Vol 3 No 1 2020
E-ISSN 2656-2936

# Riyadhoh

## Jurnal Pendidikan Olahraga

PENGARUH PERMAINAN TRADISIONAL *ENGKLEK* TERHADAP *POWER* OTOT TUNGKAI PADA SISWA KELAS III SD SWASTA AMAL BAKTI TAHUN AJARAN 2019/2020
Devi Catur Winata — STOK Bina Guna Medan — 1-6

MENINGKATKAN HASIL PENELITIAN *PASSING* BAWAH BOLA VOLI DENGAN MODIFIKASI BOLA
R. Retna Kinanti Dewi[1], Qorry Armen Gemael[2], Ardo Okilanda[3] — Universitas Singaperbangsa Karawang[1,2], Pascasarjana Universitas Negeri Jakarta[3] — 7-14

SISTEM OLAHRAGA PRESTASI DI INDONESIA DAN CHINA
Eka Purnama Indah — Universitas Lambung Mangkurat — 15-20

PENGEMBANGAN MODEL TAHAPAN LATIHAN *SHOOTING* TINGKAT DASAR DAN LANJUTAN UNTUK PEMAIN PETANQUE JAMBI
Rasyono[1], Sukendro[2], Palmizal[3] — Universitas Jambi[1,2,3] — 21-30

PENGARUH LATIHAN MARATON JARAK BERTAHAP TERHADAP TINGKAT KESEGARAN JASMANI PESERTA DIDIK KEGIATAN EKSTRAKURIKULER KARATEDO SEKOLAH MENENGAH KEJURUAN PERSATUAN GURU REPUBLIK INDONESIA TANJUNG RAJA
Syarifuddin[1], M. Haris Satria[2], Arif Hidayat[3] — Universitas Bina Darma[1,2,3] — 31-37

TINGKAT KONSENTRASI ATLET KOTA LUBUKLINGGAU
Adika Fatahilah[1], Rais Firlando[2] — STKIP PGRI Lubuklinggau[1,2] — 38-42

PERMAINAN TRADISIONAL *ELENGAN* MENINGKATKAN KECEPATAN *UNDERWATER* RENANG GAYA KUPU-KUPU
Abdul Narlan[1], Ari Priana[2], Yuniarti Sani Damayanti[3] — Universitas Silliwangi[1,2,3] — 43-48

MENINGKATKAN HASIL BELAJAR SERVIS ATAS BOLA VOLI MENGGUNAKAN MEDIA MODIFIKASI PADA SISWA KELAS VII SMP NEGERI 8 LANGSA TAHUN AJARAN 2019/2020
Zulfikri — Universitas Sains Cut Nyak Dhien Langsa — 49-54

**UPT Publikasi dan Pengelolaan Jurnal**
Universitas Islam Kalimantan
Muhammad Arsyad Al Banjari
Banjarmasin

UNIVERSITAS ISLAM KALIMANTAN MUHAMMAD ARSYAD AL BANJARI BANJARMASIN
RIYADHOH
JURNAL PENDIDIKAN OLAHRAGA
UNIVERSITAS ISLAM KALIMANTAN MUHAMMAD ARSYAD AL BANJARI BANJARMASIN

**Jurnal Pendidikan Olahraga Riyadhoh**
Volume 3 , Nomor 1, Juni 2020, pp. 1-54
© UPT Publikasi dan Pengelolaan Jurnal
Universitas Islam Kalimantan Muhammad Arsyad Al Banjari Banjarmasin

**Manajer Jurnal** Endang Pratiwi, M.Pd (Universitas Islam Kalimantan MAB Banjarmasin)

**Kepala Editor** Novri Asri, M.Pd (Universitas Islam Kalimantan MAB Banjarmasin)

**Editor Bagian**
Amalia Barikah, M.Pd (Universitas Islam Kalimantan MAB Banjarmasin)
Andi Kassanrawali, M.Pd (Universitas Islam Kalimantan MAB Banjarmasin)
Norma Anggara, M.Pd (Universitas Lambung Mangkurat)
Dr. Mahsud, M.Pd AIFO (Universitas Lambung Mangkurat)
Aridotul Haqiyah, M.Pd (Universitas Islam 45 Bekasi)
M. Al Ghani, M.Pd (Universitas Muhammadiyah Jakarta)

**Mitra Bestari**
Prof. Dr. Widiastuti, M.Pd (Universitas Negeri Jakarta)
Scopus ID : 57216494787
Dr. Ramdan Pelana, M.Or (Universitas Negeri Jakarta)
Scopus ID : 57202117393
Dr. Albadi Sinulingga, M.Pd (Universitas Negeri Medan)
Ardo Okilanda, M.Pd (Universitas PGRI Palembang)
Scopus ID : 57216617401
Dede Dwiansyah Putra, M.Pd (Universitas PGRI Palembang)
Scopus ID : 57216618550
Gilang Ramadhan, M.Pd (Universitas Muhammadiyah Gorontalo)
Scopus ID : 57216621122
Haikal Millah, M.Pd (Universitas Siliwangi)
Hegen Dadang Prayoga, M.Pd (Universitas Islam Kalimantan MAB Banjarmasin)
Helen Purnama Sari, M.Pd (Universitas Islam Kalimantan MAB Banjarmasin)

**Desain Layout** Abdurrahman Sidik, M.Ds

**Sekretariat**
Gedung A, Lantai 4.
Kampus Universitas Islam Kalimantan MAB Banjarmasin
Jln. Adhyaksa No. 2, Kel. Sei. Miai, Kec. Banjarmasin Utara,
Kota Banjarmasin

Website https://ojs.uniska-bjm.ac.id/index.php/riyadhohjurnal/index
Email riyadhoh.uniska@gmail.com
Telepon 0813-7022-5722 / 0822-7996-9959

# PRAKATA

Puji syukur Alhamdulillah kami panjatkan ke hadirat Allah *subhanahuwata'ala* atas segala rahmat dan hidayah-Nya, sehingga Jurnal Pendidikan Olahraga Riyadhoh dapat diterbitkan. Terbitnya jurnal pada edisi pertama ini juga tidak lepas dari peran, partisipasi dan kerjasama dari seluruh pihak yang terkait, baik penerbit, editor, mitra bestari, dan para penulis yang telah mempercayakan tulisan ilmiahnya untuk dipublikasi melalui jurnal ini.

Sesuai dengan visi dan misi Jurnal Pendidikan Olahraga Riyadhoh, yaitu melakukan diseminasi ilmiah dan pembahasan mengenai isu-isu seputar dunia olahraga, jurnal ini telah memuat sejumlah naskah ilmiah baik hasil penelitian maupun gagasan konseptual yang ditulis oleh para akademisi, praktisi, serta pembelajar. Naskah telah dikumpulkan dari para penulis, melalui proses *peer-review* dan ditata oleh tim editor untuk diterbitkan secara *online*. Hingga saat ini telah tercatat sebanyak delapan buah naskah yang dinilai telah layak untuk dipublikasikan.

Semoga jurnal ini berikut naskah yang dipublikasikan dapat memberi kemanfaatan bagi kita semua, untuk kepentingan pengembangan ilmu, teknologi, budaya, dan olahraga terutama dalam kaitannya dengan dunia profesi olahraga. Di samping itu, jurnal ini juga diharapkan dapat menjadi referensi bagi upaya perluasan wawasan, ilmu pengetahuan, serta pembangunan bangsa dan negara. Akhir kata, tiada gading yang tak retak. Kami mengucapkan permohonan maaf jika ada hal-hal yang kurang berkenan dalam segenap proses penerbitan jurnal ini. Saran dan kritik yang membangun tetap kami harapkan demi pengembangan jurnal lebih lanjut.

Hormat kami,

Kepala Editor

# Daftar Isi


Cover Riyadhoh **i**
Halaman Riyadhoh **ii**
Halaman Redaksi **iii**
Prakata **iv**
Daftar Isi **v**

PENGARUH PERMAINAN TRADISIONAL *ENGKLEK* TERHADAP *POWER* OTOT TUNGKAI PADA SISWA KELAS III SD SWASTA AMAL BAKTI TAHUN AJARAN 2019/2020
Devi Catur Winata — STOK Bina Guna Medan **1-6**

MENINGKATKAN HASIL PENELITIAN *PASSING* BAWAH BOLA VOLI DENGAN MODIFIKASI BOLA
R. Retna Kinanti Dewi[1], Qorry Armen Gemael[2], Ardo Okilanda[3] — Universitas Singaperbangsa Karawang[1,2], Pascasarjana Universitas Negeri Jakarta[3] **7-14**

SISTEM OLAHRAGA PRESTASI DI INDONESIA DAN CHINA
Eka Purnama Indah — Universitas Lambung Mangkurat **15-20**

PENGEMBANGAN MODEL TAHAPAN LATIHAN *SHOOTING* TINGKAT DASAR DAN LANJUTAN UNTUK PEMAIN PETANQUE JAMBI
Rasyono[1], Sukendro[2], Palmizal[3] — Universitas Jambi[1,2,3] **21-30**

PENGARUH LATIHAN MARATON JARAK BERTAHAP TERHADAP TINGKAT KESEGARAN JASMANI PESERTA DIDIK KEGIATAN EKSTRAKURIKULER KARATEDO SEKOLAH MENENGAH KEJURUAN PERSATUAN GURU REPUBLIK INDONESIA TANJUNG RAJA
Syarifuddin[1], M. Haris Satria[2], Arif Hidayat[3] — Universitas Bina Darma[1,2,3] **31-37**

TINGKAT KONSENTRASI ATLET KOTA LUBUKLINGGAU
Adika Fatahilah[1], Rais Firlando[2] — STKIP PGRI Lubuklinggau[1,2] **38-42**

PERMAINAN TRADISIONAL *ELENGAN* MENINGKATKAN KECEPATAN *UNDERWATER* RENANG GAYA KUPU-KUPU
Abdul Narlan[1], Ari Priana[2], Yuniarti Sani Damayanti[3] — Universitas Silliwangi[1,2,3] **43-48**

MENINGKATKAN HASIL BELAJAR SERVIS ATAS BOLA VOLI MENGGUNAKAN MEDIA MODIFIKASI PADA SISWA KELAS VII SMP NEGERI 8 LANGSA TAHUN AJARAN 2019/2020
Zulfikri — Universitas Sains Cut Nyak Dhien Langsa **49-54**

# PENGARUH PERMAINAN TRADISIONAL *ENGKLEK* TERHADAP *POWER* OTOT TUNGKAI PADA SISWA KELAS III SD SWASTA AMAL BAKTI TAHUN AJARAN 2019/2020

Devi Catur Winata

Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi Stok Bina Guna Medan

devicatur25@gmail.com

**ABSTRAK**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh permainan tradisional engklek terhadap *power* otot tungkai pada siswa kelas III SD Swasta Amal Bakti Tahun Ajaran 2019/2020. Penelitian ini merupakan Penelitian eksperimen. Penelitian ini dilaksanakan dengan cara mengambil data awal (*pretest*) kemudian melakukan perlakuan (*treatmen*) dan setelah itu melakukan tes akhir (*posttest*). Sumber data dalam penelitian ini adalah hasil tes siswa yang berbentuk unjuk kerja (psikomotor). Untuk menganalisis data dalam penelitian ini dan untuk mengetahui hasil penelitian dilihat hasil *post test.*

Analisis hipotesis dari *pre-test* dan *post-test* dari pengaruh permainan tradisional engklek diperoleh $t_{hitung}$ sebesar 7,120 dan $t_{tabel}$ sebesar 1,70 dengan taraf sigifikan $\alpha$=0,05 artinya $t_{hitung} > t_{tabel}$ berarti $H_o$ ditolak dan $H_a$ diterima. Jadi dapat disimpulkan bahwa permainan tradisional *engklek* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap aktivitas gerak dasar lompat pada Siswa Kelas III SD Swasta Amal Bakti Tahun pelajaran 2019/2020.

**Kata kunci : Permainan tradisional engklek, *power* otot tungkai**

---

# *The Influence Of Traditional Engklek Games On Castle Muscle Power In Class Iii Students Of Amal Bakti Private Vocational School 2019/2020*

***ABSTRACK***

*This study aims to determine the effect of traditional crank play on leg muscle power in third grade students of Private Charity Charity Elementary School in 2019/2020. This research is an experimental research. This research was conducted by taking the initial data (pretest) and then doing the treatment (treatment) and after that doing the final test (posttest). The data source in this study is the results of student tests in the form of performance (psychomotor). To analyze the data in this study and to find out the results of the study seen the results of the post test.*

*Hypothesis analysis from the pre-test and post-test of the influence of the traditional game crank obtained tcount of 7.120 and ttable of 1.70 with a significant level α = 0.05 means tcount > ttable means Ho is rejected and Ha is accepted. So it can be concluded that the traditional game of crank gives a significant influence on the basic jumping activity of Class III Students of Private Charity Charity Elementary School 2019/2020.*

***Keywords: Traditional Crank Play, Leg Muscle Power***

*Dipublikasikan Oleh :*
*UPT Publikasi dan Pengelolaan Jurnal*
*Universitas Islam Kalimantan Muhammad Arsyad Al-Banjari Banjarmasin*

## PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani merupakan mata pelajaran yang diajarkan mulai pendidkan dasar sampai pendidikan menengah atau kejuruan. Melalui proses pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan diharapkan dapat mendorong pertumbuhan fisik, keterampilan motorik serta pengetahuan. Pendidikan jasmani sebagai komponen pendidikan secara keseluruhan telah disadari oleh semua kalangan. Namun, pelaksanaannya pendidikan jasmani berjalan belum efektif seperti yang diharapkan. Peran pendidikan jasmani sangat penting, yakni memberikan kesempatan kepada siswa terlibat langsung dalam aneka gerak pengalaman belajar melalui aktivitas jasmani. Hal tersebut merupakan media untuk mendorong perkembangan keterampilan motorik, kemampuan fisik, pengetahuan dan penalaran, penghayatan nilai-nilai (sikap mental, emosional, spiritual dan sosial), serta membiasakan pola hidup sehat yang bermuara untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan yang seimbang.

Tujuan utama pembelajaran pendidikan jasmani di Sekolah Dasar adalah membantu peserta didik agar meningkatkan keterampilan gerak mereka, disamping agar mereka merasa senang dan mau berpartisipasi dalam berbagai aktivitas. Prinsip penting dalam pelajaran pendidikan jasmani di SD harus menekankan berpartisipasi aktif dan merata serta berpusat pada anak didik, artinya adalah bahwa seorang guru pendidikan jasmani harus menyajikan materi sesuai dengan tingkat kemampuan anak didik. Materinya meliputi gerak sehari-hari, mulai dari : merayap, merangkak, melompat, berjalan, berlari, memanjat, berayun, berguling, berjingkat, menggendong, melempar, menangkap, memukul, mengangkat, menahan, mendorong, manarik dan seterusnya.

Permainan tradisional merupakan jenis permainan yang mengandung nilai-nilai budaya yang pada hakikatnya merupkan warisan leluhur yang harus dilestarikan keberadaannya. Dalam permainan tradisional ada permainan yang bersifat bertanding dan ada juga permainan yang diutamakan hanya sebagai rekreasi atau dengan kata lain mengisi waktu luang. Pengelompokan permainan ini sendiri ada yang bersifat individu, beregu, dan juga antara kelompok. Jika kita mengamati aktivitas yang dilakukan oleh anak permainan tradisional membutuhkan kesiapan fisik yang baik, karena membutuhkan keterampilan seperti kecekatan kaki dan tangan, ketajaman berfikir / menganalisa serta keluwesan / fleksibilitas tubuh yang baik. Permainan tradisional itu sendiri juga banyak memadukan unsur kesenian seperti tarian, nyanyian bahkan unsur *magis* juga dapat terlibat didalamnya.

Kematangan gerak merupakan hal yang tidak bisa dipandang sebelah mata karena menyangkut kelangsungan hidup manusia dan harus mendapat perhatian yang serius. Kualitas gerak dan fisik yang baik akan mempengaruh kepada kualitas hidup manusia keseluruhan, karena manusia adalah mahluk hidup yang terus bergerak untuk dapat mempertahankan kelangsungan hidupnya, perkembangan kualitas gerak manusia didasarkan kepada perkembangan usia secara normal akan terus berkembang sampai pada puncak pertumbuhan gerak yang optimal.

Menurut Sukirman Dharmamulya (2006:20) dalam bukunya, nilai-nilai budaya yang terkandung dalam permainan tradisional diantaranya : Melatih sikap mandiri, berani mengambil keputusan, penuh tanggung jawab, jujur, sikap dikontrol oleh lawan, kerjasama, saling membantu dan menjaga, membela kepentingan kelompok, berjiwa demokrasi, patuh pada peraturan, penuh perhitungan, ketepatan berfikir dan bertindak, tidak cengeng, berani, bertindak sopan, bertindak luwes. Demikian banyak nilai yang terkandung dalam permainan tradisional. Muatan pendidikan dan juga nilai-nilai kemanusiaan yang kreatif dan handal akan terbentuk dalam jiwa anak sehingga tak akan pantang menyerah.

Sejalan dengan itu Suherman dan Mahendra (2001:6) “pembelajaran keterampilan gerak anak menguasai keterampilan dalam berbagai cabang olahraga merupakan tanggung jawab utama dari guru pendidikan jasmani”. Merujuk dari apa yang dikatakan oleh ahli tersebut, jelas perkembangan dan pertumbuhan seoarang siswa merupakan tanggung jawab dari guru penjas maka dari itu guru pendidikan jasmani dapat mengadopsi permainan tradisional menjadi salah satu materi yang diajarkan dalam pembelajarannya

Sarana pembelajaran olahraga dapat dimodifikasi agar pembelajaran tersebut tetap dapat dilaksanakan sesuai dengan tuntutan kurikulum tetapi tidak lari metode yang telah di tentukan. Metode yang dapat digunakan untuk mengajar keterampilan dalam gerak dasar lompat pada prinsipnya sama dengan pemanfaatan metode mengajar atau metode latihan untuk setiap jenis keterampilan. Menurut Rorimpandey (2008:54) “Gerak dasar lompat yang dimaksud dalam klasifikasi jenis keterampilan yang bersifat kombinasi asiklis (*acyclic combined*). Artinya ada gerakan siklis yang kemudian dilanjutkan dengan gerakan asiklis sehingga dapat memanfaatkan metode bagian (*part method*) maupun keseluruhan (*whole method*)”.

Seopartono (2001:19) “Modifikasi gerak dasar melompat dapat dilakukan dengan berbagai cara dengan menggunakan peralatan berupa: kotak, ban dan tali, yang ditata sedemikian rupa, baik jarak, rangkaian, formasi, maupun tinggi atau lebarnya”. Adapula dengan berbagai bentuk permainan, baik itu permainan yang dimodifikasi ataupun permainan tradisional yang diangkat kembali dalam pembelajaran. Sehingga pendekatan modifikasi ini dimaksut agar materi yang ada dalam kurikulum dapat disajikan sesuai dengan tahapan-tahapan perkembangan kognitif, afektif, dan psikomotor anak.

Menurut Sukadiyanto (2002) mengemukakan “ latihan berasal dari kata dalam bahasa Inggris yang dapat mengandung beberapa makna seperti: *practise, excercises,* dan training”,(hlm.16). Sejalan dengan apa yang dikatakan Bompa (1994) “latihan biasanya didefenisikan sebagai suatu proses sistematis yang dilakukan dalam jangka waktu panjang, berulang-ulang, progresif, dan mempunyai tujuan untuk meningkatkan penampilan fisik”. (hlm.23)

Menurut Tangkudung (2012) “latihan atau training adalah proses yang sistematis dari berlatih yang dilakukan secara berulang-ulang dengan kian hari kian menambah jumlah beban latihan serta intensitas latihannya” (hlm.36). Selanjutnya menurut Harsono (2000) “latihan adalah proses yang sistematis dari berlatih atau bekerja, yang dilakukan secara berulang-ulang, dengan kian hari kian menambah jumlah beban latihan atau pekerjaannya” (hlm.36).

Menurut Sukintaka (2004) “karakteristik perkembangan motorik anak usia 6-12 tahun adalah sebagai berikut. Karakteristik jasmani anak 6-8 tahun (kelas I-II) antara lain : (1) waktu reaksi lambat, (2) aktif, energik dan senang kepada suara berirama, (3) tulang lembek dan mudah berubah bentuk, (4) jantung mudah dalam keadaan yang membahayakan, (5) rasa untuk mempertimbangkan dan pemahaman berkembang, (6) koordinasi mata dan tangan berkembang masih tetap belum dapat menggunakan otot-otot halus dengan baik, (7) kesehatan umum tidak menentu, mudah terpengaruh terhadap penyakit, dan daya perlawanannya rendah” (hlm.24). Umur 6-8 tahun kemampuan motoriknya antara lain : (1) keterampilan dalam menggunakan mekanika tubuh yang baik dalam berbaring, duduk, berjalan dan berlari, (2) mengembangkan keseimbangan tendon otot dan kekuatan otot untuk membentuk tubuh yang layak dan benar, (3) mengembangkan keterampilan dan relaksasi; mengembangkan latihan kekuatan, kecepatan, kelincahan, dan daya tahan untuk berpartisipasi dalam aktivitas.

## METODE

Penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan rancangan *pre-test* dan *post-test*. *Pre-test* adalah tes awal yang dilakukan untuk melihat kemampuan dasar dari siswa yang menjadi sampel sedangkan *post-test* adalah tes yang dilakukan setelah sampel diberikan perlakuan (*treatment*). *Pre-test* dilakukan di awal sebelum pertemuan sedangkan *post-test* dilakukan di akhir pertemuan.

Variabel yang ada dalam peneilitain ini ada dua yaitu variabel bebas dan variabel terikat. Berikut penjelasan dari tiap variabel:

1. Variabel Bebas : Permainan tradisional *Engklek*
2. Varaiabel Terikat : *Power* otot tungkai

Penelitian ini dilakukan di Sekolah Dasar Negeri 050635 SD Swasta Amal Bakti Tahun Pelajaran 2019/2020 . Dengan lamanya penelitian 4 kali pertemuan (4x35 menit) di bulan September 2019. Dalam hal ini peneliti mengambil sampel penelitian dengan teknik *random sample* atau sampel acak yaitu siswa/i kelas 3-A dengan jumlah siswa 22 orang.

Desain Penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah peneliti melakukan uji awal untuk melihat kemampuan dasar dari siswa kelas 3 sebagai sampel (*pre-test*) yang kemudian peneliti akan memberikan perlakuan (*treatment*) pada sampel penelitian berupa permainan *engklek* dalam beberapa pertemuan yang selanjutnya diakhir pertemuan peneliti melaksanakan tes akhir (*post-test*) untuk melihat perubahan/keberhasilan perlakuan. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada desain penelitian berikut :

Tabel .1 Desain Penelitian

| **1**<br>***Pre-test*** | **2**<br>***Treatment*** | **3**<br>***Post-test*** |
|---|---|---|

"Instrumen adalah alat pada waktu penelitian menggunakan suatu metode" (Arikunto 2002:126). Intrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah bentuk tes yang dinilai dapat mengukur *power* otot tungkai pada anak usia Sekolah Dasar kelas 3 dengan menggunakan *Standing long JumpTest atau* Loncat Tanpa Awalan (Widiastuti 2011). Berikut pelaksanaannya:

a. Tujuan pelaksanaan tes ini adalah mengukur kemampuan power tungkai.
b. Alat dan bahan : Peralatan Pita ukur / meteran, garis tanda, serta landasan yang relatif empuk seperti matras dan sejenisnya.
c. Pelaksanaan :
   Posisi awal : Siswa berdiri di belakang garis dengan kedua kaki sedikit terbuka, bengkokkan lutut dan ayunkan kedua lengan ke belakang dan kedepan sebagai persiapan meloncat.
   Unjuk kerja :Siswa meloncat ke depan, mendarat dengan satu atau dua kaki; lakukan tiga kali loncatan.
d. Penilaian: Nilainya adalah jarak loncatan (feet aut inci) antara garis start sampai titik tumit terdekat. Hanya loncatan terbaik dari ketiga loncatan yang dicatat. Apabila siswa jatuh atau melangkah mundur setelah mendarat, pengurukuran dilakukan dari tempat sentuhan bagian tubuh yang paling dekat pada garis atrat, dibanding dengan tempat pendaratan awal.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Tes dan pengukuran serta evaluasi yang dilakukan dilapangan selama 4 minggu dilakukan untuk mengungkapkan kebenaran hipotesis yang telah diajukan. Dari hasil pre-test yang dilakukan diperoleh rentang nilai 1,19-1,63dengan rata-rata 1,42 dan simpangan baku 0,14 Kemudian diberikan perlakuan (*treatment*) untuk kemudian setelah itu dilakukan uji/tes kembali (*post-test*). Dari hasil *post-test* diperoleh rentang nilai 1,27-1,69 dengan rata-rata 1,50 dan simpangan baku 0,12

Kemudian dari rata-rata *pre-test* dan *post-test* dapat dilihat nilai beda rata-rata 0,079 dengan simpangan baku 0,063 sehingga didapat $t_{hitung}$ 7,120 dengan α=0,05 $t_{tabel}$ didapat sebesar 1,70

Tabel 4.1 Hasil *Pre tes* dan *Post tes*
Pengaruh Permainan Tradisional Terhadap Power Otot Tungkai

| **Deskripsi Data** | **Gerak Dasar Lompat** | | | |
|---|---|---|---|---|
| | ***Pre-test*** | | ***Post-test*** | |
| Rentang | 1,19 | 1,63 | 1,27 | 1,69 |
| Rata-rata | 1,42 | | 1,50 | |
| Simpangan Baku | 0,14 | | 0,12 | |
| Beda rata-rata | 0,079 | | | |

Tabel 4.2 Uji Normalitas

| Perlakuan | Rata-rata dan Simp. Baku | $L_0$ | $L_{tabel}$ | α | Ket |
|---|---|---|---|---|---|
| Permainan *Engklek* | *Pre-test* $\overline{X} = 1{,}42$ S=0,140 | 0,486 | 0,886 | 0,05 | Normal |
| | *Post-test* $\overline{X} = 1{,}50$ S=0,122 | 0,640 | | | Normal |

Pengujian normalitas data dengan menggunakan uji *Lilifors* dari kolom *pre-test* diatas, pengaruh permainan tradisional engklek terhadap aktivitas gerak dasar didapat $L_0$=0,486 dan $L_{tabel}$ = 0,886 dengan n=32 dan taraf

signifikan α=0,05. Dari data tersebut $L_{hitung} < L_{tabel}$ dapat disimpulkan bahwa sampel berasal dari populasi yang normal. Selanjutnya dari kolom *post-test*, pengaruh permainan tradisional engklek terhadap aktivitas gerak dasar didapat $L_0$=0,640 dan $L_{tabel}$ = 0,886 dengan n=32 dan taraf signifikan α=0,05. Dari data tersebut $L_{hitung} < L_{tabel}$ dapat disimpulkan bahwa sampel berasal dari populasi yang normal.

Dari perhitungan varians diperoleh data sebagai berikut:

$S_1^2 = 1{,}416$ $S_2^2 = 0{,}122$ n=32

Dengan Demikian $F_{hitung} = \frac{1{,}416}{0{,}122} = 1{,}146$

Sedangkan $F_{tabel}$ diperoleh dari daftar F dengan taraf signifikan α=0,05 sebesar 3,32 yang berarti $F_{hitung}$ (1,146) < $F_{tabel}$ (3,32), maka hipotesis $H_0$ diterima.

Berdasarkan hasil perhitungan hipotesis diperoleh nilai *post-test* $t_{hitung}$ = 7,120 pada taraf signifikan α=0,05 dengan n=32 dan harga $t_{tabel}$ = 1,70. Dengan demikian bila dibandingkan antara $t_{hithung}$ (7,120) > $t_{tabel}$ (1,70) sehingga dapat disimpulkan bahwa permainan tradisional *engklek* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap aktivitas gerak dasar lompat pada Siswa Kelas III Sekolah Dasar swasta amal bakti tahun ajaran 2019/2020.

**Pembahasan**

Dari hasil pengujian hipotesis menunjukkan bahwa adanya pengaruh yang signifikan antara *pre-test* dan *post-test* pada permainan *engklek* terhadap hasil belajar gerak dasar lompat tanpa awalan pada siswa kelas III Sekolah Dasar Swasta Amal Bakti Tahun pelajaran 2019/2020.

Hal ini membuktikan bahwa dengan melakukan permainan tradisional *engklek* akan dapat memberikan dampak yang cukup signifikan yaitu meningkatnya aktivitas gerak dasar lompat tanpa awalan pada siswa kelas III Sekolah Dasar. Dengan penerapan permainan *engklek* ini, siswa tidak merasakan atau menyadari bahwa dirinya sedang dilatih namun siswa larut dalam permainan yang menimbulkan keceriaan sehingga siswa tidak merasa jenuh atau bosan.

Dalam pembelajaran pendidikan jasmani khususnya pada siswa sekolah dasar terlebih lagi pada siswa kelas rendah (kelas III) diperlukannya bentuk-bentuk permainan yang dapat mengakomodir segala kebutuhan siswa, baik itu kebutuhan/nalurinya untuk bergerak dengan leluasa dan lincah maupun mengajarkan siswa bagaimana bersikap, bersosial dan bekerjasama. Untuk itu permainan dianggap media yang sesuai akan pemenuhan kebutuhan tersebut.

Permainan tradisional dianggap kuno dan usang. Namun pada hakikatnya permainan tradisional merupakan media pembelajaran yang sangat hal ini dapat dilihat dari segi gerak psikomotor anak maupun dari segi kognitif dan sosial anak. Semoga dengan peremajaan kembali permainan-permainan tradisional pembelajaran penjas akan lebih menarik disamping pelestarian budaya bangsa. Permainan *engklek* dianggap relevan terhadap peningkatan kemampuan gerak dasar lompat tanpa awalan, ini dibuktikan dengan penelitian yang telah dilaksanakan oleh peneliti sendiri.

Dari hasil penelitian yang dilakukan hipotesis menunjukkan $H_0$ ditolak dan $H_a$ diterima. $H_0$ menunjukkan tidak adanya pengaruh yang signifikan antara permainan *engklek* dengan aktivitas gerak lompat tanpa awalan pada sisiwa kelas III Sekolah Dasar swasta amal bakti Tahun pelajaran 2019/2020. $H_a$ menunjukkan adanya pengaruh yang signifikan antara permainan *engklek* dengan aktivitas gerak lompat tanpa awalan pada sisiwa kelas III Sekolah Dasar swasta amal bakti Tahun pelajaran 2019/2020 Sehingga dapat diambil sebuah kesimpulan permainan tradisional *engklek* berpengaruh secara signifikan terhadap aktivitas gerak dasar lompat pada siswa kelas III Sekolah Dasar swasta amal bakti Tahun Pelajaran 2019/2020.

**PENUTUP**

Berdasarkan pengujian hipotesis dapat ditarik sebuah kesimpulan bahwa permainan tradisional *engklek* berpengaruh secara signifikan terhadap aktivitas gerak dasar lompat pada siswa kelas III Sekolah Dasar swasta amal bakti Tahun Pelajaran 2019/2020 .

*Dipublikasikan Oleh :*
*UPT Publikasi dan Pengelolaan Jurnal*
*Universitas Islam Kalimantan Muhammad Arsyad Al-Banjari Banjarmasin*

**REFERENSI**


Ardiwinata, Achmad Allatief, (2006), *Kumpulan Permainan Rakyat Olahraga Tradisional*. Jakarta : Cerdas Jaya.

Dadang Masnun, (2003 ) "*Kinesiology Olahraga*" Jakarta: FIK UNJ.

Dinata, Marta. (2003) *"Permainan Kecil dan Permainan Tradisional".* Bandar Lampung.

Suharsimi Arikunto (2006). *Penelitian Tindakan Kelas.* Bandung Yrama Widia.

Sukintaka, (2004) *Filosofi, Pembelajaran, dan Masa Depan Teori Pendidikan Jasmani*. Jakarta: Nuansa.

Syarifudin, (2001) *Kemampuan Gerak dan Program Pembelajaran Pendidikan Jasmani*, *Jurnal IPTEK Olahraga,* Volume 4 Nomor 3. Jakarta: Pusat Pengkajian dan Pengembangan IPTEK Olahraga Ditjen Olahraga Depdiknas.

Tangkudung James, (2012) *Kepelatihan Olahraga "Pembinaan Prestasi Olahraga"* Jakarta: Penerbit Cerdas Jaya

Widiastuti, (2011). *Tes dan Pengukuran Olahraga.* Jakrta :PT Bumi Putra.



*Dipublikasikan Oleh :*
*UPT Publikasi dan Pengelolaan Jurnal*
*Universitas Islam Kalimantan Muhammad Arsyad Al-Banjari Banjarmasin*

# ANALISIS PELAKSANAAN MANAJEMEN *FITNESS FIRST GRAND* INDONESIA

R. Retna Kinanti Dewi[1], Qorry Armen Gemael[2], Ardo Okilanda[3]

Faculty of Health Science, University of Singaperbangsa Karawang, Indonesia[1]
Faculty of Health Science, University of Singaperbangsa Karawang, Indonesia[2]
Pascasarjana, State University of Jakarta, Indonesia.[3]

retna.kinanti@fkes.unsika.ac.id[1], qorry.gemael@fikes.unsika.ac.id[2], ardo.oku@gmail.com[3]

**ABSTRAK**

Secara umum tujuan dari penelitian ini adalah menganalisa pelaksanaan manajeman di Fitness First Grand Indonesia dengan tujuan mengetahui bagaimanakah proses manajeman yang selama ini diterapkan oleh Fitness First Grand Indonesia Penelitian ini menggunakan metode deskriptif dengan malaksanakan observasi, wawancara kepada general manager, fitness manager, personal trainer di Fitness First Grand Indonesia. Sehingga hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa : 1) pelaksanaan manajeman Fitness First Grand Indonesia sudah dilakukan dengan proses perencanaan yang baik karena telah mengutamakan delegasi dan musyawarah, 2) pengawsan juga dilakukan dengan cara evaluasi pada setiap karyawan, 3) evaluasi yang telah diterapkan oleh manajemen Fitness First Grand Indonesia dilakukan setiap 3 bulan sekali dengan tujuan untuk mengembangkan kemampuan karyawan dan mampu mengkoreksi kekurangan setiap bulannya. Fitness Firt mendukung dengan fasilitas standar internasional dan infrastruktur dan bisnis gym.

**Kata Kunci: Analisis, Manajemen, Fitness First**

---

# *ANALYSIS OF EXECUTION MANAGEMENT FITNESS FIRST OF GRAND*

***ABSTRACT***

*In general, the purpose of this study analyze the implementation of management in Fitness First Grand Indonesia. The aim of discussing the management process that has been implemented by Fitness First Grand Indonesia. This research method is descriptive with observations, interviews with general managers, fitness managers, personal trainers at Fitness First Grand Indonesia. Can the results of this study be concluded: 1) the implementation of the first Fitness Grand Indonesia management has been carried out with a good planning process because it has likened the delegation and deliberations, 2) the supervision was also carried out by supporting each employee, 3) supported by Fitness First Grand management Indonesia is carried out every 3 months with the aim to develop capabilities and be able to fix the deficiencies every month. Fitness first is supported by international standard facilities and infrastructure and the gym business*

***Keywords: Analysis, Management, Fitness First***

**PENDAHULUAN**

Olahraga tumbuh dan berkembang dengan subur serta mampu menggerakkan banyak anggota masyarakat dari berbagai lapisan untuk berolahraga, baik secara perorangan maupun kelompok. Hal ini merupakan dampak dari keberhasilan pemerintah yang mencanangkan program "memasyarakatkan olahraga dan mengolahragakan masyarakat.

Khususnya di kota Jakarta banyak orang yang melakukan olahraga disela-sela kesibukan bekerja, karena sadar juka kesehatan terganggu maka seluruh aktivitas pun akan terganggu termasuk dalam bekerja. Jadi setiap orang berpikir tidak ada salahnya menyisihkan sebagian waktu mereka untuk berolahraga menjaga kesehatan. Bagi sebagian besar orang memanfaatkan kebugaran jasmani untuk datang memenuhi pusat kebugaran seperti Fitness Center, dan lain sebagainya (Kumbara 2019). Setiap orang bisa melakukan olahraga apapun yang dsenangi karena di Jakarta sudah banyak berkembang berbagai macam metode olahraga yang dipakai untuk kesehatan, diantaranya jalan santai, jogging, senam, bermain futsal, serta ke tempat-tempat fitness center. Metode tersebut mempunya kekhususan tersendiri karena kegunaannya dan tujuan pelaksanaannya.

Pemenuhan akan perubahan gaya hidup tersebut merupakan fenomena yang belakangan berkembang di kalangan masyarakat perkotaan (Rinawiyanti, Meitha, and Putra 2014). Untuk dapat mendapatkan tubuh yang bugar dan ideal masyarakat terus mengejarnya, sehingga bisnis olahraga menjadi tempat pilihan.

Pengembangan bisnis olahraga perlu dapat perhatian yang sangt serius agar menciptakan suatu masyarakat yang maju dan lebih bersifat transformatif yaitu masyarakat maju baik secara struktual maupun kultural (Syahputra and Mukhtarsyaf 2019).Salah satu sarana olahraga yang didirikan oleh pihak swasta adalah tempat-tempat fitness center. Fitness first merupakan salah satu sarana olahraga yang didirikan untuk menjadi tempat masyarakat yang ada disekitarnya untuk berolahraga. Fitness First Grand Indonesia merupakan salah satu cabang yang ada di Jakarta yang telah mulai dibuka sejak 1 April 2006 terletak pada lantai 11 Grand Indonesia.

Segmentasi juga bisa dianggap sebagai proses meninjau pasar secara kreatif. Segmentasi dalam hal ini bisa dikatakan sebagai seni mengidentifikasi dan memanfaatkan peluang pasar sehingga pasar harus dipandang dari sudut yang unik dan berbeda dari pesaing (Kotler and Armstrong 2010). Hal ini yang menjadikan perkembangan Fitness First jadi semakin maju, karena permintaan pasar yang tinggi yang dimanfaatkan dengan baik dari sisi bisnis olahraga.

Pelaksanaan kegiatan Fitness First Grand Indonesai tidak terlepas dari manajemen. Manajemen merupakan komponen integral dan tidak dapat dipisahkan dari proses pelatihan serta bimbingan secara keseluruhan karena tanpa pengelola manajemen yang baik akan terasa sangat sulit proses kegiatan di Fitness First.

Kata manajemen lahir dari bahasa Prancis kuno *Management*, yang memiliki arti seni melaksanakan dan melaksanakan atau mengatur. Manajemen belum memilik defnisi yang mepan dan diterima secara universal. Lahirnya konsep manajemen di tengah gejolak masyarakat sebagai konsekuensi akibat tidak seimbangnya perkembangan teknis dengan kemampuan social. Artinya suatu organisasi agar berjalan dengan baik maka harus seimbang antara teknis dengan kemampuan social

Istilah manajemen *(management)* telah diartikan oleh berbagai pihak dengan perspektif yang berbeda, misalnya pengelolaan, pembinaan, pengurusan, ketatalaksanaan, kepemimpinan, pemimpin, ketatapengurusan, administrasi dan sebagainya (Siswanto 2005).

Secara etimologis, manajemen berasal dari kata *to manage* yang artinya mengatur, ada juga yang mengartikan *to handle,* mengendalikan (Priyatna 2017). Jadi manajemen merupakan kegiatan mengatur atau mengendalikan, sedangkan apa yang diatur atau dikendalikan tidak lain adalah unsur-unsur manajemen itu sendiri, yaitu *man* (manusia), *money* (uang), *methods* (metode), *material* (perbekalan), *machine* (mesin), *market* (pasar)(Faqih 2010).

Struktur bisa dikatakan baik apabila dengan kepengurusan yang baik pula maka akan menghasilkan manajemen yang baik pula baik itu sumber daya manusia, material (sarana prasarana), modal atau uang, semua dapat dimanfaatkan secara optimal untuk mencapai tujuan organisasi.

Manajemen pada hakikatnya berfungsi untuk melakukan semua kegiatan-kegiatan yang perlu dilaksanakan dalam rangka pencapaian tujuan. Wankel and Stoner (2009) memberikan batasan manajemen sebagai berikut. *Management is the process of planning, organizing, leading, and controlling the efforts of organization members and of using all other organizational resources to achieve stated organizational goals* (manajemen adalah proses perencanaan, pengorganisasian, kepemimpinanan, dan pengendalian upaya anggota organisasi dan penggunaan seluruh sumber daya organisasi lainnya demi tercapainya tujuan organisasi).

Peneliti berpendapat sebagai *personal training* di Fitness First Grand Indonesai masih banyak sekali kekurang di manajemen Fitness First Grand Indonesai meliputi operasional pelaksanaan yang belum jelas,

managemen yang belum tepat serta terkadang masih banyak instruktur yang belum memberikan penjelasan dan pelayanan maksimal kepada para *member*.

Berdasarkan uraian di atas peneliti tertarik untuk meneliti tentang Analisis Manajemen Fitness First Gran Indonesia. Hal ini bertujuan untuk meningkatkan dan memajukan manajemen Fitness First Gran Indonesia khususnya serta Fitness First diseluruh Indonesia

## METODE

Penelitian ini menggunakan metode diskripsi. Metode diskripsi yaitu mendiskripsikan pelaksanaan manajemen Fitness First Gran Indonesia. Metode deskripsi dapat diartikan sebagai prosedur pemecahan masalah yang diselidiki dengan menggambarkan/melukiskan keadaan subjek/objek penelitian (seseorang, lembaga, masyarakat dan lain-lain). Pada sat sekarang berdasarkan fakta-fakta yang tampak atau sebagaimana adanya (Nawawi 1995).

Penelitian deskriptif merupakan penelitian yang dimaksut untuk mengumpulkan informasi mengenai status suatu gelaja yang ada. Menurut apa adanya pada saat penelitian dilakukan, penelitian deskriptif tidak memerlukan untuk menguji hipotesis tertentu, tetapi menggambarkan apa adanya tentang suatu variabel, gejala dan keadaan(Suharsimi 2005).

Menurut Nawawi (1995) ciri-ciri pokok metode deskriptif adalah sebagai berikut : pertama: memusatkan perhatian pada masalah-masalah yang ada pada saat penelitian dilakukan (saat sekarang) atau masalah –masalah yang bersifat aktual. Kedua: menggambarkan fakta-fakta tentang masalah yang diselidiki sebagaimana adanya, diiringi dengan interprestasi rasional yang akurat(Suharsimi 2005). Pengertian ini sesuai dengan pendapat yang menyatakan bahwa: penelitian deskriptif adalah penelitian yang bermaksut untuk membuat pencandraan (deskriptif) mengenai situasitau-situasi atau kejadian-kejadian. Penelitian deskriptif adalah akumulasi data dasar dalam cara deskriptif semata-mata tidak perlu mencari atau menerangkan saling hubungan, mestest hiptesis, membuat ramalan, atau mendapatkan makna implikasi, walaupun penelitian yang bertujuan untuk menemukan hal-hal tersebut dapat juga mencakup metode-metode deskriptif(Suryabrata 2003).

Unit analisis adalah subjek yang menjadi pusat perhatian atau sasaran peneliti(Arikunto 2006). Untuk mengetahui informasi-informasi secara lebih mendalam, peneliti memilih informan yang dianggap menguasai atau ahli dibidangnya.

Dalam penelitian ini, informasi dikumpulkan dari pihak-pihak yang berkompeten dalam menentukan kebijakan serta pihak-pihak yang terkait dalam pengelolaan manajemen Fitness First Gran Indonesia, antara lain :

1. *General Manager*
2. *Fitness Manager*
3. *Personal Trainer*

Sedangkan data lain diperoleh dengan studi literatur dan dokumentasi dari berbagai buku, internet, surat kabar, jurnal-jurnal dan artikel .

Instrument penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah dalam bentuk pedoman wawancara, yang berisi pertanyaan-pertanyaan penelitian yang bersifat terbuka, yang berisikan tentang pertaanyaan-pertanyaan peneltian yang bersifat terbuka. Instrument penelitian adalah pedoman tertulis tentang wawancara atau daftra pertanyaan, yang dipersiapkan untuk mendapatkan informasi dari responden (Gulo 2002).

Teknik wawancara yang digunakan adalah teknik tidak terstruktur. Artinya wawancara yang dilakukan adalah bebas, dimana peneliti tidak menggunakan pedoman wawancara yang telah tersusun secara sistematis dan lengkap untuk pengumpulan datanya. Pedoman wawancara yang digunakan hanya berupa garis-garis besar permasalahan yang akan ditanyakan (Sugiyono 2005). Tujuannya adalah untuk mengetahui informasi secara mendalam tentang pelaksanaan manejemen Fitness First Grand Indonesia.

Studi dokumentasi dilakukan untuk memperoleh data-data dan laporan seperti: gambar dan foto-foto yang berkaitan dengan pelaksanaan manajemen Fitness First Grand Indonesia.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

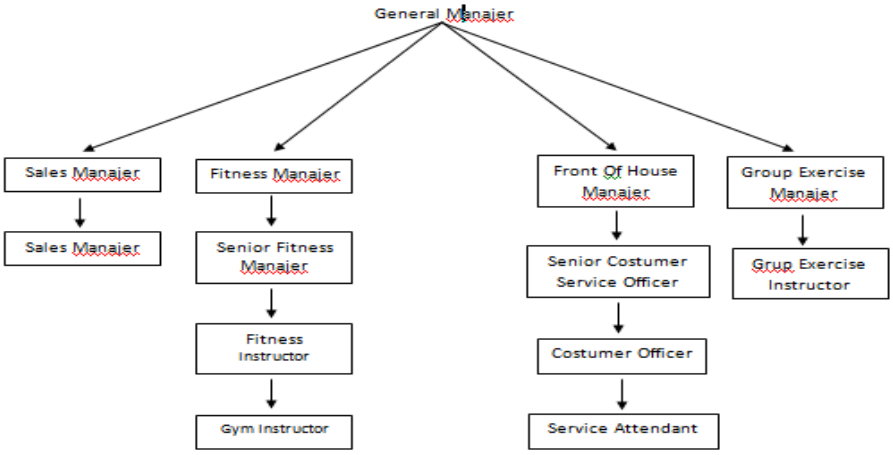
Hasil penelitian dikemukakan deskripsi data dan permbahasan yang terdiri dari : 1) proses, pelaksanaan, perencanaan, pengawasan manajemen Fitness First Grand Indonesia. 2) pengorganisasi dan pengelolaan keuangan Fitness First Grand Indonesia. 3) promosi, evaluasi serta kerja sama Fitness First Grand Indonesia. 4) proses perekrutan *personal trainer* (tahapan, aspek-aspek yang meliputi, indikator, kendala). 5) kendala/masalah dan evaluasi terhadap *personal trainer*. 6) motivasi dan hubungan karyawan dengan *member*. 7) sistim dan aturan kerja dan sarana dan prasarana Fitness First Grand Indonesia. 8) program latihan serta kendala-kendala bekerja di Fitness First Grand Indonesia.

Informasi dikumpulkan dari pihak-pihak yang berkompeten dalam menentukan kebijakan serta pihak-pihak yang terkait, dalam mengelola manajemen Fitness First Grand Indonesia, antara lain :

*1.General Manager*
*2.Fitness Manager*
*3.Personal trainer*

Sebelum mendiskripsikan tentang analisis pelaksanaan manajemen, maka akan didediskripsikan analisis pelaksanaan manajemen Fitness First Grand Indonesia 2019.

Struktur organisasi Fitness First Grand Indonesia terdiri dari *General Manager, Fitnes Manager, Personal trainer* sehingga menuju kepada *Member*.




**Gambar 1** Struktur Organisasi Fitness First Grand Indonesia
Sumber: SK Fitness First Indonesia

Peran general Manager yaitu. : 1). Menghasilkan profit perusahaan berdasarkan *budget* 2). *Strategi bisnis* 3). *Back liner* yaitu *support* kepada semua *department* dan membuat ide 4).*Front liner* yaitu berhubungan dengan *member* secara langsung 5). Membentuk hubungan yang baik dengan perusahaan lain. 6). Membangun kualitas karyawan (*development employee*) 7). Mengadakan pelatihan-pelatihan (*development training*) 8. Memanajemen semua departemen untuk mencapai sasaran target.

Peran Fitness Manager 1). Mengatur *personal trainer* untuk mencapai target nya 2). Membuat laporan penjualan kepada kantor pusat 3).strategi lapangan 4). Desain program pelatihan fisik 5). Membangun kualitas *personal trainer* secara khusus 6).result atau keberhasilan *personal trainer* terhadap keberhasilan *member* dalam mencapai targetnya 7). Menjalin hubungan yang baik dengan *personal trainer* dan *member* 8).birokrasi yang baik terhadap departemen lain untuk membentuk adanya kerjasama.

Peran *Personal trainer*. 1). *role model* atau model tubuh 2). Motivator *member* 3). Desain program fisik 4).professional profil 5).*relation* atau hubungan yang baik dengan *member* dan departemen lain 6). Penyesuaian diri dan sikap terhadap karakter *member* 7).*result* atau keberhasilan program *member* dalam mencapai targetnya 8). *Member*ikan service atau pelayanan semaksimalnya terhadap *member* secara professional. Total m*ember* yang ada di Fitness First Grand Indonesia 2019 lebih kurang sebanyak 30.000 orang. Sertifikat sangat penting bagi instruktur karena sertifikat bisa menjadi bukti bahwa dirinya merupakan seorang yang profesional dan berkompeten dalam bidang kebugaran atau fitness sehingga dapat memberikan layanan terbaik kepada setiap member.

Wawancara Dengan *General Manager*

a. Bagaimanakah proses, pelaksanaan, perencanaan manajemen yang telah ditelah dilakukan oleh *Fitness First Grand Indonesia* ?

Manajemen yang dilakukan Fitness First Grand Indonesia sudah *member*ikan suatu masukan dalam proses, pelaksanaan dan perencanaan manajemen ini berjalan dengan baik,karena manajemen yang telah di lakukan Fitness First Grand Indonesia selalu mengutamakan delegasi, musyawarah dan demokratis dalam membuat rencana dan menentukan suatu keputusan

b. Bagaimanakah pengawasan manajemen terhadap Fitness First Grand Indonesia ?

Pengawasan manajemen terhadap Fitness First Grand Indonesia dilakukan dengan cara membuat *meeting* dan evaluasi setiap satu kali seminggu dengan masing-masing kepala divisi dengan tujuan untuk melihat Result atau hasil laporan untuk budget yang telah ditentukan dan dilaksanakan serta selanjutnya membuat rencana kemajuan bisnis dengan kontrol yang terukur.

c. Apakah ada pegorganisasi yang telah Fitness First Grand Indonesia?

Pengorganisasian manajemen Fitness First Grand Indonesia adalah dengan menyusun program kerja/kegiatan, dan mengkoordinasikan kepada semua fitnes manajer dan *personal trainer*. Pengorganisasian Fitness First Grand Indonesia juga bekerja dengan sistem yang sudah dan dengan didukung SDM yang berkwalitas. Pengorganisasian juga didukung dengan sistem pengurusan dan penyusunan pengurusan yang lengkap.

d. Bagaimanakah proses promosi yang telah dilakukan oleh Fitness First Grand Indonesia ?

Proses promosi yang dilakukan oleh Fitness First Grand Indonesia kepada para *member* dengan *member*ikan marchandise berupa riferal gift, laptop DELL, tas, botol minum, handuk dan yang lain-lain. Promosi ini juga diharapkan akan menjadi sebuah langkah untuk lebih mengenalkan Fitness First Grand Indonesia kepada masyarakat.

e. Apakah selama ini Anda melakukan evaluasi terhadap semua karyawan di Fitness First Grand Indonesia ?

Ya, evaluasi yang dilakukan terhadap karyawan selalu dilakukan setiap 3 bulan sekali yang bertujuan untuk pengembangan kemampuan karyawan dalam bekerja sehingga karyawan mampu mengkoreksi kekurang-kekurangan setiap bulan serta mampu membuat strategi yang akan dilaksanakan berikutnya dengan lebih baik dan *member*ikan kepuasan pelayanan kepada semua *member*

f. Bagaimanakah kerja sama yang dilakukan oleh Fitness First Grand Indonesia dengan sponsor lain ?

Proses kerjasama yang dilakukan Fitness First Grand Indonesia dengan sponsor adalah berupa Koran SINDO, Radio, Job TV, koran KOMPAS, dan televisi AXN ( teh biggest loser Asia)

1. Wawancara Dengan Fitness Manager

a. Bagaimanakah proses perekrutan *personal trainer* yang telah dilakukan oleh Fitness First Grand Indonesia ?

Proses perekrutan untuk menjadi *personal trainer* yang telah dilakukan Fitness First Grand Indonesia dengan cara : 1) *Referal*, 2) *Walk in intervensi*, 3) *Job* TV, 4) Koran kompas, dan lain sebagainya.

b. Apakah kendala/masalah yang anda temui selama menjadi Fitness Manager ?

Kendala dan masalah yang saya temukan selama bekerja di Fitness First Grand Indonesia berupa komplin dari *member* karena masalah fasilitas yang kurang lengkap serta menghadapi karakter-karakter karyawan yang sulit mengikuti peraturan manajemen dan kurang efektifnya delegasi antar divisi.

c. Apakah Anda selalau melakukan evaluasi terhadap *personal trainer*?

Ia, saya selalu melakukan evaluasi setiap satu minggu sekali untuk melihat laporan budget, problem personality, program latihan serta hubungan yang terjalin dengan para *member*. Evaluasi ini dilakukan dengan tujuan memajukan dan pemberbaiki kinerja Fitness First Grand Indonesia yang selama ini yang sudah dibangun dan dijalin.

d. Apakah anda selalu melakukan motivasi dan arahan terhadap *personal trainer* ?

Ia, karena tugas seorang pemimpin salah satunya adalah memotivasi dan *member*ikan pengarahan terhadap karyawan Fitness First Grand Indonesia. Motivasi merupakan kewajiban yang saya lakukan sebagai motivator yang baik untuk perkembangan karyawan demi kemajuan Fitness First Grand Indonesia.

e. Bagaimanakah hubungan karyawan dengan para *member* di Fitness First Grand Indonesia ?

Hubungan yang kami jalin antara karyawan terhadap *member* sangat baik dan berjalan dengan harmonis karena prioritas pekerjaan kami adalah melayani *member* dengan baik dan memuaskan. Ini terbukti dengan bertambahnya *member* kami setiap tahun, sampai sekarang *member* kami sudah mencapai kurang lebih 30.000 orang di seluruh Indonesia.

2. Wawancara Dengan *Personal trainer*

a. Bagaimanakah sistem dan aturan kerja yang telah diterapkan oleh Fitness First Grand Indonesia ?

Sistem dan aturan kerja yang diterapkan oleh Fitness First Grand Indonesia sesuai dengan standar operasional prosedur untuk seluruh club fitness yang ada di Indonesi dan sesuai dengan peraturan perundangan-undangan perusahaan negara Indonesia. Aturan kerja ini juga merupakan sebuah kesepakatan yang kita jalin dengan pihak manajemen Fitness First Grand Indonesia.

b. Apakah sarana dan prasarana Fitness First Grand Indonesia sudah sesuai dengan prosedur yang sudah ada ?

Sarana dan prasarana yang dimiliki oleh Fitness First Grand Indonesia sudah lengkap dan sesuai dengan standar internasional dan bisnis gym bahkan lebih, namun untuk hal medis masih kurang memadai karena belum adanya tindak lanjut oleh pengurus dan pihak manajemen Fitness First Grand Indonesia.

c. Bagaimanakah program latihan yang telah Anda lakukan dengan para *member* ?

Program latihan yang telah diberikan kepada para *member* sudah semaksimal mungkin telah saya berikan. Karena hasilnya yang ingin dicapai sesuai dengan keinginan dan target *member*. Saya juga sering berkonsultasi dengan *member* supaya lebih mudah mencari informasi dan pengontrolan pola makan yang teratur, jam istirahat yang cukup dan olahraga yang teratur oleh para *member*.

d. Menurut Anda, apakah anda merasa senang/nyaman bekerja di Fitness First Grand Indonesia ?

Ia, saya merasa nyaman dan senang bekerja di Fitness First Grand Indonesia karena saya mempunyai banyak teman, relasi serta berada di lingkungan yang sangat positif dan mencintai olahraga. Kekeluargaan juga terjalin sangat baik diantara semua karyawan di Fitness First Grand Indonesia.

e. Kendala-kendala apasajakah yang anda temukan selama menjadi *personal trainer* ?

Kendala yang saya temukan selama bekerja di Fitness First Grand Indonesia hanya kurangnya jam untuk beristirahat sehingga waktu untuk beraktivitas diluar sangat berkurang dan terbatas.

f. Apakah saran anda untuk Fitness First Grand Indonesia ke depannya ?

Saran saya untuk Fitness First Grand Indonesia sebaliknya membuat dan menjalin kerja sama dengan membuat gym kecil agar semua kalangan lapisan masyarakat dapat mengetahui *benefit* dan arti pentingnya berolahraga sehingga menjadi gaya hidup yang positif dan sangat berguna bagi tubuh kita.

**Pembahasan**

Temuan wawancara dari hasil penelitian dapat peneliti rangkum dalam 4 hal yakni Perencanaan, Pengorganisasian, Penggerak dan Pengawasan.

Perencanaan

Program yang telah dijalankan oleh Fitness First Grand Indonesia harus berjalan sesuai dengan yang direncanakan, berjalan sistematis, dan terencana. Namun hasil tersbut dapat diperoleh setelah berjalan dan pelaksanaan diketahui setelah evaluasi dilakukan di Fitness First Grand Indonesia

Fitness First Grand Indonesia hendaknya selalu berkoordinasi dengan fitness first yang ada di seluruh Jakarta. Dengan tujuan untuk *member*ikan suatu masukan dalam proses perencanaan, tetapi yang bersifat umum. Adapun cara yang dilakukan untuk suatu yang akan direncanakan adalah dengan cara terjun kelapangan (fitness first grand Indonesia) sehingga mengerti kendala serta kekurangnya langsung.

Pengorganisasian

Manajemen Fitness First Grand Indonesia harus mempunyai tujuan yang jelas, pengorganosasian yg jelas, adanya kesatuan yang kuat, pembagian tugas yg jelas, dan menjalin keseimbangan diantara pihak manajemen dan karyawan. Pelaksanaan pengorganisasian biasanya dilakukan setiap satu bulan sekali dan didukung evaluasi yang berkesinambungan. Kandala yang muncul dalam pengorganisasian manajemen Fitness First Grand Indonesia bervariasi meliputi : karyawan belum terlalu mengindahkan peraturan yang telah dibuat dan diterapkan serta keluhan dari para *member* dalam proses latihan dan sarana prasarana.

Penggerak

Manajeman Fitness First Grand Indonesia hendaknya membuat sebuah terobosan dengan *member*ikan motivasi kepada seluruh karyawan dengan tujuan mereka mau bekerja dengan ikhlas demi tercapainya tujuan pengorganisasi yang dengan efesien. Motivasi ini merupakan hal sangat terpenting dalam proses pelaksanaan sebuah pekerjaan, karena ini menyangkut tujuan organisasi serta manusi tersebut menjadi objek langsung. Motivasi ini sendiri akan mencapai tujuan organisasi yang telah ditentukan dalam proses pelaksanaan dan pengalaman.

Pelaksanaan dan fungsi motivasi dalam sebuah manjemen Fitness First Grand Indonesia haruslah perpedoman pada tujuan organisasi yang jelas, usaha agar setiap karyawan mengetahui tugas dan pekerjaannya, langkah-langkah apa yang harus ditempuh, dan menjelaskan peran apa yang diharapkan oleh setiap karyaman untuk memajukan Fitness First Grand Indonesia.

Pengawasan

Pengawasan merupakan hal sangat penting, oleh karena itu pengawasan selalu dilaksanakan untuk mengevaluasi kinerja seluruh karyawan Fitness First Grand Indonesia. Kegiatan dan program kerja ini merupakan tanggung jawab dari *general manager* dengan melakukan evaluasi pada semua bidang. Hal ini dilakukan pada saat proses kegiatan dan pelaksanaan dilakukan agar diperoleh data untuk meningkatkan kinerja seluruh karyawan Fitness First Grand Indonesia. Pengawasan juga merupakan proses pengamatan dari pada pelaksanaan manajeman Fitness First Grand Indonesia untuk menjamin agar semua bekerja sesuai dengan

rencana yang telah ditentukan. Pengawasan ini juga merupakan bahagian untuk mengevaluasi tujuan yang ingin dicapai dan apabila tidak dicapai akan dicarikan kendala dan faktor-faktor penyebabnya.

Manajeman Fitness First Grand Indonesia harus selalu melakukan pengawasan agar pekerjaan semua karyawan dapat berlengsung sesuai dengan rencana yang telah ditetapkan. Pengamatan manajeman Fitness First Grand Indonesia merupakan proses pengamatan dari seluruh kegiatan pengorganisasian untuk menjamin agar semua pekerjaan yang sedang dilakukan berjalan sesuai dengan rencana yang sedang dijalankan oleh Fitness First Grand Indonesia.

Pengawasan manajeman Fitness First Grand Indonesia merupakan performa perusahaan untuk memastikan apakah sistem kegiatan yang telah dijalankan oleh pihak manajemen sesuai dengan rencana yang telah ditetapkan.

## PENUTUP

Perencanaan dalam suatu manajemen harus selalu ada dan terorganisir, sehingga dengan perencanaan yang telah dilaksanakan Fitness First Grand Indonesia akan berdampak pada suatu pencapaian yang sangat memuaskan. Manajemen yang telah dilakukan Fitness First Grand Indonesia merupakan model yang sederhana, yaitu dengan menjalankan program-program kegiatan yang telah direncanakan dan disusun dengan cara yang sangat baik.

Manajemen Fitness First Grand Indonesia selalu mengutamakan musyawarah secara demokratis dalam membuat rencana-rencana untuk suatu keputusan. Evaluasi juga selalu dilaksanakan oleh manajemen Fitness First Grand Indonesia setiap dua kali dalam seminggu untuk kepala divisi dan 3 bulan sekali untuk seluruh karyawan dengan tujuan mengkoreksi kekurangan-kekurangan dengan target kemajuan bisnis serta kontrol yang terukur. Pengorganisasian juga selalu diterapkan oleh Fitness First Grand Indonesia dengan menyususun program kerja dan kegiatan-kegiatan, dan mengkoordinasikan kepada semua pihak yang terlibat, baik *fitnes manajer* dan *personal trainer*.

Lingkungan pusat kebugaran menjadi penting. Ketika lingkungan ini tidak memenuhi harapan pelanggan seperti peralatan modern, lingkungan bersih, dan peralatan yang diatur dengan baik, kemudian pelanggan mungkin merasakan ketidakpuasan (Suwono and Sihombing 2018). Hasil utama pada temuan ini juga menjadi dasar bahwa kepuasan penggan menjadi prioritas tujuan fitness first.

Tujuan manajemen Fitness First Grand Indonesia juga melayani *member* dengan baik dan memuaskan karena hasilnya yang ingin dicapai sesuai dengan keinginan dan target member. Fitness First Grand Indonesia juga didukung oleh sarana dan prasarana standar internasional dan bisnis gym.

## REFERENSI


Arikunto, Suharsimi. 2006. "Penelitian Suatu Pendekatan Praktek." *Jakarta: Rineka Cipta*.

Faqih, Achmad. 2010. *Manajemen Agribisnis*. Deepublish.

Gulo, W. 2002. "Metodelogi Penelitian." *Jakarta: Grasindo*.

Kotler, Philip, and Gary Armstrong. 2010. *Principles of Marketing*. Pearson education.

Kumbara, Hengki. 2019. "Survei Minat Member Yang Mengikuti Fitness Pada Pusat Kebugaran Kota Palembang." *Halaman Olahraga Nusantara (Jurnal Ilmu Keolahragaan)* 2(2):122–129.

Nawawi, Hadari. 1995. *Metodologi Penelitian Bidang Sosial. Yogyakarta*. UGM Press.

Priyatna, Muhammad. 2017. "Manajemen Pengembangan Sdm Pada Lembaga Pendidikan Islam." *Edukasi Islami: Jurnal Pendidikan Islam* 5(09):21.

Rinawiyanti, Esti Dwi, Rosita Meitha, and Jeremia Januar Pratama Putra. 2014. "Studi Segmentasi Berorientasikan Psikografis Dan Behavioral Pada Konsumen Fitness Center Di Surabaya." *Journal of Industrial Engineering & Management Systems* 7(1).

Siswanto, H. B. 2005. “Pengantar Manajemen, Cet. 1, Jakarta: PT.” *Bumi Aksara*.

Sugiyono, Prof. 2005. “Memahami Penelitian Kualitatif.” *Bandung: Alfabeta*.

Suharsimi, Arikunto. 2005. “Manajemen Penelitian.” *Jakarta: Rineka Cipta*.

Suryabrata, Sumadi. 2003. *Metode Penelitian. Jakarta*. Rajawali Press. Suryabrat, Sumadi.

Suwono, Livia Vania, and Sabrina O. Sihombing. 2018. “Factors Affecting Customer Loyalty of Fitness Centers: An Empirical Study.” *Jurnal Dinamika Manajemen* 7(1):45–55.

Syahputra, Edi, and Fahd Mukhtarsyaf. 2019. “Tinjauan Manajemen Fitness G-Sports Center Kota Padang.” *JURNAL STAMINA* 2(5):134–152.

Wankel, Charles, and James AF Stoner. 2009. *Management Education for Global Sustainability*. IAP.

# SISTEM OLAHRAGA PRESTASI DI INDONESIA DAN CHINA

Eka Purnama Indah

Universitas Lambung Mangkurat

eka.indah@ulm.ac.id

**ABSTRAK**

Penelitian ini bertujuan untuk membandingkan perkembangan sistem olahraga prestasi yang dilakukan di Indonesia dan China dalam rangka peningkatan kualitas olahraga. Penelitian ini menggunakan metode deskriptif kualitatif dengan teknik pengumpulan data melalui studi dokumentasi. Hasil penelitian ini menyimpulkan bahwa diperlukan kontribusi pemerintah dalam mempersiapkan srategi pemenangan, fasilitas latihan, menambah peluang kompetisi dan peningkatan sumber daya yang bisa dibantu oleh tim akademisi dan peneliti dari universitas untuk menemukan teknik-teknik baru dalam pelatihan untuk menunjang pemanfaatan sport science secara maksimal.

**Kata Kunci: Sistem Olahraga Prestasi, Indonesia, China**

---

# *COMPETITIVE SPORT SYSTEM IN INDONESIA AND CHINA*

***ABSTRACT***

*This study aims to compare the competitive sport system development in Indonesia and China, in the context of improving sports quality. This study use the deskriptif qualitatif method with the document study to collect the data.The results are as follows that the government contribution is needed in preparing the winning strategy, training facility, increase the competition opportunities and increased resources that can be helped by a team of academics and researchers from university to find the new techniques in training to support the maximum use of sport science.*

***Keywords: Competitive Sport System, Indonesia, China***

## PENDAHULUAN

Olahraga sebagai salah satu model karya cipta manusia, merupakan suatu bentuk aktivitas fisik yang memiliki dimensi sangat kompleks, yang mengalami proses sistematik berupa segala kegiatan atau usaha yang dapat mendorong, membangkitkan, mengembangkan dan membina potensi-potensi jasmaniah dan rohaniah seseorang sebagai perorangan atau anggota masyarakat dalam bentuk permainan, perlombaan/ pertandingan, dan kegiatan jasmani yang intensif untuk memperoleh rekreasi, kemenangan, dan potensi puncak dalam rangka pembentukan manusia Indonesia seutuhnya yang berkualitas berdasarkan Pancasila (Cholik, 2002, p. 152).

Kegiatan olahraga disetiap negara pada prinsipnya sama yakni digunakan untuk memenuhi kebutuhan praktis dalam kehidupan karena memiliki daya tarik untuk mengembangkan berbagai kemampuan, menumbuhkan harapan, memberikan pengalaman pengembangan, meningkatkan kesegaran jasmani dengan mengikut sertakan sistem otot-otot yang dihasilkan sampai kepada ikut sertaan dalam kegiatan olahraga.

Salah satu fokus negara Indonesia dalam perkembangan kegiatan olahraga yakni olahraga prestasi. Dewasa ini bangsa Indonesia berada dalam masa reformasi menuju berbagai perubahan penting dalam penyelenggaraan negara serta menata kembali berbagai sektor pembangunan agar dapat berhasil keluar dari krisis yang berkepanjangan. Bahkan krisis yang terjadi mengakibatkan Indonesia jauh tertinggal dengan negara-negara di kawasan Asia meskipun sudah memiliki sistem olahraga yang diterapkan.

Masih dalam ingatan kita bahwa pada Olimpiade 2008 di Beijing, Siapakah yang menjadi juara umum pada saat itu? Ya, Memang tidak ada yang pernah menyangka bahwa China hampir menyapu bersih semua medali emas yang diperebutkan di setiap cabang olahraga yang dipertandingkan pada Olimpiade tersebut, walaupun di bawah bayang-bayang juara bertahan amerika serikat. Sebenarnya, apa yang telah dilakukan oleh pemerintah China dalam mempersiapkan atletnya melalui kebijakan-kebijakan dalam praktik olahraga yang berlangsung terus-menerus dari tahun 1920-an hingga 2000-an dengan penekanan khusus pada Olimpiade Beijing (Wei, Hong, & Zhouxiang, 2010, p. 2380-2402).

Untuk menghadapi pesta olahraga terbesar di dunia itu dipersiapkan melalui proses yang panjang dengan menggabungkan beberapa bidang yakni bidang pendidikan, ekonomi, sosial, industri, dan secara spesifik meliputi ilmu keolahragaan, fasilitas, peralatan, dan kedokteran olahraga. Bahkan bidang pendidikan dan olahraga di China berada dalam satu departemen sehingga terpusat dan terkendali dalam satu pengawasan.

Pembangunan nasional melalui pengembangan olahraga di Indonesia pada era reformasi ini menjadi wahana yang strategis, khususnya peningkatan kualitas SDM, serta pembentukan watak dan karakter bangsa. Salah satu bentuk nyata perkembangan olahraga secara nasional di era reformasi adalah telah disahkannya sekaligus diundangkannya Undang-Undang No. 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional pada tanggal 23 September 2005. Penetapan hukum olahraga nasional ini membawa angin segar sekaligus arah pembangunan olahraga yang jelas, terstruktur, terkoordinasi dan mendapatkan kepastian hukum secara nasional. Penetapan hukum olahraga nasional disamping memberikan peluang atau prospek, juga memberikan tantangan yang tidak ringan dalam pembangunan olahraga secara nasional. Hal ini karena persoalan olahraga telah berkembang begitu kompleks, sarat nuansa persaingan hingga politik, dan jika tak terkelola secara sistematik dapat mengarah ke sisi yang berlawanan dari tujuan utamanya.

Berdasarkan uraian di atas bahwa banyak faktor yang berperan dalam kesuksesan dibidang olahraga, salah satunya disini penulis ingin mengkaji perbedaan dan persamaan sistem olahraga prestasi antara yang berjalan di Indonesia dan China. Perbedaan disini bukan berarti untuk mencari siapa yang lebih baik akan tetapi dapat dijadikan bahan kajian dan informasi dalam pengembangan olahraga kedepannya.

## METODE

Jenis penelitian ini adalah penelitian komparasi dengan metode penelitian deskriptif kualitatif yang bertujuan untuk menemukan persamaan-persamaan dan perbedaan-perbedaan tentang benda, orang, ide, prosedur kerja terhadap orang, kelompok atau negara (Arikunto, 2010, p. 310). Penelitian ini menitikberatkan pada kesamaan-kesamaan dan perbedaan-perbedaan negara Indonesia dan China dalam pemahaman, pandangan dan pelaksanaan sistem olahraga prestasi.

Subjek penelitian dalam penelitian komparasi ini adalah sistem olahraga prestasi yang dilaksanakan di negara Indonesia dan China.

Data yang digunakan dalam penelitian ini adalah sumber dokumen, dengan teknik pengumpulan data yang dilakukan pada subjek penelitian melalui studi dokumentasi dengan pemanfaatan sekumpulan arsip, yang diungkapkan oleh Shodiq & Muttaqien dalam Strauss & Corbin (Shodiq & Muttaqien, 2003, p. 212). Teknik analisis data dilakukan dengan metode arsip analitis sehingga memudahkan dalam penelusuran informasi maupun pikiran (Alwasilah, 2003, p. 165).

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Olahraga prestasi akan terus berkembang dalam bentuk tradisional 'Juguo Tizhi' dimana seluruh negara mendukung sistem olahraga prestasi untuk tujuan politik dan patriotiknya (Wei, Hong, & Zhouxiang, 2010, p. 2380-2404). Berikut perbandingan antara olahraga prestasi di Indonesia dan China disajikan dalam tabel 1.

**Tabel 1. Perbandingan Sistem Olahraga Prestasi di Indonesia dan China**

| No | Aspek | Perbandingan Sistem Olahraga Prestasi | |
|---|---|---|---|
| | | Indonesia | China |
| 1 | Partisipasi Pertama dalam Olimpiade | 1952 | 1952 |
| 2 | Strategi Pemenangan Olimpiade | Pemerintah berkonsentrasi pada cabang olahraga dan atlet yang telah dinyatakan lolos kualifikasi melaui latihan yang intensif | Pemerintah berkonsentrasi mempersiapkan sumber daya terbaik yang berpotensi memperoleh medali emas melalui treatment khusus dan latihan yang intensif |
| 3 | Sistem administrasi olahraga prestasi | Sentralisasi dan desentralisasi administrasi dan sistem manajemen | Sentralisasi administrasi dan sistem manajemen |
| 4 | Peluang Kompetisi | Kompetisi di Indonesia untuk olahraga prestasi disesuaikan dengan kalender nasional dan internasional. | Kompetisi di China untuk olahraga prestasi dilaksanakan setiap 4 tahun disesuaikan dengan Olimpiade |
| 5 | Pelatihan dan Sport Science | Tenaga pelatih di Indonesia belum berjalan secara professional | Pelatih di China dari daerah hingga nasional bekerja secara professional, bahkan banyak yang dikontrak oleh negara lain |
| | | Belum berjalannya *sport science* dalam mendukung pembinaan olahraga prestasi | Akademisi dan peneliti di universitas juga berkontribusi langsung maupun tidak langsung untuk pelatihan, baik di bidang teknik, pembinaan, psikologi olahraga, kedokteran olahraga, fisiologi olahraga dan biomekanik serta sosiologi olahraga. |
| | | Kegiatan pelatihan dilaksanakan dibawah kontrol tim olahraga pusat | Tim olahraga provinsi, kabupaten dan komisi memiliki tanggung jawab memelihara dan melatih atlet elit untuk tim nasional dan penghargaan kepada mereka ketika mereka memenangkan kejuaraan |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | | | |
| 6 | Fasilitas Latihan | Olahraga prestasi masih bersifat general untuk cabang olahraga yang potensial secara keseluruhan dalam satu pusat pembinaan | China memiliki pusat-pusat pembinaan lebih dari 20 pusat pembinaan olahraga yang potensial |
| 7 | Pemilihan cabang olahraga | Cabang olahraga nasional sebagian besar disesuaikan dengan cabang olahraga olimpiade dan potensi daerah yang ada. | Cabang olahraga nasional sebagian besar disesuaikan dengan cabang olimpiade |
| 8 | Persiapan Kompetisi | Untuk menghadapi Olimpiade belum terstruktur dalam program jangka panjang | Untuk menghadapi Olimpiade, kompetisi tingkat nasional telah terstruktur dengan baik. |
| | | Fokus kepada cabang olahraga yang berpotensi menghasilkan medali | Fokus kepada cabang olahraga yang dipertandingkan pada Olympiade baik dari tingkat nasional hingga internasional, dari tim senior hingga tim junior. |

Model pengembangan olahraga kompetisi di China mengalami beberapa perubahan fungsi pemerintahan selama 3 tahap antara tahun 1949 dan 2012 pada beberapa bidang (Gu, Wu, Dai, 2015, p. 1353-1357). Pengembangan kebijakan olahraga di China selalu dibentuk oleh persyaratan politik, ekonomi, dan pendidikan. Sejak awal reformasi dan keterbukaan pada akhir tahun 1970-an, olahraga prestasi mendapat lebih banyak dukungan dari pemerintah sementara olahraga masyarakat diharapkan didukung oleh masyarakat itu sendiri.

Secara garis besar tidak banyak perbedaan yang ditemukan dari sistem yang dijalankan di Indonesia dan China. Sama-sama di tahun 1952 sebagai Olimpiade pertama yang diikuti, sistem administrasi yang digunakan juga sama sentralisasi, hanya saja di Indonesia menggabungkan antara sentralisasi dan desentralisasi untuk olahraga prestasi. Peluang kompetisi di Indonesia disesuaikan dengan kalender nasional dan internasional, sedangkan China menyesuaikan dengan kalender Olimpiade, jadi untuk tujuan jangka panjangnya lebih terstruktur dengan baik. Hal ini terlihat pada fokus pemerintah China kepada cabang olahraga yang dipertandingkan pada Olympiade baik dari tingkat nasional hingga internasional, dari tim senior hingga tim junior. Tidak seperti di Indonesia yang hanya memfokuskan pada cabang olahraga atau individu atlet yang sudah

dinyatakan lolos menuju ke Olimpiade. Perbedaan mencolok terlihat pada strategi pemenangan Olimpiade dan fasilitas latihan yang digunakan, serta dukungan sumber daya manusia yang berperan dalam mempersiapkan atlet.

Pemerintah Indonesia berkonsentrasi pada cabang olahraga dan atlet yang telah dinyatakan lolos kualifikasi melalui latihan yang intensif dengan dukungan tenaga pelatih di Indonesia yang belum berjalan secara professional. Mengapa belum professional? Karena banyaknya tenaga pelatih yang masih melakukan hal lain diluar bidang olahraga prestasi, misalnya aktif dalam kepengurusan suatu organisasi, aktif di instansi pemerintahan, dan lain sebagainya. Sedangkan pemerintah China berkonsentrasi mempersiapkan sumber daya terbaik yang berpotensi memperoleh medali emas melalui treatment khusus dan latihan yang intensif yang didukung oleh tenaga pelatihan professional dan tim akademisi serta ilmuwan/ peneliti. Mengapa dikatakan professional? Karena pemerintah memberikan kepercayaan penuh kepada pelatih yang sudah ditunjuk untuk menunjukkan kinerjanya dalam kurun waktu tertentu, dan akan dievaluasi. Oleh karena itu tenaga pelatih bekerja secara professional dan berlomba-lomba untuk dapat menunjukkan hasil yang terbaik dalam peningkatan prestasi olahraga.

Begitupun dengan fasilitas latihan. Fasilitas latihan olahraga prestasi di Indonesia masih bersifat general untuk cabang olahraga yang potensial secara keseluruhan dalam satu pusat pembinaan. Hampir tidak ada perbedaan antara pusat pembinaan tingkat klub, daerah, hingga nasional. Sedangkan fasilitas latihan olahraga prestasi di China dilakukan pada pusat-pusat pembinaan dengan jumlah lebih dari 20 pusat pembinaan olahraga yang potensial.

## PENUTUP

Berdasarkan hasil tinjauan dari delapan aspek yang dianggap berperan besar dalam perkembangan sistem olahraga prestasi di Indonesia dan China, diperoleh kesimpulan bahwa diperlukan kontribusi pemerintah dalam mempersiapkan srategi pemenangan, fasilitas latihan, menambah peluang kompetisi dan peningkatan sumber daya yang bisa dibantu oleh tim akademisi dan peneliti dari universitas untuk menemukan teknik-teknik baru dalam pelatihan untuk menunjang pemanfaatan sport science secara maksimal.

## REFERENSI


Alwasilah, A. C. (2003). *Pokoknya Kualitatif. Dasar-Dasar Merancang dan Melakukan Penelitian Kualitatif*. Jakarta: Kiblat Buku Utama.

Arikunto, S. (2010). *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik.* Jakarta: Rineka Cipta.

Bennet, B., Howel, M. L., Simri, U. (1983). *Comparative Physical Education and Sport.* Philadelphia: Lea & Febiger.

Cholik, T. (2002). *Gagasan-Gagasan Tentang Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Surabaya: Unesa University Press.

Departemen Pendidikan Nasional. (2004) *Olahraga Indonesia dalam Perspektif Sejarah Periode 1945-1965*. Jakarta: Proyek Pengembangan dan Keserasian Kebijakan Olahraga. Direktorat Jenderal Olahraga.

G,. D., Wu, Y., & Dai. Z. (2015). A Study of The Change in Governent Functions in Elite Sport Development in China, 1949-2012. *The International Journal of the History of Sport*, 32(10), 1353-1357. https://doi.org/10.1080/09523367.2015.1066993

Harsuki. (2012). *Pengantar Manajemen Olahraga*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.

Houlihan, B., Green, M. (2008). *Comparative Elite Sport Development. Systems, Structures and Public Policy*. Great Britain: Elsevier.

Shodiq, M., Muttaqien, I. (2003*). Dasar- Dasar Penelitian Kualitatif. Yogyakarta*: Pustaka Pelajar.

Wei, F., Hong, F., & Zhouxiang, L. (2010). Chinese State Sports Policy: Pre- and Post- Beijing 2008. *The International Journal of the History of Sport*, 27(14-15), 2380-2402. https://doi.org/10.1080/09523367.2010.504583

# PENGEMBANGAN MODEL TAHAPAN LATIHAN *SHOOTING* TINGKAT DASAR DAN LANJUTAN UNTUK PEMAIN PETANQUE JAMBI

Rasyono[1], Sukendro[2], Palmizal[3]

Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Jambi

rasyono@unja.ac.id[1], sukendro@unja.ac.id[2], palmizal@unja.ac.id[3]

**ABSTRAK**

Tujuan penelitian ini adalah menghasilkan Produk *Booklet* Pedoman Tahapan Latihan *Shooting* Tingkat Dasar dan Lanjutan Untuk Pemain Petanque. Penelitian ini adalah penelitian pengembangan dengan metode model 4-D, yang terdiri dari 4 tahap dan akan dilaksanakan selama dua tahun, yaitu: **(**1) *Define*: menganalis permasalahan berbagai kajian teknik *shooting* pada para pemain petanque, (2) *Design*: Merancang *Booklet*, (3) *Develop*: pengembangan *Booklet* dengan validasi ahli dan uji coba kelompok kecil berupa respon pemain petanque, (4) *Desseminate*: penyebaran *Booklet* Pedoman latihan untuk pemain dan pelatih petanque.
Hasil penelitian draf I: (1) **validasi ahli** menunjukan untuk seluruh aspek diperoleh rata-rata 4,04 mendapat penilaian baik dengan kriteria kevalidan dikategorikan valid. (2) **validasi materi** menunjukkan bahwa untuk seluruh aspek penilaian diperoleh rata-rata 4,17 mendapat penilaian baik dengan kriteria kevalidan dikategorikan valid. Hasil penelitian draf II: (1) **penilaian respon pemain** terhadap *booklet* seluruh aspek penilaian diperoleh rata-rata 4,18 dengan penilaian setuju dan kriteria kepraktisan adalah praktis. (2) **penilaian pelatih petanque** terhadap seluruh aspek diperoleh rata-rata 4,16 dengan penilaian setuju dan kriteria kepraktisan adalah praktis.

**Kata Kunci**: **Petanque; *booklet*, *shooting*, latihan**

---

# *DEVELOPMENT OF BASIC AND ADVANCED SHOOTING STAGE EXERCISE MODELS FOR PETANQUE JAMBI PLAYERS*

***ABSTRACT***

*The purpose of this study was to produce a Basic and Advanced Level Booklet for the Shooting Practice Booklet for Petanque Players. This research is a research development with a 4-D model method, which consists of 4 stages and will be carried out for two years, namely: (1) Define: analyzing the problems of various shooting techniques studies on petanque players, (2) Design: Designing Booklets, (3) Develop: the development of a Booklet with expert validation and small group trials in the form of petanque player responses, (4) Desseminate: distribution of Exercise Training Booklets for petanque players and coaches.*
*The results of the research draft I: (1) expert validation shows for all aspects obtained an average of 4.04 got a good rating with validity criteria categorized valid. (2) material validation shows that for all aspects of the assessment obtained an average of 4.17 got a good rating with validity criteria categorized valid. The results of the draft research II: (1) assessment of player responses to booklets for all aspects of the assessment obtained an average of 4.18 with agreed ratings and practical criteria are practical. (2) the assessment of petanque trainers on all aspects obtained an average of 4.16 with an agreed rating and practicality criteria were practical.*

***Keywords**: **Petanque; booklet; shooting; practice.***

## PENDAHULUAN

Olahraga merupakan sebuah disiplin ilmu yang sangat kom plek karena bukan saja mempelajari tentang aktivitas fisik melainkan lebih dari itu yakni mempelajrai semua spek yang mempengaruhi aspek fisik tersebut. Kajian-kajian yang mempengaruhi aspek fisik dikaji dalam berbagai disiplin ilmu yang berhubungan dengan faal, anatomi, teori latihan, belajar gerak dan banyak hal lain lagi.

Belajar gerak dalam olahraga khusunya cabang olahraga selalu berhubungan dengan bagaimana seseorang pemain atau atlet dapat menguasai suatu teknik yang baik dan benar. Untuk dapat melakukan teknik gerakan yang baik dan benar harus dilakukan latihan yang benar juga. Latihan dikatan baik dan benar jika dilakukan dengan menganut prinsip-prinsip latihan dan mengacu pada teori belajar gerak.

Proses belajar maupun latihan harus dilakukan mulai dari yang sederhana menuju pada sesuatu yang kompleks, dari yang mudah menuju pada yang sulit dan dari yang dilakukan bagian per bagian kepada yang dilakukan menyeluruh atau rangkaian. Latihan sebagai bagaian dari sebuah proses belajar motorik juga harus dilakukan secara bertahap sesuai dengan level maupun tingkatan kemampauan seseorang. Secara sistematis dapat digambarkan, bahwa jika kita belajar dan berlatih maka kita tidak pernah sama dengan keadaan sebelumnya. Belajar dan berlatih akan menghasilkan perubahan yang relatif permanen. Hasil latihan gerak maupun teknik akan berdampak pada gerakan yang permanen dikemudian hari.

Olahraga Petanque yang telah sangat berkembang di dunia dan Indonesia serta Jambi pada khususnya merupakan salah satu disiplin olahraga yang bertitik berat pada rumpun olahraga yang sangat mengedepankan akurasi. Hal ini ditandai bahwa dominan permianan cabang olahraga ini adalah dengan cara melempar bola mendekati sasaran ataupun menjauhkan bola lawan dari sasaran dengan cara melakukan *shooting*. *Shooting* merukapan sebuah teknik yang paling dominan harus dimiliki oleh semua pemain petanque. *Shooting* yang baik akan dapat menghasilkan point yang banyak dan bisa memenangkan pertandingan.

Akurasi *shooting* akan didapatkan jika dilatih dengan menggunakan teknik yang benar. Teknik yang benar bisa didapatkan oleh para pemain dengan proses latihan yang baik, terarah, kontinyu dan dilakukan secara bertahap. Akurasi yang baik juga akan sangat dipengaruhi oleh penguasaan proses belajar yang baik dari tahap koognitif, asosiatif dan otomatisasi. Gerak otomatisasi bisa didapatkan jika pemain tidak lagi melakukan kesalahan dari segi teknik. Untuk mendapatkan gerakan ini latihan yang dilakukan harus memenuhi kriteria yang latihan yang dilakukan harus terarah dan memiliki rujukan yang baik.

Gambaran sebuah proses latihan menuju tingkat akurasi di atas menjadi dasar kuat penelitian ini untuk dapat menghasilkan sebuah panduan berupa Booklet tentang "Tahapan Latihan Shooting Tingkat Dasar dan Lanjutan Untuk Pemain Petanque Jambi".

### Definisi Olahraga Petanque

Petanque adalah permainan sederhana. Tujuan dari permainan ini adalah untuk melempar bola besi (bosi) sehingga dekat dengan sasaran (boka/bola kayu). Seorang pemain atau tim memiliki skor atau poin dengan memiliki satu atau lebih dari bosi mereka lebih dekat ke boka dari posisi bosi lawan setelah semua bosi telah dilemparkan. Pemenangnya adalah pemain pertama atau tim untuk mencapai 13 poin.

*Petanque is the world's most egalitarian sport. It can be savoured by almost anyone, regardless of age, gender or physical constraints* (B.W Putman, 2011). Petanque merupakan olahraga yang sangat berkembang dan bias dimainkan oleh sega usia, jenis kelamin dan tanpa mempertimbangkan fisik khusus. Namun utuk menjadi seorang pemain yang bagus diperlukan penguasaan teknik yang baik. *Technique and the training process is where we"re going to start. Technique is obviously the basis on which everything is built* (Gilles Souef, 2015:29). Berikut adalah sekilas tentang teknid dasar bermain petanque.

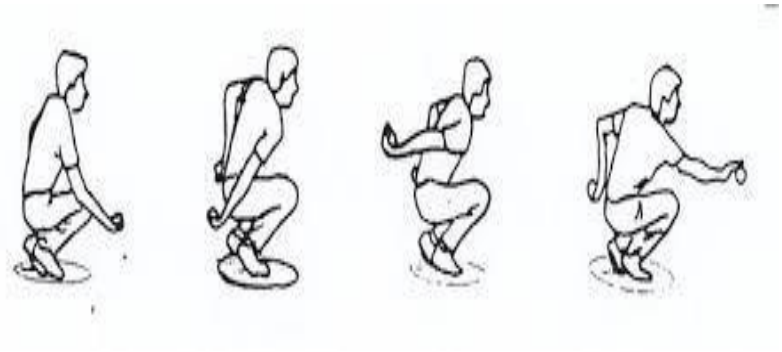
### Teknik Dasar Olahraga Petanque

**1. Lemparan Menuju Titik Sasaran/Pointing (*Throwing for pointing*)**

*Ponter*/ Mendekati adalah aksi dimana pemain melempar bosi dengan tujuan mendekati posisi sasaran seperti menempatkan bosi disuatu tempat tertentu yakni dekat dengan boka, didepan bosi lawan dan sebaginya dengan tujuan menghalangi atau mengambil point (Vernet, Cedrik. 2019:22). Ponting biasanya dilakukan dengan jongkok namun itu tergantung dari kenyamanan pemian. Berikut Adalah jenis-jenis teknik ponting :

1) *Roll* ( Lemparan dengan menggelindingkan bola ke tanah)

Teknik lemparan dengan cara menggelindingkan bola menyusur tanah tanpa adanya lemparan melambung.Biasanya teknik ini dipakai dilapangan yang terbuat dari pasir ataupun batu kerikil kecil dan berjenis tanah keras.



Gambar 1. *Pointing Roll* (Gesur)
(Sumber: F.I.P.J.P and LE C.I.E.P, 2006:5-8)

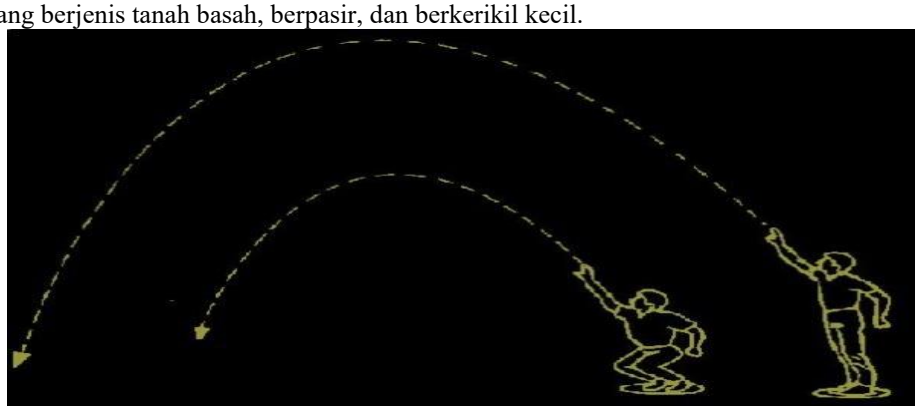
2) *Soft-Lob* ( Lemparan Setengah Parabol)

Teknik lemparan dengan cara melempar bola sedikit melambung diudara. Biasanya teknik ini digunakan dilapangan yang berjenis tanah keras dan berbatu kerikil kecil.

Gambar 2. *Pointing soft-lob*
(Sumber: F.I.P.J.P and LE C.I.E.P, 2006:5-8)

3) *High-Lob* (Lemparan Tinggi Parabol)

Teknik lemparan dengan cara melempar bola melambung tinggi diudara. Biasanya teknik ini digunakan dilapangan yang berjenis tanah basah, berpasir, dan berkerikil kecil.



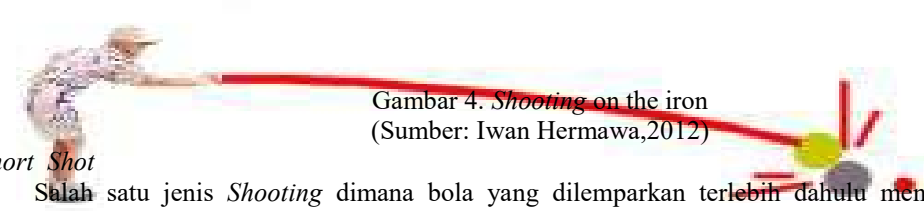
Gambar 3. *Pointing High lob*
(Sumber: F.I.P.J.P and LE C.I.E.P, 2006:5-8)

**2. Lemparan untuk menembak (*Throwing for shooter*)**

*Shooting* adalah jenis lemparan untuk mengusir bosi lawan dari boka target. Shooting atau menembak adalah melempar bosi dengan tujuan mengenai sasaran yakni bosi lawan untuk menjauhkan serta boka untuk menjadikan boka mati atau permainan selesai (Vernet, Cedrik. 2019:28). Ada beberapa cara melakukan *Shooting*, yaitu:

1) *Shot On The Iron*

Salah satu jenis *Shooting* yang perkenanan nya langsung presentuhan bola besi dengan bola besi tanpa menyentuh tanah terlebih dahulu.



Gambar 4. *Shooting* on the iron
(Sumber: Iwan Hermawa,2012)

2) *Short Shot*

Salah satu jenis *Shooting* dimana bola yang dilemparkan terlebih dahulu menyentuh tanah dekat dengan bola sasaran sebelum menyentuh atau mengenai bola sasaran.

Gambar 5. *Short Shooting*
(Sumber : Iwan Hermawan, 2012)

3) *Ground Shot*

Salah satu jenis *Shooting* dimana bola yang dilemparkan terlebih dahulu menyentuh tanah jauh dengan bola sasaran sebelum menyentuh atau mengenai bola sasaran.

Gambar 6. *Shooting* Ground shot
(Sumber: Iwan Hermawan, 2012)

**Definisi dan Prinsip-Prinsip Latihan**

Latihan adalah aktivitas olahraga yang sistematik dalam waktu yang lama, ditingkatkan secara progresif dan individual yang mengarah kepada ciri-ciri fungsi fisiologis dan psikologis manusia untuk mencapai sasaran yang telah ditentukan (Bompa 1994: 4). Menurut Sukadiyanto, (2011: 1) latihan merupakan suatu proses perubahan kearah lebih baik, yaitu untuk meningkatkan kualitas fisik, kemampuan fungsional peralatan tubuh, dan kualitas psikis anak latih. Sedangkan menurut Hare yang dikutip oleh Dwi Hatmisari Ambarukmi dkk, (2007 : 1) latihan (*training*) olahraga adalah proses penyempurnaan berolahraga melalui pendekatan ilmiah yang berdasarkan prinsip-prinsip latihan, secara teratur dan terencana sehingga mempertinggi kemampuan dan kesiapan olahragawan.

Latihan sebagai suatu proses penyempurnaan kemampuan berolahraga yang berisi materi teori dan praktek, menggunakan metode, dan aturan pelaksanaan dengan pendekatan ilmiah, memakai prinsip pendidikan yang terencana dan teratur, sehingga tujuan latihan dapat tercapai pada waktunya. Latihan yang baik selalu mengacu pada prinsip-prinsip dasar dalam berlatih. Adapun prinsip-prinsip latihan menurut Bompa meliputi : partisipasi aktif, Perkembangan menyeluruh, Spesialisasi, Individualisasi, Variasi, Model dalam proses latihan, Beban meningkat. Lalu menurut Fleck dan Kraemer prinsip-prinsip latihan meliputi : Pembebanan berlebih, Waktu istirahat, Kekhususan, Variasi latihan, *Detraining*, Individualisasi.

**Definisi Buku Pedoman**

Buku adalah buah pikiran yang berisi ilmu pengetahuan hasil analisis terhadap kurikulum secara tertulis. Buku disusun menggunakan bahasa sederhana, menarik, dan dilengkapi gambar serta daftar pustaka (Kurniasih, 2014: 60). Menurut Tim Dirjen Dikdasmen (dalam Andi Prastowo, 2014:243), buku merupakan bahan tertulis yang menyajikan ilmu pengetahuan buah pikiran dari pengarangnya.

Buku pedoman sering disebut sebagai *hand book*, buku panduan, buku penuntun, dan buku pegangan. Effendy mengatakan bahwa buku pedoman adalah, "Buku yang berisi informasi, petunjuk, dan lain-lain yang menjadi petunjuk tuntunan bagi pembaca untuk mengetahui sesuatu secara lengkap". untuk memperoleh berbagai informasi yang dibutuhkan dalam buku pedoman sebagai penuntun selama beraktifitas dalam ruang lingkup tertentu, maka pembaca bukan sekadar mengetahui, mengerti, dan memahami, namun dilanjutkan pada tahap perbuatan.

**Booklet**

Booklet adalah suatu media untuk menyampaikan pesan-pesan dalam bentuk tulisan dan gambar. Booklet sebagai saluran, alat bantu, sarana dan sumber daya pendukungnya untuk menyampaikan pesan harus menyesuaikan dengan isi materi yang akan disampaikan. Booklet menggambarkan sebuah informasi yang detail dan lugas langsung disertai gambar sehingga petunjuk atau informasi dari sebuah tahapan mudah dipahami. Booklet berupa buku berukuran kecil yang berisi tulisan dan gambar-gambar. Istilah booklet berasal dari buku dan leaflet, dimana media booklet merupakan perpaduan antara leaflet dengan buku atau sebuah buku dengan format kecil seperti leaflet. Struktur isinya seperti buku namun cara penyajian isinya jauh lebih singkat daripada sebuah buku.

**Kelebihan dan Manfaat Booklet**

Menurut Kemm dan Close dalam Aini (2010) booklet memiliki beberapa kelebihan yaitu: (1). Dapat dipelajari setiap saat, karena disain berbentuk buku. (2). Memuat informasi relatif lebih banyak dibandingkan dengan poster.

Menurut Ewles dalam Aini (2010), media booklet memiliki keunggulan sebagai berikut : (1). Klien dapat menyesuaikan dari belajar mandiri. (2). Pengguna dapat melihat isinya pada saat santai. (3). Informasi dapat dibagi dengan keluarga dan teman. (4). Mudah dibuat, diperbanyak dan diperbaiki serta mudah disesuaikan. (5). Mengurangi kebutuhan mencatat. (6). Dapat dibuat secara sederhana dengan biaya relatif murah. (7). Awet . (8). Daya tampung lebih luas. (9). Dapat diarahkan pada segmen tertentu.

Manfaat booklet sebagai media buku pedoman latihan adalah : (1). Menimbulkan minat sasaran pendidikan. (2). Membantu di dalam mengatasi banyak hambatan. (3). Membantu sasaran pendidikan untuk belajar lebih banyak dan cepat. (4). Merangsang sasaran pendidikan untuk meneruskan pesan-pesan yang diterima kepada orang lain. (5). Mempermudah penyampaian bahasa pendidikan. (6). Mempermudah penemuan informasi oleh sasaran pendidikan. (7). Mendorong keinginan orang untuk mengetahui lalu mendalami dan akhirnya mendapatkan pengertian yang lebih baik. (8). Membantu menegakkan pengertian yang diperoleh.

**Prinsip-prinsip Penyusunan Buku**

Depdiknas (2008:11) mengungkapkan "pengembangan booklet atau buku hendaknya memperhatikan prinsip-prinsip latihan berikut: (1) mulai dari yang mudah untuk memahami yang sulit, dari yang kongkret untuk memahami yang abstrak; (2) pengulangan memperkuat pemahaman; (3) umpan balik positif memberikan penguatan terhadap pemahaman siswa; (4) motivasi yang tinggi merupakan salah satu faktor penentu keberhasilan belajar; (5) mencapai tujuan; dan (6) mengetahui hasil yang dicapai".

## METODE PENELITIAN

**Model Pengembangan**

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian dan pengembangan. Model yang digunakan dalam pengembangan booklet ini adalah pengembangan model 4-D. Model pengembangan 4-D (Four D) merupakan model pengembangan perangkat latihan. Model ini dikembangkan oleh S. Thiagarajan, Dorothy S. Semmel, dan Melvyn I. Semmel. Model pengembangan 4-D terdiri atas 4 tahap utama yaitu: *Define* (Pendefinisian), *Design* (Perancangan), *Develop* (Pengembangan) dan *Disseminate* (Penyebaran). Setiap tahap dalam pengembangan terdapat kegiatan-kegiatan yang harus dilakukan.

**Teknik Analisis Data**

1. Analisis Data Kevalidan Produk

Data kuantitatif yang diperoleh dari hasil penilaian ahli materi dan ahli desain disusun berdasarkan skala Likert (interval 1-5) seperti pada tabel berikut :

**Tabel 1 Skor dan Kriteria Penilaian Ahli**

| Skor | Kriteria |
|---|---|
| 5 | Sangat Baik |
| 4 | Baik |

| | |
|---|---|
| 3 | Cukup Baik |
| 2 | Kurang Baik |
| 1 | Sangat Kurang |

Hasil angket validasi tersebut kemudian dianalisis dengan langkah-langkah sebagai berikut.

a. Menghitung rata-rata perolehan skor masing-masing aspek menggunakan rumus: $\bar{x} = \frac{\sum_{i=1}^{n} x_i}{n}$

Keterangan:
$\bar{x}$ = rata-rata skor
$x_i$ = skor ke –i
$n$ = banyaknya keterangan pertanyaan

b. Skor rata-rata tersebut kemudian dikonversikan menjadi data kualitatif berdasarkan kriteria penilaian skala 5 (S. Eko Putro Widoyoko, 2009:238).

**Tabel 2. Pedoman Konversi Skor Kualitatif**

| Interval | Kriteria |
|---|---|
| $\bar{x} > \bar{x}_i + 1{,}8\ Sb_i$ | Sangat Baik |
| $\mathrm{X}_i + 0{,}6Sb_i < \bar{x} \leq \bar{\mathrm{x}}_i + 1{,}8\ Sb_i$ | Baik |
| $\mathrm{X}_i - 0{,}6Sb_i < \bar{x} \leq \bar{\mathrm{x}}_i + 0{,}6Sb_i$ | Cukup Baik |
| $\mathrm{X}_i - 1{,}8Sb_i < \bar{x} \leq \bar{\mathrm{x}}_i - 0{,}6Sb_i$ | Kurang Baik |
| $\bar{x} \leq \bar{\mathrm{x}}_i - 1{,}8Sb_i$ | Sangat Kurang |

$\bar{x}_i$ = rerata ideal = $\frac{1}{2}$ (skor maksimal ideal + skor minimal ideal)
$Sb_i$ = simpangan baku = $\frac{1}{6}$ (skor maksimal ideal - skor minimal ideal)
Skor maksimal ideal = skor tertinggi = 5
Skor minimal ideal = skor terendah = 1

Merujuk pada tabel 2 hasil penilaian oleh ahli dapat dikategorikan menjadi tabel 3

**Tabel 3 Interval Kriteria Penilaian dan Kevalidan Booklet**

| Rentang Skor | Kriteria | Kevalidan |
|---|---|---|
| $\bar{x} > 4{,}2$ | Sangat Baik | Sangat Valid |
| $3{,}4 < \bar{x} \leq 4{,}2$ | Baik | Valid |
| $2{,}6 < \bar{x} \leq 3{,}4$ | Cukup Baik | Cukup Valid |
| $1{,}8 < \bar{x} \leq 2{,}6$ | Kurang Baik | Kurang Valid |
| $\bar{x} \leq 1{,}8$ | Sangat Kurang | Sangat Kurang Valid |

2. Analisis Data Kepraktisan

Angket respons pemain bertujuan untuk mengetahui tanggapan pemain dan pelatih yang dapat dijadikan tolak ukur kualitas booklet yang telah dikembangkan dari aspek kepraktisan. Dalam angket respons ini terdapat lima pilihan jawaban dengan kriteria penilaian sebagai berikut.

**Tabel 4 Skala Penilaian Respon Pemain dan Pelatih**

| Kategori | Skor |
|---|---|
| Sangat Setuju | 5 |
| Setuju | 4 |
| Cukup Setuju | 3 |
| Kurang Setuju | 2 |
| Sangat Kurang Setuju | 1 |

Analisis kepraktisan dilakukan dengan langkah-langkah yang sama dengan analisis kevalidan. Interval kriteria kepraktisan ditinjau dari angket respons pemain dan pelatih dijelaskan pada tabel berikut :

**Tabel 5. Kriteria Kepraktisan Booklet dari Angket Respons pemain dan pelatih**

| Rentang Skor | Kriteria | Kevalidan |
|---|---|---|
| $\bar{x} > 4{,}2$ | Sangat Setuju | Sangat Praktis |
| $3{,}4 < \bar{x} \leq 4{,}2$ | Setuju | Praktis |

| | | |
|---|---|---|
| $2{,}6 < \bar{x} \leq 3{,}4$ | Cukup Setuju | Cukup Praktis |
| $1{,}8 < \bar{x} \leq 2{,}6$ | Kurang Setuju | Kurang Praktis |
| $\bar{x} \leq 1{,}8$ | Sangat Kurang Setuju | Sangat Kurang Praktis |

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Hasil Penelitian Draf I

Validasi booklet oleh ahli bertujuan untuk melihat isi produk yang dikembangkan sebelum melakukan uji coba. Adapun kegiatan validasi yang dilakukan dengan cara memberikan booklet dan lembar angket beserta lembar validasi kepada kedua orang validator ahli yaitu: (1) validator desain; (2) validator materi;

**1) Hasil Validasi Ahli Desain terhadap Booklet**

Skor hasil validasi desain terhadap Booklet Latihan shooting dianalisis dan di sajikan pada tabel berikut :

**Tabel 6. Analisis Hasil Skor Validasi Ahli Desain terhadap Booklet Latihan shooting**

| No | Aspek Penilaian | Skor yang diperoleh | Banyak pertanyaan | Rata-rata | Kriteria | Keterangan |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | Tampilan tulisan | 28 | 7 | 4 | Baik | Valid |
| 2. | Tampilan Gambar | 20 | 5 | 4 | Baik | Valid |
| 3. | Desain | 24 | 6 | 4 | Baik | Valid |
| 4. | Format | 21 | 5 | 4, 2 | Baik | Valid |
| | Jumlah | 93 | 23 | 4,04 | Baik | Valid |

Berdasarkan analisis validasi ahli desain booklet Latihan shooting dengan aspek tampilan tulisan, tampilan gambar, desain dan format. Hasilnya menunjukkan keempat aspek mendapat penilaian baik dengan kriteria kevalidan dikategorikan valid, sedangkan untuk seluruh aspek diperoleh rata-rata 4,04 juga mendapat penilaian baik dengan kriteria kevalidan dikategorikan valid.

**2) Hasil Validasi Ahli Materi terhadap Booklet Latihan shooting**

Skor hasil validasi ahli materi terhadap Booklet Latihan shooting dianalisis dan di sajikan pada tabel berikut

**Tabel 7. Analisis Skor Hasil Validasi Ahli Materi terhadap Booklet Latihan shooting**

| No | Aspek Penilaian | Skor yang diperoleh | Banyak pertanyaan | Rata-rata | Kriteria | Kevalidan |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | Kelayakan Isi | 26 | 6 | 4,33 | Sangat Baik | Sangat Valid |
| 2. | Ketepatan Cakupan Isi | 12 | 3 | 4 | Baik | Valid |
| 3. | Ketercernaan | 12 | 3 | 4 | Baik | Valid |
| 4. | Penggunaan Bahasa | 12 | 3 | 4 | Baik | Valid |
| 5. | Perwajahan | 13 | 3 | 4,33 | Sangat Baik | Sangat Valid |
| | Jumlah | 75 | 18 | 4,17 | Baik | Valid |

Berdasarkan analisis validasi ahli materi booklet Latihan shooting dengan aspek ketepatan cangkupan isi, ketercematan dan penggunaan bahasa mendapat penilaian baik dengan kriteria kevalidan dikategorikan valid. Untuk aspek kelayakan isi dan perwajahan mendapat penilaian sangat baik dengan kriteria kevalidan dikategorikan sangat valid. Sedangkan untuk seluruh aspek penilaian diperoleh rata-rata 4,17 mendapat penilaian baik dengan kriteria kevalidan dikategorikan valid.

### Hasil Penelitian Draf II

Uji coba kelompok kecil merupakan langkah pengembangan *draf II*, peneliti meminta respon dua orang pemain pentanque Jambi dan dua orang pelatih petanque Jambi.

**1) Hasil Angket Respon Pemain**

Hasil angket respons pemain terhadap Booklet di sajikan pada tabel berikut :

**Tabel 8. Hasil Respon Pemain terhadap Booklet**

| Pemain | Skor Diperoleh Peraspek Penilaian | | | | $\sum x_i$ | $N$ | $\bar{x}$ | Kriteria | Kepraktisan |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | I | II | III | IV | | | | | |
| AS | 17 | 39 | 33 | 16 | 105 | 25 | 4,2 | Setuju | Praktis |
| FT | 16 | 40 | 32 | 16 | 104 | 25 | 4,16 | Setuju | Praktis |
| $\sum x_i$ | 33 | 79 | 65 | 32 | 209 | 50 | 4,18 | **Setuju** | **Praktis** |
| $N$ | 8 | 18 | 16 | 8 | 50 | | | | |
| $\bar{x}$ | 4,12 | 4,38 | 4,06 | 4,00 | 4,18 | | | | |
| Kriteria | Setuju | SangatSetuju | Setuju | Setuju | **Setuju** | | | | |
| Kepraktisan | Praktis | SangatPraktis | Praktis | Praktis | **Praktis** | | | | |

Keterangan:
I : Desain Latihan, II: Kelayakan Isi, III: Keterbacaan Bahan Ajar dan IV: Visualisasi Booklet

Berdasarkan Analisis angket respon pemain terhadap booklet dengan aspek desain pedoman latihan, kelayakan isi, keterbacaan booklet dan visualisasi booklet, hasilnya menunjukkan tiga aspek mendapat penilaian setuju dengan kriteria kepraktisan adalah praktis dan satu aspek mendapat penilaian sangat setuju dengan kriteria kepraktisan adalah sangat praktis. Sedangkan penilaian pemain terhadap seluruh aspek diperoleh rata-rata 4,18 dengan penilaian setuju dan kriteria kepraktisan adalah praktis.

**2) Hasil Respon Pelatih Petanque**

Skor hasil angket respons pelatih petanque terhadap Booklet dianalisis dan di sajikan pada tabel berikut :

**Tabel 9. Hasil Respon Pelatih Petanque Terhadap Booklet Latihan shooting**

| Pelatih | Skor Diperoleh Per aspek Penilaian | | | | $\sum x_i$ | $N$ | $\bar{x}$ | Kriteria | Kepraktisan |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | I | II | III | IV | | | | | |
| SSF | 16 | 38 | 33 | 17 | 103 | 25 | 4,12 | Setuju | Praktis |
| E | 17 | 39 | 32 | 18 | 105 | 25 | 4,2 | Setuju | Praktis |
| $\sum x_i$ | 33 | 77 | 65 | 35 | 208 | 50 | **4,16** | **Setuju** | **Praktis** |
| $N$ | 8 | 18 | 16 | 8 | 50 | | | | |
| $\bar{x}$ | 4,12 | 4,27 | 4,06 | 4,37 | **4,16** | | | | |
| Kriteria | Setuju | SangatSetuju | Setuju | SangatSetuju | **Setuju** | | | | |
| Kepraktisan | Praktis | Sangat Praktis | Praktis | SangatPraktis | **Praktis** | | | | |

Keterangan:
I : Desain Latihan, II: Kelayakan Isi, III: Keterbacaan Booklet dan IV: Visualisasi Booklet

Berdasarkan analisis angket respon pelatih petanque terhadap booklet dengan aspek desain latihan, kelayakan isi, keterbacaan booklet dan visualisasi booklet, hasilnya menunjukkan dua aspek mendapat penilaian sangat setuju dengan kriteria kepraktisan adalah sangat praktis dan dua aspek mendapat penilaian setuju dengan kriteria kepraktisan adalah praktis. Sedangkan penilaian Pelatih petanque terhadap seluruh aspek diperoleh rata-rata 4,16 dengan penilaian setuju dan kriteria kepraktisan adalah praktis.

Hasil yang disampaikan di atas menujukkan bahwa dengan adanya Booklet Tahapan Latihan Shooting Tingkat Dasar dan Lanjutan Untuk Pemain Petanque Jambi sangat membantu dalam melatih bagi pelatih dan memudahkan pemahaman pemaint menganalisis secara mandiri kesalahan dalam latihan yang dilakukan. Selain

itu hal utama dari hadirnya booklet ini adalah untuk menyadari batas kemampuan atlet sehingga materi latihan tidak berlebihan sesuai level dan kemampuan pemain tersebut. Gambaran tersebut sesuai dengan terori belajar gerak yakni belajar dari yang mudah ke yang sulit, dari yang sederhana sampai ke yang kompleks dan dari yang bagian perbagian sampai ke rangkaian penuh. Selanjutnya juga selaras dengan tahapan belajar gerak yakni tahap kognitif, tahap asosiatif dan tahap otomatisasi. Booklet ini sangat berguna memberikan pemahanan yang benar, latihan yang benar sehingga keterampilan serta kemampuan shooting pemain petanque akan berkembang dengan baik.

## PENUTUP

### Kesimpulan

1. Hasil penelitian draf I validasi ahli menunjukan untuk seluruh aspek diperoleh rata-rata 4,04 mendapat penilaian baik dengan kriteria kevalidan dikategorikan valid.
2. Hasil penelitian draf I validasi materi menunjukkan bahwa untuk seluruh aspek penilaian diperoleh rata-rata 4,17 mendapat penilaian baik dengan kriteria kevalidan dikategorikan valid.
3. Hasil penelitian draf II penilaian respon pemain terhadap *booklet* seluruh aspek penilaian diperoleh rata-rata 4,18 dengan penilaian setuju dan kriteria kepraktisan adalah praktis.
4. Hasil penelitian draf II penilaian pelatih petanque terhadap seluruh aspek diperoleh rata-rata 4,16 dengan penilaian setuju dan kriteria kepraktisan adalah praktis.

### Saran

Sebagai saran dalam penelitian ini, diperlukan penelitian lanjutan guna mengembangkan *booklet* menjadi buku sehingga bahasan serta cakupan lebih luas.

## REFERENSI


Aini, F. 2010. *Pengaruh Pendidikan Kesehatan Reproduksi Remaja Melalui Media Booklet Terhadap Perubahan Pengetahuan dan Sikap Santri Tentang Kesehatan Reproduksi di Pesantren Darul Hikmah dan Ta'dib Al Syakirim di Kota Medan Tahun 2010*. Skripsi. Universitas Sumatera Utara ( USU ). Medan.

Ambarukmi, D.A.dkk. 2007. *Pelatihan Pelatih FisikLevel I*. Deputi Bidang Peningkatan Prestasi dan IPTEK Olahraga. Kemenpora.

B.W. Putman. 2011. PETANQUE *The Greatest Game You Never Heard Of.*

Bompa, Tudor. 1994. *Theory and Methodology of Training*. Kendal. Iowa: Hunt Publishing Company.

Departemen Pendidikan Nasional. 2008. *Pengembangan Booklet dan Media*. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional.FIPJP Petanque Rule 2017.

F.I.P.J.P and LE C.I.E.P. 2006. *Pedagogical Leaflet*. France: Plastico Rototech.

Gilles SOUEF. 2015. *The Winning Trajectory* : Petanque – Training and technique. France: Copymedia.

http://olahraga-petanque-cara-bermain-dan.html (*diakses pada tanggal 24 februari 2017*)

Iwan hermawan, M.Pd. 2012. *Gerak dasar permainan olahraga Petanque.* Jakarta : Deputi Pemberdayaan Olahraga.

Kurniasih,Sani. 2014. *Strategi–Strategi Latihan*. Bandung: Alfabeta.

Mulyatiningsih. 2014. *Metode Penelitian Terapan Bidang Pendidikan*. Yogyakarta: Alfabeta Bandung

Shirley Rosalina Lou Liat, Bing Bedjo Tanudjaja, Baskoro Suryo B. **"***Perancangan Buku Pedoman Olahraga Basket untuk Anak Usia 6-14 Tahun*" **.** Jurnal DKV Adiwarna, Universitas Kristen Petra**,** Vol 1 No 2 2013.

Sukadiyanto . 2011. *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. Bandung: CV Lubuk Agung.

Prastowo, Andi. 2012. *Panduan Kreatif Membuat Booklet Inovatif*. Yogyakarta: Diva Press.

Prastowo, Andi. 2015. *Panduan Kreatif Membuat Booklet Inovatif, Menciptakan Metode Latihan yang Menarik dan Menantang*. Yogyakarta: Diva Press.

Vernet, Cedrik. 2019. *Olahraga Petanque: Petunjuk Pemain, Memo Wasit, Aturan Internasional*. Jakarta: Kridatama Adara Konsep.

# PENGARUH LATIHAN MARATON JARAK BERTAHAP TERHADAP TINGKAT KESEGARAN JASMANI PESERTA DIDIK KEGIATAN EKSTRAKURIKULER KARATEDO SEKOLAH MENENGAH KEJURUAN PERSATUAN GURU REPUBLIK INDONESIA TANJUNG RAJA

Syarifuddin[1], M. Haris Satria[2], Arif Hidayat[3]

Universitas Bina Darma

syarifuddin343434@gmail.com[1], haris@binadarma.ac.id[2], arif.hidayat@binadarma.ac.id[3]

**ABSTRAK**

Masalah dalam penelitian ini adalah adakah pengaruh latihan maraton jarak bertahap terhadap tingkat kesegaran jasmani siswa. Sedangkan tujuan penelitian untuk mengetahui adakah pengaruh latihan maraton jarak bertahap terhadap tingkat kesegaran jasmani siswa. Metode penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan rancangan eksperimen *one design group pretest-posttest*. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa putra ekstrakurikuler karatedo di SMK PGRI Tanjung Raja dengan jumlah populasi sebanyak 32 orang, sedangkan sampel diambil sama dengan jumlah populasi. Pengumpulan data menggunakan Tes Tingkat Kesegaran Jasmani, yang meliputi: lari 60 meter, gantung angkat tubuh, baring duduk, loncat tegak dan lari 1200 meter. Data yang diperoleh dianalisis menggunakan statistika uji-t. Hasil penelitian dan pembahasan menyatakan bahwa latihan maraton jarak bertahap berpengaruh secara signifikan terhadap tingkat kesegaran jasmani siswa putra ekstrakurikuler karatedo SMK PGRI Tanjung Raja.

**Kata kunci**: **Latihan maraton jarak bertahap, tingkat kesegaran jasmani, ekstrakurikuler.**

---

# *THE EFFECT OF MARATON TRAINING TOWARDS THE STAGE OF JASMANI RELIGIOUS LEVEL OF PARTICIPANTS IN EDUCATION EXTRACURRICULAR ACTIVITIES KARATEDO SCHOOL INTERMEDIATING TEACHERS 'COMMITMENT OF THE REPUBLIC OF INDONESIA TANJUNG KING*

***ABSTRACT***

*The problem in this research is the influence of exercise does the maraton distance gradually towards the level of physical freshness students. Whereas the purpose of the study is to know the influence of the distance of the maraton exercises staged against physical freshness level students. The method of this research is quantitative research with the design of experiments one group pretest-posttest disign. The population in this research is the son of extracurricular student karatedo in SMK PGRI Tanjung Raja with a total population of 32 people, whereas samples taken the same amount of the population. Data collection using the test level of physical freshness, which includes: 60 meter dash, suspension lift, body baring sit, jump and run upright, 1200 metres. The data obtained were analyzed using t-test statistics. Research results and discussion stated that exercises maraton distance gradually effect significantly to levels of physical freshness students extracurricular son karatedo SMK PGRI Tanjung Raja.*

***Keywords: Gradual distance marathon training, physical fitness level, extracuriculer.***

## PENDAHULUAN

Kesegaran jasmani seseorang berkaitan dengan kesehatan terlihat ketika melakukan suatu aktivitas fisik tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan, dan memiliki risiko lebih rendah untuk mengalami penyakit kronik lebih awal. Hal ini sejalan dengan pendapat Sumaryoto dan Nopembri (2016:145) yang mengatakan bahwa kesegaran jasmani adalah kemampuan seseorang dalam melakukan aktivitas keseharian tanpa mengalami kelelahan yang berarti, dan masih mempunyai cadangan sisa tenaga untuk melakukan aktivitas yang lain. Aktivitas kesegaran jasmani merupakan hal penting untuk meningkatan kualitas fisik, karena dengan kesegaran jasmani tentunya seseorang akan dapat beraktivitas secara maksimal dalam kehidupan sehari-hari sehingga dapat meningkatkan kualitas hidupnya. Terdapat banyak pilihan aktivitas jasmani yang dapat dilakukan oleh seseorang agar dapat meningkatkan kualitas hidupnya agar senantiasa sehat dan bugar, antara lain dengan berjalan santai, lari, *jogging*, besepeda, dan senam, tetapi kebanyakan dari mereka melakukan aktivitas tersebut belum mengetahui manfaatnya. Mereka melakukan olahraga maupun permainan hanya untuk memperoleh kesenangan, sehingga dalam melakukan kegiatan tersebut tidak sesuai dengan program latihan yang sesuai.

Manfaat yang dapat diperoleh dalam melakukan kegiatan olahraga, disamping menjadikan tubuh yang bugar akan dapat meningkatkan kemampuan jantung dan paru-paru, memperkuat sendi dan otot, menurunkan tekanan darah, mengurangi lemak, memperbaiki bentuk tubuh serta banyak hal yang tentunya sangat bermanfaat untuk tubuh. Masyarakat saat itu menyaradari akan kesehatan, banyak diantaranya berupaya meningkatkan kesehatan dengan melakukan rutinitas berolahraga, agar merasa sehat dan lebih semangat dalam hidupnya. Untuk itu agar peningkatan kualitas fisik masyarakat dapat terwujud dengan baik perlu ada komitmen dan dukungan dari pemerintah agar dapat mewujudkan kualitas fisik masyarakat yang sehat dan maju sehingga dapat mewujudkan manusia yang energik atau produktif yang mana hal ini merupakan modal utama dalam strategi dasar era pembangunan dan modernisasi serta akselerasi.

Pada dasarnya pembinaan kesegaran jasmani dapat dilakukan dengan berbagai macam latihan jasmani atau olahraga, dan semua jenis latihan dan olahraga tersebut dapat digunakan untuk meningkatkan kesegaran jasmani Kesegaran jasmani merupakan kebutuhan yang sangat penting bagi semua orang, agar senantiasa dapat menyelesaikan tugas mereka sehari-hari dengan baik dan maksimal. Terlebih lagi untuk peserta didik di sekolah, tentunya kesegaran jasmani sangatlah penting agar peserta didik senantiasa sehat, aktif dan ceria sehingga selalu bersemangat dalam belajar baik di luar kelas maupun di dalam kelas, sehingga harapannya dengan kondisi ini peserta didik akan memiliki konsentrasi yang baik saat menerima pelajaran di sekolah.

Namun kenyataannya, pada saat ini peserta didik senantiasa lebih tertarik oleh permainan yang tidak melibatkan aktivitas fisik secara keseluruhan, seperti permainan *game*, *facebook* maupun bermain internet hingga berjam-jam daripada beraktivitas dengan teman temannya di luar rumah. Ketika berangkat ke sekolahpun peserta didik terbiasa diantar oleh orangtuanya meskipun jarak rumah mereka tidak begitu jauh.

SMK PGRI Tanjung Raja merupakan sekolah yang terletak di Jalan Sultan Mahmud Badaruddin 2, Tanjung Raja Barat, Kecamatan Tanjung Raja, Kabupaten Ogan Ilir. Kondisi sekolah ini berada di daerah kondisi jalan yang datar, karenanya sangatlah mudah untuk dijangkau untuk menuju ke sekolah baik itu ditempuh dengan berjalan kaki, bersepeda ataupun kendaraan roda empat. Namun dilihat dari keseharian peserta didik SMK PGRI Tanjung Raja, saat berangkat maupun pulang sekolah sebagian banyak mengendarai kendaraan bermotor. Dengan keadaan ini dimungkinkan banyak peserta didik yang tidak bugar. Peserta didik kurang gerak dan kurang kegiatan fisik, sehingga tidak bisa tampil optimal dalam mengisi kegiatan sehari-hari mulai dari kegiatan di sekolah hingga selesai bahkan sampai kegiatan di rumah. Sehingga harapan dan tujuan pembelajaran untuk mendapatkan hasil yang baik menjadi tidak tercapai secara penuh seperti yang diharapkan.

Upaya yang dilakukan SMK PGRI Tanjung Raja dalam meningkatkan kesegaran jasmani peserta didik selain melakukan pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan (Penjas Orkes) adalah dengan melaksanakan berbagai program kegiatan ekstrakurikuler. Ekstrakurikuler merupakan kegiatan yang dilakukan di luar jam pelajaran yang bertujuan untuk memberikan fasilitas dalam mengembangkan potensi atau keterampilan peserta didik yang tidak tersalurkan pada saat pembelajaran di sekolah seperti di bidang olahraga, seni dan lainnya.

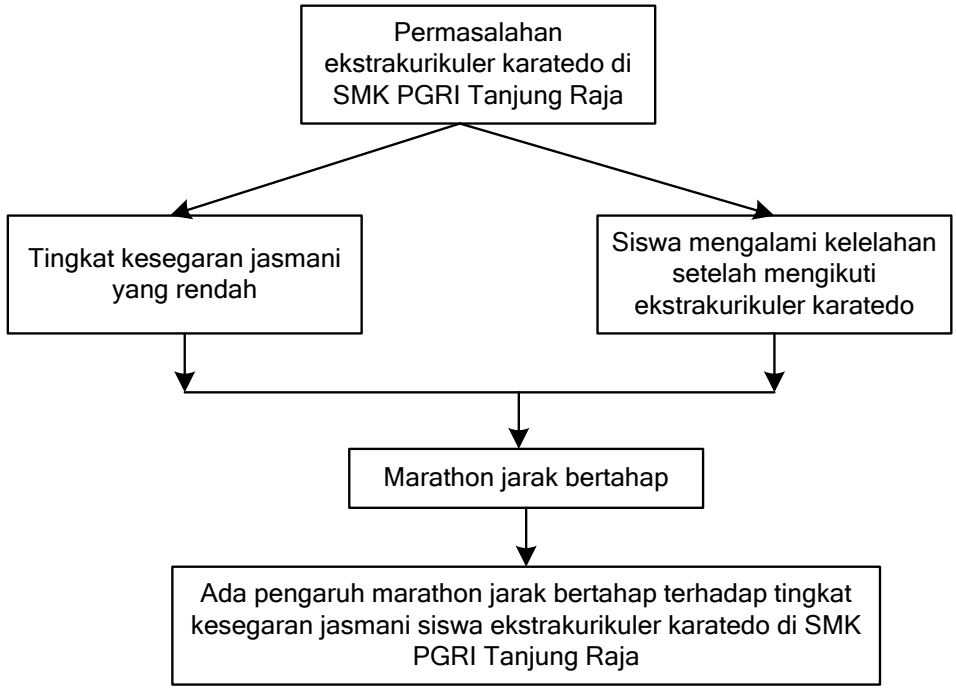
Kegiatan ekstrakurikuler merupakan salah satu upaya mengembangkan potensi peserta didik dan pembinaan yang diselenggarakan di lingkungan sekolah. Adanya kegiatan ini keterampilan peserta didik akan dilatih dengan berbagai bentuk latihan khusus sesuai cabang olahraga yang dipilih dan diminati para peserta didik, agar keterampilan olahraga di kalangan peserta didik akan terus meningkat dan mencapai hasil maksimal. Maka dari itu, kegiatan ekstrakurikuler ini harus berjalan sesuai dengan program latihan yang telah disusun dan nantinya diterapkan pada peserta didik. Adapun ekstrakurikuler yang diselenggarakan di SMK PGRI Tanjung Raja antara lain sepakbola, bola voli dan karatedo. Khusus ekstrakruikuler karatedo cukup diminati peserta didik, yaitu sebanyak 32 peserta didik.

Karatedo merupakan olahraga beladiri yang tidak hanya menggunakan tangan tetapi juga menggunakan kaki dan bisa juga untuk menjaga diri. Tetapi, dalam pelaksanaannya tidak semua peserta ekstrakurikuler karatedo memiliki tingkat kebugaran jasmani yang cukup baik. Hal ini nampak dari kelelahan yang dialami peserta pada saat mengikuti latihan. Oleh karena itu, sebagai salah satu upaya untuk meningkatkan kesegaran jasmani peserta ekstrakurikuler karatedo adalah dengan menerapkan latihan maraton secara bertahap. Lari maraton adalah lari jarak jauh sepanjang 42,195 km yang dapat ditempuh sebagai lomba di jalan raya maupun luar jalan raya (*offroad*). Berdasarkan jarak yang ditempuh tersebut, diduga dapat mengembangkan komponen-komponen yang terdapat dalam kesegaran jasmani. Komponen-komponen kesegaran jasmani meliputi daya tahan kardiovaskuler, kekuatan otot, daya tahan otot, fleksibilitas, komposisi tubuh dan lain-lain. Oleh karena itu, sebagai salah satu upaya untuk menindaklanjuti permasalahan tersebut, yaitu dengan mengadakan penelitian yang berjudul: "Pengaruh Latihan Maraton Jarak Bertahap Terhadap Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Putra Ekstrakurikuler Karatedo SMK PGRI Tanjung Raja." Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui mengetahui pengaruh latihan maraton jarak bertahap terhadap tingkat kesegaran jasmani siswa putra ekstrakurikuler karatedo SMK PGRI Tanjung Raja

Kesegaran jasmani adalah kebugaran fisik (*physical fitness*) yakni kemampuan seseorang melakukan kerja sehari-hari secara efisien tanpa timbul kelelahan yang berlebihan sehingga masih dapat menikmati waktu luangnya (Irianto, 2006: 2). Pengertian kesegaran jasmani menurut Afriwardi (2011: 37) adalah suatu keadaan ketika tubuh masih memiliki sisa tenaga untuk melakukan kegiatan-kegiatan ringan yang bersifat rekreasi atau hiburan setelah melakukan kegiatan atau aktivitas fisik rutin.

Kurniawan (2011: 121) menyatakan bahwa, karatedo adalah seni bela diri yang berasal dari Jepang. Seni bela diri karate dibawa masuk ke Jepang lewat Okinawa. Seni bela diri ini pertama kali disebut "*Tote*" yang berarti seperti "Tangan China". Okinawa adalah suatu wilayah berbentuk kerajaan yang bebas merdeka. Pada waktu itu Okinawa mengadakan hubungan dagang dengan pulau-pulau tetangga. Salah satu pulau tetangga yang menjalin hubungan kuat adalah Cina. Hasilnya Okinawa mendapatkan pengaruh yang kuat akan budaya Cina. Menurut Mukhsin (2003: 13), karatedo adalah seni perkasa untuk pembinaan kepribadian melalui latihan sehingga karateka dapat mengatasi segala rintangan, nyata ataupun tidak nyata. Karatedo sesungguhnya merupakan seni bela diri tangan kosong di mana tangan dan kaki dilatih sedemikian rupa secara sistematis sehingga serangan tiba-tiba dari musuh dapat dikendalikan dengan menampilkan suatu kekuatan, tidak ubahnya seperti menggunakan senjata. Sedangkan menurut Midgley (2005: 62), karatedo adalah permainan praktis teknik pertandingan tangan kosong, metode formil untuk melatih fisik, mental dan olahraga yang penuh persaingan.

Maraton secara bertahap adalah jenis latihan berlari menempuh jarak 42,195 km. Latihan ini dilakukan secara bertahap dengan jarak 5.000 meter, 6.000 meter, 7.000 meter sampai 10.000 meter. Berdasarkan jarak tempuh tersebut, diidentifikasikan bahwa dengan latihan maraton jarak bertahap dapat meningkatkan kesegaran jasmani peserta ekstrakurikuler karatedo. Jelasnya kerangka berfikir dalam penelitian ini dapat dilihat pada diagram berikut.




**Gambar 1. Kerangka Berpikir**
(Sumber: Syarifudin, 2018)

**METODE PENELITIAN**

Penelitian ini dilihat dari jenisnya termasuk penelitian kuantitatif. Rancangan penelitian berupa eksperimen *one design group pretest-posttest*. Menurut Sugiyono (2011:75) bahwa *design group pretest-posttest* merupakan desain yang memberikan *pretest* sebelum diberikan perlakuan. Dengan demikian hasil perlakuan dapat diketahui lebih akurat, karena dapat membandingkan dengan keadaan sebelum diberi perlakuan.

Dalam penelitian ini terdapat dua variabel, yaitu latihan maraton dengan jarak bertahap sebagai variabel bebas, dan kesegaran jasmani (Y) sebagai variabel terikat. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa putra ekstrakurikuler karatedo di SMK PGRI Tanjung Raja dengan jumlah populasi sebanyak 32 orang, sedangkan sampel diambil sama dengan jumlah populasi. Instrumen penelitian yang digunakan adalah tes TKJI yang meliputi: lari 60 meter (usia 16-19 tahun), gantung angkat tubuh untuk putra (*pull up*), baring duduk (*sit up*), loncat tegak (*vertical jump*), dan lari 1200 meter (usia 16-19 tahun).

Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini, yaitu:

1. $H_0$ : Tidak ada pengaruh latihan maraton jarak bertahap terhadap tingkat kesegaran jasmani siswa putra ekstrakurikuler karatedo SMK PGRI Tanjung Raja
2. $H_a$ : Ada pengaruh latihan maraton jarak bertahap terhadap tingkat kesegaran jasmani siswa putra ekstrakurikuler karatedo SMK PGRI Tanjung Raja

Menurut Sugiyono (2011:147) bahwa dalam penelitian kuantitatif, analisis data merupakan kegiatan setelah data dari seluruh responden atau sumber data lain terkumpul. Analisis data dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan sebagai bahan pertimbangan yang digunakan untuk menguji menguji hipotesis (Sugiyono, 2011: 172). Uji normalitas bertujuan untuk mengetahui distribusi data dalam variabel yang akan digunakan dalam penelitian. Data yang baik dan layak adalah data yang memiliki distribusi normal. Uji normalitas dalam penelitian ini menggunakan uji *Liliefors*, dengan rumus.

$$z = \frac{x_1 - \bar{x}}{s}$$

Keterangan:

$x_i$ = data hasil tes

$\bar{x}$ = rata-rata

s = simpangan baku

2. Uji Homogenitas

Uji homogenitas digunakan untuk mengetahui apakah beberapa varians populasi memiliki kesamaan atau tidak. Uji ini dilakukan sebagai prasyarat dalam uji-t. Pengujian homogenitas sampel pada penelitian ini digunakan uji *Bartleth* dengan rumus:

$\chi^2 = \ln 10 \{(\beta - \sum(n_i - 1)) \log S_i^2$

Dengan ln 10 = 2,3026 disebut logaritma asli dari bilangan 10. Menentukan $\chi^2_{tabel}$ dengan taraf signifikansi ($\alpha$) 5%, didapat dari daftar distribusi chi-kuadrat dengan peluang (1 - $\alpha$) dan dk = (k – 1) diperoleh $\chi^2_{tabel}$ = 3,84. Kriteria pengujian homogenitas sebagai berikut:

a. Jika : $\chi^2_{hitung} \geq \chi^2_{tabel}$ berarti tidak homogen
b. Jika : $\chi^2_{hitung} < \chi^2_{tabel}$ berarti homogen

3. Uji Hipotesis

Teknik pengujian hipotesis dalam penelitian ini menggunakan statistik uji t dengan rumus sebagai berikut.

$$t = \frac{Md}{\sqrt{\frac{\sum X^2 d}{N(N-1)}}}$$ (Arikunto, 2010: 309)

Keterangan:

Md = *mean* dari perbedaan *pretest* dengan *posttest* (*posttest – pretest*)
xd = standar deviasi selisih pengukuran 1 dan 2
$\sum x^2 d$ = jumlah kuadrat deviasi
N = jumlah sampel
d.b = ditentukan N – 1

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Deskripsi data *pretest* dan *posttest* tingkat kesegaran jasmani siswa dapat dilihat pada tabel berikut.

**Tabel 1.**
**Deskripsi Data Kesegaran Jasmani Siswa**

| No | Jumlah Nilai | *Pretest* | | *Posttest* | |
|---|---|---|---|---|---|
| | | ∑ | % | ∑ | % |
| 1 | 22 – 25 | 0 | 0.00 | 0 | 0.00 |
| 2 | 18 – 21 | 0 | 0.00 | 0 | 0.00 |
| 3 | 14 – 17 | 2 | 6.25 | 21 | 65.63 |
| 4 | 10 – 13 | 16 | 50.00 | 10 | 31.25 |
| 5 | 5 – 9 | 14 | 43.75 | 1 | 3.13 |
| **Jumlah** | | **32** | **100.00** | **32** | **100.00** |

Tabel 1 di atas menyatakan bahwa hasil *pretest* tingkat kesegaran jasmani pada jumlah nilai 14 – 17 dengan kategori sedang sebanyak 2 orang (6,25%), hal ini meningkat pada *posttest* menjadi 21 orang (65,63%), terdapat 16 orang (50,00%) mendapatkan jumlah nilai 14 – 17 dengan kategori kurang, hal ini menurun pada hasil *posttest* menjadi 10 orang (31,25%), dan terdapat 14 orang (43,75%) mendapatkan nilai 5 – 9 dengan kategori kurang sekali, hal ini juga menurun menjadi 1 orang (3,13%). Secara keseluruhan tingkat kesegaran jasmani mengalami peningkatan dari kategori kurang menjadi sedang

Uji normalitas data merupakan syarat yang harus dipenuhi sebelum pengujian hipotesis dilakukan. Uji normalitas dalam penelitian ini menggunakan uji *Liliefors*, yang hasilnya dapat dilihat pada tabel berikut.

**Tabel 2.**
**Hasil Pengujian Normalitas Data**

| No | Data | $L_0$ | $L_{tabel}$ | Keterangan |
|---|---|---|---|---|
| 1 | *Pretest* | 0,1560 | 0,1566 | Normal |
| 2 | *Posttest* | 0,0909 | | Normal |

Tabel 2 di atas, menunjukkan bahwa hasil pengujian normalitas didapat nilai $L_o < L_{tabel}$, maka $H_o$ diterima dan disimpulkan data *pretest* dan *posttest* kesegaran jasmani siswa berdistribusi normal.

Pengujian homogenitas digunakan untuk melihat apakah kedua data mempunyai varians yang homogen atau tidak. Peneliti dalam hal ini menggunakan uji *Bartlett* dengan rumus $\chi^2 = \ln 10 \{(\beta - \sum(n_i - 1)) \log S_i^2$. Untuk mempermudah perhitungan homogenitas data digunakan tabel berikut.

**Tabel 3.**
**Pengujian Homogenitas Data**

| Data | dk = n -1 | $s_i^2$ | dk $s_i^2$ | log $s_i^2$ | dk log$s_i^2$ |
|---|---|---|---|---|---|
| *Pretest* | 32 – 1 = 31 | 4.65 | 144.15 | 0.6675 | 20.6910 |
| *Posttest* | 32 – 1 = 31 | 4.35 | 134.85 | 0.6385 | 19.7932 |
| **Jumlah** | **62** | 9.00 | 279.00 | 1.3059 | 40.4842 |

Langkah-langkah Uji Homogenistas

$$S_i^2 = \frac{\sum(n_i - 1)S^2}{\sum(n_i - 1)}$$

$$S_i^2 = \frac{279,00}{62} = 4,5$$

Harga satuan β

$\beta = \log S_i^2 (n_i - 1)$

$\beta = \log (4,5)\ 62$

$\beta = 0,6532 \times 62$

$\beta = 40,4992$

Cari harga $\chi^2$

$\chi^2 = \ln 10 \{(\beta - \sum(n_i - 1)) \log S_i^2$

$= 2,303\ (40,4992 - 40,4842)$

$= 0,03$

Syarat homogen $\chi^2_{hitung} < \chi^2_{tabel}$ dari perhitungan di atas diperoleh dari daftar Chi Kuadrat dengan dk = k – 1 dan $\alpha = 0,05$ didapat 3,84. Ini berarti $\chi^2_{hitung} < \chi^2_{tabel}$ atau 0,03 < 3,84, sehingga sampel tersebut homogen

pada taraf 0,05. Data dalam penelitian ini telah berdistribusi normal dan homogen, sehingga dapat dilanjutkan dengan pengujian hipotesis.

Setelah data dinyatakan berdistribusi normal dan homogen, maka selanjutnya dilakukan uji hipotesis dengan menggunakan uji-t.

Harga Md dan $X^2d$ diperoleh dengan menggunakan rumus:

$$Md = \frac{\sum d}{N}$$

$$Md = \frac{146}{32} = 4{,}5625$$

Setelah diperoleh selisih (Md) tes awal (*pretest*) dan tes akhir (*posttest*) tingkat kesegaran jasmani siswa putra ekstrakurikuler karatedo SMK PGRI Tanjung Raja, maka langkah selanjutnya dilakukan perhitungan varians ($\sum X^2d$) menggunakan rumus sebagai berikut.

$$\sum X^2d = \sum d^2 - \frac{(\sum d)^2}{N}$$

$$\sum X^2d = 702 - \frac{(146)^2}{32}$$

$$\sum X^2d = 35{,}8750$$

Harga Md dan $\sum X^2d$ yang diperoleh disubsitusikan ke dalam rumus uji t sebagai berikut.

$$t = \frac{Md}{\sqrt{\frac{\sum X^2d}{N(N-1)}}}$$

$$t = \frac{4{,}5625}{\sqrt{\frac{35{,}8750}{32(32-1)}}}$$

$$t = \frac{4{,}5625}{\sqrt{\frac{35{,}8750}{992}}}$$

$$t = \frac{4{,}5625}{\sqrt{0{,}036164}}$$

$$t = \frac{4{,}5625}{0{,}190169}$$

$$t = 23{,}99$$

Setelah $t_{hitung}$ diketahui selanjutnya menginterpretasikan ke tabel "t" dengan dk = 32 – 1, dan peluang (1 - $\alpha$), dimana $\alpha$ = 0,05. Sehingga $t_{tabel}$ diperoleh 1,697. Dengan demikian, dapat dinyatakan bahwa $t_{hitung} > t_{tabel}$ atau 23,99 > 1,697, maka tolak $H_o$ dan terima $H_a$, berarti hipotesis yang berbunyi ada pengaruh latihan maraton jarak bertahap terhadap tingkat kesegaran jasmani siswa putra ekstrakurikuler karatedo SMK PGRI Tanjung Raja diterima kebenarannya.

Berdasarkan analisis data yang telah diuraikan, dapat diketahui bahwa siswa putra ekstrakurikuler karatedo di SMK PGRI Tanjung Raja telah mengikuti program latihan maraton jarak bertahap dengan bersungguh-sungguh, dalam artian benar mengikuti latihan. Meskipun fisik menjadi prioritas utama mereka saat mengikuti latihan. Latihan maraton jarak bertahap dapat dilakukan dengan baik dan benar sesuai dengan arahan peneliti. Hal ini dapat dilihat dari aktivitas siswa sewaktu latihan dalam setiap pertemuan selalu serius mengikuti latihan yang diberikan. Latihan maraton jarak bertahap bertujuan untuk meningkatkan kebugaran jasmani siswa putra ekstrakurikuler karatedo SMK PGRI Tanjung Raja.

Berdasarkan hasil penelitian, didapat hasil *pretest* tingkat kesegaran jasmani yang diukur melalui lari 60 meter (usia 16-19 tahun), gantung angkat tubuh untuk putra (*pull up*), baring duduk (*sit up*), loncat tegak (*vertical jump*), dan lari 1200 meter (usia 16-19 tahun) dengan skor maksimum 15, skor minimum 5 dengan rentang (selisih) 10, dan rata-rata sebesar 9,75 (dibulatkan 10) yang terletak pada interval 10 – 13 (Nurhasan, 2008:6.31) dikategorikan kurang. Setelah diketahui tingkat awal kesegaran jasmani siswa, selanjutnya siswa

diberikan latihan maraton jarak bertahap sebanyak 18 kali pertemuan. Akhir dari penelitian adalah melaksanakan *posttest* tingkat kesegaran jasmani.

Hasil *posttest* tingkat kesegaran jasmani siswa diperoleh skor maksimum 18, skor minimum 9 dengan rentang (selisih) 9, dan rata-rata 14,31 (dibulatkan 14). Rata-rata ini terletak apda interval 14 – 17 (Nurhasan, 2008) dikategorikan sedang. Dengan demikian, pencapaian ini menunjukkan adanya peningkatan sebesar 4,56.

Setelah data *pretest* dan *postest* didapat maka dilakukan uji normalitas dan uji homogenitas, setelah diuji data berdistribusi normal dan homogen. Selanjutnya dapat dilakukan pengujian hipotesis menggunakan statistik "uji t". Kriteria pengujian hipotesis terima Ho jika $t_{hitung} < t_{tabel(1-\alpha)}$ dan tolak Ho jika $t_{hitung} > t_{tabel(1-\alpha)}$ dimana $t_{(1-\alpha)}$ didapat dari tabel distribusi t dengan dk = n - 1 ,untuk $t_{hitung} = 23,99$, sedangkan untuk $t_{tabel} = 1,697$, jadi $t_{hitung} > t_{tabel}$ atau 23,99 > 1,697. Dengan demikian, ada pengaruh yang signifikan latihan maraton jarak bertahap terhadap tingkat kesegaran jasmani siswa putra ekstrakurikuler karatedo SMK PGRI Tanjung Raja. Adanya pengaruh tersebut selaras dengan pendapat Sukirno (2017) bahwa pada hakikatnya yang dimaksud dengan latihan adalah suatu kegiatan atau aktivitas fisik untuk meningkatkan kualitas atau kemampuan fisik (jasmani) seseorang dalam menghadapi suatu kegiatan.

Hal ini juga dapat diketahui melalui hasil penelitian yang menunjukkan bahwa latihan maraton jarak bertahap memberikan kontribusi terhadap tingkat kesegaran jasmani siswa. Peningkatan ini juga menunjukkan bahwa latihan maraton jarak bertahap dapat digunakan sebagai alternatif untuk meningkatkan tingkat kesegaran jasmani siswa.

## PENUTUP

### Kesimpulan

Berdasarkan analisa data hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa latihan maraton jarak bertahap berpengaruh secara signifikan terhadap tingkat kesegaran jasmani siswa putra ekstrakurikuler karatedo SMK PGRI Tanjung Raja.

### Saran

1. Bagi guru dan pelatih, bahwa penelitian ini dapat dijadikan bahan/materi rujukan untuk meningkatkan kesegaran jasmani peserta didiknya.
2. Perlu penelitian lanjutan agar memperoleh gambaran yang komprehensif dalam meningkatkan kesegaran jasmani seseorang, salah satunya dengan memperbanyak sampel dan variabel yg lebih luas lagi.

## REFERENSI


Afriwardi. 2011. *Ilmu Kedokteran Olahraga*. Jakarta: EGC Kedokteran.

Arikunto, Suharsimi. 2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.

Kurniawan, Feri. 2011. *Buku Pintar Olahraga*. Jakarta: Laskar Aksara.

Irianto, Djoko Pekik. 2006. *Bugar & Sehat Dengan Berolahraga*. Yogyakarta: Andi.

Midgley, Rud. 2005. *Ensiklopedi Olahraga*. Semarang: Dahara Prize.

Mukhsin, Sabeth. 2003. *Karate Tradisional*. Jakarta: PT Gramedia.

Sugiyono. 2011. *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitaif, Kualitatif R&D.* Bandung: Alfabeta.

Sumaryoto dan Nopembri, Soni. 2016. *Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan SMA/MA Kelas XI*. Jakarta: Kemendikbud.

# TINGKAT KONSENTRASI ATLET KOTA LUBUKLINGGAU

Adika Fatahilah[1], Rais Firlando[2]

STKIP PGRI Lubuklinggau

adika@stkippgri-lubuklinggau.ac.id

**ABSTRAK**

Pentingnya memahami konsentrasi atlet dalam berolahraga bertujuan untuk membuat prediksi kemungkinan penampilan atlet menghadapi situasi tertentu dalam pertandingan maupun latihan, dan untuk mencari bibit-bibit atlet berbakat dalam cabang olahraga tertentu untuk meraih prestasi maksimal. Penelitian ini penelitian kualitatif dengan menggunakan metode deskriptif analisi. Sampel atlet kota Lubuklinggau teknik pengambilan sampel menggunakan *puposive sampling* sehingga mendapatkan 15 sampel dari lima cabang olahraga berbeda. Adapun hasil penelitian 15 orang sampel, 0 orang yang melewati kategori 10> persentase (0%) yang tergolong kategori tinggi, 1 orang yang melewati kategori 9-10 persentase (7%) tergolong kategori agak tinggi, 8 orang yang melewati kategori 7-8 persentase (53%) tergolong kategori agak rendah, 6 orang yang melewati kategori 5-6 persentase (40%) tergolong kategori rendah. Rata-rata tingkat konsentrasi atlet belum ada yang mencapai kategori tinggi, maka dibutuhkan sebuah model latihan untuk meningkatkan konsentrasi atlet.

**Kata Kunci : konsentrasi, atlet kota Lubuklinggau**

---

***ABSTRACT***

*The importance of discussing athletes in matches that aims to make interesting predictions about athletes matches and training, and look for talented athletes in certain sports to obtain maximum performance. This research is a qualitative research using descriptive analysis method. The sample of Lubuklinggau city athlete sampling technique used puposive sampling to obtain 15 samples from five different sports. While the results of the study were 15 samples, 0 people who passed the category 10> percentage (0%) belonging to the high category, 1 person who passed the category 9-10 percentages (7%) belong to the rather high category, 8 people who passed the 7-8 category the percentage (53%) belongs to the rather low category, 6 people who passed the 5-6 category (40%) belongs to the low category. There is no average level concentration of athletes in the high category, so training models are needed to increase athlete concentration.*

***Keywords: concentration, Lubuklinggau city athletes***

*Dipublikasikan Oleh :*
*UPT Publikasi dan Pengelolaan Jurnal*
*Universitas Islam Kalimantan Muhammad Arsyad Al-Banjari Banjarmasin*

## PENDAHULUAN

Setiap atlet harus memiliki struktur mental yang baik untuk mendukung pencapaian prestasinya. Peranan pelatih sagantlah penting dalam perencanaan, baik dari segi perogram latihan maupun kedaan psikologi atlitnya, dengan memberikan bimbingan kepada atlit agar siap secara fisik maupun mental saat sebelum dan sesudah pertandingan (Komarudin, 2015:48). Menurut Sumantra (2010:1) yoga secara inti adalah praktek mengolah raga, mengolah rasa, dan mengolah jiwa. Gunarsa (2008:89), "konsentrasi merupakan kemampuan yang sangat penting agar perhatian menjadi terpusat terhadap permainan dengan berbagai lika-likunya, serta terhadap taktik atau strategi untuk bermain sebaik-baiknya". Eugene F. Gauron dalam Mylsiyadu (2013:39), konsentrasi adalah suatu aktivitas pemusatan perhatian tertentu, dan mengemukkan ciri-ciri konsentrasi sebagai berikut: 1). Tertuju pada suatu benda pada suatu saat. 2). Merupakan keseluruhan. 3). Perhatian selektif terhadap pemikiran tertentu dan tidak ada perhatian terhadap objek atau pemikiran lain. 4). Menenagkan dan memperkuat mental.

Cox dalam Komarudin (2015:133), mengungkapkan konsentrasi merupakan kemampuan atlet untuk memusatkan perhatian pada informasi yang relevan selama kompetisi. Pendapat tersebut sejalan dengan Dalloway yang menyatakan bahwa konsentrasi diperlukan untuk meraih prestasi optimal, tidak hanya pada cabang olahraga yang beregu. Konsentrasi dipengaruhi oleh beberapa faktor antara lain usia, jenis kelamin, pengalaman, dan pengetahuan. Faktor usia mempengaruhi kemampuan konsentrasi karena kemampuan berkonsentrasi ikut berkembang sesuai dengan usia individu. Sugara (2013:108), " pada dasarnya, konsentrasi yang pernah akan mampu kita dapatkan jika fokus pada suatu perhatian. Hanya saja ketika kita memiliki banyak masalah, pikiran kita menjadi terbagi dan yang paling parah biasanya kita memfokuskan perhatian kita pada masalah itu". Satiadarma (2000:224), " konsentrasi merupakan aslek yang dimilki penting dalam olahraga tidak hanya pada saat pertandingan tetapi juga pada saat latihan". Schmid dan Paper dalam satidarma (2000:228), mengemukkan bahwa konsentrasi merupakan hal yang amat penting bagi seorang atlet dalam menampilkan kinerja olahraganya. Komponen utama konsentrasi adalah kemampuan untuk memusatkan perhatian pada suatu hal tertentu dan tidak terganggu oleh stimulus internal mapupun eksternal yang tidak relevan. Berdasarkan pendapat para ahli di atas, dapat disimpulkan bahwa konsentrasi adalah kemampuan atlet untuk tetap fokus pada tugas yang harus dikerjakannya merupakan langkah awal untuk menampilkan permainan dengan baik. Stimulus internal adalah gangguan sensoris maupun pikiran seperti perasaan lelah, cemas, dan sebagainya. Stimulus eksternal adalah gangguan dari luar diri seperti sorak-sorai penonton, ejekan penonton, alunan musik yang keras, kata-kata yang menyakitkan dari penonton atau pelatih, kesalahan keputusan wasit dan lain-lain.

## METODE

Penelititian ini menggunakan penelitian deskriptif analisis. Penelitian menggambarkan fenomena-fenomena yang ada yang berlangsung pada saat ini atau saat lampau. Pendekatan deskriptif ini menggambarkan tingkat konsentrasi atlet kota lubuklinggau yang berasal dari lima cabang olahraga yang berbeda. Dengan menggabarkan kondisi yang sebenarnya (Sukmadinata, 2005).

Penelitian dilakukan dikota Lubuklinggau, dengan jumlah sampel 15 atlet, teknik pengembilan sampel menggunakan teknik *purposive sampling.*

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Tinggi rendahnya konsentrasi diukur dengan skala psikologi Tes konsenterasi (Mylsidayu 2014:120). yang terdiri dari 0-99 angka yang telah diacak dimana atlet harus menemukan sebanyak mungkin angka dikolom yang seudah ditentukan digunakan untuk melihat konsentrasi atlet dijelaskan pada tabel:

Tabel 1. Tingkat konsentrasi atlet kota Lubuklinggau

| No. | Kode Responden | Skor Skala Konsentrasi |
|---|---|---|
| **1.** | R-1 P | 6 |
| **2.** | R-2 P | 5 |
| **3.** | R-3 P | 8 |
| **4.** | R-4 P | 7 |
| **5.** | R-5 P | 8 |
| **6.** | R-6 P | 5 |
| **7.** | R-7 P | 5 |
| **8.** | R-8 P | 7 |
| **9.** | R-9 P | 6 |
| **10.** | R-10 P | 8 |
| **11.** | R-11 P | 6 |
| **12.** | R-12 P | 7 |
| **13.** | R-13 L | 7 |
| **14.** | R-14 L | 8 |
| **15.** | R-15 L | 9 |

Dapat dilihat bahwa dari klasifikasi skor dari skala tingkat konsentrasi atlet kota Lubuklinggau pada setiap skor skala dapat dilihat dari nilai rentang skor tinggi rendahnya konsentrasi atlet dijelaskan pada tabel.

Tabel 2. Klasifikasi tingkat konsentrasi berdasarkan skor setiap skala

| Kategori | Rentang | Jumlah | Persentase |
|---|---|---|---|
| **Tinggi** | 10> | 0 | 0 % |
| **Agak Tinggi** | 9 – 10 | 1 | 7 % |
| **Agak Rendah** | 7 – 8 | 8 | 53 % |
| **Rendah** | 5 – 6 | 6 | 40 % |

Dari tabel di atas dari 15 orang sampel, 0 orang yang tergolong kategori 10> persentase (0%) yang masuk kategori tinggi, 1 orang yang tergolong kategori 9-10 persentase (7%) masuk kategori agak tinggi, 8 orang yang tergolong kategori 7-8 persentase (53%) masuk kategori agak rendah, 6 orang yang tergolong kategori 5-6 persentase (40%) masuk kategori rendah. Dengan rata-rata tingkat konsentrasi atlet 6,8 dengan begitu tergolong rendah. Maka dari itu dibutuhkan suatu model latihan mental atlet sebagai rujukan untuk meningkatkan konsentrasi atlet.

Gangguan konsentrasi dapat menghambat penampilan kerja atlet, karenanya atlet harus mampu berkonsentrasi yang tidak diperoleh begitu saja melainkan harus melalui serangkai proses latihan (Satiadarma, 2000:233). Metode serta teknik :

1. Program ACT (Attention Control Training) dapat diterjemahkan sebagai latihan mengendalikan perhatian
2. Memperluas kesadaran
3. Mengendalikan faktor eksternal dan internal

Gouron dalam Purnama (2013:40), memberikan beberapa petunjuk sebagai berikut : 1). Jauhkan pikiran dari suatu yang pernah dilakukan ataupun pernah dialami. 2). Pusatkan perhatian pada suatu tempat. 3). Tunjukan pusat perhatian pada satu lokasi tersebut. 4). Kosongkan pikiran biar tetap kosong. 5). Pindahkan dari sasaran khusus ke pusat perhatian seperti gambar panorama kemudian ikut dihadirkan suatu gambar besar memberikan kemungkinan masukan tanpa menyeleksinya, berupaya memusatkan perhatian terhadap semua benda, berhentilah dan kemudian kembali konsentrasi. Nofy Ongko & Miftakhul Jannah, 2016) Mind Control Training dapat memberi efek positif untuk peningkatan konsentrasi atlet, a Mind Control Training pada

penelitianya terbukti dapat meningkatkan konsentrasi atlet. Dapat menjadi rujukan salah satu refrensi model latihan mental training yang menggabungkan antara cue word, visualisasi, dan kinsethetic feedback yang disebut Mind Control Training. Mind merupakan kunci utama dalam sebuah pertandingan. Atlet dengan mind yang baik atau tenang, maka tubuh dapat lebih rilaks menampilkan kemampuan terbaik.

## PENUTUP

Konsentrasi merupakan aspek mental yang amat penting bagi atlet dalam menampilkan kinerja olahraganya. Gangguan konsetrasi ada dua Stimulus eksternal yaitu stimulus yang berasal dari luar tubuh yang dapat menganggu konsentrasi tersebut. Misalnya, sorakan penonton, alunan musik keras, kata-kata menyakitkan dari penonton atau pelatih dan perilaku tidak sportif dari lawan. Stimulus dari eksternal, seperti perasaan terganggu pada tubuh dan perasaan-perasaan lain yang menanggu fisik dan psikis seperti " saya benar-benar lelah" atau "jangan nervous", terlalu cemas, terlalu bergairah saat bertanding. Faktor makanan yang menganggu pencernaan. Dalam olahraga, masalah yang paling sering timbul akibat terganggunya konsentrasi adalah berkurangnya akurasi lemparan, pukulan, tendangan dan tembakan sehingga tidak mengenai sasaran. Akibat lebih lanjut jika akurasi berkurang adalah strategi yang sudah dipersiapkan menjadi tidak jalan, sehingga atlet akhirnya kebingungan, tidak tahu harus bermain bagaimana dan pasti kepercayaan dirinya pun akan berkurang. Unutuk menghindari keadaan tersebut, perlu dilakukan latihan berkonsentrasi.

### Kesimpulan

Dari hasil survei pengukuran aspek konsentrasi atlet kota Lubuklinggau dengan sampel yang berasal dari lima cabang olahraga yang berbeeda diperoleh nilai degan rata-rata tingkat konsentrasi atlet 6,8 dengan melihat hasil tersebut aspek mental konsentrasi atlet masih tergolong kategori rendah. Mengingat aspek konsentrasi merupakan aspek sangat dibutuhkan yang harus dimiliki atlet dalam olahraga pada saat latihan dan saat pertandingan agar dapat menjadi perhatian lebih bagi para pelatih dan penggiat olahraga untuk melatih aspek psikis mental khususnya konsentrasi atlet.

### Saran

Untuk para peneliti selanjutnya dapat disarankan untuk dapat mengembangkan atau merancang suatu model latihan mental atlet sebagai rujukan untuk memebuat program latihan yang berkualitas khususnya sebagai upaya meningkatkan konsentrasi atlet untuk mendapatkan top performa saat bertanding.

## REFERENSI


Gunarsa, S. D. 2008. *Psikologi Olahraga Prestasi.* Jakarta: PT BPK Gunung Mulia.

Idrusputra. 2016. *The Miracle of Hypnotic Persuasion Rahasia Mempengaruhi & Mengendalikan Pikiran Orang Lain.* Yogyakarta: Media Pressindo

Jannah M. Ongkol N. 2016. Pengaruh Mind control training terhadap peningkatan konsentrasi pada atlet putri UKM Bola voli UNESA. Jurnal Psikologi Teori dan Praktek, Vol. 7, No. 1, 16-25, ISSN:2087-1708

Komarudin. 2015. *Psikologi Olahraga. Bandung*: PT. Remaja Rosdakarya.

Mylsidayu, Apta. 2014. *Psikologi Olahraga*. Jakarta: Bumi Aksara.

Purnama, Sapta Kunta. 2013. *Latihan Imagery*. *JUARA (Jurnal Iptek Olahraga)* Vol.1. No.1, Januari-April 2013.

Satiadarma, M.P. 2000. Dasar-dasar Psikologi Olahraga. Jakarta: Pustaka Sinar Harapan

Subiyono Dkk. 2015. *Afirmasi Visualisasi dan Kekuatan Pikiran.* Yogyakarta: K-Media

Sugara, Gian Sugiana. 2013. *Terapi Self Hypnosis Seni Pemogram Ulang Pikiran Bawah Sadar.* Jakarata: PT Indeks

*Sukmadinata, NS. 2005. Metode Penelitian Pendidikan. Bandung PT Remaja Rosdakarya*

# PERMAINAN TRADISIONAL *ELENGAN* MENINGKATKAN KECEPATAN *UNDERWATER* RENANG GAYA KUPU-KUPU

Abdul Narlan[1], Ari Priana[2], Yuniarti Sani Damayanti[3]

[1]Pendidikan Jasmani Universitas Siliwangi
[2]Pendidikan Jasmani Universitas Siliwangi
[1]abdulnarlan@unsil.ac.id, [2]aripriana@unsil.ac.id, [3]yuniartisanidamayanti@gmail.com

**ABSTRAK**

Proses latihan dikombinasikan ke dalam bentuk permainan yang diangkat dari permainan tradisional untuk mengalihkan suasana latihan menjadi menyenangkan. Penelitian yang telah dilaksanakan bertujuan untuk mengetahui pengaruh permainan tradisional *elengan* terhadap kecepatan *underwater* renang gaya kupu-kupu pada atlet renang kelompok usia 4 dan kelompok usia 5. Metode penelitian dalam penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan menggunakan model *one-group pretest-postest*. Menggunakan model *one-group pretest-postest* dengan harapan hasil perlakuan dapat diketahui lebih akurat karena dapat membandingkan hasil sebelum diberikan perlakuan dengan setelah diberikan perlakuan. Pengujian hipotesis menunjukan bahwa permainan tradisional *elengan* dapat berpengaruh terhadap kecepatan *underwater* renang gaya kupu-kupu. Permainan tradisional tidaklah hanya sekedar permainan untuk kesenangan semata, namun secara tidak sadar banyak sekali pembendaharaan gerak yang kita kenali hasil dari bermain dalam permainan tradisional, banyak juga sumbangsih kondisi fisik yang terbentuk dalam tubuh kita hasil dari bermain dalam permainan tradisional.

**Kata Kunci:** Permainan tradisional; *elengan*; *underwater*

---

***ABSTRACT***

*The training process is combined into a form of game that is lifted from traditional games to divert the atmosphere of the training to be fun. The research that has been done aims to determine the influence of elengan traditional games on the underwater swimming speed of butterfly stroke at the age group 4 and age group 5 athletes. The research method in this study used an experimental method using a one-group pretest-posttest model. Using a one-group pretest-posttest model in the hope that the treatment results can be known more accurately because they can compare the results before being given treatment with after treatment. This shows that the elengan traditional game influences to the underwater speed of butterfly stroke swimming. Traditional games are not just a game for fun, but unconsciously many your motion that we know the result of playing in traditional games, many also contribute physical conditions are formed in our body the result of playing in traditional games.*

*Keywords: Traditional games; elengan; underwater*

**PENDAHULUAN**

Olahraga renang merupakan olahraga yang dilakukan diair dengan melakukan gerakan atau gaya tertentu diantaranya gaya kupu, gaya punggung, gaya dada dan gaya bebas. Dalam perlombaan renang tidak hanya empat gaya saja yang diperlombakan, namun dari empat gaya terdapat banyak nomor yang diperlombakan. Nomor perlombaan renang yang akan dicatat dalam rekor dunia pada kolam 50 meter baik laki-laki maupun perempuan diantaranya Gaya Bebas: 50 m, 100 m, 200 m, 400 m, 800 m dan 1500 m, Gaya Punggung: 50 m, 100 m, 200 m, Gaya Dada: 50 m, 100 m, 200 m, Gaya Kupu: 50 m, 100 m, 200 m, Gaya Ganti Individual: 200 m dan 400 m, Estafet Gaya Bebas: 4 x 50 m, 4 x 100 m, 4 x 200 m, Estafet Gaya Ganti: 4 x 50 m dan 4 x 100 m, Estafet Campuran: 4 x 50 m bebas dan 4 x 50 m gaya ganti (Sestiawan, 2017:22).

Perlombaan renang merupakan olahraga yang dituntut renang dengan kecepatan maksimal sehingga hasil akhirnya akan diambil catatan waktu tercepat yang akan jadi pemenangnya. Untuk mencapai catatan waktu tercepat, perenang tidak hanya mengandalkan berenang yang cepat dalam renang gaya tertentu saja namun harus juga melakukan reaksi yang cepat dan lompatan yang jauh ketika *start*, tahan dan cepat ketika *underwater*. Permasalahan akan muncul ketika perenang tidak mampu melakukan reaksi yang cepat dan lompatan yang jauh ketika *start*, tidak tahan dan tidak cepat ketika *underwater*, sehingga hasil akhir kecepatan renang di nomor tertentu menjadi tidak maksimal.

Hal tersebut penulis temukan ketika mengamati atlet renang GAC (Galunggung Aquatic Club) yang berlatih di kolam renang Dadaha Tasikmalaya, penulis yang juga sebagai pelatih GAC menemukan kelemahan atlet GAC yang kurang tahan dan kurang cepat ketika melakukan *underwater* pada saat renang gaya kupu-kupu. Ada perenang yang tahan underwater sejauh 15 meter namun lambat, ada juga perenang yang tidak mampu underwater sejauh 15 meter. Kenapa harus 15 meter? karena dalam aturan FINA (Federation International De Natation), perenang hanya diperbolehkan melakukan *underwater* setelah start dan pembalikan dengan jarak 15 meter, setelah jarak 15 meter kepala harus memecah permukaan air (FINA, 2017:12).

Permasalahan tersebut muncul, membuat penulis mencari cara untuk dapat memecahkan masalah dengan memanfaatkan permainan tradisional yang menarik dan menyenangkan sehingga atlet yang melakukan permainan tersebut tidak merasa terbebani melainkan semangat melakukannya karena sifatnya bermain namun diharapkan dapat meningkatkan kemampuan atlet. Selain itu penulis juga ingin mengangkat kearifan lokal yang dimiliki oleh salah satu daerah di Indonesia yang dapat dimanfaatkan dalam latihan untuk meningkatkan performa atlet khususnya pada cabang olahraga renang.

Permainan tradisional identik dengan permainan masa kecil ketika bermain, dengan permainan tradisional bermain menjadi lebih menyenangkan karena tidak merasa tertekan oleh aturan atau perintah walaupun pada saat melakukannya merasa lelah. Ketika melakukan permainan tradisional pelakunya tidak menyadari bahwa banyak manfaat yang didapat ketika melakukan permainan tersebut seperti memperoleh pembendaharaan gerak, meningkatkan kondisi fisik, mendapatkan nilai-nilai positif ketika bermain seperti kejujuran, kerjasama, kepemimpinan, disiplin dan lain-lain. Hal inilah yang nantinya akan menjadi bekal anak untuk kemudian menjadi kemampuan dan karakter yang melekat sampai mereka dewasa (Ishak, 2015).

Permainan tradisional yang penulis teliti dalam penelitian ini yaitu permainan tradisional *elengan*. Permainan tradisional *elengan* merupakan permainan tradisional yang dilakukan diair. *Elengan* merupakan permainan tradisional yang pernah dilakukan penulis sewaktu kecil di sungai. *Elengan* adalah permainan yang dilakukan di air oleh suatu kelompok yang sifatnya berkejar-kejaran dengan melakukan berenang. Seseorang yang mengejar berusaha menangkap kelompok yang dikejar dengan cara memegang kepalanya karena jika memegang bagian tubuh lain dianggap tidak tertangkap. Kelompok yang dikejar berusaha meloloskan diri dengan cara menyelam (*underwater*), karena dengan *underwater* kelompok yang dikejar tidak dianggap tertangkap ketika kepalanya dipegang di dalam air. Perenang yang dikejar akan berusaha menghindar dengan cara *underwater* sehingga peserta permainan *elengan* ini secara tidak langsung dipaksa untuk melakukan *underwater* dengan jauh dan cepat, secara tidak sadar pula u*nderwater* peserta *elengan* sedang dilatih.

Permainan tradisional *elengan* yang penulis lakukan sewaktu kecil dilakukan di sungai yang berarus deras, permainan ini dilakukan untuk mengisi waktu luang ketika kita bermain dengan mandi di sungai (*ngebak*). *Ngebak* biasa kita lakukan hampir setiap hari, setiap kita *ngebak* pasti melakukan permainan *elengan*. Hasilnya baik saya maupun teman-teman yang lain mampu melakukan menyelam (*underwater*) 25-50 meter dengan cepat.

Permainan tradisional *elengan* ini akan penulis jadikan sebuah metode latihan yang akan diterapkan secara terprogram dalam olahraga renang terutama untuk melatih *underwater.* Metode latihan merupakan suatu cara yang telah disiapkan sesuai kebutuhan berdasarkan ilmu tertentu, diterapkan secara terprogram untuk dapat meningkatkan kemampuan seseorang (Adhi *et al.*, 2017). Untuk menjadikan permainan tradisional *elengan* menjadi sebuah metode latihan, peneliti memodifikasi tempat permainannya dari kolam besar sampai kolam yang

kecil, waktu pelaksanaan permainan yang semakin hari semakin lama untuk mencapai sifat *overload* dan memberikan variasi dalam latihan.

Permainan tradisional *elengan* dilakukan untuk meningkatkan kondisi fisik agar dapat menunjang terhadap pelaksanaan program dan pencapaian prestasi. Kondisi fisik berperan penting terhadap pelaksanaan program latihan atlet, maka dari itu program latihan haruslah direncanakan secara matang, dilakukan dengan sungguh sungguh secara bertahap, agar dapat meningkatkan kesegaran jasmani dan kemampuan fungsi sistem tubuh seingga atlet memungkinkan untuk dapat meraih prestasi yang lebih baik (Harsono, 2018:3). Salah satunya kondis fisik yang dilatih ketika melakukan permainan tradisional elengan yaitu kecepatan *underwater.* Kecepatan adalah kemampuan untuk melakukan gerakan yang sejenis dengan cepat atau kemampuan menempuh suatuh jarak tertentu dengan waktu yang sesingkat-singkatnya (Harsono, 2018b:145).

Pada olahraga renang misalnya, seorang atlet renang harus melakukasn gerakan-gerakan yang sejenis dengan cepat dari mulai gerakan kaki, gerakan tangan, sehingga membentuk laju berenang yang cepat, termasuk *underwater* dalam renang gaya kupu-kupu.

Gaya kupu-kupu merupakan gaya renang yang gerakannya menyerupai ikan lumba-lumba berenang, dilihat dari gerakan tubuhnya yang naik turun dari mulai kepala, pinggul, dan kaki. Namun kenapa gaya renang yang mirip ikan lumba-lumba berenang ini malah dinamai gaya kupu-kupu? Mungkin karena pada saat seseorang melakukan berenang gaya kupu-kupu tangan perenang melebar lurus ke samping seperti kepakan sayap kupu-kupu.

Berdasarkan pengalaman penulis dan cerita dari yang pernah maupun yang sering melakukan berenang gaya kupu-kupu, gaya kupu-kupu dalam olahraga renang merupakan gaya yang paling berat dan melelahkan untuk melakukannya dibandingkan dengan gaya yang lain seperti gaya punggung, gaya dada, dan gaya bebas karena selain berat melawan *resistance,* kedua tangan perenang harus mengayuh untuk mengangkat dan mendorong badan ke depan agar dapat melakukan pengambilan napas dan melakukan luncuran. Maka dari itu dibutuhkan kondisi fisik yang mumpuni dari mulai daya tahan, stamina, fleksibilitas, kekuatan, power, koordinasi, kecepata dan kondisi fisik lainnya.

Lengan diibaratkan sebagai alat mendayung untuk mendorong air sehingga menghasil daya dorong untuk menggerakan badan meluncur ke depan. Dalam berenang gaya kupu-kupu lengan merupakan alat yang paling dominan menghasilkan daya dorong, selain dilihat dari fungsi geraknya sebagai alat untuk mendayung. Selanjutnya menurut Crowley et al., (2017) kekuatan tubuh bagian atas berperan penting terhadap daya dorong dan kecepatan renang. Selanjutnya hasil penelitian juga menunjukan bahwa korelasi kuat (r=0,93) antara kekuatan tubuh bagian atas dan kinerja renang (Crowley *et al.*, 2017).

Selain mengendalkan fisik teknik juga harus dilakukan dengan benar untuk dapat berenang lebih efesien, maksudnya tenaga yang dikeluarkan lebih sedikit namun hasilnya dapat dimaksimalkan (Strzała *et al*., 2017).

Sesuai dengan permasalahan yang melatar belakangi penelitian ini, penulis mencoba memberikan solusi dengan melakukan penelitian **"**Pengaruh Permainan Tradisional *Elengan* Terhadap Kecepatan *Underwater* Rengan Gaya Kupu-Kupu**",** pada klub renang GAC (Galunggung Aquatic Club) kelompok umur 5-4 di kolam renang Sukapura Dadaha Tasikmalaya.

Penelitian ini terdapat beberapa kesamaan variabel dengan penelitian sebelumnya, penelitian-penelitian tersebut memiliki tujuan dan menghasilkan solusi yang berbeda-beda sesuai masalah yang dihadapi. Berikut ini beberapa penelitian yang membahas mengenai permainan tradisional.

Kusumawati (2017) Pengaruh permainan Tradisional Terhadap Peningkatan Kemampuan Gerak Dasar Siswa Sekolah Dasar Kelas Bawah. Temuan penelitian ini adalah sebagai berikut: Hasil penelitian menunjukan pengaruh latihan permainan tradisional terhadap hasil gerak dasar lari lompat lempar siswa kelas 2 SDN 2 Blitarejo Gadingrejo Pringsewu Lampung Tahun Pelajaran 2015/2016.

Ishak (2015) Latihan Olahraga Dalam Permainan Tradisional. Temuan penelitian ini sebagai berikut : Dalam penelitian banyak nilai-nilai terkandung didalamnya seperti kejujuran, kerjasama, kepemimpinan, disiplin, dan lain sebagainya. Nilai-nilai karakter inilah yang sangat dibutuhkan ileh anak, untuk kemudian menjadi karakter yang melekat sampai mereka dewasa. Disamping itu manfaat lain yang tidak kalah penting dari permainan tradisional adalah untuk mengembangkan kemampuan fisik anak. Permainan tradisional yang dilakukan oleh anak secara langsung berpengaruh terhadap keterampilan motorik anak. Secara tidak langsung anak sudah melakukan aktivitas latihan olahraga yang bersumber dari permainan tradisional.

Saputra & Ekawati (2017) Permainan Tradisional Sebagai Upaya Meningkatkan Kemampuan Dasar Anak. Temuan penelitian ini sebagai berikut: Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada tiga belas desain permainan tradisional yang sesuai dengan anak usia dini, dan tiga di antaranya memerlukan bimbingan dari orang dewasa/orang tua saat dalam pelakukan permainan. Keterampilan dasar yang dikembangkan oleh permainan

tradisional adalah kecerdasan kinestetik, kecerdasan linguistik, kecerdasan logis matematis, kecerdasan spasial visual, kecerdasan musik, kecerdasan alami, kecerdasan alami, kecerdasan antarpribadi, kecerdasan intrapersonal, kecerdasan intelektual, kecerdasan spiritual.

Deritani *et al.,* (2014) Pengembangan Permainan Tradisional *Ekar Mix* Dalam Pembelajaran Penjasorkes. Temuan penelitian ini sebagai berikut: Kesimpulan, penembangan permainan tradisional *Ekar Mix* untuk pembelajaran penjasorkes di SD menghasilkan produk efektif meningkatkan kebugaran jasmani siswa. Disaarankan bagi guru penjasorkes menggunakan permainan tradisional Ekar Mix sebagai bahan ajar dalam pembelajaran penasorkes.

Kajian literatur (*state of the art*) yang dicantumkan di atas menggambarkan banyaknya penelitian khususnya yang mengkaji permainan tradisional. Walaupun masih belum menemukan permainan tradisional yang dihubungkan atau mempengaruhi belajar renang dan peningkatan prestasi renang. Namun dengan adanya contoh penelitian yang menghubungkan permainan tradisional dengan peningkatan belajar gerak, peningkatan kondisi fisik, pemberian nilai positif dalam pendidikan melalui aktivitas fisik, itu merupakan dasar yang memperkuat penelitian yang telah peneliti lakukan tentang permainan tradisional yang mempengaruhi kecepatan *underwater* dalam cabang olahraga renang. Hal tersebut mengisyaratkan bahwa penelitian yang penulis lakukan merupakan penelitian yang baru yang dapat menambah khasanah penelitian olahraga khususnya dalam olahraga permainan tradisional.

## METODE

Penelitian ini dilakukan di kolam renang Dadaha Tasikmalaya. Tes awal dilakukan pada tanggal 01-07-2019 dan tes akhir dilakukan pada tanggal 09-08-2019. Bahan instrumen yang digunakan berupa *stopwatch*, pluit, alat tulis, dan kolam renang.

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini adalah menggunakan tes kecepatan *underwater* dengan jarak 15 m. Kenapa harus 15 meter? karena dalam aturan FINA, perenang hanya diperbolehkan melakukan *underwater* setelah start dan pembalikan dengan jarak 15 meter, setelah jarak 15 meter kepala harus memecah permukaan air (FINA, 2017:12). Selain itu tes 15 m ini didasari dari tes kecepatan menurut Johnson dan Nelson (Nurhasan & Narlan, 2017:129) menerangkan bahwa kecepatan umumnya diukur dengan lari menempuh jarak pendek. Jarak yang melebihi 100 yard biasanya dianjurkan karena oleh faktor daya tahan. Sedangkan menurut Eckert (Nurhasan, 2017:129) menjelaskan tentang pengukuran kecepatan pada umumnya adalah lari lurus jarak minimal 30 yard dan maksimal 100 yard. Berdasarkan tes kecepatan tersebut penulis melakukan tes *underwater* 15 meter berdasarkan aturan dan merujuk pada tes kecepatan lari, bahwa tes kecepatan tidak lebih dari 30/100 yard.

Metode penelitian dalam penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan menggunakan model *one-group pretest-postest design*.

$$O_1 \; X \; O_2$$

**Gambar 1. Rancangan Penelitian *Nonequivalent Control Group Design***
**(Sugiyono, 2017:79)**

Menggunakan metode penelitian ekperimen karna ingin mengetahui hasil dari sebuah perlakuan dan menggunakan model one-group pretest-postest design dengan harapan hasil perlakuan dapat diketahui lebih akurat karena dapat membandingkan hasil sebelum diberikan perlakuan dengan setelah diberikan perlakuan.

Penelitian ini menggunakan populasi dan sampel kepada atlet Galunggung Aquatic Club kelompok umur 4 (KU 4) dan Kelompok Umur 5 (KU 5) sebanyak 20 atlet. Penulis mengambil populasi KU 4 dan KU 5 karena KU tersebut dilihat yang masih lemah, baik dalam keterampilan dan daya tahan melakukan *underwater*. Metode pengambilan sampel yang penulis gunakan dengan cara *total sampling*, yaitu dengan cara melibatkan semua populasi KU 4 dan KU 5 yang berlatih di Galunggung Aquatic Club.

Teknik menganalisis data pada penelitian ini yang penulis gunakan adalah teknik analisis statistik t-test sampel tidak berpasangan. Dengan sistematika sebagai berikut:

1. Menentukan rata-rata dan standar deviasi
2. Menguji validitas dan reliabilitas instrument
3. Uji normalitas dan homogenitas data
4. Uji t sampel

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengujian hipotesis ini dilakukan untuk memberikan apakah hipotesis yang penulis ajukan dalam penelitian ini diterima atau ditolak. Sehubungan dengan data dalam penelitian ini berdistribusi normal dan homogen, maka statistik yang digunakan adalah parametrik. Dengan demikian untuk keperluan pengujian hipotesis penelitian ditempuh analisis statistik dengan menggunakan uji kesamaan dua rata-rata uji satu pihak menggunakan uji t.

Adapun hasil pengujian hipotesis penelitian ini penulis sajikan pada tabel berikut ini.

**Tabel 1. Hasil Analisis Data**

| Kelompok Latihan | Nilai t hitung | Nilai t tabel Pada (α=0,05) dan dk=n' | Kesimpulan |
|---|---|---|---|
| - Tes Awal<br>- Tes Akhir | 3,36 | 2,10 | Terdapat Pengaruh |

Tabel di atas menunjukan bahwa nilai t'hitung sebesar 3,36 ternyata lebih besar dari t'tabel pada **α** = 0,05 dan berada di daerah penerimaan hipotesis, sehingga hipotesis nol (Ho) ditolak dan hipotesis kerja diterima. Hal ini menunjukan bahwa permainan tradisional *elengan* dapat berpengaruh terhadap kecepatan *underwater* renang gaya kupu-kupu, yang diterapkan pada klub renang GAC (Galunggung Aquatic Club) di kolam renang Sukapura, Dadaha Tasikmalaya.

Hipotesis tersebut hasilnya terbukti dan dapat diterima. Hal ini karena adanya pengaruh permainan tradisional *elengan* yang terprogram, karena permainan tradisional elengan ini secara tidak langsung menuntut peserta permainan untuk menghindari lawan dengan cara melakukan *underwater* sehingga peserta terbiasa melakukan *underwater* berulan-ulang, menjadikan atlet tahan melakukan *underwater* dan secara tidak langsung dipaksa cepat untuk melakukanya untuk menghindari lawan. Maka dari itu atlet yang melakukan permainan tradisional *elengan* secara terprogram, mereka sama dengan sedang melakukan latihan karena latihan merupakan aktivitas yang dilakukan dengan pengulangan dan penambahan beban yang sistematis (Harsono, 2018:50).

Dalam penelitian ini *elengan* dilakukan secara berulang-ulang selama 16 kali pertemuan, waktu pelaksanaan semakin bertambah ditandai dengan penambahan set atau jumlah melakukan permainannya, intensitas latihan ditambah ditandai dengan variasi luas kolam yang semakin kecil, karena semakin kecil pergerakan akan semakin sempit dan akan semakin sering melakukan *underwater*. Permainan tradisional elengan dapat meningkat salah satu pemicunya dilakukan melawan manusia yang menyebabkan permainan ini menjadi kompetitif yang memaksa seseorang memaksimalkan kemampuannya. Hal ini diperkuat oleh hasil penelitian Gorsic *et al.,* (2019) yang membandingkan 4 jenis lawan dalam permainan kompetitif:

1. Melawan computer sederhana
2. Melawan computer mirip manusia
3. Melawan masnusia
4. Melawan computer sederhana disertai oleh manusia

Hasilnya melawan manusia lebih banyak dipilih yaitu 14 dari 16 peserta dan melawan manusia lebih banyak diminati / disenangi selain itu melawan manusia mendapatkan intensitas paling tinggi dibandingkan permainan yang lainnya.

Selain penelitian diatas, penelitian permainan tradisional elengan juga diperkuat oleh penelitian Nurdiansyah (2018) yang meneliti tentang permainan tradisional hadang terhadap kelincahan. Permainan hadang tersebut diberikan dengan intensitas latihan yang tinggi dan penambahan beban latihan yang tepat, sehingga hasilnya permainan tradisional hadang berpengaruh terhadap *agility* dengan taraf kepercayaan (a) 0,05. Penelitian tersebut meberikan informasi bahwa penelitian tradisional dapat meningkatkan kondisi fisik jika dilakukan dengan intensitas dan penambahan beban yang tepat dari pelakunya

## PENUTUP

Permainan tradisional merupakan aktivitas bermain yang biasa dilakukan anak-anak untuk mengisi waktu luang dan tercipta hasil ide kreatif lingkungan bermain disuatu daerah tertentu. Permainan tradisional sangat kaya akan nilai-nilai kebudayaan dan nilai-nilai positif, karna mengajarkan mereka kelompok bermainnya untuk taat aturan, jujur, saling menghargai antar teman, berdemokrasi antar sesama, selain itu mereka juga berkreasi memunculkan idenya dalam bermain sesuai dengan adat budaya kebiasaan yang ada disekelilingnya sehingga manfaatnya dapat mengangkat kearifan lokal di suatu daerah tertentu.

Permainan tradisional tidaklah hanya sekedar permainan untuk kesenangan semata, namun secara tidak sadar banyak sekali pembendaharaan gerak yang kita kenali hasil dari bermain dalam permainan tradisional, banyak juga sumbangsih kondisi fisik yang tumbuh dalam tubuh kita hasil dari bermain dalam permainan tradisional. Seperti halnya permainan tradisional *elengan* yang diungkap dalam penelitian ini merupakan permainan yang mengenalkan gerak menyelam di bawah pemukaan air dan dengan permainan tersebut, pelaku permainan ini memiliki daya tahan dan kecepatan untuk melakukan *underwater*.

Permainan tradisional elengan yang diungkap dalam penelitian ini menambah daftar penelitian yang membuktikan bahwa permainan tradisional dapat memberikan pengaruh yang positif salah satunya yang diungkap dalam penelitian ini berpengaruh perhadap kecepatan underwater dalam renang gaya kupu-kupu.

**REFERENSI**


Adhi, B. P., Sugiharto, & Soenyoto, T. (2017). Pengaruh metode latihan dan kekuatan otot tungkai terhadap power otot tungkai. *Journal of Physical Education and Sports*, 6 (1), 7–13

Crowley, E., Harrison, A. J., & Lyons, M. (2017). The impact of resistance training on swimming performance. *Journal Sports Medicine*, 47 (11), 2285–2307

Nurdiansyah, D. (2018). Pengaruh permainan tradisional hadang terhadap agility. *Jurnal Olahraga*, 3 (2), 1–7.

Fina. (2017). "*Fina Swimming Rules 2017-2021"*. Part III, 1-20. Diakses dari: https://www.fina.org/sites/default/files/2017_2021_swimming_12092017_ok_0.pdf

Harsono. (2018a). *Kepelatihan Olahraga* (Edisi ke-3). Bandung: PT Remaja Rosdakarya.

Harsono. (2018b). *Latihan Kondisi Fisik*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.

Ishak, M. (2015). *Latihan olahraga dalam permainan tradisional*. *Jurnal Ilmu Keolahragaan,* 14 (2), 42–48.

Kusumawati, O. (2017). Pengaruh permainan tradisional terhadap peningkatan kemampuan gerak dasar siswa sekolah dasar kelas bawah. *Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran Dasar*, 04 (2), 124–142.

Gorsic, M., Hlucny, S. D., & Novak, D. (2019). Effects of different opponent types on motivation and exercise intensity in a competitive arm exercise game. *Games for Health Journal*, 09 (1), 1–6.

Deritani, N. L., Soegiyanto, & Sulaiman. (2014). Pengembangan permainan tradisional ekar mix dalam pembelajaran penjasorkes. *Journal Of Physical Education And Sports*, *3* (1). 41-45

Nurhasan, & Narlan. A. (2017). *Tes dan Pengukuran Penddikan Olahraga*. Lembaga Penerbit Pendidikan Jasmani Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Siliwangi.

Saputra, N. E., & Ekawati, Y. N. (2017). Permainan tradisional sebagai upaya meningkatkan kemampuan dasar anak. *Jurnal Psikologi Jambi*, *2* (2), 48–53.

Setiawan, T. T. (2017). *Swimming Rules ( Sw ) Perubahan Berdasar Memorandum 2015*. (Part III.). (FINA).

Strzała, M., Stanula, A., Krężałek, P., Ostrowski, A., Kaca, M., & Głąb, G. (2017). Butterfly Sprint Swimming Technique, Analysis of Somatic and Spatial-Temporal Coordination Variables. *Journal of Human Kinetics*, *60* (1), 51–62.

Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D)* (Edisi ke-26). Bandung: Alfabeta.

# MENINGKATKAN HASIL BELAJAR SERVIS ATAS BOLA VOLI MENGGUNAKAN MEDIA MODIFIKASI PADA SISWA KELAS VII SMP NEGERI 8 LANGSA TAHUN AJARAN 2019/2020

**Zulfikri**

**Universitas Sains Cut Nyak Dhien Langsa**

Zoelbarca@Gmail.com

## ABSTRAK

Secara umum penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan hasil belajar servis atas bola voli pada siswa kelas VII SMP Negeri 8 Langsa Tahun Ajaran 2019/2020. Dimana penelitian ini penerapannya menggunakan penelitian tindakan *(Action Research).*Subyek penelitian ini adalah siswa kelas VII SMP Negeri 8 Langsa. Dari tes hasil belajar siklus I diperoleh sebanyak 24 orang siswa dengan nilai setelah dikonversikan sebesar (70,58%) telah mencapai tingkat ketuntasan belajar sedangkan 10 orang siswa (29,42%) belum mencapai tingkat ketuntasan belajar. Dengan nilai rata-rata hasil belajar setelah dikonversikan adalah 72,54 (2) dari tes hasil belajar siklus II diperoleh data sebanyak 30 orang siswa dengan nilai setelah dikonversikan sebesar (88,23%) yang telah mencapai ketuntasan dalam belajar dan 4 orang siswa (11,77%) masih belum tuntas. Dengan nilai rata-rata hasil belajar setelah dikonversikan 78,67.

**Kata Kunci : Modifikasi pembelajaran, hasil belajar, servis atas bola voli**

---

# *IMPROVE SERVICE LEARNING OUTCOMES VOLLEY BALL USING MODIFICATION MEDIA IN CLASS VII STUDENTS OF STATE 8TH MIDDLE STATE ACADEMIC YEAR* 2019/2020

## *ABSTRACT*

*In general, this research aims to improve the learning outcomes of volleyball service in class VII students of SMP Negeri 8 Langsa in the Academic Year 2019/2020. Where this research is applied using action research. The research subjects are Grade VII students of SMP Negeri 8 Langsa. From the first cycle of learning outcomes tests obtained as many as 24 students with scores after being confirmed (70.58%) have reached the level of mastery learning while 10 students (29.42%) have not reached the level of mastery learning. With an average value of learning outcomes after being confirmed is 72.54 (2) from the second cycle of learning outcomes tests obtained data of 30 students with grades after being confirmed (88.23%) who have achieved mastery in learning and 4 students ( 11.77%) still incomplete. With the average value of learning outcomes after being confirmed 78.67.*

***Keywords: modification of learning. learning outcomes, service over volleyball***

## PENDAHULUAN

Kualitas kehidupan bangsa ditentukan oleh faktor pendidikan. Pendididikan memegang peranan penting untuk menciptakan kehidupan yang cerdas, damai, terbuka dan demokrasi. Oleh karena itu pendidikan hendaknya dikelola baik secara kualitas maupun kuantitas. Untuk mewujudkan hal tersebut, perlu memperhatikan banyak hal salah satu nya yaitu keadaan tenaga pendidik dan usaha peningkatan mutu pendidikan.

Pendidikan jasmani sebagai bagian integral dari sistem pendidikan nasional juga dibutuhkan oleh masyarakat. Eksistensi pendidikan jasmani dalam lingkup pendidikan nasional dapat dilihat dari definisi pendidikan jasmani. Cabang olahraga voli merupakan salah satu cabang olahraga yang banyak penggemarnya di seluruh dunia, hal ini terbukti dengan semakin banyaknya berdiri klub bola voli di perkotaan maupun di pedesaan.

Begitu juga di Sekolah SMP Negeri 8 Langsa dimana saat pelaksanaan kegiatan belajar mengajar mengenai materi bola voli, masih banyak siswa yang belum memenuhi syarat kelulusan. jika dilihat berdasarkan hasil observasi terhadap siswa Kelas VII SMP NEGERI 8 LANGSA bahwa berdasarkan Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM) yaitu 70 menunjukan bahwa masih banyak siswa yang tidak tuntas. Jika dianalisis, hal tersebut terjadi dikarenakan kesalahan siswa pada saat melakukan servis atas. banyak hal-hal penting yang tidak dilakukan oleh siswa sehingga untuk tercapainya tujuan pembelajaran akan sangat sulit.

Salah satu nya pada saat *impact* bola dengan telapak tangan. masih banyak siswa yang kurang memahami cara melakukan hal tersebut, sehingga proses *impact* hanya sekedar menyentuh bola saja tanpa memahami teknik tersebut. Hal ini sering dilihat pada saat siswa melakukan servis atas, dan bola nya tidak melewati net.

Kemudian dari sarana dan prasarana di SMA NEGERI 8 LANGSA Kota Madya Langsa yang masih minim. Hal ini dapat dilihat dari jumlah bola voli yang dimiliki sekolah tersebut hanya berjumlah 2 buah. Sehingga kegiatan belajar mengajar tidak efisien.

Berdasarkan dari latar belakang tersebut, peneliti akan mengadakan penelitian mengenai "Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Servis Atas Bola Volli Dengan Menggunakan Media Modifikasi Pada Siswa Kelas VII SMP NEGERI 8 LANGSA Kota Madya Langsa Tahun Ajaran 2019/2020.**"**

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini dilaksanakan di SMP Negeri 8 Langsa. Waktu pelaksanaan penelitian pada awal bulan Mei sampai Juni 2020. Dengan frekuensi penelitian adalah satu kali pertemuan dalam satu minggu sesuai dengan RPP dan bulan pertama sebagai pelaksanaan penelitian di lapangan dilanjutkan dengan pengolahan data dan analisis data pada bulan berikutnya. Subyek penelitian dalam penelitian peningkatan pembelajaran pendidikan jasmani Bola Voli melalui Modifikasi Media Pembelajaran adalah siswa kelas VII yang berjumlah 34 orang yang ada di SMP Negeri 8 Langsa.

Analisis data dalam peniliaian ini adalah deskriptif kualitatif dan kuantitatif. data kualitatif membandingkan data tes awal dan hasil tes setelah siklus 1 dan 2. Sedangakan kuantitatif adalah refleksi dalam setiap siklusnya berdasarkan hasil observasi yang terekam dalam catatan lapangan, dokumentasi, dan observasi. Analisis data dilakukan secara deskriptif dengan membandingkan hasil pencapaian dengan indikator keberhasilan.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Siklus 1

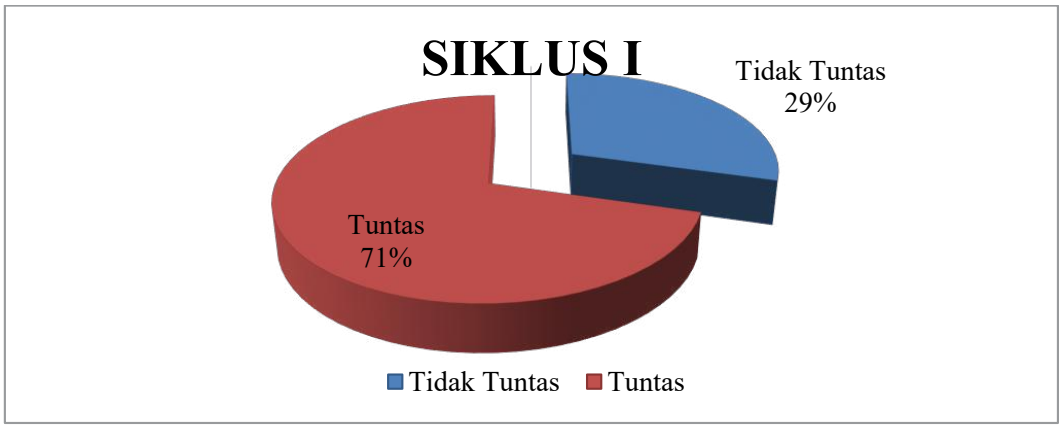
Observasi dan pengamatan dilakukan oleh peneliti beserta guru pendidikan jasmani mulai dari awal pelaksanaan tindakan sampai akhir pelaksanaan tindakan pembelajaran kepada siswa siswi SMP Negeri 8 Langsa melalui penerapan media modifikasi sebagai upaya meningkatkan hasil belajar siswa pada materi servis atas bola voli. Dari hasil observasi dapat dilihat bahwa kegiatan pembelajaran telah berlangsung dengan baik namun masih banyak beberapa kekurangan dalam proses pembelajaran.

Guru pendidikan jasmani dan peneliti memberikan materi servis atas dengan menggunakan media modifikasi. Di dalam materi servis atas bola voli yang diberikan, guru dan peneliti menjelaskan

tahapan-tahapan teknik melakukan servis atas bola voli. Dengan menggunakan media modifikasi siswa dapat lebih mengembangkan materi pelajaran sesuai dengan kemampuannya masing-masing. Pada proses pembelajaran berlangsung, peneliti melakukan pengamatan pada guru untuk mengetahui apakah proses pembelajaran yang dilaksanakan guru berjalan dengan baik.

**Tabel 4.6. Hasil Post-Test I (Siklus I) Servis Bawah Bola Voli**

| No | Hasil Tes | Jumlah Siswa | Persentase | Keterangan |
|---|---|---|---|---|
| 1 | skor > 70 | 24 | 70,58% | Tuntas |
| 2 | skor < 69 | 10 | 29,42% | Tidak Tuntas |
| Jumlah | | 34 | 100% | |
| Rata-rata | | | 72,54 | Tidak Tuntas |




**Gambar 4.10. Perbandingan Ketuntasan Belajar Pada Siklus I**

Berdasarkan tabel dan grafik hasil *post-test* I diatas dapat dilihat bahwa hasil belajar siswa dalam proses pembelajaran servis bawah pada permainan bola voli ternyata telah terjadi peningkatan. Dari 34 siswa yang menjadi subjek dalam penelitian ini, ternyata telah terdapat 24 siswa (70,58%) yang memiliki ketuntasan belajar servis bawah pada permainan bola voli, sedangkan 10 siswa (29,42%) masih belum memiliki ketuntasan belajar servis bawah pada permainan bola voli. Nilai rata-rata yang diperoleh pada siklus I ini mencapai 72,54.

Dari hasil observasi yang dilakukan memperhatikan kemampuan awal siswa yang belum memenuhi ketuntasan belajar secara klasikal, terbukti dengan hasil tes pertama siswa yang belum mencapai ketuntasan belajar,dan diperlukan lagi untuk melakukan siklus ke II.

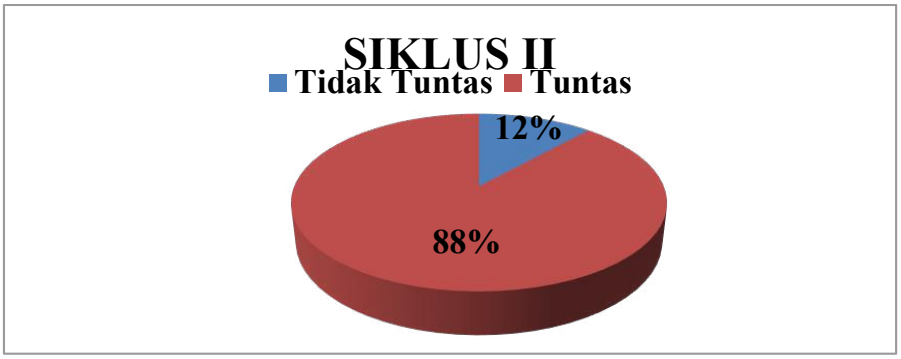
**Siklus II**

Dalam siklus II ini proses belajar mengajar berjalan dengan baik jika dibandingkan dengan siklus I. Jika pada siklus I aktivitas peserta didik secara keseluruhan yang memiliki ketuntasan belajar adalah 24 siswa (70,58%) dan meningkat pada pada siklus II menjadi 30 siswa (88,23%) yang telah mencapai ketuntasan hasil belajar servis atas pada permainan bola voli.

Pada akhir proses pembelajaran siklus II dilakukan *post-test* II untuk melihat hasil belajar servis bawah pada permainan bola voli yang diperoleh siswa kelas VII siswa siswi SMP Negeri 8 Langsa Tahun Ajaran 2019/2020.dapat dilihat tabel diskripsi dibawah ini :

**Tabel 4.7 Hasil Post-Test II (Siklus II) Servis Bawah Bola Voli**

| No | Hasil Tes | Jumlah Siswa | Persentase | Keterangan |
|---|---|---|---|---|
| 1 | skor > 70 | 30 | 88,23% | Tuntas |
| 2 | skor < 69 | 4 | 11,77% | Tidak Tuntas |
| Jumlah | | 34 | 100% | |
| Rata-rata | | | 78,67 | Tuntas |




**Gambar 4.11 Diagram Ketuntasan Belajar Pada Siklus II**

Observasi II dilaksanakan untuk melihat apakah kondisi belajar mengajar sudah terlaksana sesuai program pengajaran ketika tindakan diberikan. Setelah *test* hasil belajar II diberikan kepada siswa maka diperoleh sejumlah informasi dari hasil *test* siswa tersebut yaitu servis bawah pada permainan bola voli.

Berdasarkan data hasil penelitian yang telah dipaparkan, secara umum dapat disimpulkan bahwa:

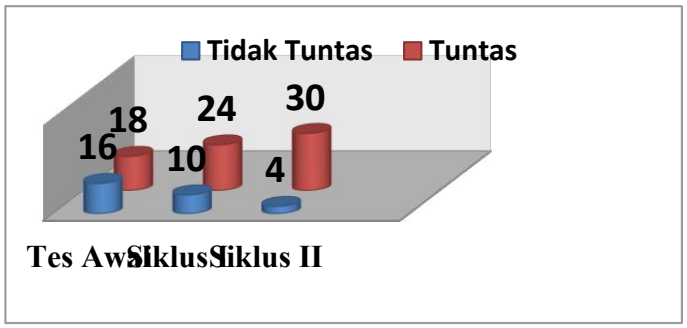
1. Masih ada 4 siswa (11,77%) yang belum mencapai ketuntasan hasil belajar servis atas pada permainan bola voli yang belum mampu secara maksimal dalam pelaksanaan proses pembelajaran.
2. Sebagain besar siswa 30 siswa (83,33%) yang telah mencapai ketuntasan hasil belajar servis atas pada permainan bola voli dan mampu menguasai teknik dasar belajar servis atas pada permainan bola voli dengan baik dan benar pada penilaian indikator 3, penilaian indikator 2 deskriptor no 2 dan 3 dan penilaian indikator 3 deskriptor no 1 dan 4.

Berikut ini dapat dilihat nilai rata-rata hasil belajar servis atas pada permainan bola voli pada siswa kelas VII SMP Negeri 8 Langsa Tahun Ajaran 2019/2020 dari mulai tindakan test awal, proses pembelajaran siklus I, dan proses pembelajaran siklus II adalah sebagai berikut :

**Tabel 4.8 Nilai Test Awal, Siklus I, dan Siklus II**

| No | Hasil Tes | Persentase | Nilai Rata-Rata | Keterangan |
|---|---|---|---|---|
| 1 | *Test* awal | Tuntas 52,94%<br>Tidak Tuntas 47,16% | 68,12 | Tidak Tuntas |
| 2 | *Post-Test* I | Tuntas 70,58%<br>Tidak Tuntas 29,42% | 72,54 | Tidak Tunas |
| 3 | *Post-Test* II | Tuntas 88,23%<br>Tidak Tuntas 11,77% | 78,67 | Tuntas |

**Gambar 4.12 Diagram *Test Awal*, *Post-tes* I dan *Post-test* II**




**PENUTUP**

Berdasarkan temuan dan kesimpulan dari hasil penelitian dapat dikemukakan beberapa implikasi sebagai berikut :

1. Pembelajaran pendidikan jasmani menggunakan penerapan modiufikasi pembelajaran memerlukan guru yang kreatif, baik dalam menyiapkan kegiatan pembelajaran maupun pengalaman belajar bagi anak, juga dalam memilih kompetensi dari berbagai mata pelajaran.
2. Penerapan modifikasi pembelajaran menggunakan alat yang sederhana dalam pembelajaran servis atas bola voli merupakan alternative dalam memecahkan beberapa masalah yang dihadapi guru dalam upaya mengaktifkan siswa dalam belajar.
3. Dalam setiap penerapan modifikasi media pembelajaran guru harus mampu menciptakan kelas yang konduksif agar hubungan interaktif siswa dengan guru, siswa dengan siswa dapat terwujud sehingga suasana kelas menjadi aktif dan menarik. Dalam hal ini guru harus mampu menjadi contoh dan teladan siswanya, tidak hanya dalam kata-kata tetapi juga dalam perbuatan sehari-hari.Dengan penerapan modifikasi media pembelajaran ini para siswa lebih tertantang, lebih aktif dan harus lebih serius.

Peneliti dapat memberikan saran-saran sebagi berikut :

1. Guru pendidikan jasmani harus kreatif dalam menyikapi kekurangan sarana dan prasarana pembelajaran yang ada di sekolahnya.
2. Guru hendaknya memiliki dan mendesain berbagai macam model-model pembelajaran, agar siswa tidak jenuh.
3. Penerapan teknologi dalam pendidikan jasmani juga diperlukan untuk meningkatkan kualitas proses pembelajaran.
4. Penyampaian pembelajaran hendaknya disesuaikan dengan keadaan siswa di masing-masing sekolah, supaya siswa dapat mengerti serta menguasai apa yang disampaikan oleh guru.
5. Guru dapat menerapkan metode pembelajaran pendidikan jasmani bola voli dengan memodifikasi media pembelajaran sebagai salah satu pendukung dalam mengajar, agar siswa takut, dan lebih aktif dalam proses pembelajaran.

**REFERENSI**


Adang Suherman (2000**).** ***Dasar-Dasar Penjaskes***. Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar dan Menengah Bagian Proyek Penataran Penataran Guru SLTP Setara D-III.

Agus Kristiyanto (2010). ***Penelitian TIndakan Kelas (PTK) Dalam Pendidikan Jasmani dan Kepelatihan Olahraga.*** Sebelas Maret University Press.

Arsyad, Azhar (2011). ***Media Pembelajaran***. PT Raja Grafindo Persada, Jakarta.

Aunurrahman (2012). ***Belajar Dan Pembelajaran.*** Bandung: Alfabeta.

Bachtiar, Harsja W. (2008). ***Media Pendidikan***. PT Raja Grafindo Persada, Jakarta.

Dimyati, Mudjiono (2006). ***Belajar Mengajar,*** Penerbit CV. Mustika Bandung.

Giri Verianti, Bangbang Samsudar (2009). ***Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan.*** Untuk Siswa SMP-Mts Kelas VIII.

Hamalik Oemar (2010). ***Belajar Dan Kesulitan-Kesulitan Belajar***. Bandung: Tarsito.

Suharsimi Arikunto (2010). ***Prosedur Penelitian***. Penerbit PT Rineka Cipta.

Wahyu Pratama Bagus S. (2009).***Pengaruh Latihan Dengan Modifikasi.*** Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Semarang.

# SERTIFIKAT

Kementerian Riset dan Teknologi/
Badan Riset dan Inovasi Nasional

RISTEK-BRIN

Petikan dari Keputusan Menteri Riset dan Teknologi/
Kepala Badan Riset dan Inovasi Nasional
Nomor 85/M/KPT/2020
Peringkat Akreditasi Jurnal Ilmiah Periode I Tahun 2020
Nama Jurnal Ilmiah

**Riyadhoh : Jurnal Pendidikan Olahraga**

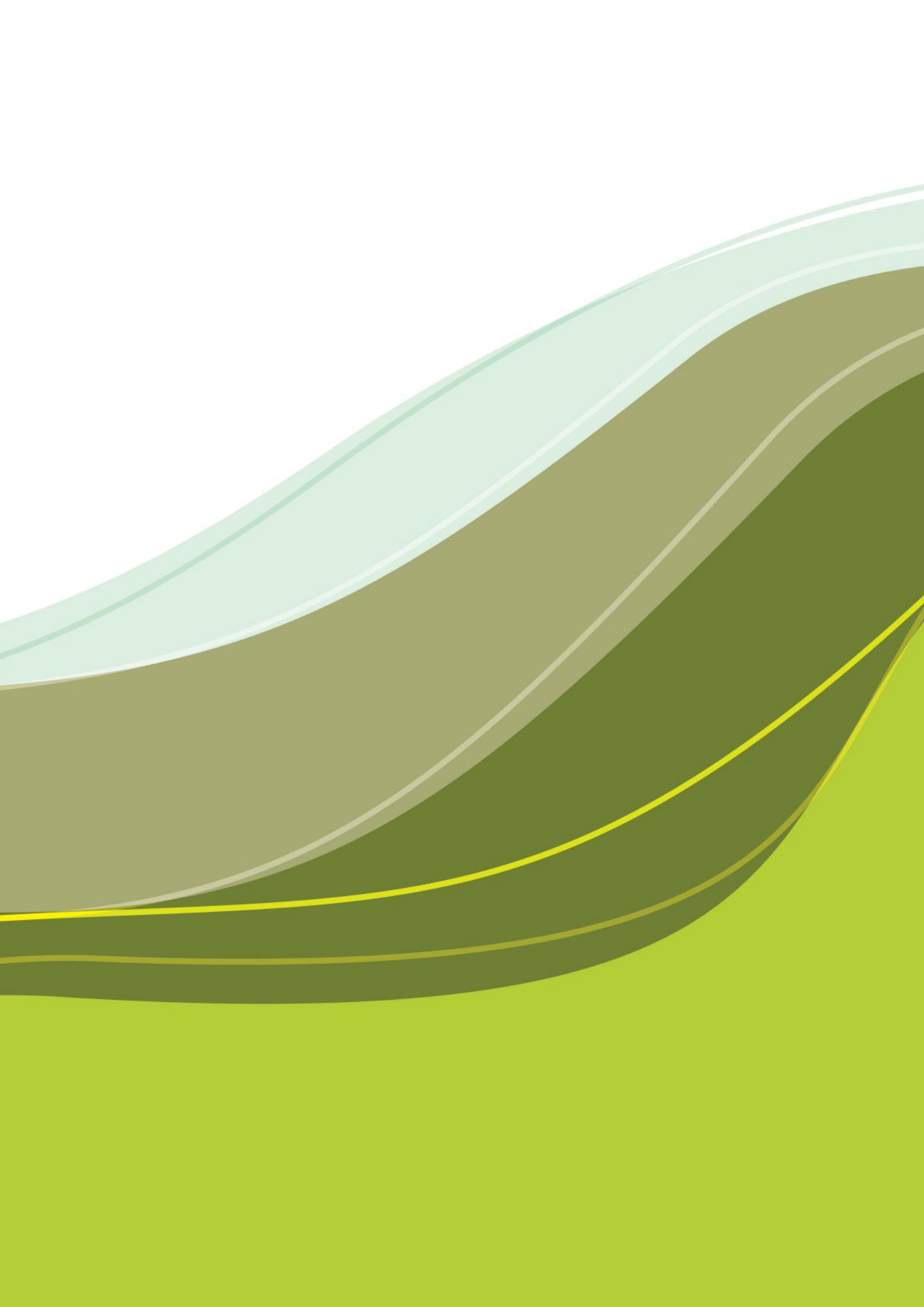
E-ISSN: 26562936

Penerbit: UPT Publikasi dan Pengelolaan Jurnal, Universitas Islam Kalimantan

Ditetapkan sebagai Jurnal Ilmiah

## TERAKREDITASI PERINGKAT 6

Akreditasi Berlaku selama 5 (lima) Tahun, yaitu
Volume 1 Nomor 1 Tahun 2018 sampai Volume 5 Nomor 2 Tahun 2022

Jakarta, 01 April 2020
Menteri Riset dan Teknologi/
Kepala Badan Riset dan Inovasi Nasional
Republik Indonesia,

Bambang P. S. Brodjonegoro