bukan hanya disebabkan oleh pertumbuhan saja (Hanafy, 2014). Menurut B.F Skinner menyatakan bahwa belajar merupakan menciptakan kondisi peluang dengan penguatan (reinforcement), sehingga individu akan bersungguh-sungguh dan lebih giat belajar dengan adanya ganjaran (funishment) dan pujian (rewards) dari guru atas hasil belajarnya (Hanafy, 2014).

Menurut Garret Belajar merupakan proses yang berlangsung dalam waktu lama melalui latihan maupun pengalaman yang perangsang tertentu (Firmansyah, 2015). Berdasarkan pendapat para ahli diatas dapat disimpulkan bahwa Belajar dan pembelajaran merupakan suatu proses kegiatan yang dilalui mendapatkan perubahan secara individu yang terus berkembang secara bertahap.

### **Hakikat Pembelajaran**

Menurut Muhammad Surya dalam Fadlillah (2020: 172) menjelaskan pembelajaran merupakan proses yang dilakukan individu untuk memperoleh suatu perubahan perilaku yang baru secara keseluruhan, sebagai dari hasil pengalaman dari individu sendiri dalam interaksi dalam lingkungan nya. Menurut Hamzah dalam Fadlillah (2020:172) mengemukakan bahwa pembelajaran adalah suatu kegiatan yang berupaya membelajarkan siswa secara terintegritas dengan memperhitungkan faktor lingkungan belajar, karakteristik siswa, karakteristik bidang studi serta sebagai strategi pembelajaran, baik penyampaian, pengelolaan, maupun pengorganisasian pembelajaran.

Menurut Hamalik (2014:57) mengemukakan bahwa pembelajaran merupakan kombinasi dari unsur manusiawi, material, fasilitas, perlengkapan, dan prosedur yang saling mempengaruhi pencapaian tujuan pembelajaran. Berdasarkan pendapat para ahli diatas dapat disimpulkan bahwa

Belajar dan pembelajaran merupakan suatu proses kegiatan yang dilaksanakan oleh guru kepada peserta didik didalam proses yang bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan.

Pendidikan jasmani adalah kegiatan yang dilaksanakan dengan aktivitas fisik melalui aktivitas fisik peserta didik akan memperoleh pengalaman yang berharga seperti kecerdasan, emosi, perhatian, dan kerjasama serta keterampilan. Menurut Lesmana dan Ferdima (2020:10) menyatakan pendidikan jasmani merupakan aktivitas kesegaran jasmani sebagai dasar utama manusia untuk mengenal dunia dan dirinya sendiri yang secara alami berkembang searah dengan perkembangan zaman. Menurut Meimulyani dan Asep dalam Lesmana dan Perdima (2020:13) menyatakan pendidikan jasmani merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan.

Menurut Dini Rosdiani (2015:1) menyatakan bahwa pendidikan jasmani adalah suatu proses pendidikan melalui penyediaan pengalaman belajar kepada siswa berupa aktivitas jasmani, bermain dan berolahraga yang direncanakan secara sistematis guna merangsang pertumbuhan dan perkembangan fisik, keterampilan motorik, keterampilan berfikir, emosional, sosial, dan moral.

Menurut Samsudin menyatakan bahwa pendidikan jasmani merupakan proses pembelajarannya melalui aktifitas jasmani yang bertujuan untuk menjadikan tubuh sehat dan bugar serta meningkatkan keterampilan motorik dan menumbuhkan sikap sportif dan kecerdasan emosi (Deyatari, 2018). Menurut Nikmatorohma menyatakan bahwa pendidikan jasmani dan kesehatan hakikatnya adalah proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas fisik dan kesehatan untuk menghasilkan perubahan kualitas individu baik dalam hal fisik, mental, serta emosional (Soalihin, 2020).

Menurut Blegur menyatakan bahwa pendidikan jasmani adalah proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas jasmani yang direncanakan secara sistematis, bertujuan untuk mengembangkan dan meningkatkan individu secara organik, neumuskuler, perseptual, dan emosional dalam rangka pendidikan nasional (Soalihin, 2020).

Menurut Meimulani dan Asep dalam Lesmana dan Perdima (2020) Pendidikan jasmani merupakan bagian itegral dari pendidikan secara keseluruhan, dengan kata lain pendidikan bertujuan mengembangkan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan berfikir kritis, keterampilan sosial, penalaran stabilitas emosional, tindakan moral, aspek pola hidupsehat dan pengenalan lingkungan bersih melalui aktifitas jasmani.

Berdasarkan pendapat para ahli diatas dapat disimpulkan bahwa pendidikan jasmani merupakan bagian yang utuh dari pendidikan secara keseluruhan yang berproses melalui pengalaman belajar.

### **Hakikat Sertifikasi Guru Dan Status Kepegawaian Guru** **Pengertian Sertifikasi Guru**

Sertifikasi merupakan angin segar bagi guru dan dunia pendidikan nasional, setelah pemerintah dan DPR mengesahkan dan memberlakukan undang-undang tentang guru dan dosen bertujuan meningkatkan mutu pendidikan dan profesionalitas melalui peningkatan kesejahteraan yang pada akhirnya diharapkan meningkat pula kualitas pendidikan nasional. Menurut E.Mulyasa dalam Murwati (2012) menyatakan bahwa sertifikasi merupakan proses pemberian sertifikat pendidik untuk guru dan dosen. Menurut Kusnandar dalam Murwati (2012), Sertifikasi profesi guru merupakan proses untuk memberikan sertifikat kepada guru yang telah memenuhi standar kualifikasi dan standar kompetensi.

Sedangkan Menurut Martinis Yamin dalam Murwati (2012), Sertifikasi guru merupakan proses pemberian yang diberikan kepada guru dan dosen atau bukti formal sebagai pengakuan yang diberikan kepada guru dan dosen sebagai tenaga profesional. Berdasarkan pendapat para ahli diatas sertifikasi guru adalah proses standar kualifikasi diberikan kepada pendidik sebagai pengakuan sebagai guru atau dosen yang sudah profesional.

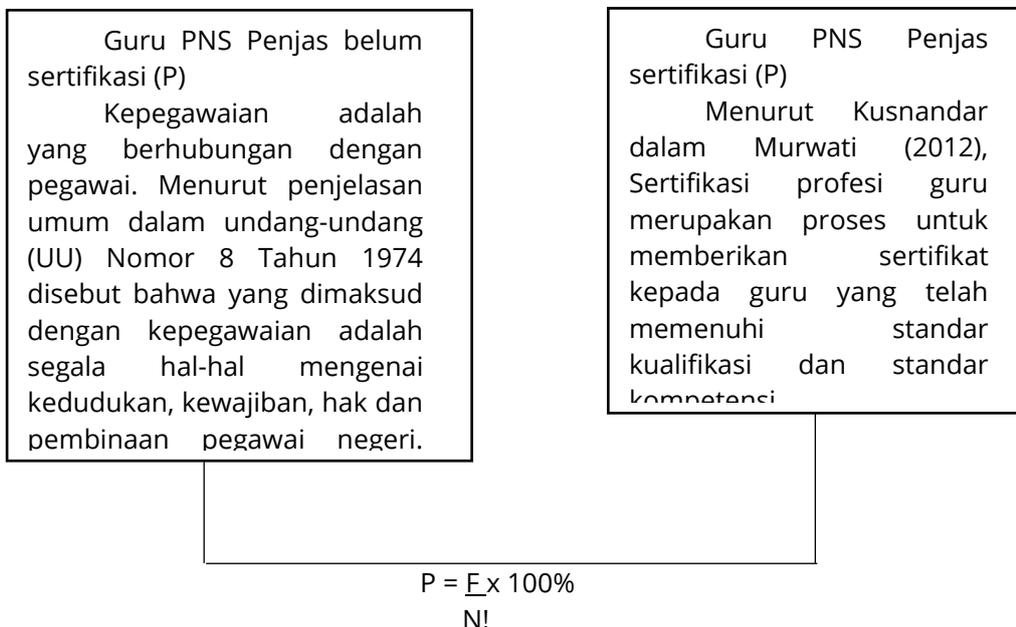
### **Pentingnya Kompetensi Guru**

Guru atau pendidik adalah salah satu faktor eksternal lingkungan sosial. Keberhasilan seorang peserta didik dalam meraih prestasinya tidak terlepas dari keberhasilan guru yang mendidiknya. Guru yang sukses mendidik, memiliki kemungkinan melahirkan peserta didik yang berprestasi, karena itu peran pihak kepala sekolah juga perlu memperhatikan mutu dan kualitas guru yang menjadi pengajar di sekolah yang dipimpnnyanya. Pentingnya kompetensi yang dimiliki oleh guru telah diatur dalam Peraturan Menteri Pendidikan Nasional Republik Indonesia nomor 16 Tahun 2007 tentang standar akademik dan kompetensi guru pada pasal 1 yang berbunyi bahwa setiap guru wajib memenuhi standar kualifikasi akademik dan kompetensi guru yang berlaku secara nasional. Hal tersebut dijelaskan secara tegas dalam peraturan menteri pendidikan nasional bahwa terdapat empat kompetensi utama yang harus dimiliki oleh setiap guru sebagai pilar pembelajaran. Keempat kompetensi tersebut meliputi kompetensi pedagogik, kompetensi kepribadian, kompetensi profesional dan kompetensi sosial (Peraturan Menteri Pendidikan Nasional Republik Indonesia Nomor 16 Tahun 2007).

Dalam undang-undang No :14 tahun 2005 tentang guru dan dosen bab IV pasal 10 ditegaskan bahwa untuk mampu melaksanakan tugas profesionalnya dengan baik, seorang guru harus memiliki empat kompetensi inti yakni : kompetensi pedagogik, kompetensi kepribadian, kompetensi sosial dan kompetensi profesional (Gintings, 2008: 12).

**Kerangka Berfikir**

Belajar dan pembelajaran merupakan suatu proses kegiatan yang dilaksanakan oleh guru kepada peserta didik didalam proses yang bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan, keterampilan, memperbaiki perilaku, sikap, dan menguatkan kepribadian. Pendidikan jasmani (Penjas) merupakan bagian yang utuh dari pendidikan secara keseluruhan yang berproses melalui pengalaman belajar. Sertifikasi guru adalah proses pemberian yang diberikan kepada guru dan dosen atau bukti formal sebagai pengakuan yang diberikan kepada guru dan dosen sebagai tenaga profesional. Berdasarkan pendapat para ahli di atas sertifikasi guru adalah proses standar kualifikasi diberikan kepada pendidik sebagai pengakuan sebagai guru dan dosen yang sudah profesional.



Gambar 1. Kerangka Berfikir

**METODE PENELITIAN**

**Metode dan Prosedur Penelitian**

Dalam penelitian pada dasarnya menggunakan metode yang sesuai dengan permasalahan penelitian tersebut, Metode adalah suatu cara untuk mengimplementasikan rencana yang disusun agar tujuan penelitian tercapai. Menurut Bogdan dan Taylor (2012:4) mendefinisikan “Metode Kualitatif” sebagai prosedur penelitian yang menghasilkan data deskriptif berupa kata-kata tertulis atau lisan dari orang-orang dan perilaku yang diamati.

Menurut Johnson dan Christensen (Dalam Hunarawan:2012) karakteristik metode penelitian kualitatif sebagai berikut :

1. Para ahli penelitian kualitatif memiliki pandangan bahwa hakikat realitas adalah bersifat subjektif, personal, dan merupakan hasil dari konstruksi sosial. Pemahaman tentang hakikat realitas ini berlawanan dengan penelitian kuantitatif yang memiliki keyakinan filosofis bahwa realitas objektif (penelitian yang berbeda memiliki kesimpulan yang sama terhadap objek fenomena yang dipelajari/kebenaran fenomena berada diluar subjektivitas manusia sebagai pengamat).
2. Proses penelitian kualitatif bersifat induktif atau “dari bawah keatas” dalam konteks ini penelitian melahirkan teori baru atau mengembangkan teori berdasarkan pada data yang terkumpul selama penelitian lapangan. Ini berarti penelitian kualitatif bersifat eksploratif disebabkan terbatasnya pengetahuan tentang suatu tema penelitian.
3. Pandangan para ahli penelitian kualitatif tentang perilaku manusia adalah bersifat dinamis, mengalir, situasional, sosial, kontekstual dan personal.
4. Tujuan penelitian kualitatif adalah deskripsi, eksplorasi, dan *discoviey*.
5. Fokus penelitian adalah penekanan pada sudut yang lebih luas dan lebih dalam (ketimbang penelitian kualitatif yang memiliki sudut pandang lebih sempit, seperti hanya menguji hipotesis). Dalam hal ini, penelitian kualitatif mempelajari keluasan dan kedalaman suatu fenomena untuk mengungkap secara lebih kaya dan lebih bermakna tentang suatu fenomena yang menjadi objek penelitian.
6. Hakikat observasi pada penelitian kualitatif adalah meneliti objek fenomena dalam prilaku dalam seting alamiah atau ini melakukan penelitian terhadap objek fenomena prilaku dalam konteks tempat prilaku itu terjadi.
7. Alat pengumpul data dalam penelitian kualitatif adalah : wawancara mendalam, observasi partisipasi, *fieldnotes*, atau *open ended*. Data yang dikumpul dari alat pengumpul data dapat berbentuk kata-kata, gambar-gambar dan dokumen-dokumen.
8. Analisis data dalam penelitian kualitatif dilakukan dengan prosedur pengembangan pola, tema, dan ciri-ciri umum.
9. Temuan khusus dalam penelitian kualitatif tidak dimaksudkan untuk digeneralisasikan pada subjek lain dan pada tempat yang lain. Ini berarti refrensentasi lebih dari sudut pandang dari dalam subjek (*emik*).
10. Bentuk laporan hasil penelitian kualitatif adalah bersifat naratif dengan deskripsi kontekstual dan rujukan langsung dari partisipan atau subjek penelitian.

Menurut Sudjana (2001:129) Deskriptif persentase di olah dengan cara frekuensi dibagi jumlah responden dikali 100 persen adalah sebagai berikut :

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

Keterangan

P : Pesentase

F : Frekuensi

N : Jumlah responden

100 % : Bilangan Tetap

Sehingga mendapatkan hasil mengenai perbandingan guru PNS sertifikasi dan guru PNS belum sertifikasi terhadap proses belajar mengajar penjas di SD Negeri Se-Kecamatan Muara Sahung. Metode penelitian dalam penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif kualitatif yang

mana penelitian menggunakan analisis kejadian dan fenomena, Prosedur penelitian dijelaskan dengan cara deskripsi selama 2 kali pertemuan pembelajaran penjas.

## HASIL

Dalam pengambilan data penelitian yang telah dilakukan di SD Negeri Se-Kecamatan Muara Sahung tepatnya SD Negeri 77 dan SD Negeri 96 Kaur, Menggunakan cara observasi dan kuisisioner yang didapat dari Guru Penjas sebagai perbandingan Proses belajar mengajar. Data yang dianalisis meliputi 3 faktor utama berupa observasi, kuisisioner dan dokumentasi.

### 1. Observasi

- Observasi proses pembelajaran guru penjas belum sertifikasi terhadap siswa kelas V di SD Negeri 77 Kaur. Yang mana pembelajaran sudah dilakukan dengan baik yang telah sesuai dengan ketentuan tersaji pada lampiran 1.
- Observasi proses pembelajaran guru PNS penjas sertifikasi terhadap siswa kelas V di SD Negeri 96 Kaur. Yang mana pembelajaran sudah dilakukan dengan baik yang telah sesuai dengan ketentuan tersaji pada lampiran 1.

### 2. Kuisisioner

- Hasil kuisisioner Guru PNS belum sertifikasi dari proses pembelajaran yang telah dilakukan tersaji pada lampiran 3. Diketahui jawaban responden guru PNS penjas belum sertifikasi mempunyai jawaban dengan persentase sebagai berikut :

Butir Soal 1

Setiap mengajar saya mempersiapkan diri dalam penguasaan materi pelajaran penjas ?

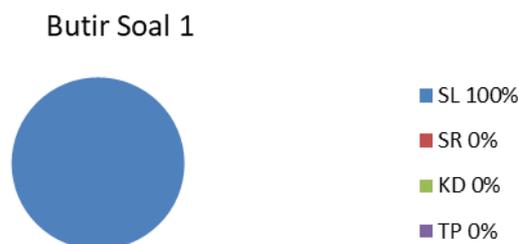
a. Selalu b. Sering c. Kadang-kadang d. Tidak pernah

Jawaban SL = 2 SR = 0 KD = 0 TP = 0

$$\text{Rumus : } \frac{SL}{N} \times 100\% = \frac{2}{2} \times 100\% = 100\%$$

Berdasarkan Pada dua data responden pada butir soal no 1 menunjukkan bahwa, yang memilih SL atau selalu adalah guru PNS penjas sertifikasi dan guru PNS penjas belum sertifikasi dalam jumlah 100 % artinya guru tersebut setiap mengajar selalu mempersiapkan diri dalam penguasaan materi pelajaran penjas dengan baik.

Keterangan Dalam Bentuk Diagram :



Gambar 2. Diagram Butir Soal 1

### Butir Soal 2

Saya menjabarkan tujuan pembelajaran penjas khusus sendiri sesuai dengan karakter siswa ?

a. Selalu b. Sering c. Kadang-kadang d. Tidak pernah

Jawaban SL = 1 SR = 1 KD = 0 TP = 0

$$\text{Rumus : } \frac{SL}{N} \times 100\% = \frac{1}{2} \times 100\% = 50\%$$

Berdasarkan Pada dua data responden pada butir soal no 2 menunjukkan bahwa, yang memilih SL atau selalu adalah guru PNS penjas sertifikasi jumlah 50 % dan guru PNS penjas belum sertifikasi memilih SR atau sering dalam jumlah 50 % artinya guru penjas PNS sertifikasi mengajar selalu menjabarkan tujuan dari pembelajaran penjas sedang kan guru penjas PNS belum sertifikasi sering menjabarkan tujuan pembelajaran

Keterangan Dalam Bentuk Diagram :

Butir Soal 2



■ SL 100%  
 ■ SR 0%  
 ■ KD 0%  
 ■ TP 0%

Gambar 3. Diagram Butir Soal 2

Butir Soal 3

Saya membuat perencanaan pembelajaran penjas setiap mau mengajar ?

a. Selalu b. Sering c. Kadang-kadang d. Tidak pernah

Jawaban SL = 2 SR = 0 KD = 0 TP = 0

$$\text{Rumus : } \frac{SL}{N} \times 100\% = \frac{2}{2} \times 100\% = 100\%$$

Berdasarkan Pada dua data responden pada butir soal no 3 menunjukkan bahwa, yang memilih SL atau selalu adalah guru PNS penjas sertifikasi dan guru PNS penjas belum sertifikasi dalam jumlah 100 % artinya guru tersebut setiap pembelajaran selalu membuat perencanaan sebelum pembelajaran.

Keterangan Dalam Bentuk Diagram :

Butir Soal 3



■ SL 100%  
 ■ SR 0%  
 ■ KD 0%  
 ■ TP 0%

Gambar 4. Diagram Butir Soal 3

Butir Soal 4

Saya mempersiapkan sarana pembelajaran yang dibutuhkan untuk mengajar penjas ?

a. Selalu b. Sering c. Kadang-kadang d. Tidak pernah

Jawaban SL = 2 SR = 0 KD = 0 TP = 0

$$\text{Rumus : } \frac{SL}{N} \times 100\% = \frac{2}{2} \times 100\% = 100\%$$

Berdasarkan Pada dua data responden pada butir soal no 4 menunjukkan bahwa, yang memilih SL atau selalu adalah guru PNS penjas sertifikasi dan guru PNS penjas belum sertifikasi dalam jumlah 100 % artinya guru tersebut selalu mempersiapkan sarana yang dibutuhkan pada saat mengajar.

Keterangan Dalam Bentuk Diagram :

Butir Soal 4



■ SL 100%  
 ■ SR 0%  
 ■ KD 0%  
 ■ TP 0%

Gambar 5. Diagram Butir Soal 4

Butir Soal 5

Saya mempersiapkan rencana pembelajaran penjas ?

a. Selalu b. Sering c. Kadang-kadang d. Tidak pernah

Jawaban SL = 2                      SR = 0                      KD = 0   TP = 0

$$\text{Rumus : } \frac{SL}{N} \times 100\% = \frac{2}{2} \times 100\% = 100\%$$

Keterangan Dalam Bentuk Diagram :

Butir Soal 5



Gambar 6. Diagram Butir Soal 5

Butir Soal 6

Saya berusaha optimal untuk mengelola proses pembelajaran penjas di kelas untuk menghasilkan output yang bermanfaat ?

a. Selalu b. Sering c. Kadang-kadang d. Tidak pernah

Jawaban SL = 2   SR = 0   KD = 0   TP = 0

$$\text{Rumus : } \frac{SL}{N} \times 100\% = \frac{2}{2} \times 100\% = 100\%$$

Berdasarkan Pada dua data responden pada butir soal no 6 menunjukkan bahwa, yang memilih SL atau selalu adalah guru PNS penjas sertifikasi dan guru PNS penjas belum sertifikasi dalam jumlah 100 % artinya guru tersebut setiap mengajar selalu berusaha seoptimal mungkin dalam pembelajaran penjas.

Keterangan Dalam Bentuk Diagram :

Butir Soal 6



Gambar 7. Diagram Butir Soal 6

Butir Soal 7

Saya berusaha meningkatkan kualitas pembelajaran penjas dengan memanfaatkan seluruh fasilitas yang ada di sekolah ?

a. Selalu b. Sering c. Kadang-kadang d. Tidak pernah

Jawaban SL = 1                      SR = 1                      KD = 0   TP = 0

$$\text{Rumus : } \frac{SL}{N} \times 100\% = \frac{1}{2} \times 100\% = 50\%$$

$$\frac{SR}{N} \times 100\% = \frac{1}{2} \times 100\% = 50\%$$

Berdasarkan Pada dua data responden pada butir soal no 7 menunjukkan bahwa, yang memilih SL atau selalu adalah guru PNS penjas sertifikasi jumlah 50 % dan guru PNS penjas belum sertifikasi memilih SR atau sering dalam jumlah 50 % artinya guru penjas PNS sertifikasi mengajar selalu meningkatkan pembelajaran dengan memanfaatkan fasilitas yang ada disekolah sedang kan guru penjas PNS belum sertifikasi sering meningkatkan pembelajaran dengan memanfaatkan fasilitas pembelajaran ?

Keterangan Dalam Bentuk Diagram :

Butir Soal 7



Gambar 8. Diagram Butir Soal 7

Butir Soal 8

Saya mendorong siswa-siswa untuk meningkatkan pengetahuan dengan melanjutkan pendidikan ?

a. Selalu b. Sering c. Kadang-kadang d. Tidak pernah

Jawaban SL = 1                  SR = 1                  KD = 0    TP = 0

Rumus :  $\frac{SL}{N} \times 100\% = \frac{1}{2} \times 100\% = 50\%$

N                  2

SR =  $\frac{SR}{N} \times 100\% = \frac{1}{2} \times 100\% = 50\%$

N                  2

Berdasarkan Pada dua data responden pada butir soal no 8 menunjukkan bahwa, yang memilih SL atau selalu adalah guru PNS penjas sertifikasi jumlah 50 % dan guru PNS penjas belum sertifikasi memilih SR atau sering dalam jumlah 50 % artinya guru penjas PNS sertifikasi mengajar selalu mendorong siswa-siswanya untuk meningkatkan pengetahuan dengan melanjutkan pendidikan sedang kan guru penjas PNS belum sertifikasi sering mendorong siswa-siwanya untuk mendorong pengetahuan dengan melanjutkan pendidikan ?

Keterangan Dalam Bentuk Diagram :

Butir Soal 8



Gambar 9. Diagram Butir Soal 8

Butir Soal 9

Saya berusaha mengembangkan rasa tanggung jawab siswa dalam belajar ?

a. Selalu b. Sering c. Kadang-kadang d. Tidak pernah

Jawaban SL = 2                  SR = 0                  KD = 0    TP = 0

Rumus :  $\frac{SL}{N} \times 100\% = \frac{2}{2} \times 100\% = 100\%$

N                  2

Berdasarkan Pada dua data responden pada butir soal no 9 menunjukkan bahwa, yang memilih SL atau selalu adalah guru PNS penjas sertifikasi dan guru PNS penjas belum sertifikasi dalam jumlah 100 % artinya guru tersebut setiap mengajar selalu mengembangkan rasa tanggung jawab belajar siswa.

Keterangan Dalam Bentuk Diagram :

Butir Soal 9



Gambar 10. Diagram Butir Soal 9

## Butir Soal 10

Saya memasuki kelas untuk mengajar tepat waktu ?

a. Selalu b. Sering c. Kadang-kadang d. Tidak pernah

Jawaban SL = 2 SR = 0 KD = 0 TP = 0

$$\text{Rumus : } \frac{SL}{N} \times 100\% = \frac{2}{2} \times 100\% = 100\%$$

Berdasarkan Pada dua data responden pada butir soal no 10 menunjukkan bahwa, yang memilih SL atau selalu adalah guru PNS penjas sertifikasi dan guru PNS penjas belum sertifikasi dalam jumlah 100 % artinya guru tersebut setiap memasuki kelas selalu tepat waktu ?

Keterangan Dalam Bentuk Diagram :

Butir Soal 10



Gambar 11. Diagram Butir Soal 10

## Butir Soal 11

Saya mengakhiri kegiatan mengajar di kelas untuk lebih cepat dari waktu yang ditentukan ?

a. Selalu b. Sering c. Kadang-kadang d. Tidak pernah

Jawaban SL = 0 SR = 0 KD = 0 TP = 2

$$\text{Rumus : } \frac{TP}{N} \times 100\% = \frac{2}{2} \times 100\% = 100\%$$

Berdasarkan Pada dua data responden pada butir soal no 11 menunjukkan bahwa, yang memilih TP atau tidak pernah adalah guru PNS penjas sertifikasi dan guru PNS penjas belum sertifikasi dalam jumlah 100 % artinya guru tersebut setiap mengajar tidak pernah mengakhiri kelas lebih cepat dari seharusnya.

## 3. Dokumentasi

Data Pendukung selama penelitian telah dilakukan mendapatkan daftar hadir kelas V dan daftar hasil nilai ulangan harian kelas V di SD Negeri 77 Kaur dan SD Negeri 96 Kaur.

## Tabel 1. Daftar Hadir Siswa SD Negeri 77 Kaur

| No  | Nama                   | Jenis Kelamin | Kamis 1 Oktober 2021 | Kamis 7 Oktober 2021 |
|-----|------------------------|---------------|----------------------|----------------------|
| 1.  | Andika Dwi Pangestu    | L             | Hadir                | Hadir                |
| 2.  | Andika Pratama         | L             | Hadir                | Hadir                |
| 3.  | Abtu Febrika           | L             | Hadir                | Hadir                |
| 4.  | Artika Dina Arian Dani | P             | Hadir                | Hadir                |
| 5.  | Aspriyanto             | L             | Hadir                | Hadir                |
| 6.  | Dewi Arlini            | P             | Hadir                | Hadir                |
| 7.  | Dwi Rianto             | L             | Hadir                | Hadir                |
| 8.  | Dzaki Naupal Pratama   | L             | Hadir                | Hadir                |
| 9.  | Pajar Hardianto        | L             | Hadir                | Hadir                |
| 10. | Hinto Indaputra Jaya   | L             | Hadir                | Hadir                |
| 11. | Jufira Firnanda        | L             | Hadir                | Hadir                |
| 12. | Kyvin Atmasa           | L             | Hadir                | Hadir                |
| 13. | Miliza Fitri           | P             | Hadir                | Hadir                |
| 14. | Mis Alip               | P             | Hadir                | Hadir                |
| 15. | Muhamad Akbar          | L             | Hadir                | Hadir                |
| 16. | Ria Amelia             | P             | Hadir                | Hadir                |
| 17. | Siska Yulistasari      | P             | Hadir                | Hadir                |
| 18. | Sintyapurnama Sari     | P             | Hadir                | Hadir                |

a. Daftar Hadir Siswa SD Negeri 77 Kaur

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan hari Kamis 1 Oktober 2021 dan Kamis 7 Oktober 2021 semua siswa kelas di SD Negeri 77 Kaur Semua hadir pada saat penelitian dengan siswa laki-laki 11 orang dan siswa perempuan 7 orang dengan jumlah 18 siswa.

**Tabel 2. Daftar Hadir Siswa SD Negeri 96 Kaur**

| No  | Nama                 | Jenis Kelamin | Sabtu 3 Oktober 2021 | Sabtu 9 Oktober 2021 |
|-----|----------------------|---------------|----------------------|----------------------|
| 1.  | Anugerah Tri ardila  | L             | Hadir                | Hadir                |
| 2.  | Ardan zoni           | L             | Hadir                | Hadir                |
| 3.  | Alpian Ramadan       | L             | Hadir                | Hadir                |
| 4.  | Charis lesmana       | L             | Hadir                | Hadir                |
| 5.  | Delti ferva dia sari | P             | Hadir                | Hadir                |
| 6.  | Feby anka karomah    | P             | Hadir                | Hadir                |
| 7.  | Heru pratama         | L             | Hadir                | Hadir                |
| 8.  | Kirana tantri        | P             | Hadir                | Hadir                |
| 9.  | Liza pama yanti      | P             | Hadir                | Hadir                |
| 10. | M. fasha atharaziq   | L             | Hadir                | Hadir                |
| 11. | Rafa tian pramtama   | L             | Hadir                | Hadir                |
| 12. | Riski aditio         | L             | Hadir                | Hadir                |
| 13. | Sakina asdania       | P             | Hadir                | Hadir                |
| 14. | Siti aliza sari      | P             | Hadir                | Hadir                |
| 15. | Yesi lestari         | P             | Hadir                | Hadir                |
| 16. | Yudi radiansyah      | L             | Hadir                | Hadir                |

c). Hasil Belajar siswa

Berdasarkan hasil belajar yang didapatkan pada saat penelitian pembelajaran yang telah dilakukan di SD Negeri 77 Kaur dan SD Negeri 96 Kaur sebagai berikut :

**Tabel 3. Daftar Nilai Ulangan Harian Penjas SD Negeri 77 kaur**

| No        | Nama                   | Jenis Kelamin | Daftar Nilai Ulangan Harian |
|-----------|------------------------|---------------|-----------------------------|
| 1.        | Andika Dwi Pangestu    | L             | 70                          |
| 2.        | Andika Pratama         | L             | 75                          |
| 3.        | Abtu Febrika           | L             | 70                          |
| 4.        | Artika Dina Arian Dani | P             | 70                          |
| 5.        | Aspriyanto             | L             | 70                          |
| 6.        | Dewi Arlini            | P             | 75                          |
| 7.        | Dwi Rianto             | L             | 70                          |
| 8.        | Dzaki Naupal Pratama   | L             | 75                          |
| 9.        | Pajar Hardianto        | L             | 70                          |
| 10.       | Hinto Indaputra Jaya   | L             | 75                          |
| 11.       | Jufira Firnanda        | L             | 70                          |
| 12.       | Kyvin Atmasa           | L             | 70                          |
| 13.       | Miliza Fitri           | P             | 75                          |
| 14.       | Mis Alip               | P             | 70                          |
| 15.       | Muhamad Akbar          | L             | 70                          |
| 16.       | Ria Amelia             | P             | 70                          |
| 17.       | Siska Yulistasari      | P             | 70                          |
| 18.       | Sintyapurnama Sari     | P             | 70                          |
| Rata-Rata |                        |               | 71,39                       |

Daftar Hasil Ulangan Harian Penjas SD Negeri 77 kaur

Dilihat pada tabel 3 yang merupakan data hasil nilai belajar ulangan harian pelajaran pendidikan jasmani kelas V di SDN 77 Kaur didapat nilai tertinggi 75 dan terendah 70 dengan rata-rata 71,39 dari 18 siswa.

**Tabel 4. Daftar Nilai ulangan harian penjas di SD Negeri 96 Kaur**

| No        | Nama                 | Jenis Kelamin | Daftar Nilai Ulangan Harian |
|-----------|----------------------|---------------|-----------------------------|
| 1.        | Anugerah Tri ardila  | L             | 75                          |
| 2.        | Ardan zoni           | L             | 70                          |
| 3.        | Alpian Ramadan       | L             | 70                          |
| 4.        | Charis lesmana       | L             | 75                          |
| 5.        | Delti ferva dia sari | P             | 70                          |
| 6.        | Feby anka karomah    | P             | 70                          |
| 7.        | Heru pratama         | L             | 70                          |
| 8.        | Kirana tantri        | P             | 70                          |
| 9.        | Liza pama yanti      | P             | 75                          |
| 10.       | M. fasha atharaziq   | L             | 70                          |
| 11.       | Rafa tian pramtama   | L             | 75                          |
| 12.       | Riski aditio         | L             | 70                          |
| 13.       | Sakina asdania       | P             | 75                          |
| 14.       | Siti aliza sari      | P             | 75                          |
| 15.       | Yesi lestari         | P             | 70                          |
| 16.       | Yudi radiansyah      | L             | 75                          |
| Rata-Rata |                      |               | 72,19                       |

2. Daftar Nilai Ulangan Harian Penjas SD Negeri 96 Kaur

Dilihat pada tabel 4. yang merupakan data hasil nilai belajar ulangan harian pelajaran pendidikan jasmani kelas V di SD Negeri 96 Kaur didapat nilai tertinggi 75 dan terendah 70 dengan rata-rata 72,19 dari 18 siswa.

## PEMBAHASAN

### Hasil Data Persentase Deskriptif

Berdasarkan hasil yang telah ditemukan dalam penelitian terhadap Guru Penjas PNS sertifikasi terhadap jawaban kuisioner yang dipilih adalah Selalu (SL) 23, Sering (SR) 1, Kadang-kadang (KD) 0 jawaban dan Tidak pernah (TP) 1 jawaban dengan semua kuisioner yang telah dijawab. Sedangkan hasil lain telah ditemukan dalam penelitian terhadap guru PNS penjas belum sertifikasi terhadap jawaban kuisioner yang dipilih adalah Selalu 18 jawaban, Sering (SR) 4 jawaban, Kadang-kadang 0 jawaban dan Tak pernah (TP) 1 jawaban dari kuisioner yang telah dijawab.

Jadi hasil analisis yang didapat dari hasil ini menunjukkan terdapat perbedaan persepsi antara guru PNS penjas sertifikasi dan guru penjas PNS belum sertifikasi terhadap proses pembelajaran penjas sedikit berbeda yang mana guru PNS penjas sertifikasi lebih banyak selalu 23 jawaban, sering 1 jawaban, kadang-kadang 0 jawaban dan tidak pernah 1 jawaban dengan menjawab total 25 butir pertanyaan. Sementara itu guru PNS penjas PNS belum Sertifikasi dengan selalu 18 jawaban, sering 4 jawaban, kadang-kadang 0 dan 1 tidak pernah dengan menjawab total 25 butir pertanyaan.

Kepegawaian adalah yang berhubungan dengan pegawai. Menurut penjelasan umum dalam undang-undang (UU) Nomor 8 Tahun 1974 disebut bahwa yang dimaksud dengan kepegawaian adalah segala hal-hal mengenai kedudukan, kewajiban, hak dan pembinaan pegawai negeri. Status kepegawaian pada guru terdapat didalam PP No. 38 Tahun 1992, tentang tenaga pendidik. Menurut Kusnandar, Sertifikasi profesi guru merupakan proses untuk memberikan sertifikat kepada guru yang telah memenuhi standar kualifikasi dan standar kompetensi.

Hasil analisis yang didapat dalam penelitian ini menunjukkan persepsi yang sangat baik pada proses pembelajaran penjas yang dilakukan oleh guru PNS penjas sertifikasi dan guru PNS penjas belum sertifikasi terhadap proses pembelajaran penjas di SD Negeri Se-Kecamatan Muara Sahung, akan tetapi guru PNS yang telah mendapatkan sertifikasi lebih meningkatkan kualitas pembelajaran penjas dengan memanfaatkan seluruh fasilitas yang ada di sekolah dibandingkan dengan yang guru PNS penjas belum sertifikasi.

## KESIMPULAN DAN SARAN

### Kesimpulan

Guru PNS penjas sertifikasi selalu berusaha meningkatkan kualitas dengan memanfaatkan seluruh fasilitas yang ada di sekolah sedangkan guru PNS penjas belum sertifikasi sering berusaha meningkatkan kualitas pembelajaran penjas dengan memanfaatkan seluruh fasilitas yang ada di sekolah, dari persepsi jawaban ini dapat disimpulkan bahwa guru PNS penjas sertifikasi selalu lebih berusaha menekankan kualitas pembelajaran penjas dengan memanfaatkan seluruh fasilitas di sekolah dibandingkan dengan guru PNS penjas belum sertifikasi.

### Saran

Seterusnya setelah melihat hasil penelitian di atas maka dari itu saya memberikan saran yang sekiranya dapat bermanfaat dalam proses pembelajaran penjas berupa :

Penelitian saya ini hanya sebatas untuk mengetahui perbandingan guru PNS penjas sertifikasi dan guru PNS penjas belum sertifikasi terhadap proses pembelajaran penjas. Penulis menyadari banyak kekurangan dan masih sangat jauh dari kata sempurna. Untuk itu saya mengharapkan kritik dan saran untuk membangun penyelesaian yang terbaik kedepannya.

1. Bagi peneliti selanjut hendaknya bisa menjadikan penelitian ini sebagai bahan referensi berikutnya supaya penelitian seterusnya lebih baik lagi. Kepada guru penjas agar dapat melaksanakan pembelajaran yang sesuai dengan ketentuan kurikulum yang ada dan dapat memberikan pelajaran pendidikan jasmani secara baik supaya mendapat kualitas pembelajaran yang tujuan terdapat pada pendidikan

## DAFTAR PUSTAKA

1. Safitri maya nastiti. 2016. *Perbedaan Kinerja Guru Berdasarkan Status Kepegawaian PNS dan non PNS di SMA Negeri Se-kabupaten Rembang. Skripsi*. Semarang: Universitas Semarang.
2. Fidmawan hadriastika dedi 2013. *Perbandingan Kinerja Guru Yang Sudah Lulus Sertifikasi Dan Yang Belum Sertifikasi Dalam Pembelajaran Pendidikan Jaman di SMP Negeri Kabupaten Bandung. Skripsi*. Bandung: Universitas Pendidikan Indonesia.
3. Agus kristiyanto. 2008. *Merancang Model Pembelajaran Paikem Pendidikan Jasmani*. Makalah.
4. Octavia a. Shilphy. 2020. *Etika Profesi guru*. Ciamis : Cv Budi Utama.
5. Soalihin Imam.2020. *Analisis Pembelajaran Penjaskes Kelas V Materi Variasi Gerak Dasar Melompat Di SD Muhammadiyah 4 Batu. Skripsi*. Malang: Universitas Muhammadiyah Malang.
6. Mulyasa. 2017. *Uji kompetensi dan penilaian kinerja guru*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
7. Fadlillah. 2014. *Implementas kurikulum 2013 dalam pembelajaran SD/MI, SMP/MTS, & SMA/MA*. Jogyakarta : AR-RUS MEDIA.
8. Sujana, & ibrahim. (1989). *Metode Penelitian Deskriptif.inSujana, & ibrahim, Metode Penelitian Deskriptif (p.65)*. Jakarta : Cinthia Mornis Sartono.
9. Murwati Hesti.2012. *Pengaruh Sertifikasi Guru Terhadap Motivasi Kerja Dan Kinerja Guru Di SMK Negeri Se-surakarta. Skripsi*. Surakarta: Universitas Sebelas Maret Surakarta.
10. Deyatari Trilya. 2018. *Pengembangan Media Roket Sebagai Sarana Pembelajaran Gerak Dasar Lempar Lembing Pada Pembelajaran Penjas Di Sekolah Dasar. Skripsi*. Malang: Universitas Muhammadiyah Malang.
11. Hanafy sain Muh. 2014. "Konsep Belajar dan Pembelajaran" dalam *jurnal Ilmu tarbiyah dan Keguruan*.Vol 17. Nomor 3 (halaman 66-79). Makassar: Universitas Islam Negeri Alauddin Makassar.
12. Lesmana, Perdima . 2020. *Panduan Guru Pendidikan Jasmani Dan Umum Penyelenggaraan Pendidikan Anak Berkebutuhan Khusus (Tunagrahita)*. Bengkulu : ELMARKAZI.
13. Firmansyah Dani. 2015. "Pengaruh strategi pembelajaran dan minat belajar Terhadap hasil belajar matematika" dalam *jurnal Pendidikan*. Vol 3. Nomor 1 (halaman ISSN 2338-2996). Jawa Barat: Universitas Singaperbangsa Karawang.
14. Maksum Ali. 2012. *"Metodelogi Penelitian Dalam Olahraga"*. Surabaya : Unesa University Press 2012.
15. Fauzi Ahmad. 2012. *Perbedaan Kinerja Guru PNS Dengan Guru Non PNS Di SD Negeri Se-Desa Putatsari. Skripsi*. Surakarta : Universitas Muhammadiyah Surakarta.
16. Rasyid Abdul Mukhtar. 2014. "Perbedaan Motivasi Mengajar Guru Yang Sudah Sertifikasi Dengan Guru Yang Belum Bersertifikasi Di Sekolah Menengah Kejuruan (SMK) 7 Dan Delapan Negeri Kota Padang". *Dalam jurnal bahana manajemen pendidikan*. Vol 2 nomor 1. (halaman 431-439). Padang : Universitas Negeri Padang.
17. Cholis Nur Ahmad. 2020. *Kinerja Guru Sekolah Dasar Se-Kecamatan Ngawen Kabupaten Klaten Tahun Pelajaran 2019/2020. Skripsi*. Klaten : Universitas Widya Dharma Klaten.
18. Rahmad Abdul. 2010. *Pengantar pendidikan Teori, Konsep, dan Aplikasi*. Bandung : MQS Publising.
19. Fadlillah. 2014. *Implementas kurikulum 2013 dalam pembelajaran SD/MI, SMP/MTS, & SMA/MA*. Jogyakarta : AR-RUS MEDIA.
20. Gintings, Abdorrakhman. 2008. *Esensi Praktis Belajar dan Pembelajaran*. Bandung: Humaniora. <https://media.neliti.com/media/publications/195160-ID-kompetensi-guru-dalam-meningkatkan-motiv.pdf>
21. Prijanto, Jossapat Hendra. 2015. "Kompetensi Kepribadian Guru dan Relevansi Terhadap Tugas Mengajar Di Kelas" dalam *Jurnal Pendidikan Dompot Dhuafa*, Vol. 5, No. 2. Tangerang Banten: Universitas Peita Harapan. <https://jurnal.makmalpendidikan.net>.

# The Relationship between Abdominal Muscle Strength and Jump Service Skills in Volleyball Extracurricular at SMKN 06 Mukomuko Regency

## Hubungan Kekuatan Otot Perut terhadap Keterampilan *Jump Service* pada Ekstrakurikuler Bola Voli di SMKN 06 Kabupaten Mukomuko

Baruno Tri Pamungkas<sup>1</sup> Mesterjon<sup>2</sup> Mariska Febrianti<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup> Departemen Physical Education Study Program, Universitas Dehasen Bengkulu, Indonesia

Corresponding Author :

<sup>1</sup> [barunopamungkas04@gmail.com](mailto:barunopamungkas04@gmail.com)

### How to Cite :

Pamungkas, B. T., Mesterjon., Febrianti, M. (2021). *The Relationship between Abdominal Muscle Strength and Jump Service Skills in Volleyball Extracurricular at SMKN 06 Mukomuko Regency*, Sinar Sport Journal, 1(2). DOI: <https://doi.org/10.53697/ssjv1i2>

### ARTICLE HISTORY

Received [08 November 2021]

Revised [20 November 2021]

Accepted [22 December 2021]

### Kata Kunci :

Kekuatan Otot Perut,  
Keterampilan *Jump Service*,  
Ekstrakurikuler

### Keywords :

Abdominal Muscle Strength,  
*Jump Service Skills*,  
Extracurricular

This is an open access article under the [CC-BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license



### ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana soal UAS pada pembelajaran penjas yang dibuat oleh guru olahraga di SMP Negeri 3 Bengkulu Tengah. penelitian ini merupakan penelitian kualitatif. Subjek dalam penelitian ini adalah guru olahraga yang membuat soal UAS pada kelas VII. Instrumen dalam penelitian ini adalah instrumen uji validitas isi dan uji validitas konstruk. Hasil dari penelitian menunjukkan bahwa soal yang di buat oleh guru olahraga di SMP Negeri 3 di Bengkulu Tengah Belum di katakan baik. Karena guru tidak konsisten pada pembuatan soal contohnya pada uji validitas isi. Dikatakan pada pada kisi – kisi soal yang termuat pada indikator berjumlah 10 tapi kenyataannya hanya 5 butir soal yang termuat di dalam indikator, dan juga di katakan pada kisi – kisi soal yang termuat pada indikator dari No 1 – 10 sedangkan kenyataannya pada soal dari no 26 – 30 . pada butir soal yang tidak termuat dalam indikator kisi berjumlah 25 butir. Analisi soal pada uji validitas konstruk pada kaidah penulisan soal yang baik pada No 14 yang berisi setiap soal harus menggunakan bahasa yang sesuai dengan kaidah bahasa indonesia. Pada soal yang di anlisis peneliti menemukan penulisan pada kata bahasa asing tidak dimiringkan.

### ABSTRACT

This study aims to find out how the UAS questions in physical education lessons are made by sports teachers at SMP Negeri 3 Bengkulu Tengah. This research is a qualitative research. The subjects in this study were sports teachers who made UAS questions in class VII. The instruments in this research are content validity test instruments and construct validity tests. The results of the study show that the questions made by the sports teacher at SMP Negeri 3 in Central Bengkulu have not been said to be good. Because the teacher is not consistent in making questions for example in the content validity test. It says on the lattice that the questions contained in the indicators are 10 but in fact only 5 items are contained in the indicators, and it is also said on the lattice of questions that are contained in the indicators from No. 1-10 while in fact on the questions of No. 26 – 30 . on the items that are not contained in the lattice indicators totaling 25 items. Analysis of the questions on the construct validity test on the rules of writing a good question at No. 14 which contains each question must use language that is in accordance with the Indonesian language rules. In the problems analyzed, the researchers found that the writing of foreign language words was not italicized.

### PENDAHULUAN

Olahraga adalah segala kegiatan yang sistematis untuk mendorong, membina, serta mengembangkan potensi jasmani, rohani, dan sosial (UU Sistem Keolahragaan Nasional No. 3 Tahun 2005). Keberadaan olahraga sekarang ini sudah menjadi bagian kegiatan masyarakat, dari

anak-anak sampai orang tua, dan tidak lagi dipandang sebelah mata. Salah satu cabang olahraga yang berkembang dan digemari masyarakat adalah bolavoli. Tiap orang mempunyai tujuan yang berbeda-beda dalam melakukan olahraga bolavoli, ada yang bertujuan untuk memperluas pergaulan, memperbanyak teman, rekreasi, kesehatan, dan tidak sedikit dari mereka yang berusaha untuk meraih prestasi. Tuntutan prestasi yang tinggi dan semakin berkembangnya olahraga bolavoli akan membutuhkan beberapa perkembangan, baik secara teknik maupun taktik.

Salah satu dari sekian banyak cabang olahraga, permainan bolavoli adalah cabang yang paling populer di Indonesia. Hal ini bisa dilihat dengan tersedianya sarana dan prasarana pemain bolavoli diseluruh lapisan masyarakat, dan banyak tumbuh perkumpulan bolavoli yang terbentuk baik didesa maupun dikota. Dalam permainan bolavoli terdapat penguasaan gerak yang harus dipahami. Cara memainkan bola dengan efisien dan efektif sesuai dengan peraturan-peraturan yang berlaku untuk mencapai sesuatu yang optimal.

Permainan bolavoli merupakan permainan salah satu permainan bola besar. Dalam permainan bolavoli, para pemain agar dapat bermain dengan baik harus menguasai beberapa keterampilan gerak atau teknik dasar. Keterampilan gerak yang harus dikuasai antara lain keterampilan gerak passing bawah, passing atas, servis, smash dan membendung. Prinsip dalam permainan bolavoli yaitu memantulkan bola dan mencegah bola jatuh dilapangan sendiri. Memantulkan bola dalam permainan bolavoli dilakukan dengan keterampilan gerak passing bawah, passing atas atau bagian tubuh yang lain seperti kaki atau tangan. Penggunaan anggota tubuh seperti kaki atau tangan diluar keterampilan gerak digunakan untuk penyelamatan bola yang bertujuan untuk mencegah bola jatuh.

Bermain bolavoli memiliki manfaat yang banyak bagi diri seseorang. Selain mendapatkan manfaat secara fisik, namun juga akan mendapatkan manfaat secara sosial dan psikologis. Perkembangan life skill siswa ini dapat diimplementasikan didalam kehidupan sehari-hari siswa sehingga dapat digunakan untuk menghadapi kebutuhan dan tantangan kehidupannya sesuai dengan manfaat life skill. Selain itu masih banyak manfaat yang didapatkan dari bermain bolavoli selain untuk menjaga kebugaran fisik permainan bolavoli juga dapat memberikan manfaat seperti bakar kalori dan lemak, badan lebih terbentuk, meningkatkan metabolisme tubuh, koordinasi tangan dan mata lebih baik, latihan ketangkasan dan keseimbangan tubuh, keterampilan interpersonal terasah dan meningkatkan percaya diri.

Dalam permainan bolavoli terdapat beberapa teknik merupakan dasar yang harus dikuasai oleh seorang pemain bolavoli agar dapat bermain bolavoli dengan baik salah satunya adalah servis. Servis merupakan serangan pertama yang dilakukan oleh salah satu tim dengan menggunakan system permainan rally point. Keberhasilan dalam melakukan servis menjadi kunci awal serangan, sehingga servis dalam permainan bolavoli terbagi tiga diantaranya servis bawah, servis atas dan jump service (servis sambil melompat). Ketiga jenis servis tersebut berbeda dalam melakukan gerakan dan posisi bola yang dipukul.

Servis merupakan tidakan awal yang dilakukan oleh salah satu pemain untuk memulai suatu permainan dalam bolavoli. Walaupun pada dasarnya tindakan ini hanya sekedar untuk memulai sebuah permainan, akan tetapi hal itu bisa juga untuk melakukan serangan awal yang cepat dan mematikan. Tak sedikit kita temui bahwa terkadang seorang pemain melakukan servis dengan sangat kuat, sehingga bola melaju secara cepat ke arah tim lawan dan tidak bisa dibendung yang mengakibatkan bertambahnya jumlah poin pada tim.

Jump service merupakan salah satu teknik servis yang dilakukan dengan gerakan melompat ke udara atau servis dengan melambungkan bola ke depan cukup tinggi. Sedikit berlari dan melompat sambil memukul bola dengan ayunan tangan dari atas dengan keras sehingga dapat menjadi serangan awal yang cukup efektif dalam permainan bolavoli.

Banyak aspek yang mempengaruhi kemampuan atlet dalam melakukan jump service dengan baik salah satunya adalah kekuatan otot perut atlet itu sendiri dimana kekuatan otot perut memberikan efek atau dampak yang sangat signifikan terhadap seorang atlet bolavoli. Karena dalam melakukan smash atau melakukan jumping service diperlukan tarikan dari otot perut untuk

melentingkan dan merupakan bantuan dorongan melentingkan tangan untuk melakukan pukulan bola.

Survey data awal peneliti di SMKN 06 Kabupaten Mukomuko didapatkan data bahwa jumlah siswa laki-laki yang mengikuti Ektrakurikuler bolavoli sebanyak 38 orang. Berdasarkan wawancara dengan guru ekstra diketahui bahwa tidak semua murid laki-laki yang mengikuti ekstrakurikuler bolavoli dapat melakukan Jump servis dengan baik.

Berdasarkan latar belakang yang di kemukakan diatas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian untuk mengetahui "Hubungan Kekuatan Otot Perut terhadap Keterampilan Jump Service pada Ektrakurikuler Bolavoli di SMKN 06 Kabupaten Mukomuko".

#### a. Sejarah Singkat Permainan Bolavoli

Permainan bolavoli diciptakan oleh William G. Morgan pada tahun 1895 di Massachuset. Awal mulanya dia menciptakan permainan bernama Mintonette untuk menggantikan permainan bola basket yang dianggap melelahkan. Jumlah pemain mintonette tidak ditentukan. Pada tahun 1896 nama permainan ini diubah oleh Alfred T. Halstead menjadi bolavoli. Dinamakan bolavoli karena ciri khas permainan ini adalah melambungkan bola sebelum bola menyentuh tanah (*volleying*) (Widayanti, 2020: 4).

Dalam sebuah catatan sejarah permainan bolavoli berasal dari negara Amerika Serikat, khususnya daerah Hoyaloke, Massachusetts. Perubahan nama permainan Mintonette menjadi bolavoli atau *volley ball* adalah pada tahun 1896 pada saat demonstrasi pertandingan pertama di Internationa YMCA Training School. Morgan menjelaskan bahwa permainan ini dapat dimainkan di dalam atau luar ruangan oleh banyak pemain (Romadecade, 2019). Saat itu, belum ada batasan jumlah pemain yang menjadi standar. Sasaran dari permainan ini adalah untuk mempertahankan bola dan bergerak melewati net yang tinggi ke wilayah lawan (Widayanti, 2020: 5).

Tidak seperti permainan lain, permainan bolavoli tidak memiliki batasan waktu. Dalam permainan ini, pemenang adalah tim atau regu yang terlebih dahulu mengumpulkan poin atau angka hingga 25 (selisih 2 poin dengan lawannya) yang disebut juga dengan *rally point*. Penentuan tim pemenang menggunakan sistem *two winning set* atau *Three winning set* (Widayanti, 2020: 5).

#### b. Pengertian Permainan Bolavoli

Bolavoli merupakan "permainan yang unik, bola diupayakan untuk tidak jatuh ke lantai, dan setiap tim mempunyai kesempatan mengumpan bola (*passing*) di arena sendiri, sebelum dikembalikan ke daerah lawan. Pemain bolavoli harus melambungkan bola dengan melakukan passing dan melewati net tidak lebih dari tiga kali sentuhan. Pemenang dalam permainan bolavoli adalah regu pertama yang berhasil memperoleh angka 25 atau harus berselisih 2 angka antar setiap regu. Organisasi bolavoli berada dinaungan PBVSI yaitu, Persatuan Bolavoli Seluruh Indonesia (Widayanti, 2020: 5).

Permainan bolavoli adalah suatu cabang olahraga melambungkan bola melewati di atas jaring atau net, dengan maksud dapat menjatuhkan bola di dalam lapangan permainan lawan untuk mencari kemenangan dalam bermain. Melambungkan dan memantulkan bola ke udara harus mempergunakan bagian tubuh mana saja (asalkan sentuhan/pantulannya harus sempurna) (Muhajir, 2016:24).

Permainan bolavoli merupakan permainan salah satu permainan bola besar. Dalam permainan bolavoli, para pemain agar dapat bermain dengan baik harus menguasai beberapa keterampilan gerak atau teknik dasar. Keterampilan gerak yang harus dikuasai antara lain keterampilan gerak passing bawah, passing atas, servis, smash dan membendung (Hartono, 2017: 19).

Prinsip dalam permainan bolavoli yaitu memantulkan bola dan mencegah bola jatuh dilapangan sendiri. Memantulkan bola dalam permainan bolavoli dilakukan dengan keterampilan gerak passing bawah, passing atas atau bagian tubuh yang lain seperti kaki

atau tangan. Penggunaan anggota tubuh seperti kaki atau tangan diluar keterampilan gerak digunakan untuk penyelamatan bola yang bertujuan untuk mencegah bola jatuh (Hartono, 2017: 19).

Pengertian permainan bolavoli adalah olahraga yang dimainkan oleh dua tim dalam setiap lapangan dengan dipisahkan oleh sebuah net. Tujuan dari permainan adalah melewati bola di atas net agar dapat jatuh menyentuh lantai lawan. Setiap tim dapat memainkan tiga kali pantulan untuk mengembalikan bola, melambungkan dan memantulkan bola ke udara harus mempergunakan bagian tubuh mana saja (asalkan sentuhan/ pantulannya harus sempurna), Jumlah pemain dalam 1 regu adalah 6 orang.

c. Manfaat Permainan Bolavoli

Bermain bolavoli memiliki manfaat yang banyak bagi diri seseorang. Selain mendapatkan manfaat secara fisik, namun juga akan mendapatkan manfaat secara sosial dan psikologis. Perkembangan life skill siswa ini dapat diimplementasikan didalam kehidupan sehari-hari siswa sehingga dapat digunakan untuk menghadapi kebutuhan dan tantangan kehidupannya sesuai dengan manfaat life skill (Widayanti, 2020: 5).

d. Sarana dan Prasarana Permainan Bolavoli

Sarana dan prasarana yang digunakan dalam permainan bolavoli terdiri dari net, bolavoli dan lapangan. Sarana yang digunakan pemain dalam satu regu meliputi kaos tim dan sepatu olahraga. Bermain bolavoli tidak harus dilakukan oleh 6 orang, bisa dilakukan oleh 4 orang dengan saling melakukan passing (Widayanti, 2020: 6).

Selain itu ada beberapa prasarana standar yang telah ditentukan oleh FIVB untuk bermain bolavoli . Prasarana standar yang digunakan diantaranya ukuran lapangan, bola, net dan rot (Widayanti, 2020: 6).

Ukuran Lapangan

Ukuran lapangan bolavoli menurut FIVB adalah 9 meter x 18 meter dengan garis batas serang pemain belakang berjarak 3 meter dari garis tengah (sejajar dengan jaring). Garis tepi lapangan harus berukuran 5 cm. Daerah serang yaitu daerah yang dibatasi oleh garis tengah lapangan dengan garis serang yang luasnya 9 x 3 meter (Widayanti, 2020: 6).

- a) Panjang garis samping: 18 Meter.
- b) Lebar lapangan : 9 Meter.
- c) Lebar garis serang : 3 Meter.

e. Teknik Gerak Dasar Permainan Bolavoli

Untuk dapat bermain bolavoli dengan baik, kalian juga harus menguasai teknik-teknik dasar bermain bolavoli . Teknik dasar yang harus dikuasai dalam permainan bolavoli adalah teknik servis, passing, smash, dan bendungan (Widayanti, 2020: 8).

1) Servis

Servis adalah pukulan bola yang dilakukan dari belakang garis akhir lapangan permainan sampai melewati net ke daerah lawan. Teknik ini biasanya dilakukan dengan pukulan keras dan kecepatan tinggi. Tujuannya agar pemain lawan tidak dapat mengendalikan bola serta mendapatkan angka (Widayanti, 2020: 8).

Ada bermacam-macam jenis servis, yaitu servis atas kepala (*overhead service*), servis tangan bawah (*underhand service*) dan servis loncat (*jump service*) (Widayanti, 2020: 8).

Berikut ini adalah teknik servis dalam permainan bolavoli:

a) Servis atas kepala (*overhead service*)

Langkah-langkah servis atas kepala sebagai berikut (Widayanti, 2020: 8).

- a. Berdiri dengan salah satu kaki berada di depan.
- b. Pegang bolavoli dengan salah satu tangan yang lemah (boleh tangan kiri atau kanan)
- c. Lambungkan bolavoli di atas kepala.
- d. Siapkan tangan terkuat yang digunakan untuk memukul bola Ayunkan tangan dengan cepat dan ayunan tangan sampai mengenai bola

- b) Servis tangan bawah (*underhand service*)  
Langkah-langkah untuk melakukan servis tangan bawah ditunjukkan oleh gambar berikut (Widayanti, 2020: 9).  
Cara-cara melakukan servis tangan bawah seperti berikut.
- Badan sedikit membungkuk, dengan salah satu tangan memegang boladan tangan yang lain bersiap untuk mengayun dari arah belakang.
  - Bola dilambungkan dan tangan bersiap mengayun
  - Tangan yang mengayun dari belakang kemudian memukul bola sampai melambung
- c) Servis lompat (*jump service*)  
*Jump service* merupakan suatu gerakan *service* yang disertai dengan gerakan melompat seperti gerakan smash dan gerakan memukul bola. Untuk melompat, bagian tubuh yang paling berperan penting adalah otot tungkai kaki (mulai dari pangkal paha sampai ujung kaki).
- 2) *Passing*  
*Passing* adalah mengoperkan bola kepada pasangan main untuk dimainkan di dalam area tim sendiri. *Passing* dibedakan menjadi dua macam, yaitu *passing* atas dan *passing* bawah (Widayanti, 2020: 10).
- Passing* Atas  
Cara melakukan *passing* atas sebagai berikut sikap tangan pada saat akan menerima bola, perkenaan bola pada jari-jari tangan, gerakan lengan mendorong bola ke atas, siku dan lutut sedikit ditekuk untuk memberikan dorongan saat melakukan *passing*, posisi badan sedikit condong ke depan dan kepala menghadap ke atas. *Passing* atas sering digunakan apabila ada bola yang berada di atas kepala yang berhadapan lurus dengan posisi badan dan untuk menerima *service*. *Passing* atas biasa digunakan oleh tosser untuk mengumpan kepada teman yang akan melakukan smash. Berikut ini merupakan rangkaian gerak dasar *passing* atas bolavoli (Widayanti, 2020: 10).
  - Passing* Bawah  
Cara melakukan *passing* bawah sebagai berikut lengan lurus dirapatkan, perkenaan bola diantara kedua lengan, gerakan lengan diayunkan dari bawah ke atas sampai lurus dengan bahu, lutut sedikit ditekuk dan kaki dibuka selebar bahu. Sedangkan dalam permainan bolavoli *passing* bawah digunakan untuk pertahanan sebuah tim, saat adaseraan oleh lawan (Widayanti, 2020: 11):
- 3) *Smash* atau *Spike*  
Salah satu faktor yang sangat mempengaruhi kalah atau menangnya sebuah tim bolavoli dalam sebuah pertandingan adalah kualitas dan kuantitas penyerangannya. Teknik penyerangan dalam permainan bolavoli disebut smes. *Smesh* atau *spike* adalah teknik serangan atau pukulan bola di udara sambil meloncat (Widayanti, 2020: 12).  
Pukulan dilakukan dengan keras dan menukik yang diarahkan ke area lawan. Bola bergerak melewati atas jaring dan mengakibatkan pihak lawan sulit mengembalikannya. Smesyang efektif ialah dengan cara memukul bola dari atas jaring. Menyerang atau smash dalam permainan bolavoli merupakan pukulan ketiga dari sebuah tim. Pukulan pertama biasa dilakukan dengan pass, pukulan yang kedua dilakukan dengan teknik set oleh setter, dan pukulan ketiga adalah *smesh*. *Smash* merupakan suatu teknik yang mempunyai gerakan kompleks. Dalam teknik smes/ spike ini, seorang *spiker* (penyerang) harus memperhatikan empat langkah dasar dalam melakukan *syypike*, yaitu langkah awalan (*approach*), lompatan, memukul bola dan posisi mendarat. Pemukulan bola pada saat melakukan spike dilakukan di udara (Widayanti, 2020: 12).
- 4) *Block*/bendungan

*Block* atau bendungan merupakan teknik bertahan yang dilakukan di atas net. Teknik ini digunakan untuk menahan smash dari lawan. Cara dalam melakukan block diantaranya (Widayanti, 2020: 14):

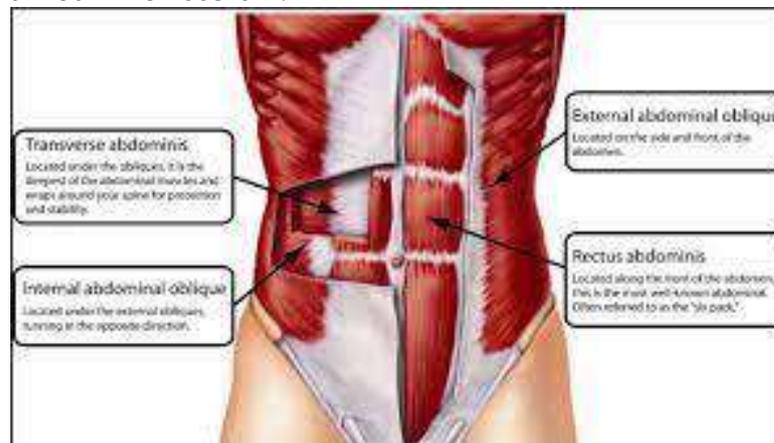
- Menahan serangan lawan agar bola tidak mampu menyeberangi net dan tetap berada di area lawan,
- Memperlambat gerakan bola yang telah di-smasholeh pemain lawan, sehingga lebih mudah untuk di kendalikan.

Block dapat dilakukan oleh satu, dua, bahkan tiga pemain. Block dapat dilakukan dengan dua cara, yaitu block aktif dan block pasif. Block aktif dilakukan dengan cara menggerakkan tangan dengan kuat dan lengan dekat sekali dengan net. Sedangkan, block pasif dilakukan dengan menjulurkan tangan ke atas tanpa digerakkan (Widayanti, 2020: 14).

Keberhasilan block dapat ditentukan oleh loncatan yang tinggi dan kemampuan menjangkau bola yang telah dipukul oleh lawan. Ada empat tahap untuk melakukan block terhadap serangan lawan, yaitu persiapan (mengamati arah gerakan bola), melakukan lompatan, tangan menyentuh bola, dan mendarat (Widayanti, 2020: 14).

### Hakikat Kekuatan Otot Perut

Kekuatan otot perut adalah kemampuan menggunakan kekuatan otot perut serta mampu merubahnya dalam bentuk gerakan yang sangat cepat terhadap suatu obyek. Kekuatan yang dihasilkan otot, tergantung dari besar kecilnya serabut-serabut otot itu sendiri. Seperti halnya yang dikemukakan oleh Mochamad Sjoto (2015:111) bahwa” besar kecilnya serabut-serabut otot seseorang, sangat berpengaruh terhadap kekutan tersebut adalah merupakan suatu kenyataan. Semakin besar serabut-serabut otot seseorang, maka semakin kuat pula ototnya. Sehingga dalam hal ini apabila seorang atlet mempunyai serabut otot yang besar dan didukung pula oleh bakat yang besar, serta diiringi latihan yang teratur maka hasil yang didapat akan lebih memuaskan”.



Gambar 1. Otot Perut Mochamad Sjoto 2015:111

Prinsip perkembangan otot selama latihan yaitu otot yang berkontraksi tanpa beban, kekuatan otot yang berkontraksi lebih dari 50 persen gaya kontraksi maksimum akan berkembang dengan cepat bahkan bila kontraksi dilakukan hanya beberapa kali setiap harinya. Dengan menggunakan prinsip ini, percobaan penguatan otot menunjukkan bahwa latihan penguatan yang dilakukan dalam tiga set tiga kali seminggu kira-kira akan memberi peningkatan kekuatan otot yang maksimum tanpa mengakibatkan kelelahan otot yang kronis (Mochamad Sjoto 2015:111).

Mochamad Sjoto (2015:111) bahwa” besar kecilnya serabut-serabut otot seseorang, sangat berpengaruh terhadap kekutan tersebut adalah merupakan suatu kenyataan. Semakin besar serabut-serabut otot seseorang, maka semakin kuat pula ototnya. Sehingga dalam hal ini apabila seorang atlet mempunyai serabut otot yang besar dan didukung pula oleh bakat

yang besar, serta diiringi latihan yang teratur maka hasil yang didapat akan lebih memuaskan”.

### Hakikat Keterampilan *Jump Service*

Tes ini secara umum bertujuan untuk mengukur kemampuan dalam penampilan passing atas, yang merupakan keterampilan fundamental dalam bolavoli dan merupakan dasar untuk permainan beregu. Hasil tes ini dapat dipergunakan: (a) Klasifikasi, (b) Perbaikan cara mengajar, (c) Mengukur kemajuan anak, (d) Dasar pemberian nilai (penilaian) (Winarno 2006:9).

Tes ini akan mengukur ketepatan mengarahkan bola ke arah sasaran berdasarkan ketinggian tertentu (ruang tertentu), dan ketepatan mengarahkan bola mencapai sasaran horisontal dengan jarak tertentu. Apabila dipergunakan di Indonesia, maka diperlukan pengujian terlebih dahulu untuk menyesuaikan dengan kondisi di Indonesia (Winarno 2006:9).

Menurut Widayanti, (2020: 9) *jump service* dapat dilakukan dengan sikap awal berdiri di belakang garis belakang mengarah kearah net. Kedua tangan memegang bola, kemudian bola di lambungkan tinggi kira kira 3 meter agak didepan badan. Setelah itu tekuk lutut untuk awalan melakukan lompatan setinggi mungkin.

Teknik *service* lompat sering digunakan dalam pertandingan bolavoli karena hasil pukulannya keras dan cepat, sangat efektif digunakan sebagai serangan pertama. Menurut Winarno (2013: 52) *Service* lompat adalah jenis *service* yang paling lanjut dari ke empat jenis *service* yang ada. Ketika sedang melakukan *service* ini, pemain harus melompat ke udara (hampir sama dengan suatu serangan ke arah jaring) untuk menyentuh bola yang dilemparkan.

### Hakikat Ekstrakurikuler

#### a. Pengertian

Ekstrakurikuler adalah kegiatan pendidikan yang dilakukan oleh peserta didik di luar jam belajar kurikulum standar sebagai perluasan dari kegiatan kurikulum dan dilakukan di bawah bimbingan sekolah dengan tujuan untuk mengembangkan kepribadian, bakat, minat, dan kemampuan peserta didik yang lebih luas atau di luar minat yang dikembangkan oleh kurikulum (Kemendikbud, 2016:5).

Ekstrakurikuler wajib merupakan program ekstrakurikuler yang harus diikuti oleh peserta didik, terkecuali bagi peserta didik dengan kondisi tertentu yang tidak memungkinkannya untuk kegiatan ekstrakurikuler tersebut. Ekstrakurikuler pilihan merupakan program ekstrakurikuler yang dapat diikuti oleh peserta didik sesuai dengan bakat dan minatnya masing-masing (Kemendikbud, 2016:5).

#### b. Komponen Kegiatan Ekstrakurikuler

##### 1) Visi

Ekstrakurikuler adalah kegiatan pendidikan yang dilakukan oleh peserta didik di luar jam belajar kurikulum standar sebagai perluasan dari kegiatan kurikulum dan dilakukan di bawah bimbingan sekolah dengan tujuan untuk mengembangkan kepribadian, bakat, minat, dan kemampuan peserta didik yang lebih luas atau di luar minat yang dikembangkan oleh kurikulum. Visi kegiatan ekstra kurikuler adalah berkembangnya potensi, bakat dan minat secara optimal, serta tumbuhnya kemandirian dan kebahagiaan peserta didik yang berguna untuk diri sendiri, keluarga dan masyarakat (Kemendikbud, 2016:5).

##### 2) Misi

Misi kegiatan ekstarkurikuler adalah menyediakan sejumlah kegiatan yang dapat dipilih oleh peserta didik sesuai dengan kebutuhan, potensi, bakat, dan minat peserta didik, menyelenggarakan kegiatan yang memberikan kesempatan peserta didik

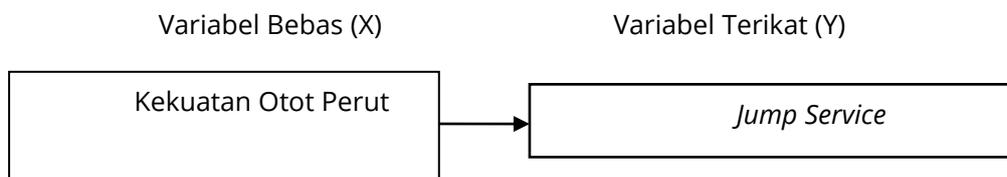
mengespresikan diri secara bebas melalui kegiatan mandiri dan atau kelompok (Kemendikbud, 2016:6).

### 3) Fungsi

Kegiatan ekstrakurikuler pada satuan pendidikan memiliki fungsi pengembangan, sosial, rekreatif, dan persiapan karir (Kemendikbud, 2016:6).

### Kerangka Berpikir

*Jumping service* adalah sebuah teknik dan juga serangan pertama dalam permainan bolavoli . Dalam bahasa Indonesia *jumping service* berarti service dengan melompat. Untuk melakukan gerakan *jumping service* diperlukan *power* otot tungkai, *power* otot lengan dan kekuatan otot perut. Kekuatan otot perut memberikan efek atau dampak yang sangat signifikan terhadap seorang atlet bolavoli . Karena dalam melakukan *smash* atau melakukan *jumping service* diperlukan tarikan dari otot perut untuk melentingkan dan merupakan bantuan dorongan melentingkan tangan untuk melakukan pukulan bola.



Gambar 2.13 Kerangka Berpikir

### A. Hipotesis

Ho : Tidak ada hubungan kekuatan otot perut terhadap keterampilan jump servis pada ekstrakurikuler bola voli di SMKN 06 Kabupaten Mukomuko

Ha : Ada Hubungan kekuatan otot perut terhadap keterampilan jump servis pada ekstrakurikuler bola voli di SMKN 06 Kabupaten Mukomuko

## METODE PENELITIAN

### Lokasi dan Waktu Penelitian

Penelitian telah dilaksanakan di SMK Negeri 06 Mukomuko yang dilakukan pada tanggal 29 Oktober sampai 10 November 2021.

### Metode Penelitian

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian secara korelasional adalah suatu penelitian yang menghubungkan satu atau lebih variabel bebas dengan satu variabel terikat tanpa ada upaya untuk mempengaruhi variabel tersebut, bentuk sederhana dari penelitian korelasi adalah hubungan dua variabel Maksun (2012 : 73).

### Definisi Operasional

Menurut Maksun (2012 : 29) Variabel adalah suatu konsep yang memiliki variabilitas atau keragaman yang menjadi focus penelitian. Dalam penelitian ini terdapat 2 variabel yaitu :

#### 1. Variabel bebas ( X )

Variabel bebas adalah variabel yang mempengaruhi variabel terikat. Variabel bebas di sini yang di maksud adalah kekuatan otot perut adalah kemampuan menggunakan kekuatan otot perut serta mampu merubahnya dalam bentuk gerakan yang sangat cepat terhadap suatu obyek (Mochamad Sjoto, 2015:111).

#### 2. Variabel terikat ( Y )

Variabel terikat adalah variabel yang dipengaruhi. Dalam penelitian ini variabel yang dimaksud adalah keterampilan *Jump service* merupakan suatu gerakan *service* yang disertai dengan gerakan melompat seperti gerakan *smash* dan gerakan memukul bola. Untuk melompat, bagian tubuh

yang paling berperan penting adalah otot tungkai kaki ( mulai dari pangkal paha sampai ujung kaki) (Widayanti, 2020: 9).

## Populasi dan Sampel

### 1. Populasi

Populasi adalah Wilayah generalisasi yang terdiri atas obyek/subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya (Siyoto, 2015: 63). Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bola voli di SMKN 06 Kabupaten Mukomuko, sebanyak 38 orang.

### 2. Sampel

Sampel adalah sebagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut, ataupun bagian kecil dari anggota populasi yang diambil menurut prosedur tertentu sehingga dapat mewakili populasinya. Jika populasi besar, dan peneliti tidak mungkin mempelajari seluruh yang ada di populasi, hal seperti ini dikarenakan adanya keterbatasan dana atau biaya, tenaga dan waktu, maka oleh sebab itu peneliti dapat memakai sampel yang diambil dari populasi. Sampel yang akan diambil dari populasi tersebut harus betul-betul representatif atau dapat mewakili. *Total sampling* adalah teknik pengambilan sampel dimana seluruh anggota populasi dijadikan sampel semua. Penelitian yang dilakukan pada populasi dibawah 100 sebaiknya dilakukan dengan sensus, sehingga seluruh anggota populasi tersebut dijadikan sampel semua sebagai subyek yang dipelajari atau sebagai responden pemberi informasi (Siyoto, 2015: 64).

Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan teknik *total sampling* yang merupakan salah satu teknik pengambilan sampel dimana semua populasi dijadikan sampel. Dimana sampel dalam penelitian ini adalah seluruh siswa laki-laki ekstrakurikuler bola voli di SMKN 06 Kabupaten Mukomuko, sebanyak 38 orang. Pengambilan sampel dalam penelitian didasarkan pada kriteria inklusi dan eksklusi :

#### a. Kriteria Inklusi:

- 1) Siswa dan siswi bersedia menjadi responden penelitian
- 2) Siswa ekstrakurikuler bola voli di SMKN 06 Kabupaten Mukomuko
- 3) Tidak sedang behalangan hadir atau tidak sedang sakit

#### b. Kriteria eksklusi:

- 1) Siswa yang sedang sakit / sedang mengalami cedera
- 2) Tidak bersedia mengikuti tes yang dilakukan

## Teknik Pengumpulan Data

Menurut Wiriawan, (2017: 56) teknik pengumpulan data dalam penelitian ini dilakukan dengan 2 tahap yaitu *Sit Up* untuk mengetahui kekuatan otot perut dan tes *Jump Service* untuk mengetahui keterampilan servis yang dilakukan :

### *Sit Up*

Menurut Wiriawan, (2017: 56) kekuatan otot perut diukur dengan melakukan tes baring duduk lutut tekuk selama 30 detik Prosedur Pelaksanaan Tes Baring-Duduk Lutut Tekuk 30 Detik Prosedur pelaksanaan tes baring-duduk lutut tekuk 30 detik adalah sebagai berikut.

- a. Atlet berbaring terlentang, kedua tangan di belakang tengkuk, dan kedua siku lurus ke depan.
- b. Kedua lutut ditekuk dan telapak kaki tetap di lantai.
- c. Bersamaan dengan aba-aba "siap" atlet siap melakukannya.
- d. Bersamaan dengan aba-aba "ya", alat ukur pengukur waktu dijalankan, kemudian atlet mengangkat tubuh, kedua siku menyentuh lutut, dan kembali berbaring atau ke sikap semula.
- e. Lakukan gerakan sebanyak-banyaknya selama 30 detik.

Norma Kekuatan Otot Perut

### f. Penilaian

|  |              |                 |              |
|--|--------------|-----------------|--------------|
| Jumlah <i>Sit Up</i> yang benar dihitung dalam 30 detik yang dicatat. <b>Score</b> | <b>Putra</b> | <b>Kriteria</b> | <b>Putri</b> |
|  | >70          | Sempurna        | >70          |
|  | 54 – 69      | Baik sekali     | 54 – 69      |
|  | 38 – 53      | Baik            | 38 – 53      |
|  | 22 – 37      | Cukup           | 22 – 37      |
| <21  | Kurang       | ke bawah 7.50   |              |

Sumber : Wiriawan, (2017: 56)

## HASIL

### 1. Jalannya Penelitian.

Penelitian ini dilaksanakan di SMK Negeri 06 Mukomuko yang dilakukan pada tanggal 29 Oktober sampai 10 November 2021. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian secara korelasional adalah suatu penelitian yang menghubungkan satu atau lebih variabel bebas dengan satu variabel terikat tanpa ada upaya untuk mempengaruhi variabel tersebut, bentuk sederhana dari penelitian korelasi adalah hubungan dua variabel. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bola voli di SMKN 06 Kabupaten Mukomuko, sebanyak 38 orang.

Jenis data yang digunakan pada penelitian ini adalah data primer yang dikumpulkan dengan cara melakukan tes *jump service* untuk mendapatkan data Keterampilan *jump service*, data tersebut diolah dan dianalisis dengan menggunakan analisis univariat dan analisis bivariat menggunakan korelasi *karl Pearson Product Moment*.

### 2. Analisis Univariat.

Analisis univariat pada penelitian ini untuk melihat distribusi frekuensi variabel penelitian yaitu kekuatan otot perut dan Keterampilan *jump service* yang dapat dilihat pada tabel berikut:

**Tabel 1. Distribusi Frekuensi Kekuatan Otot Perut pada Siswa Ekstrakurikuler Bolavoli di SMKN 06 Kabupaten Mukomuko**

| Kekuatan Otot Perut | Frequency | Percent |
|---------------------|-----------|---------|
| Kurang              | 1         | 2.6     |
| Cukup               | 18        | 47.4    |
| Baik                | 12        | 31.6    |
| Baik sekali         | 7         | 18.4    |
| Total               | 38        | 100.0   |

Berdasarkan tabel 4.1 menunjukkan bahwa dari 38 responden terdapat 1 (2,6%), responden dengan kekuatan otot perut kategori kurang, 7 (18,2%), responden dengan kekuatan otot perut kategori baik sekali, 12 (31.6%), responden dengan kekuatan otot perut kategori baik dan 18 (47.4%), responden dengan kekuatan otot perut kategori cukup.

**Tabel 2. Keterampilan *Jump Service* dalam Permainan Bolavoli pada Siswa Ekstrakurikuler Bolavoli di SMKN 06 Kabupaten Mukomuko**

| <i>Jump Service</i> | Frequency | Percent |
|---------------------|-----------|---------|
| Cukup               | 20        | 52.6    |
| Baik                | 16        | 42.1    |
| Sangat Baik         | 2         | 5.3     |
| Total               | 38        | 100.0   |

Berdasarkan tabel 4.2 menunjukkan bahwa dari 38 responden terdapat 2 (5,3%), responden mempunyai keterampilan *Jump Service* kategori sangat baik, 16 (42.1%), dengan

kemampuan *Jump Service* kategori baik dan 20 (52.6%), dengan kemampuan *Jump Service* kategori cukup.

### 3. Analisis Bivariat

Analisis bivariat untuk mengetahui hubungan antara variabel penelitian yaitu hubungan kekuatan otot lengan terhadap keterampilan servis bawah dalam permainan bola voli di team putri cipta mulya kabupaten Bengkulu Utara, yang dapat dilihat pada tabel berikut :

**Tabel 3. Tes normalitas data Hubungan Kekuatan Otot Perut terhadap Keterampilan *Jump Service* pada Ekstrakurikuler Bola Voli di SMKN 06 Kabupaten Mukomuko**

| Variabel                         | Shapiro-Wilk |    |      |
|----------------------------------|--------------|----|------|
|                                  | Statistic    | df | Sig. |
| Kekuatan Otot Perut              | .948         | 38 | .078 |
| Keterampilan <i>Jump Service</i> | .964         | 38 | .249 |

a. Lilliefors Significance Correction

\*. This is a lower bound of the true significance.

Berdasarkan tabel tabel 4.3 diatas diketahui bahwa hasil uji normalitas data dengan *Shapiro-Wilk* didapat nilai:

- Variabel Kekuatan Otot Perut P-value = 0.078 > 0,05 tidak signifikan untuk data variabel Kekuatan Otot Perut, berarti data berdistribusi normal.
- Variabel *Jump Service* P-value = 0.249 > 0,05 tidak signifikan untuk data variabel *Jump Service*, berarti data berdistribusi normal.

Karena kedua kelompok data berdistribusi normal, maka digunakan dapat dilanjutkan dengan uji statistik korelasi *karl Pearson Product Moment*.

**Tabel 4. Hubungan Kekuatan Otot Perut terhadap Keterampilan *Jump Service* pada Ekstrakurikuler Bola Voli di SMKN 06 Kabupaten Mukomuko**

#### Correlations

|                                  |                     | Kekuatan Otot Perut | <i>Jump Service</i> |
|----------------------------------|---------------------|---------------------|---------------------|
| Kekuatan Otot Perut              | Pearson Correlation | 1                   | 0.818**             |
|                                  | Sig. (2-tailed)     |                     | .000                |
|                                  | N                   | 38                  | 38                  |
| Keterampilan <i>Jump Service</i> | Pearson Correlation | 0.818**             | 1                   |
|                                  | Sig. (2-tailed)     | 0.000               |                     |
|                                  | N                   | 38                  | 38                  |

\*\* . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Berdasarkan tabel 4.4 menunjukkan bahwa koefisien korelasi antara kekuatan otot perut (x) dengan keterampilan *Keterampilan Jump Service* (y) adalah sebesar (r) = 0,818 disertai signifikansi 0,000. Berdasarkan kriteria keputusan di atas maka dapat disimpulkan bahwa korelasi dari kedua variabel tersebut adalah signifikan, oleh karena signifikansi yang menyertainya lebih kecil dari 0,05 (0,000 < 0,05). Korelasi yang terjadi bersifat positif, artinya

apabila variabel bebas (independent) meningkat, maka akan disertai oleh meningkatnya variabel terikat (dependent), korelasi yang diperoleh dengan nilai dan nilai  $(r) = 0,818$  berada pada  $0,80-1,000$  berarti kategori sangat kuat.

## PEMBAHASAN

Hasil penelitian ini menunjukkan dari 38 responden terdapat 1 (2,6%), responden dengan kekuatan otot perut kategori kurang, 7 (18,2%), responden dengan kekuatan otot perut kategori baik sekali, 12 (31,6%), responden dengan kekuatan otot perut kategori baik dan 18 (47,4%), responden dengan kekuatan otot perut kategori cukup. Hasil penelitian ini menggambarkan bahwa kekuatan otot perut pada siswa ekstrakurikuler Ekstrakurikuler Bola Voli di SMKN 06 Kabupaten Mukomuko masih dalam kategori cukup, keadaan ini dapat terjadi karena masih belum optimalnya latihan fisik yang dilakukan oleh Atlet Bolavoli, karena kurangnya kebiasaan atlet dalam melakukan latihan fisik secara mandiri selain pada saat latihan rutin. Walaupun dalam pelaksanaannya ekstrakurikuler yang dilakukan di SMK 06 Kabupaten Mukomuko, tidak hanya memperdalam teknik dalam permainan saja, namun dalam pelaksanaannya juga menekankan pada pelatihan fisik yang dilakukan saat menjelang latihan teknik permainan Bolavoli, walaupun demikian tidak jika atlet tidak melakukan latihan fisik secara rutin di dengan mandiri sesuai dengan yang dilakukan maka hasil latihan yang dilakukan pada saat ekstrakurikuler tidak akan memberikan dampak yang optimal.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa dari 38 responden terdapat 2 (5,3%), responden mempunyai keterampilan *Jump Service* kategori sangat baik, 16 (42,1%), dengan kemampuan *Jump Service* kategori baik dan 20 (52,6%), dengan kemampuan *Jump Service* kategori cukup. Hasil ini menggambarkan bahwa keterampilan *Jump Service* yang dilakukan oleh siswa Bolavoli pada ekstrakurikuler di SMK 06 Kabupaten Mukomuko dalam kategori baik dan cukup, walaupun begitu masih perlu upaya keseriusan lagi dalam melakukan latihan *jump service* yang baik, karena *jump service* yang dilmerupakan serangan awal yang sangat berpengaruh kepada terciptanya point dalam pertandingan bolavoli.

Hasil analisis korelasi menunjukkan bahwa koefisien korelasi antara kekuatan otot perut (x) dengan keterampilan Keterampilan *Jump Service* (y) adalah sebesar  $(r) = 0,818$  disertai signifikansi 0,000. Berdasarkan kriteria keputusan di atas maka dapat disimpulkan bahwa korelasi dari kedua variabel tersebut adalah signifikan, oleh karena signifikansi yang menyertainya lebih kecil dari 0,05 ( $0,000 < 0,05$ ). Korelasi yang terjadi bersifat positif, artinya apabila variabel bebas (independent) meningkat, maka akan disertai oleh meningkatnya variabel terikat (dependent), korelasi yang diperoleh dengan nilai dan nilai  $(r) = 0,818$  berada pada  $0,80-1,000$  berarti kategori sangat kuat.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa kekuatan otot perut mempunyai pengaruh yang cukup besar terhadap keterampilan *jump service* atlet Bolavoli, keadaan ini terjadi karena, kekuatan otot perut memberikan efek atau dampak yang sangat signifikan terhadap seorang atlet bolavoli. Karena dalam melakukan *smash* atau melakukan *jumping service* diperlukan tarikan dari otot perut untuk melentingkan dan merupakan bantuan dorongan melentingkan tangan untuk melakukan pukulan bola. Walaupun demikian keterampilan *jump service* Bolavoli pada atlet dapat dipengaruhi oleh faktor lainnya seperti konsentrasi saat melakukan pukulan, timing maupun faktor lainnya.

Hasil penelitian ini di dukung oleh penelitian Kurniawan (2012) dengan judul Hubungan antara *Vertical Jump*, Kekuatan Otot Perut, Kelentukan Pergelangan Tangan dan Kecepatan *Sprint* dengan Ketepatan *Jump Service* hasil penelitian menunjukkan bahwa analisis kekuatan otot perut mempengaruhi sebesar 38% terhadap ketepatan *jump service*.

Hasil penelitian ini juga di dukung oleh Penelitian Asrofi. (2016). Dengan judul Hubungan Power Otot Tungkai, Otot Lengan, dan Kekuatan Otot Perut dengan Kemampuan *Jumping Service* dalam Permainan Bolavoli pada Atlet Putra Klub IVOKAS Kabupaten Semarang yang menunjukkan bahwa ada hubungan antara kekuatan otot perut, power otot tungkai, power otot lengan terhadap ketepatan *jumping service* pada atlet putra klub bolavoli IVOKAS Kabupaten Semarang.

Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian M. Syaeful Anwar (2016), dengan judul "Hubungan antara Kekuatan Otot Perut dengan Kemampuan Service atas Dalam Permainan Bolavoli

Siswa Putra Kelas VII SLTP Negeri 4 Kota Kediri” Hasil penelitian menunjukkan bahwa Terdapat hubungan yang positif antara kekuatan otot perut dengan kemampuan service atas permainan bolavoli. Kekuatan otot perut berkontribusi secara signifikan terhadap kemampuan service atas permainan bolavoli

Menurut Bumpa dalam Iskandar (2016:23) mengatakan bahwa “Kekuatan merupakan salah satu unsur yang harus dimiliki oleh seorang atlet, karena setiap kinerja dalam olahraga selalu memerlukan kekuatan”. Berdasarkan uraian di atas dapat dijelaskan bahwa unsur kekuatan merupakan komponen penting dalam olahraga. Hal ini dikarenakan kekuatan otot merupakan komponen yang sangat penting guna meningkatkan kondisi fisik secara keseluruhan, karena kekuatan merupakan daya penggerak setiap aktifitas fisik. Selain itu kekuatan memegang peranan yang penting dalam melindungi atlet/orang dari kemungkinan cedera, karena dengan kekuatan, atlet akan dapat lari lebih cepat, melempar atau menendang lebih jauh dan lebih efisien, memukul lebih keras, demikian pula dapat membantu memperkuat stabilitas sendi-sendi.

Terdapatnya hubungan atau pengaruh yang signifikan dalam penelitian ini menjelaskan bahwa kekuatan otot perut mempunyai pengaruh yang sangat besar terhadap keterampilan jump service pada atlet Bolavoli, hal ini terjadi karena otot perut berfungsi sebagai stabilitas gerak. Otot perut yang kuat bermanfaat untuk menstabilkan gerakan *jump service* dalam permainan bola voli pada saat *jumping* dan *landing*. Ketika melompat untuk melakukan *jump shot* atau melompat dibutuhkan otot perut yang kuat untuk menstabilkan tubuh bagian atas dan posisi tubuh untuk melakukan langkah selanjutnya.

Maka dari itu dalam melakukan gerakan jump service dengan sempurna dibutuhkan kekuatan otot perut yang baik, posisi badan yang baik dan kondisi fisik yang baik pula. Diawali dengan posisi yang baik dan pengaturan timing yang baik di tambah dengan kekuatan otot perut yang baik untuk melakukan suatu lompatan, dilanjutkan ayunan lengan yang panjang akan menghasilkan pukulan yang lebih kuat. Kekuatan otot perut yang baik memberikan dampak positif berkaitan dengan lompatan saat melakukan jump service.

## KESIMPULAN DAN SARAN

### Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian tentang Hubungan Kekuatan Otot Perut terhadap Keterampilan *Jump Service* pada Ekstrakurikuler Bolavoli di SMKN 06 Kabupaten Mukomuko dapat ditarik kesimpulan bahwa, Hasil analisis korelasi menunjukkan bahwa koefisien korelasi antara kekuatan otot perut (x) dengan keterampilan Keterampilan *Jump Service* (y) adalah sebesar  $(r) = 0,818$  disertai signifikansi 0,000. Berdasarkan kriteria keputusan di atas maka dapat disimpulkan bahwa korelasi dari kedua variabel tersebut adalah signifikan, oleh karena signifikansi yang menyertainya lebih kecil dari 0,05 ( $0,000 < 0,05$ ). Korelasi yang terjadi bersifat positif, artinya apabila variabel bebas (independent) meningkat, maka akan disertai oleh meningkatnya variabel terikat (dependent), korelasi yang diperoleh dengan nilai dan nilai  $(r) = 0,818$  berada pada 0,80–1,000 berarti kategori sangat kuat.

### Saran

#### 1. Universitas Dehasen Bengkulu

Kepada pihak institusi Universitas Dehasen Bengkulu diharapkan dapat meningkatkan mutu pendidikan dengan menciptakan tenaga-tenaga guru profesional dengan meningkatkan kualitas belajar mengajar mengadakan pelatihan-pelatihan khusus dalam menerapkan ilmu kepelatihan olahraga guna menunjang wawasan mahasiswa dan keterampilan dalam menyalurkan ilmunya dikemudian hari

#### 2. Peneliti selanjutnya

Bagi penelitian selanjutnya dapat melakukan penelitian lanjutan mengenai analisis faktor lain yang berhubungan dengan keterampilan *jump service* seperti keadaan fisik, kekuatan otot

lengan, kekuatan otot tungkai, dan faktor lainnya yang diduga mempengaruhi keterampilan *jump service*

### 3. Tempat penelitian.

Kepada pihak SMKN 06 Kabupaten Mukomuko diharapkan dapat diharapkan meningkatkan intensitas pembinaan latihan fisik guna meningkatkan kekuatan fisik atlet serta meningkatkan kemampuan dalam keterampilan permainan Bolavoli, dengan menyediakan waktu khusus untuk melakukan pelatihan fisik selain pada waktu yang biasanya dilakukan.

### 4. Bagi responden

Bagi responden hendaknya dapat menerapkan latihan fisik yang telah diberikan pelatih, dengan melakukan latihan secara mandiri secara pribadi. Adapun latihan fisik yang dilakukan dengan secara rutin dan secara bertahap.

## DAFTAR PUSTAKA

1. Asrofi, 2016. Hubungan Power Otot Tungkai, Power Otot Lengan Dan Kekuatan Otot Perut Dengan Kemampuan Jumping Service Dalam Permainan Bolavoli Pada Atlet Putra Klub Ivokas Kabupaten Semarang Tahun 2013. Skripsi Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang.
2. Hartono. 2017. Permainan Bola Besar. Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan Pusat Pengembangan Pendidikan Anak Usia Dini dan Pendidikan Masyarakat (PP PAUD dan Dikmas) : Jawa Barat
3. Kemendikbud. 2016. Panduan Teknis Kegiatan Ekstrakurikuler di Sekolah Dasar. Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Jendral Pendidikan Dasar dan Menengah Direktorat Sekolah Dasar Tahun 2016
4. Kurniawan, H. 2012. Hubungan Antara Vertical Jump, Kekuatan Otot Perut, Kelentukan Pergelangan Tangan dan Kecepatan Sprint Dengan Ketepatan Jump Service. Skripsi. Surabaya. Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Surabaya.
5. M. Syaeful Anwar (2016). "Hubungan antara Kekuatan Otot Perut dengan Kemampuan Service atas Dalam Permainan Bola Voli Siswa Putra Kelas VII SLTP Negeri 4 Kota Kediri". Skripsi. Jurusan Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas Nusantara PGRI Kediri 2016
6. Maksum. 2012. Metodologi Penelitian dalam Olahraga. Unesa University Press. Surabaya
7. Muhajir. 2017. Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan. Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan: Jakarta
8. Siyoto. 2015. Dasar Metodologi Penelitian. Literasi Media Publishing. Yogyakarta
9. Sjoto, Mochamad. 2015. Pembinaan Kondisi Fisik Dalam Bidang Olahraga. Depdikbud Dirjen Dikti, Jakarta.
10. UU Sistem Keolahragaan Nasional No. 3 Tahun 2005. Undang- undang RI No 3 Tahun 2005 Tentang Sistem Keolahragaan Nasional. Kementerian.Negara Pemuda dan Olahraga Republik Indonesia
11. Widayanti. 2020. Melatih gerak dengan bola (bola voli dan bola kasti). Direktorat Pendidikan Masyarakat dan Pendidikan Khusus–Direktorat Jenderal Pendidikan Anak Usia Dini, Pendidikan Dasar, dan Pendidikan Menengah–Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan : Jakarta
12. Winarno. 2013. Teknik Dasar Bermain Bolavoli. Jurusan Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Malang.
13. Winarno. 2013. Tes Keterampilan Olahraga. Jurusan Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Malang.
14. Wiriawan. 2017. Panduan Pelaksanaan Tes dan Pengukuran Olahragawan. Thema Publishing: Yogyakarta

## Analysis of Smash Ability in Volleyball Learning in Class XI A at SMAN 7 South Bengkulu Students

### Analisis Kemampuan *Smash* pada Pembelajaran Bolavoli di Kelas XI A pada Siswa SMAN 7 Bengkulu Selatan

Yugi Stiawan<sup>1</sup> Mesterjon<sup>2</sup> Supriyanto<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup> Departemen Physical Education Study Program, Universitas Dehasen Bengkulu, Indonesia

Corresponding Author :

<sup>1</sup> [yugistiawan2018@gmail.com](mailto:yugistiawan2018@gmail.com)

#### How to Cite :

Stiawan, Y., Mesterjon., Supriyanto. (2021). *Analysis Of Shooting Skills Level In Futsal Games In Gradient Fc Bengkulu Cityl*. Sinar Sport Jurnal, 1(2). DOI: <https://doi.org/10.53697/ssjv1i2>

#### ARTICLE HISTORY

Received [08 November 2021]

Revised [20 November 2021]

Accepted [22 December 2021]

#### Kata Kunci :

Analisis, Kemampuan Smash, Pembelajaran Bolavoli

#### Keywords :

Analysis, Smash Ability, Volleyball Learning

This is an open access article under the [CC-BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license



#### ABSTRAK

Penelitian ini dilatar belakangi oleh pembelajaran bolavoli di kelas XI A pada siswa SMAN 7 Bengkulu Selatan, pembelajaran dalam kemampuan bolavoli telah berjalan namun kurang mendapat perhatian yang khusus terutama kemampuan smash. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kemampuan smash di kelas XI A pada siswa SMAN 7 Bengkulu Selatan. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif. Variabel dalam penelitian ini adalah kemampuan smash. Sampel dalam penelitian ini adalah di kelas XI A pada siswa SMAN 7 Bengkulu Selatan 20 pemain. Metode yang digunakan adalah analisis survei dan teknik pengumpulan datanya menggunakan tes dan pengukuran. Pada penelitian ini, untuk melihat kemampuan smash dengan instrument tes kemampuan smash. Hasil penelitian menunjukkan bahwa norma tes data hasil skor test kemampuan smash kelas XI A pada siswa SMAN 7 Bengkulu Selatan 20 peserta memiliki nilai skor tertinggi adalah 15 dan skor terendah 7, nilai mean 10.68 dan Standar deviasi 1.9. Berdasarkan hasil analisis 0 orang atau (0%) berada pada kelas interval < 7 ke bawah, 5 orang atau (25%) berada pada kelas interval >7-9, 8 orang atau (40 %) berada pada kelas interval >9-11, 6 orang atau (30%) berada pada kelas interval >11-13, 1 orang atau (5%) berada pada kelas interval > 13 ke atas Selain itu norma tes kemampuan smash menunjukkan 6 orang berada pada kategori baik, 8 orang berada pada kategori sedang, 5 orang berada pada kategori kurang, 0 orang berada pada kategori kurang sekali. Maka secara keseluruhan kemampuan smash di kelas XI A pada siswa SMAN 7 Bengkulu Selatan masuk dalam kategori Sedang dengan rata-rata hasil kemampuan smash dalam adalah 10.65

#### ABSTRACT

This research is motivated by volleyball learning in class XI A at SMAN 7 Bengkulu Selatan students, learning in volleyball skills has been running but has not received special attention, especially smash skills. This study aims to determine the level of smash ability in class XI A in students of SMAN 7 Bengkulu Selatan. This research is quantitative descriptive. The variable in this study is the ability to smash. The sample in this study was in class XI A of 20 students of SMAN 7 Bengkulu Selatan. The method used is survey analysis and data collection techniques using tests and measurements. In this study, to see the ability of smash with a smash ability test instrument. The results showed that the norm of the test data on the results of the XI A class smash ability test at SMAN 7 Bengkulu Selatan 20 participants had the highest score of 15 and the lowest score of 7, the mean value was 10.68 and the standard deviation was 1.9. Based on the results of the analysis 0 people or (0%) are in the interval class < 7 and below, 5 people or (25%) are in the interval class > 7-9, 8 people or (40%) are in the interval class > 9-11, 6 people or (30%) were in the interval class > 11-13, 1 person or (5%) were in the interval class > 13 and above. In addition, the smash ability test norm showed 6 people were in the good category, 8 people were in the moderate category, 5 people are in the less category, 0 people are in the very less category. So overall the smash ability in class XI A at SMAN 7 Bengkulu Selatan students is in the Medium category with the average result of deep smash ability is 10.65

#### PENDAHULUAN

Manusia tidak bisa lepas dari pendidikan. Pendidikan merupakan salah satu faktor penting dalam pembangunan di setiap negara. Menurut Undang-Undang No. 20 Tahun 2003 tentang

Sisdiknas dalam pasal 1 ayat 1 disebutkan bahwa pendidikan merupakan usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, serta keterampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat, mengembangkan segala potensi yang dimiliki peserta didik melalui proses pembelajaran. Dalam pasal 1 ayat 4 dijelaskan bahwa peserta didik adalah anggota masyarakat yang berusaha mengembangkan potensi diri melalui proses pembelajaran yang tersedia pada jalur, jenjang, dan jenis pendidikan tertentu.

Pendidikan adalah segala daya upaya dan semua usaha untuk membuat masyarakat dapat mengembangkan potensi peserta didik agar memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, berkepribadian, memiliki kecerdasan, berakhlak mulia, serta memiliki keterampilan yang diperlukan sebagai anggota masyarakat dan warga Negara. Sedangkan pendidikan jasmani adalah suatu sistem pendidikan melalui aktifitas jasmani untuk meningkatkan kebugaran tubuh manusia, dapat dilakukan dengan berolahraga seperti permainan voli dan lain sebagainya.

Pelaksanaan kegiatan pembelajaran pendidikan jasmani di Sekolah Menengah Atas (SMA) Negeri 7 Bengkulu Selatan. Salah satu tujuannya adalah untuk meningkatkan aktifitas fisik dan kesegaran jasmani serta menghasilkan manusia yang sehat, juga bertujuan untuk mengembangkan bakat dan minat siswa untuk berolahraga, jelaslah bahwa peningkatan pembelajaran olahraga merupakan prioritas utama bangsa Indonesia. Usaha yang dilakukan pemerintah adalah menggalakkan pelaksanaan olahraga di unit kegiatan olahraga Indonesia.

Adapun hal yang mendasari penulis untuk mengangkat masalah tersebut kedalam penelitian ini adalah atas dasar pengamatan secara pribadi yang pernah Penulis lakukan. Dari hasil pengamatan tersebut rata-rata langkah kaki yang belum tepat dan kurang siap untuk melakukan lompatan pada saat smash permainan voli pada siswa Negeri 7 Bengkulu Selatan serta Kurangnya kemampuan Siswa saat memukul bola maupun menjangkau bola di udara saat melakukan smash di sekolah menengah pertama (SMA) Negeri 7 Bengkulu Selatan dan pada saat memukul bola tangan tidak memukul dengan keras atau tidak pas mengenai bola pada siswa di sekolah menengah pertama (SMA) Negeri 7 Bengkulu Selatan.

Sesuai dengan uraian di atas maka menarik perhatian peneliti untuk melakukan penelitian dengan judul "Analisis Kemampuan smash pada Pembelajaran Bolavoli di Kelas XI A Pada Siswa Sman 7 Bengkulu Selatan".

### **Hakikat Permainan Bolavoli**

Prinsip dalam permainan bolavoli yang harus ditingkatkan keterampilannya adalah *passing* bawah, *passing* atas, *smash /spike*, *service*, dan bendungan. Prinsip dalam permainan bolavoli dapat diartikan sebagai cara memainkan bola dengan efisien dan efektif sesuai dengan peraturan permainan yang berlaku untuk mencapai suatu hasil yang optimal. Gerak spesifik permainan bolavoli yang selalu berdasarkan pada teori, dalam ilmu dan pengetahuan yang menunjang pelaksanaan teknik tersebut, seperti biomekanik, anatomi, fisiologi, kinesiology, dan ilmu-ilmu penunjang lainnya, serta berdasarkan peraturan-peraturan yang berlaku. Prinsip dasar permainan bolavoli yang harus ditingkatkan keterampilannya antara lain: *passing* bawah, *passing* atas, *smash /spike*, *service* dan bendungan (Suherman, 2018:11).

### **Sejarah Permainan Bolavoli**

Permainan bolavoli pertama kali ditemukan oleh William George Morgan, pada tahun 1895 di Holyoke, Massachusetts Amerika Serikat. William George Morgan adalah seorang instruktur pendidikan jasmani di sebuah organisasi bernama Young Mens Cristian Association (YMCA). (Paryanto, 2020:46)

Awalnya William G Morgan terinspirasi dari James Naismith yaitu penemu olahraga Bola Basket. Dengan mengadopsi dan menggabungkan beberapa permainan (baseball, basket, bola tenis dan bola tangan) William George Morgan akhirnya menciptakan olahraga baru yang diberi nama Mintonette (Bolavoli). Pada awalnya permainan Mintonette diciptakan untuk para anggota

YMCA yang sudah dewasa. Olahraga ini semakin populer dan akhirnya mendunia. Pada tahun 1986, nama Mintonette diubah menjadi Volleyball. Perubahan nama tersebut sekaligus menjadi pertandingan resmi pertama pada event YMCA Training School.

Permainan Bolavoli masuk ke Indonesia pada masa penjajahan Belanda. Yaitu pada tahun 1928. Pada masa itu permainan bolavoli hanya dimainkan oleh para bangsawan dan orang Belanda. Bolavoli kemudian diperkenalkan ke masyarakat Indonesia pada masa guru-guru pendidikan jasmani berasal dari Belanda. Perkembangan bolavoli juga berkembang pesat di Indonesia, karena sering dimainkan oleh tentara. Di berbagai kota besar di Indonesia bermunculan klub-klub bolavoli, pada tanggal 22 Januari 1955 lahirlah PBVSI (Persatuan Bolavoli Seluruh Indonesia) (Paryanto, 2020:47)

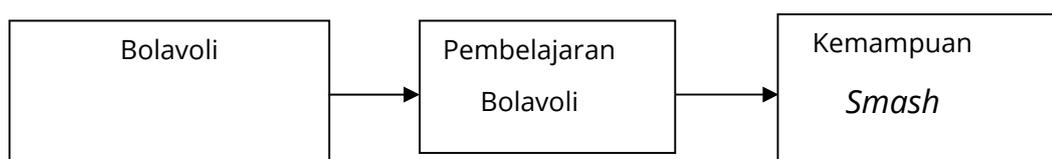
### Cara Memainkan Pertandingan Bolavoli

Menurut Tawakal, (2020 : 29-31) Jumlah pemain dalam satu tim saat bertanding di lapangan adalah enam lawan enam. Sebagai tambahan, satu tim juga bisa membawa maksimal enam pemain pengganti. Jadi, enam yang bertanding di lapangan dan enam lagi menunggu di bangku cadangan. Batas minimal pemain yang ikut bertanding yaitu empat orang. Jika aturan ini tidak bisa diikuti, tim akan dianggap tidak dapat melanjutkan permainan. Formasi pemain bolavoli biasanya akan diisi oleh pemain yang bertugas sebagai *tosser*, *spiker*, *defender*, dan *libero*. Formasi ini akan memudahkan para pemain untuk menjalankan taktik yang sudah disusun karena setiap pemain punya fungsi yang berbeda dalam satu tim. Pemain *tosser* sebagai pengumpan bola, pengatur tempo dan juga sebagai *playmaker*. *Spiker* bertugas melancarkan serangan sekecil apapun. *Libero* bertugas bertahan dari serangan lawan. Dan *defender* untuk pertahanan dari serangan lawan. Bedanya seorang *defender* tidak memiliki ciri khas posisi yang dimiliki *libero*.

### Kemampuan *smash*

*Smash* adalah tindakan memukul bola ke bawah dengan kekuatan besar, biasanya melompat ke atas, masuk ke bagian lapangan berlawanan. Hal itu dapat dilihat dari kerasnya bola yang dihasilkan bahwa teknik *smash* datangnya bola lebih keras dan lebih menyulitkan bagi penerima bola. Semua sikap memukul bola ke daerah lawan kecuali servis dan blok adalah merupakan pukulan serangan.

### Kerangka Berpikir



Gambar 1. Kerangka Berpikir

Berdasarkan kerangka berpikir di atas, maka cabang olahraga yang akan diteliti adalah bolavoli dimana pada saat pembelajaran bolavoli masih belum maksimal sehingga masih terdapat permasalahan kemampuan *smash* dan akan dilihat pada penelitian yang akan dilakukan oleh peneliti.

## METODE PENELITIAN

### Metode Penelitian

Adapun metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah Analisis bersifat deskriptif, penelitian deskriptif biasanya hanya melibatkan satu variabel, sehingga cenderung tidak dimaksudkan untuk mengungkapkan hubungan antar variabel (Winarno, 2013:57). Penggunaan

metode dalam penelitian harus sesuai dan mengarah pada suatu tujuan penelitian, selain itu dapat juga dipertanggung jawabkan secara ilmiah Sugiyono (2013:3). Bentuk penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian deskriptif kuantitatif dengan menggunakan metode Analisis. Menurut Sugiyono (2013:12) metode Analisis digunakan untuk mendapatkan data dari tempat tertentu yang alamiah (bukan buatan).

### Populasi dan Sampel Penelitian

#### 1. Populasi

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas obyek/subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya (Sugiyono, 2013:80) populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas obyek/subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Sedangkan sampel merupakan bagian kecil dari anggota populasi. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa di SMA Negeri 7 Bengkulu Selatan sebanyak 25 orang.

#### 2. Sampel

Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut (Sugiyono, 2013: 81). Teknik sampel yang digunakan adalah *Sampling Purposive*.

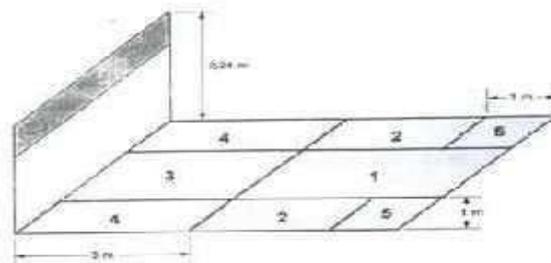
### Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data

#### Instrumen Penelitian

Instrumen adalah fasilitas atau alat pengumpul data, benar atau tidaknya sebuah data sangat menentukan bermutu tidaknya hasil penelitian, sedangkan benar tidaknya data tergantung dari baik tidaknya instrumen pengumpul data. Arikunto (2006:160) menyatakan bahwa instrumen yang baik harus memenuhi dua persyaratan penting yaitu valid dan reliabel.

#### Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini setelah testi melakukan tes kemudian mencatat hasilnya. Adapun penilaian *smash* dapat dilihat pada gambar berikut ini:



Gambar 1. Sketsa Penilaian *smash*

Sumber: Nurhasan (2008) dalam Isman (2014)

Petunjuk pelaksanaan: *smash* dilakukan sebaik-baiknya dengan teknik yang benar sebanyak 5 kali. Penilaian (skor) dilakukan berdasarkan hasil *smash* yang jatuh ke daerah lawan. Setelah data terkumpul maka data dimasukkan kedalam kategori penilaian sebagai berikut :

Tabel 1. Kategori Norma Penilaian Tes *Smash*

| Kategori Penilaian | Jumlah Skor <i>Smash</i> |
|--------------------|--------------------------|
| Sangat Baik        | 12-15                    |
| Baik               | 9-11                     |
| Cukup Baik         | 6-8                      |
| Kurang             | 3-5                      |
| Sangat Kurang Baik | 0-2                      |

Sumber: Nurhasan (2008) dalam Isman (2014)

### Teknik Analisis Data

Penelitian ini merupakan deskriptif komparatif yang bertujuan memberikan gambaran relita yang ada tentang kemampuan *smash* terhadap pembelajaran bolavoli SMA Negeri 7 Bengkulu Selatan. Teknik analisis datanya Menurut Sugyono (2010:334) analisis data proses mencari dan menyusun secara sistematis data yang diperoleh dari hasil catatan lapangan, dan bahan-bahan lain, sehingga dapat dipahami, dan temuannya dapat diinformasikan kepada orang lain. Jadi apabila data sudah terkumpul semua dan harus di olah dan di informasikan hasilnya. Untuk memperoleh suatu kesimpulan masalah yang diteliti, maka analisis data merupakan suatu langkah penting dalam penelitian. Selanjutnya dapat dilakukan pemaknaan yang diajukan dengan mengacupada standar tingkat keterampilan teknik dasar permainan bolavoli yang telah ditentukan yaitu baik sekali, baik, cukup, kurang dan kurang sekali.

## HASIL

### Deskripsi Data Penelitian

Sampel dalam penelitian ini adalah adalah kelas XI A pada siswa SMA Negeri 7 Bengkulu Selatan sebanyak 20 orang. Variabel penelitian ini adalah kemampuan *smash* pada pembelajaran bolavoli di kelas XI A pada SMA Negeri 7 Bengkulu Selatan. Setelah data penelitian diperoleh dari tes kemampuan *smash* selanjutnya dibagi menjadi lima kategori: Baik sekali, baik, sedang, kurang, dan kurang sekali. Dalam menentukan kategori ini, kumpulkan terlebih dahulu datanya, lalu klasifikasikan sesuai dengan spesifikasi tes kemampuan *smash*

### Deskripsi Data Hasil Tes Kemampuan *Smash* Pada Pembelajaran Bolavoli Di Kelas XI A Pada SMA Negeri 7 Bengkulu Selatan

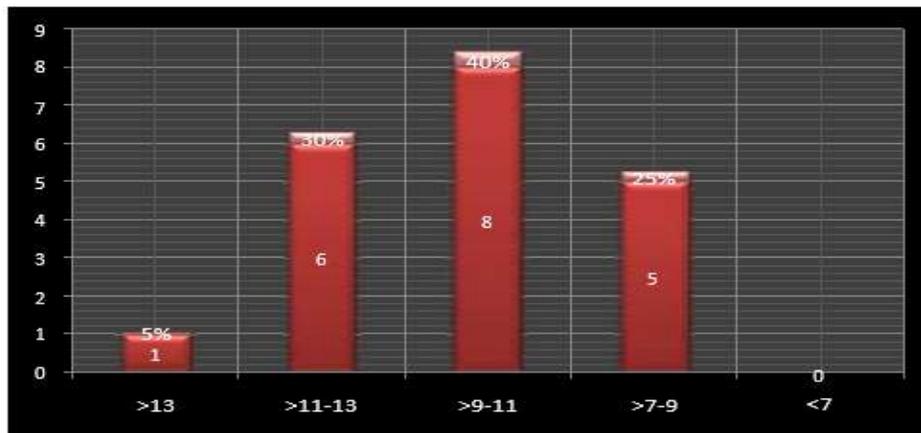
Berdasarkan data penelitian skor kemampuan *smash*, skor tertinggi adalah 15 dan skor terendah 7, nilai mean 10.68 dan Standar deviasi 1.95. Distribusi frekuensi data kemampuan *smash* pada pembelajaran bolavoli di kelas XI A pada SMA Negeri 7 Bengkulu Selatan ditunjukkan pada tabel di bawah ini,

**Tabel 2. Hasil Analisis Tes Kemampuan *Smash* Pada Pembelajaran Bolavoli Di Kelas XI A Pada SMA Negeri 7 Bengkulu Selatan**

| No | Kelas Interval | Frekuensi Absolut | Frekuensi Relatif |
|----|----------------|-------------------|-------------------|
| 1. | >13            | 1                 | 5%                |
| 2. | >11-13         | 6                 | 30%               |
| 3. | >9-11          | 8                 | 40%               |
| 4. | >7-9           | 5                 | 25%               |
| 5. | <7             | 0                 | 0                 |
|    | Jumlah         | 20                | 100%              |

Berdasarkan perhitungan yang tertera pada Tabel 4.1 dapat dilihat bahwa: 0 orang atau (0%) berada pada kelas interval < 7 ke bawah, 5 orang atau (25%) berada pada kelas interval >7-9, 8 orang atau (40 %) berada pada kelas interval >9-11, 6 orang atau (30%) berada pada kelas interval >11-13, 1 orang atau (5%) berada pada kelas interval > 13.ke atas, Untuk lebih jelasnya, distribusi frekuensi data kemampuan *smash* juga dapat dilihat pada histogram di bawah ini

**Grafik 1. Hasil Analisis Tes Kemampuan *Smash* Pada Pembelajaran Bolavoli Di Kelas XI A Pada SMA Negeri 7 Bengkulu Selatan**



#### Distribusi Frekuensi Berdasarkan Kategori atau Normas Tes

Distribusi Frekuensi berdasarkan kategori atau nama tes, data menunjukkan bahwa ada lima kategori yaitu Baik sekali, baik, sedang, kurang, dan kurang sekali. Penjelasan kelima kategori tersebut sebagai berikut:

**Tabel 3. Norma Penilaian Tes Kemampuan *Smash* Pada Pembelajaran Bolavoli Di Kelas XI A Pada SMA Negeri 7 Bengkulu Selatan**

| No | Rumus Norma Tes                   | Kelas Interval | Frekuensi Absolut | Frekuensi Relatif | Norma Tes     |
|----|-----------------------------------|----------------|-------------------|-------------------|---------------|
| 1. | $Mi + 1,5 SDi$ Ke atas            | >13            | 1                 | 5%                | Baik sekali   |
| 2. | $Mi + 0,5 SDi$ s.d $Mi + 1,5 SDi$ | >11-13         | 6                 | 30%               | Baik          |
| 3. | $Mi - 0,5 SDi$ s.d $Mi + 0,5 SDi$ | >9-11          | 8                 | 40%               | Sedang        |
| 4. | $Mi - 1,5 SDi$ s.d $Mi - 0,5 SDi$ | >7-9           | 5                 | 25%               | Kurang        |
| 5. | $Mi - 1,5 SDi$ ke bawah           | <7             | 0                 | 0                 | Kurang sekali |
|    |                                   | Jumlah         | 20                | 100%              |               |

Berdasarkan perhitungan yang tertera pada Tabel 4.2 dapat dilihat bahwa: 1 orang atau (5%) berada pada kategori Baik Sekali, 6 orang berada pada kategori baik, 8 orang berada pada kategori sedang, 5 orang berada pada kategori kurang, 0 orang berada pada kategori kurang sekali, Untuk lebih jelasnya, distribusi frekuensi data kemampuan *smash* juga dapat dilihat pada histogram di bawah ini

**Grafik 2. Norma Tes Kemampuan *Smash* Pada Pembelajaran Bolavoli Di Kelas XI A Pada SMA Negeri 7 Bengkulu Selatan**



## PEMBAHASAN

Teknik dasar ini merupakan teknik dasar yang sangat disukai oleh Siswa atau atlet bolavoli, karena teknik inilah yang sangat memiliki seni dalam permainan bolavoli (Tawakal, 2020:46). Seorang Siswa bolavoli harus mampu melewatkan bola di atas net, dengan loncaca setinggi-tingginya untuk dapat melewati blok dan masuk ke sasaran yaitu daerah pertahanan lawan.

Menurut (Hadziq dan Musadad, 2016:13), *spike* merupakan teknik pukulan yang keras dan tajam yang dilakukan dengan lompatan ke atas net sehingga menghasilkan pukulan yang menemuk.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kemampuan *smash* pada pembelajaran bolavoli siswa di kelas XI A pada SMAN 7 Bengkulu Selatan. Adapun pembelajaran pada kelas tersebut dilaksanakan pada hari Rabu pada pukul 07:30 sampai 08:30. Hal ini dapat dilihat dari hasil skor *test smash* pada Siswa Kelas XI A berjumlah 20 peserta memiliki nilai skor tertinggi adalah 15 dan skor terendah 7, nilai mean 10.68 dan Standar deviasi 1.95. Berdasarkan hasil analisis 0 orang atau (0%) berada pada kelas interval  $< 7$  ke bawah, 5 orang atau (25%) berada pada kelas interval  $>7-9$ , 8 orang atau (40 %) berada pada kelas interval  $>9-11$ , 6 orang atau (30%) berada pada kelas interval  $>11-13$ , 1 orang atau (5%) berada pada kelas interval  $> 13$  ke atas Selain itu norma tes kemampuan *smash* menunjukkan 6 orang berada pada kategori baik, 8 orang berada pada kategori sedang, 5 orang berada pada kategori kurang, 0 orang berada pada kategori kurang sekali. Maka secara keseluruhan tingkat kemampuan *smash* pada pembelajaran bolavoli siswa di kelas XI A pada SMAN 7 Bengkulu Selatan masuk dalam kategori sedang dengan rata-rata hasil kemampuan *smash* adalah 10.65

## KESIMPULAN DAN SARAN

### Kesimpulan

Distribusi frekuensi berdasarkan kategori atau norma tes, data menunjukkan bahwa ada lima kategori yaitu sangat tinggi, tinggi, sedang, rendah, dan sangat rendah . 6 orang berada pada kategori baik, 8 orang berada pada kategori sedang, 5 orang berada pada kategori kurang, 0 orang berada pada kategori kurang sekali. Maka secara keseluruhan kemampuan *smash* masuk dalam kategori Sedang dengan rata-rata kemampuan *smash* adalah 10.65

### Saran

Berdasarkan kesimpulan penelitian di atas, ada beberapa saran yang dapat disampaikan yaitu: Bagi guru, hendaknya tidak hanya memperhatikan pembelajaran bolavoli saja namun dapat melihat juga kualitas gerakan dalam melakukan kemampuan *smash* yang akan mempengaruhi hasil pembelajaran secara keseluruhan, selain itu bagi siswa agar memperhatikan dengan baik teknik dasar kemampuan *smash* yang disampaikan oleh guru yang mengajar dalam pembelajaran olahraga.

## DAFTAR PUSTAKA

1. Ahmadi, Nuril. 2007. *Panduan Olahraga BolaVoli*. Solo: Era Pustaka Utama
2. Arif. 2021. *Survei Keterampilan Teknik Dasar Bolavoli Ekstrakurikuler Bolavoli Sekolah Menengah Atas*. Sport Science and Health, 3(5), 2021, 284–293 ISSN: 2715-3886 (online) DOI: 10.17977/um062v3i52021p284-293
3. Ever, 2018. *Ketepatan Smash Pemain Bolavoli Siswa Sma Ditinjau Dari Koordinasi Mata-Tangan Dan Extensi Togok*. Gelanggang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga. Volume 2, Nomor 1, Juli- Desember 2018 e-ISSN : 2597-6567 p-ISSN : 2614-607X
4. Hadziq, Khairul dan Anwar Musadad. 2017. *Penjas Orkes (Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan Untuk Siswa SMA-MA/SMK-MAK kelas X*.Bandung: Yrama Widya

5. Heri. 2012. *Peningkatan Ketrampilan Smash Permainan Bola Voli Melalui Metode Resiprokal*. Jurnal Media Ilmu Keolahragaan Indonesia Volume 2. Edisi 2. Desember 2012. ISSN: 2088-6802.
6. Isman. 2014. *Hubungan Kekuatan Otot Lengan Dengan Kemampuan Smash Dalam Bola Voli Pada Siswa Kelas IXMTS.N Suka Negeri Manna Bengkulu Selatan*. Program Sarjana Kependidikan Bagi Guru Dalam Jabatan Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas Bengkulu
7. Mukholid . 2004. Pendidikan Jasmani dan Olahraga. Jakarta : Yudhistira Paryanto. 2020. *Implementasi Model pembelajaran Kooperatif Tipe STAD (Student Teams Achievement Division) Untuk Pelajaran Passing dalam Permainan Bola Voli*. Malang: Multimedia Press
8. Suherman. 2018. *Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta: PT.Gramedia
9. Sudijono, A. 2005. *Pengantar Evaluasi Pendidikan*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
10. Sugiyono. 2013. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta
11. Subroto, Toto dan Ma'mun Amung. 2001. *Pendekatan Keterampilan Taktis dalam Pembelajaran*. Jakarta: Depdiknas.
12. Sutrisno. 2016. *Pemain Voli Berprestasi*. Jakarta: PT. Musi Perkasa Utama
13. Sukirno, dan Waluyo. 2012. *Cabang olahraga bola voli*. Palembang: Unsri Press Syarifuin dan Wiradihardja. 2014. *Pendiikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta: Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan
14. Tawakal, Ikbal. 2020. *Buku Jago Bola Voli*. Pamulang: Tim Cemerlang
15. Winarno. 2013. *Metodologi Penelitian dalam Pendidikan Jasmani*. Malang: Penerbit IKIP Malang.

## The Effect of Kicking Exercises Using Ankle Weight Modifications on the Results of Soccer Long Distance Kicks in Class VII Students at SMP Negeri 2 Ujan Mas

### Pengaruh Latihan Menendang Menggunakan Beban Modifikasi Ankle Weight terhadap Hasil Tendangan Jarak Jauh Sepak Bola Pada Siswa Kelas VII di SMP Negeri 2 Ujan Mas

Deffri Anggara

Departemen Phsycal Education, Universitas Dehasen Bengkulu, Indonesia

Corresponding Author :

[deffri.anggara@unived.ac.id](mailto:deffri.anggara@unived.ac.id)

#### How to Cite :

Anggara, D. (2021). *The Effect of Kicking Exercises Using Ankle Weight Modifications on the Results of Soccer Long Distance Kicks in Class VII Students at SMP Negeri 2 Ujan Mas*. Sinar Sport Jurnal, 1(1). DOI:

#### ARTICLE HISTORY

Received [18 November 2021]

Revised [28 November 2021]

Accepted [23 December 2021]

#### Kata Kunci :

Latihan Menendang  
Beban Modifikasi Ankle  
Weight  
Hasil Tendangan  
Jarak Jauh

#### Keywords :

Kicking Practice  
Ankle Weight Modifikasi  
Kick Results  
Long distance

This is an open access article  
under the [CC-BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license



#### ABSTRAK

Tujuan dari penelitian ini untuk meningkatkan hasil tendangan jarak jauh siswa Kelas VII di SMP Negeri 2 Ujan Mas. Dalam Penelitian ini yang menjadi populasi adalah siswa putra Kelas VII di SMP Negeri 2 Ujan Mas sebanyak 46 orang dengan menggunakan teknik random sampling dengan cara ordinal pairing yaitu membagi dua kelompok, 23 kelompok eksperimen dan 23 kelompok kontrol. Metode dalam penelitian ini menggunakan metode teknik simple random sampling dengan sistem ordinal pairing. Teknik yang digunakan untuk mengumpulkan data adalah teknik tes, teknik analisis data menggunakan uji t. Hasil pengolahan dan analisis data menunjukkan data berdistribusi normal dan homogen, selanjutnya dapat dilakukan pengujian hipotesis dengan menggunakan uji t, maka di dapatlah thitung = 2,881 dan ttabel = 1,669. Pengujian hipotesisnya adalah terima  $H_a$  jika thitung > ttabel dan tolak  $H_0$  jika thitung < ttabel berdasarkan hasil perhitungan yang telah dilakukan maka didapat thitung = 2,881 > ttabel = 1,669 di mana ttabel didapat dari perhitungan interpolasi.

#### ABSTRACT

The purpose of this study was to improve the long-distance kick results of Class VII students at SMP Negeri 2 Ujan Mas. In this study, the population was male students of Class VII at SMP Negeri 2 Ujan Mas as many as 46 people using random sampling technique by ordinal pairing, namely dividing two groups, 23 experimental groups and 23 control groups. The method in this study used a simple random sampling technique with an ordinal pairing system. The technique used to collect data is a test technique, data analysis technique using t test. The results of data processing and analysis show that the data is normally distributed and homogeneous, then hypothesis testing can be performed using the t-test, so that tcount = 2.881 and ttable = 1.669. Testing the hypothesis is to accept  $H_a$  if tcount > ttable and reject  $H_0$  if tcount < ttable based on the results of the calculations that have been carried out, it is obtained tcount = 2.881 > ttable = 1.669 where ttable is obtained from interpolation calculations.

## PENDAHULUAN

Sepak bola merupakan salah satu cabang olahraga yang paling banyak digemari oleh sebagian besar manusia yang ada di bumi ini. Sepak bola digemari oleh semua lapisan masyarakat baik dari tingkat daerah, nasional, dan internasional, dari usia anak-anak, dewasa hingga orang tua, mereka senang memainkan sendiri atau sebagai penonton. Tujuan permainan sepakbola adalah pemain memasukkan bola sebanyak-banyaknya ke gawang lawannya dan berusaha menjaga

gawangnya sendiri agar tidak kemasukan (Sucipto, 2000: 7). Sehingga untuk dapat melakukan semuanya itu menendang adalah teknik dasar yang paling dominan agar bola secepat mungkin berada di depan gawang lawan. Dalam permainan sepak bola ada prinsip teknik menendang bola yang harus diketahui, yaitu: (a) kaki tumpu, (b) kaki yang menendang, (c) bagian bola yang ditendang, (d) sikap badan, (e) sikap badan.

Menendang dalam permainan sepakbola adalah suatu usaha untuk memindahkan bola dari satu titik ke titik lain dengan menggunakan kaki. Menendang dalam penelitian ini adalah melakukan passing atas menggunakan punggung kaki bagian dalam sejauh-jauhnya. Untuk menghasilkan tendangan yang maksimal selain dibutuhkan penguasaan teknik yang baik, kemampuan fisik juga ikut berperan karena hasil tendangan yang baik selain didapatkan dari penguasaan teknik yang baik juga kondisi fisik yang baik pula. Latihan fisik adalah latihan yang bertujuan untuk menguatkan kondisi fisik. Beberapa unsur kemampuan fisik dasar yang perlu dikembangkan adalah: kekuatan, daya tahan, kelenturan, kelincahan, kecepatan, daya ledak, stamina, koordinasi gerak (Tohar, 2002: 11).

Kemampuan fisik juga ikut berperan karena hasil tendangan yang baik selain didapatkan dari penguasaan teknik yang baik juga kondisi fisik yang baik pula. Latihan fisik adalah latihan yang bertujuan untuk menguatkan kondisi fisik. Beberapa unsur kemampuan fisik dasar yang perlu dikembangkan adalah: kekuatan, daya tahan, kelenturan, kelincahan, kecepatan, daya ledak, stamina, koordinasi gerak (Tohar, 2002:2). Latihan mengayunkan kaki menggunakan beban dengan awalan sikap berdiri dan di ayunkan kedepangerakan ini dilakukan untuk melatih tendangan agar kekuatan otot kaki menjadi lebih kuat.

### **Hakikat Sepakbola**

Sepak bola adalah permainan dengan cara menendang sebuah bola yang diperebutkan oleh para pemain dari dua kesebelasan yang berbeda dengan bermaksud memasukan bolake gawang lawan dan mempertahankan gawang sendiri jangan sampai kemasukan bola (Subagyo I, 2010: 23). Sepak bola adalah permainan beregu, yang tiap regu terdiri dari sebelas orang pemain salah satunya adalah penjaga gawang, permainan seluruhnya menggunakan kaki kecuali penjaga gawang boleh menggunakan tangan di daerah hukumannya (Sucipto, 2000: 7).

Sepak bola dimainkan dua tim yang masing-masing beranggotakan 11 orang. Masing - masing tim mempertahankan sebuah gawang dan mencoba menjebol gawang lawan. Sepak bola adalah suatu permainan yang dimainkan oleh dua regu yang masing-masing regu terdiri dari sebelas pemain termasuk seorang penjaga gawang. Permainan boleh dilakukan dengan seluruh bagian badan kecuali dengan kedua lengan (tangan) (Luxbacher, 2012:42)

### **Tendangan Jauh dalam Sepak bola**

Tujuan dari menendang bola adalah untuk memberikan bola kepada teman atau mengoper bola, untuk memasukkan bola ke gawang lawan atau mencetak gol, untuk menghidupkan bola kembali setelah terjadi suatu pelanggaran seperti tendangan bebas. ( Tom F, 2002: 33). Tendangan jarak jauh dalam hal ini adalah menyepak bola dengan teknik yang benar sehingga bola berpindah dari satu tempat ke tempat lain dengan cara melambungkan bola sejauh - jauhnya.( Danny, 2007: 115).

Tendangan jarak jauh merupakan gerakan linier, dimana pengertian gerak linier adalah perpindahan suatu benda atau tubuh secara keseluruhan dari suatu tempat ketempat yang lain, dengan kata lain merupakan hasil akhir dari proses awal menendang bola dengan cara melambung sampai jatuhnya bola kesasaran, (Joseph A, 2000 : 97).

### **Hakikat Latihan**

Menurut Harsono (2015 : 103) latihan adalah proses yang sistematis dari berlatih yang dilakukan secara berulang-ulang sehingga jumlah beban latihan serta intensitas latihan bertambah. Latihan merupakan suatu proses yang sistematis dari berlatih atau bekerja, yang dilakukan secara berulang-ulang, dengan kian hari menambah jumlah beban latihan atau pekerjaannya (Rusli L, 2002:

3). Keberhasilan seorang pemain dalam mencapai prestasi dapat dicapai melalui latihan jangka panjang dan dirancang secara sistematis.

Menurut Irianto (2002: 11) latihan adalah proses mempersiapkan organisme atlet secara sistematis untuk mencapai mutu prestasi maksimal dengan diberi beban fisik dan mental yang teratur, terarah, meningkat dan berulang - ulang waktunya. Karena tujuan utama dari latihan adalah meningkatkan fungsional atlet dan mengembangkan kemampuan biomotor ke standar yang paling tinggi.

### **Beban modifikasi ankle weight**

Modifikasi secara umum diartikan sebagai usaha untuk mengubah atau menyesuaikan. Namun secara khusus modifikasi adalah suatu upaya yang dilakukan untuk menciptakan dan menampilkan sesuatu hal yang baru, unik, dan menarik. Setiap rencana yang akan dilaksanakan tentunya terdapat suatu maksud dan tujuan. Tujuan memodifikasi dalam pelajaran pendidikan jasmani yang dikutip oleh Husdarta (2011:179) yaitu agar : 1) Siswa memperoleh kepuasan dalam mengikuti pelajaran, 2) Meningkatkan kemungkinan keberhasilan dalam berpartisipasi, dan 3) Siswa dapat melakukan pola gerak secara benar.

## **METODE PENELITIAN**

Teknik pengumpulan data melalui pre-test dan post-test dapat digunakan untuk memperoleh data yang diinginkan dan sesuai dengan kepentingan penelitian. Pengumpulan data tentang jauhnya tendangan sepak bola pada siswa putra SMP Negeri 2 Ujan Mas yaitu sebelum perlakuan dan sesudah perlakuan.

Pelaksanaan dilakukan dengan keterampilan teknik menendang bola pada permainan sepak bola, dengan indikator penilaiannya yaitu dengan cara melakukan tendangan bola sejauh mungkin dengan diberikan 2 kali kesempatan menendang dan di ambil jarak terjauh dari kedua tendangan sebagai hasil tes menendang bola. "Pelaksanaan pre-test dan post-test, test-tor diberikan stretching yang cukup, untuk memperoleh data yang valid test-ti mengambil satu orang untuk mencatat skor dan tim juri (dosen pembimbing) dan test-ti mengambil test-tor secara bergantian untuk melakukan test". (Nurhasanah, 2001:182). Setelah memperoleh data dari pre test (tes awal) kemudian menentukan kelompok eksperimen dan kelompok kontrol menggunakan teknik random sampling dengan sistem ordinal pairing.

### **Uji Prasyarat Analisis**

#### **Uji Normalitas**

Uji normalitas data merupakan syarat yang harus dilakukan sebelum melakukan analisa data. Data yang diujikan adalah data hasil tes awal kedua kelompok dengan menggunakan uji kemiringan kurva. Apabila didapat nilai kelompok eksperimen dan kontrol terletak antara (-1) dan (+1), maka data tersebut berdistribusi normal dengan menggunakan kemiringan kurva (kemiringan pearson) dengan rumus.

#### **Uji Homogenitas**

Uji homogenitas data dilakukan untuk membuktikan kesamaan varian kelas membentuk sampel tersebut. Untuk homogenitas digunakan uji barlett menggunakan statistik chi kuadrat. Syarat sampel dinyatakan homogen apabila  $X^2_{hitung} < X^2_{tabel}$ .

## **HASIL**

Setelah data dinyatakan berdistribusi normal dan sampel berasal dari populasi homogen, maka selanjutnya dilakukan pengujian hipotesis dengan menggunakan statistic uji t. Kriteria pengujian hipotesisnya yaituterima  $H_0$  jika  $t_{hitung} < t_{tabel} (1 - \alpha)$  dan tolak  $H_0$  jika  $t_{hitung} > t_{tabel}$

(1 -  $\alpha$ ) dimana t (1 -  $\alpha$ ) adalah t yang terdapat dalam tabel distribusi t dengan dk = n1 + n2 - 2 dan peluang (1 -  $\alpha$ ).

**Tabel 1 Hasil *pretest* dan *posttest* kelompok eksperimen dan kontrol**  
Perbandingan rata-rata kelompok eksperimen dan kelompok kontrol

| No       | K. Eksperimen |           | Beda<br>(x) | $x^2$    | No.      | K. Kontrol |           | Beda<br>(y) | $y^2$   |
|----------|---------------|-----------|-------------|----------|----------|------------|-----------|-------------|---------|
|          | Pre-test      | Post-test |             |          |          | Pre-test   | Post-test |             |         |
| 1        | 39,91         | 40,87     | 0,96        | 0,9409   | 1        | 37,85      | 40,25     | 2,40        | 5,76    |
| 2        | 39,22         | 41,19     | 1,97        | 3,8809   | 2        | 37,17      | 40,19     | 3,02        | 9,1204  |
| 3        | 39,27         | 40,27     | 1           | 1        | 3        | 36,88      | 37,87     | 0,99        | 0,9801  |
| 4        | 36,49         | 39,90     | 3,41        | 11,6281  | 4        | 36,07      | 37,71     | 1,64        | 2,6896  |
| 5        | 36,44         | 37,58     | 1,14        | 1,2996   | 5        | 36,03      | 37,19     | 1,16        | 1,3456  |
| 6        | 34,79         | 35,78     | 0,99        | 0,9801   | 6        | 34,99      | 35,60     | 0,61        | 0,3721  |
| 7        | 34,35         | 35,07     | 0,72        | 0,5184   | 7        | 34,94      | 35,57     | 0,63        | 0,3969  |
| 8        | 32,66         | 33,26     | 0,60        | 0,36     | 8        | 34,92      | 35,48     | 0,56        | 0,3136  |
| 9        | 32,63         | 34,36     | 1,73        | 2,9929   | 9        | 33,63      | 34,69     | 1,06        | 1,1236  |
| 10       | 32,65         | 36,80     | 4,15        | 17,2225  | 10       | 33,29      | 34,46     | 1,17        | 1,3689  |
| 11       | 32,60         | 33,65     | 1,05        | 1,1025   | 11       | 33,29      | 34,29     | 1           | 1       |
| 12       | 31,89         | 32,63     | 0,74        | 0,5625   | 12       | 33,28      | 34,13     | 0,85        | 0,7225  |
| 13       | 31,49         | 32,68     | 1,19        | 1,4161   | 13       | 33,24      | 33,57     | 0,33        | 0,1089  |
| 14       | 31,09         | 31,47     | 0,38        | 0,1444   | 14       | 33,22      | 33,46     | 0,24        | 0,0576  |
| 15       | 29,57         | 32,60     | 3,03        | 9,1809   | 15       | 32,65      | 33,31     | 0,66        | 0,4356  |
| 16       | 29,19         | 31,48     | 2,29        | 5,2441   | 16       | 32,62      | 33,30     | 0,68        | 0,4624  |
| 17       | 29,10         | 30,20     | 1,10        | 1,21     | 17       | 32,40      | 33,29     | 0,89        | 0,7921  |
| 18       | 28,79         | 32,48     | 3,69        | 13,6161  | 18       | 31,89      | 32,98     | 1,09        | 1.1881  |
| 19       | 28,37         | 30,69     | 2,32        | 5,3824   | 19       | 31,86      | 32,92     | 1,06        | 1.1236  |
| 20       | 28,08         | 31,80     | 3,72        | 13,8384  | 20       | 31,82      | 32,87     | 1,05        | 1,1025  |
| 21       | 28,06         | 31,40     | 3,34        | 11,1556  | 21       | 31,09      | 31,50     | 0,41        | 0,1681  |
| 22       | 28,05         | 29,89     | 1,84        | 3,3856   | 22       | 31,07      | 31,49     | 0,42        | 0,1764  |
| 23       | 27,60         | 28,07     | 0,47        | 0,2209   | 23       | 30,28      | 31,42     | 1,14        | 1,2996  |
| 24       | 27,64         | 29,19     | 1,55        | 2,4025   | 24       | 30,25      | 31,01     | 0,76        | 0,5776  |
| 25       | 27,66         | 29,50     | 1,84        | 3,3856   | 25       | 28,79      | 29,88     | 1,09        | 1.1881  |
| 26       | 27,69         | 28,39     | 0,70        | 0,49     | 26       | 28,78      | 29,58     | 0,80        | 0,64    |
| 27       | 26,87         | 28,08     | 1,21        | 1,4641   | 27       | 28,74      | 28,70     | -0,04       | -0,0016 |
| 28       | 26,82         | 28,37     | 1,55        | 2,4025   | 28       | 27,29      | 27,87     | 0,58        | 0,3364  |
| 29       | 26,48         | 27,26     | 0,78        | 0,6084   | 29       | 27,24      | 27,79     | 0,55        | 0,3025  |
| 30       | 26,06         | 26,87     | 0,81        | 0,6561   | 30       | 27,20      | 27,05     | -0,15       | -0,0225 |
| 31       | 25,65         | 26,06     | 0,41        | 0,1681   | 31       | 26,05      | 26,53     | 0,48        | 0,2304  |
| 32       | 24,80         | 26,08     | 1,28        | 1,6384   | 32       | 25,24      | 26,40     | 1,16        | 1,3456  |
| $\Sigma$ |               |           | 51,96       | 120,4986 | $\Sigma$ |            |           | 28,29       | 35031,2 |

$$\Sigma x = 51,96 \quad \Sigma x^2 = 120,49 \quad n_x = 32$$

$$\Sigma y = 28,29 \quad \Sigma y^2 = 35031,2 \quad n_y = 32$$

$$M_x = \Sigma x / n \\ = 51,96 / 32$$

$$M_y = \Sigma y / n \\ = 28,29 / 32$$

|  |  |
|--|--|
| $= 1,623$ $\sum x^2 = \frac{\sum x^2 - (\sum x)^2}{n}$ $= \frac{120,49 - (51,96)^2}{32}$ $= \frac{120,49 - 2699,84}{32}$ $= \frac{120,49 - 84,31}{32}$ $= 36,12$ | $= 0,884$ $\sum y^2 = \frac{\sum y^2 - (\sum y)^2}{n}$ $= \frac{35031,2 - (28,29)^2}{32}$ $= \frac{35031,2 - 800,3241}{32}$ $= \frac{35031,2 - 25,010}{32}$ $= 35,006$ |
|--|--|

Pada tabel distribusi t,  $t_{tabel}$  dengan  $dk = 62$  pada taraf kenyataan 95% tidak ada. Untuk itu harus dilakukan interpolasi terhadap yang ada pada tabel, dengan  $\alpha$  dan peluang yang sama. Dalam hal ini penulis mengambil  $dk_1 = 60$  dan  $dk_2 = 120$ . Interpolasi  $dk = 62$  terhadap  $dk_1 = 60$  dan  $dk_2 = 120$  sebagai berikut :

Jadi,  $t_{tabel}$   $dk = 62$  dengan taraf kepercayaan 95% = 1,669 dengan harga  $t_0 = 2,7781$  dan dikonsultasikan dengan  $t_{0,95} = 1,669$  ternyata  $t_0$  lebih besar dari nilai t pada tabel distribusi.  $2,7781 > 1,669$

"Terdapat beda yang signifikan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol". Maka hipotesis yang berbunyi "Ada pengaruh Latihan Menendang Menggunakan Beban Modifikasi *Ankle Weight* Terhadap Hasil Tendangan Jarak Jauh Sepak Bola pada siswa kelas VII di SMP Negeri 02 Ujan Mas" dapat diterima.

## PEMBAHASAN

### Pembahasan Hasil Pretest dan Posttest Pengaruh Latihan Menendang Menggunakan Beban Modifikasi *Ankle Weight* Terhadap Hasil Tendangan Jarak Jauh Sepak Bola Kelompok Eksperimen

Hasil tes awal (pretest), kemudian analisis data terhadap kelompok eksperimen di dapatkan bahwa hasil Tendangan jarak jauh tertinggi adalah 40,31 dan yang terendah adalah 26,75. Sedangkan hasil tes akhir (posttest) tendangan jarak jauh kelompok eksperimen tertinggi adalah 42,33 dan terendah 24,55. Sehingga di dapat rata-rata hasil tendangan jarak jauh sepak bola adalah 32,21. Berdasarkan data tersebut, peningkatan hasil tendangan jarak jauh meningkat 2,51. Peningkatan hasil latihan pada kelompok eksperimen disebabkan adanya proses latihan yang sistematis dan berulang-ulang dan jumlah beban yang diberikan semakin hari semakin bertambah. Latihan merupakan suatu proses yang sistematis dari berlatih atau bekerja, yang dilakukan secara berulang-ulang, dengan kian hari menambah jumlah beban latihan atau pekerjaannya (Rusli L, 2002: 38). Hasil penelitian ini sesuai dengan pendapat Bompas dalam Apta Mylsidayu (2015:50) peningkatan hasil latihan terjadi dalam waktu 2-6 minggu , apabila latihan dilakukan minimal 3x seminggu, dan maksimal 12-14x dalam seminggu (sehari 2 sesi). Semakin sering/banyak latihan dan beban semakin meningkat maka peningkatan akan terjadi semakin cepat, tetapi tetap harus memperhatikan prinsip-prinsip latihan agar tidak terjadi *overtraining*.

## **Pembahasan Hasil Pretest dan Posttest Pengaruh Latihan Menendang Menggunakan Beban Modifikasi *Ankle Weight* Terhadap Hasil Tendangan Jarak Jauh Sepak Bola Kelompok Kontrol**

Hasil tes awal (pretest), kemudian analisis data terhadap kelompok kontrol di dapatkan bahwa hasil Tendangan jarak jauh tertinggi adalah 38,85 dan yang terendah adalah 26,20. Sedangkan hasil tes akhir (posttest) tendangan jarak jauh kelompok kontrol tertinggi adalah 40,25 dan terendah 26,40. Sehingga di dapat rata-rata hasil tendangan jarak jauh adalah 33,67. Berdasarkan data tersebut, peningkatan hasil tendangan jarak jauh meningkat 0,89. Hal tersebut dikarenakan siswa pada kelompok kontrol tidak di beri latihan. Menurut Irianto (2002: 11) latihan adalah proses mempersiapkan organisme atlet secara sistematis untuk mencapai mutu prestasi maksimal dengan diberi beban fisik dan mental yang teratur, terarah, meningkat dan berulang-ulang waktunya. Menurut hasil pengamatan dan observasi yang dilakukan terhadap siswa kelompok kontrol pada saat penulis melakukan penelitian, meskipun kelompok kontrol tidak diberi perlakuan berupa latihan menendang menggunakan beban modifikasi *ankle weight* seperti kelompok eksperimen, namun kelompok kontrol juga mengalami peningkatan. Peningkatan tersebut terjadi karena sebagian siswa kelompok kontrol mengikuti kegiatan ekstrakurikuler basket pada hari kamis dan sebagian siswa kelompok kontrol yang lain mengikuti kegiatan ekstrakurikuler voli pada hari sabtu. Kemudian ada sebagian siswa kelompok kontrol yang lain hampir setiap hari bermain sepak bola di sekitar lingkungan mereka. Hal inilah yang mempengaruhi peningkatan hasil tendangan jarak jauh pada siswa kelompok kontrol.

## **Pembahasan Latihan Menendang Menggunakan Beban Modifikasi *Ankle Weight* Terhadap Hasil Tendangan Jarak Jauh Sepak Bola antara Kelompok Eksperimen dengan Kelompok Kontrol**

Latihan Menendang menggunakan beban modifikasi *ankle weight* terhadap kelompok eksperimen selama 6 minggu, sedangkan kelompok kontrol tanpa diberi perlakuan. Hasil dari perlakuan siswa pada kelompok eksperimen yang mengikuti latihan menendang menggunakan beban modifikasi *ankle weight* ternyata sangat baik. Pada siswa yang tidak diberi perlakuan (kelompok kontrol) ternyata tidak membawa peningkatan tendangan jarak jauh sepak bola. Peningkatan hasil latihan pada kelompok eksperimen disebabkan adanya proses latihan yang sistematis. *Ankle weight* adalah alat pemberat kaki yang terbuat dari kain yang berisi pemberat serbuk besi. Beban yang digunakan yaitu dengan memodifikasi beban *ankle weight* dengan berisikan pasir, memodifikasi *ankle weight* ini karena peneliti hanya memiliki satu *ankle weight* benda yang asli dan karena keterbatasan biaya. Menurut Sumosardjono (2001:11) bila latihan telah berlangsung dalam jangka waktu cukup lama paling sedikit 4-8 minggu, dan anda berlatih secara teratur dengan takaran yang cukup, maka terjadilah efek latihan (*training efek*). Latihan beban adalah latihan dimana seseorang olahragawan atau atlet harus mampu mendorong, mengangkat, menarik suatu benda baik itu diri sendiri atau beban dari luar. Istilah ini juga mencakup segala bentuk latihan melawan tahanan misalnya berat beban sendiri. *Barbel, dumbbell, jaket beban, dan sepatu beban, ataupun benda yang yang diikatkan dibagian tubuh lainnya, Bempa* (dalam Nurcahyo,2010:37). Dapat pula menggunakan *ankle weight* sebagai beban latihan.

Instrumen yang digunakan peneliti untuk mengetahui jauhnya tendangan pada siswa di SMP Negeri 1 Indralaya Utara adalah tes kemampuan menendang jauh yaitu siswa melakukan *long passing* ke dalam lapangan tes *long passing*, dimulai dari batas bola diam yang berada pada garis tepi. Seperti dikemukakan oleh Saifuddin A (2001: 6) reliabilitas adalah menunjukkan pada pengertian bahwa suatu instrumen cukup dapat dipercaya untuk digunakan sebagai alat pengumpulan data jika instrumen tersebut sudah baik. Reliabilitas dicari menggunakan teknik *test-retest* dengan mengkorelasikan tes pertama dan tes kedua. Hasil penelitian ini sesuai dengan pendapat Harsono (2015:98), secara fisiologis latihan dapat dilihat hasil dan pengaruhnya dalam jangka 6-8 minggu dengan frekuensi minimal tiga kali seminggu. Menurut E. L. Fox juga dalam Sajoto (2013:63), bahwa tanpa memperhatikan apakah frekuensi yang dipakai 3-5 kali seminggu, dan dalam rentang waktu 4-8 minggu, yang terpenting harus memperhatikan frekuensi latihan per minggunya.

## KESIMPULAN DAN SARAN

### Kesimpulan

Hasil penelitian yang dilakukan selama 2 bulan dan hasil perhitungan statistik yang diperoleh dari penelitian ini, maka peneliti menyimpulkan bahwa ada pengaruh latihan menendang menggunakan beban modifikasi ankle weight terhadap hasil tendangan jarak jauh sepak bola pada siswa Kelas VII di SMP Negeri 2 Ujan Mas.

### Saran

Adapun saran yang dapat peneliti kemukakan berdasarkan kesimpulan diatas, yaitu : (1) gunakanlah latihan menendang menggunakan beban modifikasi ankle weight ini sebagai salah satu cara untuk meningkatkan hasil tendangan jarak jauh pada cabang olahraga sepak bola, (2). Sebaiknya latihan harus sesuai dengan prinsip-prinsip latihan agar tujuan latihan tercapai, (3). Perlunya latihan ini lebih lanjut untuk meneliti berbagai bentuk latihan yang dapat mendukung peningkatan hasil tendangan jarak jauh pada cabang olahraga sepak bola karena dapat bermanfaat bagi pengembangan variasi latihan dan keterampilan olahraga.

## DAFTAR PUSTAKA

1. Bompas, T. O. (2000). Total Training For Young Champions. Campaign : Human Kinetics
2. Chu, D. (2000). Jumping into Plyometrics. Illinois: Human Kinetics.
3. Cipta.N, A. (2012). Mahir Sepakbola. Bandung: Nuansa Cendekia.
4. Danny, Mielke. (2007). Dasar-dasar Sepakbola. Bandung : Pakar raya
5. Harsono. (2015). Pelatihan Olahraga. Bandung : PT.Remaja Rosta Jaya
6. Herwin. (2006). Latihan Fisik untuk Pembinaan Usia Muda. JORPRES (Vol.2. Nomor 1, Tahun 2006). Hal 78-91.
7. Husdarta. (2011). Psikologi Olahraga. Bandung ALFABETA
8. Irianto, D.P (2002). Pedoman Praktis Berolahraga. Yogyakarta.
9. Ismaryati. (2008). Tes dan Pengukuran Olahraga. Surakarta: Universitas Sebelas Maret Press.
10. Iyakrus, (2012). Permainan Sepak Takraw. Palembang : Unsri Press
11. Joseph A, L. (2000). Sepakbola Taktik dan Teknik Bermain. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
12. Koger, R. (2007). Latihan dasar andal sepakbola remaja. Jakarta: Macanan jaya cemerlang.
13. Luxbacher (2012).Sepak Bola.jakarta : PT Raja Grafindo Persada.
14. Martens, Rainer. (2004). Successful Coaching. Human Kinetics Publisher, INC, Champaign, Illinois.
15. Mylsidayu, Apta. 2015. Ilmu Kepelatihan Dasar. Bandung: CV. Alfabet
16. Ngurah Nala, I Gusti. (2011).Prinsip Pelatihan Fisik Olahraga. Bali : Udayana University Press
17. Radcliffe, J. d. (2002). Pliometrik untuk Meningkatkan Power. Surakarta Terjemahan M. FurqonH.dan Muchsin Doewes: Universitas Sebelas Maret.
18. Rusli L. (2002). Olahraga dan Etika Fair Play. Jakarta: Direktorat Pemberdayaan Ilmu Pengetahuan dan Teknologi Olahraga.
19. Saifuddin Azwar (2001).Metode Penelitian. Yogyakarta : Pustaka Pelajar.
20. Subroto, T & Sukatamsi. (2007). Permainan Besar Bola Voli dan Sepakbola: Universitas Terbuka.
21. Sucipto dkk,. (2000). Sepak Bola. Departemen Pendidikan dan Kebudayaan: Direktorat Jendral pendidikan dan Kebudayaan.
22. Sudjana. 2005. Metoda Statistika. Tarsito: Bandung.
23. Sugiyono. (2007). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R &D. Bandung: Alfabeta.
24. Sajoto. (2000). Peningkatan dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik dan Olahraga. Semarang: Dahara Prize.
25. Sukadiyanto. (2005). Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik. Yogyakarta: FIK UNY.

26. Sukirno. (2012). Kesehatan Olahraga, Doping dan Kesegaran Jasmani. Palembang: Unsri press.
27. Sukirno, W. (2012). Cabang Olahraga Bola Voli. Palembang: Unsri press.
28. Sumadi,J. (2010). Psikologi Pendidikan. Jakarta : PT. Raja Grafindo Persada
29. Sumosardjono, Sadoso. 2001. Petunjuk Praktis Kesehatan Olahraga. Jakarta:PT Pustaka Karya Grafika Utama
30. Tohar. (2002). Ilmu Kepelatihan Lanjut . Semarang: FIK UNNES.
31. Tom fleck, R. q. (2002). Panduan Latihan Sepakbola Andal. Jakarta: Sunda Kelapa Pustaka.
32. Widiastuti, (2011). Tes Dan Pengukuran Olahraga. Jakarta : PT. Bumi Timur Jaya
33. Sumber lain :
34. Nurcahyo, Fathan.(2010).Pengaruh Latihan Kicking Motion Terhadap Jauhnya Tendangan Bola Dalam Permainan Sepakbola Sisiwa Ku 15 Tahun Di Ssb Selabora Fik UNY Pada Tahun 2010.Jurnal.FIK.UNY
35. Subagyo, Irianto.(2010).Pengembangan Tes Kecakapan "David Lee" Untuk Sekolah Sepakbola (SSB) Kelompok Umur 14-15 Tahun.Tesis tidak diterbitkan.Yogyakarta:PPs UNY.

## Analysis of the Level of Futsal Shooting Skills at the Vamos U-19 Academy in Bengkulu City

### Analisis Tingkat Keterampilan Shooting Futsal Di Akademi Vamos U-19 Kota Bengkulu

Chindy Teza Prabowo

Phsyical Education Study Program, Universitas Dehasen Bengkulu, Indonesia

Corresponding Author :

[Tezaprabowochindy960@gmail.com](mailto:Tezaprabowochindy960@gmail.com)

#### How to Cite :

Teza Prabowo. C. (2021). *Analisis Tingkat Keterampilan Shooting Futsal Di Akademi Vamos U-19 Kota Bengkulu*. Sinar Sport Journal, 1(2). DOI: <https://doi.org/10.53697/ssjv1i2>

#### ARTICLE HISTORY

Received [28 November 2021]

Revised [2 December 2021]

Accepted [28 December 2021]

#### Kata Kunci :

Keterampilan, Shooting, Futsal

#### Keywords :

Skills, Shooting, Futsal

This is an open access article under the [CC-BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license



#### ABSTRAK

Permasalahan dalam penelitian ini adalah bagaimana tingkat keterampilan dasar bermain futsal keterampilan shooting futsal di Akademi Vamos U-19 Kota Bengkulu. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui gambaran tingkat keterampilan keterampilan shooting futsal di Akademi Vamos U-19 Kota Bengkulu pada tahun 2021. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh atlet pada keterampilan shooting futsal di Akademi Vamos U-19 Kota Bengkulu 24 atlet. Teknik pengambilan sampel adalah menggunakan total sampling. Sampel dalam penelitian ini atlet sebanyak 24 orang. Statistics diambil menggunakan shooting. Hasil penelitian menunjukkan bahwa gambaran keterampilan shooting futsal di Akademi Vamos U-19 Kota Bengkulu 0 orang atau (0%) berada pada katagori Baik Sekali, 0 orang berada pada katagori baik, 5 orang berada pada katagori sedang, 19 orang berada pada katagori kurang, 0 orang berada pada katagori kurang sekali. Maka secara keseluruhan tingkat keterampilan Shooting Futsal di Vamos Akademi Bengkulu masuk dalam kategori "kurang" (18.41). Hasil menunjukkan terdapat 0 orang atau (0%) berada pada kelas interval < 10 ke bawah, 19 orang atau (79.16%) berada pada kelas interval 11-21, 5 orang atau (20.83 %) berada pada kelas interval 22-33, 0 orang atau (0%) berada pada kelas interval 34-45, 0 orang atau (0%) berada pada kelas interval > 46.ke atas.

#### ABSTRACT

The problem in this study is how the basic skill level of playing futsal is shooting futsal skills at the Vamos U-19 Academy in Bengkulu City. The purpose of this study was to describe the level of futsal shooting skills at the Vamos U-19 Academy in Bengkulu City in 2021. The population in this study were all athletes on futsal shooting skills at the Vamos U-19 Academy in Bengkulu City. The sampling technique is using total sampling. The sample in this study were 24 athletes. Statistics are taken using shooting. The results showed that the description of futsal shooting skills at the Vamos U-19 Academy Bengkulu City 0 people or (0%) were in the Very Good category, 0 people were in the good category, 5 people were in the medium category, 19 people were in the poor category, 0 people are in the very poor category. So the overall level of Futsal Shooting skills at Vamos Akademi Bengkulu is in the "less" category (18.41). The results showed that there were 0 people or (0%) in the interval class <10 and below, 19 people or (79.16%) in the 11-21 class interval, 5 people or (20.83%) in the 22-33 interval class, 0 people or (0%) are in the interval class 34-45, 0 people or (0%) are in the interval class > 46. and above.

#### PENDAHULUAN

Olahraga mempunyai fungsi dan manfaat sesuai dengan kebutuhan, selain olahraga sebagai sarana rekreasi, olahraga juga dapat pula sebagai peningkatan prestasi. Peningkatkan prestasi perlu

diadakan karena adanya dorongan dari dukungan beberapa pihak, di beberapa klub yang ada di Kota Bengkulu salah satunya yang sangat berperan dalam meningkatkan prestasi adalah sumber daya manusia baik keinginan dari pemain maupun dari kedisiplinan seorang pelatih.

Pembekalan pengalaman melatih diarahkan untuk membina pertumbuhan kondisi fisik dan pengembangan mental yang lebih baik guna mencapai tujuan yang diharapkan salah satunya adalah tujuan dalam meraih suatu prestasi yang jauh lebih baik.

Olahraga futsal merupakan salah satu jenis olahraga permainan bola besar yang dimainkan oleh lima orang termasuk di dalamnya adalah penjaga gawang dan biasanya dimainkan di dalam suatu ruangan (*indoor*) ataupun di luar ruangan (*outdoor*). Olahraga futsal ini merupakan salah satu cabang yang sangat terkenal dan digemari oleh seluruh lapisan masyarakat. Futsal merupakan olahraga yang memiliki minat yang banyak oleh kalangan masyarakat, dikarenakan olahraga ini dapat dimainkan disemua lapisan masyarakat baik kalangan atas maupun kalangan bawah. Tujuan seseorang berolahraga adalah untuk meningkatkan kesehatan yang menyeluruh baik jasmani maupun rohani. Olahraga itu sendiri merupakan serangkaian gerak raga yang teratur dan terencana untuk memelihara dan meningkatkan kemampuan gerak yang bertujuan untuk mempertahankan hidup serta meningkatkan kualitas hidup seseorang. Selain itu juga olahraga turut berperan dalam peningkatan kemampuan bangsa dalam melaksanakan sistem pembangunan yang berkelanjutan.

Dari beberapa penjelasan mengenai futsal di atas dan beberapa pengalaman yang penulis observasi di salah satu klub futsal yang ada di Kota Bengkulu. Penulis mendapatkan permasalahan yang ada di Klub Vamos khususnya pada Akademi Vamos U-19 yang mana latihan tersebut dilakukan setiap hari minggu jam 11.00 sampai dengan jam 13.00. Latihan tersebut bertempat di jalan kebun kenanga tepatnya di lapangan Kenanga Futsal. Pada permasalahan yang terjadi tersebut khususnya dalam teknik dasar futsal mengenai keterampilan dalam *shooting* masih belum diketahuinya tingkat keterampilan yang kurang baik pada pemain futsal di Vamos U-19, masih mengalami kegagalan dalam melakukan gerakan kekuatan maupun ketepatan dalam melakukan *shooting*, serta pendekatan dalam permainan futsal yang masih kurang baik berdampak dari pola permainan dalam latihan yang tidak sesuai dengan apa yang diharapkan.

Berdasarkan penjelasan yang melatarbelakangi permasalahan futsal yang ada di klub futsal khususnya pada Akademi Vamos U-19 Kota Bengkulu adalah dalam keterampilan *shooting*. *Shooting* merupakan salah satu teknik dasar yang selalu digunakan pemain untuk menciptakan peluang khususnya gol ke gawang lawan. Setiap pemain dalam melakukan *shooting* harus selalu ditingkatkan guna mempertajam serangan dan menciptakan gol guna memenangi suatu pertandingan. *Shooting* juga merupakan aspek terpenting dalam mengembangkan pola permainan, tanpa adanya *shooting* yang baik maka pengembangan pola yang diharapkan tidak akan berjalan dengan baik.

## METODE PENELITIAN

Analisis data dalam penelitian ini adalah jenis penelitian deskriptif dengan analisis data kuantitatif. Penelitian deskriptif menurut Sugiyono (2016:53) adalah penelitian yang dilakukan untuk mengetahui keberadaan nilai variabel mandiri, baik satu variabel atau lebih (*independen*) tanpa membuat perbandingan atau menghubungkan dengan variabel lain. Prosedur dalam metode penelitian ini adalah dengan menganalisa tingkat keterampilan *shooting* futsal di Akademi Vamos U-19 Kota Bengkulu.

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif, dimana tujuan dari penelitian ini adalah untuk memberikan gambaran realita yang ada tentang tingkat keterampilan *shooting* dalam permainan Akademi Vamos U-19 Kota Bengkulu. Pelaksanakan tes yang diberikan setelah itu di konfersikan ke data T-skor untuk melihat katagori keterampilan *shooting* dalam permainan futsal Akademi Vamos U-19 Kota Bengkulu. Setelah data dikelompokkan dalam setiap kategori, kemudian mencari persentase masing-masing data dengan rumus persentase. Adapun persentase menurut Arikunto (2019:32) rumus yang digunakan adalah:

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

Keterangan:

P : Persentase yang dicari

F : Frekuensi

N: Jumlah Responden

Adapun prosedur pelaksanaan dalam penelitian ini yang digunakan adalah memberikan penilaian berupa waktu yang digunakan selama melakukan tes keterampilan *shooting* dalam futsal serta mengamati pelaksanaan tes yang diberikan setelah itu dikonfersikan ke data T-skor. Adapun data T-skor adalah untuk melihat katagori keterampilan *shooting* pada permainan futsal Akademi Vamos U-19 Kota Bengkulu.

Dalam pengumpulan data diperlukan adanya instrumen atau alat pengumpul data yang tepat untuk memperoleh informasi yang objektif. Dengan demikian permasalahan yang sebelumnya dirumuskan akan dapat dipecahkan dengan baik. Instrumen yang digunakan untuk mengetahui tingkat keterampilan *shooting* pada permainan futsal Akademi Vamos U-19 Kota Bengkulu adalah dengan menggunakan tes keterampilan *shooting* futsal. Untuk mengambil data tes keterampilan *shooting* futsal ini dinamakan tes menembak bola kesasaran (Narlan, 2017:245-246).

Subjek dalam penelitian ini adalah seluruh pemain futsal Akademi Vamos U-19 Kota Bengkulu berjumlah 24 orang. Menurut Sugiyono (2016:81) sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki populasi tersebut. Sumber data dikelola dan dianalisa dengan mengumpulkan tingkat keterampilan *shooting*.

Berdasarkan pendapat di atas, maka dalam penelitian ini penulis menggunakan penarikan sampel *non probability sampling* dengan teknik *total sampling*. Menurut Sugiyono dalam Gumelar (2015) "*non probability sampling* adalah teknik tidak memberi peluang atau kesempatan sama bagi setiap unsur atau anggota populasi untuk dijadikan sampel. Sedangkan *total sampling* adalah teknik penentuan sampel yang menjadikan semua anggota populasi sebagai sampel. dengan syarat populasi yang ada kurang dari 30 orang". Oleh karena itu dalam penelitian ini berdasarkan populasi yang ada maka penulis mengambil sampel sebesar 24 orang.

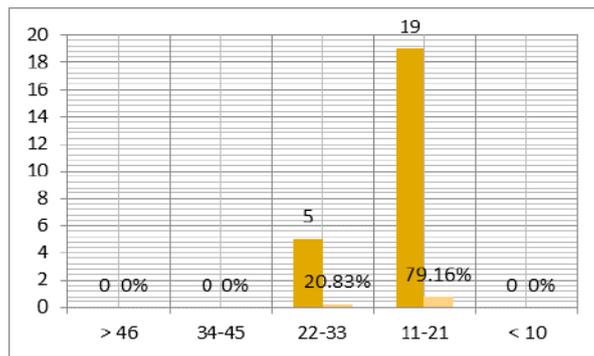
## HASIL

Berdasarkan data penelitian skor keterampilan *shooting*, skor tertinggi adalah 31 dan skor terendah 12. Dari analisis data, rata-rata (Mean) adalah 18.41 Distribusi frekuensi data keterampilan *shooting* futsal Vamos Akademi Bengkulu ditunjukkan pada tabel di bawah ini,

**Tabel 1 Hasil Analisis tes Tes Keterampilan *Shooting* Atlet Vamos Akademi Bengkulu**

| No | Kelas Interval | Frekuensi Absolut | Frekuensi Relatif |
|----|----------------|-------------------|-------------------|
| 1. | $\geq 46$      | 0                 | 0%                |
| 2. | 34-45          | 0                 | 0%                |
| 3. | 22-33          | 5                 | 20.83%            |
| 4. | 11-21          | 19                | 79.16%            |
| 5. | $\leq 10$      | 0                 | 0%                |
|    | Jumlah         | 24                | 100%              |

Berdasarkan perhitungan yang tertera pada Tabel 4.1 dapat dilihat bahwa: 0 orang atau (0%) berada pada kelas interval  $< 10$  ke bawah, 19 orang atau (79.16%) berada pada kelas interval 11-21, 5 orang atau (20.83 %) berada pada kelas interval 22-33, 0 orang atau (0%) berada pada kelas interval 34-45, 0 orang atau (0%) berada pada kelas interval  $> 46$ .ke atas, Untuk lebih jelasnya, distribusi frekuensi data keterampilan *shooting* juga dapat dilihat pada histogram di bawah ini.



Gambar 1 Hasil Analisis Keterampilan *Shooting* Atlet Vamos Akademi Bengkulu

Distribusi frekuensi berdasarkan kategori atau norma tes, data menunjukkan bahwa ada lima kategori yaitu Baik sekali, baik, sedang, kurang, dan kurang sekali. .Penjelasan kelima kategori tersebut sebagai berikut: di bawah ini

Tabel 2 Norma Penilaian

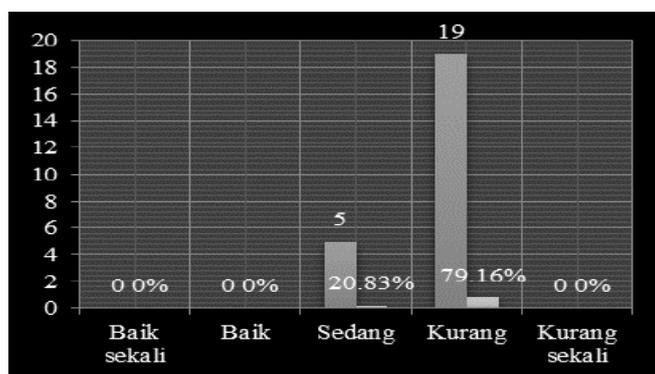
| NO | Kategori      | Nilai |
|----|---------------|-------|
| 1  | Baik sekali   | ≥46   |
| 2  | Baik          | 34-45 |
| 3  | Sedang        | 22-33 |
| 4  | Kurang        | 11-21 |
| 5  | Kurang sekali | ≤10   |

Sumber (Narlan, 2017:246)

Tabel 3 Norma Tes Keterampilan *Shooting* Futsal

| No | Kelas Interval | Frekuensi Absolut | Frekuensi Relatif | Norma Tes     |
|----|----------------|-------------------|-------------------|---------------|
| 1. | ≥ 46           | 0                 | 0%                | Baik sekali   |
| 2. | 34-45          | 0                 | 0%                | Baik          |
| 3. | 22-33          | 5                 | 20.83%            | Sedang        |
| 4. | 11-21          | 19                | 79.16%            | Kurang        |
| 5. | ≤10            | 0                 | 0%                | Kurang sekali |

Berdasarkan perhitungan yang tertera pada Tabel 4.2 dapat dilihat bahwa: 0 orang atau (0%) berada pada katagori Baik Sekali , 0 orang berada pada katagori baik, 5 orang berada pada katagori sedang, 19 orang berada pada katagori kurang, 0 orang berada pada katagori kurang sekali, Untuk lebih jelasnya, distribusi frekuensi data keterampilan *shooting* juga dapat dilihat pada histogram di bawah ini.



Gambar 2 Kategori Hasil Keterampilan *Shooting* Futsal

## PEMBAHASAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat keterampilan *shooting*. Berdasarkan hasil analisis menunjukkan bahwa 0 orang atau (0%) berada pada katagori Baik Sekali, 0 orang berada pada katagori baik, 5 orang berada pada katagori sedang, 19 orang berada pada katagori kurang, 0 orang berada pada katagori kurang sekali. Maka secara keseluruhan tingkat keterampilan *Shooting* Futsal di Vamos Akademi Bengkulu masuk dalam kategori "kurang" (18.41).

Hasil menunjukkan terdapat 0 orang atau (0%) berada pada kelas interval < 10 ke bawah, 19 orang atau (79.16%) berada pada kelas interval 11-21, 5 orang atau (20.83 %) berada pada kelas interval 22-33, 0 orang atau (0%) berada pada kelas interval 34-45, 0 orang atau (0%) berada pada kelas interval > 46. ke atas. Kategori ini tidak dapat digeneralisasikan, akan tetapi hanya berlaku untuk kelompok yang diteliti saja.

Keterampilan *shooting* Futsal di Vamos Akademi Bengkulu masih kurang di karena klub Vamos ini baru berdiri pada tahun 2020, pelatih belum ber lisensi dan masih kurangnya program latihan yang terencana dan terstruktur. Selain itu di lihat pada saat latihan jarang mendapat latihan teknik dasar futsal secara menyeluruh terutama latihan *shooting* terprogram. Latihan hanya bermain tanpa adanya penekanan terhadap teknik-teknik yang ada dalam olahraga futsal. Latihan Futsal di Vamos Akademi Bengkulu juga didominasi oleh program permainan (Game) dalam materi pelaksanaannya. Sehingga banyak kekeliruan-kekeliruan dalam pelatihan futsal khususnya dalam hal melakukan teknik shooting.

Selain itu, faktor yang dapat mempengaruhi hasil tes keterampilan futsal adalah latihan. Latihan merupakan aktivitas untuk meningkatkan keterampilan dengan menggunakan berbagai peralatan sesuai dengan tujuan dan kebutuhan cabang olahraganya. Tujuan dan sasaran latihan secara garis besar, antara lain: (1) meningkatkan kualitas fisik dasar secara umum dan menyeluruh, (2) mengembangkan dan meningkatkan potensi fisik yang khusus, (3) menambah dan menyempurnakan teknik, (4) mengembangkan dan menyempurnakan strategi, teknik, dan pola bermain, serta (5) meningkatkan kualitas dan kemampuan psikis peserta ekstrakurikuler dalam bertanding.

*shooting* sangat penting dalam permainan futsal karena tujuan utamanya untuk menciptakan gol. Pemain yang memiliki shooting yang baik dan akurat akan mudah untuk menciptakan gol terutama pada saat melakukan penalti. Penguasaan shooting yang baik akan mempermudah menciptakan gol atau memasukkan bola ke gawang lawan.

Shooting merupakan cara untuk menciptakan gol, ini disebabkan seluruh pemain memiliki kesempatan untuk menciptakan gol dan mengembangkan permainan atau pertandingan. Permasalahan yang sering dihadapi oleh atlet adalah shooting kurang akurat dan maksimal sehingga tidak tepat sasaran dan tidak terarah. Hal ini dapat dilihat pada saat atlet melakukan tendangan dari tengah lapangan dan masih jarang menghasilkan gol. Kegiatan ekstrakurikuler tidak berjalan dengan baik.

Hal ini dikarenakan kekurangan dalam penyediaan sarana prasarana, seperti lokasi lapangan yang tidak rata dan alat yang masih kurang, membuat atlet menjadi malas mengikuti latihan. Hal ini dapat dilihat masih banyaknya atlet yang duduk-duduk dan bermain sendiri saat proses latihan berlangsung. Intensitas latihan yang sedikit, dengan sarana dan prasarana yang kurang. Diharapkan perlu meningkatkan fasilitas supaya dapat meningkatkan prestasi permainan futsal.

## KESIMPULAN DAN SARAN

### Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis dan pembahasan menunjukkan bahwa 0 orang atau (0%) berada pada katagori Baik Sekali, 0 orang atau (0%) berada pada katagori baik, 5 orang atau (20,84%) berada pada katagori sedang, 19 orang atau (79,16%) berada pada katagori kurang, 0 orang atau

(0%) berada pada katagori kurang sekali. Maka secara keseluruhan dapat disimpulkan bahwa tingkat keterampilan *Shooting* Futsal di Vamos Akademi Bengkulu masuk dalam kategori “kurang” dengan nilai rata-rata (18.41%).

### Saran

Adapun saran yang dapat peneliti kemukakan berdasarkan kesimpulan diatas, yaitu : (1) gunakanlah latihan menendang menggunakan beban modifikasi ankle weight ini sebagai salah satu cara untuk meningkatkan hasil tendangan jarak jauh pada cabang olahraga sepak bola, (2). Sebaiknya latihan harus sesuai dengan prinsip-prinsip latihan agar tujuan latihan tercapai, (3). Perlunya latihan ini lebih lanjut untuk meneliti berbagai bentuk latihan yang dapat mendukung peningkatan hasil tendangan jarak jauh pada cabang olahraga sepak bola karena dapat bermanfaat bagi pengembangan variasi latihan dan keterampilan olahraga.

### DAFTAR PUSTAKA

1. Arikunto, Suharsimi. 2014. *Prosedur Penelitian*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
2. Gumelar, G. 2015. *Pengaruh Soccer Like Games Terhadap Keterampilan Permainan Futsal: Studi Eksperimen Terhadap Siswa Anggota Ekstrakurikuler Futsal di MTs Nurul Huda Timbang Kuningan* (Doctoral dissertation, Universitas Pendidikan Indonesia).
3. Narlan, Abdul. dkk. 2017. *Pengembangan Instrumen Keterampilan Olahraga Futsal*. Jurnal Siliwangi Vol. 3. No.2
4. Sugiyono. 2016. *Metode Penelitian Kualitatif dan Kuantitatif R&D*. Bandung: Alfabeta.
5. Widiastuti. 2017. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Jakarta: PT Bumi Timur Jaya

## The Relationship between Arm Muscle Strength and Tosser Athletes in State High School Volleyball 13 Muko-Muko

### Hubungan Kekuatan Otot Lengan Terhadap Tosser Atlet Bola Voli SMA Negeri 13 Muko-Muko

Deliah Ahmad

Phsycal Education Study Program, Universitas Dehasen Bengkulu, Indonesia

Corresponding Author :

[delianahmad@gmail.com](mailto:delianahmad@gmail.com)

#### How to Cite :

Ahmad, D. (2021). *Hubungan Kekuatan Otot Lengan Terhadap Tosser Atlet Bola Voli Sma Negeri 13 Muko-Muko*. Sinar Sport Jurnal, 1(2). DOI: <https://doi.org/10.53697/ssjv1i2>

#### ARTICLE HISTORY

Received [28 November 2021]

Revised [2 December 2021]

Accepted [28 December 2021]

#### Kata Kunci :

Kekuatan Otot Lengan,  
Tosser Atlet, SMA Negeri 13  
Muko-Muko

#### Keywords :

Arm Muscle Strength,  
Tosser Athlete, State High  
School 13 Muko-Muko

This is an open access article  
under the [CC-BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license



#### ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan kekuatan otot lengan terhadap keterampilan passing atas (Tosser) permainan bola voli secara ilmiah. Adapun rumusan masalah dalam penelitian ini adalah berapa besar hubungan kekuatan otot lengan terhadap keterampilan passing atas permainan bola voli atlet SMA Negeri 13 Muko-Muko? Penelitian ini dilakukan di Klub Binaan Bola Voli SMA Negeri 13 Muko-Muko. Metode penelitian yang digunakan adalah metode korelasi dengan statistik product moment, penelitian ini secara obyektif atau apa adanya dengan sampel 30 atlet binaan Klub Bola Voli SMA Negeri 13 Muko-Muko yang diambil dengan teknik total sampling. Adapun hasil data Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan di Klub Bola Voli SMA Negeri 13 Muko-Muko dengan menggunakan uji normalitas data, uji homogenitas, uji hipotesis, dapat disimpulkan sebagai berikut : 1) Hasil tes dan pengukuran kekuatan otot lengan melalui tes push up terhadap keterampilan passing atas permainan bola voli berdistribusi normal, 2) Berdasarkan hasil tes yang sudah dilaksanakan bahwa kekuatan otot lengan memiliki hubungan yang signifikan terhadap keterampilan passing atas permainan bola voli

#### ABSTRACT

This study aims to determine the scientific relationship between arm muscle strength and upper passing skills (Tosser) in volleyball. The formulation of the problem in this research is how big is the relationship between arm muscle strength and passing skills in volleyball games at SMA Negeri 13 Muko-Muko? This research was conducted at the Volleyball Development Club of SMA Negeri 13 Muko-Muko. The research method used is the correlation method with product moment statistics, this research is objective or what it is with a sample of 30 athletes assisted by the Volleyball Club of SMA Negeri 13 Muko-Muko taken with a total sampling technique. The results of the data Based on the results of research conducted at the Volleyball Club of SMA Negeri 13 Muko-Muko using the data normality test, homogeneity test, hypothesis testing, it can be concluded as follows: 1) Test results and measurement of arm muscle strength through push up tests on skills passing over a volleyball game is normally distributed, 2) Based on the results of tests that have been carried out that arm muscle strength has a significant relationship with passing skills in volleyball games

## PENDAHULUAN

Pembinaan dan pengembangan olahraga sudah menjadi tanggung jawab bersama dimulai dari pusat, hingga ke daerah-daerah melalui induk organisasi yang ada guna pencapaian prestasi yang maksimal, diantaranya prestasi olahraga Bola Voli. Salah satu dari pembinaan prestasi olahraga Bola Voli di Provinsi Bengkulu adalah Klub SMA Negeri 13 Muko-Muko Pada tahun 2015

mulai bermunculan turnamen dalam daerah dimana atlet SMA Negeri 13 Muko-Muko turut serta disana. Sehingga pada saat itu juga SMA Negeri 13 Muko-Muko mulai bermunculan atlet-atlet yang ingin bergabung dalam pembinaan. Hingga sekarang klub SMA Negeri 13 Muko-Muko banyak dikenal atas prestasi-prestasinya di tingkat daerah di antara lainnya Juara Harapan 1 pada kejuaraan Disnatis SMA Negeri 1 Muko-Muko pada tahun 2017 dan terakhir masuk 16 besar pada kejuaraan bola voli antar Kabupaten Muko-Muko 2018. Sehingga jumlah atlet yang bergabung didalamnya hingga sekarang menjadi 25 orang atlet.

*Smash* yang baik dan dapat menghasilkan poin, perlu adanya lambungan bola yang baik pula. Jika lambungan bola dari seorang pengumpan (*tosser*) itu baik, maka seorang pemukul (*spiker*) akan mudah pula untuk melakukan penyerangan. Selain dari tinggi dan rendahnya lambungan bola, juga diperlukan kecermatan dari seorang pengumpan. Dengan adanya lambungan dan kecermatan yang baik, maka seorang pemukul akan mudah untuk menciptakan poin.

Dari uraian di atas dapat disimpulkan bahwa seorang pelambung bola sangat berperan penting dalam penyerangan guna menciptakan poin. Namun seorang pelambung bola (*tosser*) harus memiliki kemampuan khusus yang berbeda dengan pemain lainnya. Kemampuan khusus tersebut haruslah didukung oleh kondisi fisik yang sangat berperan saat melambungkan bola menggunakan teknik *passing* atas. Diantaranya adalah kekuatan dari jari-jari tangan, lengan, dan tungkai bawah serta kecermatan seorang pelambung bola (*tosser*).

Wijaya Jati, 2007:79 menjelaskan "pada kerja otot jari-jari tangan yang berfungsi adalah kerja otot ekstensor dan fleksor digunakan untuk menekuk dan meluruskan jari-jari tangan". Jadi, otot ekstensor dan fleksor akan bekerja secara bergantian guna meluruskan dan membengkokkan jari-jari tangan. Sehingga kekuatan otot jari tangan yaitu kekuatan lokal yang dimiliki jari-jari tangan dari rangsangan yang berupa tahanan atau beban. Secara spesifik dimasukkan ke dalam permainan bola voli, kekuatan otot jari-jari tangan digunakan pada saat melakukan *passing* atas dan mengumpan bola. Otot jari-jari tangan inilah yang menjadi penopang bola saat akan melambungkan bola. Kekuatan otot jari-jari tangan menentukan arah laju bola ketika dilambungkan. Tanpa adanya kekuatan otot jari-jari tangan, maka akan mengakibatkan lambungan bola yang salah arah. Jika kekuatan otot jari-jari tangannya lemah, maka dengan adanya daya bola yang keras mengakibatkan bola mengarah ke belakang, bukan ke depan. Begitu pula dengan kekuatan otot jari-jari menentukan tinggi atau rendahnya umpan *tosser*. Kekuatan otot jari-jari yang lemah akan menghasilkan umpan yang lemah pula, sehingga tidak akan menghasilkan umpan yang baik untuk seorang pemukul (*spiker*) yang berdampak pada hasil pukulannya.

Selain itu kecermatan juga harus dimiliki seorang pengumpan adalah bagaimana memposisikan bola yang tepat untuk pemukul agar dapat menciptakan poin tanpa mendapat bendungan dari lawan. Tanpa adanya kecermatan seorang pengumpan maka bola akan mudah terbaca oleh lawan sehingga memungkinkan lawan untuk melakukan bendungan (*block*).

Kenyataannya pada pembinaan prestasi olahraga Klub Bola Voli klub SMA Negeri 13 Muko-Muko dimana pelatih melakukan sistem tunjuk untuk mendapatkan seorang *tosser* dilihat dari segi kemampuan *passing* atasnya yang lebih dari atlet lain tanpa adanya pertimbangan mendasar tentang kondisi fisik dari atlet yang akan dijadikan seorang pengumpan. Jika hal ini terus terjadi maka akan mengakibatkan merosotnya kualitas pengumpan yang sangat berpengaruh dengan poin yang dihasilkan oleh *smash*. Sehingga dampak yang akan terjadi di dalam klub binaan Bola Voli SMA Negeri 13 Muko-Muko akan mengalami umpan *tosser* yang tidak bagus dan tepat sehingga akan mengalami kekalahan secara terus menerus.

Sesuai dengan uraian di atas maka menarik perhatian peneliti untuk melakukan penelitian tentang pelambung bola (*tosser*) yaitu agar seorang pelatih tidak salah dalam menentukan posisi seorang pengumpan. Karena seorang pengumpan harus memiliki keterampilan khusus yang berbeda dari pemain lainnya yang didukung oleh kondisi fisik atlet itu sendiri. Hal ini yang menjadi dasar peneliti untuk meneliti kontribusi kekuatan otot lengan terhadap keterampilan *passing* atas permainan bola voli di Klub SMA Negeri 13 Muko-Muko Universitas Dehasen Bengkulu

## Hakikat Permainan Bola Voli

Permainan bola voli merupakan olahraga yang banyak digemari dan dimainkan oleh masyarakat Indonesia. Fakta membuktikan bahwa saat ini bola voli menduduki peringkat kedua pada deretan olahraga-olahraga yang paling digemari, setelah sepak bola. Tidak heran bila permainan yang terutama menggunakan tangan ini dimainkan hampir oleh semua kalangan, dari masyarakat pedesaan, kalangan perkantoran, sampai warga perkotaan yang tinggal di kompleks-kompleks perumahan. Seperti yang diungkapkan oleh (Nuril Ahmadi, 2007:iii), "tidak dapat dimungkiri bahwa bola voli telah menjadi olahraga yang sangat digemari oleh masyarakat dunia, khususnya masyarakat Indonesia".

(Nuril Ahmadi, 2007:21) menyatakan bahwa :Permainan bola voli merupakan suatu permainan yang kompleks yang tidak mudah dilakukan oleh setiap orang karena dalam permainan bola voli dibutuhkan koordinasi gerak yang benar-benar bisa diandalkan untuk melakukan semua gerakan yang ada dalam permainan bola voli. Menurut (Beutelstahl Dieter, 2011:8), "ada enam jenis teknik dasar yang harus dikuasai oleh pemain bola voli. Teknik dasar tersebut yaitu : *service, volley, dig, block, attack, dan defence*". Sedangkan menurut (Nuril Ahmadi, 2007:20), "dalam permainan bola voli ada beberapa bentuk yang harus dikuasai, terdiri dari servis, *passing* bawah, *passing* atas, *block*, dan *smash*".

Dengan demikian dapat diambil kesimpulan bahwa permainan bola voli adalah permainan yang banyak digemari oleh masyarakat Indonesia khususnya. Namun, dalam permainan bola voli ada beberapa hal penting yang harus dikuasai oleh setiap pemain agar permainan dapat berjalan dengan baik. Setiap pemain harus menguasai teknik dasar permainan, yaitu : *servis, passing, smash* atau *spike*, dan bendungan (*block*).

*Passing* (Nuril Ahmadi, 2007:22), menjelaskan ada 2 jenis *passing* dalam permainan bola voli, yaitu : *passing* bawah dan *passing* atas. Adapun teknik *passing* bawah adalah bergerak ke arah datangnya bola kemudian genggam jemari tangan dan kaki dengan posisi merenggang selebar bahu. Saat bola datang kencangkan kedua lengan, tekuk lutut kemudian perkenakan bola pada lengan antara pergelangan dan siku. Atur kekuatan dan ayunan untuk menghasilkan seberapa jauh dan tinggi lambungan bola. Dijelaskan oleh (Nuril Ahmadi, 2007:22) teknik *passing* atas sebagai berikut :

Mulanya bergerak ke arah datangnya bola , tepat dibawahnya. Kemudian siapkan posisi bola tepat pada depan atas kepala, bahu sejajar sasaran. Kaki merenggang selebar bahu dan bengkokkan sedikit lengan, kaki, dan pinggul. Kemudian tahan tangan 6 atau 8 inci di depan pelipis dan ikuti bola ke sasaran. Setelah itu terima bola pada bagian belakang bawah tepat di depan atas kepala. Luruskan lengan dan kaki ke arah sasaran sesuai ketinggian yang diinginkan.

## Konsep Kekuatan Otot

Otot sebagai salah satu komponen yang dapat menghasilkan gerakan melalui kontraksinya membutuhkan suatu kekuatan untuk menghasilkan *performance* yang tinggi. Kerja otot yang maksimal dapat meningkatkan kemampuan kerja seseorang yang pada akhirnya akan meningkatkan prestasi individu dalam berolahraga. Performa otot yang tinggi tersebut ditentukan oleh kekuatan dan daya tahan otot.

Menurut (Sahmirza Indra, 2013, <http://www.esaunggul.ac.id>) "kekuatan otot adalah kemampuan maksimal dari otot untuk berkontraksi". Sedangkan menurut Ananto Purnomo (2001) dalam Lahidin (2010) "kekuatan otot adalah kemampuan yang dimiliki otot untuk melakukan gerakan yang cepat dan terarah".

Dari penjabaran di atas dapat diambil kesimpulan bahwa kekuatan otot merupakan kemampuan yang dimiliki otot untuk melakukan kontraksi guna menghasilkan gerakan yang kuat dan terarah. Kekuatan otot ini dipengaruhi oleh umur dan jenis kelamin, ukuran *cross sectional* otot, jenis serabut otot, tipe kontraksi otot, ketersediaan energi dalam aliran darah, hubungan antara panjang dan tegangan otot pada waktu kontraksi dan *recruitment* motor unit (*footnote*).

Menurut (Zulhilmi, 2008:42), "suatu sifat terpenting untuk organisme adalah kemungkinan untuk bergerak". Menurut (Sahmirza Indra, 2013, <http://www.esaunggul.ac.id>), "daya tahan otot adalah kemampuan otot untuk mengulangi kontraksi dalam jumlah tertentu".

Jadi, kekuatan otot seiring berjalan dengan daya tahan otot untuk melakukan gerak yang terarah. Daya tahan otot sendiri dipengaruhi oleh sistem energi yang digunakan oleh otot tersebut. Salah satu otot yang memiliki peran penting dalam beraktivitas olahraga adalah otot *Biceps Brachialis*. Otot ini memiliki fungsi utama sebagai penggerak sendi siku untuk gerakan fleksi. Gerakan fleksi sendiri memiliki peran penting dalam beberapa cabang olah-raga seperti tenis, bola voli, bahkan berlari.

Kekuatan otot dapat ditingkatkan dengan melakukan suatu latihan. Latihan dapat dilakukan dengan menggunakan latihan *weight training*, dimana dengan latihan ini dapat terjadi penambahan jumlah sarkomer dan serabut otot (filamen aktin dan miosin yang diperlukan dalam kontraksi otot), sehingga dengan terbentuknya serabut-serabut otot yang baru maka kekuatan otot dapat meningkat.

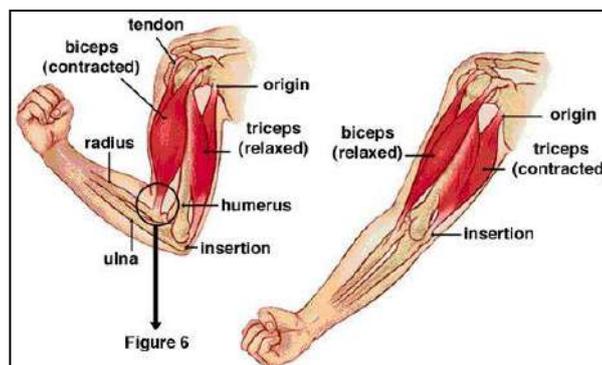
Latihan *weight training* dapat dilakukan antara lain dengan teknik latihan isometrik, isokinetik dan isotonik. Latihan dengan teknik isotonik adalah latihan dinamik yang dilakukan dengan prinsip resisten/beban yang konstan dan ada perubahan panjang otot. Pada latihan isotonik dapat diberikan dengan beban atau sering disebut dengan '*heavy resistance exercise*', yang merupakan metode paling berguna untuk latihan penguatan otot. Karena latihan ini merupakan latihan yang dinamik maka latihan ini dapat meningkatkan tekanan intramuskuler dan menyebabkan peningkatan aliran darah, sehingga latihan ini tidak cepat menimbulkan kelelahan.

Kekuatan otot akan berpengaruh terhadap power atau tenaga ledak otot. Dikaitkan dengan permainan bola voli, kekuatan otot ini sangat diperlukan untuk melakukan teknik dalam permainan. Kekuatan otot merupakan potensi yang penting dalam meningkatkan kemampuan pertahanan dan penyerangan dalam permainan. Untuk meningkatkan kekuatan otot perlu adanya latihan fisik khusus yang bertujuan untuk meningkatkan kapasitas fisik untuk melakukan pola gerak tertentu.

### Konsep Kekuatan Otot Lengan

(Tobita, 2013, <http://tobi-tobita.blogspot.com>) menjelaskan bahwa "otot lengan terdiri atas otot *bisep* dan *trisep*". Otot *bisep* berada di bagian depan lengan dan otot *trisep* berada di bagian belakangnya. Otot *trisep* bercabang tiga. Apabila kita menggerakkan tangan dengan gerakan meluruskan lengan, maka otot yang bekerja antara lain otot *bisep* akan berelaksasi, sedangkan otot *trisep* akan berkontraksi. Apabila kita menggerakkan lengan menekuk maka otot bisep akan berkontraksi, sedangkan otot trisep akan berelaksasi.

Seperti dijelaskan oleh (Nuril Ahmadi, 2007:29), menjelaskan "bahwa teknik *set up* (mengumpan) yang banyak dipakai dalam suatu permainan adalah dengan teknik *passing atas*". Otot lengan inilah yang sangat diperlukan oleh pemain bola voli terutama pengumpan (*tosser*) yang biasanya menggunakan *passing atas*. Teknik *passing atas* dilakukan dengan gerakan membengkokkan dan meluruskan lengan. Dengan memfungsikan otot bisep dan trisep yang berkontraksi secara bergantian.



Gambar 1. Kerja Otot Pada Lengan

Adapun fungsi dari gerakan menekuk dan meluruskan ini yaitu untuk memberikan dorongan saat bola dilambungkan. Gerakan lengan ini menentukan tinggi atau rendahnya bola yang akan dilambungkan guna memberi umpan (*set up*) kepada pemukul (*smasher*). Sesuai dengan pengertiannya, mengumpan berarti menyajikan bola kepada teman seregu yang selanjutnya diharapkan akan dapat dipergunakan untuk menyerang ke lapangan lawan.

Jadi kekuatan otot lengan dalam permainan bola voli sangat diperlukan terutama oleh pengumpan (*tosser*). Kekuatan otot lengan merupakan kekuatan otot lokal untuk menerima beban secara maksimal saat bekerja. Dalam hal ini kemampuan dari otot *bisep* dan *trisep* yang secara bergantian untuk berkontraksi menekuk dan meluruskan lengan.

## METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini adalah penelitian korelasi (kuantitatif) yang ingin melihat hubungan antara variabel bebas dan variabel terikat. (Emzir, 2012:37), mengemukakan bahwa penelitian korelasional menggambarkan suatu pendekatan umum untuk penelitian yang berfokus pada penaksiran pada kovariansi diantara variabel yang muncul secara alami.

Dalam penelitian ini terdapat 2 (dua) variabel yang akan dikaitkan, yakni variabel bebas dan variabel terikat. Adapun variabel bebas dalam penelitian ini adalah kekuatan otot lengan sedangkan variabel terikatnya adalah keterampilan *passing* atas permainan bola voli.

Dalam penelitian ini, populasinya adalah atlet Klub Bola Voli SMA Negeri 13 Muko-Muko berjumlah 30 orang. (Suharsimi Arikunto, 2006:131), menjelaskan bahwa sampel adalah sebagian atau wakil populasi yang diteliti. Jika subjeknya kurang dari 100, lebih baik diambil semua sehingga penelitiannya merupakan penelitian populasi. Tetapi jika subjeknya lebih besar, dapat diambil antara 10 – 15% atau 20 – 25% atau lebih. Menurut (Emzir, 2012:41), sampel untuk studi korelasional dipilih dengan menggunakan metode sampling yang dapat diterima, dan 30 subjek dipandang sebagai ukuran sampel minimal yang dapat diterima. Dengan demikian adapun sebagai sampel dalam penelitian ini adalah menggunakan metode sampling total dari populasi sebanyak 30 atlet Klub bola voli SMA Negeri 13 Muko-Muko.

Untuk mengukur keterampilan *passing* atas bola voli dengan melakukan tes *Repeated Volleys Test*, dengan validitas 0,80 dan reliabilitas 0,87 (Arsil, 2010 : 155).

Alat dan media yang digunakan dalam pelaksanaan tes ini antara lain : Dinding/ tembok yang rata dan halus, peluit, lakban, *stopwatch*, bola voli (2 buah), blangko penilaian, alat tulis

## HASIL

Sebelum melakukan pengujian terhadap hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini, maka terlebih dahulu dilakukan uji persyaratan analisis data, yaitu uji normalitas data dan uji homogenitas.

**Uji Normalitas Data Hasil uji normalitas data masing-masing variabel disajikan dalam tabel berikut ini :**

kekuatan otot lengan ( $X_1$ ) skor hasil pengujian untuk kekuatan otot jari-jari tangan ( $X_2$ ) skor  $X_{hitung} = 1,6$  dengan  $n = 30$  sedangkan  $X_{tabel}$  pada taraf signifikan  $\alpha = 0,05$  diperoleh 11,07 yang lebih besar dari  $X_{tabel}$  sehingga dapat disimpulkan bahwa skor yang diperoleh dari kekuatan otot lengan berdistribusi normal. Tabel 4.4 menunjukkan bahwa hasil pengujian untuk keterampilan *passing* atas ( $Y$ ) skor  $X_{hitung} = 4$  dengan  $n = 30$  sedangkan  $X_{tabel}$  pada taraf signifikan  $\alpha = 0,05$  diperoleh 11,07 yang lebih besar dari  $X_{tabel}$  sehingga dapat disimpulkan bahwa skor yang diperoleh dari kekuatan otot lengan berdistribusi normal

### Uji Hipotesis

Uji Hipotesis Hubungan Antara Kekuatan Otot Lengan dengan Keterampilan *Passing* Atas ( $X_1$  dengan  $Y$ ) Hipotesis pertama yang diajukan dalam penelitian ini adalah terdapat hubungan yang

berarti (signifikan) antara kekuatan otot lengan dengan keterampilan *passing* atas permainan bola voli. Berdasarkan analisis data didapat  $r_{hitung} = 0,63$

Tabel 1. Rangkuman Hasil Analisis Kekuatan Otot Lengan Terhadap Kemampuan *Passing* Atas

| Jenis    | Nilai Hitung | Nilai Tabel | Kesimpulan |
|----------|--------------|-------------|------------|
| Kolerasi | 0,63         | 0,361       | Signifikan |

Dari tabel diatas dapat dilihat bahwa  $r_{hitung}$  lebih besar daripada  $r_{tabel}$  dimana  $r_{hitung} = 0,63 > r_{tabel} = 0,361$  berarti ada hubungan yang signifikan antara kekuatan otot lengan terhadap keterampilan *passing* atas permainan bola voli .

## PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil analisis yang dikemukakan dan dari hasil pengujian hipotesis ternyata diterima kebenarannya. Ada hubungan yang signifikan antara kekuatan otot lengan dengan keterampilan *passing* atas permainan bola voli. Semakin kuat otot lengan, maka semakin baik pula keterampilan *passing* atasnya. Kekuatan otot lengan merupakan kekuatan otot lokal untuk menerima beban secara maksimal saat bekerja terutama sangat diperlukan oleh seorang pengumpan. Kekuatan otot lengan diperlukan untuk menghasilkan tinggi atau rendahnya lambungan bola.

Sesuai dengan kesimpulan dari materi (Dieter Beutelstahl, 2011:70) menyatakan bahwa seorang pengumpan harus memiliki lambungan yang baik sehingga pemukul akan mudah melancarkan serangan dan mendapatkan poin. Dengan demikian, untuk menghasilkan lambungan yang baik seorang pengumpan harus memiliki kondisi fisik yang baik pula. Salah satu kondisi fisik tersebut adalah kekuatan otot lengannya.

Dari hasil pengujian hipotesis antara kekuatan otot legan ( $X_1$ ) dengan kemampuan *passing* atas permainan bola voli ( $Y$ ) kontribusi kekuatan otot lengan dengan keterampilan *passing* atas permainan bola voli sebesar 0.63.

## KESIMPULAN DAN SARAN

### Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan di Klub Bola Voli SMA Negeri 13 Muko-Muko dengan menggunakan uji normalitas data, uji homogenitas, uji hipotesis, dapat disimpulkan sebagai berikut :1) Hasil tes dan pengukuran kekuatan otot lengan melalui tes *push up* terhadap keterampilan *passing* atas permainan bola voli berdistribusi normal..2) Berdasarkan hasil tes yang sudah dilaksanakan bahwa kekuatan otot lengan memiliki hubungan yang signifikan terhadap keterampilan *passing* atas permainan bola voli

### Saran

Lebih meningkatkan lagi kekuatan oto lengan sehingga seorang tosser mampu memberikan umpan yang baik pada smasher.

## DAFTAR PUSTAKA

1. Arsil. (2010). *Evaluasi Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Wineka Media : Malang.
2. Beutelstahl. (2011). *Belajar bermain Bola Volley*. Bandung: Pionir Jaya.
3. Emzir. (2012). *Metodologi Penelitian Pendidikan*. Jakarta: PT Rajagrafindo Persada.
4. Feri Angriawan. (2013). *Kontribusi Kekuatan Otot Lengan dan Power Otot Tungkai Terhadap kemampuan Renang Gaya Dada Pada Mahasiswa Penjaskes Putra Angkatan 2012 Universitas Bengkulu*. Bengkulu.
5. Jati, Wijaya. (2007). *Aktif Biologi*. Jakarta: Ganeca Exact.

6. Lahidin. (2010). *Hubungan Kekuatan Otot Lengan dan Kelincahan Otot Tungkai terhadap Kemampuan Passing Bawah Bola Voli Siswa Sekolah Dasar Negeri 10 Tanjung Kemuning Kabupaten Kaur*. Bengkulu
7. Nurhasan. (2001). *Tes dan Pengukuran dalam Pendidikan Jasmani*. Depdiknas dan Ditjen Olahraga.
8. Nuril Ahmadi. (2007). *Panduan Olahraga Bola Voli*. Surakarta: Era Pustaka Utama.
9. Sudjana. (2002). *Metoda Stastitika*. Bandung: PT Tarsito.
10. Sugiyono. (2012). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R & D*. Bandung: CV. Alfabeta.  
(2013). *Statistika untuk Penelitian*. Bandung : Alfabeta Bandung.
11. Suharsimi Arikunto. (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: PT Asdi Mahasatya.
12. Undang-Undang RI No. 3 Tahun (2005). *Tentang Sistem Keolahragaan Nasional*. Jakarta.
13. Zulhimi. (2008). *Buku Ajar Anatomi*. Padang: FIK UNP.

# The Effect of the Barrierhops Training Method on the Volleyball Smash at SMA Negeri 5 Lebong

## Pengaruh Metode Latihan *Barrierhops* terhadap *Smash* Bola Voli di SMA Negeri 5 Lebong

Desmi Triyanti

Phsyical Education Study Program, Universitas Dehasen Bengkulu, Indonesia

Corresponding Author :

[triyantidesmi9@gmail.com](mailto:triyantidesmi9@gmail.com)

### How to Cite :

Triyanti, D. (2021). *Pengaruh Metode Latihan Barrierhops Terhadap Smash Bola Voli Di Sma Negeri 5 Lebong*. Sinar Sport Jurnal, 1(2). DOI: <https://doi.org/10.53697/ssjv1i2>

### ARTICLE HISTORY

Received [28 November 2021]

Revised [2 December 2021]

Accepted [28 December 2021]

### Kata Kunci :

Metode Latihan *Barrierhops*, *Smash*, SMA Negeri 5 Lebong

### Keywords :

*Barrierhops Exercise Method*, *Smash*, SMA Negeri 5 Lebong

This is an open access article under the [CC-BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license



### ABSTRAK

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui kemampuan lompat pada smash siswa putra ekstrakurikuler bola voli SMAN 5 Lebong. Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah quasi eksperimental. Dengan populasi berjumlah 30 dan sampel 30 siswa, tehnik pengambilan sampel dengan menggunakan total sampling. Tehnik analisis data menggunakan uji t. Adapun hasil penelitian yang diperoleh Uji Hipotesis  $t_{hitung}$  15,15 berada di daerah penolakan  $H_0$   $t_{tabel}$  2,048 berada didaerah penolakan  $H_0$  maka  $H_a$  dapat diterima.dengan persentase penghitungan 53% dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh latihan *Barrierhops* terhadap smash siswa putra ekstrakurikuler bola voli SMAN 5 Lebong. Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah diuraikan pada bab sebelumnya dapat disimpulkan bahwa hipotesis yang diajukan diterima, yaitu ada pengaruh latihan *barrierhops* terhadap kemampuan lompat pada smash siswa putra ekstrakurikuler bola voli SMAN 5 Lebong. Latihan pliometrik terhadap kemampuan lompat smash dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh yang signifikan antara latihan *barrierhops* terhadap kemampuan lompat pada smash siswa putra ekstrakurikuler bola voli SMAN 5 Lebong.

### ABSTRACT

The purpose of this study was to determine the ability to jump on the smash of male students in volleyball extracurricular at SMAN 5 Lebong. The type of research used in this research is quasi-experimental. With a population of 30 and a sample of 30 students, the sampling technique used was total sampling. Data analysis technique using t test. As for the research results obtained by the Hypothesis Test  $t_{count}$  15.15 in the rejection area  $H_0$   $t$  table 2.048 in the rejection area  $H_0$  then  $H_a$  can be accepted. With a calculation percentage of 53% it can be concluded that there is an effect of *Barrierhops* training on the smash of male students in extracurricular volleyball at SMAN 5 Lebong. Based on the results of the research and discussion that have been described in the previous chapter, it can be concluded that the proposed hypothesis is accepted, namely that there is an effect of *barrier hops* training on the jumping ability of the male students in extracurricular volleyball at SMAN 5 Lebong. Plyometric training on the ability to jump smash, it can be concluded that there is a significant effect between the *barrier hops* exercise on the jumping ability of the male students in extracurricular volleyball at SMAN 5 Lebong.

## PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani dan kesehatan merupakan suatu bagian dalam pendidikan keseluruhan yang mengutamakan aktifitas jasmani dan pembinaan hidup sehat untuk pertumbuhan dan perkembangan jasmaniah, mental, sosial, dan emosional. Pendidikan Jasmani merupakan suatu pelajaran yang masuk dalam kurikulum pendidikan nasional. Pendidikan jasmani itu sendiri mulai

dari bangku sekolah dasar sampai bangku menengah atas ataupun kejurusan, Salah satu olahraga yang ada di bangku sekolah adalah permainan bola voli.

Pengembangan potensi peserta didik sebagai mana di maksud dalam tujuan pendidikan nasional tersebut dapat di wujudkan melalui kegiatan ekstrakurikuler yang merupakan salah satu kegiatan dalam program kurikuler. Misi kegiatan ekstrakurikuler pada satuan pendidikan ialah sebagai berikut: (1) menyediakan sejumlah kegiatan yang dapat dipilih dan diikuti sesuai dengan kebutuhan, potensi, bakat, dan minat peserta didik. (2) menyelenggarakan sejumlah kegiatan yang memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk dapat mengekspresikan dan mengaktualisasi diri secara optimal melalui kegiatan mandiri atau berkelompok (Kompri 2015:223-226).

Adapun tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui: pengaruh latihan Barrierhops terhadap kemampuan lompat padasmash siswa putra ekstrakurikuler bola voli SMA Negeri 5 Lebong. Menurut Suharto dalam Acen Yukarda ( 2017: 22 ) latihan adalah suatu proses penyempurnaan atlet secara sadar untuk mencapai mutu prestasi maksimal dengan diberi beban-beban fisik, teknik, dan mental yang teratur, terarah, meningkat, bertahap, dan berulang-ulang waktunya. Menurut Kent dalam Fauzi (2007: 293) Latihan adalah suatu kata yang sering kita jumpai dan sering kali disamakan artinya dengan istilah exercise yang sesungguhnya kedua istilah itu berbeda.

Menurut Donal A. Chu (1992:40) Latihan Barriers hops adalah latihan yang di lakukan pada gawang-gawang atau rintangan-rintangan yang tingginya (antara 30-90 cm) diletakkan disuatu garis dengan jarak yang ditentukan dengan kemampuan. Rintangan akan jatuh bila atlet membuat kesalahan, start di mulai dengan berdiri di belakang rintangan, gerakan meloncat yang melewati rintangan-rintangan dengan kedua kaki secara bersamaan. Gerakan di mulai dari pinggang dan lutut merenggang, kemudian gunakan ayunan kedua lengan untuk menjaga keseimbangan dan mencapai ketinggian

Menurut Soenardi dalam Heru Herianto (2018: 9) kemampuan (ability) seseorang akan turut serta menentukan perilaku dan hasilnya. Yang dimaksud kemampuan atau ability ialah bakat yang melekat pada seseorang untuk melakukan suatu kegiatan secara fisik atau mental yang diperoleh sejak lahir, belajar, dan dari pengalaman.

Menurut Witono Hidayat(2017:7-8) Olahraga bola voli pada dasarnya bukanlah sebuah cabang olahraga yang lahir di Indonesia. Permainan ini di rancang oleh Wiliam G Morgan sebelumnya di sebut dalam nama mintonette. Mintonette sendiri pada dasarnya merupakan jenis permainan yang di adopsi dan di satukan ke dalam permainan mintonette ini. Keempat jenis permainan ini adalah basket, baseball, tenis, dan terakhir adalah bola tangan.

Menurut Ahmadi Nuril(2007:2) Minocotte adalah mem-volleyballbola (yakni memukul-mukul bola hilir mudik di udara ), olahraga ini kemudian di beri nama "volleyball". Dan bila Menurut Pardijono, dkk (2011:1) permainan bola voli adalah permainan tempo yang cepat, sehingga waktu untuk memainkan bola sangat terbatas, dan bila tidak menguasai teknik dasar yang sempurna akan memungkinkan kesalahan-kesalahan teknik yang lebih besar.

Menurut Pardijono (2011:45) Smashadalah pukulan yang utama dalam menyerang untuk mencapai kemenangan. Dalam melakukan smash diperlukan jangkauan dan lompatan yang tinggi juga dipengaruhi otot yang mendukung.

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan *design* penelitian *quasi eksperimental* yang merupakan metode pengembangan dari *true experimental*. *Design* ini memiliki kelompok kontrol, tetapi tidak dapat berfungsi sepenuhnya untuk mengontrol variabel luar yang mempengaruhi pelaksanaan eksperimen. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui ada tidak pengaruh antara variable bebas terhadap variable terikat (*independen variable dan dependent variables*) Sugiyono (2012:77).

### Teknik Pengumpulan Data

Widiaastuti (2011: 2) tes adalah yang digunakan untuk mengukur beberapa performa dan untuk mengumpulkan data. Sedangkan Maka tehnik menggunakan tes dilakukan dua kali yaitu dengan menggunakan tes awal ( *pre test* ) dan tes akhir ( *post test* )kemampuan lompat padasmash dalam permainan bola voli.

### Teknik Analisis Data

Sebelum menguji ada tidaknya pengaruh latihan *barrierhops* (X) terhadap kemampuan *smash* (Y), maka uji statistik "t" harus memenuhi syarat normalitas dan homogenitas.

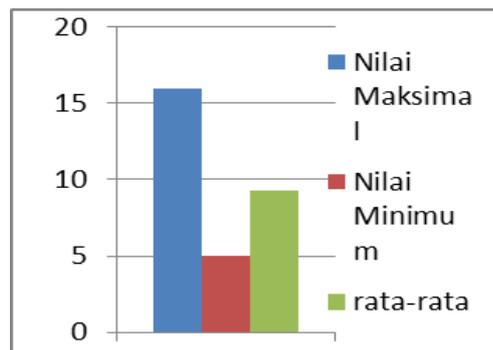
## HASIL

### Penyajian Data Tes Awal

Tabel 1 Deskripsi Statistik Tes Awal Kemampuan Lompat Pada *Smash*

| No     | Deskripsi statistik               | Jumlah siswa |
|--------|-----------------------------------|--------------|
| 1.     | Nilai maksimum (Skor Terbesar 16) | 9            |
| 2.     | Nilai minimum ( Skor Terkecil 5)  | 12           |
| 3.     | Mean ( rata-rata 9,3)             | 9            |
| Jumlah |                                   | 30           |

Pada Tabel 1. dapat dilihat bahwa pada tes siswa mempunyai kemampuan lompat pada *smash* diperoleh nilai maksimum 9, nilai minimum 12 nilai rata-rata 9 untuk yang lebih jelas bisa dilihat pada diagram berikut :



Gambar 1. Diagram Tes Awal

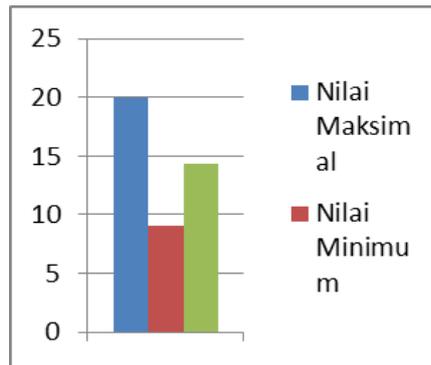
Pada diagram dapat dilihat bahwa pada tes siswa mempunyai kemampuan lompat pada *smash* diperoleh nilai maksimum 16, nilai minimum 5, nilai rata- rata 9,3.

### Penyajian Tes Akhir

Tabel 2 Deskripsi Statistik Tes Akhir Kemampuan Lompat Pada *Smash*

| No     | Deskripsi statistik                | Jumlah |
|--------|------------------------------------|--------|
| 1.     | Nilai maksimum ( Skor Terbesar 20) | 10     |
| 2.     | Nilai minimum (Skor Terkecil 9)    | 13     |
| 3.     | Mean ( rata-rata 14,3)             | 7      |
| Jumlah |                                    | 30     |

Pada tabel dapat dilihat pada tes siswa mempunyai tes kemampuan lompat pada *smash* diperoleh nilai maksimum 10 nilai minimum 13 nilai rata-rata 7 untuk lebih jelas bisa dilihat diagram dibawah ini :



Gambar 2. Diagram Tes Akhir

Pada gambar 2. dapat dilihat bahwa pada tes siswa mempunyai kemampuan lompat pada *smash* diperoleh nilai maksimum 20, nilai minimum 9, nilai rata-rata 14,3.

Membandingkan hasil tes awal dan tes akhir, tes awal dengan nilai maksimum 16, nilai minimum 5, rata-rata 9,3 sedangkan tes akhir nilai maksimum 20, nilai minimum 9, nilai rata-rata 14,3.

### Uji Prasyarat Analisis

#### Menghitung Normalitas Data Tes Awal dan Normalitas Data Tes Akhir

Tabel 3 Uji Chi Kuadrat Menghitung Normalitas Data Tes Awal

| $\chi^2_{hitung}$ | $\chi^2_{tabel}$ | Kesimpulan                |
|-------------------|------------------|---------------------------|
| 10,150,15         | 11,070.1,070.    | Data Berdistribusi Normal |

Berdasarkan pada perhitungan data pada daftar distribusi frekuensi selanjutnya yaitu menghitung kenormalan data tersebut dengan menggunakan Uji Chi Kuadrat kesimpulan: Karena  $\chi^2_{hitung} = 3,71 < \chi^2_{tabel} = 11,070$ . Maka data tes awal kemampuan lompat pada *smash* berdistribusi **Normal**.

#### Uji Homogenitas Data Tes Awal dan Tes Akhir

Tabel 4 Uji Homogenitas Data Tes Awal dan Tes Akhir

| $F_{hitung}$ | $F_{tabel}$ | Kesimpulan              |
|--------------|-------------|-------------------------|
| 1,13,13      | 1,85,85     | Varians-varians Homogen |

### Uji Hipotesis

Tabel 5 Uji Hipotesis ( Uji t)

| $t_{hitung}$ | $t_{tabel}$ | Kesimpulan |
|--------------|-------------|------------|
| 15,155,15    | 2,048,048   | Signifikan |

## PEMBAHASAN

Dari hipotesis yang menyatakan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara metode latihan *barrierhops* terhadap kemampuan lompat pada *smash* bola voli. Hal ini dapat dilihat dari rata-rata peningkatan kemampuan *smash* dalam 5 kali *smash* tiap pelaksanaan melalui data tes awal (*pre-test*) dan data tes akhir (*post-test*). Peningkatan rata-rata kemampuan *smash* dalam 5 kali *smash* tiap pelaksanaan dengan latihan *barrierhops*, tes awal 9,3 meningkat menjadi 14,3 (meningkat 5 point). Selanjutnya dari hasil analisis yang menyatakan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan

antara latihan *barrierhops* terhadap peningkatan kemampuan lompat pada *smash* ini dibuktikan dengan hasil analisis yang didapat  $t_{hitung}$  15,15 berada di daerah penolakan  $H_0$   $t_{tabel}$  2,048 berada di daerah penolakan  $H_0$  maka  $H_a$  dapat diterima dengan presentase peningkatan 53%. Bahwa latihan *barrierhops* dapat diterapkan dalam mempelajari kemampuan lompat pada *smash* bola voli.

## KESIMPULAN DAN SARAN

### Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah diuraikan pada bab sebelumnya dapat disimpulkan bahwa hipotesis yang diajukan diterima, yaitu ada pengaruh latihan *barrierhops* terhadap kemampuan lompat pada *smash* siswa putra ekstrakurikuler bola voli SMAN 5 Lebong. Latihan *Barrierhops* terhadap kemampuan lompat *smash* dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh yang signifikan antara latihan *barrierhops* terhadap kemampuan lompat pada *smash* siswa putra ekstrakurikuler bola voli SMAN 5 Lebong.

### Saran

Diharapkan *bagi* para Pembina dan pelatih agar dapat memberikan program latihan yang baik sebagai upaya untuk meningkatkan kemampuan smash pada siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bola voli SMAN 5 Lebong.

Para *siswa* diharapkan dapat disiplin dalam latihan agar memiliki kemampuan yang baik khususnya dalam pengembangan kemampuan smash bola voli

Untuk peneliti lain disarankan agar dapat menentukan latihan yang tepat untuk meningkatkan pengaruh yang baik besar pada siswa. Kepada orang tua dan masyarakat untuk senantiasa memberikan motivasi dan respon yang baik terhadap penerapan pembinaan pada pengembangan latihan yang sederhana namun menarik siswa agar mau berlatih dengan baik

## DAFTAR PUSTAKA

1. Ali, Ahmad Sayfudin dan Muhammad. 2017. *Analisis Keterampilan Bermain Bolavoli Pada Final Livoli 2016 dan 2017*. Universitas Negeri Surabaya
2. Herianto Heru. 2018 . *Analisis Kemampuan Oper Spike Pada Siswa Putra Ekstrakurikuler Bola Voli Di SMPN 18 Kota Bengkulu* [Skripsi]. Bengkulu (ID) ; Universitas Bengkulu.
3. Mahendra, Agung. 2017. *Pengaruh Latihan Barrier Hop Terhadap Hasil Smash Pada Permainan Bola Voli Ekstrakurikuler di SMA Negeri 11 Palembang Tahun 2015*. Vol. 15 No.2
4. Nuhasan. 2001. *Tes dan Pengukuran dalam Pendidikan Jasmani*. Jakarta. Depdiknas Nuril, Ahmad. 2007 . *Panduan Olahraga Bola Voli* . Solo: Tim Ahli Fakultas Ilmu Keolahragaan UNY.
5. Pardijono. 2011 . *Buku ajar Bola Voli* . Jakarta: Unesa University Press.
6. Pujiyanto Dian & Insanistyo Bayu .2013. *Dasar-dasar Penelitian Pendidikan Jasmani* . Bengkulu : FKIP Universitas Bengkulu.
7. Ragil, Danang. 2016. *Pengaruh Latihan Barrier Hops dan Panjang Tungkai Terhadap hasil Tendangan Jarak Jauh (Penelitian Eksperimen Pada Pemain Ssb Persip Kecamatan Banjarnegara Kabupaten Banjarnegara Tahun 2014)*. Semarang
8. Sugiyono. 2012. *Metode Penelitian Kualitatif, Kuantitatif, dan R&D* . Bandung : Alfabeta.
9. Undang-Undang Negara Republik Indonesia No.3 2005. *System Keolahragaan Nasional*. Jakarta: Menpora.
10. Widiastuti. 2011. *Tes dan Pengukuran Olahraga* . Jakarta: PT Bumi Timur Jaya.

## The Effect of Multiple Hop And Jump Exercises on the Power of Leg Muscles of Volleyball Athletes at Pst Club Bengkulu City

### Pengaruh Latihan *Multiple Hop And Jump* (Lompat Gawang) Terhadap Power Otot Tungkai Atlet Voli Pada Klub Pst Kota Bengkulu

Kumoro Mashum Adi Luhung

Physical Education Study Program, Universitas Dehasen Bengkulu, Indonesia

Corresponding Author :

[kumoramashum11@gmail.com](mailto:kumoramashum11@gmail.com)

#### How to Cite :

Luhung. K.M.H (2021). Pengaruh Latihan *Multiple Hop And Jump* (Lompat Gawang) Terhadap Power Otot Tungkai Atlet Voli Pada Klub Pst Kota Bengkulu. *Sinar Sport Jurnal*, 1(2). DOI: <https://doi.org/10.53697/ssjv1i2>

#### ARTICLE HISTORY

Received [28 November 2021]

Revised [2 December 2021]

Accepted [28 December 2021]

#### Kata Kunci :

*Multiple Hop And Jump* (Lompat Gawang), Power otot tungkai, Atlet Voli

#### Keywords :

*Multiple Hops And Jumps*, Leg Muscle Power, volleyball athletes

This is an open access article under the [CC-BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license



#### ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah ada pengaruh latihan *Multiple Hop and Jump* (lompat gawang) terhadap power otot tungkai atlet voli pada klub PST Kota Bengkulu. Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan metode penelitian yang digunakan adalah metode eksperimen murni. Populasi penelitian ini yaitu seluruh atlet voli pada klub PST Kota Bengkulu sebanyak 20 orang. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah total sampling. Total sampling adalah teknik pengambilan sampel dimana jumlah populasi yang kurang dari 100 sehingga seluruh populasi dijadikan sampel penelitian yaitu : 20 orang yang terdiri dari 10 kelompok eksperimen dan 10 orang kelompok kontrol. Variabel penelitian ini adalah latihan *Multiple Hop and Jump* (lompat gawang) dan power otot tungkai atlet voli PST Kota Bengkulu. Teknik pengambilan data menggunakan tes vertical jump. Teknik analisis data yang digunakan adalah uji-t. Berdasarkan hasil penelitian di atas dapat disimpulkan bahwa latihan *multiple hop and jump* (lompat gawang) berpengaruh terhadap power otot tungkai atlet voli pada klub PST Kota Bengkulu. Peningkatan power otot tungkai terlihat pada perbandingan perubahan rata-rata pretest dan posttest. Dari data yang sudah diperoleh dari kedua kelompok, untuk kelompok eksperimen memiliki hasil pretest sebesar 45,4 dan hasil rata-rata posttest 51,1 dengan selisih 5,7. Hasil kelompok kontrol dengan rata-rata pretest 42,3 dan hasil rata-rata posttest 47 dengan selisih 4,7. Hasil dari  $t_{hitung}$  untuk kelompok eksperimen sebesar  $6,87 > t_{tabel} 1,833$ , sedangkan untuk kelompok kontrol hasil  $t_{hitung}$  sebesar  $6,91 > t_{tabel} 1,833$ . Maka data hasil pretest dan posttest dari kedua kelompok tersebut dinyatakan signifikan. Dengan demikian hipotesis yang berbunyi "Apakah terdapat pengaruh latihan *multiple hop and jump* (lompat Gawang) terhadap power otot tungkai atlet voli pada klub PST Kota Bengkulu", diterima.

#### ABSTRACT

This study aims to determine whether there is an effect of *Multiple Hop and Jump* exercises on the leg muscle power of volleyball athletes at the PST club in Bengkulu City. This type of research is quantitative research with the research method used is a pure experimental method. The population of this study were all volleyball athletes at the Bengkulu City PST club as many as 20 people. The sampling technique in this study is total sampling. Total sampling is a sampling technique where the total population is less than 100 so that the entire population is used as the research sample, namely: 20 people consisting of 10 experimental groups and 10 control groups. The variables of this research are *Multiple Hop and Jump* exercises and leg muscle power for PST volleyball athletes in Bengkulu City. The data collection technique used a vertical jump test. The data analysis technique used was the t-test. Based on the results of the research above, it can be concluded that *multiple hop and jump* exercises affect the leg muscle power of volleyball athletes at the PST club in Bengkulu City. The increase in leg muscle

power is seen in the comparison of the changes in the average pretest and posttest. From the data that has been obtained from both groups, the experimental group has a pretest result of 45.4 and an average posttest result of 51.1 with a difference of 5.7. The results of the control group with a pretest average of 42.3 and an average posttest result of 47 with a difference of 4.7. The results of tcount for the experimental group were  $6.87 > t_{table} 1.833$ , while for the control group the results of tcount were  $6.91 > t_{table} 1.833$ . Then the data from the pretest and posttest results from the two groups were declared significant. Thus the hypothesis which reads "Is there any effect of multiple hop and jump exercises on the leg muscle power of volleyball athletes at the Bengkulu City PST club", was accepted.

---

## PENDAHULUAN

Olahraga telah menjadi satu bagian dari aktivitas manusia, karena bermanfaat bagi orang yang melaksanakannya. Manfaat dari olahraga antara lain dapat membuat tubuh menjadi sehat, kuat, dan bugar serta bersemangat untuk melakukan kegiatan. Olahraga juga dapat dijadikan sebagai ajang kesenangan dan untuk prestasi. Olahraga memiliki tujuan yang berbeda-beda yaitu untuk memperoleh kesenangan, kesehatan, status social, dan juga untuk prestasi sebagai olahragawan professional.

Bola voli merupakan salah satu cabang olahraga yang memasyarakat di Indonesia. Pada klub bola voli era modern seharusnya sudah memulai pembinaan olahraga bola voli yang dilaksanakan secara bertahap mulai dari tahap pemula (*multilateral*) sampai tahap senior sebagai persiapan kearah pembinaan kearah olahraga prestasi (Ismoko, 2013: 2). Dimana bola voli yang dimainkan dilapangan berukuran 18 m x 19 m dengan ukuran tinggi net 2,43 m untuk putra dan 2,24 m untuk putri dimana dalam permainan voli terbagi menjadi 2 tim yang terdiri dari 6 pemain setiap timnya, dimana setiap tim berusaha menjatuhkan bola ke lapangan lawan sehingga mendapatkan point (Azzaky, 2018).

Teknik dasar bola voli merupakan semua gerakan-gerakan pemain dengan bola yang diperlukan untuk bermain bola voli. Teknik dasar permainan bola voli harus dikuasai agar permainan dapat berjalan dengan lancar dan teratur serta bila ada pemain yang tidak benar perlakuannya, maka pemain tersebut membuat kesalahan. Hal ini sesuai dengan pendapat yang menyatakan agar permainan berjalan dengan baik, lancar dan teratur, maka para pemain dituntut harus menguasai teknik dasar permainan bola voli (Purwanto Dedi, 2012: 13).

*Multiple Hop And Jump* atau yang sering disebut lompat gawang adalah kemampuan suatu untuk melakukan lompatan yang menggunakan alat bantu berupa gawang ataupun biasanya bisa menggunakan pipa paralon yang dibentuk seperti gawang, tinggi lompatan sangat erat kaitannya dengan daya ledak otot tungkai Jadi, semakin kuat daya ledak otot tungkai semakin tinggi pula tinggi lompatan dan sebaliknya (Palmizal, 2019).

Dapat disimpulkan bahwa *multiple hop and jump* (lompat gawang) merupakan latihan melompat dengan alat yang berguna untuk menambah *power* otot tungkai, dan kecepatan gerak pada atlet, untuk mengukur seberapa tinggi lompatan atau daya ledak maka dapat dilakukan tes dengan menggunakan tes *vertical jump*.

PST (Panorama Sarana Travel) didirikan oleh Alm. Iskandar Kahar pada tahun 2006, PST mempunyai jadwal latihan sebanyak 4 kali dalam seminggu yaitu hari senin, rabu, jumat, dan minggu. Dimana tempat latihan yang berada di Kebun Tebeng tepatnya di depan BLK kota Bengkulu, dengan jumlah atlet yang cukup banyak berkisar 20 orang pada setiap latihan.

## METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini adalah kuantitatif dengan metode penelitian yang digunakan adalah metode eksperimen murni. Metode penelitian eksperimen dapat diartikan sebagai metode

penelitian yang digunakan untuk mengetahui pengaruh perlakuan tertentu terhadap yang lain dalam kondisi yang terkontrol (Sugiyono, 2010). Penelitian ini menjadi tiga tahapan yaitu sebelum tes, perlakuan dan setelah tes. Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah *two group pretest-posttest design*. Dalam *design* ini menggunakan kelompok kontrol.

Arikunto (2015: 173) menyatakan bahwa populasi adalah keseluruhan subjek penelitian. Sesuai dengan permasalahan yang hendak di teliti maka dalam penelitian ini yang akan menjadi populasi adalah seluruh anggota klub bola voli PST Kota Bengkulu dengan jumlah 20 orang.

Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah total sampling. Total sampling adalah teknik pengambilan sampel dimana jumlah sampel sama dengan populasi (Sugiyono, 2012). Alasan mengambil total sampling karena menurut (Sugiyono, 2012) jumlah populasi yang kurang dari 100 seluruh populasi dijadikan sampel penelitian semuanya.

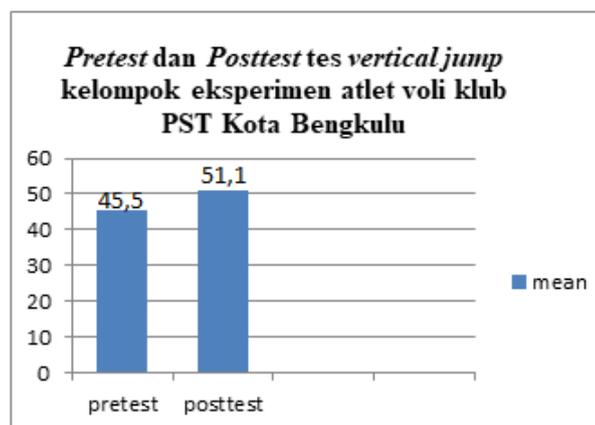
## HASIL

Hasil analisis statistik deskriptif *pretest* tes *vertical jump* kelompok eksperimen pada klub voli PST Kota Bengkulu, didapat nilai *minimum* = 33, nilai *maximum* 58, rata-rata (*mean*) = 45,4, dengan simpangan baku (*std. deviation*) = 7,59 . Sedangkan untuk *posttest* nilai *minimum* = 42, nilai *maximum* = 62, *mean* = 51,1 , dengan *std. deviation* = 5,95

Tabel 1 Deskriptif Statistik *Pretest* dan *Posttest* tes *vertical jump* Kelompok Eksperimen

| Statistik             | <i>Pretest</i> | <i>Posttest</i> |
|-----------------------|----------------|-----------------|
| N                     | 10             | 10              |
| <i>Mean</i>           | 45,4           | 51,1            |
| <i>Std. Deviation</i> | 7,59           | 5,95            |
| <i>Minimum</i>        | 33             | 42              |
| <i>Maximum</i>        | 58             | 62              |
| <i>Varians</i>        | 57,6           | 35,43           |

Berdasarkan tabel diatas, *pretest* dan *posttest* tes *vertical jump* pada atlet voli klub PST Kota Bengkulu kelompok eksperimen dapat disajikan gambar diagram batang sebagai berikut:



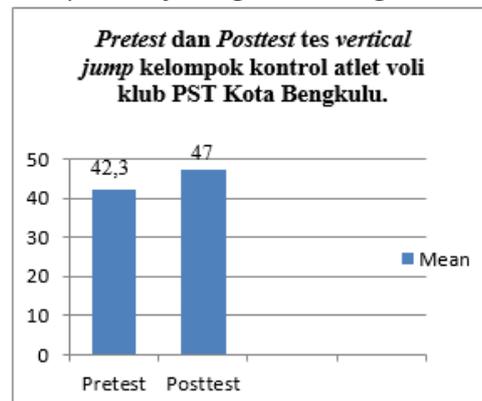
Gambar 1 Diagram batang *Pretest* dan *Posttest* kelompok eksperimen tes *vertical jump* atlet voli klub PST Kota Bengkulu.

Hasil analisis statistik deskriptif *pretest* tes *vertical jump* kelompok kontrol pada klub voli PST Kota Bengkulu, didapat nilai *minimum* = 35, nilai *maximum* 50, rata-rata (*mean*) = 42,3, dengan simpangan baku (*std. deviation*) = 5,40. Sedangkan untuk *posttest* nilai *minimum* = 42, nilai *maximum* = 62, *mean* = 47 , dengan *std. deviation* = 4,64.

Tabel 2 Deskriptif Statistik *Pretest* dan *Posttest* tes *vertical jump* Kelompok Kontrol

| Statistik      | <i>Pretest</i> | <i>Posttest</i> |
|----------------|----------------|-----------------|
| N              | 10             | 10              |
| Mean           | 42,3           | 47              |
| Std. Deviation | 5,40           | 4,64            |
| Minimum        | 35             | 42              |
| Maximum        | 50             | 62              |
| Varians        | 29,12          | 21,55           |

Berdasarkan tabel diatas, *pretest* dan *posttest* tes *vertical jump* pada atlet voli klub PST Kota Bengkulu kelompok eksperimen dapat disajikan gambar diagram batang sebagai berikut:



Gambar 2 Diagram batang *Pretest* dan *Posttest* kelompok eksperimen tes *vertical jump* atlet voli klub PST Kota Bengkulu.

### Uji Normalitas

Pada tes *pretest* kelompok eksperimen  $L_0 = 0,162$  dan  $L_T = 0,258$  sedangkan kelompok kontrol  $L_0 = 0,122$  dan  $L_T = 0,258$ , untuk tes *posttest* kelompok eksperimen  $L_0 = 0,156$  dan  $L_T = 0,258$  sedangkan kelompok kontrol  $L_0 = 0,141$  dan  $L_T = 0,258$ .

Diketahui dua kelompok tersebut memiliki  $L_0 < L_{tabel}$ , berarti data yang diambil dari dua kelompok eksperimen dan kelompok kontrol yang diteliti mempunyai distribusi normal.

### Uji Homogenitas

Hasil perhitungan varians tes awal (X) kelompok eksperimen adalah 57,6, varians tes akhir (Y) kelompok eksperimen adalah 35,43. Sedangkan hasil perhitungan varians tes awal (X) kelompok kontrol adalah 29,12, varians tes akhir (Y) adalah 21,55.

$$F_{hitung} = \frac{\text{Varians Terbesar}}{\text{Varians Terkecil}}$$

$$F_{hitung} = \frac{35,43}{21,55} = 1,64$$

Dari perhitungan diatas antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol di dapat nilai  $F_{hitung} = 1,64$  dengan nilai  $F_{tabel}$  pada taraf signifikan  $\alpha = 0,05 = 4,96$ .  $F_{hitung} < F_{tabel}$  yaitu  $1,64 < 4,96$  ini berarti tidak terdapat perbedaan dari masing-masing variabel atau variansnya Homogen. Kesimpulannya adalah perhitungan varians tes awal dan tes akhir pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol variansnya Homogen.

### Uji Hipotesis

Hasil perhitungan kelompok eksperimen dimana uji-t  $> t_{tabel} = 6,87 > 1,833$  sehingga hipotesis alternative ( $H_a$ ) diterima. Artinya terdapat pengaruh latihan *multiple hop and jump*

(lompat gawang) terhadap *power* otot tungkai atlet voli pada klub PST Kota Bengkulu. Sedangkan untuk kelompok kontrol hasil perhitungan dimana  $uji-t > t_{tabel}$   $6,91 > 1,833$  sehingga  $H_0$  diterima.

## PEMBAHASAN

Menurut Lumintuarso (2013: 21) menjelaskan latihan adalah proses yang sistematis dan berkelanjutan untuk meningkatkan kondisi kebugaran jasmani sesuai dengan tujuan yang diharapkan. *Multiple hop and jump* merupakan salah satu latihan yang dapat meningkatkan kemampuan *power* otot tungkai. Pelaksanaan latihan *multiple hop and jump* dilakukan dengan cara melompat keatas dengan melewati gawang, kedua kaki melakukan penolakan keatas melewati rintangan, yang kedua kaki melakukan penolakan secara bersamaan dan mendarat dibelakang gawang dan lakukan hingga selesai secara berulang (Palmizal, 2019: 56).

Berdasarkan analisis data hasil penelitian diperoleh peningkatan yang signifikan terhadap kedua kelompok yang diteliti. Latihan yang dilaksanakan selama 16 kali pertemuan terbukti berhasil memberikan pengaruh dalam peningkatan *power* otot tungkai atlet voli pada klub PST Kota Bengkulu.

Peningkatan *power* otot tungkai terlihat pada perbandingan perubahan rata-rata *pretest* dan *posttest* dari kedua kelompok. Dari data hasil kelompok eksperimen dengan rata-rata *pretest* 45,4 dan hasil rata-rata *posttest* 51,1 dengan selisih 5,7. Hasil kelompok kontrol dengan rata-rata *pretest* 42,3 dan hasil rata-rata *posttest* 47 dengan selisih 4,7. Dari hasil penelitian bahwa selisih dari mean *pretest* dan *posttest* atlet setelah mengikuti program latihan *Multiple hop and jump* sebanyak 16 kali pertemuan dapat meningkatkan kemampuan atlet dalam peningkatan *power* otot tungkai terhadap atlet voli pada klub PST Kota Bengkulu.

## KESIMPULAN DAN SARAN

### Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian di atas dapat di simpulkan bahwa latihan *multiple hop and jump* (lompat gawang) berpengaruh terhadap *power* otot tungkai atlet voli pada klub PST Kota Bengkulu. Peningkatan *power* otot tungkai terlihat pada perbandingan perubahan rata-rata *pretest* dan *posttest*. Dari data yang sudah diperoleh dari kedua kelompok, untuk kelompok eksperimen memiliki hasil *pretest* sebesar 45,4 dan hasil rata-rata *posttest* 51,1 dengan selisih 5,7. Hasil kelompok kontrol dengan rata-rata *pretest* 42,3 dan hasil rata-rata *posttest* 47 dengan selisih 4,7.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa selisih *mean* untuk kelompok eksperimen antara *pretest* dan *posttest* atlet setelah mengikuti program latihan *multiple hop and jump* (lompat gawang) sebanyak 16 kali pertemuan dapat menunjukkan peningkatan terhadap *power* otot tungkai. Sedangkan untuk kelompok kontrol antara *pretest* dan *posttest* atlet juga mendapatkan peningkatan terhadap *power* otot tungkai.

Hasil dari  $t_{hitung}$  untuk kelompok eksperimen sebesar  $6,87 > t_{tabel}$  1,833, sedangkan untuk kelompok kontrol hasil  $t_{hitung}$  sebesar  $6,91 > t_{tabel}$  1,833. Maka data hasil *pretest* dan *posttest* dari kedua kelompok tersebut dinyatakan signifikan. Dengan demikian hipotesis yang berbunyi "Apakah terdapat pengaruh latihan *multiple hop and jump* (lompat gawang) terhadap *power* otot tungkai atlet voli pada klub PST Kota Bengkulu", diterima

### Saran

Perlu adanya peningkatan dalam latihan *power* otot tungkai pada klub PST Kota Bengkulu. Peningkatan ini perlu dilakukan karena dapat membantu atlet dalam melakukan smash atau blok dalam permainan bola voli.

## DAFTAR PUSTAKA

1. Arikunto, S. (2015). *Prosedur penelitian; suatu pendekatan praktik. (Edisi revisi)*.

2. Azzaky, A. (2018). *Karakteristik permainan bola voli grand final livoli divisi utama putra tahun 2018 magetan jawa timur*. Bantul: Pohon Cemara.
3. Lumintuarso, R. (2013). Pembinaan multilateral bagi atlet pemula. *Universitas Negeri Yogyakarta*.
4. Palmizal. (2019). *Competitor : Jurnal Pendidikan Kepelatihan Olahraga Lompat Samping Terhadap Kemampuan Heading Bola*. 11, 53–62.
5. Purwanto, D. (2012). *Survey Kondisi Fisik Dan Keterampilan Teknik Dasar Bola Voli Pada Klub Bola Voli Putri Bravo Banjarnegara Tahun 2012* (Doctoral dissertation, Universitas Negeri Semarang).
6. Sugiyono, S. (2010). *Metode penelitian kuantitatif dan kualitatif dan R&D*.
7. Sugiyono, S. (2012). *Metode penelitian kuantitatif dan kualitatif dan R&D*.

## The Relationship between Agility and Dribbling Futsal Skills at State High School 04 Bengkulu Selatan

### Hubungan Kelincahan Terhadap Keterampilan *Dribbling* Futsal Di SMA Negeri 04 Bengkulu Selatan

Pendri Kurniawan Putra

Phsyical Education Study Program, Universitas Dehasen Bengkulu, Indonesia

Corresponding Author :

[pendrikurniawan99@gmail.com](mailto:pendrikurniawan99@gmail.com)

#### How to Cite :

Kurniawan Putra P. (2021). *Hubungan Kelincahan Terhadap Keterampilan Dribbling Futsal Di Sma Negeri 04 Bengkulu Selatan*. Sinar Sport Jurnal, 1(2). DOI: <https://doi.org/10.53697/ssjv1i2>

#### ARTICLE HISTORY

Received [28 November 2021]

Revised [2 December 2021]

Accepted [28 December 2021]

#### Kata Kunci :

Kecepatan,  
Kelincahan,  
Dribbling, Futsal

#### Keywords :

Speed,  
Agility,  
Dribbling, Futsal

#### ABSTRAK

Kemampuan menggiring bola pada setiap atlet sangat bervariasi ada persamaan dan perbedaannya. Persamaan dan perbedaan tersebut terlihat dari penguasaan teknik menggiring bola, baik dari kecepatan saat menggiring bola maupun dari kelincahan saat menggiring bola. Hasil dari pengamatan tersebut timbul permasalahan yaitu apakah menggiring bola dipengaruhi oleh kelincahan? Penulis merumuskan masalah yaitu bagaimana hubungan kelincahan terhadap kemampuan dribbling bola futsal? Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui ada tidaknya hubungan kelincahan terhadap kemampuan dribbling. Untuk memecahkan masalah tersebut, penulis menggunakan metode deskriptif dengan studi korelasional. Populasi yang digunakan adalah seluruh atlet futsal SMA Negeri 04 Bengkulu Selatan sampel yang ambil sebanyak 22 orang atlet. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini yaitu pengukuran kelincahan. Hasil penelitian menunjukkan harga  $r_{hitung}$  dengan  $r_{tabel}$  pada  $\alpha = 5\%$  dengan  $n=22$  diperoleh  $r_{tabel}$  sebesar 0,423 Karena koefisien korelasi antara  $r_{x,y} = 0,61 > r_{(0,5)(12)} = 0,423$  berarti ada yang signifikan hubungan kelincahan terhadap keterampilan dribbling atlet Futsal SMA Negeri 04 Bengkulu Selatan.

#### ABSTRACT

The ability to dribble in each athlete varies greatly, there are similarities and differences. These similarities and differences can be seen from the mastery of dribbling techniques, both from speed when dribbling and from agility when dribbling. The results of these observations raise a problem, namely whether dribbling is affected by agility? The author formulates the problem, namely how is the relationship between agility and futsal ball dribbling ability? This study aims to determine whether there is a relationship between agility and dribbling ability. To solve this problem, the writer uses a descriptive method with a correlational study. The population used was all futsal athletes at SMA Negeri 04 Bengkulu Selatan, the sample was taken as many as 22 athletes. The instrument used in this research is agility measurement. The results showed that the value of  $r_{count}$  with  $r_{table}$  at  $\alpha = 5\%$  with  $n=22$  obtained an  $r_{table}$  of 0.423. Because the correlation coefficient between  $r_{x,y} = 0.61 > r_{(0.5)(12)} = 0.423$ , it means that there is a significant relationship between agility and dribbling skills of Futsal athletes at SMA Negeri 04 Bengkulu Selatan.

This is an open access article under the [CC-BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license



#### PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani merupakan salah satu mata pelajaran yang ada di sekolah. Pendidikan jasmani juga merupakan mata pelajaran pendorong perkembangan dalam pertumbuhan dan pembentukan karakter peserta didik. Pendidikan jasmani juga dapat meningkatkan mutu

pendidikan di sekolah. Pendidikan jasmani tidak pula dapat terlepas dari olahraga. Olahraga merupakan wadah untuk seseorang untuk mengembangkan bakat yang ada pada dirinya.

Pencapaian tujuan dalam pembelajaran pendidikan jasmani secara menyeluruh pada kenyataannya tidak lebih dari sekedar harapan, karena guru pendidikan jasmani terkadang masih menilai peserta didik dari tingkat keterampilan saja. Pada dasarnya pendidikan jasmani merupakan serangkaian gerak berpindah dari satu tempat ke tempat lainnya. Namun jika guru hanya menilai dari tingkat keterampilan saja maka hal lain yang harus diperhatikan adalah karakter peserta didik itu, misalnya bagaimana bersikap dan berbicara.

Pembentukan karakter ini dinilai perlu guna menjalankan pada perencanaan sesuai dengan apa yang diharapkan. Pendidikan jasmani tidak lepas dari olahraga. Pendidikan jasmani dan olahraga merupakan bagian yang tidak dapat dipisahkan. Pendidikan jasmani dan olahraga pada hakikatnya adalah suatu proses pendidikan yang memanfaatkan aktifitas fisik dan olahraga untuk menghasilkan perubahan individu dalam hal fisik, mental serta emosional.

Perkembangan olahraga mempunyai kedudukan yang sangat penting dalam dunia pendidikan. Kesehatan merupakan salah satu faktor utama yang dapat mempengaruhi kebugaran dan penampilan tubuh, serta harta yang paling berharga yang tidak pernah bisa ditukar dengan apapun. Olahraga dan kesehatan merupakan kebutuhan bagi setiap orang, karena semua orang pasti ingin sehat, tidak seorangpun yang ingin sakit atau terganggu kesehatannya.

Olahraga dapat dimulai sejak usia dini hingga lanjut usia, olahraga dapat dilakukan kapan saja dan dimana saja. Olahraga merupakan sarana setiap orang dalam meluangkan waktu untuk melakukan aktivitas gerak. Hal ini terbukti bahwa olahraga juga sudah menjadi gaya hidup untuk menuju kehidupan yang sehat. Pelaksanaan pendidikan jasmani dan olahraga merupakan jangka panjang dalam upaya peningkatan kehidupan manusia, bahkan untuk sebagian orang yang lain olahraga menjadi sebuah kebutuhan mendasar dalam hidup.

Salah satu alat yang digunakan untuk meningkatkan kualitas manusia adalah olahraga. Olahraga juga mempunyai peranan yang sangat penting untuk membantu tercapainya kebugaran jasmani. Aspek fisik dapat dari kegiatan keolahragaan di masyarakat sebagai upaya menjaga tubuh yang sehat. Olahraga itu sendiri merupakan serangkaian gerak yang teratur dan terencana untuk memelihara dan meningkatkan kemampuan gerak yang bertujuan untuk mempertahankan hidup serta meningkatkan kualitas hidup seseorang. Tujuan seseorang berolahraga adalah untuk meningkatkan kesehatan yang menyeluruh baik jasmani maupun rohani.

Adapun salah satu alasan seseorang menyukai olahraga adalah dikarenakan selain dapat membuat tubuh sehat olahraga juga dapat sebagai ajang perlombaan dalam meraih prestasi. Olahraga prestasi menjadi suatu alasan. Kaitannya dengan perkembangan dari tingkat anak-anak, remaja bahkan ke tingkat dewasa. Ditingkat sekolah menengah atas merupakan masa dimana olahraga merupakan usia yang paling matang dalam meraih suatu prestasi, seperti halnya dengan olahraga futsal.

Futsal merupakan salah satu cabang olahraga yang termasuk dalam permainan bola besar. Olahraga futsal ini dimainkan oleh lima orang termasuk penjaga gawang dan biasanya dimainkan di lapangan pada area dalam ruangan ataupun juga di area luar ruangan. Futsal merupakan cabang olahraga yang populer dan digemari oleh seluruh lapisan masyarakat yang sudah dianggap sebagai gaya hidup yang mampu menciptakan sebuah permainan dengan kompetisi dan persaingan.

Dengan perkembangan prestasi dan pertumbuhan futsal yang semakin bisa diterima di kalangan masyarakat, dan dengan adanya kompetisi yang sering diadakan tersebut, maka sekolah-sekolah khususnya, ikut berlomba-lomba dalam meningkatkan kualitas dari segi pelatih, pemain, serta metode latihan. Seperti halnya sekolah yang ada di Bengkulu Selatan, tepatnya pada SMA 04, permainan futsal di sekolah tersebut belum dirasakan prestasi yang membanggakan. Dalam hal ini kaitannya mengenai pemahaman futsal yang kurang baik dalam segi mental, fisik, serta perkembangan baik tingkat kelincahan maupun teknik dasar *dribbling*. Hal ini terlihat dari beberapa kali yang penulis amati pada saat latihan. Banyak pemain yang mudah kehilangan pola permainan yang disebabkan masih kaku dalam bergerak, penempatan posisi serta terlalu mudah kehilangan bola dikarenakan kelincahan dalam melakukan *dribbling* yang masih dari kata baik.

Pembahasan mengenai teknik dasar yang ada di atas mengenai teknik dasar, *dribbling* merupakan salah satu teknik dasar yang harus dikuasai oleh setiap pemain futsal. Kelincahan dalam bermain futsal dapat diartikan sebagai kunci dalam setiap aktivitas keterampilan gerak, sedangkan *dribbling* merupakan salah satu teknik dasar yang selalu digunakan pemain untuk mengecoh lawan sehingga membongkar pertahanan lawan dalam menciptakan gol untuk memenangkan suatu pertandingan.

Berdasarkan dari beberapa permasalahan serta hasil dari pengamatan yang penulis lakukan di SMA Negeri 04 Bengkulu Selatan, maka peneliti mengajukan sebuah judul dalam melakukan proses penelitian yaitu "Hubungan Kelincahan Terhadap Keterampilan *Dribbling* Futsal Di SMA Negeri 04 Bengkulu Selatan".

## METODE PENELITIAN

Metode penelitian merupakan suatu cara atau jalan untuk memperoleh kembali pemecahan terhadap segala permasalahan, Subagyo (2015:2). Adapun variabel bebas disini adalah kelincahan (X), sedangkan variabel terikatnya adalah keterampilan *dribbling* sebagai (Y). Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan metode korelasional (*correlational research*).

## HASIL

Sesuai dengan rancangan penelitian dan studi kepustakaan yang telah dikemukakan terdahulu, analisis data dilakukan terhadap hasil tes kedua variabel. Kedua variabel tersebut adalah Kelincahan sebagai variabel bebas dan keterampilan *dribbling* pada SMA Negeri 04 Bengkulu Selatan sebagai variabel terikatnya. Selanjutnya akan dijabarkan hasil dari penelitian sebagai berikut:

### Hasil Tes Kelincahan (X)

Dari hasil pengukuran Kelincahan yang dilakukan terhadap atlet futsal SMA Negeri 04 Bengkulu Selatan didapat skor tertinggi 11.23 dan skor terendah 17, berdasarkan data tersebut rata-rata hitung (*mean*) 14.20 dan simpangan baku (standar deviasi) 1.52. Distribusi kategori Kelincahan yang dilakukan terhadap SMA Negeri 04 Bengkulu Selatan Bengkulu dapat dilihat pada tabel berikut :

Dari tabel di atas dapat disimpulkan bahwa dari 22 futsal SMA Negeri 04 Bengkulu Selatan sebanyak 4 orang atlet (18.18%) memiliki nilai 11.23-12.38. 4 orang atlet (18.18%) memiliki nilai 12.39-13.54. 5 orang atlet (22.72%) memiliki nilai 13.55-14.7 . 7 orang atlet (31.81%) memiliki nilai 14.8-15.95 . 2 orang atlet (9.09%) memiliki nilai 15.96-17.11 . 0 orang atlet (0%) memiliki nilai 17.12-18.27

### Hasil Tes Keterampilan *Dribbling* (Y)

Dari hasil pengukuran *Dribbling* yang dilakukan terhadap atlet futsal SMA Negeri 04 Bengkulu Selatan terdapat skor tertinggi 6.44 dan skor terendah 14.09 berdasarkan data tersebut rata-rata hitung (*mean*) 8.35 dan simpangan baku (standar deviasi) 1.87. Distribusi kategori keterampilan *Dribbling* yang dilakukan atlet Futsal SMA Negeri 04 Bengkulu Selatan dapat dilihat pada tabel berikut :

Dapat disimpulkan bahwa dari 22 futsal SMA Negeri 04 Bengkulu Selatan sebanyak 11 orang atlet (50%) memiliki nilai 6.44-7.97. 6 orang atlet (27.27%) memiliki nilai 7.98-9.51. 4 orang atlet (13.63%) memiliki nilai 9.52-11.05. 1 orang atlet (4.54%) dengan nilai 11.06-12.59. 0 orang atlet (0%) memiliki nilai 12.60-14.13.

## PEMBAHASAN

### Uji normalitas data

Sebelum melakukan pengujian hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini, maka terlebih dahulu dilakukan uji prasyarat analisis data yaitu uji normalitas data. Dalam uji normalitas data ini peneliti menggunakan uji normalitas data *lilliefors*. Adapun hasil analisis dapat dilihat pada tabel di bawah ini :

Hasil pengujian untuk kelincahan (X) skor  $L_{hitung}$  0,0835 dengan  $n=22$  sedangkan  $L_{tabel}$  pada taraf signifikan 5% atau 0,05 diperoleh 0,190. Karena  $L_{hitung}$  lebih kecil dari  $L_{tabel}$  sehingga dapat disimpulkan bahwa skor yang diperoleh dari kelincahan berdistribusi normal. Selain itu tabel tersebut di atas juga menunjukkan bahwa hasil pengujian untuk keterampilan *Dribbling* (Y) skor  $L_{hitung} = 0,1799$  dengan  $n=22$ , sedangkan  $L_{tabel}$  pada taraf signifikan 5% atau 0,05 diperoleh 0,190. Karena  $L_{hitung}$  lebih kecil dari pada  $L_{tabel}$  sehingga dapat disimpulkan bahwa skor yang diperoleh dari keterampilan *Dribbling* berdistribusi normal.

### Uji Homogenitas Data

Uji prasyarat analisis data setelah melakukan uji normalitas data maka dilakukan uji homogenitas data dengan menggunakan uji varians (uji F dari Hevley)

Hasil pengujian varians untuk Kelincahan (X) didapat skor 1.52, sedangkan hasil pengujian varians untuk Keterampilan *Dribbling* (Y) didapat skor 1.87 sehingga didapat  $F_{hitung}$  dengan menggunakan uji F dari Hevley diperoleh skor 1.22. Sedangkan untuk nilai  $F_{tabel}$  dengan tarap signifikan 5% atau 0,05 adalah =3,44 karena  $F_{hitung}$  (1.22) lebih kecil dari  $F_{tabel}$  (3,44) maka data dapat disimpulkan bahwa skor yang diperoleh untuk Kelincahan (X) terhadap Keterampilan *Dribbling* (Y) memiliki data yang homogen.

### Hasil Uji Hipotesis

Analisis data penelitian yang digunakan untuk menguji hipotesis terdiri atas analisis korelasi sederhana. Hipotesis dalam penelitian ini adalah "Ada hubungan yang signifikan antara kelincahan terhadap keterampilan *dribbling*". Hasil uji hipotesis dengan menggunakan analisis koefisien korelasi *product moment*

Berdasarkan hasil analisis tersebut di atas diperoleh koefisien korelasi kelincahan terhadap keterampilan *dribbling* futsal SMA Negeri 04 Bengkulu Selatan sebesar 0,61 bernilai positif, artinya semakin besar skor yang diperoleh maka semakin kuat hubungan antara kedua variabel. Uji keberartian koefisien korelasi tersebut dilakukan dengan cara harga  $r_{hitung}$  dengan  $r_{tabel}$  pada  $\alpha = 5\%$  dengan  $n=22$  diperoleh  $r_{tabel}$  sebesar 0,423 Karena koefisien korelasi antara  $r_{x,y} = 0,61 > r_{(0,5)(12)} = 0,423$  berarti hubungan kelincahan terhadap keterampilan *dribbling* atlet Futsal SMA Negeri 04 Bengkulu Selatan adalah signifikan. Dengan demikian hipotesis yang berbunyi "ada hubungan yang kuat antara kelincahan terhadap keterampilan *dribbling* atlet Futsal SMA Negeri 04 Bengkulu Selatan", diterima. Artinya ada hubungan kelincahan terhadap keterampilan *dribbling* atlet Futsal SMA Negeri 04 Bengkulu Selatan.

Hasil perhitungan yang menyebutkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kelincahan (X) dengan keterampilan *dribbling* (Y) menunjukkan harga  $r_{hitung}$  dengan  $r_{tabel}$  pada  $\alpha = 5\%$  dengan  $n=22$  diperoleh  $r_{tabel}$  sebesar 0,423 Karena koefisien korelasi antara  $r_{x,y} = 0,61 > r_{(0,5)(12)} = 0,423$  berarti hubungan kelincahan terhadap keterampilan *dribbling* atlet Futsal SMA Negeri 04 Bengkulu Selatan adalah signifikan

Temuan dalam penelitian ini menjelaskan bahwa atlet yang memiliki kelincahan yang baik, maka akan memiliki keterampilan menggiring bola yang baik. Disamping itu, hasil penelitian menunjukkan bahwa kelincahan penting dimiliki dan ditingkatkan oleh setiap atlet dalam peningkatan keterampilan *dribbling*.

## KESIMPULAN DAN SARAN

### Kesimpulan

Hasil perhitungan yang menyebutkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kelincahan (X) dengan keterampilan *dribbling* (Y) menunjukkan harga  $r_{hitung}$  dengan  $r_{tabel}$  pada  $\alpha = 5\%$  dengan  $n=22$  diperoleh  $r_{tabel}$  sebesar 0,423 Karena koefisien korelasi antara  $r_{x,y} = 0,61 > r_{(0,5)(12)} = 0,423$  berarti hubungan kelincahan terhadap keterampilan *dribbling* atlet Futsal SMA Negeri 04 Bengkulu Selatan adalah signifikan

### Saran

Perlu adanya kelincahan dan keterampilan dalam permainan futsal sehingga membuat para atlet dapat bergerak lincah terutama pada atlet futsal SMA Negeri 04 Bengkulu Selatan..

## DAFTAR PUSTAKA

1. Arikunto, Suharsimi. 2014. *Prosedur Penelitian*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
2. Charlim, dkk. 2012. *Mengenal Lebih Jauh Tentang Futsal*. Jakarta Barat: Multi Kreasi Satudelapan.
3. FIFA. 2015. *Futsal Laws Of The Game*.
4. Fenanlampir, Albertus. 2015. *Tes dan Pengukuran dalam Olahraga*. Yogyakarta: CV Andi Offset.
5. Lhaksana, Justinus. 2012. *Taktik dan Strategi Futsal Modern*. Jakarta: Be Champion.
6. Lubis, Johansyah. 2013. *Panduan Praktis Penyusun Program Latihan*. Jakarta: PT RajaGrafindo Persada.
7. Mulyono, Muhammad Asriady. 2017. *Buku Pintar Panduan Futsal*. Jakarta Timur: Anugrah.
8. Murhananto. 2006. *Dasar-Dasar Permainan Futsal*. Tangerang: PT. Agromedia Pustaka.
9. Putra, Angga Yogi. 2019. *Hubungan Antara Daya Ledak Otot Tungkai Terhadap Keterampilan Dribbling Futsal Di Akademi Dehasen (Skipsi)*
10. Subagyo, P. Joko. 2015. *Metode Penelitian Dalam Teori Dan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta.
11. Sukirno. 2010. *Belajar Bermain Futsal*. Depok: CV Arya Duta.
12. Sutarmin. 2011. *Belajar Futsal*. Solo: PT Pantja Simpati.
13. Widiastuti. 2017. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Jakarta: PT Bumi Timur Jaya.

# Implementation of Physical Education Learning in Short Service Badminton at SMA Negeri 3 Bengkulu Selatan

## Implementasi Pembelajaran Penjas Pada Olahraga Bulu Tangkis Servis Pendek SMA Negeri 3 Bengkulu Selatan

Yobi Rion Saputra

Phyiscal Education Study Program, Universitas Dehasen Bengkulu, Indonesia

Corresponding Author :

[yobirionsaputra12@gmail.com](mailto:yobirionsaputra12@gmail.com)

### How to Cite :

Rion Saputra. Y. (2021). *Implementasi Pembelajaran Penjas Pada Olahraga Bulu Tangkis Servis Pendek Sma Negeri 3 Bengkulu Selatan*. Sinar Sport Jurnal, 1(2). DOI: <https://doi.org/10.53697/ssjv1i2>

### ARTICLE HISTORY

Received [28 November 2021]

Revised [2 December 2021]

Accepted [28 December 2021]

### Kata Kunci :

Servis Pendek Backhand, Bulutangkis, SMA Negeri 3 Bengkulu Selatan

### Keywords :

Backhand Short Service, Badminton, SMA Negeri 3 Bengkulu Selatan

This is an open access article under the [CC-BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license



### ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kemampuan dan implementasi pembelajaran penjas servis pendek siswa peserta ekstrakurikuler SMA Negeri 3 Bengkulu Selatan. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif. Metode yang digunakan adalah metode observasi. Subjek penelitian ini adalah siswa peserta ekstrakurikuler bulu tangkis SMA Negeri 3 Bengkulu Selatan yang berjumlah 15 siswa. Instrument yang digunakan adalah tes servis pendek backhand. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian deskriptif dengan rumus persentase. Hasil penelitian terhadap kemampuan servis pendek backhand peserta ekstrakurikuler bulu tangkis siswa peserta ekstrakurikuler SMA Negeri 3 Bengkulu Selatan adalah kategori baik sekali sebesar (0%) berada pada skor nilai >75. kategori baik sebesar (0%) berada skor nilai 66-75. kategori sedang (60%) berada skor nilai 50-65. dan siswa yang masuk kedalam kategori kurang sebanyak 8 siswa atau sebesar (40%) berada skor nilai 40-50.

### ABSTRACT

This study aims to determine the level of ability and implementation of short service physical education learning for extracurricular participants at SMA Negeri 3 Bengkulu Selatan. This research is a quantitative descriptive research. The method used is the observation method. The subjects of this study were students participating in extracurricular badminton at SMA Negeri 3 Bengkulu Selatan, totaling 15 students. The instrument used is a backhand short serve test. The data analysis technique used in this research is descriptive research with the percentage formula. The results of the study on the backhand short serve ability of badminton extracurricular participants of extracurricular members of SMA Negeri 3 Bengkulu Selatan were in the very good category (0%) with a score of >75. good category (0%) has a score of 66-75. the medium category (60%) has a score of 50-65. and students who fall into the less category as many as 8 students or (40%) have a score of 40-50.

## PENDAHULUAN

Bulutangkis adalah permainan yang dilakukan oleh lebih dari dua orang yang memakai netting dan memperoleh point dari lawan. Bulutangkis hingga saat ini sangatlah terkenal dan maju didunia olahraga. Bulutangkis sering di jumpai di beberapa negara misalnya cina yang merupakan unggulan dari tingkat dunia yang terbukti bisa menjuarai diberbagai ternamen seperti thomas cup dan uber cup, di inggris terdapat pula bukti bukti dari induk bultangkis dunia adalah IBF (*International badminton Federation*). Hermawan Aksan, (2012:14)

Pendidikan jasmani atau olahraga adalah fase dari program pendidikan yang memberikan kontribusi terutama melalui pengalaman gerak. Untuk pertumbuhan dari perkembangan setiap

anak secara utuh. Pada pembelajaran olahraga bulutangkis servis pendek anak-anak masih banyak kurang untuk melakukan gerakan servis pendek permainan bulutangkis. Pendidikan jasmani di definisikan sebagai pendidikan yang melalui gerak dan harus di laksanakan dengan cara-cara yang tepat agar memiliki makna bagi anak. Pendidikan jasmani merupakan program pembelajaran yang memberikan pelatihan yang proporsional dan memadai pada pembelajaran yaitu psikomotor. Kognitif, dan afektif, melalui pendidikan jasmani anak di sosialisasikan ke dalam aktivitas jasmani termasuk keterampilan olahraga. Olahraga bulutangkis di Indonesia sudah di kenal sejak lama, sehingga olahraga ini merupakan salah satu cabang olahraga yang cukup populer di kalangan masyarakat Indonesia. Sebagaimana yang dikemukakan oleh Somatri dan Sujana (2009:65) bahwa olahraga badminton atau bulutangkis mulai di kenal oleh masyarakat di Indonesia pada awal tahun 1930.

Pendidikan jasmani olahraga atau yang lebih di kenal dengan istilah penjasorkes merupakan bagian dari pendidikan secara keseluruhan yang memberikan pengaruh dasar (SD), (SMP), (SMA), yang bertujuan untuk meningkatkan potensi fisik, sportifitas, dan kejujuran. Salah satu jenis permainan dalam olahraga adalah bulutangkis. Bulutangkis merupakan permainan yang kompleks yang tidak mudah dilakukan oleh setiap orang. Diperlakukan pengetahuan tentang teknik menyangkut keterampilan dan kemampuan khusus yang erat hubungannya dengan kelancaran bermain bulutangkis dan penguasaan teknik dasar secara terampil seperti *servis*, *smash backhand*, dan pukulan *lob*. Sugiarto, (2004:17)

Bulutangkis merupakan salah satu cabang olahraga permainan yang menggunakan raket untuk memukul *shuttlecock*. Shuttlecock dipukul melewati atas net yang membatasi tengah-tengah lapangan. Permainan ini dapat dimainkan oleh satu melawan satu (*single*) atau dua lawan dua (*double*). Permainan bulutangkis dilahirkan di India dan dipopulerkan di Inggris dan menjadi permainan kelas atas. Subarjah dan Hidayat (2007:30) berpendapat di bawah:

Permainan bulutangkis merupakan dalam permainan jenis olahraga yang di mainkan menggunakan net, raket sebagai alat pemukul, *shuttlecock* sebagai objek yang di pukul dan berbagai keterampilan dasar hingga keterampilan yang paling kompleks

Pembelajaran Pendidikan jasmani di sekolah SMA Negeri 3 Bengkulu Selatan harus mempuayai tujuan yang mengarah kepada murid, yaitu untuk mengetahui servis pendek dan mengetahui implementasi pembelajaran penjas olahraga bulutangkis meningkatkan kesegaran jasmani dan daya tahan tubuh siswa, dengan kebugarannya kondisi akan mempengaruhi tingkat belajar yang melibatkan aktifitas fisik, demikian juga dengan bulu tangkis. Salah satu dalam pendidikan olahraga di sekolah-sekolah, kondisi rendahnya kualitas pengajaran pendidikan di sekolah lanjut di kemukakan didalam berbagai forum oleh beberapa pengamat. Hal ini di implementasi oleh beberapa faktor diantaranya itu ialah terbatasnya kemampuan guru pendidikan jasmani dan terbatasnya sumber-sumber yang digunakan untuk mendukung proses pengajaran pendidikan jasmani.

Di SMA tersebut siswa masih banyak melakukan kegiatan ekstrakurikuler bulutangkis, siswa masih banyak melakukan kesalahan yang terjadi pada gerakan tangan pada servis pendek. Siswa masih banyak kurang memperhatikan gerakan tangan untuk melakukan servis pendek sehingga bola mendorong lebih jauh. Menurut Muhammad Rinaldi (2020). Cara sikap berdiri melakukan servis pendek yang benar ialah. 1). Pada saat akan memukul, posisi kepala raket harus berada di bawah pinggang, 2). Letak kok harus berada di bawah pinggang, 3). Kaki dapat bergeser, tapi tidak boleh lepas dari tanah, 4). Mengayun raket harus dalam satu kali ayunan, 5). Penerima servis hanya dapat bergerak sesaat setelah kok di pukul.

Kegiatan pembelajaran yang di laksanakan di sekolah terbagi menjadi beberapa macam-macam sebagai contoh yaitu permainan bola besar, bola kecil, permainan target, aktivitas ritmik, senam kelenturan dll. Kegiatan pembelajaran olahraga yang dilaksanakan oleh sekolah untuk melaksanakan program secara intrakurikuler siswa juga dapat mengikuti pengayaan dengan mengikuti ekstrakurikuler dapat membantu meningkatkan pertumbuhan dan perkembangan siswa serta siswa juga dapat memperdalam dan memperluas pengetahuan yang berkaitan dengan

keterampilan masing-masing cabang olahraga, pembentukan nilai-nilai kepribadian siswa serta memunculkan bakat siswa yang berprestasi dalam suatu bidangnya.

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini adalah deskriptif kuantitatif yaitu tentang keterampilan belajar gerakan kaki dan gerakan tangan servis pendek permainan bulu tangkis tingkat SMA Negeri 3 Bengkulu Selatan. Dalam penelitian ini peneliti hanya ingin mengetahui tingkat implementasi pembelajaran penjas pada olahraga servis pendek bulu tangkis siswa putra-putri ekstrakurikuler SMA Negeri 3 Bengkulu Selatan.

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian deskripsi dengan pendekatan kuantitatif yang bertujuan mengubgkapkan suatu apa adanya. Menurut Arikunto, (2006:12) mengukapkan bahwa penelitian deskriptif tidak dimaksudkan untuk menguji hipotesis tertentu, tetapi hanya menggambarkan suatu apa adanya tentanf suatu variabel. Menurut Arikunto, (2006:12) dengan penelitian kuantitatif, banyak dituntut menggunakan angka, mulai dari pengumpulan data penafsiran terhadap data tersebut, serta penampilan dari hasilnya. Jadi dapat disimpulkan bahwa penelitian deskriptif kuantitatif dalam penelitian ini adalah melihat, meninjau dan menggambarkan dengan angka tentang objek yang tampak pada saat penelitian dilakukan.

Adapun variabel dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui keterampilan gerakan tangan pada servis pendek *backhand* bulutangkis.

## HASIL

Untuk mengidentifikasi kecenderungan kemampuan servis pendek *backhand* dilakukan dengan pengkatagorian menjadi 4 kategori yaitu baik sekali, baik, sedang dan kurang. Hasil analisis terhadap kemampuan dan implementasi pembelajaran servis pendek *backhand* siswa peserta ekstrakurikuler bulutangkis SMA Negeri 3 Bengkulu Selatan dapat di uraikan sebagai berikut :

### **Servis Pendek Backhand**

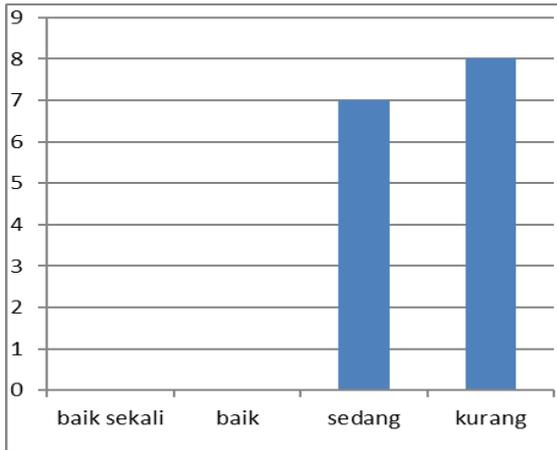
Untuk mengidentifikasi kecenderungan Servis pendek *backhand* dilakukan dengan pengkatagorian menjadi empat kriteria yaitu baik sekali, baik, sedang dan kurang. Perhitungan kecenderungan mengenai servis pendek *backhand* dapat dilihat pada tabel berikut ini

**Tabel 1. Servis Pendek backhand**

| No | Nilai | Kategori    | Jumlah    | Persentase  |
|----|-------|-------------|-----------|-------------|
| 1  | >75   | Baik Sekali | 0         | 0           |
| 2  | 66-75 | Baik        | 0         | 0           |
| 3  | 50-65 | Sedang      | 7         | 60%         |
| 4  | 40-50 | Kurang      | 8         | 40%         |
|    |       |             | <b>15</b> | <b>100%</b> |

Dari tabel1. diatas, tampak bahwa servis pendek peserta ekstrakurikuler bulutangkis siswa putra SMA Negeri 3 Bengkulu Selatan adalah kategori baik sekali sebesar 0%, kategori baik sebesar 0%, kategori sedang sebanyak 7 orang siswa atau sebesar 60% dan siswa yang masuk kategori kurang sebanyak 8 siswa atau sebesar 40%

Berdasarkan perhitungan di atas maka dapat disimpulkan bahwa servis pendek *backhand* peserta ekstrakurikuler bulutangkis masuk dalam kategori kurang sebanyak 8 siswa atau 40%. Hal ini dapat diperjelas denan histogram di bawah ini:



Gambar 1. Diagram Batang *Servis Pendek Backhand*

## PEMBAHASAN

Berdasarkan analisis kemampuan dan implementasi pembelajaran *servis* pendek *backhand* bulutangkis siswa putra-putri ekstrakurikuler bulutangkis SMA Negeri 3 Bengkulu Selatan, dengan tes kemampuan *servis* pendek *backhand* bulutangkis sebagian besar memiliki kategori kurang sebanyak 8 siswa (40%). Hasil tersebut dapat diartikan bahwa kemampuan *servis* pendek *backhand* siswa peserta ekstrakurikuler bulutangkis SMA Negeri 3 Bengkulu Selatan adalah kurang.

Merujuk dari hasil penelitian dan kesimpulan dapat dijelaskan bahwa kemampuan dan implementasi *servis* pendek *backhand* bulutangkis dalam kategori kurang. Hal ini dipengaruhi oleh beberapa sebab diantaranya yaitu kondisi aktifitas yang dilakukan siswa sebelumnya sehingga dapat mempengaruhi kondisi fisik pada saat diambil datanya. Atau pola latihan yang tidak terkontrol sebelumnya sehingga hasil yang diharapkan tidak sesuai dengan yang didapatkan pada saat diukur atau saat diambil datanya.

Hasil penelitian kemampuan *servis* pendek *backhand* dan implementasi pembelajaran *servis* pendek *backhand* bulutangkis, jika dilihat dengan kondisi sarana dan prasarana olahraga. Kondisi sarana dan prasarana yang belum mendukung, sehingga siswa yang mengikuti pelajaran pendidikan jasmani belum dapat menggunakan fasilitas yang cukup lengkap.

Faktor yang mempengaruhi *servis* pendek *backhand* dan kemampuan implementasi pembelajaran *servis* pendek *backhand* siswa ekstrakurikuler bulutangkis SMA Negeri 3 Bengkulu Selatan di antara lain.

### 1. Faktor Siswa

Siswa merupakan subjek belajar, sehingga segala bentuk aktifitas fisik mungkin tidak terkontrol, banyaknya aktifitas yang dilakukan siswa akan membuat kondisi fisik berubah-ubah sehingga hasil penelitian mungkin tidak akan sesuai yang diharapkan, namun peneliti selalu berusaha untuk mendapatkan hasil yang maksimal dan yang sebenar-benarnya.

### 2. Faktor Guru, Pembina Ekstrakurikuler

Dalam proses belajar mengajar, seorang guru memiliki tugas yang amat penting. Sehingga guru Pembina hendaknya memberikan bentuk latihan fisik yang sesuai dengan takaran anak SMA sehingga melihat dari hasil diatas dapat diuraikan bahwa guru Pembina sudah memenuhi syarat dalam memberikan bentuk dan program latihan bagi siswa. Guru atau Pembina adalah fasilitator dalam memberikan latihan ekstrakurikuler bulutangkis oleh karena itu guru sangat berpengaruh dalam peningkatan kemampuan pukulan *backhand*, metode latihan yang guru gunakan harus bisa menarik anak dan seorang guru harus bisa memotivasi siswa agar selalu semangat dalam mengikuti latihan.

### 3. Faktor Sarana dan Prasarana

Sarana dan prasarana pendidikan jasmani di perlukan dalam pembajaran pendidikan jasmani di sekolah merupakan hal yang vital. Karena tanpa adanya sarana dan prasarana pembelajaran tidak berjalan. SMA Negeri 3 Bengkulu Selatan mempunyai sarana dan prasarana yang cukup memadai sehingga dapat menunjang proses belajar mengajar pendidikan jasmani dan memberikan motivasi bagi siswa untuk aktif dalam berlatih.

#### 4. Faktor lingkungan

Dukungan dari lingkungan sekitar juga mendorong keberhasilan pembelajaran. Suatu sekolah akan tercipta suasana kondusif apabila lingkungan sekitar ikut berupaya dan menjaga suasana dan kenyamanan sehingga kegiatan belajar mengajar dapat telaksana dengan sangat baik.

## KESIMPULAN DAN SARAN

### Kesimpulan

kemampuan *servis* pendek *backhand* bulutangkis siswa peserta ekstrakuriluler bulutangkis SMA Negeri 3 Bengkulu Selatan sebagian besar kategori kurang sebanyak 8 siswa (40%).

### Saran

## DAFTAR PUSTAKA

1. Aksan, H. (2012). *Mahir Bulutangkis* Bandung: Nuansa Cendekia.
2. Andi, (2015). "*Tes Keterampilan Servis Pendek Bulutangkis*". Yogyakarta.
3. Arikunto, (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
4. Subarjah & Hidayah, Y (2007). *Permainan Bulutangkis*. Bandung : FPOK Universita Pendidikan Indonesia.
5. Somatra & sujana. (2009) "*Permainan badminton*, semendan: Universitas Pendidikan Indonesia Kampus Semendang
6. Sugiarto, (2004). "*Total badminton*" Solo: CV Setyaki Eka Anugrah.
7. Sugiyono, (2009). *Metode Penelitian Kuantitatif, kualitatif, dan R & D*. Bandung: Alfabeta.
8. Sugiyono, (2016). *Metode Penelitian Kuantitatif, kualitatif, dan R & D*. Bandung: PT Alfabet.

## Student Learning on Healthy Heart Gymnastics at State Senior High School 1, Rejang Lebong Regency

### Belajar Siswa Terhadap Senam Jantung Sehat Di Sma Negeri 1 Kabupaten Rejang Lebong

Shinta Afrilia Handayani

Phsycal Education Study Program, Universitas Dehasen Bengkulu, Indonesia

Corresponding Author :

[Ovendaitut00@gmail.com](mailto:Ovendaitut00@gmail.com)

#### How to Cite :

Afrilia Handayani, S. (2021). *Belajar Siswa Terhadap Senam Jantung Sehat Di Sma Negeri 1 Kabupaten Rejang Lebong*. Sinar Sport Jurnal, 1(2). DOI: <https://doi.org/10.53697/ssjv1i2>

#### ARTICLE HISTORY

Received [28 November 2021]

Revised [2 December 2021]

Accepted [28 December 2021]

#### Kata Kunci :

Belajar Siswa,  
Senam Jantung Sehat,  
Sma Negeri 1 Kabupaten  
Rejang Lebong

#### Keywords :

Student Learning,  
Healthy Heart Gymnastics,  
State High School 1 Rejang  
Lebong Regency

This is an open access article  
under the [CC-BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license



#### ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat minat belajar siswa terhadap senam jantung sehat pada siswa kelas X di SMA Negeri 1 Kabupaten Rejang Lebong. Penelitian ini menggunakan instrumen Format angket atau questionnaire. Populasi pada penelitian ini yaitu siswa SMA Negeri 1 Kabupaten Rejang Lebong dan Sampel nya kelas X yang berjumlah 31 orang. Dalam hal ini saat mengambil data menggunakan angket siswa di berikan 10 pertanyaan. Berdasarkan hasil dari data yang di ambil tingkat minat belajar senam di SMA Negeri 1 Kabupaten Rejang Lebong 50% semangat dan 50% kurang bersemangat mengikuti kegiatan senam jantung sehat.

#### ABSTRACT

This study aims to determine the level of student interest in healthy heart exercise in class X students at SMA Negeri 1 Rejang Lebong Regency. This study used a questionnaire or questionnaire format instrument. The population in this study were students of SMA Negeri 1 Rejang Lebong Regency and the sample was class X, amounting to 31 people. In this case, when taking data using a student questionnaire, 10 questions were given. Based on the results of the data taken, the level of interest in learning gymnastics at SMA Negeri 1 Rejang Lebong Regency was 50% enthusiastic and 50% less enthusiastic about participating in healthy heart exercise activities.

## PENDAHULUAN

Pembangunan di bidang pendidikan adalah upaya yang sangat menentukan dalam rangka meningkatkan kualitas sumber daya manusia. Salah satu upaya itu adalah mewujudkan manusia Indonesia yang sehat, kuat, terampil, dan bermoral melalui pendidikan jasmani.

Pendidikan jasmani diarahkan guna membentuk jasmani yang sehat dan mental yang baik, agar dapat menghasilkan generasi muda yang baik, bertanggung jawab, berdisiplin, berkepribadian, kuat jiwa raga serta berkesadaran nasional. Dengan demikian akan lebih mampu mengisi dan mempertahankan kemerdekaan bangsa dan negara tercinta Indonesia.

Olahraga mempunyai peran yang penting dalam kehidupan manusia dalam kehidupan modern sekarang ini manusia tidak bisa dipisahkan dari kegiatan olahraga, baik untuk meningkatkan prestasi maupun kebutuhan dalam menjaga kondisi tubuh agar tetap sehat. Salah satu cabang olahraga yang digemari di kalangan masyarakat saat ini yaitu cabang olahraga senam, karena olahraga ini dapat dilakukan oleh semua kalangan, baik laki-laki maupun perempuan.

Di sekolah olahraga senam sudah diikuti oleh siswa-siswi mulai dari sekolah dasar, sekolah lanjutan tingkat pertama, sekolah menengah umum sampai perguruan tinggi walaupun dalam bentuk yang sederhana. Perkembangan senam dewasa ini sangatlah pesat, hal ini terlihat dari semakin banyaknya jumlah masyarakat yang melakukan aktifitas senam di rumah, kantor, sekolah, mau pun di studio senam.

Hal ini dikarenakan ada beberapa faktor yang membuat olahraga senam berkembang pesat antara lain, olahraga senam mudah dilakukan, olahraga senam dapat mendatangkan kesenangan bagi yang melakukannya dikarenakan menggunakan musik pengiring. Jadi, minat sangat diperlukan untuk mencapai keberhasilan dan kesuksesan.

Menurut pengamatan penulis selama ini bahwa ditahun-tahun sebelumnya kegiatan olahraga senam yang diikuti usia remaja di beberapa rumah, kantor, sekolah, mau pun di studio senam pernah terlaksana dan berjalan dengan baik akan tetapi dengan berjalannya waktu semakin lama semakin redup kegiatan olahraga senam tersebut.

Berdasarkan wawancara penulis dengan pihak para guru serta para siswa bahwa dari mereka banyak yang mengatakan kegiatan olahraga tersebut intansi dan sekolah ini semakin redup dikarenakan ada beberapa faktor kendala, seperti instruktur yang kurang dan semakin menurunnya minat siswa terhadap olahraga senam serta semakin banyaknya siswa yang beralih melakukan kegiatan cabang olahraga yang lain.

Maka, berdasarkan latar belakang di atas penulis sangat tertarik untuk mengetahui seberapa besar minat siswa SMA Negeri 1 Rejang Lebong terhadap olahraga senam Jantung sehat.

## METODE PENELITIAN

Dalam penelitian ini penelitian mengambil jenis Penelitian ini merupakan deskriptif kualitatif, dengan metode survei, adapun teknik pengambilan data nya menggunakan angket. Survei adalah suatu proses untuk mengumpulkan skor yang diperoleh dari angket kemudian dianalisis dengan menggunakan teknik statistik deskriptif kualitatif yang dituangkan dalam bentuk persentase.

Survey bertujuan untuk mengumpulkan informasi tentang orang yang jumlahnya besar dengan cara *questionnaire* atau angket pada sejumlah kecil dari populasi. Deskriptif yang dimaksudkan adalah untuk memberikan gambaran tentang minat belajar siswa terhadap senam jantung sehat di SMA Negeri 1 Rejang Lebong

## HASIL

Data yang telah dikumpulkan, di analisis dengan tujuan dapat menarik kesimpulan dengan baik. Pengolahan data yang masuk, ditempuh dengan cara menstabulasikan, menganalisa, dan menafsirkan tiap-tiap data dari masing-masing responden atau individu.

Setelah diperoleh data dari hasil angket, kemudian data tersebut diolah dalam bentuk table deskriptif peresentase dengan menggunakan rumus:

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

Keterangan :

P : Angka presentase

F : Frekuensi (jumlah jawaban responden)

N : Number of Case (Banyak individu)

Adapun sejumlah pernyataan yang penulis berikan kepada responden dapat dilihat pada table-tabel di bawah ini:

Tabel 1. Siswa semangat mengikuti kegiatan senam jantung sehat sampai akhir

| Alternatif Jawaban | F  | %   |
|--------------------|----|-----|
| YA                 | 16 | 50  |
| TIDAK              | 16 | 50  |
| JAWABAN            | 32 | 100 |

Berdasarkan tabel 1. di atas, menunjukkan bahwa setiap siswa masih imbang antar semangat dan tidak semangat sampai akhir kegiatan senam jantung sehat. Hal ini dapat dilihat dari presentase di atas, bahwa yang menjawab 50% siswa yang bersemangat melakukan senam jantung sehat. Sedangkan yang menjawab 50% siswa mengatakan tidak semangat mengikuti senam jantung sehat sampai akhir kegiatan senam.

Tabel 2. Siswa bersungguh-sungguh mengikuti kegiatan senam jantung sehat sampai akhir senam

| Alternatif Jawaban | F  | %     |
|--------------------|----|-------|
| YA                 | 21 | 65,63 |
| TIDAK              | 11 | 34,37 |
| JAWABAN            | 32 | 100   |

Pada tabel 2. diatas, menunjukan bahwa siswa bersungguh-sungguh mengikuti kegiatan senam jantung sehat sampai akhir senam. Hal ini dapat dilihat dari hasil presentase diatas, bahwa sebanyak 65,63% siswa bersungguh-sungguh mengikuti senam jantung sehat sampai akhir senam. Sedangkan sebanyak 34,37% siswa tidak bersungguh-sungguh mengikuti kegiatan senam jantung sehat.

Tabel 3. Siswa berusaha mengikuti setiap Gerakan senam jantung sehat

| Alternatif Jawaban | F  | %     |
|--------------------|----|-------|
| YA                 | 26 | 81,25 |
| TIDAK              | 6  | 18,75 |
| JAWABAN            | 32 | 100   |

Berdasarkan tabel 3. diatas, menunjukan bahwa siswa berusaha mengikuti Gerakan senam jantung sehat. Hal ini dapat dilihat dari hasil presentase diatas, bahwa sebanyak 81,25% siswa tetap berusaha mengikuti Gerakan senam jantung sehat, sedangkan 18,75% siswa tidak berusaha mengikuti setiap Gerakan senam jantung sehat.

Tabel 4 Siswa tetap melakukan senam jantung sehat saat tidak hafal Gerakan dengan mahir

| Alternatif Jawaban | F  | %     |
|--------------------|----|-------|
| YA                 | 14 | 43,75 |
| TIDAK              | 18 | 56,25 |
| JAWABAN            | 32 | 100   |

Pada tabel 4. di atas menunjukan bahwa siswa kurang melakukan senam jantung sehat saat tidak hafal Gerakan dengan mahir. Hal ini dapat dilihat dari hasil presentase di atas, bahwa sebanyak 43,75% setiap siswa tetap melakukan senam jantung sehat saat tidak hafal Gerakan senam dengan mahir. Sedangkan 56,25% siswa tidak melakukan senam jantung sehat saat tidak hafal Gerakan senam dengan mahir.

Tabel 5. Ketika siswa diberikan tugas untuk menghafal senam oleh guru apakah siswa melaksanakan tugas tersebut

| Alternatif Jawaban | F  | %     |
|--------------------|----|-------|
| YA                 | 22 | 68,75 |
| TIDAK              | 10 | 32,25 |
| JAWABAN            | 32 | 100   |

Pada tabel 5. diatas, bahwa menunjukkan bahwa Ketika siswa diberikan tugas untuk menghafal senam oleh guru siswa melaksanakan tugas tersebut. Hal ini dapat dilihat dari hasil presentase di atas, bahwa sebanyak 68,75% siswa melaksanakan tugas menghafal senam jika di berikan tugas itu. Sedangkan sebanyak 32,25% siswa tidak melaksanakan tugas untuk menghafal Gerakan senam yang di berikan oleh guru.

Tabel 6. Apakah siswa sudah dapat menghafal senam dengan baik

| Alternatif Jawaban | F  | %     |
|--------------------|----|-------|
| YA                 | 10 | 32,25 |
| TIDAK              | 22 | 68,75 |
| JAWABAN            | 32 | 100   |

Berdasarkan tabel 6. di atas menunjukan bahwa siswa belum dapat menghafal senam jantung sehat dengan baik. Hal ini dapat di lihat dari hasil presentase tabel di atas, sebanyak 32,25% siswa sudah dapat menghafal senam dengan baik dan sedangkan 68,75% siswa sudah dapat menghafal senam dengan baik.

Tabel 7 Siswa sangat menyukai Gerakan senam jantung sehat

| Alternatif Jawaban | F  | %     |
|--------------------|----|-------|
| YA                 | 18 | 56,25 |
| TIDAK              | 14 | 47,75 |
| JAWABAN            | 32 | 100   |

Pada tabel 7. di atas, menunjukan bahwa siswa menyukai Gerakan senam jantung sehat. Hal ini dapat dilihat dari hasil presentase di atas, bahwa sebanyak 56,25% siswa menyukai Gerakan senam jantung sehat. Sedangkan 47,75% siswa tidak menyukai Gerakan senam jantung sehat.

Tabel 8 Siswa sangat menyukai musik pengiring senam jantung sehat

| Alternatif Jawaban | F  | %     |
|--------------------|----|-------|
| YA                 | 22 | 68,75 |
| TIDAK              | 10 | 31,25 |
| JAWABAN            | 32 | 100   |

Pada tabel 8. di atas,menjukan bahwa siswa menyukai *music* pengiring senam jantung sehat. Hal ini dapat dilihat pada tabel di atas, bahwa sebanyak 68,75% siswa menyukai *music* pengiring senam jantung sehat. Sedangkan sebanyak 31,25% siswa tidak menyukai *music* pengiring senam jantung sehat.

Tabel 9 Siswa dapat melakukan Gerakan senam dengan baik

| Alternatif Jawaban | F  | %     |
|--------------------|----|-------|
| YA                 | 9  | 28,12 |
| TIDAK              | 23 | 71,88 |
| JAWABAN            | 32 | 100   |

Berdasarkan tabel di atas, menunjukan bahwa siswa tidak dapat melakukan Gerakan senam dengan baik. Hal ini dapat dilihat pada tabel di atas, bahwa sebanyak 28,12% siswa dapat melakukan Gerakan senam dengan baik. Sedangkan sebanyak 71,88% siswa tidak dapat melakukan Gerakan senam dengan baik.

Tabel 10 Siswa senang mengikuti senam jantung sehat

| Alternatif Jawaban | F  | %     |
|--------------------|----|-------|
| YA                 | 21 | 65,63 |
| TIDAK              | 11 | 34,37 |
| JAWABAN            | 32 | 100   |

Berdasarkan pada tabel di atas, menunjukan bahwa siswa senang mengikuti senam jantung sehat. Hal ini dapat dilihat pada tabel di atas, bahwa sebanyak 65,53% siswa senang mengikuti senam jantung sehat. Sedangkan sebanyak 34,75% siswa kurang senang mengikuti senam jantung sehat.

## PEMBAHASAN

Berdasarkan data di atas dapat diketahui, bahwa tingkat minat belajar siswa terhadap senam jantung sehat di SMA Negeri 1 Rejang Lebong sudah cukup baik. Tingkat minat belajar siswa terhadap senam jantung sehat di SMA Negeri 1 Rejang Lebong dapat dilihat dari analisis data peneliti berupa angket. Berdasarkan dilihat dari data angket di atas, bahwa minat belajar siswa terhadap senam jantung sehat di SMA Negeri 1 Rejang Lebong sudah cukup baik namun masih perlu di tingkatkan lagi. Dimana hal ini terlihat dari indicator minat siswa dalam melakukan senam jantung sehat, ketertarikan, dan perasaan senang terhadap senam jantung sehat.

Seberapa besar pengaruh yang mempengaruhi minat belajar siswa terhadap senam jantung sehat, yaitu rasa semangat siswa dalam mengikuti senam jantung sehat hanya sebesar 50% dan 50% siswa yang tidak ada rasa semangat dalam mengikuti senam jantung sehat. Rasa bersungguh-sungguh untuk mengikuti senam jantung sehat sebesar 65,63% sedangkan 34,37% siswa tidak bersungguh-sungguh dalam melakukan senam jantung sehat. Dan siswa berusaha mengikuti senam jantung sehat sebesar 81,25% dan 18,75% siswa yang tidak berusaha mengikuti senam jantung sehat. Lalu siswa yang tidak hafal senam jantung sehat ini sebesar 43,75% dan 56,25% siswa sudah hafal senam jantung sehat. Lalu siswa akan menghafal senam jika diberikan tugas untuk menghafal senam jantung sehat sebanyak 68,75% dan 32,25% siswa tidak menghafal jika di berikan tugas oleh guru untuk menghafal senam jantung sehat. Lalu siswa sudah hafal senam jantung sehat ini sebesar 32,25% dan 68,75% siswa belum hafal. Siswa yang menyukai Gerakan senam jantung sehat ini sebesar 56,25% dan 47,75% siswa tidak menyukai Gerakan senam jantung sehat. Dan siswa yang menyukai musik pengiring senam jantung sehat sebesar 68,75% dan 31,25% siswa kurang menyukai musik pengiring senam jantung sehat. Dan siswa yang melakukan Gerakan senam jantung sehat dengan baik hanya sebesar 28,12% dan 71,88% siswa tidak melakukan Gerakan senam dengan baik. Lalu siswa yang senang melaksanakan senam jantung sehat ini sebesar 65,63% dan siswa yang tidak senang sebesar 34,37%.

## KESIMPULAN DAN SARAN

### Kesimpulan

Minat belajar siswa kelas X Negeri 1 Rejang Lebong masih perlu mendapatkan perhatian dan perlu di tingkatkan lagi. Karena, senam jantung sehat ini sangat baik untuk siswa yang melakukannya untuk kebugaran jasmani dan dapat membuat anak menjadi lebih sehat dan aktif dalam pembelajaran di kelas.

Faktor-faktor yang mempengaruhi minat belajar siswa terhadap senam jantung sehat di SMA Negeri 1 Rejang Lebong, yaitu perlunya menghafalkan Gerakan senam dan melakukan Gerakan

senam dengan baik. Maka, pihak sekolah, guru, orang tua dan peran masyarakat harus mendukung semua faktor-faktor yang mempengaruhi minat belajar siswa agar mencapai sesuatu yang di inginkan.

Semua faktor yang mempengaruhi minat belajar siswa sangatlah berpengaruh untuk meningkatkan minat belajar siswa baik disekolah maupun di lingkungan sekitarnya. Faktor-faktor tersebut haruslah mencapai 100% agar siswa lebih minat lagi untuk mencapai segala sesuatu yang diinginkannya.

### Saran

Hendaknya kepada kepala sekolah SMA Negeri 1 Rejang Lebong bekerja sama dengan para guru-guru agar mengadakan kegiatan senam agar para guru dan siswa yang utama dapat mencapai keinginan yang diinginkannya yaitu badan yang bugar dan mempengaruhi nilai pada mata pelajaran lainnya.

Bagi siswa, agar selalu fokus dan bersungguh-sungguh lagi dalam melakukan senam jantung sehat agar setiap Gerakan ada senam dapat memberikan efek baik bagi tubuh.

### DAFTAR PUSTAKA

1. Andi Archu P 2019 (2019: 205) : *Jurnal Idaarah*, VOL. III, NO. 2, Desember
2. Depdiknas. 2013. *Kamus Besar Bahasa Indonesia Pusat Bahasa*. Cet. Kelima.
3. Djaali (2013), *Psikologi Pendidikan*, Jakarta: Bumi Aksara.
4. Gie, The Liang (2014), *Cara belajar yang efektif*, Cet. I; Yogyakarta PUBIB.
5. Gie, The Liang (2014), *Cara Belajar yang Efisien*, Cet. I; Yogyakarta: Liberty.
6. Gunarsa, Singgih D. 2004. *Psikologi Praktis Anak, Remaja dan Keluarga*, Cetakan. 7. Jakarta : PT. Gunung Mulia
7. Hamalik, Oemar (2013), *Kurikulum dan Pembelajaran*, Cet. II; PT. Bumi Aksara.
8. Hamalik, Oemar. (2015). *Kurikulum dan Pembelajaran*. Jakarta: Bumi Aksara.
9. Iskandar (2012), *Psikologi Pendidikan*, Ciputat: Gaung Persada Press.
10. Jakarta : PT Gramedia Pustaka Utama.
11. Munandir. 2001. *Ensiklopedia Pendidikan*. Cetakan I. Malang : UM Press.
12. Nashar (2014), *Peranan Motivasi dan Kemampua awal dalam Kegiatan Pembelajaran*, Jakarta: Delia Press.
13. Slameto. (2003). *Belajar dan Faktor-faktor yang mempengaruhinya*. Jakarta: Rineka Cipta.
14. Slameto. (2015). *Belajar dan Faktor-faktor yang Memengaruhinya*. Jakarta: Rineka Cipta
15. Slameto. (2015). *Belajar dan Faktor-faktor yang Memengaruhinya*. Jakarta: Rineka Cipta
16. Sobur, Alex (2013), *Psikologi Umum Dalam Lintasan Sejarah*, Cet. 1; Bandung: CV Pustaka Setia.
17. Sobur, Alex (2016). *Psikologi Umum*. Bandung : Pustaka Setia
18. Sujanto, Agus (2013), *Psikologi Umum*, Cet. VII; Jakarta: Aksara Baru.
19. Sujanto, Agus (2013), *Psikologi Umum*, Cet. VII; Jakarta: Aksara Baru.
20. Sumanto (2014), *Psikologi Umum*, Cet. 1; Jakarta: PT. Buku Seru. Sumanto,
21. Susanto, Ahmad (2016). *Teori Belajar dan Pembelajaran*. Jakarta: Prenada Media Group
22. Wasti (2014), *Psikologi Pendidikan*, Jakarta: Bina Aksara.

## Analysis of Volleyball Extracurricular Physical Fitness at SMA Negeri 7 Bengkulu Selatan

## Analisis Kebugaran Jasmani Ekstrakurikuler Bola Voli di SMA Negeri 7 Bengkulu Selatan

Feby Heder Hedri<sup>1)</sup>; Feby Elra Perdima<sup>2)</sup>; Martiani<sup>2)</sup>

Departemen Physical Education, Universitas Dehasen Bengkulu, Indonesia

Corresponding Author :

[Febyheder30@gmail.com](mailto:Febyheder30@gmail.com)

### How to Cite :

Hedri, F. H., Perdima, F. E., Martiani. (2021). *Analysis of Volleyball Extracurricular Physical Fitness at SMA Negeri 7 Bengkulu Selatan*. Sport Jurnal, 1(2). DOI: <https://doi.org/10.53697/ssjv1i2>

### ARTICLE HISTORY

Received [29 November 2021]

Revised [4 December 2021]

Accepted [29 December 2021]

### Kata Kunci :

TKJI, Kebugaran Jasmani, Ekstrakurikuler, Bola Voli

### Keywords :

TKJI, Physical Fitness, Extracurricular, Volleyball

This is an open access article under the [CC-BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license



### ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa besar tingkat kebugaran jasmani yang dimiliki siswa putra ekstrakurikuler bola voli SMA Negeri 7 Bengkulu Selatan. Metode penelitian ini menggunakan metode penelitian deskriptif kualitatif. Jenis penelitian ini berbentuk deskriptif untuk memberikan pengertian dan menginterpretasikan data bagaimana adanya. Populasi dalam penelitian ini adalah Siswa putra yang mengikuti ekstrakurikuler bola voli di SMA Negeri 7 Bengkulu Selatan sebanyak 20 orang dan sampel penelitian menggunakan total sampling, yaitu teknik penentuan sampel dengan mengambil seluruh anggota populasi sebagai responden atau sampel yaitu 20 orang. Hasil perhitungan data, diperoleh hasil rata-rata kebugaran jasmani siswa putra ekstrakurikuler bola voli SMA Negeri 7 Bengkulu Selatan dari 20 orang dengan nilai 17,5 poin dan termasuk dalam kategori sedang. Berdasarkan hasil penelitian dan perhitungan data yang telah dilakukan, maka dapat diambil kesimpulan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa putra ekstrakurikuler bola voli SMA Negeri 7 Bengkulu Selatan termasuk dalam kategori sedang.

### ABSTRACT

This study aims to determine the level of physical fitness of male students in volleyball extracurricular at SMA Negeri 7 Bengkulu Selatan. This research method uses descriptive qualitative research methods. This type of research is in the form of descriptive to provide understanding and interpret the data as it is. The population in this study were male students who took part in volleyball extracurricular at SMA Negeri 7 Bengkulu Selatan as many as 20 people and the research sample used total sampling, namely the sampling technique by taking all members of the population as respondents or a sample of 20 people. The results of the calculation of the data, obtained the average physical fitness of male students in volleyball extracurricular at SMA Negeri 7 Bengkulu Selatan from 20 people with a value of 17.5 points and included in the medium category. Based on the results of research and data calculations that have been carried out, it can be concluded that the level of physical fitness of male students in volleyball extracurricular at SMA Negeri 7 Bengkulu Selatan is in the medium category.

## PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani yang di dalamnya mengutamakan aktivitas jasmani merupakan salah satu cara untuk memelihara kesegaran jasmani peserta didik. Kesegaran jasmani dapat diartikan sebagai kesanggupan seseorang untuk menjalankan hidup sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan dan masih memiliki kemampuan untuk mengisi pekerjaan ringan lainnya.

Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan, bertujuan untuk mengembangkan aspek kesegaran jasmani, keterampilan

gerak, keterampilan berfikir kritis, keterampilan sosial, penalaran, stabilitas emosional, tindakan moral, aspek pola hidup sehat dan pengenalan lingkungan bersih melalui aktivitas jasmani, olahraga dan kesehatan terpilih yang direncanakan secara sistematis dalam rangka mencapai tujuan pendidikan nasional.

Pendidikan jasmani adalah proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas jasmani yang direncanakan secara sistematis bertujuan untuk mengembangkan dan meningkatkan individu secara organik neuromuskuler, perseptual, kognitif dan emosional dalam kerangka sistem pendidikan nasional. Pendidikan jasmani adalah kegiatan jasmani yang diselenggarakan untuk menjadi media bagi kegiatan pendidikan. Hal ini tertuang dalam Undang – Undang Republik Indonesia no.20 tahun 2003 pasal 4 menyatakan :

“Pendidikan nasional berfungsi mengembangkan kemampuan dan membentuk watak serta peradaban bangsa yang bermartabat dalam rangka mencerdaskan kehidupan bangsa, bertujuan untuk berkembangnya potensi siswa agar menjadi manusia yang beriman dan bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri, dan menjadi warga negara yang demokratis serta bertanggung jawab”.

Pada hakekatnya pendidikan jasmani tidak hanya untuk mengembangkan badan tetapi juga untuk mengajarkan perilaku sosial, kebudayaan, dan menghargai etika serta mengembangkan kesehatan mental – emosional, selain itu kegiatan jasmani tertentu yang dipilih dapat membentuk sikap/membentuk karakter yang berguna bagi pelakunya. Dengan pendidikan jasmani siswa akan memperoleh berbagai ungkapan yang erat kaitannya dengan kesan pribadi yang menyenangkan serta berbagai ungkapan yang kreatif, inovatif, terampil, kebiasaan hidup sehat dan memiliki pengetahuan serta pemahaman terhadap gerak manusia. Menurut Ali Yusmar (2017:143) Pendidikan jasmani merupakan usaha mempengaruhi pertumbuhan dan perkembangan anak ke arah kehidupan jasmani atau fisik yang diprogram secara ilmiah, terarah dan sistematis, yang disusun oleh lembaga pendidikan yang berkompeten.

Dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani, guru diharapkan mengajarkan berbagai keterampilan gerak dasar, teknik dan strategi permainan olahraga, internalisasi, nilai-nilai (sportifitas, jujur, kerjasama, dan lain-lain) serta pembiasaan pola hidup sehat, pelaksanaannya bukan melalui pengajaran konvensional di dalam kelas yang bersifat kajian teoritis, namun melibatkan unsur fisik, mental, intelektual, emosi dan sosial. Aktivitas yang diberikan dalam pengajaran harus mendapatkan sentuhan didaktik-metodik, sehingga aktivitas yang dilakukan dapat mencapai tujuan pengajaran.

Berdasarkan penjelasan di atas, jelas bahwa pendidikan jasmani pada hakikatnya adalah proses pendidikan yang bermanfaat dalam keterampilan gerak dan berfikir seseorang menjadi lebih baik. Di samping itu melalui pendidikan jasmani dan menanamkan kebiasaan pola hidup sehat, serta aspek sosial berkembang dengan emosional yang stabil.

Ekstrakurikuler merupakan kegiatan diluar jam intrakurikuler, tujuan diadakan ekstrakurikuler yaitu sebagai wadah untuk menyalurkan bakat dan minat siswa sesuai bidang yang digemari. Dalam kegiatan ekstrakurikuler, ada beberapa bidang salah satunya dibidang olahraga. Dari pengamat peneliti, di Kabupaten Bengkulu Selatan khususnya di SMA Negeri 7 banyak berkembang yang mengadakan ekstrakurikuler olahraga Bolavoli. Anifral Hendri (2008:1-2) berpendapat “Kegiatan Ekstrakurikuler adalah kegiatan pendidikan di luar mata pelajaran untuk membantu pengembangan peserta didik sesuai dengan kebutuhan, potensi, bakat, dan minat mereka melalui kegiatan yang secara khusus diselenggarakan oleh pendidik dan atau tenaga kependidikan yang berkemampuan dan berkewenangan di sekolah/ madrasah”. Salah satu kegiatan ekstrakurikuler pada mata pelajaran Penjas Orkes ini adalah Pada cabang olahraga bolavoli. Kegiatan ekstrakurikuler mata pelajaran pendidikan jasmani cabang olahraga bola voli sangat banyak digemari oleh anak didik.

Olahraga bola voli, merupakan olahraga yang dimainkan oleh 6 orang dan dimainkan di dalam ruangan maupun di luar ruangan dengan ukuran lapangan panjang 18 meter dan lebar 9 meter. Dengan ukuran lapangan yang tidak terlalu besar memungkinkan pemain yang memainkan perlu kesegaran jasmani yang baik. Dari pengamatan peneliti, selama ini di Kabupaten Bengkulu Selatan perkembangan olahraga bola voli sangat luar biasa pesatnya dan menjadi olahraga favorit

dikalangan masyarakat. Selain itu juga banyak diselenggarakan kompetisi bola voli antar pelajar maupun umum.

Salah satu syarat untuk dapat bermain bola voli dengan baik adalah pemain harus dibekali dengan fisik serta teknik yang baik karena pemain yang memiliki fisik dan teknik dasar yang baik pemain tersebut cenderung dapat bermain dengan baik pula. Teknik-teknik dasar dalam permainan bola voli ada beberapa macam, seperti passing (pass bawah dan pass atas), blocking (membendung bola), smash dan servis (servis atas dan servis bawah).

Penguasaan teknik-teknik dasar permainan bola voli tentunya harus membutuhkan latihan dan bimbingan sejak dini. Permainan bola voli dapat berlangsung menarik dan teratur apabila para pemain menguasai unsur-unsur dalam permainan bola voli salah satunya adalah penguasaan teknik-teknik dasar. Latihan sejak usia dini setiap pemain bola voli bertujuan untuk mempersiapkan pemain agar dapat menguasai banyak keterampilan dasar. Dalam proses ini, seorang pelatih sangat berperan penting untuk dapat memberikan berbagai macam bentuk-bentuk latihan yang dapat meningkatkan keterampilan teknik dasar pemain dalam bermain bola voli. Pelatih juga dituntut untuk lebih kreatif dan inovatif dalam merancang setiap sesi latihan. Kebanyakan dari setiap pelatih saat dalam melatih bentuk- bentuk teknik yang bertujuan untuk meningkatkan keterampilan teknik dasar para pemain dalam bermain bola voli selalu monoton sehingga menimbulkan kebosanan bagi pemainnya. Pada akhirnya kebosanan yang terjadi tersebut dapat mengganggu tujuan dan sasaran dari latihan yang ingin dicapai. Hingga pada akhirnya banyak ditemukan dilapangan masih rendahnya kualitas penguasaan keterampilan dasar pada setiap pemain bola voli. Ekstrakurikuler dibidang olahraga terutama olahraga bola voli merupakan kegiatan favorit bagi pelajar SMA, ini terlihat dari berbagai sekolah yang mengadakan ekstrakurikuler bola voli banyak siswa yang antusias yang ikut, termasuk SMA Negeri 7 Bengkulu Selatan.

### **Pengertian Kebugaran Jasmani**

Kebugaran jasmani adalah kebugaran tubuh yang didapatkan melalui aktifitas fisik atau latihan rutin dan teratur (Khairul Hadziq, 2017:99). Tujuannya cukup jelas, yaitu untuk meningkatkan kualitas daya tahan tubuh. Dengan demikian, seluruh anggota tubuh dapat berfungsi dengan baik sehingga terhindar dari berbagai macam penyakit, dan mampu melakukan aktivitas fisik yang berat sekalipun.

Kebugaran jasmani lebih merupakan terjemahan dari Physiological fitness. Menurut Lucy Oktavani, Arfon Meirony (2017:169), kebugaran jasmani merupakan salah satu aspek penting yang harus dimiliki setiap siswa agar bisa mengikuti kegiatan belajar mengajar dengan baik.

Menurut Zainul Arifin (2018:24), kebugaran jasmani adalah kemampuan tubuh seseorang untuk melakukan tugas pekerjaan sehari-hari, tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti.

Menurut Widiastuti (2019:13), kebugaran jasmani adalah merupakan terjemahan dari kata Physical Fitness yang dapat diartikan sebagai kondisi jasmani yang menggambarkan kemampuan jasmani, dapat pula diartikan kemampuan seseorang untuk melakukan suatu pekerjaan tertentu dengan cukup baik, tanpa mengakibatkan kelelahan.

### **Kegiatan Ekstrakurikuler**

Menurut Wiyani (2013: 107), Kegiatan ekstrakurikuler merupakan kegiatan yang dilakukan dalam mengembangkan aspek-aspek tertentu dari apa yang ditemukan pada kurikulum yang sedang dijalankan, termasuk yang berhubungan dengan bagaimana penerapan sesungguhnya dari ilmu pengetahuan yang dipelajari oleh peserta didik sesuai dengan tuntutan kebutuhan hidup mereka maupun lingkungan sekitarnya. Ekstrakurikuler dilaksanakan sebagai pedoman mengenai suatu materi yang belum dikuasai dengan tambahan waktu khusus di luar jam pelajaran sekolah.

Ekstrakurikuler adalah kegiatan pendidikan diluar jam mata pelajaran dan pelayan konseling untuk membantu pengembangan peserta didik sesuai dengan kebutuhan, potensi, bakat, dan minat mereka melalui kegiatan yang secara khusus diselenggarakan oleh pendidik dan atau tenaga kependidikan yang berkemampuan dan berwenang di sekolah (Asmani, 2011:62). Menurut Lestari

(2016:137) Kegiatan ekstrakurikuler merupakan wahana dalam mengembangkan bakat dan minat siswa diluar jam pelajaran. Kegiatan tersebut biasanya dilaksanakan pada sore hari. Keterbatasan waktu berolahraga yang dilakukan secara formal sangat menghambat tercapainya pembinaan secara maksimal untuk perkembangan dan pertumbuhan siswa. Oleh karena itu, sering sekali ataupun wajib diadakan kegiatan diluar jam sekolah untuk memaksimalkan kegiatan bagi siswa yang mengikutinya walaupun kegiatan tersebut tidak formal. Dengan adanya kegiatan yang dilakukan diluar sekolah maka siswa dapat menyalurkan, memaksimalkan dan mengembangkan kemampuan beserta bakatnya yang terpendam di dalam dirinya masing masing.

### **Pengertian Permainan Bola Voli**

Olahraga bola voli merupakan cabang olahraga yang banyak diminati dan digemari, mulai dari anak-anak sampai orang dewasa serta dapat juga dimainkan oleh pria dan wanita. Olahraga bolavoli merupakan permainan yang dimainkan oleh dua regu atau kelompok yang masing-masing kelompok terdiri dari enam orang pemain. Mereka berhak melakukan service, passing atas, passing bawah, smash dan block. Menurut Hadziq (2017:12) permainan bola voli adalah bentuk permainan antara tim yang berlawanan dengan dibatasi oleh sebuah net.

Menurut Yusmar (2017:144) Permainan bola voli adalah suatu permainan yang menggunakan bola untuk dipantulkan (di-volley) di udara hilir mudik di atas net (jaring), dengan maksud dapat menjatuhkan bola di dalam petak daerah lapangan lawan dalam rangka mencari kemenangan.

Paryanto (2020:45) mengatakan Bola Voli adalah salah satu cabang olahraga di mana cara memainkannya dengan menjatuhkan bola ke dalam lapangan lawan sebanyak-banyaknya untuk mencapai skor tertentu. merupakan salah satu cabang olahraga yang populer dikalangan masyarakat Indonesia dari kalangan bawah hingga atas olahraga.

## **METODE PENELITIAN**

Jenis penelitian ini berbentuk deskriptif untuk memberikan pengertian dan menginterpretasikan data bagaimana adanya. Menurut Maksum (2012:68) Penelitian Deskriptif adalah penelitian yang dilakukan untuk menggambarkan gejala, fenomena atau peristiwa tertentu. Data yang diperoleh akan ditampilkan apa adanya dan diinterpretasikan sesuai dengan tujuan dan pertanyaan yang telah dikemukakan. Penelitian ini bertujuan untuk mengungkapkan bagaimana pelaksanaan kegiatan ekstrakurikuler cabang olahraga bola voli pada SMA Negeri 7 Bengkulu Selatan.

Analisis data dalam penelitian tingkat kebugaran jasmani siswa ekstrakurikuler bola voli siswa SMA Negeri 7 Bengkulu Selatan dilakukan dengan cara deskriptif kuantitatif. Analisis data untuk membuat distribusi frekuensi kondisi fisik dilakukan dengan cara deskriptif kuantitatif yang mengacu dari Tes Kesegaran Jasmani Indonesia. Koefisien korelasi parsial yang dimaksud untuk mencari tahu seberapa kuat variabel terikat secara parsial, tidak simultan atau bersama-sama. Apabila data telah dikumpulkan, langkah selanjutnya adalah menganalisis data sehingga dari data tersebut dapat diambil suatu kesimpulan, langkah selanjutnya adalah menganalisis data sehingga dari data tersebut dapat diambil suatu kesimpulan.

## **HASIL**

Penelitian ini dilakukan di SMA Negeri 7 Bengkulu Selatan. Adapun sampel dari penelitian ini adalah siswa yang mengikuti ekstrakurikuler Bola Voli di SMA Negeri 7 Bengkulu Selatan sebanyak 20 orang. Berikut merupakan Data Tes Kebugaran Jasmani Siswa Putra Ekstrakurikuler Bola Voli di SMA Negeri 7 Bengkulu Selatan : Data yang sudah diperoleh kemudian disusun dalam distribusi frekuensi sesuai dengan rumus yang telah ditentukan pada bab sebelumnya, yang terbagi menjadi 5 kategori yaitu baik sekali, baik, sedang, kurang dan kurang sekali. Berikut ini terlebih dahulu akan dipaparkan hasil tes yang sudah dilakukan oleh siswa putra ekstrakurikuler SMA Negeri 7 Bengkulu Selatan. Hasil tes dan nilai dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

Tabel 1 Data Tes Kebugaran Jasmani Siswa Putra SMA Negeri 7 Bengkulu Selatan.

| No | Nama | Umur | Lari60 M | Gantung Angkat Tubuh | Baring Duduk | Loncat Tegak | Lari 1200 M |
|----|------|------|----------|----------------------|--------------|--------------|-------------|
|    |      |      | Detik    | Poin                 | Poin         | Cm           | Menit       |
| 1  | DN   | 16   | 09,1     | 13                   | 34           | 53           | 04,15       |
| 2  | HF   | 16   | 09,5     | 10                   | 37           | 54           | 04,65       |
| 3  | DK   | 16   | 08,0     | 14                   | 38           | 41           | 05,12       |
| 4  | AI   | 16   | 10,7     | 14                   | 33           | 45           | 05,21       |
| 5  | JL   | 16   | 07,9     | 12                   | 35           | 54           | 03,20       |
| 6  | MS   | 16   | 09,1     | 15                   | 39           | 68           | 04,11       |
| 7  | JK   | 16   | 08,5     | 15                   | 37           | 77           | 04,37       |
| 8  | AN   | 16   | 08,4     | 10                   | 33           | 62           | 04,36       |
| 9  | IW   | 16   | 07,0     | 15                   | 42           | 70           | 03,44       |
| 10 | HK   | 16   | 08,5     | 15                   | 39           | 62           | 03,32       |
| 11 | RO   | 16   | 07,4     | 10                   | 42           | 55           | 04,28       |
| 12 | FK   | 16   | 07,9     | 6                    | 42           | 79           | 04,32       |
| 13 | CR   | 17   | 08,1     | 15                   | 38           | 69           | 04,45       |
| 14 | DO   | 17   | 10,4     | 10                   | 21           | 74           | 05,40       |
| 15 | BB   | 17   | 07,7     | 11                   | 44           | 70           | 05,31       |
| 16 | BY   | 17   | 08,1     | 12                   | 30           | 72           | 04,44       |
| 17 | AG   | 17   | 08,6     | 12                   | 33           | 54           | 05,15       |
| 18 | AD   | 17   | 10,5     | 19                   | 42           | 46           | 04,31       |
| 19 | RH   | 17   | 09,6     | 15                   | 39           | 52           | 04,15       |
| 20 | AL   | 17   | 07,4     | 10                   | 37           | 52           | 04,34       |

Berdasarkan hasil penelitian tes kebugaran jasmani siswa putra SMA Negeri 7 Bengkulu Selatan dari 20 orang, diketahui 1 orang atau 5% dalam kategori baik sekali, 10 orang atau 50% dalam kategori baik, 9 orang atau 45% kategori sedang, 0 orang atau 0% masuk dalam kategori kurang dan 0 orang atau 0% dalam kategori kurang sekali.

Setelah dilihat dari hasil tes kebugaran jasmani siswa putra SMA Negeri 7 Bengkulu Selatan yang berjumlah 20 orang dengan memperoleh nilai 350 poin, sehingga hasil rata-rata penelitian pada tes kebugaran jasmni siswa putra diperoleh 17,5 dan termasuk dalam kategori baik.

## KESIMPULAN DAN SARAN

### Kesimpulan

Bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa putra ekstrakurikuler bola voli SMA Negeri 7 Bengkulu Selatan termasuk dalam kategori baik dengan rata-rata hasil perhitungan sebesar 17,5.

### Saran

1. Diharapkan guru olahraga lebih memperhatikan kebugaran jasmani siswa sebelum melakukan kegiatan olahraga fisik.
2. Diharapkan guru olahraga memberikan program latihan atau kegiatan olahraga yang dapat meningkatkan kebugaran jasmani.
3. Untuk meneliti menggunakan sampel yang lebih besar guna melihat tingkat kebugaran jasmani di Sekolah.

**DAFTAR PUSTAKA**

1. Arifin, Zainul. 2018. "Pengaruh Latihan Senam Kebugaran Jasmani (SKJ) Terhadap Tingkat Kebugaran Siswa Kelas V di MIN Donomulyo Kabupaten Malang" *Journal of Education* Vol. 1 No.1 (hal 22-29). Malang: STAI Ma'had Aly Al- Hikam Malang.
2. Arisman. 2018. "Pengaruh Latihan SKJ 2012 terhadap Kebugaran Jasmani Siswa SMP Negeri 35 Palembang" dalam *Jurnal Wahana Didaktika* Vol. 16 No.2 (halaman 173-184). Palembang: Universitas PGRI Palembang.
3. Arsil. 2015. *Evaluasi Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Malang: Perpustakaan Nasional.
4. Fenanlampir, Albertus dan Faruq, Muhammad Muhyi. 2015. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Yogyakarta: Perpustakaan Nasional.
5. Iswadi Setio. 2019. *Survei Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Smanko Sulawesi Selatan*. Makassar: Universitas Negeri Makassar.
7. Kurniawan, Faidillah & Karyano, Tri Hadi. 2015. *Ekstra Kurikuler Sebagai Wahana Pembentukan Karakter Siswa di Lingkungan Pendidikan Sekolah*. Yogyakarta: UNY.
8. Lestari, Ria Yuni. 2016. "Peran Kegiatan Ekstrakurikuler Dalam Mengembangkan Watak Kewarganegaraan Peserta Didik" dalam *Jornal UCEJ* Vol. 1, No. 2, Hal. 136-152. Serang: Universitas Sultan Ageng Tirtayasa.
9. Maksum, Ali. 2012. *Metode Penelitian Dalam Olahraga*. Surabaya: Univesitas Negeri Surabaya.
10. Mukin. 2015. *Psychological Effects Of Giving Manipulation Massage Before And After The Exercise (On Athletes Badminton Club Citra Raya Unesa)*. Surabaya: Universitas Negeri Surabaya.
11. Oktavani, Lucy dan Meirony, Arfon. 2017. "Pengaruh Senam SKJ 2008 Terhadap Kebugaran jasmani Siswa Sekolah Dasar Negeri 20 Alang Laweh Padang Selatan Kota Padang" dalam *Journal of Education Research and Evaluation* Vol.1 (3) pp. 168-174. Padang: Universitas Bung Hatta.
12. Parmo. 2014. *Hubungan Tingkat Kebugaran Jasmani Dengan Prestasi Belajar Siswa Sma Negeri 1 Ujan Mas Kecamatan Ujan Mas Kabupaten Kepahiang [skripsi]*. Bengkulu: UNIB
13. Paryanto. 2020. *Implementasi Model Pembelajaran Kooperatif Tipe STAD (Student Teams Achievement Division) Untuk Pelajaran Passing Dalam Permainan Bola Voli*. Malang: Ahli Media Press.
14. Pujiyanto, Dian & Insanistyoy, Bayu. 2013. *Dasar-Dasar Penelitian Pendidikan Jasmani*. Bengkulu: Universitas Bengkulu.
16. Stiawan, Reki. 2021. *Analisis Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Ekstrakurikuler Bola Voli Sma Negeri 12 Merangin. [skripsi]*. Jambi: Universitas Jambi.
17. Tawakal, Iqbal. 2020. *Buku Jago Bola Voli Untuk Pemula Nasional & Internasional Pendidikan Jasmani, Olahraga & Kesehatan*. Tangerang Selatan: Cemerlang.
18. Yusmar, Ali. 2017. "Upaya Peningkatan Teknik Permainan Bola Voli Melalui Modifikasi Permainan Siswa Kelas X SMA Negeri 2 Kampar" dalam *Jurnal Pendidikan dan Pengajaran Program Studi Pendidikan Guru Sekolah Dasar FKIP Universitas Riau* Vol 1 Nomor 1. Kampar: Universitas Riau.
20. Widiastuti. 2019. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Depok: Rajawali Pers
21. Wismayanti, Margiani. 2013. *Pengaruh Senam Kebugaran Jasmani 2012 dan Senam Aerobik Terhadap Peningkatan Kebugaran Jasmani Siswa Putri Kelas VII SMP N 2 Purbalingga [skripsi]*. Semarang (ID): FIK UNS
22. Ismaryati. (2008). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Surakarta: Universitas Sebelas Maret Press.
23. Iykrus, (2012). *Permainan Sepak Takraw*. Palembang : Unsri Press
24. Joseph A, L. (2000). *Sepakbola Taktik dan Teknik Bermain*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
25. Koger, R. (2007). *Latihan dasar andal sepakbola remaja*. Jakarta: Macanan jaya cemerlang.
26. Luxbacher (2012). *Sepak Bola*. Jakarta : PT Raja Grafindo Persada.
27. Martens, Rainer. (2004). *Successful Coaching*. Human Kinetics Publisher, INC, Champaign, Illinois.

28. Mysidayu, Apta. 2015. Ilmu Kepeleatihan Dasar. Bandung: CV. Alfabet
29. Ngurah Nala, I Gusti. (2011).Prinsip Pelatihan Fisik Olahraga. Bali : Udayana University Press
30. Radcliffe, J. d. (2002). Pliometrik untuk Meningkatkan Power. Surakarta Terjemahan M. FurqonH.dan Muchsin Doewes: Universitas Sebelas Maret.
31. Rusli L. (2002). Olahraga dan Etika Fair Play. Jakarta: Direktorat Pemberdayaan Ilmu Pengetahuan dan Teknologi Olahraga.
32. Saifuddin Azwar (2001).Metode Penelitian. Yogyakarta : Pustaka Pelajar.
33. Subroto, T & Sukatamsi. (2007). Permainan Besar Bola Voli dan Sepakbola: Universitas Terbuka.
34. Sucipto dkk,. (2000). Sepak Bola. Departemen Pendidikan dan Kebudayaan: Direktorat Jendral pendidikan dan Kebudayaan.
35. Sudjana. 2005. Metoda Statistika. Tarsito: Bandung.
36. Sugiyono. (2007). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R &D. Bandung: Alfabeta.
37. Sajoto. (2000). Peningkatan dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik dan Olahraga. Semarang: Dahara Prize.
38. Sukadiyanto. (2005). Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik. Yogyakarta: FIK UNY.
39. Sukirno. (2012). Kesehatan Olahraga, Doping dan Kesegaran Jasmani. Palembang: Unsri press.
40. Sukirno, W. (2012). Cabang Olahraga Bola Voli. Palembang: Unsri press.
41. Sumadi,J. (2010). Psikologi Pendidikan. Jakarta : PT. Raja Grafindo Persada
42. Sumosardjono, Sadoso. 2001. Petunjuk Praktis Kesehatan Olahraga. Jakarta:PT Pustaka Karya Grafika Utama
43. Tohar. (2002). Ilmu Kepeleatihan Lanjut . Semarang: FIK UNNES.
44. Tom fleck, R. q. (2002). Panduan Latihan Sepakbola Andal. Jakarta: Sunda Kelapa Pustaka.
45. Widiastuti, (2011). Tes Dan Pengukuran Olahraga. Jakarta : PT. Bumi Timur Jaya
46. Sumber lain :
47. Nurcahyo, Fathan.(2010).Pengaruh Latihan Kicking Motion Terhadap Jauhnya Tendangan Bola Dalam Permainan Sepakbola Sisiwa Ku 15 Tahun Di Ssb Selabora Fik UNY Pada Tahun 2010.Jurnal.FIK.UNY
48. Subagyo, Irianto.(2010).Pengembangan Tes Kecakapan "David Lee" Untuk Sekolah Sepakbola (SSB) Kelompok Umur 14-15 Tahun.Tesis tidak diterbitkan.Yogyakarta:PPs UNY.

# The Effect of Hand Grip and Pull Up Exercises on Service Skills for Volleyball Extracurricular at SMK Negeri 3 Seluma

## Pengaruh Latihan Hand Grip dan Pull Up terhadap Keterampilan Servis Atas Ekstrakurikuler Bola Voli di SMK Negeri 3 Seluma

Made Anggara Dwi Ardika<sup>1)</sup>; Mesterjon<sup>2)</sup>; Mariska Febrianti<sup>2)</sup>

<sup>1,2)</sup>Departemen Phsycal Education, Universitas Dehasen Bengkulu, Indonesia

Corresponding Author :

[madeanggaraadwiardika@gmail.com](mailto:madeanggaraadwiardika@gmail.com)

### How to Cite :

Ardika, M. A. D., Mesterjon., Febrianti, M. (2021). *The Effect of Hand Grip and Pull Up Exercises on Service Skills for Volleyball Extracurricular at SMK Negeri 3 Seluma*. Sport Jurnal, 1(2). DOI: <https://doi.org/10.53697/ssjv1i2>

### ARTICLE HISTORY

Received [29 November 2021]

Revised [4 December 2021]

Accepted [29 December 2021]

### Kata Kunci :

Bola Voli, Hand Grip, Pull Up, Servis Atas

### Keywords :

Volleyball, Hand Grip, Pull Up, Top Serve

This is an open access article under the [CC-BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license



### ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk : mengetahui pengaruh latihan hand grip dan pull up terhadap keterampilan servis atas ekstrakurikuler bola voli di SMK Negeri 3 Seluma.

Metode pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah menggunakan metode deskriptif dengan jenis penelitian kuantitatif yaitu penelitian yang didasarkan perhitungan berbentuk angka-angka dengan menggunakan perhitungan statistik. Populasi dalam penelitian ini sebanyak 15 orang siswa. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan tektik total samping, yaitu teknik penentuan sampel mengambil seluruh anggota populasi sebagai sampel atau responden yaitu 15 siswa. Pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan tes servis atas bola voli. Taknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah menggunakan teknik analisis Uji-t. Dari hasil analisis dengan menggunakan uji-t didapat nilai t hitung sebesar = 6,410. Jika dibandingkan dengan nilai t tabel dengan signifikansi 5% pada n = 15, ditemukan nilai sebesar 2,145. Dari nilai tersebut diketahui bahwa t hitung lebih besar dari t tabel ( $6,410 > 2,145$ ), maka  $H_a$  diterima dan  $H_o$  ditolak artinya dalam penelitian ini terdapat pengaruh latihan hand grip dan pull up terhadap keterampilan servis atas ekstrakurikuler bola voli di SMK Negeri 3 Seluma.

### ABSTRACT

This study aims to: determine the effect of hand grip and pull up exercises on service skills on volleyball extracurricular at SMK Negeri 3 Seluma. The approach method used in this research is descriptive method with quantitative research type, namely research based on calculations in the form of numbers using statistical calculations. The population in this study were 15 students. The sampling technique in this study used a side total technique, namely the sampling technique taking all members of the population as samples or respondents, namely 15 students. The data collection used in this study was by using a service test on volleyball. The data analysis technique used in this research is the t-test analysis technique. From the results of the analysis using the t-test, the value of t-count is = 6.410. When compared with the value of t table with a significance of 5% at n = 15, found a value of 2.145. From this value, it is known that t count is greater than t table ( $6,410 > 2,145$ ), then  $H_a$  is accepted and  $H_o$  is rejected, meaning that in this study there is an effect of hand grip and pull up exercises on service skills for volleyball extracurricular at SMK Negeri 3 Seluma.

## PENDAHULUAN

Olahraga merupakan salah satu alat yang digunakan untuk untuk meningkatkan kualitas manusia, sehingga dapat tercipta masyarakat yang sehat jasmani dan rohani. Disamping itu kegiatan olahraga diharapkan dapat menjadi peningkatan prestasi, watak dan kepribadian yang baik

dengan terciptanya manusia yang seutuh dalam mengisi pembangunan nasional, Satria Agustian Lesmana, M.Pd., Feby Elra Perdima M.Pd (2019:36). Olahraga juga memberikan mafaat bagi yang melakukannya. Selain tubuhnya menjadi sehat dan kuat, olah raga dapat pula dijadikan sebagai ajang untuk berprestasi serta sebagai profesi hidup. Saat ini banyak atlet profesional yang mendedikasikan hidupnya pada salah satu jenis olahraga seperti tenis, voli dan sepakbola. Dengan keuletan, ketekunan, dan kemauan, bayak olahragawan berhasil mencapai prestasi yang membanggakan. Olahraga juga merupakan cara yang baik untuk mempererat persahabatan antar bangsa, misalnya melalui pertandingan olahraga antar bangsa. Sering kali Pendidikan Jasmani dan Kesehatan di Sekolah Dasar sering kali di abaikan karena dianggap sebagai pelajaran tambahan. Padahal manfaatnya penting bagi tubuh, selain itu sebagai penunjang prestasi olahraga dan salah satu dari bagian pendidikan jasmani. Salah satu jenis olahraga di dalam pendidikan jasmani adalah olahraga bola besar yaitu bola voli.

Permainan bola voli adalah permainan yang dilakukan oleh dua tim yang terdiri 1 tim ada 6 orang diatas lapangan, dengan net sebagai pemisah dan berusaha menjatuhkan bola kearea lawan dengan cara memantulkan bola ke tangan atau lengan terlebih dahulu. Ukuran lapangan permainan bola voli adalah 18 meter dan lebar 9 meter dengan ketinggian net 2,43 cm untuk putra, serta 2,24 cm untuk putri. Permainan bola voli selalu memiliki karakter pertandingan oleh karena itu setiap pemain di tuntutan untuk berusaha semaksimal mungkin, elemen-elemen permainan secara propesional mudah di pelajari, karena dalam waktu yang singkat sudah dapat diperoleh hasilnya. Di samping itu permainan bola voli menawarkan untuk seluruh keluarga sesuatu rekreasi (pemulihan) yang aktif, karena permainan ini tidak tergantung dari usia dan jenis kelamin.

Pendidikan Jasmani adalah salah satu mata pelajaran yang ada disekolah yang merupakan media pendorong perkembangan dalam keterampilan motorik, kemampuan fisik, pengetahuan, sikap sportifitas pembiasaan pola hidup sehat dan pembentukan karakter dalam rangka mencapai tujuan sistem pendidikan nasional. Pendidikan jasmani merupakan bagian yang tak terpisahkan dari pendidikan umum. Pendidikan jasmani merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan. Dengan kata lain, pendidiakn bertujuan mengembangkan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan berfikir kritis, keterampilan sosiasl, penalaran stabilitas emosional, tindakan moral, aspek pola hidup sehat dan pengenalan lingkungan bersih melalui aktifitas jasmani (Meimulyani dan Asep, 2013:1) Dan salah satu nya pendidikan jasmani sudah di terapkan di sekolah sekolah seperti sekolah menengah kejuruan atau yang sering kita sebut dengan SMK.

Sekolah Menengah Kejuruan (SMK) adalah salah satu bentuk satuan pendidikan formal yang menyelenggarakan pendidikan kejuruan pada jenjang pendidikan menengah sebagai lanjutan dari SMP/MTs atau bentuk lain yang sederajat atau lanjutan dari hasil belajar yang diakui sama/setara SMP/MTs. ( UU Nomor 20 Tahun 2013, Pasal 18 ayat [3]). Pendidikan kejuruan merupakan pendidikan menengah yang mempersiapkan peserta didik terutama untuk bekerja dalam bidang tertentu. (UU Nomor 20 Tahun 2013, Penjelasan Pasal 15). Di sini peneliti melakukan penelitian di SMK Negeri 3 Seluma yang terletak di desa Darmayu, kecamatan Air Periukan, Kabupaten Seluma. Dan peneliti melakukan penelitian tentang servis atas.

Aep Rohendi (2018: 76) Servis merupakan teknik dasar yang sangat menantang bagi pemain atau atlet bola voli, karena teknik inilah yang sangat menentukan serangan awal dalam permainan bola voli. Dari penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa servis merupakan modal awal bagi sebuah team, sehingga apabila seorang pemain gagal melakukan dengan baik, maka akan merugikan tim. Sebab, dalam system rally point, hal ini akan membuat lawan mendapat keuntungan berupa penambahan poin.

Menurut Asmani (2011:62) Ektrakurikuler adalah kegiatan pendidikan diluar jammata pelajaran dan pelayanan kenseling untuk membantu pengembangan peserta didik sesuai dengan kebutuhan,

potensi, bakat, dan minat mereka melalui kegiatan yang secara khusus di selenggarakan oleh pendidik dan tenaga kependidikan yang berkemampuan dan berwenang di sekolah.

Teknik dasar dalam melakukan servis ini secara umum memiliki kesamaan, dimana proses servis ini dibagi kedalam tiga tahapan seperti berikut: 1) Melakukan lemparan bola ke atas, 2) Memukul bola atau hit the ball, 3) Melakukan gerak akhir. Dari ketiga Teknik dasar tersebut baru kemudian muncul beberapa jenis servis yang dikenal dalam permainan bola voli. Proses yang sama juga dilakukan oleh siswa ekstrakurikuler bola voli saat melakukan servis atas bola voli, pemahaman teknik yang baik yang diberikan oleh pelatih atau guru penjas dan berbagai komponen lain yang datang dari kemampuan fisik pemain itu sendiri menjadi sangat penting. Dengan teknik dan fisik yang baik tentu siswa ekstrakurikuler bola voli diharapkan mampu melakukan servis atas bola voli dengan baik. Oleh sebab itu, pada penelitian kali ini peneliti fokus menggunakan siswa putra sebagai sampel yang sebelumnya sudah berlatih servis atas, serta untuk memudahkan penelitian dengan sampel yang homogen, pemberian program latihan dan pengambilan data lebih mudah jika sampel bersifat homogen

### **Hakikat Bola voli**

Menurut Ikbal Tawakal (2020: 3), Olahraga bola voli merupakan salah satu cabang olahraga yang cukup populer di Indonesia, mulai dari kemunculannya hingga saat ini berkembang cukup baik. Voli biasa di mainkan menjadi salah satu pilihan olahraga tim yang menyenangkan untuk di mainkan, seperti sekolah, kampus, perkantoran, dan masyarakat umum.

Menurut Khairul Hadziq dan Anwar Musadad (2016:12), Permainan bola voli adalah bentuk permainan antara dua tim yang berlawanan dengan di batasi oleh sebuah net. Jumlah pemain dari masing-masing tim yang bermain di lapangan adalah enam orang. Permainan bola voli ini di mainkan dengan servis, passing bawah, passing atas (set up). Dan spike dengan tujuan untuk menjatuhkan bola di lapangan lawan.

Menurut persatuan bola voli seluruh Indonesia (2004-2008 : 7) "bola voli adalah olah raga yang di mainkan oleh dua tim dalam setiap lapangan dengan dipisahkan oleh sebuah net". Tujuan dari permainan adalah melewati bola di atas net agar dapat jatuh menyentuh lantai lawan. Setiap tim dapat memainkan tiga kali pantulan untuk mengembalikan bola.

### **Hand Grip**

Latihan hand grip yang dimaksud penulis yaitu latihan kekuatan cengkraman yang sebelumnya dilakukan pengukuran terlebih dahulu menggunakan hand grip sebanyak tiga kali pengukuran dan di catat hasil pengukuran dalam penekanan. Kemudian siswa diberikan treatment menggunakan alat hand grip. Penelitian yang dilakukan penulis bertujuan untuk mengetahui adakah pengaruh latihan hand grip terhadap tingkat kekuatan otot jari tangan dan ketepatan memanah pada siswa peserta ekstrakurikuler bola voli putra SMK Negeri 3 Seluma. Latihan kekuatan otot jari-jari tangan akan diukur dengan menggunakan alat yang disebut hand grip.

### **Hakikat Keterampilan**

Widiastuti (2011:196) mencoba menggambarkan definisi keterampilan tersebut dengan mengatakan bahwa: "Keterampilan adalah gerak yang mengikuti pola atau bentuk tertentu yang memerlukan koordinasi dan kontrol sebagian atau seluruh tubuh yang bisa dilakukan melalui proses belajar. (Hidayat & Muslimin, 2018), Pemain bola voli dapat dikatakan terampil jika dapat menguasai dan melakukan berbagai unsur gerakan dalam bola voli dengan baik, cermat, serta efektif dan efisien, sesuai aturan yang berlaku.

#### **Ekstrakurikuler**

Menurut Asmani (2011: 62), Ekstrakurikuler adalah kegiatan pendidikan diluar jam mata pelajaran dan pelayanan kenseling untuk membantu pengembangan peserta didik sesuai dengan kebutuhan, potensi, bakat, dan minat mereka melalui kegiatan yang secara khusus di selenggarakan oleh pendidik dan tenaga kependidikan yang berkemampuan dan berwenang di sekolah.

Menurut Noor (2011: 32), Mengemukakan setelah kegiatan ekstrakurikuler diselenggarakan sejak lama di sekolah, mulai dari sekolah dasar sampai dengan perguruan tinggi dampaknya belum signifikan bagi pengembangan keterampilan peserta didik, hal tersebut di sebabkan dalam

pengelolaan kegiatan ekstrakurikuler di sekolah belum maksimal dan hanya cenderung mendorong pengembangan bakat dan minat peserta didik.

## METODE PENELITIAN

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah eksperimen. Menurut Maksum (2012: 65), Penelitian eksperimen adalah penelitian yang dilakukan secara ketat untuk mengetahui hubungan sebab akibat diantara variabel. Salah satu ciri utama dari penelitian eksperiment adalah adanya perlakuan (treatment) yang dikenakan kepada subjek dan objek penelitian. Dalam hal ini yang akan diteliti adalah pengaruh latihan hand grip dan pull up. SMK Negeri 3 Seluma melalui latihan hand grip dan pull up dengan desain tes awal dan terakhir (pretest-postest group designs).

## HASIL

### Hasil

Uji hipotesis dengan melakukan uji-t terhadap hasil keterampilan servis atas bola voli untuk mengetahui berpengaruh atau tidaknya metode latihan Hand grip dan Pull up terhadap keterampilan servis atas bola voli. Hasil perhitungan uji uji-t dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

**Tabel 1. Hasil Perhitungan Uji - t**

| Kelompok   | Dk (n-1) | <i>t</i> <sub>hitung</sub> | <i>T</i> <sub>tabel</sub> | Kriteria          |
|------------|----------|----------------------------|---------------------------|-------------------|
| Eksperimen | 14       | 6,410                      | 2,145                     | Terdapat Pengaruh |

Sumber: Hasil Penelitian Tahun 2021

Berdasarkan hasil perhitungan uji t diperoleh nilai  $t_{hitung} = 6,410 > t_{tabel} 2,145$  maka  $H_1$  diterima. Jadi terdapat pengaruh latihan Hand grip dan Pull up terhadap hasil keterampilan servis atas siswa ekstrakurikuler bola voli SMKN 3 Seluma.

## Pembahasan

Data penelitian ini didapatkan dari hasil tes pengukuran keterampilan servis atas pada siswa ekstrakurikuler bola voli SMK Negeri 3 Seluma dengan instrument tes keterampilan servis atas bola voli. Penelitian ini dilaksanakan di lapangan bola voli SMK Negeri 3 Seluma. Pengambilan data pretest dilaksanakan pada tanggal 5 Oktober 2021 dan pengambilan data posttest dilaksanakan pada tanggal 5 November 2021. Sampel penelitian ini adalah siswa ekstrakurikuler bola voli SMK Negeri 3 Seluma dengan jumlah 15 orang siswa putra. Pemberian perlakuan latihan Hand grip dan Pull up selama 16 kali pertemuan dengan frekuensi 4 kali seminggu memberikan pengaruh terhadap keterampilan servis atas siswa ekstrakurikuler bola voli SMK Negeri 3 Seluma.

Servis atas adalah jenis servis sangat mudah untuk dikuasai, tapi yang paling sulit adalah bagaimana menentukan arah dan kecepatan bola yang kita inginkan, untuk mempersulit lawan yang mau melakukan penerimaan bola. Servis atas dalam bola voli juga memiliki jenis yang berbeda berdasarkan bola hasil servis yang dilakukan oleh pemain yakni tennis serve, floating serve dan serve cekis (Tawakal :2020).

Ketika memberikan perlakuan atau latihan harus memperhatikan prinsip-prinsip latihan salah satunya adalah prinsip peningkatan. Latihan harus dilakukan secara sistematis dan tersusun dari yang mudah ke yang susah, dari yang ringan ke yang berat, dari umum ke khusus, dari bagian tertentu menuju keseluruhan latihan, dari sederhana menjadi rumit dan dari kuantitas ke kualitas maka dari itu perlunya dilakukan latihan progresif. Oleh karena itu pemberian beban terhadap otot harus ditambah secara bertahap selama program latihan berjalan (Suharjana, 2018: 30). Latihan harus dilakukan secara sistematis dan tersusun dari yang mudah ke yang susah, dari yang ringan ke yang berat, dari umum ke khusus, dari bagian tertentu menuju keseluruhan latihan, dari sederhana menjadi rumit dan dari kuantitas ke kualitas maka dari itu perlunya dilakukan latihan progresif. Oleh karena itu pemberian beban terhadap otot harus ditambah secara bertahap selama program

latihan berjalan (Suharjana, 2018: 30).

Metode Hand grip dan Pull up memberikan pengaruh terhadap keterampilan servis atas siswa ekstrakurikuler bola voli SMK Negeri 3 Seluma. Dilihat dari nilai mean hasil pengujian hipotesis kelompok eksperimen dapat dilihat bahwa posttest lebih besar dari pada pretest. Hal ini disebabkan karena Hand grip dan Pull up memiliki karakteristik yang sama dengan keterampilan yaitu keinginan untuk memberi arah kepada sasaran dengan maksud dan tujuan tertentu. Adapun urutan kegiatan yang harus dilakukan sehingga dapat ditarik kesimpulan adalah: (1) diadakan pretest dengan tujuan untuk mengetahui keterampilan servis atas bola voli (2) pemberian treatment latihan Hand grip dan Pull up sebanyak 14 kali pertemuan dengan frekuensi 4 kali dalam satu minggu kelompok eksperimen, (3) diadakannya posttest yang bertujuan untuk mengetahui ada atau tidaknya peningkatan keterampilan servis atas bola voli. Berdasarkan pengujian hipotesis hasil perhitungan diperoleh bahwa nilai signifikansi kelompok eksperimen nilai  $t$  hitung (6,410) >  $t$  tabel (2,145) maka memiliki pengaruh yang signifikan. Sehingga hipotesis kerja berbunyi, "Ada pengaruh yang signifikan latihan Hand grip dan Pull up terhadap keterampilan servis atas siswa ekstrakurikuler bola voli SMK Negeri 3 Seluma" diterima.

## KESIMPULAN DAN SARAN

### Kesimpulan

Adanya pengaruh yang signifikan dari latihan Hand grip dan Pull up terhadap keterampilan servis atas siswa ekstrakurikuler bola voli SMK Negeri 3 Seluma, terbukti kebenaran hasil perhitungan nilai kelompok eksperimen  $t$  hitung (6,410) >  $t$  tabel (2,145). Hal ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan Hand grip dan Pull up terhadap keterampilan servis atas siswa ekstrakurikuler bola voli SMK Negeri 3 Seluma.

### Saran

1. Bagi pelatih, sebagai sarana untuk mengevaluasi keberhasilan dalam melatih bola voli khususnya kemampuan servis atas bola voli. Juga sebagai acuan memberikan latihan lebih intensif teknik servis atas bola voli yang dibutuhkan oleh pemain.
2. Bagi pemain, agar pemain dapat mempelajari hal-hal yang dibutuhkan yang mendukung keterampilan servis atas bola voli.
3. Bagi Peneliti selanjutnya, hendaknya diperhatikan mengenai jumlah sampel yang dihitung mengenai waktu pelaksanaan penelitian juga besar biaya selama penelitian dan kesehatan sampel, karena hal-hal tersebut sangatlah berpengaruh terhadap kualitas hasil penelitian.

## DAFTAR PUSTAKA

1. Akhmad Sumbara. 2019. Keterampilan Smash Bola Voli. Jawa Barat: STKIP Pasundan
2. Anggara, D., Perdima. F.E. (2021). The Difference Effect of Explosion Power or Arm Muscle Exercise and Flexibility Exercise Observed from Intensity of Exercise Toward Ability in Front Handspring Gymnastic Athlete in Gymnastic Club of Semen Padang. *Hanoman Journal: Physical Education and Sport*, 2 (2) 2021 page: 1–6. DOI: <https://doi.org/10.37638/hanoman.2.1.1-6>
3. Fenalampir Albertus, Muhammad Muhyi Faruq. 2015. Tes & Pengukuran dalam olahraga. Yogyakarta: CV Andi Offset
4. Hadziq, Khairul dan Anwar Musadad. 2016. Penjas Orkes untuk siswa SMA-MA/SMK-MAK kelas x. Bandung: Yrama Widya
5. Lesmana, Satria Agutian, Feby Erla Perdima. 2019. Buku Penjas Adaptif. Bengkulu: EL-MARZAKI
6. Lestari, Yuni Ria. 2016. Peran Kegiatan Ekstrakurikuler Dalam Mengembangkan Watak Kewarganegaraan Peserta Didik, Dalam Jurnal UCEJ, Vol.1, No. 2, Hal. 136-152. Serang: Universitas Sultan Ageng Tirtayasa
7. Maksum, Ali. 2012. Metodologi Penelitian Dalam Olahraga. Surabaya: Unesa nUniversity Press

8. Paryanto. 2020. Implementasi Model Pembelajaran Kooperatif Tipe STAD (Student teams achievement division) untuk pelajaran passing dalam permainan Bol Voli. Malang: Ahlimedia Press
9. Rohendi Aep, H. Etor Suwandar. 2017. Metode Latihan Dan Pembelajaran Bola Voli Untuk Umum. Bandung: Alfabeta
10. Tawakal, ikbal. 2020. Buku jago bola voli. Tangerang selatan: Cemerlang

# Problems Faced by Physical Education Teachers in the Online Learning Process During the Covid-19 Pandemic at MAN 2 Bengkulu City

## Masalah yang Dihadapi Guru Penjas dalam Proses Pembelajaran Daring Selama Pandemi Covid-19 di MAN 2 Kota Bengkulu

Wahyudi<sup>1)</sup>; Supriyanto<sup>2)</sup>; Juwita<sup>2)</sup>

<sup>1,2)</sup>Departemen Physical Education, Universitas Dehasen Bengkulu, Indonesia

Corresponding Author :

[wahyudisps01@gmail.com](mailto:wahyudisps01@gmail.com)

### How to Cite :

Wahyudi., Supriyanto., Juwita. (2021). *Problems Faced by Physical Education Teachers in the Online Learning Process During the Covid-19 Pandemic at MAN 2 Bengkulu City*. Sport Jurnal, 1(2). DOI: <https://doi.org/10.53697/ssjv1i2>

### ARTICLE HISTORY

Received [29 November 2021]

Revised [4 December 2021]

Accepted [29 December 2021]

### Kata Kunci :

Masalah, Guru, Perencanaan, Pelaksanaan, Penilaian.

### Keywords :

Problem, Teacher, Planning, Execution, Assessment.

This is an open access article under the [CC-BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license



### ABSTRAK

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui masalah yang dihadapi guru penjas dalam pembelajaran daring selama pandemi COVID-19 di MAN 2 Kota Bengkulu. Lokasi penelitian ini dilakukan di sekolah MAN 2 Kota Bengkulu. Penelitian ini termasuk ke dalam penelitian diskriptif kuantitatif dan populasi dalam penelitian ini adalah semua guru penjas di Sekolah MAN 2 Kota Bengkulu berjumlah 4 orang. Hasil penelitian menunjukkan bahwa masalah yang dihadapi guru penjas dalam proses pembelajaran daring (dalam jaringan) selama pandemi Covid-19 di MAN 2 Kota Bengkulu berada dalam kategori terhambat. Hal tersebut didapat dari masing-masing kategori, seperti dalam perencanaan pembelajaran dalam hal ini penyusunan perencanaan pembelajaran oleh guru sebesar 75% menyatakan menghambat, pelaksanaan pembelajaran dari rumah diketahui bahwa sebesar 75% menyatakan menghambat, dan penilaian pembelajaran dari rumah diketahui bahwa sebesar 50% menyatakan menghambat.

### ABSTRACT

The purpose of this study was to find out the problems faced by physical education teachers in online learning during the COVID-19 pandemic at MAN 2 Bengkulu City. The location of this research was conducted at the school of MAN 2 Bengkulu City. This research is included in descriptive quantitative research and the population in this study are all physical education teachers at MAN 2 School Bengkulu City totaling 4 people. The results showed that the problems faced by physical education teachers in the online learning process (on the network) during the Covid-19 pandemic at MAN 2 Bengkulu City were in the hampered category. This is obtained from each category, such as in learning planning in this case the preparation of learning plans by the teacher by 75% stating it is hampering, the implementation of learning from home is known that 75% states it is inhibiting, and the assessment of learning from home is known that 50% states hinder.

## PENDAHULUAN

Pendidikan merupakan interaksi antara pendidik dengan peserta didik untuk mencapai tujuan pendidikan yang berlangsung dalam lingkungan pendidikan. Interaksi pendidikan berfungsi membentuk pengembangan seluruh potensi, kecakapan dan karakteristik peserta didik, baik yang berkenaan dengan segi intelektual, sosial, afektif, maupun psikomotor. Undang-undang Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional, Pasal 1 butir 1 menyatakan bahwa pendidikan adalah usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, serta keterampilan yang di perlukan dirinya, masyarakat, bangsa, dan negara.

Pendidikan merupakan proses perubahan yang dilakukan secara sadar dan disengaja untuk berusaha mendewasakan manusia melalui upaya pengajaran dan bimbingan. Definisi tersebut menggambarkan betapa pentingnya arti pendidikan bagi individu maupun kelompok untuk menyiapkan persaingan agar tidak tertinggal di lingkungan sekitar atau cakupan yang lebih luas yaitu antar negara

Pendidikan jasmani dilakukan dengan sarana jasmani yakni aktifitas jasmani yang pada umumnya (meskipun tidak selalu) dilakukan dengan tempo yang cukup tinggi dan terutama gerakan-gerakan besar ketangkasan dan keterampilan, yang tidak perlu terlalu cepat, terlalu halus dan sempurna atau berkualitas tinggi, agar diperoleh manfaat bagi anak-anak didik.

pendidikan jasmani adalah suatu proses pembelajaran melalui aktifitas jasmani yang didesain untuk meningkatkan kebugaran jasmani, mengembangkan keterampilan motorik, pengetahuan dan perilaku hidup sehat dan aktif, sikap sportif dan kecerdasan emosi. Lingkungan belajar di atur secara seksama untuk meningkatkan pertumbuhan dan perkembangan seluruh ranah, jasmani, psikomotor, kognitif dan afektif setiap peserta didik.

Pandemi COVID-19 di Indonesia merupakan bagian dari pandemi penyakit koronavirus 2019 (COVID-19) yang sedang berlangsung di seluruh dunia. Penyakit ini disebabkan oleh korona virus sindrom pernapasan akut berat 2 (SARS-CoV-2). Kasus positif COVID-19 di Indonesia pertama kali dideteksi pada tanggal 2 Maret 2020, ketika dua orang terkonfirmasi tertular dari seorang warga negara Jepang. Pada tanggal 9 April, pandemi sudah menyebar ke 34 provinsi dengan DKI Jakarta, Jawa Barat dan Jawa Tengah sebagai provinsi paling terpapar virus corona di Indonesia.

Sampai tanggal 2 Maret 2021, Indonesia telah melaporkan 1.347.026 kasus positif menempati peringkat pertama terbanyak di Asia Tenggara. Dalam hal angka kematian, Indonesia menempati peringkat ketiga terbanyak di Asia dengan 36.518 kematian. Namun, angka kematian diperkirakan jauh lebih tinggi dari data yang dilaporkan lantaran tidak dihitungnya kasus kematian dengan gejala COVID-19 akut yang belum dikonfirmasi atau dites. Sementara itu, diumumkan 1.160.863 orang telah sembuh, menyisakan 149.645 kasus yang sedang dirawat. Pemerintah Indonesia telah menguji 7.243.182 orang dari total 269 juta penduduk, yang berarti hanya sekitar 26.866 orang per satu juta penduduk. Sebagai tanggapan terhadap pandemi, beberapa wilayah telah memberlakukan pembatasan sosial berskala besar (PSBB). Sebagian wilayah tersebut telah mengakhiri masa PSBB dan mulai menerapkan kenormalan baru.

Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan peneliti pada saat pemberlakuan pembelajaran pada kondisi belajar dari rumah yang dilaksanakan oleh MAN 2 Kota Bengkulu. Sekolah tersebut sudah menerapkan pembelajaran daring pada April 2020 semenjak adanya pandemi COVID-19. Guru penjas di MAN 2 Kota Bengkulu juga menerapkan pembelajaran daring untuk melaksanakan pembelajaran jasmani. Para guru pengampu mata pelajaran penjas sebagian besar menggunakan aplikasi berbasis daring diantaranya aplikasi WhatsApp dan aplikasi Google Classroom untuk pembelajaran daring. Pelaksanaan pembelajaran daring di MAN 2 Kota Bengkulu belum semua ditunjang oleh keberadaan sarana dan prasarana yang cukup memadai. Sarana dan prasarana yang mendukung pembelajaran daring di MAN 2 belum semuanya mendapatkan sarana dan prasarana yang memadai diantaranya seperti belum tersedianya akses internet yang setabil untuk mendukung pelaksanaan pembelajaran daring.

### **Pendidikan Jasmani**

Pendidikan merupakan suatu proses mempersiapkan kehidupan anak yang sedang mengalami perkembangan menuju ke arah kedewasaan. Proses pendewasaan ini berlangsung dalam tiga lingkungan yaitu: lingkungan keluarga, lingkungan masyarakat, lingkungan sekolah. Khususnya di lingkungan sekolah, ada tiga pokok yang menjadi dasar bagi kegiatan pendidikan. Unsur pertama, bahwa pendidikan menjadi tujuan yang dicapai yaitu pengembangan dan keterampilan anak. Kedua, bahwa pendidikan usaha disengaja dan berencana terutama dalam pemilihan materi pelajaran, strategi mengajar, serta teknik penilaian. Sedangkan ketiga, bahwa

proses pendidikan berlangsung dalam lingkungan yang telah disiapkan sebelumnya (Sardiman, 2010: 56).

Pendidikan jasmani merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan, yang bertujuan untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani, kesehatan, keterampilan berpikir kritis, stabilitas emosional, keterampilan sosial, penalaran dan tindakan moral melalui kegiatan jasmani dan olahraga (Syahrin, 2017: 77)

### **Guru**

Guru sebagai seorang pendidik yang memiliki peranan yang sangat penting. Oleh karena itu, dalam melaksanakan pembelajaran efektif, guru hendaknya dapat menerapkan strategi diantaranya adalah memprioritaskan pada tujuan pembelajaran, mengevaluasi pembelajaran dan melalui perencanaan, motivasi serta pengendalian, guru dapat menentukan sikap sehingga dapat menghasilkan siswa yang berwawasan positif terhadap perkembangan dirinya (Syahrin, 2017: 77)

Guru merupakan komponen pembelajaran yang berperan sebagai pelaksana dan penggerak kegiatan pembelajaran. Agar kegiatan pembelajaran berlangsung dan berhasil dengan sukses, maka guru harus merancang pembelajaran secara baik, dalam arti dengan mempertimbangkan tujuan pembelajaran yang akan dicapai, karakteristik siswa, guru merumuskan tujuan, menetapkan materi, memilih metode dan media, dan evaluasi pembelajaran yang tepat dalam rancangan pembelajaran (Hayati, 2020 : 8-9)

### **Pembelajaran**

Peran pembelajar adalah menyediakan, menunjukkan, membimbing dan memotivasi pembelajar agar mereka dapat berinteraksi dengan berbagai sumber belajar yang ada bukan hanya sumber belajar yang berupa orang, melainkan juga sumber-sumber belajar yang lain. Bukan hanya sumber belajar yang sengaja dirancang untuk keperluan belajar, melainkan juga sumber belajar yang telah tersedia. Semua sumber belajar itu dapat kita temukan, kita pilih dan kita manfaatkan sebagai sumber belajar bagi pembelajar kita (Iwan, 2014:108).

Menurut Suardi (2015:7) Pembelajaran adalah proses interaksi peserta didik dengan pendidik dan sumber belajar pada suatu lingkungan belajar. Pembelajaran merupakan bantuan yang diberikan pendidik agar terjadi proses perolehan ilmu dan pengetahuan, penguasaan dan kemahiran dan tabiat, serta pembentukan sikap dan kepercayaan kepada peserta didik. Dengan kata lain, pembelajaran adalah proses untuk membantu peserta didik agar dapat belajar dengan baik. proses pembelajaran dialami sepanjang hayat seorang manusia serta dapat berlaku dimanapun dan kapanpun.

### **Pembelajaran Daring**

Pembelajaran Daring bertujuan memberikan layanan pembelajaran bermutu dalam jaringan (daring) yang bersifat masif dan terbuka untuk menjangkau peminat yang lebih banyak dan lebih luas. Daring kombinasi adalah pembelajaran yang mengkombinasikan antara tatap muka dan daring. Daring kombinasi dilaksanakan dengan cara mempersiapkan sistem pembelajaran yang membutuhkan keterlibatan secara langsung antara mahasiswa dan dosen dalam proses pembelajaran. Dalam daring kombinasi pelaksanaan pembelajaran tidak dibatasi ruang dan waktu, yang tidak mewajibkan mahasiswa untuk selalu belajar di dalam ruang kelas dengan segala peraturan yang kaku (Latjuba, dkk 2019).

## **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini termasuk ke dalam penelitian diskriptif kuantitatif tentang masalah yang dihadapi guru penjas dalam proses pembelajaran daring selama pandemi covid-19. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apa saja masalah yang dihadapi guru penjas dalam proses pembelajaran daring selama pandemi covid-19 di MAN 2 Kota Bengkulu.

Menurut Kusumawati (2015: 59) penelitian deskriptif adalah salah satu jenis metode penelitian yang berusaha menggambarkan dan menginterpretasi objek sesuai dengan apa adanya. penelitian kualitatif adalah sebagai prosedur penelitian yang menggunakan data deskriptif berupa kata-kata tertulis atau lisan dari orang-orang dan perilaku yang diamati.

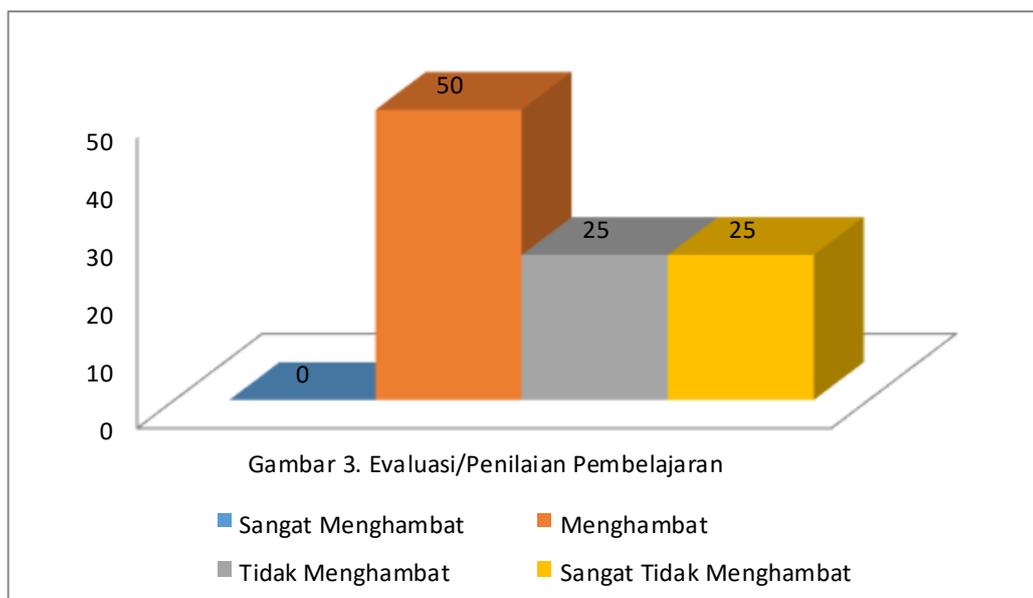
## HASIL

### Hasil

Hasil masalah yang dihadapi guru penjas dalam proses pembelajaran daring (dalam jaringan) selama pandemi covid-19 di MAN 2 Kota Bengkulu dapat dikategorikan sebagai berikut :

**Tabel 1. Hasil penelitian penilaian pada kondisi belajar dari rumah**

| Interval              | Kategori                | Jumlah | Persentase |
|-----------------------|-------------------------|--------|------------|
| $32,5 \leq X \leq 40$ | Sangat Menghambat       | 0      | 0%         |
| $25 < X \leq 32,5$    | Menghambat              | 2      | 50%        |
| $17,5 < X \leq 25$    | Tidak Menghambat        | 1      | 25%        |
| $10 < X \leq 17,5$    | Sangat Tidak Menghambat | 1      | 25%        |
| Jumlah                |                         | 4      | 100%       |



Berdasarkan pada tabel dan gambar di atas diketahui masalah yang dihadapi guru penjas dalam proses pelaksanaan pembelajaran daring (dalam jaringan) selama pandemi covid-19 di MAN 2 Kota Bengkulu diperoleh pada kategori sangat menghambat 0%, menghambat 50%, tidak menghambat 25% dan sangat tidak menghambat 25%.

Masalah yang dihadapi guru penjas dalam proses pembelajaran daring (dalam jaringan) selama pandemi covid-19 di MAN 2 kota Bengkulu, Maka berdasarkan hasil penelitian masalah dalam aspek perencanaan proses pembelajaran sebesar 0% menyatakan sangat menghambat, 25% menyatakan tidak menghambat, 75% menyatakan menghambat, 0% menyatakan sangat tidak menghambat. Sebagian besar guru penjas menyatakan menghambat dalam proses perencanaan pembelajaran dengan beberapa aspek yaitu penyusunan Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP) yang terjadi hambatan, misalnya dalam pemilihan metode belajar yang cocok dan akan digunakan ketika proses pembelajaran dari rumah. Akan tetapi walaupun sebagian besar guru penjas terhambat dalam perencanaan pembelajaran pada kondisi belajar daring atau dari rumah, guru

penjas tetap diwajibkan memilih metode belajar yang tepat dan melaksanakan pembelajaran secara daring dengan penggunaan teknologi dan media pembelajaran.

Adapun aspek lain yang membuat guru penjas terhambat dalam perencanaan pembelajaran daring yaitu kesulitan menyampaikan cakupan materi sesuai silabus dan memilih media yang sesuai untuk belajar daring. Akan tetapi dengan menghambat nya dalam aspek tersebut guru penjas dapat mengkondisikan siswa untuk dapat mengamati materi pembelajaran berupa video, gambar, power point, dan membaca materi. Meskipun pembelajaran dilakukan dalam jaringan, guru tetap harus mewujudkan metode pembelajaran yang cocok bagi peserta didik sehingga mudah untuk dipahami.

Disamping itu hasil penelitian dari pelaksanaan pembelajaran diketahui bahwa sebesar 25% menyatakan sangat menghambat, 75% menyatakan menghambat, 0% menyatakan tidak menghambat dan 0% menyatakan sangat tidak menghambat. Sebagian besar guru penjas merasa bahwa pada kondisi belajar dari rumah ini menghambat pelaksanaan pembelajaran. Karena ada beberapa aspek yang mempengaruhi salah satunya adalah kesulitan saat memberikan kesempatan peserta didik mencoba mempraktikkan materi pembelajaran pada kondisi belajar dari rumah. Akan tetapi, dengan menghambat dalam aspek tersebut, guru tetap harus mewujudkan suasana pembelajaran yang kondusif, menyenangkan, dan tentunya bermafaat bagi siswa. Karena akan berbeda apabila pembelajaran dilakukan secara langsung, siswa akan cenderung lebih berekspresi dalam melakukan pembelajaran baik dari pengetahuan maupun dari keterampilan. Selanjutnya guru juga selalu memberikan kesempatan kepada siswa untuk menanyakan sesuatu dan mencoba gerakan terkait materi pembelajaran dengan kondisi belajar dari rumah.

Beberapa aspek dalam pelaksanaan pembelajaran sebagian besar guru menilai menghambat. Meskipun terdapat banyak hambatan dalam pelaksanaan belajar dari rumah tetapi sebagian besar pembelajaran tetap dapat berjalan dengan memanfaatkan teknologi dan media yang bisa diterapkan misalnya dengan memberi tugas kepada peserta didik dengan mempraktikkan materi pembelajaran dengan membuat video menggunakan teknologi yang ada. Pemanfaatan teknologi dan penggunaan media yang sesuai dengan kebutuhan pembelajaran dengan kondisi belajar dari rumah akan menambah minat belajar siswa.

Sedangkan dari hasil penelitian penilaian pembelajaran dari rumah diketahui bahwa sebesar 0% menyatakan sangat menghambat, 50% menyatakan menghambat, 25% menyatakan tidak menghambat dan 25% menyatakan sangat tidak menghambat. Sebagian besar guru penjas merasa bahwa pada kondisi belajar dari rumah ini menghambat penilaian pembelajaran. Sebagai contoh dalam indikator penilaian baik itu secara kognitif, afektif maupun psikomotor yang dipilih mendapat nilai tiga, menandakan bahwa masih terjadi hambatan dalam proses penilaian pembelajaran. Penilaian pada kondisi belajar dari rumah dilakukan sesuai dengan Kurikulum 2013, seperti tes praktik, tes tertulis, dan penilaian portofolio. Namun pada kenyataannya penilaian siswa yang dilakukan oleh guru cenderung dengan penugasan, karena hal tersebut dianggap membuat siswa lebih kritis terhadap pemahamannya terkait dengan apa yang didapat dari proses pembelajaran. Kondisi belajar dari rumah seharusnya tidak selalu diterapkan dengan penugasan, karena dengan penugasan akan membebani siswa terutama apabila siswa tersebut sudah mendapatkan penugasan dari mata pelajaran yang lainnya. Seperti yang sudah dijelaskan dalam prinsip pembelajaran Kurikulum 2013 dijelaskan bahwa kegiatan pembelajaran di lembaga pendidikan hendaknya dilakukan secara menyenangkan, suasana yang nyaman dan bisa memacu peserta didik untuk menjadi kreatif, dan menggali minat bakat peserta didik.

Pada tahap Kondisi belajar dari rumah merupakan hal yang baru dilakukan dalam sistem pendidikan di Indonesia, khususnya pembelajaran penjas. Karena hal tersebut maka didapati beberapa hambatan yang menyebabkan pembelajaran tidak maksimal, seperti keterbatasan alokasi waktu, siswa yang tidak memiliki HP atau perangkat elektronik untuk mengakses pembelajaran, terbatasnya kemampuan ekonomi dari siswa/wali murid, keterbatasan jaringan internet untuk mengakses pembelajaran sehingga siswa sering terlambat mengikuti kegiatan belajar mengajar atau mengirim penugasan karena siswa harus mencari tempat yang jaringannya bagus termasuk melonjaknya anggaran biaya paket data baik bagi siswa maupun guru. Selain itu juga beberapa guru tidak dapat maksimal dalam menggunakan media untuk menyampaikan tujuan dan

materi pembelajaran karena kurang menguasai pembelajaran daring. Meskipun terdapat banyak hambatan dalam kondisi belajar dari rumah tetapi sebagian besar pembelajaran penjas tetap dapat berjalan dengan memanfaatkan teknologi dan media yang bisa diterapkan.

Berdasarkan hasil penelitian tersebut dapat diartikan bahwa pembelajaran dari rumah sudah berjalan akan tetapi guru masih merasakan banyak terjadi hambatan dalam proses pembelajaran. Masih harus lebih dicermati dalam hal penggunaan metode pembelajaran dan evaluasi pembelajaran, dengan cara menambah dan mencoba metode pembelajaran di masa pandemi ini, guru tidak harus selalu memberikan penugasan yang berat sebaiknya menyesuaikan kondisi siswa agar tidak terkesan memaksakan keadaan yang semestinya, pemanfaatan teknologi dan penggunaan media yang sesuai dengan kebutuhan pembelajaran dengan kondisi belajar dari rumah akan menambah minat belajar siswa. Dengan seiring berjalannya waktu maka pembelajaran akan berjalan dengan baik.

## **KESIMPULAN DAN SARAN**

### **Kesimpulan**

Hasil analisis data dan pembahasan dapat disimpulkan bahwa masalah yang dihadapi guru penjas dalam proses pembelajaran daring (dalam jaringan) selama pandemi Covid-19 di MAN 2 Kota Bengkulu berada dalam kategori terhambat. Hal tersebut didapat dari masing-masing kategori, seperti dalam perencanaan pembelajaran dalam hal ini penyusunan perencanaan pembelajaran oleh guru sebesar 75% menyatakan menghambat dengan beberapa aspek salah satunya karena guru penjas kesulitan saat memilih media yang sesuai untuk pembelajaran daring berbasis virtual. Pada tahap pelaksanaan pembelajaran dari rumah diketahui bahwa sebesar 75% menyatakan menghambat karena guru penjas kesulitan saat memberikan kesempatan peserta didik mencoba mempraktikkan materi pembelajaran pada kondisi belajar dari rumah. Dalam penilaian pembelajaran dari rumah diketahui bahwa sebesar 50% menyatakan menghambat karena guru penjas kesulitan saat menilai sifat kognitif, afektif, dan psikomotor peserta didik pada kondisi belajar dari rumah. Berdasarkan penjelasan diatas, maka dapat disimpulkan bahwa proses pembelajaran pada kondisi belajar dari rumah di MAN 2 Kota Bengkulu masih mengalami hambatan atau masalah.

### **Saran**

1. Guru penjas harus mampu memahami langkah-langkah pembelajaran dan
2. pemanfaatan teknologi serta media pembelajaran dengan kondisi belajar dari rumah.
3. Diharapkan tersedianya wadah atau aplikasi penyampaian materi dan penilaian untuk dapat menunjang pembelajaran dengan kondisi belajar dari rumah.
4. Bagi peneliti yang akan datang, hasil penelitian ini dapat dijadikan pembandingan agar penelitian yang berhubungan dengan proses pembelajaran dengan kondisi belajar dari rumah lebih maksimal.

## **DAFTAR PUSTAKA**

1. Anggara, D., Perdima. F.E. (2021). The Difference Effect of Explosion Power or Arm Muscle Exercise and Flexibility Exercise Observed from Intensity of Exercise Toward Ability in Front Handspring Gymnastic Athlete in Gymnastic Club of Semen Padang. *Hanoman Journal: Physical Education and Sport*, 2 (2) 2021 page: 1–6. DOI: <https://doi.org/10.37638/hanoman.2.1.1-6>
2. Giri Wiarso. (2015). *Inovasi Pembelajaran Dalam Pendidikan Jasmani*. Yogyakarta.
3. Handarini dkk. (2020) . *Pembelajaran Daring Sebagai Upaya Study From Home (SFH) Selama Pandemi Covid 19*. *Jurnal Pendidikan Administrasi Perkantoran*. Vol: 8.
4. Kusumawati, Mia. (2015). *Penelitian pendidikan PJOK Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Bandung: Alfabeta.

5. Iwan Falahudin. (2014). Pemanfaatan Media dalam Pembelajaran. Jurnal Lingkar Widyaaiswara.Edisi 1.No.4
6. Latjuba Sofyana. (2019). Pembelajaran Daring Kombinasi Berbasis Whatsapp Pada Kelas Karyawan Prodi Teknik Informatika Universitas PGRI Madiun. Jurnal Nasional Pendidikan Teknik Informatika.Vol: 8
7. Mega Linarwati, dkk. (2016). Studi Deskriptif Pelatihan dan Pengembangan sumber daya manusia serta penggunaan metode Behavioral Event Interview dalam merekrut karyawan baru di Bank Mega Cabang Kudus. Journal of Management Vol :2 No.2
8. Nailul Mona. (2020). Konsep Isolasi Dalam Jaringan Sosial Untuk Meminimalisasi Efek Contagious (Kasus Penyebaran Virus Corona di Indonesia). Jurnal Sosial Humaniora Terapan.Vol: 2. No.2
9. Noor Hayati. (2020). Pembelajaran di Era Pandemi. Yogyakarta.
10. Ramadhan,A.R. (2020) Hambatan Guru Dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Materi Atletik Pada Kondisi Belajar Dari Rumah Ditingkat SMP Se-Kabupaten Kulon Progo. Universitas Negeri Yogyakarta.
11. Rizqon Halal Syah Aji. (2020). Dampak Covid-19 pada Pendidikan di Indonesia:
12. Sekolah,Keterampilan,dan Proses Pembelajaran. Jurnal Sosial dan Budaya Syar-i.Vol:7 No.5
13. Safitri,A. Nuzuli, ifwandi. (2018). Hambatan Atlet dalam Penggunaan Sarana dan Prasarana IPTEK Olahraga Koni Aceh. Jurnal ilmiah pendidikan Jasmani.Vol: 4
14. Sardiman. (2010). Media Pendidikan. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
15. Suhada. (2020). Pembelajaran Daring Berbasis Google Classroom Mahasiswa Pendidikan Biologi Pada Masa Wabah Covid-19. Jurnal

## The Relationship between Limb Muscle Strength and Football Passing Skills at SSB Bengkulu Raya

### Hubungan Kekuatan Otot Tungkai terhadap Keterampilan Passing Sepak Bola di SSB Bengkulu Raya

Restu Nanda Ariesta<sup>1)</sup>; Azizatul Banat<sup>2)</sup>

<sup>1,2)</sup>Departemen Physical Education, Universitas Dehasen Bengkulu, Indonesia

Corresponding Author :

[Restun897@gmail.com](mailto:Restun897@gmail.com)

#### How to Cite :

Ariesta, R. N., Banat, A. (2021). *The Relationship between Limb Muscle Strength and Football Passing Skills at SSB Bengkulu Raya*. Sport Jurnal, 1(2). DOI: <https://doi.org/10.53697/ssjv1i2>

#### ARTICLE HISTORY

Received [29 November 2021]

Revised [4 December 2021]

Accepted [29 December 2021]

#### Kata Kunci :

Kekuatan Otot Tungkai,  
Keterampilan Passing,  
Sepak Bola

#### Keywords :

Muscle Strength,  
Passing Skills,  
Football

This is an open access article under the [CC-BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license



#### ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk : mengetahui hubungan kekuatan otot tungkai terhadap keterampilan passing pada permainan sepak bola di SSB Bengkulu Raya. Metode pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah menggunakan metode korelasi dengan jenis penelitian kuantitatif yaitu penelitian yang didasarkan perhitungan berbentuk angka-angka dengan menggunakan perhitungan statistik. Populasi dalam penelitian ini sebanyak 20 orang atlet. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik total sampling, yaitu teknik penentuan sampel mengambil seluruh anggota populasi sebagai sampel atau responden yaitu 20 orang. Pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan tes vertical jump dan tes passing sepakbola. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah menggunakan teknik analisis Korelasi Product Moment. Dari hasil analisis dengan menggunakan Korelasi Product Moment didapat nilai  $r$  hitung sebesar  $= 0,548$ . Jika dibandingkan dengan nilai  $r$  tabel dengan signifikansi 5% pada  $n = 20$ , ditemukan nilai sebesar  $0,444$ . Dari nilai tersebut diketahui bahwa  $r$  hitung lebih kecil dari  $r$  tabel ( $0,548 > 0,444$ ), maka  $H_a$  diterima dan  $H_o$  ditolak artinya dalam penelitian ini terdapat hubungan kekuatan otot tungkai terhadap keterampilan passing pada permainan sepak bola di SSB Bengkulu Raya.

#### ABSTRACT

This study aims to: determine the relationship between leg muscle strength and passing skills in soccer games at SSB Bengkulu Raya. The approach method used in this research is to use the correlation method with the type of quantitative research, namely research based on calculations in the form of numbers using statistical calculations. The population in this study were 20 athletes. The sampling technique in this study used a side total technique, namely the sampling technique taking all members of the population as samples or respondents, namely 20 people. The data collection used in this study was by using a vertical jump test and a football passing test. The data analysis technique used in this research is the Product Moment Correlation analysis technique. From the results of the analysis using the Product Moment Correlation, the calculated  $r$  value =  $0.548$ . When compared with the value of  $r$  table with a significance of 5% at  $n = 20$ , found a value of  $0.444$ . From this value, it is known that  $r$  arithmetic is smaller than  $r$  table ( $0.548 > 0.444$ ), then  $H_a$  is accepted and  $H_o$  is rejected, meaning that in this study there is a relationship between leg muscle strength and passing skills in soccer games at SSB Bengkulu Raya.

#### PENDAHULUAN

Olahraga merupakan hal yang sudah menjadi kegiatan keseharian bagi manusia, olahraga banyak digemari oleh manusia baik sebagai pelaku ataupun hanya penggemar saja. Olahraga dapat

membantu perkembangan badan dan perkembangan sikap, mampu mengatasi ketegangan yang dialami serta dapat memberikan nilai-nilai kemanusiaan yang sangat berharga untuk sesamanya, Sulistio DKK ( 2019 ).

Olahraga merupakan aktivitas yang memiliki tujuan tertentu, seperti halnya melatih tubuh untuk kesehatan jasmani maupun rohani, sehingga olahraga yang rutin dapat memiliki manfaat untuk menjaga kesehatan tubuh. Pengertian olahraga secara umum adalah suatu bentuk aktivitas fisik yang terencana dan terstruktur, yang dimana melibatkan gerakan tubuh secara berulang-ulang demi mendapatkan hasil yang baik. Dalam pendidikan olahraga yang diajarkan di sekolah memiliki beberapa jenis seperti olahraga permainan, atletik, akrobatik dan lainnya. Olahraga permainan adalah olahraga yang bertujuan untuk menyehatkan jasmani dengan cara olahraga bermain seperti olahraga sepak bola, bola voli, bola basket dan lainnya.

Olahraga sepak bola sebagai bagian dari mata rantai materi pendidikan jasmani dalam arti kata merupakan bagian dari materi pendidikan jasmani secara

keseluruhan. Bila kita kategorikan maka olahraga sepak bola masuk ke dalam olahraga yang bercirikan permainan. Olahraga permainan yang juga merupakan bagian dari pendidikan jasmani, antara lain seperti sepak bola, bola basket, bola tangan, softball dan lain-lain. Pada saat ini olahraga sepak bola digemari oleh hampir seluruh kalangan terutama masyarakat, anak-anak, remaja, pria dan wanita juga gemar berolahraga sepak bola.

Sepak bola merupakan permainan yang di mainkan oleh dua tim yang masing-masing tim terdiri atas 11 orang pemain, yang lazim disebut kesebelasan. Pada saat permainan, pemain yang mampu berlari beberapa meter dalam suatu pertandingan, hampir menyamai kecepatan sprinter dan dapat menghadapi perubahan situasi pemain dengan cepat. Kemampuan pemain untuk memenuhi semua tantangan ini menentukan penampilan di lapangan sepak bola, Menurut Agustina (2020 : 1 ).

Teknik dasar sepak bola menurut Agustina ( 2020 : 28 ). Ada beberapa macam teknik dasar yang harus di kuasai, yaitu memandang, menggiring bola, menghentikan bola, menyundul bola, dan yang lainnya.

Passing adalah teknik dasar yang termasuk dalam teknik memandang. Passing merupakan salah satu teknik dasar sepak bola yang penting dapat dikuasai, karena dengan teknik ini permainan ini lebih efektif dari pada banyak menggiring bola ( Agustina, 2020 : 29 ).

Selain teknik dasar ada juga hal yang penting dalam permainan sepak bola yaitu seperti kondisi fisik, kekuatan otot dan lainnya. Otot ialah jaringan yang mempunyai kemampuan khusus yaitu berkontraksi dan dengan jalan demikian, maka suatu gerakan akan terlaksana, ( Yulifri DKK, 2018 ).

Salah satu otot yang berperan penting dalam pertandingan sepak bola yaitu otot tungkai. Otot tungkai adalah otot gerak bagian bawah yang terdiri dari sebagian otot serat lintang atau otot rangka, Rasyid DKK ( 2017 ).

Sekolah Sepak Bola (SSB) merupakan salah satu bentuk organisasi olahraga khususnya sepak bola yang berfungsi untuk memberikan dasar-dasar bermain sepak bola dan mengembangkan potensi seorang siswa atau atlet", Sulaiman DKK ( 2018 ). Ada beberapa SSB yang cukup terkenal di provinsi Bengkulu dan salah satunya SSB Bengkulu Raya yang bertempat di Kota Bengkulu.

### **Pengertian Sepak Bola**

Menurut Agustina (2020 : 1 ) sepak bola merupakan permainan yang di mainkan oleh dua tim yang masing-masing tim terdiri atas 11 orang pemain, yang lazim disebut kesebelasan. Pada saat permainan, pemain yang mampu berlari beberapa meter dalam suatu pertandingan, hampir menyamai kecepatan sprinter dan dapat menghadapi perubahan situasi pemain dengan cepat. Kemampuan pemain untuk memenuhi semua tantangan ini menentukan penampilan di lapangan sepak bola.

Sedangkan menurut Syahputra (2016 : 1) sepak bola merupakan jenis olahraga yang memiliki kekuatan magis untuk membangkitkan gairah, menggugah gaya, mendobrak selera dan memunculkan rasa bangga yang sebelumnya tersimpan di dalam diri manusia.

## Kekuatan Otot Tungkai

Menurut Kirnantoro dan Maryana (2016:150) Otot tungkai terdiri menjadi 2 bagian yaitu otot tungkai atas dan otot tungkai bawah. Otot tungkai atas (otot pada paha), mempunyai selaput pembungkus yang sangat kuat yang disebut fasia lata yang dibagi atas 3 golongan yaitu: (1) Otot abduktor, (2) Muskus ekstensor, (3) Otot Fleksor femoris. Sedangkan otot tungkai bawah terdiri dari Otot tulang kering, Muskus ekstensor talangus longus, Otot kadang jempol, Uratakiles (tendoachilles), Otot kentukaki panjang (muskulus falangus longus), Otot tulang betis belakang (Muskulus tibialis posterior), Otot kendang jari bersama.

Kekuatan merupakan komponen kondisi fisik yang sangat penting guna meningkatkan kondisi fisik seseorang pemain secara keseluruhan. Disamping itu kekuatan juga merupakan daya penggerak setiap aktivitas fisik, dan juga memegang peranan penting dalam melindungi atlet dari kemungkinan cedera (Aisyah, 2015). Sedangkan menurut Rasyid DKK (2017) kekuatan ialah kemampuan otot untuk dapat mengatasi/beban, menahan atau memindahkan beban dalam menjalankan aktifitas olahraga (Rasyid DKK, 2017)

## Sekolah Sepak Bola Bengkulu Raya

Sekolah Sepak Bola (SSB) merupakan salah satu bentuk organisasi olahraga khususnya sepak bola yang berfungsi untuk memberikan dasar-dasar bermain sepak bola, Sulaiman (2018).

SSB Bengkulu Raya berdiri pada tahun 2011, didirikan oleh Audi Rahmat. SSB ini bertepatan di Kota Bengkulu tepatnya di Jl. Rinjani Kecamatan Singaran Pati Kelurahan Jembatan Kecil. Jadwal latihan SSB Bengkulu Raya di tetapkan pada hari Rabu dan Sabtu dari pukul ( 16 : 00 – 18 : 00 ). SSB ini sudah banyak mengikuti lomba di beberapa daerah maupun dinasional.

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian korelasi dengan data kuantitatif berupa angka-angka dan analisis statistik. Menurut Berlian (2016: 114), Penelitian korelasi atau korelasional adalah suatu penelitian untuk mengetahui hubungan dan tingkat hubungan antara dua variabel bebas dan variabel terikat. Variabel bebas ialah otot tungkai sedangkan variabel terikatnya adalah passing dalam sepak bola. Adanya hubungan dan tingkat variabel ini sangatlah penting karena dengan mengetahui tingkat hubungan yang ada peneliti akan dapat mengembangkannya sesuai dengan tujuan penelitian.

## HASIL

### Uji Normalitas

Berdasarkan hasil perhitungan dengan menggunakan *liliefor* dapat diketahui bahwa hasilnya berdistribusi normal. Hal ini dapat diketahui pada tabel berikut:

**Tabel 1. Hasil uji normalitas tes**

| Tes                  | $L_{hitung}$ | Dk | $L_{tabel}$ | Kriteria |
|----------------------|--------------|----|-------------|----------|
| <i>Vertical Jump</i> | 0,136        | 20 | 0,190       | Normal   |
| <i>Passing</i>       | 0,186        | 20 | 0,190       | Normal   |

Table 1 menunjukkan hasil dari pengujian normalitas pada data tes *vertical jump* dengan  $n = 20$  pada taraf signifikan  $\alpha = 0,05$  diperoleh  $L_{hitung} = 0,136 < L_{tabel} = 0,190$  sehingga dapat disimpulkan skor yang diperoleh dari data tes *vertical jump* berdistribusi normal.

Hasil dari pengujian normalitas pada data tes *passing* sepak bola dengan  $n = 20$  pada taraf signifikan  $\alpha = 0,05$  diperoleh  $L_{hitung} = 0,186 < L_{tabel} = 0,190$  sehingga dapat disimpulkan skor yang diperoleh dari data tes *passing* sepak bolaberdistribusi normal.

### Uji Homogenitas

Berdasarkan hasil perhitungan menggunakan uji F dapat diketahui bahwa hasil tes *vertical jump* dan tes *passing* sepak bola adalah homogen. Hal ini dapat dilihat pada tabel berikut:

**Tabel 2. Hasil uji homogenitas**

| Tes  | Fhitung | F tabel | Keterangan |
|--|---------|---------|------------|
| <i>vertical jump</i> dan <i>passing</i> sepak bola | 2,14    | 2,17    | Homogen    |

Dari perhitungan di atas, hasil Fhitung tes awal dan tes akhir adalah 2,14, sedangkan Ftabel dengan  $dk = (n_1-1, n_2-1) = (20-1, 20-1) = (19, 19)$  didapat F tabel adalah 2,17.  $F \text{ hitung} \leq F \text{ tabel}$  sehingga dapat disimpulkan bahwa varian homogen.

### Uji Hipotesis

Berdasarkan hasil perhitungan menggunakan uji korelasi dapat diketahui bahwa terdapat hubungan antara kekuatan otot tungkai terhadap keterampilan *passing* sepak bola di SSB Bengkulu Raya, dengan diperoleh  $r_{xy} = 0,548 > r_{tabel} = 0,444$ . Jika disajikan dalam tabel adalah sebagai berikut:

**Tabel 3. Uji Korelasi**

| Tes  | $r_{xy}$ | $r_{tabel}$ | Keterangan        |
|--|----------|-------------|-------------------|
| <i>vertical jump</i> dan <i>passing</i> sepak bola | 0,548    | 0,444       | Terdapat Hubungan |

Setelah nilai  $r$  diketahui  $r_{xy} = 0,548 > r_{tabel} = 0,444$ , yang menyatakan terdapat hubungan antar kekuatan otot tungkai terhadap keterampilan *passing* sepak bola di SSB Bengkulu Raya.

### Pembahasan Dan Hasil Penelitian

Data diambil dari hasil tes *vertical jump* dan *passing* sepakbola. Hasil tes *vertical jump* didapat nilai minimum 28, nilai maksimum 34, mean (rata-rata) 30,15, dan simpangan baku 1,81. Sedangkan tes *passing* sepakbola didapat nilai minimum 3, nilai maksimum 8, mean (rata-rata) 6,2 dan simpangan baku 1,24.

Menurut Kirnantoro dan Maryana (2016:150) Otot tungkai terdiri menjadi 2 bagian yaitu otot tungkai atas dan otot tungkai bawah. Otot tungkai atas (otot pada paha), mempunyai selaput pembungkus yang sangat kuat yang disebut fascia lata yang dibagi atas 3 golongan yaitu: (1) Otot abduktor, (2) Muskus ekstensor, (3) Otot Fleksor femoris. Sedangkan otot tungkai bawah terdiri dari Otot tulang kering, Muskus ekstensor talangus longus, Otot kadang jempol, Uratakiles (tendoachilles), Otot kentou kaki panjang (muskulus falangus longus), Otot tulang betis belakang (Muskulus tibialis posterior), Otot kendang jari bersama.

Kekuatan merupakan komponen kondisi fisik yang sangat penting guna meningkatkan kondisi fisik seseorang pemain secara keseluruhan. Disamping itu kekuatan juga merupakan daya penggerak setiap aktivitas fisik, dan juga memegang peranan penting dalam melindungi atlet dari kemungkinan cedera (Aisyah, 2015).

*Passing* merupakan salah satu teknik bermain sepak bola yang penting untuk mendapatkan dikuasai, karena dengan teknik ini permainan lebih efektif dari pada menggiring bola. Dengan *passing* kita bisa menghubungkan permainan kesemua daerah lapangan. *Passing* adalah memindahkan bola dari satu pemain ke pemain lain, *passing* baik dilakukan dengan kaki, terhapi bagian tubuh lain juga bisa digunakan terkecuali tangan, (Agustina, 2020 : 29 ). *Passing* adalah salah satu teknik dasar yang paling penting yang harus dikuasai oleh semua pemain sepak bola, ( Sulaiman, 2018 ).

Berdasarkan pengertian para ahli di atas dapat penulis simpulkan bahwa *passing* merupakan teknik dasar sepak bola yang penting dalam permainan sepak bola, *passing* juga bertujuan untuk membuat permainan lebih efisien dibandingkan hanya menggiring bola.

Dalam penelitian ini dilakukan tes *vertical jump* dan tes *passing* sepakbola. Hal ini dilakukan

untuk mengetahui, apakah kekuatan otot tungkai memiliki hubungan terhadap keterampilan passing di SSB Bengkulu Raya. Dalam tes vertical jump ini meliputi gerakan melompat dan menjaga keseimbangan tubuh dan dalam tes passing sepakbola meliputi gerakan menendang bola dengan menggunakan dinding sebagai media pantil untuk mengembalikan bola kepada testi.

Berdasarkan analisis data dalam penelitian ini bahwa hubungan antara kekuatan otot tungkai terhadap hasil keterampilan passing pemain SSB Bengkulu Raya memiliki nilai sebesar 0,122 dengan tingkat hubungan sangat rendah. Hal ini dimungkinkan karena faktor lain yang mempengaruhi seperti teknik passing yang masih belum menguasai, kurang diberikannya latihan kekuatan otot tungkai atau faktor bawaan pemain itu sendiri. Hasil pengolahan data menunjukkan bahwa kekuatan sangat penting untuk mendukung hasil yang maksimal dalam melakukan tendangan. Akan tetapi ada faktor lain yang mempengaruhi baiknya long passing menurut Mubarak (2019a, hlm. 42) mengatakan bahwa ada tiga faktor yang mempengaruhi tendangan jarak jauh yaitu teknik, fisik dan mental. Ketiganya saling berkaitan erat dan tidak dapat dipisahkan. Apabila salah satunya diabaikan maka ketepatan passing akan terpengaruh. Dukungan kondisi fisik juga mempengaruhi hasil tendangan. Komponen utama yang sangat penting dalam kondisi fisik bagi pemain adalah kekuatan. Menurut Purwanta (2016) menyatakan bahwa kekuatan merupakan salah satu faktor yang sangat penting dalam unjuk kerja dan sangat menentukan kualitas kondisi fisik seseorang dan sangat dibutuhkan di hampir semua cabang olahraga, kekuatan adalah kemampuan dari otot atau sekelompok otot untuk mengatasi tahanan atau beban dalam menjalankan aktivitasnya.

Diharapkan hasil penelitian ini dapat membantu para pembina, pelatih, dan pemain sepak bola pada khususnya serta pembaca pada umumnya, dalam meningkatkan keterampilan passing dalam permainan sepak bola. Untuk itu diperlukan metode latihan dalam meningkatkan kemampuan otot tungkai tanpa menyampingkan aspek latihan yang lainnya.

## KESIMPULAN DAN SARAN

### Kesimpulan

hasil penelitian yang telah dilakukan pada atlet SSB Bengkulu Raya, hasil perhitungan menggunakan uji korelasi dapat diketahui bahwa terdapat hubungan antara kekuatan otot tungkai terhadap keterampilan passing sepakbola di SSB Bengkulu Raya, dengan diperoleh  $r_{xy} = 0,548 > r_{tabel} = 0,444$ .

### Saran

1. Bagi peneliti selanjutnya agar dapat mengkaji lebih dalam dalam lagi efek kekuatan otot tungkai terhadap hasil passing sepakbola.
2. Bagi atlet lebih rajin dan fokus melakukan latihan baik itu teknik, fisik dan mental agar memperoleh hasil yang baik.
3. Bagi pelatih agar lebih memperhatikan kondisi fisik atlet karena kondisi fisik yang baik akan menghasikan teknik dan mental yang baik pula.

## DAFTAR PUSTAKA

1. Adhi, Purwo Bayu DKK. Pengaruh metode latihan dan kekuatan otot tungkai terhadap power otot tungkai. Dalam jurnal JPES, volume 7-13. Semarang. Universitas Negeri Malang.
2. Agustina, siaga reki. 2020. Buku jago sepakbola untuk pemula nasional & internasional. Tangerang selatan: Cemerlang gramedia publishing.
3. Aji, sukma. 2016. Buku olahraga paling lengkap. Jakarta: ILMU Bumi pamulung\_bambu apus pamulung

4. Aisyah,Dwi Kurnia. 2015. Pengaruh Latihan Rope Jump Dengan Metode Interval Training Terhadap Kekuatan Otot Tungkai, volum 3. Dalamjurnal. Surabaya : Universitas Negeri Surabaya.
5. Fenanlampir, Albertus dan Muhammad muhyi faruq. 2015.Tes & pengukuran dalam olahraga. Yogyakarta: CV ANDI OFFSET.
6. Kinartoro,H dan Maryana.2016. Anatomi fisiologi. Yogyakarta: PUSTAKA BARU PRESS.
7. Maksum, Ali. 2012. Metodologi penelitian dalam olahraga. Surabaya: Unesa university press.
8. Ma'u, Mellius dan J. Santoso. 2014. Teknik dasar bermain sepak bola.Yogyakarta: cakrawala.
9. Rasyid, Al Harun Dkk. 2017. hubungan kekuatan otot tungkai dan kekuatan otot lengan dengan hasil renang gaya bebas 50 meter pada atlet millennium aquatic swimming club, volum 1. Dalam Jurnal Ilmiah Sport Coaching and Education.
10. Sugiyono,. 2015. Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D. Bandung. ALFABETA.
11. Sulaiman, ahmad Dkk. 2018.Pengaruh metode Barrier hop terhadap hasil belajar keterampilan long pass sepakbola di malang. dalam Jurnal gelanggang pendidikan jasmani Indonesia. Malang : Universitas Negeri Malang
12. Sulistio, Dadang DKK. 2019. Analisis kemampuan teknik dasar passing, dribbling dan shooting pada permainan sepak bola ssb putra u 10-12 tahun di kabupaten kaur, dalam jurnal Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani, volum 3. Bengkulu : Universitas Negri Bengkulu
13. syahputra, Iswandi. 2016. Pemuda sepak bola kuasa media atas budaya. Jakarta : Kepustakaan Populer Gramedia.
14. Widiastuti. 2019. Tes dab pengukuran olahraga.Depok : rajagrafindo.
15. Yulifri, DKK. 2018. Hubungan daya ledak otot tungkai dan otot lengan dengan ketepatansmashatlet bolavoligampar kabupatenpasaman barat.Dalam jurnal menssana, volume 3 . Padang : Universitas Negri Padang.

## Optimizing Hand Eye Coordination on Smash Accuracy in Volleyball Extracurricular STKIP PGRI Lubuklinggau

### Optimalisasi Koordinasi Mata Tangan terhadap Ketepatan Smash pada Ekstrakurikuler Bola Voli STKIP PGRI Lubuklinggau

Helvi Darsi<sup>1)</sup>; Muhammad Supriyadi<sup>2)</sup>; Erick Salman<sup>3)</sup>  
STKIP PGRI Lubuklinggau

Corresponding Author :  
[dr.helvidarsi.m.pd@gmail.com](mailto:dr.helvidarsi.m.pd@gmail.com)

#### How to Cite :

Darsi, H., Supriyadi, M., Salman, E. (2021). *Optimizing Hand Eye Coordination on Smash Accuracy in Volleyball Extracurricular STKIP PGRI Lubuklinggau*. Sinar Sport Jurnal, 1(1). DOI: <https://doi.org/10.53697/ssjv1i2>

#### ARTICLE HISTORY

Received [29 November 2021]

Revised [4 December 2021]

Accepted [29 December 2021]

#### Kata Kunci :

Koordinasi, Smash, Bola Voli

#### Keywords :

Coordination, Smash, Volleyball

This is an open access article under the [CC-BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license



#### ABSTRAK

Masalah dalam penelitian ini adalah seberapa besar pengaruh koordinasi mata-tangan terhadap ketepatan smash pemain bola voli STKIP PGRI Lubuklinggau. Melihat permasalahan tersebut, maka penelitian ini bertujuan untuk mengungkapkan pengaruh koordinasi mata-tangan terhadap ketepatan smash pemain Bola Voli STKIP PGRI Lubuklinggau. Penelitian ini adalah penelitian eksperimen. Populasi dari penelitian ini adalah mahasiswa yang mengikuti ekstrakurikuler bola voli STKIP PGRI Lubuklinggau yang Seluruh anggotanya 48 orang, yang terdiri dari 25 pemain yang lama dan 23 pemain baru. Sampel pada penelitian ini berjumlah 30 pemain putra, yang diambil dengan menggunakan teknik purposive sampling. Instrumentasi penelitian menggunakan repeated volley test. Teknik analisis data yang digunakan untuk pengujian hipotesis dalam penelitian ini adalah menggunakan rumus uji t. Hasil penelitian diperoleh  $t_{hitung} = 5,017 > t_{tabel} 1,699$ , artinya koordinasi mata-tangan meningkatkan ketepatan smash bola voli secara signifikan. Dengan demikian, hipotesis yang dikemukakan sebelumnya dapat diterima. Berdasarkan dari hasil penelitian dapat ditarik kesimpulan bahwa koordinasi mata-tangan berpengaruh atau signifikan diterapkan kepada pemain ketepatan smash bola voli.

#### ABSTRACT

The problem in this study is how much influence eye-hand coordination has on the accuracy of the smash of volleyball players at STKIP PGRI Lubuklinggau. Seeing these problems, this study aims to reveal the effect of eye-hand coordination on the smash accuracy of STKIP PGRI Lubuklinggau Volleyball players. This research is an experimental research. The population of this study were students who participated in the volleyball extracurricular of STKIP PGRI Lubuklinggau with 48 members consisting of 25 old players and 23 new players. The sample in this study amounted to 30 male players, which were taken using purposive sampling technique. The research instrumentation used a repeated volleyball test. The data analysis technique used to test the hypothesis in this study is to use the t test formula. The results showed that  $t_{count} = 5.017 > t_{table} 1.699$ , meaning that hand-eye coordination significantly increased the accuracy of volleyball smashes. Thus, the hypothesis stated earlier can be accepted. Based on the results of the study, it can be concluded that hand-eye coordination has a significant or significant effect on the accuracy of volleyball smash players.

## PENDAHULUAN

Bangsa Indonesia merupakan bangsa yang sedang berkembang, yang mana pembangunan di segala bidang merupakan tujuan utamanya. Setiap pembangunan diharapkan berdasarkan Ilmu Pengetahuan dan Teknologi. Untuk mendapatkan hasil IPTEK yang memuaskan, kita juga perlu

membangun bidang olahraga, baik olahraga kebugaran jasmani ataupun olahraga untuk mencapai prestasi.

Dalam olahraga diharapkan terciptanya masyarakat yang sehat jasmani dan rohani. Disamping itu kegiatan olahraga juga diharapkan dapat membentuk watak kepribadian yang baik sehingga terciptanya manusia seutuhnya dalam mengisi pembangunan olahraga perlu ditingkatkan dan disebarluaskan di pelosok tanah air dalam rangka memasyarakatkan olahraga.

Sehubungan dengan hal diatas, Pemerintah mengeluarkan Undang-Undang Sistem Keolahragaan Nasional No. 3 Tahun 2005 yaitu:

“Pembinaan dan pengembangan Keolahragaan prestasi dilaksanakan memperdayakan perkumpulan olahraga, menumbuh kembangkan serta pembinaan olahraga yang bersifat nasional dan daerah yang menyelenggarakan kompetisi secara berjenjang dan berkelanjutan”. (Pasal 27 ayat 4).

Prestasi dapat dicapai bila didukung kemampuan kondisi fisik, teknik, taktik dan mental. Syafruddin (2004:80) menyatakan bahwa “kondisi fisik merupakan salah satu kemampuan dasar yang harus dimiliki setiap atlet bila ingin meraih prestasi tinggi.” Hal ini senada dikatakan Erianti dalam Syafruddin (2004:81) bahwa “persiapan fisik harus dipandang sebagai hal yang penting dalam latihan untuk mencapai prestasi tinggi”. Selain itu, tinggi rendahnya ketepatan seseorang dalam bermain bolavoli juga dipengaruhi oleh faktor lain, diantaranya : motivasi, mental, bakat, sarana dan prasarana. Metode latihan dan ketepatan gerak saling berhubungan. Maka, perlu ditingkatkan usaha-usaha seperti mengadakan latihan secara continue, perlombaan olahraga yang dapat diikuti olahraga seluruh lapisan masyarakat. Cabang olahraga bolavoli merupakan suatu olahraga ekstrakurikuler beregu yang terdiri dari dua tim. Yang beranggotakan 6 orang pemain dari masing-masing tim, berusaha memasukan bola dan melindungi serangan lawan dengan cara bendungan (Block).

Di dalam ekstrakurikuler bolavoli, teknik-teknik dasar adalah: service, passing, smash dan block. Penguasaan teknik dasar ekstrakurikuler bolavoli merupakan ekstrakurikuler cepat, maka teknik menyerang lebih dominan dibandingkan dengan teknik bertahan. Smash adalah pukulan yang utama dalam penyerangan dalam usaha mencapai kemenangan. Untuk mencapai keberhasilan yang gemilang dalam melakukan smash ini diperlukan raihan yang tinggi dan kemampuan meloncat yang tinggi.

Spiker biasanya berusaha memukul bola dengan gaya yang sebesar-besarnya, karena ia berusaha mengayunkan lengan dengan kuat. Ia harus menarik lengannya kebelakang sejauh mungkin sebelum gerakan memukul dimulai. Arah gayanya harus pada sudut ke arah lantai agar jatuhnya bola tetap dalam batas-batas lapangan. Sedangkan faktor pendukung dari smash adalah optimalisasi koordinasi mata tangan. ditunjang untuk mencapai raihan yang tepat agar dapat mengarahkan bola saat melakukan smash. Semakin baik optimalisasi koordinasi seseorang maka semakin bagus koordinasinya, semakin tepat juga sasaran yang diinginkan.

Berdasarkan penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa optimalisasi koordinasi mata tangan seseorang juga memberi kontribusi terhadap ketepatan smash sehingga memberi keuntungan keberhasilan smash. Mahasiswa yang mengikuti latihan ekstrakurikuler bola voli STKIP PGRI Lubuklinggau merupakan salah satu klub yang ada di kota Lubuklinggau. Berdasarkan pengamatan yang penulis lakukan terlihat bahwa mahasiswa mengikuti latihan ekstrakurikuler bola voli STKIP PGRI Lubuklinggau ini belum meraih pukulan smash sesuai dengan yang diharapkan.

Permasalahan yang timbul saat peneliti mengadakan observasi pada pemain bola voli STKIP PGRI Lubuklinggau, mereka selalu mengalami kelemahan pada saat melakukan pukulan atau serangan bola tidak melewati net dikarenakan lemahnya gerakan mata tangan, sehingga bola tidak tepat sasaran pada saat melakukan smash. Jadi dengan adanya indikasi atau tanda-tanda yang dapat di amati tersebut dapat disimpulkan kalau pemain tersebut mengalami kelemahan dalam melakukan smash.

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini bersifat eksperimen. Dilihat dari lokasi penelitian, maka penelitian ini termasuk jenis penelitian eksperimen lapangan. Adapun variabel bebasnya adalah koordinasi mata-tangan (X) sedangkan variabel terikatnya adalah ketepatan smash (Y) ekstrakurikuler bola voli STKIP-PGRI Lubuklinggau.

- A : Sampel Acak
- O1 : Tes Awal
- X : Perlakuan
- O2 : Tes Akhir

Populasi pada penelitian ini adalah seluruh mahasiswa yang mengikuti ekstrakurikuler bola voli STKIP PGRI Lubuklinggau yang terdaftar mengikuti latihan beranggotanya 30 orang mahasiswa. Sampel adalah bagian dari populasi. Karakteristik sampel ditetapkan secara total sampling, Suwirman (2007:54), "teknik ini digunakan apabila anggota sampel yang dipilih secara khusus berdasarkan tujuan penelitian. Sampel penelitian adalah seluruh anggota yang mengikuti ekstrakurikuler.

Tes yang digunakan Sesuai dengan maksud dan tujuan penelitian ini, maka dalam pengumpulan data terlebih dahulu dilakukan pengukuran variabel dependen dengan pengujian tes awal (pre-test), diikuti dengan memberikan treatment/stimulus ke dalam kelompok yang diteliti, dan diakhiri dengan mengukur kembali variabel dependen setelah diberikan stimulus (post-test) (Prasetyo dan Jannah, 2005:159). Tes awal bertujuan untuk mengetahui data awal ketepatan smash sebelum sampel mendapatkan perlakuan. Tes akhir bertujuan untuk mengetahui peningkatan ketepatan smash setelah sampel mendapatkan perlakuan selama satu setengah bulan atau 16 kali pertemuan dengan frekuensi latihan 3 kali dalam seminggu.

Data yang diperlukan adalah nilai ketepatan smash bola voli. Tes yang di gunakan untuk mengukur ketepatan smash dilakukan tes smash berturut-turut 15 kali secara diagonal dan 15 kali secara Horizontal setelah 30 kali smash jumlah sentuhan di jumlahkan (Syafuruddin, 2004:151)

## HASIL

Berdasarkan hasil penjelasan serta uraian yang telah dikumpulkan sebelumnya, maka pada bab ini akan dilakukan analisis dan pembahasan yang diperoleh dalam penelitian ini. Dari satu kelompok yang dijadikan kelompok eksperimen latihan koordinasi mata-tangan. Semua data yaitu 30 sampel memenuhi persyaratan untuk diolah dalam penelitian ini.

Data lengkap mengenai hasil tes awal dan tes akhir ketepatan *smash* bola voli menggunakan latihan koordinasi mata-tangan dapat dilihat pada lampiran. Deskripsi data dari masing-masing variabel dikemukakan di bawah ini.

### a. Tes awal

Hasil penelitian menunjukkan bahwa distribusi skor tes awal ketepatan *smash* bolvoli. Tes yang di gunakan untuk mengukur ketepatan *smash* dilakukan tes *smash diagonal* 15 kali dan *frontal* 15 kali. Berdasarkan hasil tes diperoleh rerata hitung = 71,56, standar deviasi = 10,95, nilai minimum = 45 dan maksimum = 102. Jelasnya dapat dilihat pada lampiran 6.

### b. Tes akhir

Hasil penelitian menunjukkan bahwa distribusi skor tes akhir ketepatan *smash* bolavoli. Tes yang di gunakan untuk mengukur ketepatan *smash* dilakukan tes *smash diagonal* 15 kali dan *frontal* 15 kali. Berdasarkan hasil tes diperoleh rerata hitung = 73,26, standar diviasi = 11,98, nilai minimum = 48, nilai maksimum = 110. Jelasnya dapat dilihat pada lampiran 6.

## Analisis Data

### Pengujian Persyaratan Analisis

Hipotesis ini diuji dengan menggunakan analisis T-test. Sebelum dilakukan analisis T-test, terlebih dahulu dilakukan uji normalitas untuk mengetahui apakah data berasal dari populasi yang berdistribusi normal atau tidak, dan uji homogenitas untuk menguji apakah data berasal dari populasi yang homogen atau tidak.

#### Uji Normalitas

Uji normalitas berdistribusi dengan statistik uji Lilliefors dengan taraf signifikansi yang digunakan sebagai dasar menolak atau menerima keputusan normal atau tidaknya suatu distribusi data adalah  $\alpha = 0,05$ . Bandingkan  $L_o$  dengan  $L_t$  dengan menggunakan kriteria: jika  $L_o$  lebih besar dari  $L_t$  ( $L_o > L_t$ ) berarti populasi berdistribusi tidak normal, sebaliknya jika  $L_o$  lebih kecil dari  $L_t$  ( $L_o < L_t$ ) berarti populasi berdistribusi normal. Rangkuman hasil uji normalitas Lilliefors dapat dilihat pada tabel 1.

Tabel. 1 Rangkuman Hasil Uji Normalitas

| No | N  | Tes Awal |       | Tes Akhir |       | Ket               |
|----|----|----------|-------|-----------|-------|-------------------|
|    |    | $L_o$    | $L_t$ | $L_o$     | $L_t$ |                   |
| 1  | 30 | 0,120    | 0,161 | 0,135     | 0,161 | Diterima / Normal |

Berdasarkan tabel. 1 ternyata  $L_o < L_t$ , berarti data yang diambil dari satu kelompok eksperimen yang diteliti mempunyai distribusi normal.

### Pengujian Hipotesis

Setelah uji analisis yang dilakukan ternyata data awal dan akhir dari satu kelompok eksperimen dalam penelitian memenuhi persyaratan untuk dilakukan pengujian hipotesis. Dalam penelitian ini ada satu hipotesis penelitian, yaitu: terdapat pengaruh yang signifikan antara latihan koordinasi mata-tangan terhadap pengaruh ketepatan *smash* atlet bolavoli STKIP PGRI Lubuklinggau. Data pengukuran *pre-test* ketepatan *smash* menggunakan latihan koordinasi mata-tangan diperoleh rata-rata 71,53 sedangkan pada *post-test* diperoleh 73,27. Dasar pengambilan terima  $H_a$  jika  $t_{hitung} > t_{tabel}$  pada taraf signifikansi 0,05 dan  $dk = n-1 = 14$ . Untuk lebih jelasnya gambaran data, dapat dilihat pada tabel berikut ini.

Tabel 2. Rangkuman Hasil Analisis Pengujian Hipotesis

| No | N  | Tes awal dan tes akhir |             | Ket                 |
|----|----|------------------------|-------------|---------------------|
|    |    | $t_{hitung}$           | $t_{tabel}$ |                     |
| 1  | 30 | 5,017                  | 1.699       | $H_a$<br>Signifikan |

Untuk melihat ada tidaknya pengaruh variabel yang diteliti, maka akan dibandingkan  $t_{hitung}$  dengan  $t_{tabel}$ , maka dapat disimpulkan bahwa hipotesis yang diajukan diterima. Sebaliknya, jika nilai  $t_{hitung}$  lebih kecil dari nilai  $t_{tabel}$  maka, hipotesis yang diajukan ditolak. Untuk mengetahui besarnya peningkatan yang terjadi, maka dapat dilakukan melalui perhitungan sederhana (tes awal dikurang tes akhir). Setelah dilakukan pengurangan, diperoleh angka sebesar 1.701. Angka tersebut merupakan besarnya peningkatan yang terjadi terhadap kemampuan sampel setelah diberi perlakuan.

## PEMBAHASAN

Dari hipotesis yang menyatakan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara koordinasi mata-tangan terhadap peningkatan ketepatan *smash* bolavoli. Hal ini dapat dilihat dari rata-rata

peningkatan ketepatan smash bolavoli selama dilakukan tes smash diagonal 15 kali dan frontal 15 kali. Melalui data tes awal (pre-test) dan data tes akhir (post-test). Peningkatan rata-rata ketepatan smash bolavoli selama dilakukan tes smash diagonal 15 kali dan frontal 15 kali. dengan latihan koordinasi mata-tangan, tes awalnya meningkat menjadi 73,267 (meningkat 1.701 point).

Selanjutnya dari hasil analisis yang menyatakan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara koordinasi mata-tangan terhadap peningkatan ketepatan smash atlet STKIP PGRI Lubuklinggau ini dibuktikan dengan hasil analisis yang didapat thitung = 5,017 lebih besar dari ttabel = 1,699. Jadi dapat dikatakan maka  $H_a$  diterima sedangkan  $H_0$  ditolak. Dapat disimpulkan bahwa (terdapat pengaruh yang signifikan antara latihan koordinasi mata-tangan terhadap ketepatan smash bolavoli).

Setelah diamati pada waktu latihan, peneliti melihat latihan koordinasi mata-tangan sangat diperlukan untuk meningkatkan ketepatan smash. Karena untuk mengarahkan bola kepada teman membutuhkan integritas mata sebagai pemberi informasi dan tangan melakukan dorongan terhadap bola. Ditambah dengan melakukan latihan koordinasi mata-tangan yang panjang, secara terprogram, sistematis, terarah dan berkesinambungan, maka akan meningkatkan ketepatan smash. Tapi bagi atlet yang sering tidak hadir dalam pelaksanaan program latihan, maka peningkatan ketepatan smash akan lebih rendah dibandingkan atlet yang selalu mengikuti program latihan koordinasi mata-tangan.

Di samping itu, juga diperlukan konsentrasi selektif terhadap stimuli yang datang dengan tepat. Semakin banyak atlet mengalami aktivitas gerak tentu unsur-unsur kemampuan motorik semakin terlatih. Kemampuan motorik merupakan kualitas kemampuan seseorang yang dapat mempermudah dalam melakukan keterampilan gerak. Seseorang yang memiliki kemampuan motorik tinggi, diduga akan lebih berhasil dalam menyelesaikan tugas keterampilan motorik.

Untuk menilai kualitas keterampilan gerakan bisa dilihat melalui ciri-ciri koordinasi gerakan yang ditampilkan. Menurut Schnabel dan Meinel dalam Syafruddin (2011:60) ada sembilan ciri-ciri koordinasi gerakan, yaitu : 1. Struktur gerakan, 2. Irama gerakan, 3. Hubungan gerakan, 4. Luas gerakan, 5. Kelancaran gerakan, 6. Tempo gerakan, 7. Kekuatan gerakan, 8. Ketepatan gerakan, 9. Kekonstanan gerakan.

Dari uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa dalam melakukan latihan koordinasi mata-tangan secara berkesinambungan, maka akan meningkatkan ketepatan smash. Karena dalam upaya melakukan smash, sangat dibutuhkan koordinasi mata-tangan. Selain itu, masih ada faktor yang mempengaruhi seperti : sarana dan prasarana juga sangat menentukan keberhasilan dalam melakukan latihan. Faktor ini juga tidak bisa diabaikan dalam upaya peningkatan ketepatan smash.

## KESIMPULAN DAN SARAN

Hasil penelitian dan pengujian hipotesis maka dapat ditarik kesimpulan yaitu terdapat pengaruh yang signifikan antara latihan koordinasi mata-tangan terhadap ketepatan smash bolavoli. Dengan nilai thitung > ttabel (5,017 > 1,699).

## DAFTAR PUSTAKA

1. Ahmadi, Nuril. 2007. Panduan Olahraga Bola Voli. Surakarta: Era Pustaka Utama.
2. Bachtiar. 1999. Pengetahuan Dasar Permainan Bola Voli. Padang: FIK UNP.
3. Erianti. 2004. Buku Ajar Bola Voli. Padang: FIK UNP
4. Fardi, dkk. 2010. Silabus dan Hand-Out Mata Kuliah Statistik. Padang: Program Pascasarjana UNP.
5. <http://mari-berkawand.blogspot.com/2016/02/latihan-koordinasi-mata-tangan.html>
6. Irawadi, Hendri. 2011. Kondisi Fisik dan Pengukurannya. Padang: FIK UNP.
7. Kartono, Eddy. 2006. Panduan Materi Pendidikan Jasmani. Solo: Gita Kencana.
8. Kiram, Yanuar (1999). Belajar Motorik. Padang: FIK UNP.

10. Mukholid, Agus. 2004. Pendidikan Jasmani Kelas I SMA (Kurikulum Berbasis Kompetensi 2004). Surakarta: Yudistira.
11. PBVSI. 1995. Metodologi Pelatihan. Jakarta: Sekretariat Umum PP. PBVSI.
12. . 1995. Jenis-Jenis Permainan Bolavoli. Jakarta: Sekretariat Umum PP. PBVSI.
13. Prasetyo, Jannah. 2005. Metode Penelitian Kuantitatif. Jakarta: PT RajaGrafindo Persada.
14. Putra, Rahmatsyah. 2012. Pengaruh Latihan Fartlek Terhadap Peningkatan VO2 max Atlet Atletik Kota Solok. Padang: FIK UNP.
15. Syafruddin. 2004. Permainan Bola Voli (Training-Teknik-Taktik). Padang: FIK UNP.
16. Syafruddin. 2011. Ilmu Kepeleatihan Olahraga. Padang: UNP Press.
17. Sembiring, Sentosa. 2008. Keolahragaan: Undang-undang Republik Indonesia Nomor 3 Tahun 2005. Bandung: Nuansa Aulia.
18. Suwirman. 2007. Dasar-dasar Penelitian. Padang: FIK UNP.
19. Yunus, M. 1992. Olahraga Pilihan Bolavoli. Jakarta: Depdikbud.

## The Application of Moral Aspects to Pencak Silat Extracurricular Students at MIN 1 Bengkulu Tengah

### Penerapan Aspek Ahlak Pada Siswa Ekstrakurikuler Pencak Silat di MIN 1 Bengkulu Tengah

Dolly Apriansyah<sup>1)</sup>; Roni Syaputra<sup>2)</sup>

<sup>1,2)</sup>Departemen Physical Education, Universitas Dehasen Bengkulu, Indonesia

Corresponding Author :

<sup>2)</sup> [roniisyaputraaa17@gmail.com](mailto:roniisyaputraaa17@gmail.com)

#### How to Cite :

Apriansyah, D., Syaputra, R. (2021). *The Effect of Kicking Exercises Using Ankle Weight Modifications on the Results of Soccer Long Distance Kicks in Class VII Students at SMP Negeri 2 Ujan Mas*. Sinar Sport Jurnal, 1(1). DOI:

#### ARTICLE HISTORY

Received [29 November 2021]

Revised [4 December 2021]

Accepted [29 December 2021]

#### Kata Kunci :

Aspek Ahlak, Pencak Silat

#### Keywords :

Moral Aspect, Pencak Silat

This is an open access article under the [CC-BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license



#### ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Penerapan Aspek Ahlak Pada Siswa Ekstrakurikuler Pencak Silat di MIN 1 Bengkulu Tengah. Jenis penelitian ini adalah penelitian kualitatif. Populasi dalam penelitian ini adalah Siswa Ekstrakurikuler Pencak Silat di MIN 1 Bengkulu Tengah yang berjumlah 14 siswa. Sedangkan teknik pengambilan sampel dilakukan dengan teknik Total Sampling dengan jumlah sampelnya sebanyak 14 siswa. Data dikumpulkan dengan menggunakan Observasi partisipan dan wawancara. Hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa seorang atlet pencak silat harus memiliki aspek ahlak (mental spritual) yang merupakan suatu sifat dan sikap yang didasari budi pekerti luhur, hal ini mempunyai kewajiban: a) bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, b) tenggang rasa, percaya diri sendiri dan berdisiplin, c) cinta bangsa dan tanah air, d) persaudaraan pengendalian diri, e) tanggung jawab sosial. Jadi Penerapan Aspek Ahlak pada siswa pencak silat di MIN 1 Benteng sudah baik hal ini ditunjukkan berdasarkan hasil penelitian.

#### ABSTRACT

This study aims to determine the application of moral aspects to students in extracurricular Pencak Silat at MIN 1 Bengkulu Tengah. This type of research is qualitative research. The population in this study were Pencak Silat Extracurricular Students at MIN 1 Bengkulu Tengah, totaling 14 students. While the sampling technique was carried out by the Total Sampling technique with a total sample of 14 students. Data were collected using participant observation and interviews. The results of the study, it can be concluded that a pencak silat athlete must have an aspect of morality (mental spiritual) which is a trait and attitude based on noble character, this has obligations: a) fear of God Almighty, b) tolerance, trust self-discipline and self-discipline, c) love for the nation and homeland, d) brotherhood of self-control, e) social responsibility. So the application of the moral aspect to pencak silat students at MIN 1 Benteng is good, this is shown based on the results of the study..

#### PENDAHULUAN

Pencak silat merupakan salah satu olahraga dan seni bela diri budaya bangsa Indonesia yang telah berkembang secara turun-temurun dari dulu sampai sekarang. Disamping itu, pencak silat juga ikut diperlombakan sebagai olahraga prestasi. Baik ditingkat lokal, nasional, regional maupun internasional. Melalui pencak silat ini akan dapat dibentuk kepribadian anak-anak usia dini khususnya masyarakat pada umumnya sesuai dengan nilai-nilai budaya. Karena pencak silat merupakan hasil karya bangsa Indonesia sendiri, dan mempunyai peranan sebagai sarana dan

prasarana untuk membentuk manusia seutuhnya yang sehat, kuat, terampil, tangkas, tenang, sabar, bersifat kesatria percaya pada diri sendiri.

Di Indonesia, pencak silat adalah salah satu olahraga beladiri yang dapat dimainkan secara perorangan, berpasangan maupun beregu. Menguasai beladiri pencak silat sangat diperlukan penguasaan teknik dasar pencak silat serta memahami makna dari pencak silat tersebut sehingga bisa menjadi sikap yang sesuai dengan makna dari pencak silat itu sendiri. Pembelajaran materi pencak silat diharapkan peserta didik memiliki pengetahuan dan mampu mempraktikkan keterampilan dasar beladiri pencak silat serta memaknai setiap aspeknya. Kenyataan banyaknya materi yang harus disampaikan dan dikuasai oleh seorang guru, sering timbul permasalahan - permasalahan dalam proses pembelajaran dan pemaknaan dari pencak silat. Permasalahan itu diantaranya terbatasnya penguasaan materi terutama materi tentang beladiri pencak silat, sehingga seringkali terabaikan, melihat kenyataan itu seorang guru olahraga atau pelatih yang dapat lebih mengefektifkan kegiatan pembelajaran terutama tentang materi beladiri pencak silat.

Pembinaan anak menjadi seorang atlet merupakan pekerjaan yang sangat berat, oleh sebab itu pembinaan harus dilakukan secara intensif dan teliti. Pengetahuan dan kemampuan seorang pelatih sangat berpengaruh dalam hal ini karena seorang pelatih mempunyai tugas membimbing dan membantu mengungkapkan potensi yang dimiliki oleh anak latih. Pemahaman inilah yang berakar ke semua aspek, baik mengenai perencanaan program latihan hingga teknik dasar dan penerapan disetiap aspek dari sebuah cabang olahraga. Hakekat pencak silat adalah hasil cipta budi luhur bangsa Indonesia dan telah dikembangkan secara turun-temurun, sehingga mencapai tujuan dari pencak silat itu sendiri. Pada dasarnya menurut Johansyah (2016: 14) "pencak silat meliputi empat aspek: a) aspek akhlak (mental spiritual), b) aspek beladiri, c) aspek seni budaya, d) aspek olahraga".

Pencak silat merupakan suatu jalan atau proses untuk meningkatkan kesegaran jasmani, membina kejujuran dan dapat mendekatkan diri kepada Tuhan Yang Maha Esa, sehingga tujuan yang akan dicapai dari pencak silat dapat tercapai. Serta menjelaskan secara langsung bahwa pencak silat adalah seni beladiri asli Indonesia. Dengan begitu ini berarti bahwa setiap pelaku yang terlibat di dalamnya telah ikut berpartisipasi aktif dalam upaya pelestarian budaya bangsa.

Berdasarkan obeservasi awal yang dilakukan didapat bahwa saat ini, baik dalam latihan maupun dalam pertandingan alhamdulillah para atlet/ siswa sudah menunjukkan ahlak yang baik tetapi untuk sesama siswa sendiri masih ada sebagian siswa yang belum bisa memaknai pencak silat tersebut baik secara aspek ahlak, olahraga, seni dan bela diri, sehingga hal ini kadang - kadang awal dari kejadian - kejadian yang tidak diinginkan seperti, berkelahi, mau menang sendiri, dan lain - lain. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian atlet masih ada yang belum bisa menerapkan aspek-aspek di dalam pencak silat itu sendiri.

Berdasarkan permasalahan diatas maka penulis tertarik untuk dapat mengetahui sejauh mana atlet menerapkan aspek ahlak. Sehingga penelitian ini diangkat dengan judul "Pencak silat merupakan salah satu olahraga dan seni bela diri budaya bangsa Indonesia yang telah berkembang secara turun-temurun dari dulu sampai sekarang. Disamping itu, pencak silat juga ikut diperlombakan sebagai olahraga prestasi. Baik ditingkat lokal, nasional, regional maupun internasional. Melalui pencak silat ini akan dapat dibentuk kepribadian anak-anak usia dini khususnya masyarakat pada umumnya sesuai dengan nilai-nilai budaya. Karena pencak silat merupakan hasil karya bangsa Indonesia sendiri, dan mempunyai peranan sebagai sarana dan prasarana untuk membentuk manusia seutuhnya yang sehat, kuat, terampil, tangkas, tenang, sabar, bersifat kesatria percaya pada diri sendiri.

Berdasarkan obeservasi awal yang dilakukan penulis dan juga informasi yang didapat bahwa saat ini, baik dalam latihan maupun dalam pertandingan alhamdulillah para atlet/ siswa sudah menunjukkan ahlak yang baik tetapi untuk sesama siswa sendiri masih ada sebagian siswa yang belum bisa memaknai pencak silat tersebut baik secara aspek ahlak, olahraga, seni dan bela diri, sehingga hal ini kadang - kadang awal dari kejadian - kejadian yang tidak diinginkan seperti, berkelahi, mau menang sendiri, dan lain - lain. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian atlet masih ada yang belum bisa menerapkan aspek-aspek di dalam pencak silat itu sendiri..

## METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini adalah penelitian kualitatif, menurut Bogdan & Taylor dalam Gunawan, (2013: 82) penelitian kualitatif adalah prosedur penelitian yang menghasilkan data deskriptif berupa kata-kata tertulis atau lisan dari orang-orang dan berperilaku yang dapat diamati yang diarahkan pada latar dan individu secara holistik (utuh). Gunawan (2013: 112) mengatakan salah satu jenis penelitian kualitatif adalah penelitian dengan menggunakan metode atau pendekatan bersifat studi kasus (case study). Penelitian studi kasus memusatkan diri secara intensif, tentang latar belakang masalah keadaan dan posisi suatu peristiwa yang sedang berlangsung saat ini, serta interaksi lingkungan unit sosial tertentu yang bersifat apa adanya (given). Menurut Sugiyono (2009: 376), Mengatakan teknik pengumpulan data dapat dilakukan dengan observasi (pengamatan), interview (wawancara), dan dokumentasi.

## HASIL

Dari proses observasi yang telah dilakukan peneliti dan melakukan wawancara kepada siswa, pelatih dan pihak sekolah yang peneliti lakukan mengenai Penerapan Aspek Ahlak pada Siswa Ekstrakurikuler Pencak Silat di MIN 1 Benteng terdapat informasi bahwa ada beberapa aspek pada pencak silat yang diperlukan di dalam olahraga pencak silat itu sendiri yaitu; Aspek Ahlak. Untuk bisa memaknai pencak silat sangat diperlukan pemahaman dan penerapan di aspek ahlak dan olahraga karena di dalam dua aspek ini terdapat beberapa hal yang sangat penting atau mendasar dalam kehidupan sehari-hari, terutama di dalam latihan guru pencak silat selalu memberikan nasehat, memberikan ilmu akidah dan ahlak yang baik untuk diterapkan di dalam masyarakat. Hal ini dapat kita lihat dalam latihan, bahwa disetiap awal latihan atau pertandingan diawali dengan do'a dan di akhiri dengan bersyukur, dan selalu memberikan nasehat kepada yang baik. sehingga peran kerohanian (mental/ ahlak) sangat berpengaruh dalam pembelajaran pencak silat.

Pencak silat merupakan sarana kerohanian (mental/ ahlak) yang keseluruhan kegiatan, baik fisik maupun rohaniah tergantung pada rohani dan mental seseorang. Apabila rohani dan mental seseorang baik maka diduga pencak silat orang tersebut akan terjaga dengan baik. Maka untuk mencapai pencak silat sebagai kerohanian (mental/ ahlak) ada beberapa aspek yang diperhatikan yaitu ; a) memperhatikan sehat seutuhnya meliputi sehat sosial yang merupakan kebiasaan hidup saling tolong menolong, sikap terbuka, toleransi dan menghargai pihak lain atau lawan, b) sehat emosional merupakan suatu tingkah laku atau aktivitas yang dapat mengendalikan diri, tenggang rasa, saling memanfaatkan, saling menghormati dan dapat mengutarakan pendapat secara utuh, c) sehat mental merupakan kebiasaan bersikap jujur, sportif, disiplin dan rela berkorban, tangguh, mantap, mandiri, dan bertanggung jawab, d) sehat intelektual merupakan sifat memiliki citra hidup sehat dan berupaya untuk mensosialisasikan perilaku hidup tampak dalam kehidupan sehari-hari, dan dapat mengantisipasi situasi pertandingan dalam menentukan strategi, teknik dan taktik yang cepat dan tepat, e) sehat spiritual merupakan kegiatan yang dapat mengambil hikmah dan merasakan nikmat karena menghayati perilaku hidup sehat, karena mendapat limpahan rahmat dan anugerah dari Tuhan Yang Maha Esa. Hal ini sesuai dengan teori Johansyah (2016: 13) pencak silat dapat mengembangkan aspek rohani (mental) yang merupakan suatu sifat dan sikap yang didasari budi pekerti luhur, hal ini mempunyai kewajiban: a) bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, b) tenggang rasa, percaya diri sendiri dan berdisiplin, c) cinta bangsa dan tanah air, d) persaudaraan pengendalian diri, e) tanggung jawab sosial.

Pencak silat memiliki nilai – nilai pendidikan karakter yang tinggi, karena di dalam pencak silat diajarkan tentang bagaimana kita untuk tetap saling menghormati, bertanggung jawab dan selalu patuh untuk menaati aturan yang berlaku di lingkungannya. Karena pencak silat lahir dari kebudayaan asli Bangsa ini maka nilai – nilai yang di anutnya juga lahir dari sana, sehingga karakter yang dibentuk itu akan sesuai dengan karakter bangsa Indonesia.

1. Bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa,

Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan peneliti didapat bahwa sebagian besar atlet melakukan ibadah sholat wajib serta mengaji pada magrib dan dari hasil wawancara dengan pelatih juga didapat informasi bahwa atlet pencak silat di MIN 1 Benteng alhamdulillah bisa memahami dan menunaikan kewajibannya sebagai umat muslim yang beragama an juga sudah sebagian besar atlet disini mengau kalau dengan beribadah dirinya merasa tenang saat melakukan latihan maupun pertandingan. Ini masalah keyakinan bapak tidak bisa memaksa cuman disetiap latihan ini selalu bapak tekankan supaya atlet tersebut mendapatka ketenangan dan kepercayaan diri yang besar. Penekanan ini dilakukan terus menerus dengan prosi latihan yang semakin hari semakin ditingkatkan maka semakin hari semakin besar seperti pepatah mengatakan dikit - dikit menjadi bukit.

2. Tenggang rasa, percaya diri sendiri dan berdisiplin,

Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan peneliti didapat bahwa ada atlet yang sudah menerapkan tenggang rasa tetapi masih belum memiliki kedisiplinan dan masih ada yang belum merasa percaya diri hal ini dilihat dari belum beraninya tampil berbicara di depan ketika disuruh pelatih memimpin do'a dan memimpin pemanasan serta masih ada atlet yang ketika pembelajaran silat dimulai dia baru datang dan dari hasil wawancara juga didapat informasi bahwa atlet merasa malu dan belum terbiasa memimpin dalam latihan serta ada juga atlet yang menyatakan sengaja datang ketika pelajaran sudah dimulai hal ini terjadi untuk menghindari disuruh menjadi pemimpin dalam kegiatan pembelajaran tersebut. Hal ini sudah banyak diketahui atlet tetapi yang lain lebih memilih diam bahkan ada juga yang ikut - ikutan, ini merupakan salah satu sikap tenggang rasa akan tetapi terjadi penyimpangan karena sikap tenggang rasa itu kita lakukan kejalan kabaikan.

3. Cinta bangsa dan tanah air,

Berdasarkan hasil observasi peneliti melihat bahwa sebagian atlet mencintai bangsa dan tanah airnya hal ini ditunjukkan dengan siapnya mengikuti kegiatan upacara senin pagi , ini merupakan salah satu bentuk dari penghargaan akan jas - jasa pahlawan yang telah berjuang memardekakan indonesia sehingga dengan kegiatan - kegiatan seperti ini merupakan salah satu cara menunjukkan kecintaan atlet akan bangsa ini. Hal ini didukung juga dengan hasil wawancara, didapat informasi bahwa sebagian atlet pencak silat banyak yang mengikuti paskibra.

4. Persaudaraan pengendalian diri,

Berdasarkan hasil observasi bahwa sebagian atlet pencak silat mampu menjalin kekeluargaan akan tetapi ada yang lebih dekat ada yang tidak seperti di dalam atlet pencak silat tersebut terdapat kelompok - kelompok di dalamnya. Seperti yang diperoleh dari hasil wawancara didapat informasi bahwa atlet sudah menganggap semua saudara tetapi ada yang dekat dan tidak, hal ini bukan karena tidak senang tau ada perselisihan hal ni dikarenakan tidak semua cocok atau bisa menerima kebiasaan - kebiasaan dari kami para atlet sehingga nampak kami seperti geng - gengan akan tetapi yang sebenarnya kami tetaplh satu saudara. Hal in menunjukkan bahawa atlet pencak silat sudah bisa mengendalikan dirinya.

5. Tanggung jawab sosial.

Pada dasarnya tanggung jawab sosial sangat penting bagi atlet hal ini karena tanggung jawab sosial adalah suatu bentu kewajiban organisasi yang tidak hanya menyediakan berbagai kebutuhan barang dan jasa yang baik bagi masyarakat, akan tetapi juga turut serta dalam mempertahankan kualitas lingkungan sosial serta memberikan kontribusi yang positif bagi kesejahteraan komunitasnya (Januarti dan Apriyanti, 2006 : 55). Hal ini dapat dikatakan bahwa seorang atlet harus mempunyai kewajiban organisasi baik sesama atlet pencak silat maupun dengan warga sekolah lainnya. Berdasarkan hasil observasi bahwa ada atlet pencak silat yang sudah menunjukkan sikap tanggung jawab sosial, hal ini ditunjukkan dengan sebagian besar atlet yang datang tepat waktu pada saat latihan. Kemudian didukung dengan hasil wawancara yang didapat informasi bahwa atlet sudah menganggap itu kewajibannya dan sudah seharusnya membantu sebisa mungkin tanpa merasa keberatan hal ini di karenakan tujuannya untuk para atlet itu sendiri.

## PEMBAHASAN

Hasil penelitian yang dilakukan pada Penerapan Aspek Ahlak pada Siswa Ekstrakurikuler Pencak Silat di MIN 1 Benteng dengan menggunakan teknik observasi dan wawancara didapat informasi bahwa ada beberapa aspek dalam pencak silat seperti yang dikemukakan Johansyah (2016: 14) "pencak silat meliputi empat aspek: a) aspek akhlak (mental spiritual), b) aspek beladiri, c) aspek seni budaya, d) aspek olahraga. Di dalam penelitian ini, peneliti membahas tentang aspek ahlak (mental spritual) yang merupakan suatu sifat dan sikap yang didasari budi pekerti luhur, hal ini mempunyai kewajiban: a) bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, b) tenggang rasa, percaya diri sendiri dan berdisiplin, c) cinta bangsa dan tanah air, d) persaudaraan pengendalian diri, e) tanggung jawab sosial.

Bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa,

Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan peneliti didapat bahwa sebagian besar atlet melakukan ibadah sholat wajib serta mengaji pada magrib dan dari hasil wawancara dengan pelatih juga didapat informasi bahwa atlet pencak silat "alhamdulillah bisa memahami dan menunaikan kewajibannya sebagai umat muslim yang beragama an juga sudah sebagian besar atlet disini mengau kalau dengan beribadah dirinya merasa tenang saat melakukan latihan maupun pertandingan. Ini masalah keyakinan bapak tidak bisa memaksa cuman disetiap latihan ini selalu bapak tekankan supaya atlet tersebut mendapatka ketenangan dan kepercayaan diri yang besar. Penekanan ini dilakukan terus menerus dengan prosi latihan yang semakin hari semakin ditingkatkan maka semakin hari semakin besar seperti pepatah mengatakan dikit - dikit menjadi bukit.

### **Tenggang rasa, percaya diri sendiri dan berdisiplin**

Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan peneliti didapat bahwa ada atlet yang sudah menerapkan tenggang rasa tetapi masih belum memiliki kedisiplinan dan masih ada yang belum merasa percaya diri hal ini dilihat dari belum beraninya tampil berbicara di depan ketika disuruh pelatih memimpin do'a dan memimpin pemanasan serta masih ada atlet yang ketika pembelajaran silat dimulai dia baru datang dan dari hasil wawancara juga didapat informasi bahwa atlet merasa malu dan belum terbiasa memimpin dalam latihan serta ada juga atlet yang menyatakan sengaja datang ketika pelajaran sudah dimulai hal ini terjadi untuk menghindari disuruh menjadi pemimpin dalam kegiatan pembelajaran tersebut. Hal ini sudah banyak diketahui atlet tetapi yang lain lebih memilih diam bahkan ada juga yang ikut - ikutan, ini merupakan salah satu sikap tenggang rasa akan tetapi terjadi penyimpangan karena sikap tenggang rasa itu kita lakukan kejalan kabaikan.

### **Cinta bangsa dan tanah air**

Berdasarkan hasil observasi peneliti melihat bahwa sebagian atlet mencintai bangsa dan tanah airnya hal ini ditunjukkan dengan siapnya mengikuti kegiatan upacara senin pagi , ini merupakan salah satu bentuk dari penghargaan akan jasa - jasa pahlawan yang telah berjuang memardekakan indonesia sehingga dengan kegiatan - kegiatan seperti ini merupakan salah satu cara menunjukkan kecintaan atlet akan bangsa ini. Hal ini didukung juga dengan hasil wawancara, didapat informasi bahwa sebagian atlet pencak silat banyak yang mengikuti paskibra.

### **Persaudaraan pengendalian diri**

Berdasarkan hasil observasi bahwa sebagian atlet pencak silat mampu menjalin kekeluargaan akan tetapi ada yang lebih dekat ada yang tidak seperti di dalam atlet pencak silat tersebut terdapat kelompok - kelompok di dalamnya. Seperti yang diperoleh dari hasil wawancara didapat informasi bahwa atlet sudah menganggap semua saudara tetapi ada yang dekat dan tidak, hal ini bukan karena tidak senang tau ada perselisihan hal ni dikarenakan tidak semua cocok atau bisa menerima kebiasaan - kebiasaan dari kami para atlet sehingga nampak kami seperti geng -

gengan akan tetapi yang sebenarnya kami tetapkan satu saudara. Hal ini menunjukkan bahwa atlet pencak silat sudah bisa mengendalikan dirinya.

### **Tanggung jawab sosial**

Pada dasarnya tanggung jawab sosial sangat penting bagi atlet hal ini karena tanggung jawab sosial adalah suatu bentuk kewajiban organisasi yang tidak hanya menyediakan berbagai kebutuhan barang dan jasa yang baik bagi masyarakat, akan tetapi juga turut serta dalam mempertahankan kualitas lingkungan sosial serta memberikan kontribusi yang positif bagi kesejahteraan komunitasnya (Januarti dan Apriyanti, 2006 : 55). Hal ini dapat dikatakan bahwa seorang atlet harus mempunyai kewajiban organisasi baik sesama atlet pencak silat maupun dengan warga sekolah lainnya. Berdasarkan hasil observasi bahwa ada atlet pencak silat yang sudah an belum menunjukkan sikap tanggung jawab sosial, hal ini ditunjukkan dengan ada atlet yang rela mengeluarkan modal sendiri baik berbentuk uang, tenaga dan fasilitas kendaraan untuk melakukan sepering dengan atlet diluar sekolah. Kemudian didukung dengan hasil wawancara yang didapat informasi bahwa atlet sudah menganggap itu kewajibannya dan sudah seharusnya membantu sebisa mungkin tanpa merasa keberatan hal ini di karenakan tujuannya untuk para atlet itu sendiri.

## **KESIMPULAN DAN SARAN**

Hasil penelitian pada Penerapan Aspek Ahlak pada Siswa Ekstrakurikuler Pencak Silat di MIN 1 Benteng sudah sebagian besar baik hal ini ditunjukkan dari hasil penelitian bahwa seorang atlet pencak silat harus memiliki aspek ahlak (mental spritual) yang merupakan suatu sifat dan sikap yang didasari budi pekerti luhur, hal ini mempunyai kewajiban: a) bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, b) tenggang rasa, percaya diri sendiri dan berdisiplin, c) cinta bangsa dan tanah air, d) persaudaraan pengendalian diri, e) tanggung jawab sosial.

## **DAFTAR PUSTAKA**

1. Gunawan, Imam. (2013). Metode Penelitian Kualitatif Teori dan Praktek. Jakarta : PT Bumi Aksara.
2. Januarti , I , dan D.Apriyanti. (2006). Pengaruh Tanggung Jawab Sosial Perusahaan Terhadap Kinerja Keuangan. Jurnal Maksi Volume 5(2). Universitas Diponegoro Semarang: 227-243.
3. Johansyah, L. (2016). Pencak Silat Edisi Kedua. Jakarta : Rajawali Press
4. Mulyana. (2015). Pendidikan Pencak Silat: Membangun Jati Diri dan Karakter. Bangsa, Jakarta: Gramedia Pustaka Utama
5. Sugiyono. (2009). Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, Dan R & D. Bandung: Alfabeta.