

**E-ISSN : 2722-3450**

# *Jurnal Coaching Education Sports*

*Vol. 1 No. 1 Mei 2020*

Dian Pujiyanto, Ari  
Sutiyana, Arwin,  
Yahya Eko  
Nopiyanto

**Pengembangan Model Latihan Passing Sepak Bola Berbasis Sasaran Teman**

Dina Oktariana,  
Bayu Hardiyono,

**Pengaruh Daya Ledak Otot Lengan, Daya Ledak Otot Tungkai Dan Kekuatan Otot Perut Terhadap Hasil Smash Bola Voli Pada Siswa SMK Negeri 3 Palembang**

Palmizal A,  
Hendri Munar,  
Ahmad Muchlisin  
Natas Pasaribu

**Pengaruh Latihan Tabata Terhadap Kemampuan Vo2max Atlet Sepak Bola PS Tungkal Ulu U21**

Sahabuddin,  
Hikmad Hakim,  
Ahmad Rum  
Bismar

**Analisis Kinerja Guru Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan terhadap *Motor Ability* dan Hasil Belajar Siswa SD Negeri di Kabupaten Pinrang**

M. Sahib Saleh,  
Syahru  
Ramdhani

**Survei Sarana dan Prasarana Pendidikan Jasmani dan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas VIII SMP PGRI Barembeng Kabupaten Gowa**

*Jurnal Coaching  
Education Sports*

*Volume  
1*

*Nomor  
1*

*Halaman:  
1-62*

*Jakarta  
Mei 2020*

E-ISSN : 2722-3450

# *Jurnal Coaching Education Sports*

*Vol. 1 No. 1 Mei 2020*

**Pengembangan Model Latihan Passing Sepak Bola Berbasis Sasaran Teman**

**Dian Pujiyanto, Ari Sutiyana, Arwin, Yahya Eko Nopiyanto..... 1-12**

**Pengaruh Daya Ledak Otot Lengan, Daya Ledak Otot Tungkai Dan Kekuatan Otot Perut Terhadap Hasil Smash Bola Voli Pada Siswa SMK Negeri 3 Palembang**

**Dina Oktariana, Bayu Hardiyono, .....13-24**

**Pengaruh Latihan Tabata Terhadap Kemampuan Vo2max Atlet Sepak Bola PS Tungkal Ulu U21**

**Palmizal A, Hendri Munar, Ahmad Muchlisin Natas Pasaribu..... 25-34**

**Analisis Kinerja Guru Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan terhadap *Motor Ability* dan Hasil Belajar Siswa SD Negeri di Kabupaten Pinrang**

**Sahabuddin, Hikmad Hakim, Ahmad Rum Bismar... 35-48**

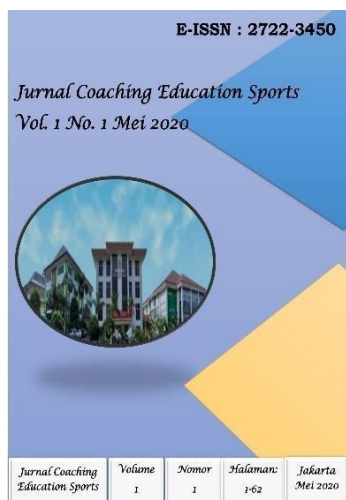
**Survei Sarana dan Prasarana Pendidikan Jasmani dan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas VIII SMP PGRI Barembeng Kabupaten Gowa**

**M. Sahib Saleh, Syahru Ramdhani... 49-62**

**ISSN : 2722-3450 (Online)**

**Volume 1 Nomor 1**

**Mei 2020**



**Redaksi menerima artikel yang belum pernah dimuat di media lain. Ditulis oleh dosen maupun penulis lain, baik dari dalam maupun luar Universitas Bhayangkara Jakarta Raya. Redaksi tidak bertanggungjawab atas semua konten isi dalam artikel terkait isu copyrights, plagiarism, dan lain-lain. Penulis bertanggung jawab atas konten isi artikel.**

## **DARI REDAKSI**

*Assalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarokatuh*

Alhamdulillahirobbiláalamiin...

Jurnal Education Coaching Sports (JCES) Volume 1 Nomor 1 Bulan Mei Tahun 2020 akan terbit. Jurnal Education Coaching Sports (JCES) yang menyajikan hasil karya ilmiah baik secara teori dan empiris dari berbagai bidang ilmu yang mendukung pembangunan pendidikan keolahragaan Indonesia.

Penerbitan jurnal ini tentu tidak lepas dari kelemahan dan kekurangan, oleh karena itu Dewan Redaksi dengan senang hati menerima masukan, kritik, dan saran yang membangun demi kebaikan jurnal ini di edisi yang akan datang. Dewan Redaksi menerima kiriman naskah dari pembaca melalui proses review oleh penyunting ahli. Jika telah memenuhi syarat maka naskah akan diterbitkan.

Akhir kata, Dewan Redaksi mengucapkan selamat membaca dan besar harapan kami terbitan ini dapat berguna bagi pembaca sekalian.

Wassalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarokatuh

**Penerbit:**

**Pendidikan Kepelatihan Olahraga FIP UBJ**

**Sekretariat:**

**Pendidikan Kepelatihan Olahraga FIP UBJ**

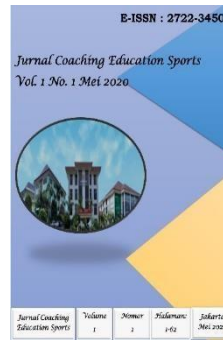
Jl. Perjuangan No. 81, Marga Mulya, Bekasi Utara  
Bekasi Jawa Barat 17143 Telp/Fax: (021)  
88955882 e-mail: [Jcesports@ubharajaya.ac.id](mailto:Jcesports@ubharajaya.ac.id)  
<http://ejurnal.ubharajaya.ac.id/index.php/JCESPORTS/index>

## EDITORIAL TEAM

ISSN: 2722-3450 (Online)

Vol. 1 No. 1

Mei 2020



### EDITOR IN CHIEF

Dr. Ahmad Muchlisin Natas P, S.Pd., M.Pd (Google Scholar ID: [ujdNgQAAAAJ](https://scholar.google.com/citations?user=ujdNgQAAAAJ), Universitas Bhayangkara Jakarta Raya, Indonesia)

### MANAGING EDITOR

Herlawati, S.Si., M.M., M.Kom (Google Scholar ID: [tdKtZNEAAAAJ](https://scholar.google.com/citations?user=tdKtZNEAAAAJ), Scopus ID: [55613443500](https://scopus.com/authorid/55613443500), Universitas Bhayangkara Jakarta Raya, Indonesia)

### EDITORIAL BOARD MEMBERS

Dr. Zahara Tusoleha Rony, S.Pd., M.M (Sinta ID: [6067158](https://sinta.id/6067158); Universitas Bhayangkara Jakarta Raya)

Eko Prabowo, M.Pd (Sinta ID: [6067158](https://sinta.id/6067158); Universitas Bhayangkara Jakarta Raya)

Eskar Tridenatara, M.Pd ( Sinta ID: [6629065](https://sinta.id/6629065); Universitas Bhayangkara Jakarta Raya )

Asrori Yudhaprawira, M.Pd (Sinta ID: [6699359](https://sinta.id/6699359); Universitas Bhayangkara Jakarta Raya)

### TECHNICAL EDITOR

Juli Candra, M.Pd ((Universitas Bhayangkara Jakarta Raya, Indonesia)

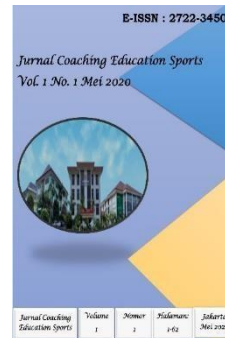
Rizal Kamsurya, M.Pd ( Universitas MNC )

## REVIEWER TEAM

ISSN: 2722-3450 (Online)

Vol. 1 No. 1

Mei 2020



**Berikut ini adalah mitra bestari/reviewer Jurnal JCESprots (Journal Coaching Education Sports) UBJ:**

**Prof. Dr. M. E. Winarno, M.Pd** (Sinta ID: 6004443; Universitas Negeri Malang )

**Dr. Komaruddin, M.Pd** ( Sinta ID: 5992835; Universitas Pendidikan Indonesia )

**Dr. Sahabuddin, M.Pd** ( Sinta ID: 6709128; Universitas Negeri Makassar)

**Dr. Hendra Mashuri, M.Pd** (Sinta ID: 5998845; Universitas PGRI Kediri)

**Dr. Budiman Agung Pratama, M.Pd** (Sinta ID: 6677536; Universitas PGRI Kediri)

**Dr. Nurkadri, M.Pd** (Sinta ID: 6653227; Universitas Negeri Medan)

**Dr. Dian Pujiyanto, M.Pd** (Sinta ID: 6000659; Universitas Bengkulu)

**Dr. Febi Kurniawan, M.Pd** (Sinta ID: 6120194; Universitas Singaperbangsa )

**Dr. Herry Yusfi, M.Pd** (Sinta ID: 6190628; Universitas Sriwijaya )

**Nur Azis Romansyah, S.Pd., M.Or.** (Sinta ID: 6022551: Universitas PGRI Semarang)



## Pengembangan Model Latihan Passing Sepakbola Berbasis Sasaran Teman

Dian Pujiyanto<sup>1i</sup>, Ari Sutisyana<sup>1</sup>, Arwin<sup>1</sup>, Yahya Eko Nopiyanto<sup>1</sup>

<sup>1</sup>. Pendidikan Jasmani, Universitas Bengkulu, Jalan. WR Supratman, Kandang Limun, Indonesia  
e-mail: [dianpujiyanto@unib.ac.id](mailto:dianpujiyanto@unib.ac.id), [arisutisyana@unib.ac.id](mailto:arisutisyana@unib.ac.id), [arwin@unib.ac.id](mailto:arwin@unib.ac.id),  
[yahyaekonopiyanto@unib.ac.id](mailto:yahyaekonopiyanto@unib.ac.id)

### Abstract

*The number of weaknesses in football matches, especially weaknesses in terms of passing a ball, is one of the keys to the failure of a team in a match. This research aims to develop a form of passing football practice. This study uses a development research approach with a sample of UNIB PJKR students. The data analysis technique used is the t-test with calculations through SPSS version 16. The t-test results showed that the coefficient of significance was 0,000, this coefficient was compared with the significance level of 0.05. Based on the comparison it turns out that the coefficient of significance is smaller than the significance level of 0.05, so it can be concluded that the passing training program has an effect on the ability of passing students. Based on the results of the hypothesis testing soccer passing training model has a significant influence on the ability of passing from students, so it can be concluded that this passing training model can be used for students or students who are just practicing football passing.*

**Keywords:** Development, Model, Passing

### Abstrak

Banyaknya kelemahan dalam pertandingan sepakbola terutama kelemahan dalam hal mengoper bola menjadi salah satu kunci kegagalan suatu tim dalam bertanding. Penelitian ini bertujuan mengembangkan bentuk latihan passing sepakbola. Penelitian ini menggunakan pendekatan penelitian pengembangan dengan sampel mahasiswa PJKR UNIB. Teknik analisis data yang digunakan menggunakan uji-t dengan perhitungan melalui SPSS versi 16. Hasil uji-t menunjukkan bahwa koefisien signifikansi sebesar 0,000, koefisien ini dibandingkan dengan taraf signifikansi 0,05. Berdasarkan perbandingan ternyata koefisien signifikansi hitung lebih kecil dari taraf signifikansi 0,05, sehingga dapat disimpulkan program latihan passing memberikan pengaruh terhadap kemampuan passing mahasiswa. Berdasarkan hasil uji hipotesis model latihan passing sepakbola telah memberikan pengaruh yang berarti terhadap kemampuan passing dari mahasiswa, sehingga dapat ditarik kesimpulan bahwa model latihan *passing* ini dapat digunakan kepada mahasiswa atau pelajar yang baru berlatih *passing* sepakbola.

**Kata Kunci:** Pengembangan, Model, Passing

---

\* corresponding author: [dianpujiyanto@unib.ac.id](mailto:dianpujiyanto@unib.ac.id)

### Artikel Info:

Submitted: 4 Maret 2020  
Revised: 25 Maret 2020  
Accepted: 15 April 2020  
Published: 20 Mei 2020

---

## **A. PENDAHULUAN**

Lulusan program studi pendidikan jasmani, kesehatan, dan rekreasi (PJKR) diprogram untuk memiliki kompetensi dalam mendidik peserta didik dan mengajarkan keterampilan baru kepada peserta didiknya. Mahasiswa PJKR diberi bekal untuk dapat mendidik peserta didik melalui aktifitas jasmani, seperti olahraga, bermain, aktifitas rekreasi, dalam proses perkuliahan mahasiswa diberikan bekal berbagai keterampilan olahraga dan mahasiswa wajib memiliki salah satu keahlian dalam bidang olahraga yang harus dikuasai. Keahlian dalam bidang olahraga yang dimaksud adalah mahasiswa memiliki keterampilan melatih atau membuat program latihan atau memiliki sertifikat perwasitan daerah.

Ketiga keterampilan di atas minimal satu harus dikuasai oleh mahasiswa, sehingga setelah lulus mahasiswa benar-benar memiliki kompetensi. Berdasarkan hal ini maka program studi memberikan kewenangan pada dosen pengampu mata kuliah untuk memberikan kesempatan pada mahasiswa mengembangkan potensinya. Mata kuliah sepakbola merupakan salah satu mata kuliah

wajib, di dalam mata kuliah ini mahasiswa diberikan keterampilan bermain bola melalui penguasaan teknik-teknik dasar bermain sepakbola, dan diberikan keterampilan memimpin pertandingan sekaligus bagaimana cara-cara mengajar sepakbola kepada calon peserta didik.

Pada proses perkuliahan yang telah berlangsung pada semester sebelumnya terdapat beberapa mahasiswa yang memerlukan remedi dalam beberapa teknik yang ada dalam sepakbola. Berdasarkan hal ini maka dosen pengampu mata kuliah mengidentifikasi beberapa teknik sepakbola masih sering harus diremidi oleh mahasiswa, yaitu (1) *Passing* atau mengoper, (2) menembak, dan (3) menyundul. Teknik mengoper berada di urutan pertama yang sering diremidi oleh mahasiswa, padahal teknik ini adalah teknik dasar yang harus dikuasai oleh seorang pesepakbola, ketika pesepakbola mengoper saja tidak berhasil dengan baik, maka permainan tim menjadi kacau dan mudah direbut atau dikuasai oleh lawan. Berdasarkan permasalahan ini maka dosen pengampu akan merubah model latihan mengoper yang

sudah untuk merubah kelemahan-kelemahan yang ada pada model latihan sebelumnya.

Model latihan yang akan diprogramkan adalah sebuah model latihan mengoper dengan memanfaatkan mahasiswa sebagai rintangan dan dengan bermain. Pada model sebelumnya latihan hanya menggunakan *cone* sebagai rintangan dan dilakukangan dengan cara berulang-ulang. Pada cara sebelumnya ternyata kegiatannya berjalan dengan cukup baik akan tetapi hasil dari kegiatan pembelajaran masih belum memuaskan, sehingga perlu adanya perbaikan untuk membuat model latihan yang lebih menyenangkan lagi yang kedepannya dapat membuat hasil belajar mahasiswa menjadi lebih baik lagi. Berdasarkan permasalahan yang ada dalam latar belakang masalah maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah bagaimana program latihan *passing* atau mengoper yang mampu memberikan hasil belajar *passing* mahasiswa menjadi baik?

## **B. METODE PENELITIAN**

### **a) Tempat dan Waktu Penelitian**

Penelitian dilakukan di Prodi PJKR FKIP UNIB pada cabang sepakbola.

Tempat yang digunakan untuk uji coba kelompok kecil adalah di Lapangan UNIB sesuai dengan jam latihan. Untuk uji awal model latihan dilakukan kepada seluruh Mahasiswa PJKR FKIP UNIB yang menjadi anggota PS FKIP yang terdiri dari 10 pemain. Sedangkan untuk uji coba utama menggunakan subjek seluruh mahasiswa PJKR FKIP yang mengikuti perkuliahan sepakbola sebanyak 60 pemain.

### **b) Karakteristik Model yang Dikembangkan**

Dalam penelitian ini, pertama dilakukan adalah menggali informasi staf pengajar sepakbola PJKR FKIP, mengenai pandangan terhadap pelaksanaan latihan, model latihan dan juga literatur yang digunakan saat menyiapkan berbagai variasi latihan, serta fasilitas dan alat-alat yang dimiliki oleh program studi PJKR FKIP untuk mendukung pelaksanaan pelatihan. Disamping itu juga peneliti melakukan analisis tentang model latihan yang digunakan selama ini. Berdasarkan konten ini kemudian peneliti akan menganalisis dan merancang model latihan *passing* yang bisa dianalogikan dengan konsep latihan agar dapat diterapkan dalam proses latihan di prodi



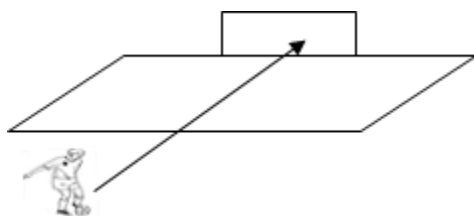
PJKR FKIP di cabor sepakbola. Selanjutnya hasil analisis tersebut akan dikolaborasikan dengan model yang di kembangkan saat ini. Konten hasil analisis tersebut dipergunakan sebagai acuan dalam mengembangkan model latihan *passing*.

Rancangan model latihan *passing* yang akan dikembangkan dibagi menjadi dua tahap yaitu sebagai berikut:

1. Draf model latihan *passing* tahap I

a. Teknik dasar *passing* kaki bagian dalam

Petunjuk Pelaksanaan; Bola 1 meter di luar kotak pinalti, jarak pemain dengan bola 2-3 meter. Setelah mendengar peluit, pemain langsung melakukan *passing* ke gawang menggunakan teknik kaki bagian dalam. Lakukan tendangan dengan perlahan-lahan sampai pemain menguasai teknik dengan benar.

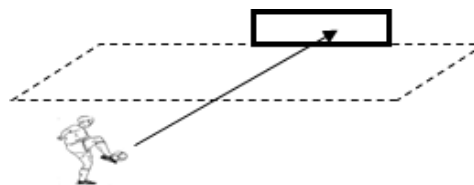


Gambar 1. *Passing* kaki bagian dalam.

Dalam

b. Teknik dasar *passing* kaki bagian luar

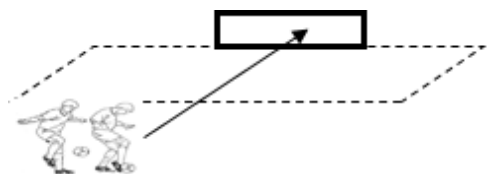
Petunjuk pelaksanaan; Bola 1 meter di luar kotak pinalti, jarak pemain dengan bola 2-3 meter. Setelah mendengar peluit, pemain mengoper bola dengan kaki bagian luar. Dengan kaki kanan atau kiri menggunakan secara bergantian. Lakukan tendangan dengan perlahan-lahan sampai pemain menguasai teknik dengan benar.



Gambar 2. *Passing* kaki bagian luar

c. Teknik dasar *passing* dengan punggung kaki

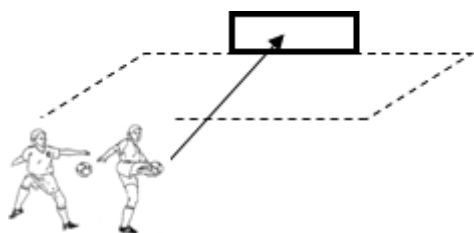
Petunjuk pelaksanaan; Bola 1 meter di luar kotak pinalti, jarak pemain dengan bola 2-3 meter. Setelah mendengar peluit, pemain mengoper dengan punggung kaki. Dengan kaki kanan atau kiri menggunakan secara bergantian. Lakukan tendangan dengan perlahan-lahan sampai pemain menguasai teknik dengan benar.



Gambar 3. *Passing* dengan punggung kaki

- d. Teknik dasar *passing* kaki bagian dalam dengan bola pantul

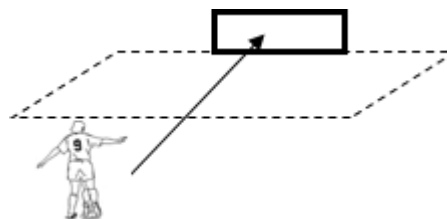
Petunjuk pelaksanaan; Bola 1 meter di luar kotak pinalti, jarak pemain dengan bola 2-3 meter. Setelah mendengar peluit, pemain melambungkan bola sendiri, sebelum bola menyentuh tanah pemain langsung melakukan *passing* ke teman menggunakan teknik kaki bagian dalam. Dengan kaki kanan atau kiri menggunakan secara bergantian. Lakukan tendangan dengan perlahan-lahan sampai pemain menguasai teknik dengan benar.



Gambar 4. *Passing* kaki bagian dalam dengan bola pantul

- a. Teknik dasar *passing* kaki bagian luar bola pantul

Petunjuk pelaksanaan; Bola 1 meter di luar kotak pinalti, jarak pemain dengan bola 2-3 meter. Setelah mendengar peluit, pemain melambungkan bola sendiri, sebelum bola menyentuh tanah pemain langsung melakukan *passing* ke teman menggunakan teknik kaki bagian luar. Dengan kaki kanan atau kiri menggunakan secara bergantian. Lakukan tendangan dengan perlahan-lahan sampai pemain menguasai teknik dengan benar.



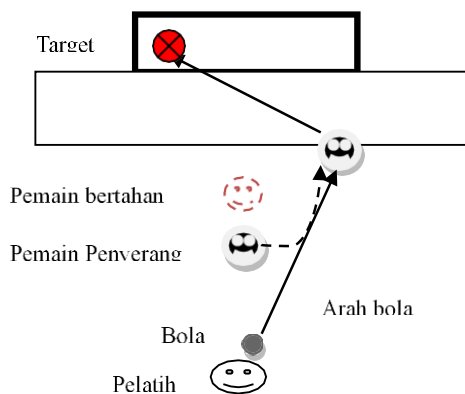
Gambar 5. *Passing* kaki bagian luar bola pantul

2. Draf model latihan *passing* Tahap II

- a. Teknik lanjutan kaki bagian dalam

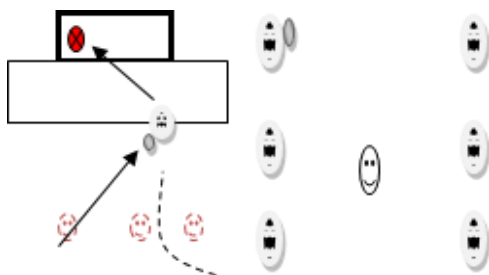
Pelatih membawa bola berada di depan gawang diluar kotak pinalti dengan menghadap ke gawang. 2 Pemain berada di depan gawang di luar kotak pinalti dengan membelakangi gawang. 1 pemain menjadi penyerang 1 pemain menjadi pemain bertahan. Posisi

pemain bertahan tepat di belakang pemain menyerang. Pelatih mensevis bola ke samping kanan/kiri pemain. Pemain menyerang langsung balik badan dan melakukan passing menggunakan teknik kaki bagian dalam ke sasaran yang telah di tetapkan.



Gambar 6: Intermediet Pass versi 1

Teknik lanjutan kaki bagian dalam



Gambar 7. Intermediet passing versi 2

### c) Pendekatan dan Metode Penelitian

Pendekatan dan metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode penelitian dan pengembangan (*research and development/R&D*), dengan desain pengembangan yang

dipilih adalah merujuk pada pengembangan yang dikemukakan oleh *Borg and Gall* yang terdiri dari 10 tahap. Langkah-langkah pengembangan dalam penelitian ini yaitu:

#### 1. Penelitian pendahuluan

Sesuai dengan model pengembangan *borg and gall*, maka penelitian pendahuluan dalam pengembangan model latihan passing ini difokuskan pada analisis awal/identifikasi mengenai masalah serta kebutuhan yang diperlukan dalam latihan yang tengah berjalan.

#### 2. Perencanaan pengembangan model

Perhatian dalam perencanaan pengembangan model difokuskan pada proses perumusan/penyusunan rancangan model, berupa garis besar komponen model latihan passing seperti: teknik, fase latihan, fase latihan teknik *skill*, materi latihan dan alat penunjang latihan.

#### 3. Validasi, Evaluasi, Dan Revisi Model

a. Proses dan hasil uji coba atau validasi dimaksudkan untuk memperoleh masukan, saran dan

penilaian melalui telaah pakar/panel/ *expert judgement* terhadap model yang dikembangkan. Pada tahap uji coba utama ini atau *main field testing* menggunakan subjek 35 pemain dikumpulkan melalui instrument test ketrampilan *passing*. Berikut ini tes untuk mengetahui hasil *passing* yang akan digunakan dalam penelitian ini menurut Nurhasan (2007). Sedangkan untuk mengukur kemampuan teknik *passing* menggunakan lembar observasi menurut Widiastuti (2015). Data hasil *pre-test* dan *post-test* keterampilan *passing* sepakbola terhadap kelompok eksperimen dan kelompok kontrol dianalisis menggunakan SPSS 17.0 for windows dengan analisis sebagai berikut menurut sugiyono (Sugiyono, 2009). Uji Prasyarat Analisis

Berikut ini langkah-langkah yang dilakukan peneliti saat uji prasyarat analisis:

1) Uji normalitas dalam penelitian ini digunakan untuk untuk menguji data yang diperoleh berdistribusi normal, dilakukan menggunakan uji *Kolmogorove-Semirnov* dengan taraf signifikan 5%.

2) Uji Homogenitas dalam penelitian ini digunakan untuk menguji data yang diperoleh apakah homogen atau tidak. Menggunakan uji *levenes's test*.

b. Uji Statistik Hipotesis

Untuk mengetahui perbedaan pengaruh perlakuan pada variabel terikat hasil *passing* sebelum dan setelah perlakuan setiap kelompok digunakan *Paired t-test*.

4. Ujicoba operasional (*operational field testing*)

Tahap ujicoba operasional model latihan *passing* sepakbola dilakukan uji coba melibatkan 2-4 klub sepakbola dengan melibatkan 10-50 subjek. Tujuan ujicoba pada tahap ini adalah untuk menentukan apakah produk yang dikembangkan sepenuhnya siap digunakan di klub sepakbola meski tanpa kehadiran peneliti. Data dikumpulkan melalui observasi, wawancara, dan angket. Berikut ini teknik yang digunakan untuk menggupulkan data pada tahap uji coba operasional (*operational field testing*).

a. Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data pada tahap ini menggunakan langkah sebagai berikut:

- 1) Catatan lapangan untuk mencatat hasil observasi, selama berlangsungnya uji coba
- 2) Wawancara kepada pelatih klub yang menjadi subjek penelitian terkait model yang yang dikembangkan
- 3) Angket sebagai instrumen uji coba untuk para ahli, pelatih, ahli kepelatihan dan mantan atlet sepakbola dan pemain berupa pertanyaan dengan mengacu pedoman sebagai berikut:

b. Analisis Data

Data yang terkumpul saat analisis kebutuhan, validasi ahli, uji coba awal, dan uji operasional maupun hasil observasi dan saran serta masukan dianalisis saat pengumpulan data berlangsung dan setelah selesai pengumpulan data, dengan cara merangkum data guna memilih hal-hal pokok dan penting, kemudian menyajikan data agar mudah dipahami sesuai apa yang terjadi serta merencanakan kerja selanjutnya. Sedangkan data kuantitatif hasil penyebaran angket dianalisis dengan menggunakan teknik analisis deskriptif dengan persentase (Suharsimi, 2009). Kerja berikutnya penarikan kesimpulan dan verifikasi yang merupakan temuan baru berupa deskriptif (Sugiyono,

2009). Mengambil kesimpulan umum pada model latihan *passing* sepakbola secara keseluruhan hasil validasi subyek uji coba, maka digunakan analisis deskriptif kuantitatif dengan kriteria yang telah ditetapkan.

Tujuan ujicoba pada tahap ini adalah untuk menentukan apakah produk yang dikembangkan sepenuhnya siap digunakan di klub sepakbola. Hasil uji coba ini dilakukan analisis hasil uji operasional yang akan dijadikan konsep panduan dan konsep naskah (*storyboard script*). Konsep naskah yang telah disusun, dikonsultasikan dengan ahli media untuk digunakan sebagai persiapan pembuatan video. Sedangkan angket, serta catatan lapangan sebagai *feedback* (umpan balik) yang bisa digunakan sebagai perbaikan dan penyempurnaan model latihan berikutnya sampai ke tahap optimalisasi model siap pakai. Bertitik tolak dari hasil revisi produk ketiga (III) dibuat produk buku panduan dan video model latihan *passing* sepakbola. Setelah produk ini selesai, divalidasi oleh ahli. Para ahli tersebut memberikan saran, masukan berupa penilaian, komentar melalui instrument angket setelah mengamati pemutaran video hasil pengembangan model latihan *passing*

sepakbola. Hasil validasi ahli tersebut, digunakan sebagai melakukan revisi produk akhir dan selanjutnya diperoleh produk akhir yang efektif. Hasil produk akhir ini berupa buku panduan model latihan *passing* untuk Prodi PJKR FKIP UNIB.

### C. HASIL DAN PEMBAHASAN

#### a) Hasil Penelitian

##### 1. Data hasil uji coba

Berdasarkan hasil uji coba kelompok kecil yang telah dilaksanakan dapat diperoleh data sebagai berikut; Tabel 1. Data uji coba kelompok kecil.

No	Tes Awal	Tes Akhir
1	3.0	10.0
2	2.0	9.0
3	4.0	14.0
4	5.0	14.0
5	6.0	16.0
6	5.0	17.0
7	5.0	14.0
8	7.0	14.0
9	9.0	16.0
10	4.0	12.0
$\bar{x}$	5,0	13,6

Dari tabel di atas dapat diketahui bahwa rata-rata tes awal adalah 5 dan rata-rata tes akhir adalah 13,6. Berdasarkan angka rata-rata ini maka dapat dilihat bahwa ada peningkatan kemampuan *passing* setelah diberikan

perlakuan pada kelompok kecil. Untuk mengetahui apakah ada peningkatan secara signifikan atau tidak maka akan di uji dengan uji perbedaan dengan uji t. Sebelum uji t dilakukan maka akan di uji normalitas dan uji homogenitas data sebagai uji prasyaratnya.

##### 2. Uji normalitas data

Uji normalitas data menggunakan program *Spss* versi 16. Uji normalitas data menggunakan uji Kolmogorov-Smirnov dengan koreksi uji lilliefors. Berdasarkan hasil perhitungan uji normalitas data diperoleh signifikansi data tes awal 0.200 dan data tes akhir 0,051. Hasil ini dibandingkan dengan taraf signifikansi sebesar 0,05, dan ternyata kedua kelompok data memiliki signifikansi lebih besar dari taraf signifikansi yang ada, sehingga dapat disimpulkan bahwa kedua data normal.

##### 3. Uji Homogenitas

Uji homogenitas data menggunakan program *Spss* versi 16. Uji homogenitas data menggunakan uji F, yaitu membagi varians terbesar dengan varians terkecil dari kedua kelompok. Berdasarkan hasil uji homogenitas diperoleh harga signifikansi dari uji F sebesar 0,402,

harga ini kemudian dibandingkan dengan harga taraf signifikansi sebesar 0,05. Ternyata harga signifikansi lebih besar dari harga taraf signifikansi sehingga dapat ditarik kesimpulan bahwa kedua populasi homogen. Dengan demikian uji prasyarat telah memenuhi untuk dilakukan uji hipotesis dengan menggunakan uji t. Uji t ini untuk mengetahui apakah ada perbedaan antara sebelum perlakuan dengan sesudah perlakuan.

#### 4. Uji Hipotesis

Berdasarkan hasil uji-t diperoleh harga signifikansi uji t sebesar 0,000, harga ini kemudian dibandingkan dengan taraf signifikansi sebesar 0,05. Ternyata harga signifikansi lebih kecil dari harga taraf signifikansi, sehingga dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan antara kemampuan passing sebelum diberi perlakuan dengan setelah diberikan perlakuan. Dengan demikian dapat ditarik sebuah kesimpulan bahwa model latihan *passing* yang telah diberikan memberikan hasil yang nyata terhadap kemampuan passing pemain sepakbola pada tingkat awal

#### b) Pembahasan

Berdasarkan hasil uji hipotesis dapat dibuktikan bahwa model latihan passing yang telah disusun tim peneliti telah memberikan pengaruh yang berarti terhadap kemampuan passing dari para sampel penelitian. Dalam permainan sepakbola *passing* merupakan salah satu unsur pokok dalam permainan, karena tanpa passing yang tepat maka kerjasama tim tidak akan berjalan dengan baik. Ketika passing telah tepat maka permainan sebuah tim sepakbola akan tersaji dengan baik dan dapat dinikmati. Model latihan passing yang disusun oleh tim peneliti merupakan model latihan *passing* dengan memanfaatkan media yang ada. Sehingga dapat digunakan oleh para guru pendidikan jasmani yang memiliki kekurangan dalam fasilitas atau sarana prasarana dalam mengajar permainan sepakbola.

Bentuk latihan yang diberikan adalah latihan dari yang mudah menuju ke sukar, dengan menggunakan rintangan teman yang ada, dan sasaran juga dengan bagian tubuh dari teman. Dari hasil pengamatan ternyata sampel tampak lebih semangat ketika berlatih, ini mengindikasikan bahwa proses

latihan telah mendapatkan tempat yang sesuai dengan keinginan para sampel. Ketika pembelajar antusias untuk berlatih maka dia akan terus mengulang dan mengulang bentuk latihan yang diberikan. Keterampilan gerak akan meningkat apabila dilatihkan pada semua individu. Baik itu keterampilan yang berkaitan dengan teknik olahraga maupun kemampuan fisik. Model latihan passing ini telah terbukti mampu meningkatkan kemampuan *passing* mahasiswa. Penggunaan peralatan minimalis ternyata tidak menjadi halangan dalam latihan *passing*, sehingga modellatihan ini dirasa akan tepat digunakan dalam pembelajarn *passing* terutama bagi sekolah yang memiliki fasilitas yang kurang memadai.

#### **D. Kesimpulan Dan Rekomendasi**

Berdasarkan hasil uji hipotesis model latihan *passing* sepakbola telah memberikan pengaruh yang berarti terhadap kemampuan *passing* dari mahasiswa, sehingga dapat ditarik kesimpulan bahwa model latihan *passing* ini dapat digunakan kepada mahasiswa atau pelajar yang baru berlatih *passing* sepakbola. Berdasarkan kesimpulan penelitian yang telah

diuraikan, maka dapat diketengahkan saran-saran sebagai berikut: Dalam pembelajaran pendidikan jasmani seorang guru harus kreatif dalam mengatasi permasalahan minimnya sarana prasarana kegiatan belajar. Program latihan *passing* ini merupakan pengembangan dari program latihan *passing* yang sudah ada, sehingga bagi guru yang akan mengembangkan lebih lanjut dapat merujuk kepada program latihan ini.

#### **DAFTAR PUSTAKA**

- Arikunto, A. (2009). *Statistik untuk Penelitian*. Bandung : Alfabeta.
- Borg, W.R., & Gall, M.D. (1983). *Educational Research*. USA : Human Kinetics.
- Emral. (2013). *Pengembangan Model Latihan Keterampilan Teknik Dasar Bermain Sepakbola Siswa SSB PSTS Tobing Padang*. Jakarta : PPs UNJ, Disertasi.
- Gatz, G. (2009). *Complete Conditioning fot Soccer*. USA : Human Kinetics.
- Hariyoko. (2012). *Pengembangan Model Pembelajaran Keterampilan Dasar Sepakbola Peserta Ekstrakurikuler*



- Sepakbola SMP N di Kota Malang*. Jakarta : PPs UNJ, Disertasi.
- Cook, M. (2011). *101 Drills Sepakbola untuk Pemain Muda, Usia 12 – 16 Tahun*. Jakarta : Indeks.
- Maksum, A. (2012). *Metodologi Penelitian dalam Olahraga*. Surabaya: Unesa University Press.
- Nurhasan. (2007). *Pengantar Tes dan Pengukuran, Kegunaan Tes dan*
- Pengukuran, Kriteria Tes*. Jakarta : Kurnia.
- Putra, N. (2012). *Research and Development*. Jakarta : Rajawali Press.
- Sukmadinata. (2015). *Metode Penelitian Pendidikan*. Jakarta : PT Remaja Rosdakarya.
- Widiastuti. (2009). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Jakarta : Raja Grafindo
-



## Pengaruh Daya Ledak Otot Lengan, Daya Ledak Otot Tungkai Dan Kekuatan Otot Perut Terhadap Hasil Smash Bola Voli Pada Siswa SMK Negeri 3 Palembang

Dina Oktariana<sup>\*1</sup>, Bayu Hardiyono<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Pendidikan Olahraga, Universitas Bina Darma, Jalan Jendral Ahmad Yani No. 12 Palembang, Indonesia.

e-mail: [dinaoktariani@gmail.com](mailto:dinaoktariani@gmail.com), [bayuhardiyono@binadarma.ac.id](mailto:bayuhardiyono@binadarma.ac.id)

### Abstract

*This study aims to determine how much influence the arm muscle explosive power, leg muscle explosive power and abdominal muscle strength on volleyball smash results at SMK Negeri 3 Palembang. This research method is using quantitative path analysis method. The study population was all students of SMK Negeri 3 Palembang, while the study sample was students who had met the criteria of 30 students. Data collection techniques in this study used two hand medicine ball put tests, vertical jumps, sit-ups, and volleyball smash tests. The data analysis technique used t-test with the help of SPSS program. Based on the results of the study it was found that the magnitude of the effect of arm muscle explosive power on volleyball smashes on students of SMK Negeri 3 Palembang was 18.9%. The magnitude of the influence of leg muscle explosive power on volleyball smashes on Palembang State Vocational School 3 students was 26.4%. The magnitude of the effect of abdominal muscle strength on volleyball smashes on Palembang State Vocational School 3 students was 16.4%.*

**Keywords:** Arm Muscle Explosive Power, Leg Muscle Explosive Power, Abdominal Muscle Strength, Smash, Volleyball

### Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa besar pengaruh daya ledak otot lengan, daya ledak otot tungkai dan kekuatan otot perut terhadap hasil smash bola voli pada SMK Negeri 3 Palembang. Metode penelitian ini menggunakan metode kuantitatif *path analysis*. Populasi penelitian yaitu seluruh siswa SMK Negeri 3 Palembang, sedangkan sampel penelitian adalah siswa yang telah memenuhi kriteria sebanyak 30 siswa. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan tes *two hand medicine ball put*, *vertical jump*, *sit-up*, dan tes *smash* bola voli. Teknik analisis data menggunakan uji t dengan bantuan program SPSS. Berdasarkan hasil penelitian diperoleh bahwa besarnya pengaruh daya ledak otot lengan terhadap smash bola voli pada siswa SMK Negeri 3 Palembang sebesar 18,9%. Besarnya pengaruh daya ledak otot tungkai terhadap smash bola voli pada siswa SMK Negeri 3 Palembang sebesar 26,4%. Besarnya pengaruh kekuatan otot perut terhadap smash bola voli pada siswa SMK Negeri 3 Palembang sebesar sebesar 16,4%.

**Kata kunci:** Daya Ledak Otot Lengan, Daya Ledak Otot Tungkai, Kekuatan Otot Perut, Smash, Bola Voli

---

\* corresponding author: [dinaoktariani@gmail.com](mailto:dinaoktariani@gmail.com)

### Artikel Info:

Submitted: 4 Maret 2020

Revised: 25 Maret 2020

Accepted: 15 April 2020

Published: 20 Mei 2020

---

## **A. PENDAHULUAN**

Pendidikan jasmani merupakan media untuk mendorong kemampuan potensi fisik, pengetahuan, penalaran, penghayatan nilai-nilai (sikap-emosional- mental-spiritual-sosial), dan pembiasaan pola hidup sehat yang bermuara untuk merangsang pertumbuhan serta tumbuh kembang yang seimbang. Tujuan pendidikan dalam Undang-Undang Nomor 19 Tahun 2005 pasal 6 ayat 1 tentang standar nasional pendidikan untuk meningkatkan potensi fisik serta membudayakan sikap sportif, disiplin, kerja sama, dan hidup sehat. Dari undang-undang tersebut dapat kita artikan bahwa masyarakat disarankan untuk membudayakan hidup sehat, sportif, disiplin, dan kerjasama. Untuk terhindar dari hal-hal yang berbau negatif dengan cara gemar berolahraga.

Olahraga merupakan kebutuhan manusia yang merupakan unsur pokok dan sangat berpengaruh dalam pembentukan jiwa (rohani) dan jasmani (raga atau tubuh) yang kuat. Sehingga setiap manusia yang sering melakukan kegiatan olahraga akan memiliki kesehatan rohani dan jasmani yang lebih baik dibanding manusia yang

jarang atau tidak pernah melakukan kegiatan olahraga. Olahraga khususnya di negara Indonesia mempunyai peranan yang sangat penting dalam kehidupan manusia. Dalam kehidupan modern sekarang ini manusia tidak bisa dipisahkan dari kegiatan olahraga, baik untuk meningkatkan prestasi maupun kebutuhan dalam menjaga tubuh agar tetap sehat salah satu olahraga yang digemari oleh masyarakat ataupun kalangan pelajar adalah permainan bola voli.

Bola voli merupakan salah satu cabang olahraga yang banyak digemari semua lapisan masyarakat Indonesia. Olahraga ini dapat dimainkan mulai dari tingkat anak-anak sampai orang dewasa, baik pria maupun wanita. Permainan bola voli memiliki teknik dasar yang harus di kuasai teknik-teknik sebagai berikut, antara lain : servis atas, servis bawah, passing atas, passing bawah, blok, dan *smash*. *Smash* merupakan serangan yang mematikan, banyak poin didalam hasil *smash* yang akurat dan tajam, maka teknik *smash* sering disebut sebagai teknik pamungkas untuk mendapat poin. Untuk hasil yang baik dalam melakukan *smash*, diperlukan

raihan yang tinggi dan kemampuan meloncat yang tinggi, *smash* dapat dibedakan menjadi beberapa macam yaitu : *Smash* normal (*open smash*), *Smash* pull (*quick*), *Smash* cekis (*drive smash*), *Smash* semi, *smash* push. (Sukirno, 2012:21).

Daya ledak dalam olahraga merupakan salah satu komponen yang harus di miliki di sebagian cabang olahraga, oleh karna itu berkaitan dengan hasil dari seluruh kinerja baik secara individu maupun kelompok yang sedang melakukan aktifitas olahraga sebagai komponen terpenting dalam cabang olahraga. Daya ledak merupakan kemampuan seseorang untuk melakukan kekuatan yang maksimum menurut (Widiastuti, 2015:57). Sedangkan kekuatan merupakan tenaga kontraksi otot yang dicapai dalam sekali usaha maksimal. Usaha yang maksimal ini dilakukan oleh otot atau sekelompok otot untuk mengatasi suatu tahanan. menurut (Ismaryati, 2018:111). Beberapa tipe kekuatan seperti kekuatan umum, kekuatan khusus, kekuatan maksimum, kekuatan absolut dan kekuatan relatif menurut (Albentus, 2015:119).

*Smash* merupakan suatu pukulan yang kuat dimana tangan melakukan

kontak dengan bola secara penuh pada bagian atas bola. Sehingga jalannya bola meluncur ke bawah dengan kecepatan yang tinggi berada di atas net, maka bola dapat dipukul tajam ke arah bawah (lantai) menurut (Sukirno, 2012:21). Adapula jenis-jenis *smash* yaitu : (*open smash*) ialah seorang pemukul dalam melakukan gerakan awalan setelah bola lepas dari tangan pengumpan, bola dipukul dipuncak loncatan dan jangkauan lengan yang tinggi, *smash* (*semi*) merupakan suatu tindakan pukulan terhadap bola di atas net dengan ketinggian 1 sampai 2 meter dari bibir net, sehingga bola akan bergerak dengan cepat dan melewati atas net menuju ke lapangan lawan sehingga lawan membendungnya, *smash* (*quick*) merupakan seorang pemukul passing ke pengumpan, maka pemukul melakukan awalan secepat mungkin, dengan langkah yang panjang, *Smash* cekis (*drive smash*) *smash* ini bisa digunakan untuk memukul bola yang umpannya berada di atas kepala atau sedikit ke sebelah kanan *smasher*. Gerakan lecutan tangan dari depan atas badan diputar ke arah yang berlawanan dengan arah jarum jam, telapak tangan membentuk cekungan seperti sendok, *smash* push sikap

pemula untuk mengambil awalan *smasher* segera menempatkan diri diluar lapangan mendekati net, menghadap arah pengumpan, dan *smash pull* digunakan sebagai variasi serangan terutama untuk bermain dengan tempo cepat.

Terdapat tiga unsur fisik dominan berpengaruh terhadap hasil smash yaitu: Daya ledak otot lengan, daya ledak otot tungkai, dan kekuatan otot perut. Daya ledak otot lengan merupakan kualitas yang memungkinkan otot atau sekelompok otot untuk melakukan kerja fisik secara eksplosif menurut (Widiastuti, 2015:57). Daya ledak otot lengan merupakan kemampuan seseorang untuk melakukan kekuatan yang maksimum menurut (Widiastuti, 2015:57) tes daya ledak otot lengan menggunakan *two hand medicine ball put* menurut (Albertus, 2015:146). Sedangkan daya otot tungkai merupakan kemampuan otot atau sekelompok otot seseorang untuk mempergunakan kekuatan maksimal yang dikerahkan dalam waktu yang sependek-pendeknya menurut (Harsono, 2001:24) tes yang digunakan untuk mengukur daya ledak otot tungkai menggunakan *vertical jump* menurut

(Widiastuti, 2015:109). Kekuatan otot perut merupakan kemampuan otot yang membangkitkan tenaga terhadap suatu tahanan menurut (Riska, 2017) tes yang digunakan kekuatan otot perut menggunakan sit-up menurut (Ismiyati, 2018:119).

Untuk membuktikan pernyataan di atas bahwa tiga unsur fisik tersebut berpengaruh dan berdasarkan pengamatan serta wawancara guru pjok bahwa belum memenuhi kriteria, di buktikan dengan melakukan teknik dasar bola voli yaitu *smash* pada siswa SMK Negeri 3 Palembang yang masih kurang karena masih banyak siswa saat melakukan teknik dasar *smash*, bola tersebut tidak bisa melewati net dari gerakan awalan sampai sikap akhir *smash* masih kurang baik. Hal ini dapat diasumsikan bahwa terdapat faktor lain yang mempengaruhi hasil *smash* dikarenakan siswa sudah diberikan kesempatan untuk mencoba beberapa kali tetap saja hasilnya sama, bola tetap tidak bisa melewati net.

Berdasarkan uraian di atas, maka akan dilakukan penelitian dengan judul “Pengaruh Daya Ledak Otot Lengan, Daya Ledak Otot Tungkai Dan

Kekuatan Otot Perut Terhadap Hasil Smash Bola Voli“.

## **B. METODE PENELITIAN**

Metode penelitian merupakan suatu cara ilmiah untuk memperoleh data tertentu dengan tujuan dan sasaran tertentu. Metode analisis jalur termasuk dalam metode penelitian kuantitatif. Pada ilmu-ilmu pengetahuan sosial, metode penelitian kuantitatif mengacu kepada penelitian empirik sistematis dari sifat-sifat dan fenomena kuantitatif serta hubungannya dengan adanya sasaran dari penelitian kuantitatif pada umumnya untuk mengembangkan dan menggunakan model-model matematis, teori dan hipotesis mengenai suatu fenomena tertentu. Selain itu, penelitian kuantitatif banyak menggunakan statistik untuk melakukan berbagai pengukuran, mulai dari pengumpulan data, validitas dan sebagainya menurut (Sandjojo, 2014:08).

Penelitian ini merupakan penelitian *path analysis* yang digunakan untuk menguji kekuatan dari hubungan langsung dan tidak langsung variabel bebas (*exogenous*) terhadap variabel terikat (*endogenous*) menurut (Sandjojo, 2014:11). Dalam penelitian *path analysis* dapat diartikan sebagai metode

penelitian yang digunakan untuk mencari pengaruh setiap variabel yang terikat pada variabel yang lain.

Penelitian dilaksanakan di sekolah SMK Negeri 3 Palembang. Populasi adalah keseluruhan subjek penelitian. Objek pada populasi diteliti, hasilnya, dianalisis, dan disimpulkan seluruh populasi. Populasi dapat di kategorikan menjadi dua yaitu: 1) Populasi jumlah terhingga merupakan populasi yang terdiri dari elemen dengan jumlah tertentu. 2) Populasi jumlah tak terhingga merupakan populasi yang terdiri dari elemen yang sukar sekali dicari batasannya. Dalam penelitian ini populasi yang digunakan adalah populasi yang jumlah terhingga dan secara pasti jumlahnya dapat diketahui. Populasi dalam penelitian ini adalah pada siswa SMK Negeri 3 Palembang sebanyak 40 siswa.

Teknik pengambilan sampel dalam penelitian adalah *simple random sampling*. Menurut (Sugiyono, 2012:64) *simple random sampling* adalah teknik pengambilan populasi secara acak. Jadi sampel dalam penelitian ini yaitu : 1) siswa SMK Negeri 3 Palembang, 2) berusia 16-17 tahun 3) bersedia mengikuti segala peraturan yang ditetapkan oleh penulis. Berdasarkan

kriteria tersebut yang memenuhi adalah berjumlah 30 orang siswa. Sedangkan 10 siswa lainnya tidak bisa mengikuti persyaratan tersebut dikarenakan tidak bersedianya mengikuti test dikarenakan faktor tertentu. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini yaitu:

1. Tes daya ledak otot lengan menggunakan *Two Hand Medicine Ball Put*
2. Tes daya ledak otot tungkai menggunakan Tes Vertical Jump
3. Tes kekuatan otot perut menggunakan tes *sit – up*
4. Tes keterampilan *smash* voli menggunakan tes *smash*

Teknik analisis data yang digunakan untuk menguji hipotesis dengan menggunakan analisis jalur (*Path Analysis*) model *trimming* semua pengujian menggunakan  $\alpha = 0.05$ . sebelum melakukan uji hipotesis terlebih dahulu dilakukan uji normalitas dengan menggunakan teknik *Lilefors*, uji homogenitas varians dengan menggunakan teknik uji *Bartlett*, dan uji signifikasi dan linialitas menggunakan anova (*Analysis Varians*). Sesuai dengan kerangka berpikir yang dibuat untuk mencari kaitan antara daya ledak otot lengan ( $X_1$ ), daya ledak otot

tungkai ( $X_2$ ), dan kekuatan otot perut ( $X_3$ ) maka untuk perhitungan dilakukan dengan alat bantu komputer. Program yang digunakan adalah program pengola data, yaitu SPSS (*Statistical Packege For Social Scierce*) tipe 22 menurut (sandjojo, 2014 : 80).

### **C. HASIL DAN PEMBAHASAN**

#### **1) Pengaruh Daya Ledak Otot Lengan terhadap Smash Bola Voli**

Berdasarkan hasil perhitungan pengaruh daya ledak otot lengan terhadap smash bola voli dengan menggunakan SPSS diperoleh nilai t-hitung sebesar  $2,553 > t\text{-tabel}$  sebesar 1,697. Selain itu, dari hasil nilai sig. diperoleh sebesar  $0,016 < 0,05$ . Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa pengaruh daya ledak otot lengan terhadap smash bola voli. Berdasarkan perhitungan koefisien determinasi didapatkan sebesar 18,9% maka dapat disimpulkan bahwa persentase pengaruh daya ledak otot lengan terhadap smash bola voli sebesar 18,9%, sedangkan sisanya 81,1% dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak disebutkan dalam penelitian ini. Berdasarkan hasil penelitian,

maka diperoleh bahwa nilai  $r_{hitung}$  sebesar 0,434 yang terletak antara 0,60 sampai dengan 0,80 dengan kategori cukup. Dengan demikian pengaruh daya ledak otot lengan terhadap smash bola voli termasuk dalam kategori cukup.

Daya ledak otot lengan merupakan salah satu aspek yang mendukung dalam kegiatan olahraga, termasuk pada smash bola voli. Daya ledak otot lengan menurut Widiastuti merupakan suatu rangkaian kerja berberapa unsur gerak otot yang dapat menunjang kemampuan daya eksplosif terhadap keterampilan smash voli dengan adanya kekuatan dan kecepatan yang dapat menghasilkan daya eksplosif yang baik. Daya eksplosif pada keterampilan smash voli sangat penting karena pada saat melakukan pukulan smash dibutuhkan kekuatan pada otot lengan. Daya eksplosif memiliki dua sistem kerja otot untuk meningkatkan daya eksplosif yaitu : daya asiklik dan daya siklik, daya asiklik merupakan sistem gerak otot yang berperan penting terhadap kekuatan otot sedangkan daya siklik merupakan sistem otot yang dapat

meningkatkan kelincahan. Dalam cabang olahraga kedua sistem gerak yang berbeda ini memiliki pengaruh penting dalam menunjang kekuatan untuk meningkatkan keduanya sistem dapat melatih keduanya secara bersamaan sehingga dapat menghasilkan daya eksplosif yang baik

## 2) Pengaruh Daya Ledak Otot Tungkai terhadap Smash Bola Voli

Daya ledak otot tungkai terhadap smash bola voli dengan menggunakan SPSS diperoleh nilai  $t_{hitung}$  sebesar  $3,166 > t_{tabel}$  sebesar 1,697. Selain itu, dari hasil nilai sig. diperoleh sebesar  $0,004 < 0,05$ . Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa pengaruh daya ledak otot tungkai terhadap smash bola voli. Berdasarkan perhitungan koefisien determinasi didapatkan sebesar 26,4% maka dapat disimpulkan bahwa persentase pengaruh daya ledak otot tungkai terhadap smash bola voli sebesar 26,4%, sedangkan sisanya 73,6% dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak disebutkan dalam penelitian ini. Berdasarkan hasil penelitian diperoleh bahwa nilai  $r_{hitung}$  sebesar 0,513 yang terletak antara 0,60



sampai dengan 0,80 dengan kategori cukup. Dengan demikian pengaruh daya ledak otot tungkai terhadap smash bola voli termasuk dalam kategori cukup.

Daya ledak otot tungkai merupakan faktor yang ikut menentukan keberhasilan dalam bidang olahraga, khususnya pada smash bola voli. Daya ledak otot tungkai sebagai alat penunjang kemampuan seseorang secara maksimal tanpa adanya kekuatan seseorang tidak dapat melakukan setiap aktivitas seperti berolahraga dalam aktivitas olahraga power (daya ledak) sangatlah dibutuhkan untuk melompat, memukul, menendang dengan adanya power (daya ledak) seorang dapat melakukan aktivitas dengan baik. jika seorang memiliki power (daya ledak) yang baik maka akan menghasilkan lompatan yang tinggi dan kuat atau seorang pemain voli akan mendapatkan lompatan yang tinggi dalam melakukan keterampilan smash.

### 3) Pengaruh Kekuatan Otot Perut terhadap Smash Bola Voli

Hasil perhitungan pengaruh kekuatan otot perut terhadap smash bola voli dengan menggunakan SPSS diperoleh nilai t-hitung sebesar  $2,247 > t\text{-tabel}$  sebesar 1,697. Selain itu, dari hasil nilai sig. diperoleh sebesar  $0,026 < 0,05$ . Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa pengaruh kekuatan otot perut terhadap smash bola voli. Berdasarkan perhitungan koefisien determinasi didapatkan sebesar 16,4% maka dapat disimpulkan bahwa persentase pengaruh kekuatan otot perut terhadap smash bola voli sebesar 16,4%, sedangkan sisanya 73,6% dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak disebutkan dalam penelitian ini. Berdasarkan hasil penelitian diperoleh bahwa nilai  $r_{\text{hitung}}$  sebesar 0,405 yang terletak antara 0,60 sampai dengan 0,80 dengan kategori cukup. Dengan demikian pengaruh kekuatan otot perut terhadap smash bola voli termasuk dalam kategori cukup.

Kekuatan otot perut juga ikut mempengaruhi dalam melakukan smash. Menurut Widiastuti merupakan sekelompok otot yang

melakukan kontraksi secara maksimal pada tubuh, untuk menahan tahanan atau beban pada seseorang pemain voli. Dengan adanya kekuatan otot seseorang pemain kemungkinan akan terhindar dari cedera pada saat melakukan smash voli, kekuatan juga dapat membantu kecepatan seseorang pemain dalam melakukan loncatan, pukulan yang keras dan menstabilkan sendi-sendi pada tubuh seseorang. Otot perut menurut riska, sajoto merupakan faktor yang mempengaruhi kekuatan seperti “*biomekanika*, sistem pengungkit, ukuran otot, jenis kelamin, faktor umur dan besar kecilnya otot” yang benar-benar berpengaruh terhadap kekuatan otot untuk seorang pemain voli pentingnya perkembangan kekuatan, sebagai unsur yang sangat penting dalam melakukan gerak keterampilan smash voli.

4) Pembahasan Pengaruh Daya Ledak Otot Lengan, Daya Ledak Otot Tungkai, dan Kekuatan Otot Perut terhadap Smash Bola Voli

Berdasarkan tabel hasil perhitungan pengaruh daya ledak otot lengan, daya ledak otot tungkai,

dan kekuatan otot perut terhadap smash bola voli dengan menggunakan SPSS diperoleh nilai F-hitung sebesar  $5,563 > F\text{-tabel}$  sebesar 2,37. Selain itu, dari hasil nilai sig. diperoleh sebesar  $0,004 < 0,05$ . Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa pengaruh daya ledak otot lengan, daya ledak otot tungkai, dan kekuatan otot perut terhadap smash bola voli. Berdasarkan perhitungan koefisien determinasi didapatkan sebesar 39,1% maka dapat disimpulkan bahwa persentase pengaruh daya ledak otot lengan, daya ledak otot tungkai, dan kekuatan otot perut terhadap smash bola voli sebesar 39,1%, sedangkan sisanya 60,9% dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak disebutkan dalam penelitian ini. Berdasarkan hasil penelitian diperoleh bahwa nilai  $r_{hitung}$  sebesar 0,625 yang terletak antara 0,60 sampai dengan 0,80 dengan kategori cukup. Dengan demikian pengaruh daya ledak otot lengan, daya ledak otot tungkai, dan kekuatan otot perut terhadap smash bola voli termasuk dalam kategori tinggi.

Berdasarkan hasil perhitungan secara keseluruhan menyatakan

bahwa daya ledak otot lengan, daya ledak otot tungkai, dan kekuatan otot perut berpengaruh terhadap smash bola voli. Oleh sebab itu, unsur-unsur otot lengan, otot tungkai, dan otot perut merupakan unsur yang harus diperhatikan dalam melakukan smash bola voli. Hal ini disebabkan karena, untuk melakukan smash, dibutuhkan awalan, meloncat, memukul, dan mendarat. Meloncat merupakan bagian yang penting dalam smash bola voli. Loncatan yang baik, akan dapat memudahkan seseorang dalam melakukan smash. Oleh sebab itu, loncatan tersebut tentu berkaitan dengan otot tungkai dan juga kekuatan otot perut. Setelah meloncat, bola dipukul dengan cepat, tepat, dan kuat atau keras, sehingga daya ledak otot lengan sangat dibutuhkan untuk memukul bola atau melakukan smash pada bola voli tersebut. Hal ini sesuai dengan pendapat Widiastuti (2015:57) yang menyatakan bahwa daya ledak otot merupakan kualitas yang memungkinkan otot atau sekelompok otot untuk melakukan kerja fisik secara eksplosif, sehingga

kekuatan otot tersebut dapat memiliki kemampuan untuk membangkitkan tenaga.

Kekuatan otot yang sangat berperan penting terhadap komponen-komponen fisik yang dapat memaksimalkan suatu daya tahan pada saat melakukan aktivitas karna dengan adanya kekuatan seseorang dapat terhindar dari kemungkinan terjadinya suatu cedera saat sedang melakukan aktivitas olahraga. Menurut Albertus, kekuatan merupakan suatu tenaga yang menimbulkan kontraksi pada sekelompok otot untuk mengatasi suatu tahanan kekuatan merupakan suatu unsur komponen fisisk yang sangat berperan penting terhadap aktivitas olahraga voli.

#### **D. KESIMPULAN DAN REKOMENDASI**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan pada bab sebelumnya, disimpulkan sebagai berikut: 1) Terdapat pengaruh daya ledak otot lengan terhadap smash bola voli pada siswa SMK Negeri 3 Palembang dengan besarnya persentase pengaruh adalah 18,9%. 2) Terdapat pengaruh daya ledak otot tungkai terhadap smash bola

voli pada siswa SMK Negeri 3 Palembang dengan besarnya persentase pengaruh adalah 26,4%. 3) Terdapat pengaruh kekuatan otot perut terhadap smash bola voli pada siswa SMK Negeri 3 Palembang dengan besarnya persentase pengaruh adalah 16,4%. Berdasarkan kesimpulan di atas, terdapat beberapa hal yang dapat direkomendasikan yaitu sebagai berikut:

- a) Bagi Guru. Dengan adanya penelitian ini, hendaknya siswa lebih termotivasi dan disarankan agar selalu berlatih dan belajar dalam permainan bola voli, khususnya pada smash bola voli, agar mendapatkan hasil yang lebih optimal.
- b) Bagi Guru. Hasil penelitian ini membuktikan bahwa ketiga unsur tersebut berpengaruh terhadap smash bola voli. Oleh sebab itu, disarankan kepada guru, agar terus memberikan pelatihan dan pembelajaran mengenai otot lengan, otot tungkai, dan otot perut agar kemampuan smash siswa lebih meningkat.
- c) Bagi peneliti yang akan datang. Hendaknya dapat meningkatkan dapat menjadikan penelitian sebagai penelitian yang relevan dan juga diharapkan dapat mengembangkan variabel lain guna menghasilkan penelitian yang lebih baik.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Aep, R. dkk. (2018). *Metode Latihan Pembelajaran Bola Voli Untuk Umum*. Bandung: Alfabeta.
- Albertus, F. dkk. (2015). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Yogyakarta: CV ANDI OFFSET.
- Arikunto, S. (2014). *Prosedur Penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Chandra, S. (2017). *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional.
- Harsono. (2015). *Kepelatihan Olahraga*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Husdarta. (2017). *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional.
- Ismaryati, dkk. (2018). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Sukarta: Penerbit dan Pencetak UNS (UNS Pres).
- Nidjo, S. (2014). *Metode Analisis Jalur dan Aplikasinya*. Jakarta: Fakultas Ilmu Komputer.
- Riska, N.(2017). Pengaruh Kekutan Otot Lengan, Kekuatan Otot Perut, dan Konsentrasi Belajar

**Pengaruh Daya Ledak Otot Lengan, Daya Ledak Otot Tungkai Dan Kekuatan Otot Perut Terhadap Hasil Smash Bola Voli Pada Siswa SMK Negeri 3 Palembang**

*E-ISSN: 2722-3450*

---

Smash Dalam Permainan Bola

Volly Siswa SMA Islam Athirah

1 Makasar. *Jurnal Riska*

*Nursalam*, 08-09.

Sugiyono. (2012). *Statistik Untuk Penelitian*. Bandung: Alfabet.

Sukirno, dkk. (2012). *Cabang Olahraga Voli*. Palembang: Unsri Press.

Syaifuddin, H. 2006. *Anatomi Fisiologi untuk Siswa Keperawatan*. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran.

Widiastuti. (2011). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Jakarta: PT. Bumi Timur Jaya.

---



## Pengaruh Latihan *Tabata* Terhadap Kemampuan $Vo_2max$ Atlet Sepakbola Ps.Tungkal Ulu U-21

Palmizal A<sup>1,\*</sup>, Hendri Munar<sup>1</sup>, Ahmad Muchlisin Natas Pasaribu<sup>2</sup>

<sup>1</sup>.Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, Universitas Jambi, Jl. Raya Jambi-Muara Bulian KM 15 Mendalo Indah Muaro Jambi, Jambi, Indonesia

<sup>2</sup>.Pendidikan Kepeleatihan Olahraga, Jl. Raya Perjuangan No. 81, Bekasi, Jawa Barat, Indonesia  
e-mail: palmizal@unja.ac.id, hendrimunarfik@unja.ac.id, ahmadmuchlisinatas@gmail.com

### Abstract

*Tabata training aims to reduce and overcome boredom. For that tabata training is applied for athletes who want to do physical training with higher challenges. Tabata training is not only aerobic but also anaerobic training. This is what later became the main attraction of Tabata. The purpose of this study was to see the effect of tabata training on the ability of  $Vo_2Max$  PS soccer athletes. Tungkal Ulu U-21. The practice of tabata training must be preceded by a minimum of 5 minutes of warming up. Tabata can be practiced in several ways. One of them is the same exercise in all series. This type of experimental research research and the method used in this study is in the form of one group pretest-posttest design. The test will be carried out twice, namely the initial test (pretest) and the final test (posttest) to determine the increase in  $VO_2max$  after being given tabata exercise treatment. Based on the results of data analysis on the hypothesis in the study it is known that there is a significant effect of circuit training on the effect of tabata training on the ability of  $Vo_2Max$  PS soccer athletes. Tungkal Ulu U-21. This is indicated from the *t*-value greater than *t* table ( $12,889 > (1,739)$ ). A good training package will contribute to changes that are tailored to the purpose of the exercise.*

**Keywords:** *Tabata,  $Vo_2Max$*

### Abstrak

Latihan *tabata* bertujuan untuk mengurangi dan mengatasi rasa bosan. Untuk itu latihan *tabata* diterapkan bagi atlet yang ingin melakukan latihan fisik dengan tantangan lebih tinggi. Latihan *tabata* bukan hanya melatih *aerobik* tapi juga *anaerobik*. Inilah yang kemudian menjadi daya tarik utama *Tabata*. Tujuan penelitian untuk melihat pengaruh latihan *tabata* terhadap kemampuan  $Vo_2Max$  atlet sepakbola PS. Tungkal Ulu U-21. Cara pelaksanaan latihan *tabata* harus didahului dengan pemanasan minimal 5 menit. *Tabata* dapat dipraktekkan dalam beberapa cara. Salah satunya adalah latihan yang sama di semua rangkaian. Jenis penelitian penelitian eksperimen dan metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah dalam bentuk *one group pretest-posttest design*. Tes akan dilaksanakan sebanyak dua kali yaitu tes awal (*pretest*) dan tes akhir (*posttest*) untuk mengetahui peningkatan  $VO_2max$  setelah diberikan perlakuan latihan *tabata*. Berdasarkan hasil analisis data pada hipotesis dalam penelitian diketahui bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan sirkuit terhadap Pengaruh latihan *tabata* terhadap kemampuan  $Vo_2Max$  atlet sepakbola PS. Tungkal Ulu U-21. Hal ini ditunjukkan dari nilai thitung lebih besar daripada *t* tabel ( $12,889 > (1,739)$ ). Pengemasan latihan yang baik akan memberikan kontribusi pada perubahan yang disesuaikan dengan tujuan latihan.

**Kata Kunci:** *Tabata,  $Vo_2Max$*

---

\* corresponding author: palmizal@unja.ac.id

### Artikel Info:

Submitted: 4 Maret 2020  
Revised: 25 Maret 2020  
Accepted: 15 April 2020  
Published: 20 Mei 2020

---

## **A. PENDAHULUAN**

Pembinaan olahraga di Indonesia secara umum bertujuan untuk meningkatkan kebugaran, kesegaran jasmani dan kesehatan masyarakat baik fisik, teknik dan mental, sedangkan pembinaan secara khusus diarahkan untuk mencapai prestasi. Sepakbola menurut Soekatamsi (1992:3) adalah permainan beregu yang dimainkan masing-masing regunya terdiri dari sebelas orang pemain termasuk seorang penjaga gawang. Permainan sepak bola diharapkan dapat menumbuhkan kerjasama dan interaksi sosial di dalam diri pemain.

Kemampuan fisik salah satu komponen yang paling dominan dalam pencapaian prestasi olahraga. Prestasi olahraga tidak akan terlepas dari unsur-unsur taktik, teknik dan kualitas kondisi fisik. Seorang atlet sangat membutuhkan kualitas kekuatan, daya tahan, fleksibilitas, kecepatan, agilitas, dan koordinasi gerak yang baik. Aspek-aspek tersebut sangat dibutuhkan agar mampu bergerak dan bereaksi dengan baik selama pertandingan. Salah satu unsur kondisi fisik yang dibutuhkan dalam olahraga sepakbola adalah daya tahan *anaerobic (VO2Max)*. Daya tahan

adalah keadaan atau kondisi tubuh yang mampu berlatih untuk waktu yang lama, tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan setelah menyelesaikan latihan. Daya tahan yang dimaksud adalah daya tahan Volume Oxygen Maximal (VO<sub>2</sub>max). Tujuan utama dari latihan daya tahan adalah meningkatkan kemampuan kerja jantung disamping meningkatkan kerja paru-paru dan sistem peredaran darah. Ketiga komponen ini merupakan fondamen untuk mengembangkan kemampuan-kemampuan fisik yang lainnya.

Berdasarkan observasi ditemukan kekurangan-kekurangan dalam hal daya tahan pemain pada saat uji coba maupun pertandingan resmi. Saat pertandingan atau latihan berlangsung, pemain PS. Tungkal Ulu sangat cepat merasa lelah, kondisi yang demikian ini akan sangat merugikan timnya. Dikarenakan kondisi yang kurang prima, pemain menjadi sering membuat kesalahan-kesalahan dalam teknik dasar sepakbola. Kesalahan yang sering terjadi menjadi salah satu faktor penyebab sehingga pemain belum mampu menunjukkan prestasi maksimal untuk tim. Untuk menghasilkan kemampuan daya tahan

yang baik maka dibutuhkan suatu bentuk latihan khusus yang bertujuan untuk melatih daya tahan yang maksimal. Dari sekian banyak bentuk latihan yang ada, penulis tertarik dengan salah satu bentuk latihan yang mampu meningkatkan kemampuan daya tahan atlet sepak bola, yaitu latihan *tabata*. *Tabata* adalah latihan yang mudah untuk diaplikasikan disegala cabang olahraga karena *tabata* adalah metode latihan intensitas tinggi yang dilakukan dengan cara menggabungkan beberapa gerakan latihan menjadi satu rangkaian yang melibatkan banyak gerakan otot sehingga sangat cocok untuk diterapkan untuk meningkatkan kemampuan daya tahan (*VO2Max*) atlet sepakbola.

Berdasarkan permasalahan yang ditemui dilapangan, dengan memilih salah satu dari sekian banyak bentuk latihan, akan di teliti lebih jauh tentang “Pengaruh latihan *tabata* terhadap kemampuan *Vo2Max* atlet sepakbola PS. Tungkal Ulu U-21”.

## **B. METODE PENELITIAN**

Penelitian ini telah dilakukan di lapangan sepakbola kecamatan Tungkal Ulu. Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian eksperimen dan metode yang digunakan

dalam penelitian ini adalah dalam bentuk *one group pretest-posttest design*. Tes akan dilaksanakan sebanyak dua kali yaitu tes awal (*pretest*) untuk mengetahui *VO2max* awal sampel sebelum diberikan treatment/perlakuan, serta tes akhir (*posttest*) untuk mengetahui peningkatan *VO2max* setelah diberikan perlakuan berupa latihan *tabata*. Desain yang digunakan adalah sebagai berikut:



Gambar 1. Desain Penelitian

Keterangan:

T1 : Tes awal (*Pretest*)

X : Perlakuan (*Treatment*)

T2 : Tes akhir (*Posttest*)

Sampel dalam penelitian ini berjumlah 18 pemain atau atlet sepakbola. PS. Tungkal Ulu. Variabel dalam penelitian ini adalah : Variabel Bebas latihan *tabata*, Variabel Terikat kemampuan *VO2max*. Instrumen dalam penelitian ini adalah *Bleep Test*. Alat yang dibutuhkan adalah : Lintasan (lapangan) datar yang tidak licin sepanjang minimal 20 meter Sebuah, *tape dan speaker*. kaset atau *file bleep test*, stopwatch, meteran, dan alat tulis.



# Pengaruh Latihan *Tabata* Terhadap Kemampuan $Vo_{2max}$ Atlet Sepakbola Ps.Tungkal Ulu U-21

E-ISSN: 2722-3450

Tabel 1. Norma *Bleep Test*

No	Kelompok Umur				Klasifikasi
	20-29	30-39	40-49	50-59	
1	53 ke atas	49 ke atas	45 ke atas	43 ke atas	Tinggi
2	43-52	39-48	36-44	34-42	Bagus
3	34-42	31-38	27-35	25-33	Cukup
4	25-33	23-30	20-28	18-24	Sedang
5	24 ke bawah	22 ke bawah	19 ke bawah	17 ke bawah	Rendah

Davis kimmet (1986)

Teknik Pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini yaitu:

1. Ikuti petunjuk dari kaset. Setelah 5 hitungan *bleep*, peserta tes mulai berlari/*jogging*, dari garis pertama ke garis 2. Kecepatan berlari harus diatur konstan dan tepat tiba di garis, lalu berbalik arah (*pivot*) ke garis asal. Jika peserta tes sudah sampai di garis sebelum terdengar bunyi *bleep*, peserta tes harus menunggu di belakang garis, dan baru berlari lagi saat bunyi *bleep*. Begitu seterusnya, peserta tes berlari bolak-balik sesuai dengan irama *bleep*.
2. Lari bolak-balik ini terdiri dari beberapa tingkatan (*level*). Setiap tingkatan terdiri dari beberapa balikan (*shuttle*). Setiap level ditandai dengan 3 kali *bleep*, sedangkan setiap *shuttle* ditandai dengan satu kali *bleep*.

3. Peserta tes berlari sesuai irama *bleep* sampai ia tidak mampu mengikuti kecepatan irama tersebut (pada saat *bleep* terdengar, peserta tes belum sampai di garis). Jika dalam 2 kali berturut-turut peserta tes tidak berhasil mengejar irama *bleep*, maka peserta tes tersebut dianggap sudah tidak mampu mengikuti tes, dan ia harus berhenti.

4. Lakukan pendinginan dengan cara berjalan, jangan langsung berhenti/duduk.

5. Catat pada level dan *shuttle* terakhir, berapa yang berhasil diselesaikan peserta tes sesuai irama *bleep*. Kemudian sesuaikan dengan norma penilaian  $VO_{2max}$  dengan begitu maka akan di peroleh data penelitian.

Teknik analisis data yang digunakan analisis *t-test* dengan terlebih dahulu melakukan uji normalitas data dan uji homogenitas data sebagai uji prasyarat analisis. Tahapan pengujian yang dilakukan yaitu sebagai berikut:

1. Uji Normalitas Data

Uji normalitas bertujuan untuk melihat apakah data berdistribusi normal atau tidak, digunakan uji Lilifors yang

dikemukakan oleh Sudjana (2005:467) sebagai berikut :

- a. Mencari skor baku dengan rumus

$$Z_i = \frac{X - \bar{X}}{s}$$

Keterangan:

$Z_i$  = Skor Baku

$X_i$  = Skor Hasil Kemampuan *Vo2max*

$\bar{X}$  = Rata-Rata Skor Hasil Kemampuan *Vo2max*

S = Simpangan Baku

- b. Untuk tiap bilangan baku ini dan menggunakan daftar distribusi normal baku, kemudian dihitung peluang dengan rumus :  $F(Z_i) = P(Z < Z_i)$

- c. Menghitung proporsi  $Z_1, Z_2, \dots, Z_n$  yang lebih kecil atau sama dengan  $Z_i$ . Jika proporsi ini dinyatakan  $S(Z_i)$ , maka :

$$S(Z_i) = \frac{\text{Banyaknya } Z_1 Z_2 \dots Z_n < Z_i}{n}$$

- d. Menghitung selisih  $F(Z_i) - S(Z_i)$  kemudian tentukan harga mutlaknya
- e. Ambil harga yang paling besar, sebutlah namanya  $L_{hitung}$

- f. Membandingkan  $L_{hitung}$  dengan harga kritis L dalam tabel dengan  $\alpha = 0,05$  Jika  $L_{hitung} < L_{table}$  berarti data yang diperoleh berdistribusi normal dan sebaliknya Jika  $L_{hitung} > L_{table}$  berarti data yang diperoleh tidak berdistribusi normal

## 2. Uji Homogenitas Data

Uji ini digunakan untuk melihat apakah kedua kelompok dan mempunyai varians yang homogen atau tidak. Menurut Sudjana (2005:1989) dijelaskan rumus yang digunakan adalah sebagai berikut:

$$F = \frac{S_1^2}{S_2^2}$$

Keterangan :

$S_1^2$  = Varians terbesar

$S_2^2$  = Varians terkecil

Harga F yang diperoleh dibandingkan dengan F tabel ( $F_{\alpha}(V_1, V_2)$  dan  $F_{1-\alpha}(V_1, V_2)$ ) bila :

$F_{1-\alpha}(V_1, V_2) < F_{hitung} < F_{1-\alpha}(V_1, V_2)$  : varians homogen

$F_{1-\alpha}(V_1, V_2) > F_{hitung} > F_{1-\alpha}(V_1, V_2)$  : varians tidak homogen

3. Uji t

Menurut Arikunto (2006:306) menguji hipotesis digunakan uji statistic. Kesamaan dua rata-rata yang bertujuan untuk menentukan apakah hasil yang diperoleh dari latihan bola modifikasi sepak sila yang menggunakan *pre-test* dan *post-test one group design*, maka uji hipotesis yang di gunakan uji t, pada taraf kepercayaan 95% atau  $\alpha = 0,05$  dengan menggunakan rumus:

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

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

Keterangan:

Md = mean dari perbedaan pre-test dengan post-test (post test-pre test)

Xd = deviasi masing – masing subjek (d – Md)

$\sum X^2 d$  = jumlah skuadrat deviasi

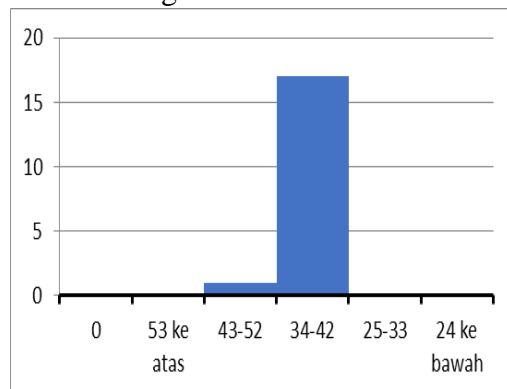
N = subjek pada sampel

d.b. = ditentukan dengan N – 1

**C. HASIL DAN PEMBAHASAN**

**a) Hasil Analisis Statistik Deskriptif**

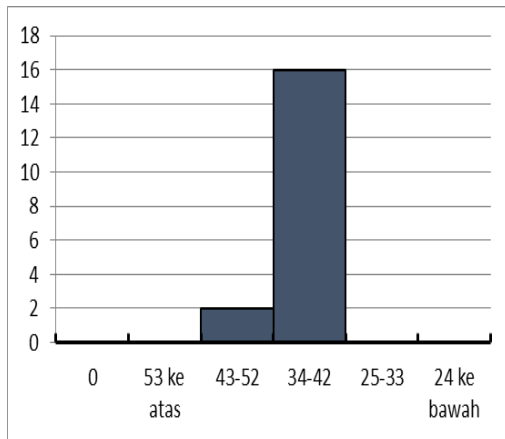
Hasil tes awal kemampuan *Vo2max* atlet sepakbola PS. Tungkal Ulu U-21 yang memiliki nilai antara 34-42 dalam kategori sedang berjumlah 17 orang dengan prosentase 94,4%, yang memiliki nilai antara 42-52 dengan kategori baik berjumlah 1 orang dengan prosentase 5,6%. Histogram tes awal kemampuan *Vo2max* atlet Sepakbola PS. Tungkal Ulu U-21 adalah sebagai berikut.



Gambar 2. Histogram tes awal kemampuan *Vo2max* atlet Sepakbola

Hasil tes akhir yang didapatkan, diketahui bahwa hasil tes akhir kemampuan *Vo2max* atlet sepakbola PS. Tungkal Ulu U-21, yang memiliki nilai antara 34-42 dengan kategori sedang berjumlah 16

orang dengan prosentase 88,9%, yang memiliki nilai antara 42-52 dengan kategori baik berjumlah 2 orang dengan prosentase 11,1%.



Gambar 3. Histogram tes akhir kemampuan *Vo2Max* atlet sepakbola

PS. Tungkal Ulu U-21

Data test awal *Vo2 max* sampel 18 orang dengan rata-rata 37,94, simpangan baku 4,76, dengan nilai tertinggi 43 dan nilai terendah 34. Data test akhir diperoleh rata-rata 40,28 simpangan baku 3,62 nilai tertinggi 44 dan Nilai terendah 37.

#### b) Hasil Uji Normalitas Data

Uji normalitas yang digunakan adalah uji liliefors dengan kriteria data berdistribusi normal apabila  $L_o$  (l hitung) < L (nilai kritis liliefors)  $\alpha = (0,05)$ . Berdasarkan hasil analisis data diperoleh nilai  $L_o$  untuk data test awal dan terakhir

kemampuan *Vo2 max* pada sampel secara berurutan  $0,178 < 0,200$  dan  $0,105 < 0,200$  L ( 0,05 : 18) Maka berdasarkan hasil analisis data ini dapat disimpulkan bahwa data test awal dan test akhir berdistribusi normal.

#### c) Hasil Uji Homogenitas Data

Uji homogenitas varians yang digunakan adalah Uji F dikatakan homogen apabila  $F$  hitung <  $F$  tabel, berdasarkan analisis data diperoleh  $F$  hitung (1,15) <  $F$  tabel (2,22) maka berdasarkan hasil analisis dapat disimpulkan bahwa data bervariasi homogen.

#### d) Hasil uji-t

Setelah dilakukan uji normalitas dan uji homogenitas dilakukan uji hipotesis untuk mengetahui apakah terdapat Pengaruh latihan *tabata* terhadap kemampuan *Vo2Max* atlet sepakbola PS. Tungkal Ulu U-21.

$H_o$  = Terdapat pengaruh latihan *tabata* terhadap kemampuan *Vo2Max* atlet sepakbola PS. Tungkal Ulu U-21.

Hasil analisis yang diperoleh dari uji-t menunjukkan data sebagai berikut : T hitung 12,889 dan t tabel 1,739 dengan d.b. n-1 (18-1 = 17) pada  $\alpha$  0,05 . (95%) untuk melihat apakah hipotesis  $H_0$  atau hipotesis  $H_a$  yang diterima maka dibandingkan harga t-hitung dengan harga t-tabel. Perbandingan harga antara t-hitung dan nilai presentil dari tabel distribusi -t, untuk taraf nyata  $\alpha$  =0,05 dengan derajat kebebasan (d.b) = n-1 = 18 diperoleh t-hitung (12,889) > t-tabel (1,739). Ini berarti hipotesis  $H_0$  yang diterima dan  $H_a$  yang ditolak.

#### **e) Pembahasan Hasil Analisis Data**

Berdasarkan hasil analisis data pada hipotesis dalam penelitian diketahui bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan *tabata* terhadap kemampuan *Vo2Max* atlet sepakbola PS. Tungkal Ulu U-21. Hal ini ditunjukkan dari nilai thitung lebih besar daripada t tabel (12,889) > (1,739). Hasil analisis data diketahui bahwa nilai rata-rata pada *posttest* lebih besar daripada *pretest* (40,28>37,94). Artinya, latihan *tabata* cukup efektif

diterapkan untuk meningkatkan *VO2 Max* atlet sepakbola PS. Tungkal Ulu U-21. Selanjutnya, untuk mengetahui persentase peningkatan *VO2 Max* dilakukan perhitungan (*Mean difference/mean pretest x 100%*) yaitu (2,33 / 37,94 x 100%). Berdasarkan hasil perhitungan persentase diperoleh hasil bahwa peningkatan *VO2 Max* atlet sepakbola PS. Tungkal Ulu U-21 sebesar 6,15%.

#### **D. KESIMPULAN DAN REKOMENDASI**

Berdasarkan hasil analisis data di atas maka dapat disimpulkan bahwa upaya peningkatan *VO2 Max* melalui latihan *tabata* memberikan pengaruh dalam peningkatan *VO2 Max* atlet sepakbola PS. Tungkal Ulu U-21. Pentingnya *VO2 Max* dalam olahraga sepakbola mempunyai pengaruh besar dalam penampilan ketika permainan berlangsung berlangsung. Dengan daya tahan jantung paru yang baik seorang pemain sepakbola tidak akan cepat mengalami kelelahan dalam bermain dan mampu mengoptimalkan teknik-teknik yang dimiliki.

**DAFTAR PUSTAKA**

- Arikunto, S. (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Arsil dan Aryadie, A. (2010). *Evaluasi Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Malang: Wineka Media.
- Batty, E. C. (2007). *Latihan Sepakbola Metode Baru*. Bandung: Pionir Jaya.
- Imanudin, I and Sultoni, K. 2017. *Tabata Training for Increasing Aerobic Capacity*. Department of Health and Recreation, Universitas Pendidikan Indonesia. Bandung .West Java – Indonesia. *Journal of Activities in Physical Education and Sport*. 2014, Vol. 4, No. 2, pp. 205 – 207
- Sajoto, M. (1988). *Pembinaan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi Proyek Pengadaan Buku pada Lembaga Pengembangan Tenaga Pendidikan.
- \_\_\_\_\_, (2002). *Pembinaan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Jakarta: Depdikbud direktorat Jendral Pendidikan Tinggi Proyek Pengembangan LPTK.
- Nishimura, K., Kouzaki, M., Hirai, Y., Oqita, F., Miyachi, M., & Yamamoto, K. (1996). *Tabata, I.Effects of moderate-intensity endurance and high-intensity intermittent training on anaerobic capacityand VO2max*. Med Sci Sports Exerc.1327-1330
- Soekatamsi. (1992). *Materi Pokok Permainan Besar I (sepakbola)*. Jakarta: Universitas Terbuka.
- Sudjana. (2005). *Statistik Dasar*. Jakarta: PT. Gramedia.
- Suharno. (1981). *Ilmu Coching Umum*. Yogyakarta: IKIP Yogyakarta.
- Sukadiyanto. (2011). *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. Bandung: CV. Lubuk Agung.
- Us, Mimin. (2010). *Bolamania Pesona Magis Si Kulit Bundar, Anak Saleh*. Jakarta: Buku Pilihan.

Wisahati, A. N dan santosa, T. (2010).

*Pendidikan Jasmani*

*Olahraga dan Kesehatan.*

Jakarta: CV. Setiaji.

<http://walpaperhd99.blogspot.co.id/201>

[5/04/ukuran-gawang-bola-](http://walpaperhd99.blogspot.co.id/201)

[dan-lapangan-sepak-bola](http://walpaperhd99.blogspot.co.id/201)

<http://www.brianmac.demon.co.uk>



## **Analisis Kinerja Guru Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan terhadap *Motor Ability* dan Hasil Belajar pada Siswa SD Negeri di Kabupaten Pinrang**

**Sahabuddin<sup>1,\*</sup>, Hikmad Hakim<sup>1</sup>, Ahmad Rum Binsar<sup>1</sup>**

<sup>1</sup>.Pendidikan Keplatihan Olahraga, Universitas Negeri Makassar, Jl. A.P. Pettarani Tidung, Sulawesi Selatan, Indonesia.

e-mail: sahabuddin@unm.ac.id, hikmad.hakim@unm.ac.id, ahmad.rum.binsar@unm.ac.id

### **Abstract**

*This study aims to determine the results of the performance contribution of physical and health physical education teachers to motor ability and learning outcomes in state elementary school students in Pinrang Regency. This research is a type of correlational research. The population is male elementary school students in Pinrang Regency with a sample of 100 students with cluster random sampling techniques. The data analysis technique used is multiple correlation. Based on these results it can be concluded that (1) There is a contribution of the performance of physical and health physical education teachers to motor abilities in state elementary school students in Pinrang Regency by 57.1%, this result shows that the performance of physical and physical education teachers has a contribution to the motor ability of state elementary school students in Pinrang Regency, and (2) There is a contribution of the performance of physical and health physical education teachers to the learning outcomes of elementary school students in Pinrang Regency by 71,5%. These results indicate the analysis that the performance of physical and health physical education teachers has a contribution to the learning outcomes of elementary school students in Pinrang Regency.*

**Keywords:** *Performance, Teacher, Motor Ability, Learning Outcomes*

### **Abstrak**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hasil kontribusi kinerja guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan terhadap *motor ability* dan hasil belajar pada murid SD Negeri di Kabupaten Pinrang. Penelitian ini adalah jenis penelitian korelasional. Populasinya adalah siswa putra SD Negeri di Kabupaten Pinrang dengan sampel berjumlah 100 orang siswa dengan teknik *cluster random sampling*. Teknik analisis data yang digunakan adalah korelasi ganda. Berdasarkan hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa (1) Ada kontribusi kinerja guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan terhadap *motor ability* pada murid SD Negeri di Kabupaten Pinrang sebesar 57,1%, Hasil ini menunjukkan bahwa kinerja guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan memiliki kontribusi terhadap *motor ability* murid SD Negeri di Kabupaten Pinrang, dan (2) Ada kontribusi kinerja guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan terhadap hasil belajar pada murid SD Negeri di Kabupaten Pinrang sebesar 71,5%. Hasil ini menunjukkan analisa bahwa kinerja guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan memiliki kontribusi terhadap hasil belajar murid SD Negeri di KabupatenPinrang.

**Kata kunci:** *Kinerja, Guru, Motor Ability, Hasil Belajar*

---

\* corresponding author: sahabuddin@unm.ac.id

### **Artikel Info:**

Submitted: 4 Maret 2020

Revised: 25 Maret 2020

Accepted: 15 April 2020

Published: 20 Mei 2020

---



# **Analisis Kinerja Guru Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan Terhadap *Motor Ability* Dan Hasil Belajar Pada Siswa SD Negeri di Kabupaten Pinrang**

*E-ISSN: 2722-3450*

---

## **A. PENDAHULUAN**

Suasana belajar yang kondusif dapat tercipta bila, guru-guru memegang prinsip-prinsip mengajar dan ciri-ciri mengajar yang baik. Dengan suasana belajar yang kondusif, segala hal yang dapat diharapkan akan tercapai dengan baik. Karena pentingnya peran guru dan peran lembaga pendidikan, pertama-tama yang menjadi obyek pembaruan ialah interaksi guru dan murid melalui metode mengajar. Juga karena banyaknya peran sosial yang perlu dilakukan untuk mengurangi peran guru sebagai sumber atau penyajian bahan, lahirlah pembaruan pada bidang materi dan buku pelajaran. Tugas seorang guru dalam proses belajar mengajar meliputi; tugas paedagogis dan tugas administrasi. Tugas paedagogis adalah tugas membantu, membimbing dan memimpin. Didalam situasi pengajaran atau pembelajaran, gurulah memimpin dan bertanggung jawab penuh atas kepemimpinan yang dilakukan itu. Ia tidak melakukan instruksi-instruksi dan tidak berdiri di bawah instruksi manusia lain, kecuali dirinya sendiri, setelah masuk. Jadi setelah masuk, tugas guru

adalah sebagai pemimpin bukan semata-mata mengontrol atau mengkritik. Untuk dapat mampu melaksanakan tugas mengajar dengan baik, guru harus memiliki kemampuan profesional, yaitu terpenuhinya sembilan kompetensi guru, yang meliputi: (1) menguasai bahan, (2) mengelola program belajar mengajar, (3) mengelola kelas, (4) penggunaan media atau sumber, (5) menguasai landasan-landasan pendidikan, (6) mengelola interaksi-interaksi belajar mengajar, (7) menilai prestasi anak didik untuk kepentingan pelajaran, (8) mengenal fungsi layanan bimbingan dan penyuluhan di sekolah, dan (9) mengenal dan menyelenggarakan administrasi sekolah. Berdasarkan sembilan kompetensi guru untuk mencapai profesionalisme guru, guru yang ada di Kabupaten Pinrang belum mampu memaksimalkan dalam menjalankan tugas pokoknya dengan baik. Sebab mereka belum mampu untuk merealisasikan sembilan kompetensi guru, misalnya penggunaan media atau sumber, mengelola interaksi belajar mengajar, menilai prestasi murid untuk kepentingan pelajaran, dan

mengenal dan menyelenggarakan administrasi sekolah. Sementara interaksi antara murid dan guru belum terjadi, bilamana guru tersebut memiliki sifat profesionalisme dalam menangani setiap permasalahan yang terjadi pada murid. Oleh karena itu, setiap guru membutuhkan peningkatan kemampuan secara profesional.

Secara sederhana peningkatan kemampuan profesional guru dapat diartikan sebagai upaya membantu guru yang belum matang menjadi matang, yang tidak mampu mengelola sendiri menjadi mampu mengelola sendiri, yang belum memenuhi kualifikasi menjadi memenuhi kualifikasi, yang belum terakreditasi menjadi terakreditasi. Kematangan, kemampuan mengelola sendiri, pemenuhan kualifikasi merupakan ciri-ciri profesionalisme. Oleh karena itu, peningkatan kemampuan profesional guru dapat juga diartikan sebagai upaya membantu guru yang belum profesional menjadi profesional. Sekolah dasar merupakan salah satu jenjang pendidikan formal sebagai tempat yang sangat baik untuk mendidik anak atau dengan kata lain potensi yang dimiliki anak dibina dan diarahkan melalui pendidikan dasar sehingga pada jenjang

pendidikan selanjutnya dapat lebih ditingkatkan. Murid sekolah dasar merupakan individu yang sedang mengalami pertumbuhan dan perkembangan fisik yang sangat pesat, sekaligus sebagai makhluk sosial yang mempunyai sifat ketergantungan dengan orang lain yang ada di sekelilingnya untuk mendapatkan bantuan dan bimbingan ke arah perkembangan. Guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan di Kabupaten Pinrang perlu membenahi diri untuk mencapai profesionalisme guru. Sebab di dalam menangani proses pembelajaran masih banyak kendala yang dialami seperti halnya tentang penguasaan bahan materi, pengelolaan program belajar mengajar, menggunakan sarana prasarana yang terbatas, dan sistem penilaian yang diberikan kepada murid masih banyak secara subyektif. Sebagai contoh masih adanya guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan hanya memberikan alat olahraga (bola) pada saat belajar tanpa dikontrol atau diawasi. Adanya guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan yang hanya berfokus pada dua materi sub pokok bahasan dalam pembelajaran kalau bukan lari pasti main bola. Hal ini

# **Analisis Kinerja Guru Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan Terhadap *Motor Ability* Dan Hasil Belajar Pada Siswa SD Negeri di Kabupaten Pinrang**

**E-ISSN: 2722-3450**

---

memberikan asumsi bahwa kinerja guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan yang ada di Kabupaten Pinrang belum professional. Sehingga murid yang seharusnya dituntun untuk memahami pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan kurang dilaksanakan dengan baik. Padahal pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan khususnya di sekolah dasar sebagai awal pemahaman tentang gerak yang baik di dalam berolahraga, sehingga dapat menentukan hasil belajarnya. Pelaksanaan pendidikan jasmani di sekolah merupakan salah satu usaha untuk menanamkan kebiasaan hidup berolahraga di dalam kehidupannya agar dapat tumbuh dan berkembang secara harmonis. Pengetahuan tentang jasmani yang sehat memungkinkan terjadi perubahan sikap dan perilaku ke arah kognitif, afektif, dan psikomotor yang sangat bermanfaat bagi murid, baik terhadap masalah kesehatan maupun terhadap kemampuan geraknya (*motor ability*).

*Motor ability* merupakan salah satu faktor yang dapat menunjang kemampuan anak dalam mengikuti kegiatan belajar pendidikan jasmani di

sekolah. Karena kegiatan yang melibatkan unsur kemampuan fisik seperti kegiatan belajar pendidikan jasmani sangat menuntut kemampuan gerak tersendiri dari murid agar kegiatan fisik yang dilakukan dapat dilaksanakan dengan baik dan terampil sehingga menunjang dalam mencapai hasil belajar. Hasil belajar merupakan sasaran atau tujuan yang selalu diharapkan baik murid maupun guru. Sebab tolak ukur keberhasilan guru bukan dari penyelesaian suatu materi akan tetapi kemampuan untuk memahami materi tersebut, disamping hasil akhir dari proses belajar yaitu hasil belajar. Bilamana murid dapat mencapai prestasi hasil belajar dengan baik maka merupakan keberhasilan bagi guru dalam menjalankan tugasnya. Bila hal tersebut dapat disadari semua guru, maka pencapaian prestasi hasil belajar dapat diperoleh dengan maksimal. Sebab kinerja guru merupakan salah satu jalan untuk dapat mengembangkan kemampuan murid untuk dapat berubah dari tidak tahu menjadi tahu, dan dari tidak mengerti menjadi mengerti. Dengan demikian, keberhasilan pendidikan jasmani olahraga dan

kesehatan dalam membelajarkan murid untuk mencapai *motor ability* dan hasil belajar sering dihubungkan dengan kemampuan guru dalam mengelola atau memberikan fasilitas dan kemudahan terhadap murid untuk belajar. Oleh karena itu, kemampuan mengajar guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan merupakan faktor yang paling diperhitungkan dalam mencapai *motor ability* dan hasil belajar muridnya. Kemampuan mengajar dari guru pendidikan jasmani dan olahraga dapat diukur dari kemampuannya dalam membelajarkan murid yang dibuktikan dengan sejauhmana murid dapat mencapai tujuan pembelajaran mereka. Dalam rangka proses peningkatan mutu pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan dengan pencapaian *motor ability* dan hasil belajar murid diperlukan guru, baik secara individual maupun kolaboratif untuk melakukan sesuatu, mengubah “*status quo*” agar pendidikan dan pembelajaran menjadi lebih berkualitas. Guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan merupakan unsur manusiawi yang sangat kontribusinya dengan murid dalam upaya pendidikan sehari-hari di sekolah. Untuk itu diperlukan adanya

profesionalisme guru dalam proses belajar mengajar.

## B. METODE PENELITIAN

Penelitian ini digolongkan sebagai penelitian deskriptif yang bersifat korelasional. Penelitian deskriptif adalah penelitian yang memberikan gambaran secara umum tentang variabel-variabel pada penelitian yang dilaksanakan. Sedangkan penelitian korelasional berupaya menjelaskan ada tidaknya kontribusi berbagai variabel berdasarkan besar kecilnya koefisien korelasi. Penelitian dilaksanakan pada guru dan murid SD Negeri di Kabupaten Pinrang. Sehubungan dengan definisi tersebut di atas, maka variabel dalam penelitian ini sebagai berikut: Variabel bebas (*independent*) yaitu kinerja guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan, dan variabel terikat (*dependent*) yaitu (a) *Motor ability* dan (b) Hasil belajar Sugiyono (2008:80) mengungkapkan bahwa: “Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas: obyek/subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian di tarik kesimpulan.” Berdasarkan pandangan

# Analisis Kinerja Guru Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan Terhadap *Motor Ability* Dan Hasil Belajar Pada Siswa SD Negeri di Kabupaten Pinrang

E-ISSN: 2722-3450

ini, maka populasi dalam penelitian ini adalah seluruh murid putra SD Negeri di Kabupaten Pinrang. Sugiyono (2008:81) mendefinisikan sebagai berikut: “Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut”. Sampel inilah yang menjadi obyek penelitian sehingga hasil penelitian nanti diharapkan dapat pula digeneralisasikan terhadap populasi. Sampel yang digunakan pada penelitian adalah kelas 5 sebanyak 100 orang murid laki-laki SD Negeri di Kabupaten Pinrang dengan menggunakan teknik *cluster sampling*. Pengumpulan data dilakukan untuk memperoleh data empirik sebagai bahan untuk menguji kebenaran hipotesis. Data yang dikumpulkan dalam penelitian ini meliputi: angket profesionalisme guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan, tes *motor ability* dan hasil belajar pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan. Data yang terkumpul tersebut perlu dianalisis secara statistik deskriptif, maupun inferensial untuk keperluan pengujian hipotesis penelitian.

## C. HASIL DAN PEMBAHASAN

### a) Hasil Penelitian

#### 1. Hasil Pengujian Analisis Regresi

Analisis regresi dilakukan untuk mengetahui kontribusi variabel bebas dengan variabel terikat. Analisis regresi yang digunakan adalah analisis regresi ganda (R) pada taraf signifikan 95% atau  $\alpha 0,05$ . Hasil analisis regresi secara lengkap dapat dilihat pada lampiran, sedangkan rangkuman hasil analisis tercantum pada Tabel 4 berikut:

Tabel 1. Hasil analisis regresi kinerja guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan terhadap *motor ability* dan hasil belajar murid SD Negeri di Kabupaten Pinrang

Hipotesis	N	R	Rs	F	t	Sig.t
Kontribusi kinerja guru pendidikan jasmani olahraga terhadap motor ability	100	0,756	0,571	130,401	11,419	0,000
kontribusi kinerja guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan terhadap hasil belajar	100	0,846	0,715	245,754	15,677	0,000

Pengujian hipotesis dilakukan dengan menggunakan analisis regresi ganda (R) pada taraf signifikan 95% atau  $\alpha$  0,05. Hal tersebut dimaksudkan untuk mengetahui kontribusi kinerja guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan terhadap *motor ability* dan hasil belajar murid SD Negeri di Kabupaten Pinrang.

## **2 Hasil Analisis Regresi Kinerja Guru Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan terhadap *Motor Ability* Murid SD Negeri di Kabupaten Pinrang**

Terdapat kontribusi kinerja guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan terhadap *motor ability* murid SD Negeri di Kabupaten Pinrang. Berdasarkan hasil pengujian analisis regresi data kinerja guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan terhadap *motor ability* murid SD Negeri di Kabupaten Pinrang pada Tabel 1. Diperoleh nilai regresi ( $R_o$ ) 0,756 dengan tingkat probabilitas (0,000)  $< \alpha$  0,05, untuk nilai R Square (koefisien determinasi) 0,571. Hal ini berarti 57,1% *motor ability* murid dijelaskan oleh kinerja guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan. Sedangkan sisanya (100% - 57,1% = 42,9%)

dijelaskan oleh sebab-sebab yang lain. Dari uji Anova atau F test, didapat F hitung adalah 130,401 dengan tingkat signifikansi 0,000. Oleh karena probabilitas (0,000) jauh lebih kecil dari  $\alpha$  0,05, maka model regresi dapat dipakai untuk memprediksi hasil belajar murid (dapat diberlakukan untuk populasi dimana sampel diambil). Sedangkan untuk uji t untuk menguji signifikansi konstanta dan variabel dependen (*motor ability*). Nilai  $t_{hitung}$  diperoleh 11,419 terlihat pada lampiran kolom Sig/significance adalah 0,005, atau probabilitas jauh di bawah  $\alpha$  0,05. Maka  $H_0$  ditolak dan  $H_1$  diterima atau koefisien regresi signifikan, atau kinerja guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan benar-benar berpengaruh secara signifikan terhadap *motor ability* murid. Dengan demikian kontribusi kinerja guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan terhadap *motor ability* murid SD Negeri di Kabupaten Pinrang sebesar 57,1%.

## **3 Hasil Analisis Regresi Kinerja Guru Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan terhadap Hasil Belajar Murid SD Negeri di Kabupaten Pinrang**

# **Analisis Kinerja Guru Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan Terhadap *Motor Ability* Dan Hasil Belajar Pada Siswa SD Negeri di Kabupaten Pinrang**

**E-ISSN: 2722-3450**

---

Terdapat kontribusi kinerja guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan terhadap hasil belajar murid SD Negeri di Kabupaten Pinrang. Berdasarkan hasil pengujian analisis regresi data kinerja guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan terhadap hasil belajar murid SD Negeri di Kabupaten Pinrang. Pada Tabel. 1 diperoleh nilai regresi ( $R_0$ ) 0,846 dengan tingkat probabilitas  $(0,000) < \alpha 0,05$ , untuk nilai R Square (koefisien determinasi) 0,715. Hal ini berarti 71,5% hasil belajar dijelaskan oleh kinerja guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan. Sedangkan sisanya  $(100\% - 71,5\% = 28,5\%)$  dijelaskan oleh sebab-sebab yang lain. Dari uji Anova atau F test, didapat F hitung adalah 245,754 dengan tingkat signifikansi 0,000. Oleh karena probabilitas  $(0,000)$  jauh lebih kecil dari  $\alpha 0,05$ , maka model regresi dapat dipakai untuk memprediksi hasil belajar (dapat diberlakukan untuk populasi dimana sampel diambil). Sedangkan untuk uji t untuk menguji signifikansi konstanta dan variabel dependen (hasil belajar). Nilai  $t_{hitung}$  diperoleh 15,677 terlihat pada lampiran kolom

Sig/*significance* adalah 0,000, atau probabilitas jauh di bawah  $\alpha 0,05$ . Maka  $H_0$  ditolak dan  $H_1$  diterima atau koefisien regresi signifikan, atau kinerja guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan benar-benar berpengaruh secara signifikan terhadap hasil belajar. Dengan demikian kontribusi kinerja guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan terhadap hasil belajar murid SD Negeri di Kabupaten Pinrang sebesar 71,5%.

## **b) Pembahasan**

### **1. Kontribusi kinerja guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan terhadap *motor ability* murid SD Negeri di Kabupaten Pinrang**

Terdapat kontribusi kinerja guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan terhadap *motor ability* murid SD Negeri di Kabupaten Pinrang sebesar 57,1%. Terbukti dari hasil analisis diperoleh nilai regresi observasi ( $R_0$ ) 0,756 dengan nilai koefisien determinasi 0,571. Hasil ini menunjukkan bahwa kinerja guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan memiliki kontribusi terhadap *motor ability* murid

SD Negeri di Kabupaten Pinrang. Menurut Mangkunegara (2006:67) mengatakan bahwa kinerja adalah hasil kerja secara kualitas dan kuantitas yang dicapai oleh seorang pegawai dalam melaksanakan tugasnya sesuai dengan tanggung jawab yang diberikan kepadanya". Tinggi rendahnya kinerja pekerja berkaitan erat dengan sistem pemberian penghargaan yang diterapkan oleh lembaga/organisasi tempat mereka bekerja. Pemberian penghargaan yang tidak tepat dapat berpengaruh terhadap peningkatan kinerja seseorang.

Pembelajaran dalam pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan harus mampu membangkitkan minat murid untuk menggali potensinya dalam hal gerak. Karena itu anak harus diberi dorongan untuk terus menerus menjelajahi kemampuan-kemampuannya. Tugas ini tidak mudah dan hasilnya tidak segera. Dari pertemuan ke pertemuan, guru hanya akan melihat kemajuan yang lambat, tersendat-sendat, serta seolah berjalan di tempat.

Sebagai guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan harus maklum bahwa setiap murid memiliki kekhasannya masing-masing. Perbedaan

individual dalam hal kematangan dan pengalaman masa lalunya, menyebabkan kita sulit untuk menyeragamkan kecepatan kemajuan anak-anak dalam hal belajar gerak. Perbedaan murid harus membuat guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan menjadi lebih arif dalam menentukan tugas bagi masing-masing murid. Jangan sampai murid diberi tugas yang seragam dengan kriteria keberhasilan yang sama bagi semua orang. Kenali kemampuan murid, baik per kelompok maupun perorang, agar penentuan tugas mereka bisa disesuaikan. Dengan cara itu murid akan merasa bahwa guru memang mendorong semua murid untuk mau dan mampu belajar. Menurut Lutan (2004:22) mengatakan bahwa: "Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan diartikan suatu pendidikan yang mempergunakan fisik atau tubuh sebagai alat untuk mencapai tujuan pendidikan, atau suatu pendidikan melalui aktifitas-aktifitas jasmani." Ketika murid terlibat dalam proses pembelajaran, mereka harus merasakan adanya 'perasaan mampu', lancar, dan tidak tersendat-sendat.

Berkaitan erat dengan kinerja guru di dalam melaksanakan tugasnya



# **Analisis Kinerja Guru Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan Terhadap *Motor Ability* Dan Hasil Belajar Pada Siswa SD Negeri di Kabupaten Pinrang**

**E-ISSN: 2722-3450**

---

sehari-hari, sehingga dalam melaksanakan tugasnya guru perlu memiliki tiga kemampuan dasar agar kinerjanya tercapai sebagai berikut: (1) kemampuan pribadi meliputi hal-hal yang bersifat fisik seperti suara, mata atau pandangan, kesehatan, pakaian, pendengaran, dan hal yang bersifat psikis seperti humor, ramah, intelek, sabar, sopan, rajin, kreatif, kepercayaan diri, optimis, kritis, obyektif, dan rasional; (2) kemampuan sosial antara lain bersifat terbuka, disiplin, memiliki dedikasi, tanggung jawab, suka menolong, bersifat membangun, tertib, bersifat adil, pemaaf, jujur, demokratis, dan cinta murid; (3) kemampuan profesional yang meliputi kemampuan profesional guru yaitu: menguasai bidang studi dalam kurikulum sekolah dan menguasai bahan pendalaman/aplikasi bidang studi, mengelola program belajar mengajar, mengelola kelas, menggunakan media dan sumber, menguasai landasan-landasan kependidikan, mengelola interaksi belajar mengajar, menilai prestasi murid untuk kepentingan pendidikan, mengenal fungsi dan program bimbingan penyuluhan,

mengenal dan menyelenggarakan administrasi sekolah, memahami prinsip dan menafsirkan hasil-hasil penelitian pendidikan guna keperluan mengajar menurut. Dengan demikian kinerja guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan sangat erat kaitannya dalam mengembangkan *motor ability* murid di SD Negeri Kabupaten Pinrang, sebab guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan harus memiliki kualitas kerja, tanggung jawab, kejujuran, kerjasama dan prakarsa dalam membangun pencapaian kemampuan gerak murid yang baik.

## **2. Kontribusi kinerja guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan terhadap hasil belajar murid SD Negeri di Kabupaten Pinrang**

Terdapat kontribusi kinerja guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan terhadap hasil belajar murid SD Negeri di Kabupaten Pinrang sebesar 71,5%. Terbukti dari hasil analisis diperoleh nilai regresi observasi ( $R_o$ ) 0,846 dengan koefisien determinasi 0,715. Hasil ini menunjukkan analisa bahwa kinerja guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan memiliki

kontribusi terhadap hasil belajar murid SD Negeri di Kabupaten Pinrang. Kinerja guru adalah hasil kerja yang dapat dicapai oleh seorang guru dalam proses pembelajaran sesuai dengan wewenang dan tanggung jawab masing-masing dalam rangka upaya mencapai tujuan kurikulum bersangkutan secara legal, tidak melanggar hukum dan sesuai dengan moral maupun etika. Hasil belajar pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan merupakan pencapaian yang diperoleh melalui suatu proses sehingga terjadinya perubahan pada murid. Atau biasa disebut sebagai prestasi belajar yang dicapai oleh murid dalam bidang studi pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan yang berdasarkan pada nilai rapor. Untuk itu, murid perlu mengetahui tujuan belajar dan tingkat-tingkat penguasaan yang akan digunakan sebagai kriteria pencapaian secara eksplisit, dikembangkan berdasarkan tujuan-tujuan yang telah ditetapkan dan memiliki kontribusi terhadap kompetensi-kompetensi yang sedang dipelajari.

Kinerja guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan di SD Negeri Tanate Rilau Kabupaten Pinrang telah sangat membantu dalam mencapai tujuan yang ada di kurikulum

pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan. Sebab guru dapat membimbing dan mengajar murid untuk dapat memahami dan melakukan kegiatan yang diberikan dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan sehingga mencapai hasil belajar yang baik. Keberhasilan yang dicapai tersebut tidak lepas dari kemampuan guru untuk dapat berupaya mengukur dan memperkirakan kebutuhan murid dalam mendesain suatu program pengajaran yang efektif untuk mencapai hasil belajar. Di samping itu juga guru mata pelajaran pendidikan jasmani, dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani, tiap-tiap sekolah mempunyai fasilitas olahraga yang berbeda sehingga dalam proses pembelajarannya juga berbeda, dalam pembelajaran pendidikan jasmani alat memang sangat penting untuk menunjang lancarnya suatu pembelajaran yang dilakukan oleh guru, walaupun dengan alat yang terbatas guru di SD Negeri Kabupaten Pinrang guru tetap memberikan materi secara maksimal yaitu sesuai dengan fasilitas yang ada di sekolah masing-masing, dengan mengembangkan kreativitas guru dalam menunjang pembelajaran pendidikan jasmani.

# Analisis Kinerja Guru Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan Terhadap *Motor Ability* Dan Hasil Belajar Pada Siswa SD Negeri di Kabupaten Pinrang

E-ISSN: 2722-3450

## D. KESIMPULAN DAN REKOMENDASI

Setelah melakukan penelitian, telah diperoleh hasil-hasil yang telah diungkapkan dari kontribusi kinerja guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan terhadap *motor ability* dan hasil belajar murid SD Negeri di Tanate Rilau Kabupaten Pinrang, maka disimpulkan sebagai berikut: 1) Ada kontribusi kinerja guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan terhadap *motor ability* pada murid SD Negeri di Kabupaten Pinrang sebesar 71,5%; 2) Ada kontribusi kinerja guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan terhadap hasil belajar pada murid SD Negeri di Kabupaten Pinrang sebesar 57,1%.

Hasil dari kesimpulan tersebut, maka akan dikemukakan beberapa hal sebagai rekomendasi yaitu: Para guru pendidikan jasmani di SD Negeri di Kabupaten Pinrang hendaknya merubah metode mengajar yang saat ini masih dijalankan, sehingga dapat meningkatkan kompetensi murid; Sekiranya guru pendidikan jasmani di SD Negeri di Kabupaten Pinrang dalam proses pembelajaran harus memiliki banyak kreativitas dalam mengajar

kepada murid; Dalam pembelajaran guru sebaiknya banyak memodifikasi pelajaran dengan memanfaatkan fasilitas yang ada; Dalam memberikan nilai akhir para guru pendidikan jasmani lebih mengedepankan obyektifitas sehingga murid dapat terpacu untuk lebih giat mendalami pelajaran pendidikan jasmani. Perlu adanya perhatian dari pihak dinas pendidikan di Kabupaten Pinrang terutama bidang pendidikan jasmani untuk mengadakan pelatihan kompetensi kepada para guru.

## DAFTAR PUSTAKA

- Adisasmita, Y. (1998). *Strategi Instruksional Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Jakarta: PPS IKIP Jakarta.
- \_\_\_\_\_. (1998). *Hakikat, Filsafat dan Peranan Pendidikan Jasmani Dalam Masyarakat*. Jakarta: Depdikbud.
- Cholik, M.T. (2002). *Gagasan-Gagasan tentang Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Surabaya: Unesa University Press.

- Depdiknas. (2003). *Kurikulum 2004. Garis-garis Program Pengajaran Pendidikan Jasmani*. Jakarta.
- Devies, I. K. (1987). *Pengelolaan Belajar*. Jakarta: Rajawali Pers.
- Lutan, R. 1988. *Belajar Keterampilan Motorik. Pengantar Teori dan Praktek/Metode*. Jakarta: Dikti P2LPTK.
- \_\_\_\_\_. (2001). *Asas-asas Pendidikan Jasmani Pendekatan Pendidikan Gerak di Sekolah Dasar*. Jakarta: Ditjen Olahraga Depdiknas.
- \_\_\_\_\_. (2004). *Pembaharuan Pendidikan Jasmani di Indonesia*. Jakarta: Depdiknas Ditjen Dikdasmen.
- Mahendra, A. (2007). *Hakikat Pendidikan Jasmani*. Online (<http://pbprima.ciptautama.blogspot.com/2007/06/falsafah-pendidikan-jasmani.html>). Diakses tanggal 10 Nopember 2018.
- Mangkunegara, A. P. (2004). *Manajemen Sumber Daya Manusia Perusahaan*. Bandung: Remaja Rosdakarya
- \_\_\_\_\_. (2006). *Evaluasi Kinerja SDM*. Bandung: Refika Aditema.
- Mappa, S. (1997). *Aspirasi Pendidikan dalam Lingkungan Sosial dan Prestasi Belajar*. Jakarta: IKIP Jakarta.
- Mutohir, T. C dan Gusril. (2004). *Perkembangan Motorik Pada Masa Anak-Anak*. Jakarta: Depdiknas.
- Slameto. (1988). *Belajar dan Faktor-Faktor yang Mempengaruhinya*. Cetakan I. Jakarta: Bina Aksara.
- Sugiyono. (2008). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R & D*. Bandung: Alfabeta.
- Sukardi, D. K. (1998). *Bimbingan dan Penyuluhan Belajar di Sekolah*. Surabaya: Usaha Nasional.
- Syarifuddin. (1992). *Tahapan Belajar Gerak dan Pembelajaran Pendidikan Jasmani*. Jurnal Iptek Olahraga. Jakarta: Dirjen Dikti Depdiknas.
- Tirtaraharja, U. (2000). *Kesejahteraan Guru Salah Satu Faktor yang Berpengaruh Terhadap Prestasi Belajar Murid Sekolah Dasar*. Disertasi. Jakarta: Program Pascasarjana IKIP.

**Analisis Kinerja Guru Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan Terhadap *Motor Ability* Dan Hasil Belajar Pada Siswa SD Negeri di Kabupaten Pinrang**

*E-ISSN: 2722-3450*

---

Yahya, M. K. (1988). *Belajar Gerak:*

*Suatu Kajian Belajar*

*Keterampilan Gerak.* Ujung

Pandang: Proyek Pengembangan

Buku Kuliah IKIP Ujung

Pandang



## Survei Sarana dan Prasarana Pendidikan Jasmani dan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas VIII SMP PGRI Barembeng Kabupaten Gowa

M. Sahib Saleh<sup>1,\*</sup>, Syahruramdhani<sup>1</sup>

<sup>1</sup>. Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Universitas Negeri Makassar, Jl. A.P. Pettarani Tidung, Sulawesi Selatan, Indonesia.

e-mail: m.sahib.saleh@unm.ac.id, syahruramdhani@gmail.com

### Abstract

*This study aims (1) to determine the state of the Facilities and Infrastructure of Physical Education at SMP PGRI Barembeng, Kab. Gowa, (2) to find out the Physical Fitness Level of Class VIII Students of SMP PGRI Barembeng, Kab. Gowa, (3) to determine the effect of facilities and infrastructure on the Physical Fitness Level of SMP PGRI Barembeng. This type of research is descriptive research. The population of this study were all SMP PGRI Barembeng Kab. Gowa The research sample consisted of 40 male students of class VIII SMP PGRI Barembeng. Data collection techniques using observation and tests. The data analysis technique used is descriptive statistics using computer facilities through the SPSS program. Based on data analysis, the results are obtained; (1) the condition of facilities and infrastructure that supports Physical Education learning at PGRI Barembeng Junior High School is categorized as ide, (2) the level of physical fitness of class VIII SMP PGRI Barembeng can be categorized as moderate, (3) there is an influence of facilities and infrastructure on the Physical Fitness Level of SMP PGRI Barembeng.*

**Keywords:** *Facilities and Infrastructure, Physical Fitness*

### Abstrak

Penelitian ini bertujuan (1) Untuk mengetahui keadaan Sarana dan Prasarana Pendidikan Jasmani SMP PGRI Barembeng Kab. Gowa, (2) Untuk mengetahui Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas VIII SMP PGRI Barembeng Kab. Gowa (3), Untuk mengetahui pengaruh sarana dan prasarana terhadap Tingkat Kesegaran Jasmani SMP PGRI Barembeng. Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif. Populasi penelitian ini adalah semua SMP PGRI Barembeng Kab. Gowa. Sampel penelitian terdiri dari 40 orang siswa putra kelas VIII SMP PGRI Barembeng. Teknik pengumpulan data menggunakan observasi dan tes. Teknik analisis data yang digunakan adalah statistik deskriptif menggunakan fasilitas komputer melalui program SPSS. Berdasarkan analisis data diperoleh hasil: (1) Kondisi sarana dan prasarana yang mendukung pembelajaran penjas SMP PGRI Barembeng dikategorikan ideal, (2) Tingkat kesegaran jasmani kelas VIII SMP PGRI Barembeng dapat dikategorikan sedang, (3) Ada pengaruh sarana dan prasarana terhadap Tingkat Kesegaran Jasmani SMP PGRI Barembeng.

**Kata Kunci:** Sarana dan Prasarana, Tingkat Kesegaran Jasmani

---

\* corresponding author: m.sahib.saleh@unm.ac.id

### Artikel Info:

Submitted: 4 Maret 2020  
Revised: 25 Maret 2020  
Accepted: 15 April 2020  
Published: 20 Mei 2020

---

## **A. PENDAHULUAN**

Pendidikan jasmani merupakan bagian integral dari sistem pendidikan secara keseluruhan, yang bertujuan untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan berpikir kritis, stabilitas emosional, keterampilan sosial, penalaran dan tindakan moral melalui aktivitas jasmani yang direncanakan secara sistematis dalam kerangka sistem pendidikan nasional. Pada hakekatnya dalam suatu proses pembelajaran seorang siswa memerlukan adanya dorongan agar kegiatan belajarnya dapat menghasilkan prestasi yang sesuai dengan tujuan yang diharapkan. Untuk dapat meningkatkan prestasi belajar siswa yang maksimal, tentunya perlu diperhatikan berbagai faktor yang dapat membangkitkan siswa untuk belajar lebih giat lagi. Besarnya dorongan atau motivasi setiap siswa dalam belajar juga berbeda-beda, tinggi-rendahnya motivasi siswa tergantung pada faktor intrinsik yaitu siswa itu sendiri, maupun ekstrinsik yaitu bisa dengan adanya sarana dan prasarana yang baik dan lengkap.

Pendidikan jasmani memiliki peran yang sangat penting dalam

mengintensifkan penyelenggaraan pendidikan sebagai suatu proses pembinaan manusia yang berlangsung seumur hidup. Pendidikan jasmani memberikan kesempatan pada siswa untuk terlibat langsung dalam aneka pengalaman belajar melalui aktivitas jasmani, bermain, dan berolahraga yang dilakukan secara sistematis, terarah dan terencana. Pembekalan pengalaman belajar itu diarahkan untuk membina, sekaligus membentuk gaya hidup sehat dan aktif. Melalui pendidikan jasmani diharapkan siswa dapat memperoleh berbagai pengalaman untuk mengungkapkan kesan pribadi yang menyenangkan, kreatif, inovatif, terampil, meningkatkan dan memelihara kesegaran jasmani serta pemahaman terhadap gerak manusia.

Fasilitas dan sarana pembelajaran pendidikan jasmani bagi anak didik berupa tersedianya sarana dan prasarana yang digunakan untuk mencapai tujuan dari proses belajar mengajar dalam pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan (Penjas Orkes). Pendidikan jasmani memerlukan sarana media pembelajaran, alat dan perlengkapannya. Alat dan media yang

sesuai dengan kebutuhan dengan karakteristik anak didik akan mengembangkan potensi serta keterampilannya secara optimal. Untuk mendukung kegiatan proses belajar mengajar pendidikan jasmani dan kesehatan disekolah maka sangat diperlukan sarana dan prasarana. Sarana dan prasarana merupakan komponen atau instruksional yang dipakai oleh guru penjas untuk mempraktekkan semua materi yang diajarkan. Dengan demikian, seorang guru Penjaskes tidak hanya menjelaskan secara teoritis mengenai pembelajaran melainkan menerangkan dengan praktek sesuai teorinya.

SMP PGRI Barembeng Kab.Gowa sebagai salah satu lembaga pendidikan yang telah memiliki sarana dan prasarana yang mendukung dalam proses belajar mengajar. Sarana dan prasarana yang meliputi gedung yang permanen. Jadi Tingkat kesegaran jasmani SMP PGRI Barembeng Kab.Gowa hanya didapatkan dari berolahraga. Sedangkan kegiatan ekstrakurikuler di luar jam sekolah antara lain seperti PMR, OSIS dan kegiatan olahraga yaitu Sepakbola, Futsal, bolabasket yang hanya sebagian siswa yang mengikutinya. Maka tingkat

kesegaran jasmani Siswa SMP PGRI Barembeng Kab.Gowa hanya didapatkan dari berolahraga. Berdasarkan permasalahan di atas, maka akan dilaksanakan penelitian dengan judul “Survei Sarana dan Prasarana Pendidikan Jasmani dan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas VIII SMP PGRI Barembeng Kab. Gowa.”

## **B. METODE PENELITIAN**

Metode yang dilakukan dalam penelitian ini adalah Survei. Dengan menggunakan metode tersebut dapat diperoleh informasi aktual tentang fasilitas sarana dan prasarana olahraga yang terdapat diseluruh SMP PGRI Barembeng. Variabel dalam penelitian ini variabel yang dimaksud adalah Saran dan Prasarana pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan. Penelitian ini adalah jenis penelitian yang bersifat deskriptif yang bertujuan untuk mengetahui kondisi sarana dan prasarana dalam mendukung proses belajar mengajar pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan. Penelitian ini di laksanakan di SMP PGRI Barembeng, dengan desain penelitian yang digunakan yakni sebagai berikut.



**Survei Sarana dan Prasarana Pendidikan Jasmani dan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas VIII SMP PGRI Barembeng Kabupaten Gowa**

*E-ISSN: 2722-3450*



Gambar 1. Desain Penelitian

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh komponen pembelajaran (siswa serta sarana dan prasarana di SMP PGRI Barembeng. Sampel dipilih dengan menggunakan menggunakan teknik *purposive random sampling* sehingga diperoleh siswa putra kelas VIII SMP PGRI Barembeng. Pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan melalui survei yaitu melakukan pengamatan secara langsung ke obyek penelitian tentang kondisi sarana dan prasarana dalam mendukung proses belajar mengajar pendidikan jasmani dan olahraga dan instrumen tes kesegaran jasmani yang terdiri dari (1) lari cepat 50 meter, (2) tes gantung angkat tubuh 60 detik, (3) tes baring duduk 60 detik, (4) loncat tegak, dan (5) lari 1000 meter. Dalam penelitian ini, penulis menggunakan rancangan statistik deskriptif melalui pendekatan persentase dengan cara mempersentasekan tentang fasilitas dan sarana pendidikan jasmani dan tingkat

kesegaran jasmani di SMP PGRI Barembeng, kemudian dibandingkan dengan pedoman penilaian pada setiap komponen yaitu sebagai berikut.

Tabel 1. Presentase dan Kategori Sarana dan prasarana olahraga

No	Presentase	Kategori
1	81 % - 100 %	Ideal Sekali
2	61 % - 80 %	Ideal
3	41 % - 60 %	Cukup ideal
4	21 % - 40 %	Kurang Ideal
5	0 % - 20 %	Sangat Kurang Sekali

Tabel 2. Nilai Tes Kesegaran Jasmani Indonesia untuk Remaja Umur 13 – 15 Tahun Putera

Lari	Gantung	Baring duduk	Loncat tegak	Lari 1000 meter	Nilai
50 Meter	Angkat Tubuh	60 detik			
s.d - 6.7"	16 ke atas	38 ke atas	66 ke atas	S.d – 3'04"	5
6.8" - 7.6"	11 - 15	28- 37	53 - 65	3'05"-3'53"	4
7.7"- 8.7"	6 - 10	19- 27	42 - 52	3'54"- 4'46"	3
8.8" – 10.3"	2 - 5	8 - 18	31 - 41	4'47 - 6'04"	2
10.4"dst	0 – 1	0 – 7	0 - 30	6'05" dst	1

Tabel 3. Norma Tes Kesegaran Jasmani Indonesia Untuk Remaja Umur 13-15 Tahun Putera

No	Jumlah Nilai	Klasifikasi
1	22 – 25	Baik Sekali
2	18 – 21	Baik
3	14 – 17	Sedang
4	10 – 13	Kurang
5	5 – 9	Kurang sekali

**C. HASIL DAN PEMBAHASAN**

Berdasarkan hasil observasi dan perhitungan jumlah sarana dan prasarana dari masing-masing cabang olahraga yang ada pada SMP PGRI Barembeng, ditemukan kategori sarana dan prasarana berdasarkan Suharsimi Arikunto (1989: 115) sebagai berikut:

1. Senam

Berdasarkan hasil analisis data tentang ketersediaan sarana dan prasarana olahraga senam yang diperoleh hasil seperti terangkum pada tabel berikut.

Tabel 1. Ketersediaan Sarpras Olahraga Senam pada SMP PGRI Barembeng

No	Sarana dan Prasarana	Frekuensi		Presentase
		Standar	Jumlah	
1	Matras	5	3	60%
2	Aula	1	1	100%
Rata-rata				80%

Berdasarkan tabel 1 di atas diketahui bahwa ketersediaan sarana dan prasarana olahraga senam berupa matras 60 yang tergolong kategori “cukup Ideal” dan aula, dengan persentase 100% yang tergolong kategori “Sangat Ideal” dengan rata-rata 80%.

2. Atletik

Hasil analisis data tentang ketersediaan sarana dan prasarana olahraga atletik yakni sebagai berikut.

Tabel 2. Ketersediaan Sarpras Olahraga Atletik pada SMP PGRI

Barembeng

No	Sarana dan Prasarana	Frekuensi		Persentase (%)
		Standar	Jumlah	
1.	Tongkat estafet	5	8	100
2.	Peluru	5	2	40
3.	Lembing	5	4	80
4.	Cakram	5	2	40
5.	Bak lompat	2	1	50
6.	Star Blok	5	8	100
7.	Tiang lompat tinggi	2	2	100
8.	Mistar lompat tinggi	2	1	50
Rata-rata				70

Berdasarkan tabel 2. di atas diketahui bahwa ketersediaan sarana cabang olahraga atletik berupa tongkat estafet terdapat 100% dengan kategori “Sangat Ideal”. Sarana cabang olahraga atletik berupa peluru terdapat 40 % dengan kategori “Kurang Ideal”. Lembing terdapat 80% dengan kategori “Ideal” Sarana cabang Cakram terdapat 40% dengan kategori “kurang Ideal” sarana cabang olahraga atletik berupa bak lompat 50% dengan

kategori “cukup Ideal“, star blok 100% dengan kategori “sangat Ideal, tiang lompat tinggi 100% dengan kategori “sangat Ideal“dan mistar lompat tinggi terdapat 50% dengan kategori “cukup Ideal”. Rata-rata keseluruhan adalah 70%.

### 3. Sepak Bola

Berdasarkan hasil analisis data tentang ketersediaan sarana dan prasarana olahraga sepak boladiperoleh hasil seperti terangkum pada tabel berikut.

**Tabel 3.Ketersediaan Sarpras Olahraga Sepak Bola pada SMP PGRI Barembeng**

No	Sarana dan Prasarana	Frekuensi		Persentase (%)
		Standar	Jumlah	
1.	Bola	5	3	60
2.	Gawang	2	0	0
Rata-rata				30

Berdasarkan tabel 3. diatas diketahui bahwa ketersediaan sarana dan prasarana olahraga sepak bola berupa gawang dengan persentase 0% yang tergolong kategori “Sangat kurang Ideal”. Adapun sarana berupa bola dengan persentase 60% yang tergolong kategori “cukup Ideal”. Rata-rata keseluruhan adalah 30%.

### 4. Bola Voli

Berdasarkan hasil analisis data tentang ketersediaan sarana dan prasarana olahraga voli diperoleh hasil seperti terangkum pada tabel berikut.

**Tabel 4. Ketersediaan Sarpras Olahraga BolaVoli pada SMP PGRI Barembeng**

No	Sarana dan Prasarana	Frekuensi		Persentase (%)
		Standar	Jumlah	
1.	Lapangan	1	1	100
2.	Bola	5	2	40
3.	Net	4	1	100
4.	Tiang net	2	2	100
Rata-rata				85

Berdasarkan tabel 4. di atas diketahui bahwa ketersediaan sarana dan prasarana cabang olahraga bola voli berupa lapangan, net, tiang net terdapat 100%, yang tergolong dalam kategori “Sangat Ideal”, dan bola 40% yang tergolong dalam kategori “kurang Ideal”. Rata-rata keseluruhan adalah 85%.

### 5. Bola Basket

Berdasarkan hasil analisis data tentang ketersediaan sarana dan prasarana olahraga basket diperoleh hasil seperti terangkum pada tabel berikut.

Tabel 5. Ketersediaan Sarpras Olahraga Bola Basket pada SMP PGRI Barembeng

No	Sarana dan Prasarana	Frekuensi		Persentase (%)
		Standar	Jlh	
1.	Lapangan	1	1	100
2.	Bola	5	2	40
3.	Tiang ring	2	2	100
Rata-rata				80

Berdasarkan tabel 5 di atas diketahui bahwa ketersediaan sarana dan prasarana cabang olahraga Bola Basket berupa Lapangan, tiang ring terdapat 100%, yang tergolong “Sangat Ideal”, dan bola 40% yang tergolong dalam kategori “kurang Ideal”. Rata-rata keseluruhan 80%.

6. Bulutangkis

Berdasarkan hasil analisis data tentang ketersediaan sarana dan prasarana olahraga bulutangkis diperoleh hasil seperti terangkum pada tabel berikut.

Tabel 6. Ketersediaan Sarpras Olahraga Bulutangkis pada SMP PGRI Barembeng

No	Sarana dan Prasarana	Frekuensi		Persentase (%)
		Standar	Jumlah	
1.	Lapangan	1	1	100
2.	Shuttlecock	12	10	83.3
3.	Raket	5	4	60
4.	Net	1	1	100
5.	Tiang Net	2	2	100
Rata-rata				88.66

Berdasarkan tabel diatas diketahui bahwa ketersediaan sarana dan prasarana cabang olahraga bulutangkis berupa lapangan, net dan tiang net terdapat 100%. Ini berarti secara umum menunjukkan bahwa ketersediaan sarana dan prasarana cabang olahraga bulutangkis dikategorikan “Sangat Ideal”. shuttlecock 83.3% dikategorikan “sangat Ideal”, raket 60% dikategorikan “Ideal”. Rata-rata keseluruhan 88.66%.

7. Sepak Takraw

Berdasarkan hasil analisis data tentang ketersediaan sarana dan prasarana olahraga sepak takraw pada SMP PGRI Barembeng, diperoleh hasil seperti terangkum pada tabel berikut.

Tabel 7. Ketersediaan Sarpras Olahraga Sepak Takraw pada SMP PGRI Barembeng

No	Sarana dan Prasarana	Frekuensi		Persentase (%)
		Standar	Jumlah	
1.	Lapangan	1	1	100
2.	Bola	5	2	40
3.	Net	1	1	100
4.	Tiang Net	2	2	100
Rata-rata				85

Berdasarkan tabel 7. di atas diketahui bahwa ketersediaan sarana dan prasarana cabang olahraga sepak takraw berupa lapangan, net, dan tiang net terdapat 100% termasuk dalam kategori “Sangat Ideal”, bola terdapat 40% termasuk dalam kategori “kurang Ideal”. Rata-rata keseluruhan 85%.

#### 8. Tenis Meja

Berdasarkan hasil analisis data tentang ketersediaan sarana dan prasarana olahraga tenismeja pada SMP PGRI Barembeng, diperoleh hasil seperti terangkum pada tabel berikut.

Tabel 8. Ketersediaan Sarpras Olahraga TenisMeja pada SMP PGRI Barembeng

No	Sarana dan Prasarana	Frekuensi		Presentase (%)
		Standar	Jumlah	
1.	Lapangan	1	2	100
2.	Bola	12	12	100
3.	Bad	5	4	80
4.	Net	1	3	100
5.	Tiang Net	2	4	100
Rata-rata				96

Berdasarkan tabel 8 di atas diketahui bahwa ketersediaan sarana dan prasarana cabang olahraga tenis meja berupa lapangan, net, bola dan tiang net terdapat 100% dikategorikan “Sangat Ideal”. Sarana

cabang olahraga tenis meja berupa bad terdapat 80% dengan kategori “Sangat Ideal”. Rata-rata keseluruhan 96%

#### 9. Renang

Renang merupakan cabang olahraga yang membutuhkan fasilitas dengan biaya besar, maka SMP PGRI Barembeng tidak memiliki sarana dan prasarana cabang olahraga renang, sehingga cabang olahraga renang yang merupakan salah satu kompetensi yang harus dianjurkan pada siswa dapat dilaksanakan dengan menggunakan kolam pemerintah daerah.

#### a. Kondisi Sarana dan Prasarana di SMP PGRI Barembeng

Hasil penelitian tentang survei sarana dan prasarana menunjukkan bahwa sarana dan prasarana yang dapat ditemukan di SMP PGRI Barembeng memiliki kategori sarana dan prasarana yang baik. Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa rata-rata sarana dan prasarana pada cabang olahraga senam adalah 80% dengan kategori

“Sangat ideal”, cabang olahraga Atletik 70% dengan kategori “ideal”, cabang olahraga Sepak bola 30% kategori “kurang ideal”, cabang olahraga Bolavoli 85% kategori “Sangat ideal”, cabang olahraga Bola basket 80% kategori “ideal”, cabang olahraga Bulutangkis 88,66% dengan kategori “Sangat ideal”, cabang olahraga Sepak takraw 85% kategori “Sangat ideal”, dan yang terakhir cabang olahraga Tenis meja 96% dengan kategori “Sangat ideal”. Sehingga dapat ditentukan bahwa rata-rata sarana dan prasarana yang mendukung pembelajaran penjas SMP PGRI Barembeng 76,83% dengan kategori “ideal”.

Kemampuan sekolah dalam pengadaan sarana dan prasarana mata pelajaran pendidikan jasmani relatif terbatas. Secara umum sumber pendanaan sekolah adalah dana bantuan operasional sekolah dari pemerintah daerah dan sumbangan orang tua siswa yang jumlahnya terbatas. Pos-pos yang harus dibiayai dari sumber dana tersebut relatif banyak sehingga perlu pemerataan. Perlu diketahui

bahwa biaya yang harus dikeluarkan untuk pengadaan sarana dan prasarana belajar pendidikan jasmani relatif lebih besar dari mata pelajaran lain sehingga dengan keterbatasan dana akan memberatkan sekolah dalam penyediaan sarana dan prasarana pendidikan jasmani tersebut secara lengkap. Walaupun masih ada beberapa yang mengalami kekurangan dalam pengadaan sarana dan prasarana olahraganya namun hal ini bukan merupakan hambatan bagi sekolah dalam menyelenggarakan pembelajaran Pendidikan Jasmani di sekolahnya masing-masing sebab dengan keterbatasan sarana dan prasarana sekolah tersebut justru menjadi tantangan yang harus diatasi oleh pihak sekolah bersama-sama dengan guru Pendidikan Jasmani guna mencari solusi terbaik untuk permasalahan ini.

**b. Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas VIII SMP PGRI Barembeng**

Hasil uji hipotesis yaitu tingkat kesegaran jasmani siswa kelas VIII SMP PGRI Barembeng Kab.Gowa termasuk dalam kategori sedang.

Apabila hasil penelitian ini dikaitkan dengan teori dan kerangka berpikir yang mendasarinya, maka pada dasarnya hasil penelitian ini mendukung dan memperkuat teori dan hasil-hasil penelitian terdahulu, bahwa tingkat kesegaran jasmani yang baik, dimana hasil penelitian tes tingkat kesegaran jasmani yang diperoleh: Tingkat kesegaran jasmani siswa kelas VIII SMP PGRI Barembeng, diketahui bahwa dari 40 sampel siswa ternyata tidak ada siswa yang memiliki klasifikasi baik sekali, yang memiliki klasifikasikan baik sebanyak 5 siswa (12.5%), klasifikasi sedang sebanyak 33 siswa (82.5%), klasifikasi kurang sebanyak 2 siswa (5%), dan kurang sekali sebanyak 0 siswa (0%). Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa hasil tes tingkat kesegaran jasmani pada siswa kelas VIII SMP PGRI Barembeng dapat dikategorikan sedang.

Hasil tes kesegaran jasmani siswa kelas VIII SMP PGRI Barembeng kategori sedang, dengan hasil tersebut diduga dipengaruhi beberapa faktor. Adapun faktor-faktor yang mempengaruhi tingkat

kesegaran jasmani siswa tersebut antara lain siswa kurang aktifitas jasmani di luar sekolah, makanan dan gizi yang kurang mencukupi, istirahat dan makan yang tidak teratur, kebiasaan hidup dan lingkungan yang kurang sehat. Untuk mendapatkan tingkat kesegaran jasmani yang baik, dibutuhkan antara lain makanan dan gizi, tidur dan istirahat, latihan jasmani dan olahraga, kebiasaan hidup sehat serta lingkungan yang sehat (Moeloek 1984:12).

Faktor yang paling berpengaruh yang menyebabkan tingkat kesegaran jasmani yang ditemukan oleh peneliti yaitu :

1. Guru Penjas Orkes dalam mengajar tidak memasukkan unsur kegiatan yang menunjang peningkatan kesegaran jasmani siswanya.
2. Di sekolah tidak diprogramkan kegiatan yang menunjang peningkatan kesegaran jasmani, misal senam kesegaran jasmani yang harus dilaksanakan setiap minggunya.
3. Siswa di lingkungan tempat tinggalnya enggan untuk

mengikuti kegiatan olahraga.

4. Kurang tersedianya lapangan olahraga dan klub olahraga di lingkungan tempat tinggalnya.

**c. Pengaruh Sarana dan Prasarana Terhadap Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas VIII SMP PGRI Barembeng Kab. Gowa**

Berdasarkan tabel *uji regresi* terlihat nilai *Sig.* sebesar 0,007. Karena nilai *Sig.*  $0,007 < 0,05$ , maka dapat diketahui bahwa sarana dan prasarana mempunyai pengaruh yang signifikan terhadap Tingkat Kesegaran Jasmani dengan koefisien korelasi sebesar 0.423 dan koefisien determinasi sebesar 0.179 artinya sebesar 17.9% pengaruh sarana dan prasarana terhadap Tingkat Kesegaran Jasmani. Dalam hal ini Tingkat Kesegaran Jasmani seperti diketahui bahwa sarana merupakan peralatan dan perlengkapan yang secara langsung dipergunakan dan menunjang proses pendidikan. Khususnya proses belajar mengajar yang dilengkapi oleh sarana olahraga sesuai dengan cabang olahraga. kemampuan seseorang dalam melakukan suatu kegiatan sehari-hari dalam waktu

**M. Sahib Saleh, Syahru Ramdhani**

tertentu tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan orang tersebut masih mempunyai cadangan tenaga untuk melakukan suatu kegiatan. Seseorang dengan kesegaran jasmani yang baik, maka tidak akan mengalami gangguan fungsi tubuh dalam melaksanakan pekerjaannya sehingga dapat meningkatkan produktifitas kerja yang baik. Jadi untuk mendapatkan tingkat Kesegaran Jasmani yang baik perlu didukung oleh sarana dan prasarana yang baik pula.

Untuk meningkatkan tingkat Kesegaran Jasmani yang maksimal, tentunya diperhatikan berbagai faktor yang membangkitkan para siswa untuk berlatih dengan efektif. Hal tersebut dapat ditingkatkan apabila ada sarana yang penunjang, yaitu faktor sarana dan prasarana dan dapat memanfaatkan dengan tepat dan seoptimal mungkin pasti akan memberikan dampak yang positif terhadap hasil belajarnya. Walaupun masih ada beberapa kekurangan dalam pengadaan sarana dan prasarana pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan, namun hal ini bukan merupakan hambatan bagi sekolah dalam menyelenggarakan pembelajaran pendidikan jasmani



olahraga dan kesehatan disekolahnya, sebab keterbatasan sarana dan prasarana pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan yang mampu disediakan sekolah tersebut, justru menjadi tantangan yang harus diatasi oleh pihak sekolah bersama-sama dengan guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan, guna mencari solusi terbaik.

#### **D. KESIMPULAN DAN REKOMENDASI**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasannya, maka dapat diambil suatu simpulan sebagai berikut: a) Kondisi sarana dan prasarana yang mendukung pembelajaran penjas SMP PGRI Barembeng dikategorikan ideal.

b) Tingkat kesegaran jasmani kelas VIII SMP PGRI Barembeng dapat dikategorikan sedang. c) Ada pengaruh sarana dan prasarana terhadap Tingkat Kesegaran Jasmani SMP PGRI Barembeng

Berdasarkan kesimpulan di atas terdapat beberapa hal yang dapat direkomendasikan, yaitu antara lain: Kepada para guru agar kiranya pengajaran penjas haruslah disesuaikan dengan kurikulum dan sarana dan prasarana dalam pencapaian tingkat

kesegaran jasmani siswa secara maksimal, terus memberikan informasi tentang bagaimana memelihara kesegaran tubuh dan kesehatan diri dan lingkungan dengan baik.; Bagi guru pendidikan jasmani dan siswa diharapkan dapat memahami pentingnya menjaga dan meningkatkan tingkat kesegaran jasmani dalam mendukung aktifitas dalam kegiatannya sehari-hari dengan rutin melakukan olahraga; Diharapkan pada penelitian yang akan datang, khususnya penelitian yang relevan dengan penelitian ini disarankan melibatkan lebih banyak lagi teknik dasar lainnya dan menggunakan sampel yang lebih besar agar hasil yang dicapai lebih sempurna lagi

#### **DAFTAR PUSTAKA**

- Ateng, A. K. (1991). *Asas dan Landasan Pendidikan Jasmani*. Departemen Pendidikan Nasional Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar dan Menengah Bagian Proyek Penataran Guru D-II.
- Abror, A. H. (1991). *Pengembangan kurikulum*. Jakarta : PT. Raja Grafindo

- Arikunto, S. (2006). *Prosedur Penelitian*. Jakarta : PT. Rineka Cipta
- Asriati. (1996). *Peranan tari kaliao dalam peningkatan kesegaran jasmani*. Skripsi.
- Bompa. (1984). *Theory And Of Training The Key To Atletik Perpomance*. Iowa Kendall / Hunt Publishing Company.
- Bucher. C.A. (1983). *Foundation Of Physical Education & Sport*. St. Louis. Missouri: Mosby Co
- Eric C. B. (1982). *Sepakbola Pembinaan Teknik Dan Kondisi*. Jakarta: PT Gramedia
- Ichan, H. N. (1991). *Tes Dan Pengukuran Dalam Bidang Olahraga*. FPOK IKIP Ujung Pandang.
- Kementrian Pendidkan Nasional. (2010). *Tes kesegaran jasmani Indonesia*. Kelompok Usia 13-15 Tahun. PUSJAS. Jakarta.
- M.Sajoto.1988. *Peningkatan dan pembinaan kekuatan kondisi fisik dalam olahraga*. Semarang Dahara Press.
- Nossek. (1982). *General Theory Of Training*. Logos: Pan African Press(+d).
- Nurhasan. (2001). *Tes dan Pengukuran dalam Pendidikan Jasmani Prinsip-prinsip dan Penerapannya*. Dirjen Olahraga. Diknas. Jakarta.
- Ratal, W. (1984). *Supervisi Pendidikan Olahraga*. UI Pers Jakarta.
- Robert, K. (2005). *Latihan Dasar Andal Sepakbola Remaja*. Jakarta: Macanan Jaya Cemerlang.
- Sayangeblogger.com (2010). *Tujuan Pendidikan Jasmani*. <http://sayangeblogger.com/olahraga-2/tujuan-pendidikan-jasmani/>. Di unduh pada tanggal 21-01-2019.
- Soekidjo, N. (2005). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: RinekeCipta.
- Soepartono. (2000). *Sarana dan Olahraga*. Jakarta: Depdikbud
- Sugiyono. (2014). *Prosedur Penelitian Pendidikan Olahraga*. Jakarta : PT. Rineka Cipta
- Sudjana. Nana. (2005). *Dasar-Dasar Proses Belajar Mengajar*. Bandung: Sinar Baru Algensindo
- \_\_\_\_\_. 1995. *Metode Statistic*. Bandung : Penerbit Tarsito.

Sajoto, M. (1988). *Pembinaan Kondisi Fisik dalam Olahraga*. FPOK IKIP Semarang.

Soedarminto. (1992). *Kinesiologi*. Jakarta : Depdikbuk Dirjen Dikti.

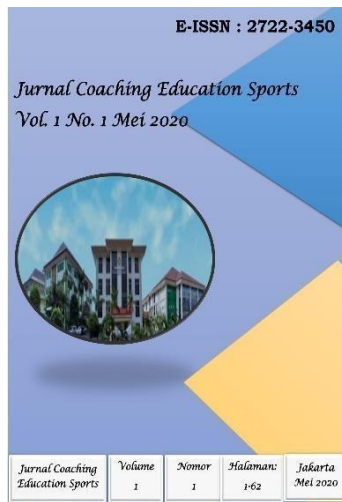
Sugiyono. (2015). *Statistika Dalam Penelitian*. Bandung :Penerbit CV.Alfabetha.

Syarifuddin dan Muhadi. (1993). *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Jakarta: Dirjen Dikti. Depdikbud.

Winarno, S. (1994). *Pengantar Interaksi Belajar Mengajar*. Bandung: Penerbit Tarsito.

Wirjasantosa, R. (1984). *Supervisi Pendidikan Olahraga*. Jakarta: PT . Rineka Cipta

E-ISSN: 2722-3450  
Vol. 1 No. 1  
Mei 2020



## INDEX PENULIS

Dian Pujiyanto, Ari Sutiyana, Arwin, Yahya Eko Nopiyanto. 2020. **Pengembangan Model Latihan Passing Sepak Bola Berbasis Sasaran Teman.** Jurnal Coaching Education Sports (JCES) Volume 1 Nomor 1 Bulan Mei Tahun 2020: 1 – 12.

Dina Oktariana, Bayu Hardiyono, Ahmad Muchlisin Natas Pasaribu. 2020. **Pengaruh Daya Ledak Otot Lengan, Daya Ledak Otot Tungkai Dan Kekuatan Otot Perut Terhadap Hasil Smash Bola Voli Pada Siswa SMK Negeri 3 Palembang.** Jurnal Coaching Education Sports (JCES) Volume 1 Nomor 1 Bulan Mei Tahun 2020: 13 – 24.

Palmizal A, Ahmad Muchlisin Natas Pasaribu. 2020. **Pengaruh Latihan Tabata Terhadap Kemampuan Vo2max Atlet Sepak Bola PS Tungkal Ulu U21.** Jurnal Coaching Education Sports (JCES) Volume 1 Nomor 1 Bulan Mei Tahun 2020: 25 – 34.

Sahabuddin, Hikmad Hakim, Ahmad Rum Bismar. 2020. **Analisis Kinerja Guru Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan terhadap *Motor Ability* dan Hasil Belajar Siswa SD Negeri di Kabupaten Pinrang.** Jurnal Coaching Education Sports (JCES) Volume 1 Nomor 1 Bulan Mei Tahun 2020: 35-48.

M. Sahib Saleh, Syahru Ramdhani. 2020. **Survei Sarana dan Prasarana Pendidikan Jasmani dan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas VIII SMP PGRI Barembeng Kabupaten Gowa.** Jurnal Coaching Education Sports (JCES) Volume 1 Nomor 1 Bulan Mei Tahun 2020: 49 - 62.



## Sebuah Judul Artikel Dibuat Sesingkat Mungkin Menggambarkan Isi Paper

Nama Penulis 1\*, Nama Penulis 2(tanpa gelar) (font Times New Roman 11)

<sup>1</sup>Afiliasi Insitiasi Penulis 1 (font Times New Roman 10)

<sup>2</sup>Afiliasi Institusi Penulis 2 (font Times New Roman 10)

e-mail: [xxxx@xxxx.xxx](mailto:xxxx@xxxx.xxx)

### Abstract

*A well-prepared abstract enables the reader to identify the basic content of a document quickly and accurately, to determine its relevance to their interests, and thus to decide whether to read the document in its entirety. The Abstract should be informative and completely self-explanatory, provide a clear statement of the problem, the proposed approach or solution, and point out major findings and conclusions. The Abstract should be 100 to 250 words in length. The abstract should be written in the past tense. Standard nomenclature should be used and abbreviations should be avoided. No literature should be cited. The keyword list provides the opportunity to add keywords, used by the indexing and abstracting services, in addition to those already present in the title. Judicious use of keywords may increase the ease with which interested parties can locate our article.*

**Keywords:** maximum 5 keywords from paper

### Abstrak

Abstrak yang ditulis dengan baik dapat membantu pembaca dalam menyimpulkan isi pokok tulisan dengan cepat dan tepat, mengetahui kesesuaian dengan minatnya, sehingga dapat mengambil keputusan untuk terus membaca seluruh dokumen atau tidak. Abstrak sebaiknya berisi kalimat informatif yang jelas, mengungkap permasalahan, pendekatan atau solusi yang ditawarkan, dan hal-hal penting yang berhasil ditemukan atau disimpulkan. Abstrak berisi 100 hingga 250 kata dengan istilah-istilah yang sudah dikenal luas, tanpa singkatan-singkatan dan tanpa kutipan. Abstrak seharusnya ditulis dalam kalimat bentuk lampau (untuk abstrak dengan bahasa Inggris). Kata kunci berisi kata yang dapat dijadikan rujukan tambahan pada sistem pengindeks dan pengelola abstrak selain judul artikel. Penggunaan kata kunci yang tepat dapat memudahkan pihak-pihak yang membutuhkan untuk menemukan artikel tersebut.

**Kata kunci:** maksimal 5 kata terpenting dalam makalah

\* corresponding author: xxxxxxx@gmail.com

### Artikel Info:

Submitted: xxxxx  
Revised: xxxxxx  
Accepted: xxxxxx  
Published: xxxxxx

## A. Pendahuluan

Format teks utama terdiri dari satu kolom menggunakan ukuran kertas A4 (kuarto). Margin teks dari kiri, kanan, atas, dan bawah 3 cm. Naskah ditulis dalam Microsoft Word 1997 - 2003, spasi 1,5, Arial 10pt dan minimal 10 halaman maksimal 15 halaman dan jumlah halaman harus genap, yang dapat didownload di website: <http://jurnal.unismabekasi.ac.id/index.php/piksel>.

Sebuah judul artikel harus menggunakan kata-kata sesingkat mungkin yang secara akurat menggambarkan isi paper. Abaikan semua kata-kata yang tidak bermanfaat seperti "Sebuah studi dari ...", "Investigasi ...", "Pelaksanaan ...", "Pengamatan pada ...", "Pengaruh ....", " analisis ... ", " Desain ... "dll. Buat judul secara spesifik. Contoh: (Yuliandari et al., 2010)

Pendahuluan harus memberikan latar belakang yang jelas, pernyataan yang jelas dari masalah, literatur yang relevan pada subjek, pendekatan yang diusulkan atau solusi, dan nilai kebaruan dari penelitian yaitu inovasi

Penulisan kutipan dari daftar pustaka dibuat dalam gaya American Psychological Association 7<sup>th</sup> edition. Istilah dalam bahasa asing ditulis miring (*italic*). Disarankan untuk menyajikan artikel dalam struktur bagian: Pendahuluan - Usulan Metode/ Algoritma (opsional) - Metode Penelitian - Hasil dan Pembahasan - Kesimpulan. Contoh (Handayanto et al., 2018)

Tinjauan pustaka dalam bab Pendahuluan untuk menjelaskan perbedaan naskah dengan artikel-artikel ilmiah lainnya, harus bersifat inovatif dan merupakan state of the art dari penelitian yang dilakukan. Bab Metode Penelitian untuk menggambarkan langkah-langkah penelitian dan bab "Hasil dan Diskusi" untuk mendukung analisis hasil. Jika naskah ditulis benar-benar memiliki orisinalitas tinggi, dan mengusulkan metode atau algoritma baru, bab tambahan setelah bab "Pendahuluan" dan sebelum bab "Metode Penelitian" dapat ditambahkan untuk menjelaskan secara singkat metode yang diusulkan atau algoritmanya.

## B. Metode Penelitian

Menjelaskan kronologis penelitian, termasuk desain penelitian, prosedur penelitian (dalam bentuk algoritma, Pseudocode atau lainnya), bagaimana untuk menguji dan akuisisi data. Deskripsi dari program penelitian harus didukung referensi, sehingga penjelasan tersebut dapat diterima secara ilmiah. (Herlawati et al., 2018)

## C. Hasil dan Pembahasan

Pada bagian ini, dijelaskan hasil penelitian dan pada saat yang sama diberikan pembahasan yang komprehensif. Hasil dapat disajikan dalam angka, grafik, tabel dan lain-lain yang membuat pembaca memahami dengan mudah. Pembahasan dapat dibuat dalam beberapa sub-bab.

### C.1. Sub Bab 1

Pada bagian ini adalah sub bab.

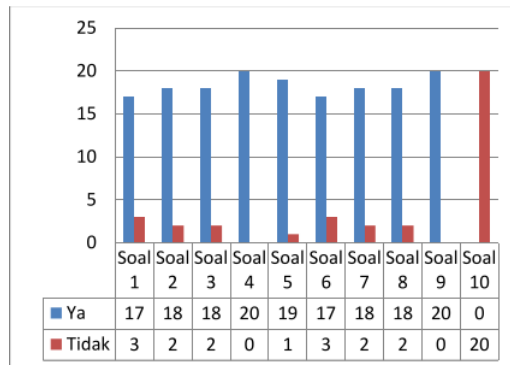
Tabel dan Gambar disajikan di tengah, seperti yang ditunjukkan di bawah ini dan dikutip dalam naskah. Tabel ditulis berurutan sesuai banyaknya tabel dalam artikel ilmiah dan ditulis di tengah atas, begitu juga dengan keterangan gambar ditulis berurutan sesuai banyaknya gambar dalam artikel ilmiah dan ditulis di tengah bawah. Contoh (Pratiwi & Herlawati, 2019)

Tabel 1. Kuesioner Animasi Interaktif

No.	Pertanyaan untuk siswa/siswi	Ya	Tidak
1.	Menurut adik-adik apakah aplikasi ini sangat mudah digunakan?		
2.	Apakah adik-adik setuju jika aplikasi ini dapat membantu adik-adik dalam mengenal hewan khas pulau di Indonesia?		
3.	Apakah setelah mencoba aplikasi ini adik-adik lebih tertarik untuk belajar hewan khas pulau di Indonesia?		
4.	Apakah adik-adik setuju jika aplikasi hewan khas pulau Indonesia dapat dijadikan media pembelajaran baru?		
5.	Menurut adik-adik apakah aplikasi ini bermanfaat untuk dipelajari?		

Sumber: Hasil Penelitian (Tahun)

Tabel 1 menjelaskan tentang .....



Sumber: Hasil Pengolahan Data (Tahun)

Gambar 1. Contoh gambar dengan resolusi 300 pixel format TIFF

Pada Gambar 1 dijelaskan tentang ....

#### D. Kesimpulan

Memberikan pernyataan bahwa apa yang diharapkan, seperti yang dinyatakan dalam bab "Pendahuluan" sampai bab "Hasil dan Diskusi", sehingga ada kompatibilitas. Selain itu dapat juga ditambahkan prospek pengembangan hasil penelitian dan prospek penerapan penelitian selanjutnya (berdasarkan hasil dan diskusi).

#### Ucapan Terima Kasih (Opsional)

Digunakan untuk menyampaikan ucapan terima kasih kepada pemberi hibah atau dana dan pihak yang telah bekerja sama atau memberikan kontribusi

#### Daftar Pustaka

Daftar pustaka disusun menggunakan Mendeley dengan gaya **American Psychological Association 7<sup>th</sup> edition**. Pustaka yang digunakan merupakan pustaka mutakhir. Referensi utama adalah jurnal internasional dan prosiding dalam 5 tahun terakhir. Semua referensi harus yang paling relevan dan sumber up-to-dat dan disusun berdasarkan urutan abjad. Referensi yang ditulis menggunakan Mendeley dalam gaya **American Psychological Association 7<sup>th</sup> edition** Silakan gunakan format yang konsisten untuk referensi.

Contoh:

- Handayanto, R., Tripathi, N. K., Kim, S. M., & Herlawati, H. (2018). Land Use Growth Simulation and Optimization for Achieving a Sustainable Urban Form. *TELKOMNIKA (Telecommunication Computing Electronics and Control)*, 16(5), 2063–2072. <https://doi.org/10.12928/telkomnika.v16i5.9309>
- Herlawati, Handayanto, R. T., & Solikin. (2018). Neural network regression with support vector regression for land-use growth prediction. *Proceedings of the 3rd International Conference on Informatics and Computing, ICIC 2018*. <https://doi.org/10.1109/IAC.2018.8780475>
- Pratiwi, E. S., & Herlawati, H. (2019). Sistem Informasi Penjualan Katering Berbasis Web Pada CV. Saung Alit Telaga Murni Cikarang Barat Eka. *INFORMATION SYSTEM FOR EDUCATORS AND PROFESSIONALS*, 03(2), 177–188. <http://ejournal-binainsani.ac.id/index.php/ISBI/article/view/1126>
- Yuliandari, D., Handayanto, R. T., & Herlawati, H. (2010). Structural Equation Modeling for Analyzing Factors That Influence Student and Women Lecturer Behavior in Using Facebook. *International Seminar of Information Technology*, 68–77.



Sekretariat Jurnal Coaching Education Sports (JCES)  
KAMPUS II  
Jl. Raya Perjuangan, Bekasi Utara, Jawa Barat 17121,  
Telp: +62 21 88955882  
E-mail: [jcesport@ubharajaya.ac.id](mailto:jcesport@ubharajaya.ac.id)  
<http://ejurnal.ubharajaya.ac.id/index.php/JCESPORTS/>



9 772722 345226