

Survei Implementasi Pembelajaran Pendidikan Jasmani Berdasarkan Kurikulum 2013 Di Smp Se Kecamatan Kertosono, Purnomo Adi Pratama, Budiman Agung Pratama, Setyo Harmono, Septyaning Lusianti.....63 - 70

Pengembangan Model Latihan *Passing* Dan *Movement Without The Ball* Futsal Pada Kegiatan Ekstrakurikuler Sekolah Menengah Atas Berbasis *Games* Kompetisi, Fahmi Idris, Febi Kurniawan, Akhmad Dimiyati.....71 - 82

Implementasi Model Pembelajaran *Problem Based Learning* Dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani Di Sma Negeri 4 Karawang, Rahmayanti Dewi, Resty Gustiawati, Rolly Afrinaldi .....83 - 92

Hubungan Antara Kekuatan Lengan Dan Koordinasi Mata Tangan Terhadap Kemampuan Smash Dalam Permainan Bulutangkis Hasruddin.....93 - 104

Penggunaan Pembelajaran *Cooperative Learning* permainan Bola Voli Dalam Meningkatkan Hasil *Passing* Rika Yahya, Febi Kurniawan, Rustam Effendi.....105 - 114

Pengembangan Media Bantu Latihan Bertahan Pada Bola Voli Tahun 2019, Ramlan Sahputera Sagala, Dicky Edwar Daulay.....114 - 126

Model Pembelajaran Kooperatif Stad Untuk Meningkatkan Hasil Belajar Servis Atas Permainan Bolavoli, Budiman Agung Pratama.....127 - 132

Hubungan Koordinasi Mata Tangan, Kelincahan Dan Keseimbangan Terhadap Kemampuan Dribble Bolabasket, Sahabuddin.....133 - 144

Pengaruh Latihan *Push Up* Dengan Kaki Di Atas Bangku Terhadap Hasil Servis Atas Permainan Bola Voli Pada Siswa Kelas X Di Sma Negeri 3 Palembang, Perabu Nita, Wiranto.....145 - 150

Kontribusi Kondisi Fisik Terhadap Kemampuan Servis Bawah Dalam Permainan Bolavoli, La Kamadi .....151 - 160

Sekretariat Redaksi Journal Coaching Education Sports (JCES)

Kampus II

Jl. Perjuangan No.81, Marga Mulya, Jawa Barat 17143

Telp: +62 21 88955882

E-mail: [jcesport@ubharajaya.ac.id](mailto:jcesport@ubharajaya.ac.id)

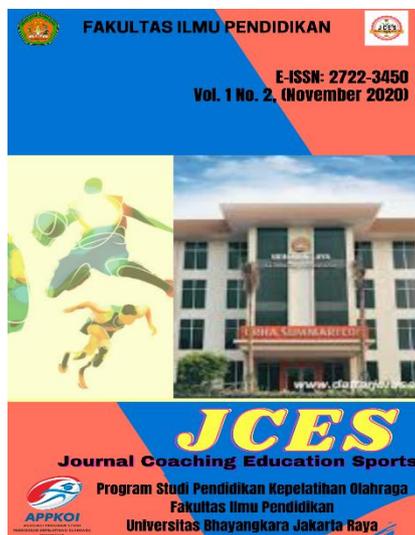
<http://ejurnal.ubharajaya.ac.id/index.php/JCESPORTS>



ISSN : 2722-3450 (Online)

Volume 1 Nomor 2

November 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**

## DARI REDAKSI

*Assalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarokatuh*

Alhamdulillahirobbiláalamiin...

Jurnal Education Coaching Sports (JCES) Volume 1 Nomor 2 Bulan November 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. 2

November 2020



### EDITOR IN CHIEF

Dr. Ahmad Muchlisin Natas P, S.Pd., M.Pd (Google Scholar ID: [ujdNqQAAAAJ](https://scholar.google.com/citations?user=ujdNqQAAAAJ), 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/authid/detail.url?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. 2

November 2020



Berikut ini adalah mitra bestari/reviewer Jurnal JCESports (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 Pujianto, 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)



## SURVEI IMPLEMENTASI PEMBELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI BERDASARKAN KURIKULUM 2013 DI SMP SE KECAMATAN KERTOSONO

**Purnomo Adi Pratama<sup>1</sup>, Budiman Agung Pratama<sup>2</sup>, Setyo Harmono<sup>3</sup>,  
Septyaning Lusianti<sup>4</sup>**

<sup>1</sup>Fakultas Ilmu Kesehatan dan Sains, Universitas Nusantara PGRI Kediri,  
Indonesia. Jl. Kh. Ahmad Dahlan No.76 Kediri East Java Province. Indonesia

<sup>2,3,4</sup>Progam Pasca Sarjana, Universitas Nusantara PGRI Kediri, Indonesia.  
Jl. Kh. Ahmad Dahlan No.76 Kediri East Java Province. Indonesia

e-mail: [purnomoadip87@gmail.com](mailto:purnomoadip87@gmail.com), [agung10@unpkediri.ac.id](mailto:agung10@unpkediri.ac.id), [harmonosetyo@gmail.com](mailto:harmonosetyo@gmail.com),  
[lusi.cyrena220986@gmail.com](mailto:lusi.cyrena220986@gmail.com)

### Abstract

*Education is a mandatory requirement that must be possessed by every human being, until whenever education is needed by every individual human to fulfill the needs and perfect themselves as people who are knowledgeable, moral, and useful in a national development. This type of research uses quantitative descriptive research. Ali Maksum (2012: 68) descriptive research is research that is conducted to describe the real occurrence of circumstances. the results of the study obtained the implementation of the 2013 curriculum in physical education in the Junior High School in the Kertosono Subdistrict. the "low" category is 5 students or 22.8%; "medium" category as many as 8 students or 36.3%; the "high" category is 4 students or 18.2%; and the category of "very high" by 2 students or by 9.1%*

**Keywords:** Jasmani, Implementation

### Abstrak

*Pendidikan merupakan suatu kebutuhan wajib yang harus dimiliki setiap manusia, sampai kapan pun pendidikan sangat dibutuhkan oleh setiap individu manusia untuk memenuhi kebutuhan dan menyempurnakan diri sebagai manusia yang berilmu, berakhlak, dan berguna dalam suatu pembangunan nasional. Jenis penelitian ini menggunakan penelitian diskriptif kuantitatif. Ali Maksum (2012:68) penelitian diskriptif adalah penelitian yang dilakukan untuk menggambarkan kejadian keadaan sesuai nyata. hasil penelitian diperoleh implementasi pendidikan jasmani kurikulum 2013 di SMP Se - Kecamatan Kertosono diketahui bahwa sebesar implementasi pendidikan jasmani kurikulum 2013 di SMP Se - Kecamatan Kertosono, untuk kategori "sangat rendah" sebanyak 3 siswa atau sebesar 13,6 %; kategori "rendah" sebanyak 5 siswa atau sebesar 22,8 %; kategori "sedang" sebanyak 8 siswa atau sebesar 36,3 %; kategori "tinggi" sebanyak 4 siswa atau sebesar 18,2 %; dan ketegori "sangat tinggi" sebanyak 2 siswa atau sebesar 9,1 %..*

**Kata kunci:** jasmani, implementasi

\* corresponding author: [purnomoadip87@gmail.com](mailto:purnomoadip87@gmail.com)

### Artikel Info:

Submitted : 19/10/2020  
Revised : 27/10/2020  
Accepted : 01/11/2020  
Published : 16/11/2020

## **A. Pendahuluan**

Pendidikan merupakan suatu kebutuhan wajib yang harus dimiliki setiap manusia, sampai kapan pun pendidikan sangat dibutuhkan oleh setiap individu manusia untuk memenuhi kebutuhan dan menyempurnakan diri sebagai manusia yang berilmu, berakhlak, dan berguna dalam suatu pembangunan nasional. Jika seseorang sangat kurang dalam suatu pendidikan atau bahkan tidak memiliki pendidikan maka seseorang tersebut akan kesulitan dalam menjalani kehidupan saat ini dan kehidupan berikutnya. Seperti Tujuan Pendidikan Indonesia dalam UU No. 20 Tahun 2003 pasal 3 yaitu Sistem Pendidikan Nasional adalah untuk mengembangkan potensi yang dimiliki oleh seluruh siswa yang melahirkan siswa yang bertaqwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, cerdas, sehat jasmani dan rohani, kreatif, mandiri, cakap, berbudi pekerti luhur, bertanggung jawab, serta dapat menjadi warga negara yang mematuhi segala aturan

pemerintah yang berlaku.

Salah satu pendidikan yang ikut peran dalam pembangunan pemerintahan yaitu pendidikan jasmani yang guna untuk mendidik perkembangan keterampilan gerak motorik, sportivitas, serta pola hidup sehat seseorang (Pasaribu & Mashuri, 2019).

Menurut mahendra (2008 : 15) adalah proses pendidikan melalui aktivitas jasmani, permainan atau olahraga yang terpilih untuk mencapai tujuan pendidikan. Pendidikan jasmani adalah proses pendidikan memanfaatkan aktivitas jasmani yang direncanakan secara sistematis bertujuan untuk mengembangkan dan meningkatkan individu (Depdiknas, 2004 : 23).

Menurut Suherman (2007 : 5-6) pendidikan jasmani diartikan sebagai berikut: Pendidikan jasmani adalah proses pembelajaran melalui aktivitas jasmani yang didesain untuk meningkatkan kebugaran jasmani, mengembangkan keterampilan motorik, pengetahuan dan perilaku hidup sehat dan aktif, sikap sportif,

dan kecerdasan emosi.

Sedangkan menurut Ruslin Lutan (2000 : 1) menyatakan bahwa “pendidikan jasmani adalah proses ajar melalui aktivitas jasmani, dan sekaligus pula sebagai sebagai proses ajar untuk menguasai keterampilan jasmani”. Pendidikan jasmani sangat penting bagi setiap individu seseorang, oleh sebab itu harus ditanamkan sejak usia dini agar kemudian dapat berguna dengan baik untuk diri sendiri maupun orang lain dan bahkan untuk bangsa dan negara. Untuk menanamkan pendidikan jasmani tidak harus sepenuhnya dengan guru pendidikan jasmani tapi bisa juga dengan keluarga dan lingkungan masyarakat, agar terciptanya generasi yang unggul melalui pendidikan jasmani.

Untuk meningkatkan tujuan pendidikan yang efektif dan efisien maka pemerintah memiliki strategi dalam meningkatkan suatu proses pembelajaran pendidikan melalui kurikulum. Kurikulum merupakan suatu acuan atau pedoman dalam

setiap proses pembelajaran yang dilaksanakan di setiap pendidikan, dan juga sebagai alat dalam proses pembelajaran. Menurut (Sanjaya, 2008:32) kurikulum yaitu : Kurikulum merupakan salah satu komponen yang memiliki peranan penting dalam sistem pendidikan karena dalam kurikulum bukan hanya dirumuskan tentang tujuan yang harus dicapai sehingga memperjelas arah pendidikan, akan tetapi juga memberikan pemahaman tentang pengalaman belajar yang harus dimiliki setiap siswa.

Demikian kurikulum memiliki peran penting dalam pendidikan, yang sudah disusun dan dirancang oleh pemerintah untuk mewujudkan tujuan pendidikan. Apabila kurikulum berjalan dengan baik dan benar, dan didukung oleh komponen-komponen pembelajaran yang ada maka pembelajaran akan berjalan dengan baik dan sesuai dengan tujuan pendidikan, dan akan menghasilkan peserta didik atau bibit-bibit penerus bangsa yang

sesuai dengan yang diharapkan oleh pemerintah. Saat ini pemerintah sudah menerapkan seluruh lembaga pendidikan SD/MI (Sederajat), SMP/MTS (Sederajat), SMA/SMK (Sederajat) untuk menggunakan kurikulum 2013 yang sudah disempurnakan dari kurikulum sebelumnya yaitu Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan (KTSP) dan disempurnakan mengenai pola pikir budaya mengajar dari kemampuan seorang guru dalam melaksanakan proses pembelajaran. Menurut Mulyasa (2014:172), ada perbedaan antara Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan dengan Kurikulum 2013.

Tabel 1. Perbedaan Kurikulum 2013 dengan KTSP pada Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani.

KTSP	Kurikulum 2013
Mata pelajaran tertentu mendukung kompetensi tertentu	Tiap pelajaran mendukung semua kompetensi ( sikap, keterampilan, pengetahuan )
Tiap mata pelajaran	Mata pelajaran diajarkan dengan

KTSP	Kurikulum 2013
diajarkan dengan pendekatan yang berbeda	pendekatan saintifik melalui mengamati, menanya, mencoba, menalar, menyimpulkan, dan mencipta
Pembelajaran berpusat pada guru	Pembelajaran berpusat pada siswa
2 jam pelajaran perminggu	Jumlah jam pembelajaran mata pelajaran PJOK 3 jam pelajaran perminggu

Perubahan penerapan kurikulum 2013 terjadi pada proses pembelajaran yang sebelumnya guru atau pendidik sebagai sumber satu-satunya dalam pembelajaran.

Perbedaan kurikulum 2013 dan KTSP khususnya pada mata pelajaran pendidikan jasmani, yaitu sebagai berikut

Perbedaan kurikulum 2013 dan KTSP khususnya pada mata pelajaran pendidikan jasmani, yaitu sebagai berikut :

KTSP	Kurikulum 2013
2 jam pelajaran per minggu	Jumlah jam pelajaran pendidikan jasmani 3 jam per minggu
Proses dalam pembelajaran eksplorasi, elaborasi, dan konfirmasi	Proses pembelajaran dilakukan dengan pendekatan saintifik
Sistem penilaian lebih dominan pada pengetahuan	Sistem penilaian pada pengetahuan, keterampilan, dan sikap

Maka dengan perubahan kurikulum ini siswa dituntut aktif, kreatif, dan inovatif di dalam pembelajaran maupun saat menyelesaikan masalah dalam lingkungan sekolah, karena siswa sebagai pusat dari proses kegiatan pembelajaran dan pendidik sebagai sumber pengembangan kurikulum serta pelaksana kurikulum di dalam setiap kegiatan pembelajaran. Jadi pendidik dituntut meningkatkan kinerja mengajarnya agar keberhasilan Implementasi Kurikulum 2013 dapat berjalan sebagai dengan yang diharapkan

oleh pemerintah.

Berdasarkan hasil observasi di sekolah menengah pertama belum sepenuhnya menerapkan kurikulum 2013 secara maksimal dan berjalan kurang efektif, karena kemampuan peserta didik dalam pembelajaran yang sudah menggunakan kurikulum 2013 kurang maksimal dan guru juga masih harus beradaptasi dengan sistem pembelajaran kurikulum 2013. Juga kurangnya sarana dan prasaran mempengaruhi penerapan kurikulum 2013 menjadi kurang efektif atau kurang maksimal. Sehingga dari permasalahan tersebut maka peneliti ingin melakukan “*Survey Implementasi Pembelajaran Pendidikan Jasmani Berdasarkan Kurikulum 2013 di SMP Se Kecamatan Kertosono*”.

## **B. Metode Penelitian**

Jenis penelitian ini menggunakan penelitian diskriptif kuantitatif. (Maksum, 2012) penelitian diskriptif adalah penelitian yang dilakukan untuk menggambarkan kejadian keadaan sesuai nyata. Penelitian ini menggunakan teknik survey, Ali

Maksum ( 2012:70 ) teknik survey adalah penelitian yang menggunakan kuisioner atau angket sebagai alat pengumpulan data. Penelitian survey yang berguna untuk mendiskripsikan implementasi pembelajaran pendidikan jasmani berdasarkan kurikulum 2013.

Menurut Anas Sudjono (2008: 43), rumus persentase adalah sebagai berikut:

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

Keterangan :

P :Persentase

F :Frekuensi

N :Jumlah Responden

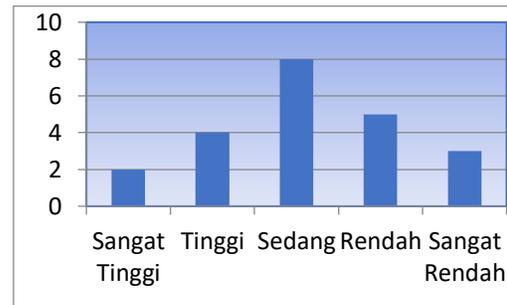
### C. Hasil dan Pembahasan

Berdasarkan data hasil penelitian mengenai implementasi pembelajaran pendidikan jasmani berdasarkan kurikulum 2013 di SMP Se – Kecamatan Kertosono pada tabel di bawah ini :

Tabel 1 : Hasil Distribusi Implementasi Pembelajaran Pendidikan Jasmani Berdasarkan Kurikulum 2013 di SMP Se - Kecamatan Kertosono

No	Interval	Frekuensi	Persentase %	Kategori
1.	101,25 < X	2	9,1	Sangat tinggi
2	97,14 – 101,24	4	18,2	Tinggi
3	94,00 – 97,14	8	36,3	Sedang
4	89,80 – 93,99	5	22,8	Rendah
5	X < 89,80	3	13,6	Sangat Rendah
	Jumlah	22	100	

Apabila ditampilkan dalam bentuk diagram terlihat pada gambar di bawah ini:



Gambar 1 : Implementasi Pembelajaran Pendidikan Jasmani Berdasarkan Kurikulum 2013 di SMP Se - Kecamatan Kertosono

Tabel dan gambar di atas dapat diketahui bahwa implementasi pembelajaran pendidikan jasmani berdasarkan kurikulum 2013 di SMP Se-Kecamatan Kertosono. Berdasarkan tabel 1 dan gambar diagram 1 di atas diketahui bahwa

besarnya implementasi pendidikan jasmani kurikulum 2013 di SMP Se-Kecamatan Kertosono, untuk kategori “sangat rendah” sebanyak 3 siswa atau sebesar 13,6 %; kategori “rendah” sebanyak 5 siswa atau sebesar 22,8 %; kategori “sedang” sebanyak 8 siswa atau sebesar 36,3 %; kategori “tinggi” sebanyak 4 siswa atau sebesar 18,2 %; dan ketegori “sangat tinggi” sebanyak 2 siswa atau sebesar 9,1%.

#### **D. Kesimpulan**

Dari hasil penelitian diperoleh implementasi pendidikan jasmani kurikulum 2013 di SMP Se - Kecamatan Kertosono diketahui bahwa sebesar implementasi pendidikan jasmani kurikulum 2013 di SMP Se - Kecamatan Kertosono, untuk kategori “sangat rendah” sebanyak 3 siswa atau sebesar 13,6 %; kategori “rendah” sebanyak 5 siswa atau sebesar 22,8 %; kategori “sedang” sebanyak 8 siswa atau sebesar 36,3 %; kategori “tinggi” sebanyak 4 siswa atau sebesar 18,2 %; dan ketegori “sangat tinggi”

sebanyak 2 siswa atau sebesar 9,1%.

#### **Ucapan Terima Kasih**

Terima kasih kami kepala sekolah, guru dan siswa SMP Se - Kecamatan Kertosono yang telah memberikan kesempatan kepada kami dalam melaksanakan penelitian sampai dengan tuntas.

#### **Daftar pustaka**

- Adang, S. (1998). *Umpun Balik, Strategi Belajar Mengajar Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*.
- Depdiknas. (2004). *Kerangka Dasar Kurikulum 2004*. Jakarta
- Lutan, R. (2000). *Asas-asas Pendidikan Jasmani Pendekatan Pendidikan Gerak di Sekolah Dasar*. Jakarta: Direktorat Jenderal Olahraga, Depdiknas.
- Mahendra. (2008). *Asas dan Pendidikan Jasmani*. Dirjen dikti Kemendikbud. Jakarta.
- Maksum, A. (2012). *Metodologi Penelitian dalam Olahraga* (1st ed.). UNESA University Press. <https://www.researchgate.net/>

publication/303911963\_Metod  
ologi\_Penelitian\_dalam\_Olahr  
aga

Pasaribu, A. M. N., & Mashuri, H.  
(2019). The role of rhythmic  
gymnastics for physical fitness  
for elementary school  
students. *Jurnal SPORTIF :  
Jurnal Penelitian  
Pembelajaran*, 5(1 SE-Article),  
89–97.  
[https://doi.org/10.29407/js\\_unp  
gri.v5i1.12551](https://doi.org/10.29407/js_unp<br/>gri.v5i1.12551)

Mulyasa, E. (2014).  
*Pengembangan dan  
Implementasi Kurikulum 2013*.  
Bandung: Remaja  
Rosdakarya.

Sanjaya, W. (2008). *Strategi  
Pembelajaran Berbasis  
Standart Proses*. Jakarta:  
Kencana Prenda Medai  
Group.

Sudjono, A. (2011). *Evaluasi  
Pedidikan*. Jakarta; Raja  
Grafindo Persada.



## **PENGEMBANGAN MODEL LATIHAN *PASSING* DAN *MOVEMENT WITHOUT THE BALL* FUTSAL PADA KEGIATAN EKSTRAKULIKULER SEKOLAH MENENGAH ATAS BERBASIS *GAMES* KOMPETISI**

**Fahmi Idris<sup>1</sup>, Febi Kurniawan<sup>2</sup>, Akhmad Dimiyati<sup>3</sup>**

Program Studi Pendidikan Jasmani dan Rekreasi, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Singaperbangsa.

Jalan H.S. Ronggowaluyo Teluk jambe Timur, Karawang, Jawa Barat 41361, Indonesia.

e-mail: [ldrisf323@gmail.com](mailto:ldrisf323@gmail.com).

### **Abstract**

This research describes the development of passing and movement training models without the ball in futsal games. In this study, researchers collaborated with 3 (three) experts in the field of futsal. Through the validation test which was carried out using expert justification tests, this study resulted in 15 (fifteen) question models in the form of passing and non-ball training models. The purpose of this research is to be used as a reference by the coaches, in providing futsal training models. This research was conducted at SMA Negeri 1 Telukjambe by taking participants who took part in futsal extracurricular activities, to answer the formulation of research problems that had been formulated, using a descriptive qualitative approach with research and development (R&D) methods. The subjects in this study were 23 (twenty three) members of the extracurricular participants in two high schools.

**Keywords:** *Futsal, Passing Dan Movement Without The Ball Futsal, Latihan passing Dan Movement Without The Ball.*

### **Abstrak**

Penelitian ini menjelaskan mengenai pengembangan model latihan *passing & movement without the ball* pada permainan futsal. Pada penelitian ini, peneliti bekerja sama dengan 3 (tiga) ahli dalam bidang olahraga futsal. Melalui uji validasi yang dilakukan dengan menggunakan uji justifikasi ahli, penelitian ini menghasilkan produk berupa model latihan *passing* dan *movement without the ball* pada permainan futsal sebanyak 15 (lima belas) item model. Tujuan dari penelitian ini untuk dapat dijadikan bahan referensi oleh para pelatih dalam memberi model latihan futsal. Penelitian ini dilakukan di SMA Negeri 1 Telukjambe dengan mengambil peserta yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler futsal, untuk menjawab rumusan masalah penelitian yang telah dirumuskan, penulisan menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif dengan metode research and development (R&D). Subjek pada penelitian ini berjumlah 23 (dua puluh tiga) anggota dari peserta ekstrakurikuler yang terdapat di dua sekolah menengah atas.

**Kata kunci:** *Futsal, Passing Dan Movement Without The Ball Futsal, Latihan passing Dan Movement Without The Ball.*

\* corresponding author: [ldrisf323@gmail.com](mailto:ldrisf323@gmail.com)

### **Artikel Info:**

Submitted : 19/10/2020  
Revised : 27/10/2020  
Accepted : 01/11/2020  
Published : 16/11/2020

## **A. Pendahuluan**

Futsal merupakan salah satu cabang olahraga keterampilan terbuka, karena stimuli (rangsangan) (Scheunemann, 2014) untuk bertindak atau beraksi selalu berubah-ubah, dan memerlukan respon gerakan yang fleksibel (Burns, 2005: 19).

Sekarang ini permainan futsal sudah mengarah pada cara bermain yang efektif untuk menghasilkan kemenangan (Dimiyati, 2017). Kerja sama tim dalam permainan futsal akan berjalan sesuai dengan strategi pelatih apabila setiap individu mampu melakukan teknik dasar dengan baik dan benar (Rukiyati, 2017). Ada beberapa keterampilan yang harus dikuasai dalam bermain futsal diantaranya yaitu *passing, dribbling, control* (Agus 2016).

Namun dilihat dari latihan bermain yang dilakukan beberapa siswa masih mempunyai kendala untuk teknik dasar terutama *passing* (Maryati, 2012). *Passing* tujuannya untuk memberikan atau

mengalirkan bola kepada teman. *Passing* yang baik dan benar sangat dibutuhkan dalam bermain futsal. Dengan menguasai teknik ini maka akan mempermudah mengalirkan atau pun menghubungkan bola antar pemain dalam sebuah permainan (Pasaribu & Mashuri, 2019). Untuk penguasaan *passing*, diperlukan penguasaan gerakan sehingga sasaran yang diinginkan tercapai.

Permasalahan yang lain untuk kebanyakan siswa adalah pergerakan tanpa bola (*movement without the ball*), pergerakan tanpa bola sangat penting dalam permainan futsal karena tujuan utamanya untuk mengecoh lawan dan memberi ruang kosong bagi rekan kita yang memegang bola untuk melewati hadangan lawan (Sudimahayasa, 2015). Pemain yang memiliki pergerakan tanpa bola yang baik akan mudah untuk menciptakan gol ketika mendapatkan setiap peluang yang ada. Karna seluruh pemain memiliki kesempatan untuk menciptakan gol dan

mengembangkan permainan atau pertandingan.

*Passing* dan *Movement Without The Ball* menjadi hal yang menentukan dalam memulai serangan kerana teknik dasar ini dapat mengancam pertahanan lawan apabila dilakukan dengan benar (Abdul, 2007). Kemampuan *passing* dan *Movement Without The Ball* yang baik memudahkan rekan satu tim dalam menjalankan strategi yang diinginkan sehingga tim dapat meraih hasil yang maksimal yaitu kemenangan (Fernando, 2020). Kedua teknik dasar ini menjadi satu paket yang harus dimiliki oleh setiap pemain, karena dengan menguasai teknik dasar *passing* dan *Movement Without The Ball* pemain akan mudah menciptakan dan mengkonversi sebuah peluang untuk mencetak skor (Rosdiana, 2012). Dimana dalam permainan futsal harus menguasai teknik dasar *passing* dan *Movement Without The Ball* oleh karena itu pengembangan model latihan yang berbeda dan perlu

pemahaman, teknik dasar, pengambilan keputusan, serta pengaturan tempo (*timing*) yang baik. Maka dari itu peneliti tertarik untuk membuat pengembangan model latihan *passing* dan *Movement Without The Ball* pada permainan futsal (Made, 2014).

Kedua teknik dasar ini menjadi satu paket yang harus mampu dimiliki oleh setiap pemain, karena dengan menguasai teknik dasar *passing* dan *Movement Without The Ball* pemain akan mudah menciptakan dan mengkonversi sebuah peluang untuk mencetak skor (goal) (Margono, 2010). Berdasarkan pembahasan diatas maka peneliti tertarik untuk membuat pengembangan model latihan *passing* dan *Movement Without The Ball* pada permainan futsal. Pengembangan model latihan yang dilakukan akan mengarah pada bagaimana para pemain dapat melakukan pola latihan *passing* dan *Movement Without The Ball* pada permainan futsal.

**A.1. Latihan**

Latihan merupakan aktivitas olahraga yang sistematis dalam waktu yang lama, dan ditinjau secara progresif (Suhendro, 1999).

**A.2. Ekstrakurikuler**

Ekstrakurikuler merupakan program sekolah, berupa kegiatan siswa dengan menyalurkan bakat dan minat, dan memantapkan kepribadian siswa (Sutiana, 2020: 1301).

**A.3. Teknik Dasar Keterampilan Futsal**

Keterampilan dasar untuk penjaga gawang futsal mencakup menangkap bola, blocking, melempar bola, dan mengoper bola. Sedangkan keterampilan dasar untuk pemain yang harus dikuasai yaitu passing, control, dan shooting (Kurniawan, 2017: 13-17).

**A.4. Passing**

*Passing* merupakan salah satu teknik dasar permainan futsal yang sangat dibutuhkan setiap pemain dengan tujuan mengumpan kepada rekan satu tim (Muharnanto (2008).

**A.5. Movement Without The Ball**

Menurut Kurniawan (2017),

diartikan sebagai pergerakan tanpa bola. Pergerakan tanpa bola dalam futsal sangatlah penting guna untuk mengecok lawan dan memberi ruang bagi rekan satu tim.

**B. Metode Penelitian**

Penelitian dan pengembangan model latihan tujuannya untuk atlet agar terampil dalam melakukan *passing* dan *Movement Without The Ball*. Adapun tujuan akhir dari penelitian ini adalah untuk menghasilkan produk dalam model latihan *passing* dan *Movement Without The Ball* pada permainan futsal. Sehingga penelitian ini dapat memberikan kontribusi kepada pelatih dan pemain dalam latihan olahraga futsal terutama untuk teknik *passing* dan *Movement Without The Ball*

Penelitian diawali dengan pengamatan serta pengumpulan data pada bulan Februari 2020 di SMAN 1 Telukjambe Karawang. Lalu perancangan model latihan dibuat dari bulan Maret sampai bulan April 2020. Uji Validasi yang dilakukan oleh ahli pada 03 Maret

sampai bulan Mei 2020 dan pengambilan data atau uji coba kecil dilakukan pada tanggal 30 Juni sampai 28 Juli 2020 di lapangan Ganesha & Johar Futsal yang berada di Kab. Karawang. Langkah-langkah pengembangan model: 1) Potensi dan Masalah; 2) Perencanaan Pengembangan Model Latihan, serta 3) Validasi Pengembangan Model.

### C. Hasil dan Pembahasan

Hasil pengembangan model penelitian ini berupaproduk dalam bentuk naskah atau storyboard script yang menyajikan berbagai bentuk model latihan *passing* dan *Movement Without The Ball* pada permainan futsal. Berdasarkan metode penelitian yang digunakan oleh peneliti, salah satu langkah-langkah proses pengembangan modelnya adalah dengan pengumpulan data, dalam hal ini peneliti berdiskusi kepada beberapa pelatih futsal saat latihan dan juga mempelajari model-model latihan yang terdapat pada Internet dan buku Basic Skill Futsal.

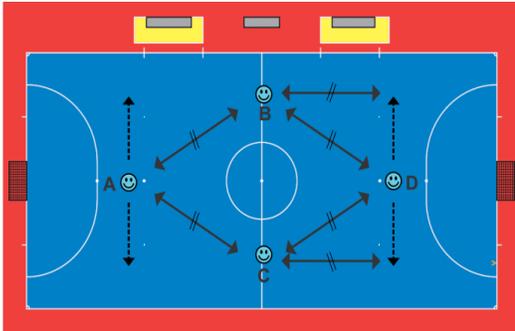
Hal tersebut digunakan untuk mengetahui seberapa dibutuhkannya pengembangan model latihan *passing* dan *Movement Without The Ball* pada permainan futsal yang nantinya akan dikembangkan oleh peneliti. Hasil studi pendahuluan atau temuan di lapangan selanjutnya dianalisis dan didiskusikan sehingga dapat diperoleh suatu hasil data yang telah dikumpulkan. Rumusan hasil ini bersifat deskriptif, dengan mengacu kepada tujuan studi pendahuluan penelitian (Sugiyono, 2016).

Berdasarkan hasil uji coba didapatkan nilai kemenarikan model sebesar 16,5% dan sedangkan untuk kemudahan model latihan *passing* dan *Movement Without The Ball* diperoleh nilai sebesar 3,1%. Berikut adalah hasil uji coba:

Kriteria	Total Score	Hasil Penilaian	Presentase
Sangat Baik	414	99	16,5
Cukup Baik	276	20	3,3
Kurang Baik	138	19	3,1

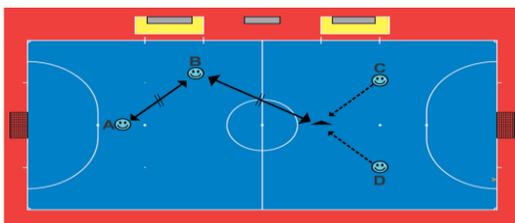
1. Beberapa hasil model latihan yang sudah dikembangkan lalu dinyatakan layak sebagai berikut:

a. Passmove 1



Pelaksanaan :

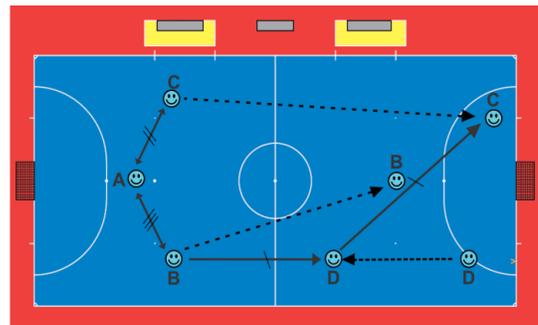
- 1) Pemain A melakukan passing awal kepada pemain B dan melakukan pergerakan ke sisi kanan-kiri, lalu pemain B melakukan passing kembali ke pemain A.
- 2) Pemain A dan C melakukan hal yang sama seperti pemain A dan B.
- 3) Pemain D melakukan pergerakan ke sisi kiri dan kanan sama halnya yang dilakukan oleh pergerakan



Pelaksanaan :

- 1) Pemain A melakukan passing kepada pemain B
- 2) Pemain C dan D bergerak secara bergantian ke arah yang ditentukan, Dan melakukan passing kepemain B.
- 3) Lalu pemain B pun melakukan passing kembali ke pemain A.
- 4) Dilakukan secara berulang hingga semua pemain melakukan pergerakan.

c. Passmove 3



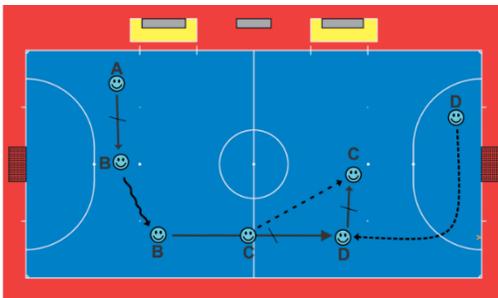
Pelaksanaan :

- 1) Pemain A melakukan passing awal kepada pemain B dan pemain B melakukan passing kembali kepada pemain A.
- 2) Pemain A melakukan passing

kepada pemain C dan pemain C melakukan passing kepada pemain A. pada saat pemain A melakukan passing kembali kepada pemain C, pemain D melakukan gerakan ke arah yang di tentukan,

- 3) Lalu pemain C melakukan passing kepada pemain D yang sudah melakukan gerakan.
- 4) Pada saat pemain D menerima passing, pemain B melakukan gerakan ke arah yang ditentukan.
- 5) Dan pemain D melakukan passing kepada pemain B.

#### d. Passmove 4



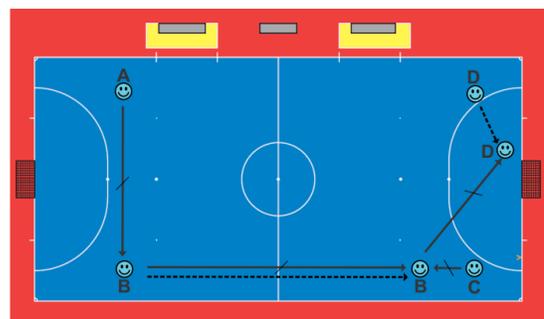
Pelaksanaan :

- 1) Pemain A melakukan passing ke pemain B
- 2) Pemain B melakukan passing ke pemain C, pada saat pemain B

melakukan passing pemain D melakukan gerakan ke arah yang ditentukan.

- 3) Pemain C melakukan passing lanjutan kepada pemain D yang sudah melakukan gerakan. Dan pemain C setelah melakukan passing lalu melakukan gerakan sesuai arah yang ditentukan,
- 4) Setelah pemain C melakukan gerakan, lalu pemain D melakukan passing kepada pemain C.

#### e. Passmove 5



Pelaksanaan :

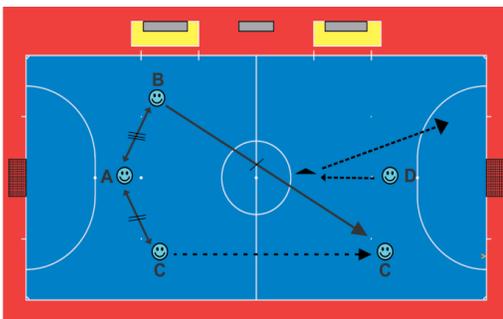
- 1) Pemain A melakukan passing ke pemain B, pada saat pemain A melakukan passing. pemain C melakukan gerakan ke arah yang ditentukan.
- 2) Lalu pemain B melakukan passing ke pemain C, pada saat

pemain B melakukan passing ke pemain C.

3) Pemain D melakukan gerakan ke arah yang ditentukan dan siap menerima passing.

4) Pemain C melakukan passing ke pemain D.

f. Passmove 6



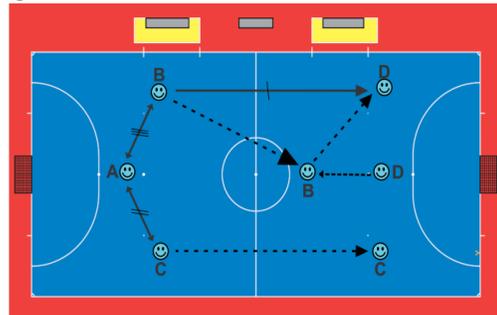
Pelaksanaan :

- 1) Pemain A melakukan passing ke pemain B, lalu pemain B melakukan passing kembali ke pemain A.
- 2) Pemain A melakukan passing ke pemain C, lalu pemain C melakukan passing kembali ke pemain A.
- 3) Pemain A melakukan passing kembali ke pemain B, pada saat pemain A melakukan passing, lalu pemain C dan D melakukan gerakan ke arah yang

ditentukan.

- 4) Pemain B melakukan passing ke pemain D.

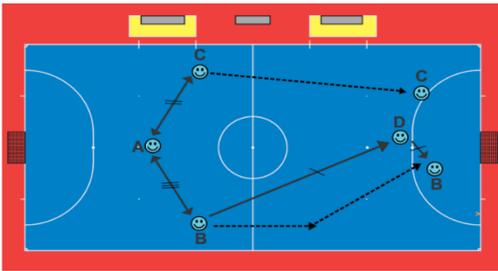
g. Passmove 7



Pelaksanaan :

- 1) Pemain A melakukan passing ke pemain B, lalu pemain B melakukan passing kembali ke pemain A
- 2) Pemain A melakukan passing ke pemain C. pada saat pemain A melakukan passing, lalu pemain B melakukan gerakan ke arah yang ditentukan.
- 3) Pemain C melakukan passing ke pemain B, yang sudah melakukan gerakan. Pada saat itu pemain D melakukan gerakan ke arah yang diinginkan
- 4) Pemain B melakukan passing ke pemain D.

h. Passmove 8



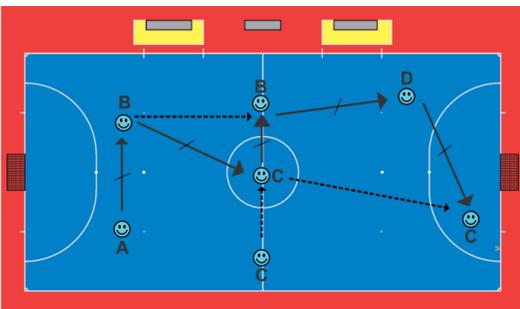
Pelaksanaan :

- 1) Pemain A melakukan passing ke pemain B, lalu pemain B melakukan passing kembali ke pemain A.
- 2) Pemain A melakukan passing ke pemain C, lalu pemain C melakukan passing lanjutak ke pemain D. Setelah melakukan passing pemain C dan B melakukan pergerakan ke arah yang ditentukan.

A akan melakukan passing, pemain C melakukan pergerakan ke arah yang ditentukan

- 2) Pemain B melakukan passing ke pemain C dan melakukan pergerakan ke arah yang ditentukan, lalu pemain C melakukan passing ke pemain B setelah melakukan pergerakan.
- 3) Pemain B kembali melakukan passing ke pemain D, lalu pemain C kembali melakukan gerakan ke arah yang ditentukan.
- 4) Pemain D melakukan passing ke pemain C.

i. Passmove 9



Pelaksanaan :

- 1) Pemain A melakukan passing ke pemain B, pada saat pemain

#### D. Kesimpulan

Penelitian pengembangan ini adalah pengembangan model latihan. Model latihan didesain dengan menambah skema variasi latihan untuk membantu para pemain lebih terampil dalam melakukan teknik dasar *passing* dan *movement without the ball*.

Model yang sudah

dikembangkan akan divalidasi dengan ahli atau pakar sebagai bentuk penilaian terhadap setiap model yang telah dibuat agar model layak dan memiliki kualitas yang baik.

Dengan melalui delapan tahapan, dari sepuluh tahapan penelitian *Research and Development* yang dikembangkan oleh Bord and Gall penelitian menghasilkan 9 (sembilan) produk pengembangan model latihan *passing* dan *movement without the ball* pada permainan futsal yang sesuai dengan teori dan prinsip. Pengembangan model latihan *passing* dan *movement without the ball* ini dapat dianalisis kembali dan dapat dijadikan bahan baru untuk penyempurnaan kembali.

### **Daftar pustaka**

- Abdul, A. W. (2007). *Metode dan model-model mengajar*. Bandung: Alfabeta.
- Agus, S. (2016). *Model-model Pembelajaran Emansipatoris*, Yogyakarta : Pustaka Pelajar.
- Dimiyati, A. (2017). Pengembangan Model Permainan Atletik Anak Dalam Pembelajaran Gerak Dasar Lari Bagi Siswa Berkebutuhan Khusus (Tunarungu) Di SLB Negeri Kabupaten Karawang. *Journal Sport Area*, 2(2), 19-26.
- Fernando, A., & Yenes, R. (2020). Pengaruh Latihan dengan Metode *Massed Practice* dan *Distributed Practice* Terhadap Kemampuan Three Point Shoot Bolabasket. *Jurnal Patriot* 3(1), 1-14.
- Kurniawan, F. (2017). Efektivitas model latihan passing control febi futsal games terhadap peningkatan hasil passing control olahraga futsal untuk pemain pemula. *Motion: journal riset physical education*, 8(2), 214-222.
- Kurniawan, F., & Mysidayu, A. (2017). Development of futsal basic techniqueq training model for beginner based on playing methods. *Jipes-journal of indonesia physical*

- education and sport*, 3(1), 26-32.
- Made, T. (2014). *Model Penelitian Pengembangan*, Bali: Graha Ilmu.
- Margono, (2010). *Metodologi Penelitian Pendidikan*, Jakarta: Rineka Cipta.
- Maryati. (2012). *Mengenal Olahraga Futsal*, Jakarta Timur, PT Balai Pustaka.
- Muharnanto. (2008). *Dasar-dasar Permainan Futsal*, Jakarta Selatan, Kawan Pustaka.
- Pasaribu, A. M. N., & Mashuri, H. (2019). The role of rhythmic gymnastics for physical fitness for elementary school students. *Jurnal SPORTIF : Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 5(1 SE-Article), 89–97.  
[https://doi.org/10.29407/js\\_unp\\_gri.v5i1.12551](https://doi.org/10.29407/js_unp_gri.v5i1.12551)
- Rosdiana, D. (2012). *Model Pembelajaran Langsung Dalam Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan*, Bandung: Alfabeta.
- Rukiyati, R. (2017). Pendidikan moral di sekolah. *Humanika*, 17(1), 1-11.
- Scheunemann, T., Ibo, M., & Sugiri, H. (2014). *Ayo Indonesia. Kurikulum dan Pedoman Dasar Sepak Bola Indonesia*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.
- Sudimahayasa, N. (2015). Penerapan Model Pembelajaran TGT Untuk Meningkatkan Hasil Belajar, Partisipasi, Dan Sikap Siswa. *Jurnal Pendidikan Dan Pengajaran*, 48 (1-3).
- Sugiyono. (2012). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung. CV.Alfabeta
- Sugiyono. (2016) *penjelasan tentang populasi, sample, dan skala pengukuran Rattng Scale*.
- Suhendro, A. (1999). *Dasar-Dasar Kepeleatihan*.
- Sukadiyanto & Muluk, D. (2011).

Pengantar teori dan metodeologi melatih fisik.

*Bandung:Lubuk Agung.*

Sutiana, Y.W., Kurniawan, F., Resita, C., & Gemael, Q. A. (2020). Tingkat keterampilan dasar futsal pada ekstrakurikuler futsal di sekolah nihayatul amal purwasari. *Halaman olahraga nusantara (jurnal ilmu keolahragaan)*, 3 (2), 124-130.

Burns, T. (2003). *Holistic Futsal A Total Mind-Body-Spirit Approach*, London.



## IMPLEMENTASI MODEL PEMBELAJARAN *PROBLEM BASED LEARNING* DALAM PEMBELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI DI SMA NEGERI 4 KARAWANG

Rahmayanti Dewi<sup>1</sup>, Resty Gustiawati<sup>2</sup>, Rolly Afrinaldi<sup>3</sup>.

Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Keguruan Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Singaperbangsa Karawang.

Jalan H.S. Ronggowaluyo Telukjambe Timur, Karawang, Jawa Barat 41361, Indonesia

e-mail : [1rahmayantidewi2@gmail.com](mailto:1rahmayantidewi2@gmail.com), [2resty.gustiawati@fkip.unsika.ac.id](mailto:2resty.gustiawati@fkip.unsika.ac.id)

[3rolly.afrinaldi@fkip.unsika.ac.id](mailto:3rolly.afrinaldi@fkip.unsika.ac.id)

### Abstract

*The aim of this study is to find out how the implementation of the model of learning problem based learning at SMA Negeri 4 Karawang. This research uses a qualitative approach and a qualitative descriptive study method. This observation was done at SMA Negeri 4 Karawang and the population was taken from second grade of them where each class was represented by one student. The number of informants were five students and one teacher. The sample technique used is Snowball Sampling. This research demonstrates that the learning process that has been used is running well. The Problem Based Learning model is lack effective in Physical Education learning process at SMA Negeri 4 Karawang because the teacher said that students do not all have the same abilities, especially for the lazy and less active students will leave the student saturated and less enthusiastic during the learning process.*

**Keywords:** Implementation, Learning Model, Problem Based Learning, Physical Education

### Abstrak

Tujuan penelitian ini adalah ingin mengetahui bagaimana implementasi model pembelajaran *Problem Based Learning* dalam pembelajaran pendidikan jasmani di SMA Negeri 4 Karawang. Penilaian ini menggunakan pendekatan kualitatif dan metode penelitian deskriptif kualitatif. Observasi ini dilakukan di SMA Negeri 4 Karawang dengan populasi perwakilan kelas XI yang terdiri dari setiap kelasnya 1 orang untuk mewakili sebagai informan dengan jumlah 5 orang siswa dan 1 orang guru. Teknik sample yang digunakan yaitu *Snowball Sampling*. Instrumen yang digunakan dalam penelitian dibagi menjadi 3 bagian yaitu; pedoman observasi, pedoman wawancara dan studi dokumentasi. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa proses pembelajaran yang selama ini digunakan sudah terselenggara dengan baik dan lancar. Model pembelajaran *Problem Based Learning* dikatakan kurang efektif dalam proses pembelajaran di SMA Negeri 4 Karawang, karena menurut guru yang bersangkutan siswa tidak semuanya mempunyai kemampuan yang sama terutama bagi siswa yang pemalas dan kurang aktif akan membuat siswa tersebut merasa jenuh serta kurang bersemangat pada saat proses pembelajaran berlangsung.

**Kata kunci:** Implementasi, Model Pembelajaran, *Problem Based Learning*, Pendidikan Jasmani

\* corresponding author: [rahmayantidewi2@gmail.com](mailto:rahmayantidewi2@gmail.com)

### Artikel Info:

Submitted : 14/10/2020  
Revised : 27/10/2020  
Accepted : 01/11/2020  
Published : 16/11/2020

## **A. Pendahuluan**

Pendidikan adalah suatu proses untuk mendapatkan pengetahuan, ilmu, dan pengalaman yang dilakukan oleh seseorang di dalam suatu lembaga formal dan non formal, contohnya seperti sekolah dan lembaga-lembaga yang di dalamnya terdapat suatu proses Pendidikan (Pasaribu & Mashuri, 2019). Pendidikan merupakan suatu proses belajar mengajar yang dilakukan oleh individu dengan individu, individu dengan kelompok, dan kelompok dengan kelompok yang bertujuan untuk memperluas wawasan dan pola pikir siswa terhadap ruang lingkup pendidikan.

Menurut Notoatmojo (2003: 16) mendefinisikan secara umum pendidikan adalah segala upaya yang direncanakan untuk mempengaruhi orang lain baik individu, kelompok, atau masyarakat sehingga mereka melakukan apa yang diharapkan oleh pelaku pendidikan.

Di dalam pendidikan terdapat beberapa materi pembelajaran

salah satunya adalah pembelajaran penjas atau pendidikan jasmani yang memanfaatkan aktifitas fisik yang di rencanakan secara sistematis atau teratur dengan tujuan untuk mengembangkan individu seseorang baik dalam aspek kognitif, afektif, dan psikomotor.

Rahayu (2016 : 1 ) Pendidikan jasmani pada dasarnya merupakan bagian integral dari sistem pendidikan secara keseluruhan, bertujuan untuk mengembangkan aspek kesehatan, kebugaran jasmani, keterampilan berfikir kritis, stabilitas emosional, keterampilan sosial, penalaran, dan tindakan moral melalui aktivitas jasmani dan olahraga.

Paturisi (2012 : 4) berpendapat bahwa Pendidikan jasmani dan olahraga adalah proses pendidikan melalui aktivitas jasmani dan olahraga yang terpilih untuk mencapai tujuan pendidikan.

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa pendidikan jasmani adalah bagian integral dari sistem pendidikan secara

keseluruhan atau suatu proses pendidikan melalui aktivitas jasmani yang direncanakan secara sistematis (teratur) meliputi aspek kognitif, afektif, psikomotor dalam proses pembelajarannya.

Tujuan penjas itu sendiri adalah meletakkan landasan karakter yang kuat melalui internalisasi nilai dalam pendidikan jasmani, membangun landasan kepribadian yang kuat serta sikap cinta damai, menumbuhkan kemampuan berpikir kritis, mengembangkan keterampilan gerak dan keterampilan teknik serta strategi berbagai permainan dan olahraga, aktivitas pengembangan, senam, aktivitas ritmik, akrobatik dan pendidikan luar kelas (*Outdoor education*) dan mampu mengisi waktu luang dengan aktivitas jasmani yang bersifat rekreatif.

Dengan menggunakan model pembelajaran yang digunakan guru diharapkan dapat membantu peserta didik mendapatkan informasi, ide, keterampilan, cara berfikir, dan mengekspresikan ide. Menurut Muchlisin (2017) Model pembelajaran merupakan pola

yang digunakan sebagai pedoman dalam merencanakan pembelajaran dikelas maupun tutorial.

Model Pembelajaran menurut Sugiyono (2016), menyatakan bahwa model pembelajaran adalah salah satu pendekatan yang dirancang khusus untuk menunjang proses belajar siswa yang berkaitan dengan pengetahuan deklaratif dan pengetahuan prosedural yang terstruktur dengan baik yang dapat diajarkan dengan pola kegiatan yang bertahap, selangkah demi selangkah.

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa model pembelajaran adalah suatu pola yang dirancang khusus untuk menunjang proses pembelajaran dan digunakan sebagai pedoman pembelajaran, dengan tujuan agar proses pembelajaran berjalan lancar serta tersusun secara sistematis atau berurutan.

Model pembelajaran yang digunakan dalam penelitian ini adalah model pembelajaran *Problem Based Learning*. *Problem*

*Based Learning (PBL)* menurut Hosnan (2014:295) adalah model pembelajaran dengan pendekatan siswa pada masalah yang nyata sehingga dapat menyusun pengetahuan sendiri, menumbuh kembangkan keterampilan yang lebih tinggi, membuat siswa lebih mandiri dan meningkatkan kepercayaan diri sendiri.

Eggen dan Kauchak (2012 : 307) model pembelajaran *PBL* adalah perangkat model mengajar yang memanfaatkan masalah sebagai bahan utama untuk mengembangkan kemampuan pemecahan masalah, materi dan pengaturan diri.

Dapat disimpulkan bahwa model pembelajaran *PBL* merupakan suatu pembelajaran berbasis masalah dan sebuah model pembelajaran yang permasalahannya dijadikan sebagai bahan utama dalam suatu rangkaian proses pembelajaran, yang dimana hal tersebut bertujuan untuk mengembangkan pola pikir dan pengetahuan siswa agar menjadi siswa yang lebih terampil

dan aktif pada saat pembelajaran berlangsung.

Sugiyono (2016), mengemukakan bahwa karakteristik model pembelajaran *Problem Based Learning (PBL)* terdiri dari: 1) Adanya pengajuan pertanyaan atau masalah; 2) Berfokus pada keterkaitan antara disiplin; 3) Penyelidikan autentik, 4) Menghasilkan produk atau karya dan mempresentasikannya; 5) Kerjasama

Menurut Amir (2015) terdapat tiga karakteristik pemecahan masalah, yaitu pemecahan masalah merupakan aktivitas kognitif, tetapi dipengaruhi perilaku. Kemudian hasil pemecahan masalah dapat dilihat dari tindakan dalam mencari permasalahan. Selanjutnya pemecahan masalah merupakan proses tindakan manipulasi dari pengetahuan yang dimiliki sebelumnya.

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa karakteristik model pembelajaran *Problem Based Learning* adalah suatu model pembelajaran yang

menekankan kepada penyelesaian masalah yang sebelumnya diberikan oleh guru berupa pertanyaan, sehingga dalam hal ini siswa dituntut untuk aktif dan memikirkan segala sesuatunya terutama dalam aspek pengetahuannya berdasarkan kemampuan dan pengetahuan yang dicari dari berbagai sumber yang menunjang hal tersebut.

Tujuan model pembelajaran *Problem Based Learning* menurut Arends (2008:70) bahwa "Pembelajaran berbasis masalah bertujuan untuk membantu siswa mengembangkan keterampilan berfikir dan keterampilan pemecahan masalah, belajar peranan orang dewasa secara autentik, memungkinkan siswa untuk mendapatkan rasa percaya diri atas kemampuan yang dimilikinya sendiri untuk berfikir dan menjadi pelajar yang mandiri."

Manfaat model pembelajaran PBL (*Problem Based Learning*) yaitu; menjadi lebih ingat dan meningkat pemahamannya atas materi ajar, meningkatkan fokus pada pengetahuan yang relevan,

mendorong untuk berpikir, membangun kerjasama tim, melatih jiwa kepemimpinan, keterampilan sosial, memotivasi pelajar/siswa, serta membangun kecakapan belajar (*life-long learning skills*).

Berdasarkan observasi sebelumnya menyatakan bahwa yang dilakukan tentang pendekatan metode pembelajaran yang di gunakan oleh guru pada proses pembelajaran, guru sebagian besar tampaknya cenderung memakai pendekatan yang sering digunakan adalah pendekatan pembelajaran konvensional dengan kekuatan intinya pada penggunaan metode ceramah dan model pembelajaran demonstrasi. Permasalahan pun ditemukan ketika siswa-siswi melakukan pembelajaran penjas situasi dalam pembelajaran kurangnya keaktifan siswasehingga peneliti mencari informasi terkait model pembelajaran yang selama ini digunakan dan apakah model pembelajaran *Problem Based Learning* sudah pernah digunakan serta bagaimana pelaksanaanya.

Dari uraian diatas maka peneliti akan melakukan penelitian dengan

judul “Implementasi model pembelajaran *Problem Based Learning* dalam pembelajaran pendidikan jasmani di SMA Negeri 4 Karawang”. Oleh karena itu penulis tertarik untuk mencari informasi tentang model pembelajaran yang diterapkan di SMA Negeri 4 Karawang dan pelaksanaan model pembelajaran *Problem Based Learning*.

Perumusan masalah dalam penelitian ini yaitu bagaimana implementasi model pembelajaran *Problem Based Learning* dalam pembelajaran pendidikan jasmani di SMA Negeri 4 Karawang dengan tujuan untuk mengetahui pelaksanaan model pembelajaran *Problem Based Learning* dalam pembelajaran penjas di SMA Negeri 4 Karawang.

Penelitian yang dilakukan oleh Resty, *et al.*, (2014) yang menganalisa peningkatan kemampuan guru dalam memilih dan mengembangkan strategi pembelajaran belum optimal.

Penelitian yang relevan selanjutnya adalah hasil penelitian

Yunanto, Toni Fitria (2015) dengan hasil penelitian tersebut aktivitas belajar dan hasil belajar mata pelajaran PJOK dapat meningkat melalui penggunaan model PBL dengan presentase ketuntasan klasikal 86.67%.

## **B. Metode Penelitian**

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif. Metode yang digunakan adalah metode deskriptif.

Tempat penelitian di SMA Negeri 4 Karawang. Untuk subjek penelitiannya yaitu seluruh kelas XI dari setiap kelasnya 1 orang sehingga sample yang dilibatkan terdiri dari 5 orang siswa dan 1 orang guru mata pelajaran penjas untuk diwawancarai.

Penentuan sampelnya menggunakan *Snowball Sampling*. Instrumen dibagi menjadi 3 yaitu: pedoman observasi, pedoman wawancara, dan studi dokumentasi. Teknik pengumpulan data dengan menggunakan teknik triangulasi.

## **C. Hasil dan Pembahasan**

Peneliti melakukan wawancara secara daring dan dokumentasi

untuk melengkapi data-data agar lebih akurat. Setelah ditemukan beberapa data yang diinginkan baik dari hasil wawancara, maupun dokumentasi maka peneliti akan medeskripsikan seluruh data yang didapat pada proses penelitian. Dalam penelitian ini peneliti ingin mengetahui bagaimana proses pembelajaran yang selama ini digunakan dan ingin mengetahui pelaksanaan model pembelajaran *Problem Based Learning* dalam pembelajaran penjas pada siswa kelas XI SMA Negeri 4 Karawang.

1. Proses pembelajaran yang selama ini digunakan menurut siswa di SMA Negeri 4 Karawang

a. Proses pembelajaran yang dilakukan hingga sekarang

Berdasarkan hasil dari wawancara R1, R2, R3, R4, R5 dan R6 bahwa proses pembelajaran yang selama ini digunakan sudah sangat baik dan cocok, karena bisa membuat siswa memahami apa yang disampaikan oleh guru, tidak hanya itu tapi dengan sikap guru yang akrab dengan siswa dan tidak membedakan siswa satu

dengan siswa yang lain dapat membuat siswa merasa nyaman pada saat proses pembelajaran berlangsung.

b. Keunggulan Model Pembelajaran Yang Selama Ini digunakan

Berdasarkan pembahasan tersebut R1, R2, R3, R4, R5 dan R6 mengatakan bahwa keunggulan dari proses pembelajaran yang selama ini digunakan yaitu selain mudah dimengerti oleh siswa maupun guru tetapi dapat juga membuat siswa merasa nyaman dan antusias dalam melakukan proses pembelajaran tersebut.

2. Implementasi Model Pembelajaran *Problem Based Learning*

a. Pengertian Model Pembelajaran *Problem Based Learning* Hasil Wawancara

Pengertian model pembelajaran dari hasil wawancara berdasarkan R1, R2, R3, R4, R5 dan R6 yaitu bahwa model pembelajaran *Problem Based Learning* adalah suatu proses pembelajaran yang memberikan masalah terlebih dahulu dengan

menanyakan beberapa hal tentang materi yang diajarkan setelah itu baru guru tersebut memberikan tambahan materi untuk melengkapi hasil dari pendapat para siswa, kemudian setelah itu baru dipraktekan sesuai materi yang disampaikan dan diakhiri dengan penilaian.

b. Karakteristik Model Pembelajaran Problem Based Learning Hasil Wawancara Karakteristik model pembelajaran *Problem Based Learning* hasil dari wawancara R1, R2, R3, R4, R5 dan R6 bahwa memiliki karakteristik seperti adanya pertanyaan yang berkaitan dengan materi yang akan ajarkan atau disampaikan, hal tersebut pada dasarnya mengacu pada sebuah permasalahan yang dimana merupakan pembahasan utama dari model pembelajaran *Problem Based Learning* yaitu suatu model pembelajaran yang berbasis masalah dan salah satu bahan dasar dalam proses pembelajaran. Hal tersebut dapat membantu siswa untuk lebih aktif dan bisa

memecahkan masalah secara bersama yaitu dengan berdiskusi dan saling mengemukakan pendapat untuk mencapai sebuah solusi yang akan dijadikan sebagai bahan dasar dalam pembelajaran. Tidak hanya tapi karakteristik yang dimiliki model pembelajaran ini yaitu suatu modal yang mengandalkan penerahuan atau kemampuan yang dimiliki.

c. Tujuan Model Pembelajaran *Problem Based Learning* Hasil Wawancara

Tujuan model pembelajaran *Problem Based Learning* hasil dari wawancara R1, R2, R3, R4, R5 dan R6 bahwa bertujuan untuk mengembangkan pola pikir siswa, daya ingat siswa dan meningkatkan keterampilan siswa dalam menyampaikan pendapat, serta melatih mental siswa untuk berani tampil di hadapan umum. Namun tidak hanya itu adapula tujuan lain yaitu untuk menumbuh kembangkan sikap saling menghargai sesama teman.

d. Keunggulan Dan Kelemahan Model Pembelajaran *Problem*

*Based Learning* Hasi  
Wawancara

Keunggulan dan kelemahan dalam model pembelajaran ini menurut R1, R2, R3, R4, R5 dan R6 yaitu dalam hal keunggulannya seperti dapat membantu siswa menjadi lebih aktif lagi dalam proses pembelajaran, memberikan kepuasan mengemukakan pendapat, dan hal yang paling terpenting siswa dapat mengembangkan pola pikir mereka terutama dalam hal pengetahuan.

Sedangkan untuk kelemahan dalam model pembelajaran ini yaitu siswa terkadang merasa kebingungan, jika terjadi permasalahan yang tidak bisa dipecahkan maka siswa akan merasa tidak nyaman dan sedikit malas untuk melakukan pembelajarannya, dan waktu yang diperlukan dalam model pembelajaran ini tidak sebentar karena butuh waktu untuk mencari sumber-sumber yang akurat agar pendapat yang dikemukakan mempunyai daya dukung yang kuat sehingga pendapat diterima dengan

baik oleh guru maupun siswa yang lain.

#### **D. Kesimpulan**

Kesimpulan dari penelitian adalah model pembelajaran *Problem Based Learning* sebelumnya sudah pernah digunakan dalam proses pembelajaran namun dari siswa maupun tenaga pendidik atau guru tidak mengetahui nama model pembelajaran tersebut tetapi guru punya nama tersendiri untuk model pembelajaran tersebut, walaupun seperti itu guru yang berperan sangat penting dalam suatu proses pembelajaran tetap mengetahui apa manfaat dan tujuan dari model pembelajaran *Problem Based Learning*.

Model pembelajaran *Problem Based Learning* hanya digunakan satu hingga dua kali pertemuan saja selebihnya menggunakan model pembelajaran yang sering dilakukan, karena menurut guru yang bersangkutan model pembelajaran yang sering dilakukan selama ini sudah sangat cocok dan sesuai dengan pembelajaran bagi guru maupun

siswa tersebut.

### **Daftar Pustaka**

- Amir, M. T. (2015). *Inovasi Pendidikan Melalui Problem Based Learning* (5 ed.). (P. F. Mandi, Penyunt.) Jakarta: Kencana.
- Eggen Paul, Kauchak Don. (2012). *Strategi dan Model Pembelajaran*. Jakarta Barat: Permata Putri Media.
- Gumilang, G. S. (2016, Agustus). *Metode Penelitian Kualitatif Dalam Bidang Bimbingan Dan Konseling*. *Jurnal Fokus Konseling Volume 2 No. 2, Agustus 2016 Hlm. 144-159*, 2, 144-159.
- Hosnan. (2014). *Pendekatan Saintifik dan Kontekstual dalam Pembelajaran Abad 21*. Bogor: Ghalia Indonesia.
- Muchlisin, R. (2017). *Model Pembelajaran Problem Based Learning (PBL)*.
- Notoatmojo, S. (2003). *Pendidikan dan Perilaku Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Pasaribu, A. M. N., & Mashuri, H. (2019). The role of rhythmic gymnastics for physical fitness for elementary school students. *Jurnal SPORTIF : Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 5(1 SE-Article), 89–97.  
[https://doi.org/10.29407/js\\_unp\\_gri.v5i1.12551](https://doi.org/10.29407/js_unp_gri.v5i1.12551)
- Paturisi, A. (2012). *Manajemen Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Rahayu, E. T. (2016). *Strategi Pembelajaran Pendidikan Jasmnai*. Bandung: Alfabeta Cv.
- Resty Gustiawati, F. d. (2014). Implementasi Model-Model Pembelajaran Penjas dalam Meningkatkan Kemampuan Guru Memilih dan Mengembangkan Strategi Pembelajaran Penjasorkes. *Jurnal Ilmiah Solusi Vol.1 No. 3 September - Nopember 2014: 33-40*, 33-40.
- Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian (Kuantitatif, Kualitatif dan R&D)* (23 ed.). Bandung: Alfabeta cv.



## HUBUNGAN ANTARA KEKUATAN LENGAN DAN KOORDINASI MATA-TANGAN TERHADAP KEMAMPUAN SMASH DALAM PERMAINAN BULUTANGKIS

**Hasruddin**

Program Studi Penjasokesrek, STKIP Paris Barantai  
Jl. Veteran No. 15B Km.2, Kompleks Perikanan, Kota Baru, Kalimantan Selatan, Indonesia  
e-mail: [Udihinharuna3@gmail.com](mailto:Udihinharuna3@gmail.com)

### **Abstract**

*This research is a descriptive research type. This study aims to see: see the relationship between arm strength and smash ability in badminton, hand eye coordination with smash skills in badminton games, see the relationship between arm strength and hand eye coordination with smash ability in badminton. The population is the eighth grade students of SMPN 19 Hulu Sungai Tengah while the sample used is the seventh grade students of SMPN 6 Kotabaru as many as 35 people. The technique of determining the sample is by means of a lottery (random sampling technique). The data analysis technique used is descriptive analysis and inferential analysis through the SPSS 22 program at a significant level of  $\alpha$  0.05. The results showed that; There is a significant relationship between arm strength and smash ability in badminton of 0.674, there is a significant relationship between hand eye coordination and smash ability in badminton at 0.527, there is a significant relationship jointly between arm strength and hand eye coordination ability to smash. in the badminton game  $F = 22,258$*

**Keywords:** Arm strength, hand eye coordination, smash ability.

### **Abstrak**

Penelitian ini adalah jenis penelitian deskriptif. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui: mengetahui hubungan kekuatan lengan dengan Kemampuan smash dalam permainan bulutangkis, mengetahui hubungan koordinasi mata tangan dengan Kemampuan smash dalam permainan bulutangkis pada, mengetahui hubungan antara kekuatan lengan dan koordinasi mata tangan dengan Kemampuan smash dalam permainan bulutangkis. Populasinya adalah siswa kelas VIII SMPN 19 Hulu Sungai Tengah sedangkan Sampel yang digunakan adalah putra kelas VIII SMPN 6 Kotabaru sebanyak 35 orang. Teknik penentuan sampel adalah dengan secara undian dengan cara undian (*teknik random sampling*). Teknik analisis data yang digunakan adalah analisis deskriptif dan analisis inferensial melalui program SPSS 22 pada taraf signifikan  $\alpha$  0,05. Hasil penelitian menunjukkan bahwa; ada hubungan yang signifikan antara kekuatan lengan dengan kemampuan smash dalam permainan bulutangkis sebesar 0,674, ada hubungan yang signifikan antara koordinasi mata tangan dengan kemampuan smash dalam permainan bulutangkis sebesar 0,527, ada hubungan yang signifikan secara bersama-sama antara kekuatan lengan koordinasi mata tangan dengan kemampuan smash dalam permainan bulutangkis Sebesar  $F=22,258$

**Kata Kunci:** Kekuatan lengan, Koordinasi mata tangan, Kemampuan smash.

\* corresponding author: [Udihinharuna3@gmail.com](mailto:Udihinharuna3@gmail.com)

### **Artikel Info:**

Submitted : 19/10/2020  
Revised : 27/10/2020  
Accepted : 01/11/2020  
Published : 16/11/2020

## **A. Pendahuluan**

Peningkatan prestasi olahraga merupakan fenomena yang selalu menjadi tantangan, dan fenomena tersebut tidak habis-habisnya untuk dijadikan permasalahan sepanjang masa. Sejalan dengan perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi, maka usaha yang dilakukan pada hakekatnya berdasarkan kajian dan ilmu pengetahuan (Bompa, 2011).

Olahraga merupakan aktivitas manusia yang sangat berpengaruh terhadap kesehatan bagi para pelakunya, apakah itu olahraga yang dilakukan dengan tujuan sebagai rekreasi, bersifat kompetitif, bahkan bertujuan ke arah prestasi. Dengan perkembangan dan peningkatan pengetahuan dan teknologi, turut pula membawa peningkatan terhadap beberapa cabang olahraga yang telah berkembang dalam masyarakat pada umumnya dan Kabupaten Kotabaru pada khususnya

Dalam upaya merangsang pertumbuhan dan perkembangan

fisik anak, pemerintah menempuh jalur pendidikan olahraga mengingat peran olahraga terhadap pertumbuhan dan perkembangan fisik sangat besar. Dengan melakukan olahraga secara teratur otot akan menjadi kuat dan berkembang serta membuat organ-organ tubuh berfungsi dengan baik dan membuat badan menjadi segar serta mampu memberikan kesehatan kepada olahragawan (Pasaribu & Mashuri, 2019). Oleh sebab itu, olahraga perlu makin ditingkatkan dan dimasyarakatkan sebagai salah satu cara pembinaan prestasi yang sekaligus dapat meningkatkan kesehatan jasmani dan rohani bagi setiap anggota masyarakat.

Semua ini perlu menjadi perhatian khusus, dimana olahraga sudah dijadikan tolak ukur tentang tinggi rendahnya budaya suatu bangsa. Sehingga dalam pola pembangunan dan pengembangan serta pembinaan olahraga di Indonesia mempunyai tujuan dan sasaran tertentu, yaitu tertuju pada masalah peningkatan prestasi

olahraga (Harsono, 2013).

Cabang olahraga bulutangkis merupakan cabang olahraga yang sangat digemari oleh masyarakat pada umumnya, baik di perkotaan sampai ke pelosok pedesaan. Karena kepopuleran cabang olahraga ini sehingga hampir disetiap sudut ruang yang ada di lapangan-lapangan bulutangkis walaupun dalam bentuk yang sangat sederhana. Khusus di SMPN 6 Kotabaru, prestasi yang telah dicapai pada olahraga bulutangkis belum dapat menunjukkan hasil yang memuaskan bila dibandingkan dengan beberapa sekolah di Kabupaten Kotabaru. Hal ini terbukti dari beberapa kejuaraan atau pertandingan yang pernah diselenggarakan, dimana siswa-siswi yang mengikuti kejuaraan tersebut seringkali gagal meraih prestasi yang memuaskan.

Keadaan seperti yang dikemukakan merupakan masalah yang harus dicarikan jalan keluarnya, dan salah satu upaya yang dilakukan adalah melalui

penelitian. Oleh sebab itu melalui penelitian ini menjadi wahana bagi penulis yang diharapkan dapat menunjang peningkatan prestasi olahraga bulutangkis. Smash atau biasa pula disebut dengan serangan, merupakan pukulan yang keras dan curam yang mengarah ke bidang lapangan lawan yang bertujuan untuk mematikan pertahanan lawan (Poole, 2011). Oleh karena itu, teknik smash sangat penting dikuasai oleh seorang pemain, karena pemain yang memiliki keterampilan smash yang tinggi mempunyai peluang yang besar untuk menjadi pemenang dalam suatu pertandingan (Halim 2012).

Berbagai faktor yang dapat menyebabkan tidak optimalnya hasil pukulan smash yang dilakukan oleh seorang pemain, diantaranya adalah karena tidak didukung oleh kemampuan fisik, seperti; kekuatan lengan dan koordinasi mata tangan, dari setiap pemain bulutangkis (singer, 2012). Permasalahan yang akan diteliti perlu dibatasi secara spesifik, agar tidak menimbulkan

salah penafsiran dalam pengembangan kajian dalam penelitian yang sulit dianalisis.

Sesuai latar belakang masalah yang telah dikemukakan, maka permasalahan yang akan dicari jawabannya dirumuskan antara lain. Apakah ada hubungan antara kekuatan lengan terhadap kemampuan smash dalam permainan bulutangkis pada siswa kelas VIII SMPN 6 Kotabaru. Apakah ada hubungan antara koordinasi mata-tangan terhadap kemampuan smash dalam permainan bulutangkis pada siswa kelas VIII SMPN 6 Kotabaru. Apakah ada hubungan secara bersama sama antara kekuatan lengan dan koodinasi mata-tangan terhadap kemampuan smash dalam permainan bulutangkis pada siswa kelas VIII SMPN 6 Kotabaru.

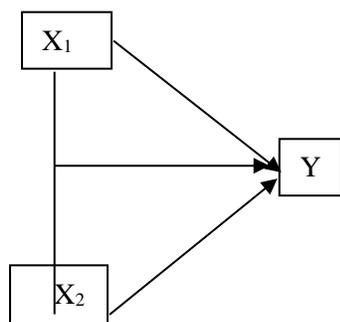
Setiap aktivitas selalu memiliki tujuan, begitu pula dalam mengadakan penelitian. Tujuan penelitian adalah untuk memberikan gambaran secara empiris tentang hal-hal yang hendak diperoleh, dan hasil yang

diperoleh melalui penelitian ini. Adapun tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini. Untuk mengetahui apakah ada hubungan antara kekuatan lengan dengan kemampuan smash dalam permainan bulutangkis pada siswa kelas VIII SMPN 6 Kotabaru. Untuk mengetahui apakah ada hubungan antara koordinasi mata-tangan dengan kemampuan smash dalam permainan bulutangkis pada siswa kelas VIII SMPN 6 Kotabaru Untuk mengetahui apakah ada hubungan antara kekuatan lengan dan koordinasi mata-tangan secara bersama-sama dengan kemampuan smash dalam permainan bulutangkis pada siswa kelas VIII SMPN 6 Kotabaru.

## **B. Metode Penelitian**

Populasi penelitian ini adalah keseluruhan siswa kelas VIII SMPN 6 Kotabaru. Pengambilan sampel dengan teknik *Simple Radom Sampling* dengan cara undian, sehingga diperoleh jumlah sampel sebanyak 35 orang siswa putra kelas VIII SMPN 6 Kotabaru.

Jenis penelitian bersifat deskriptif yang bertujuan untuk mengetahui ada tidaknya hubungan antara kekuatan lengan dan koordinasi mata-tangan dengan kemampuan smash dalam permainan bulutangkis. Model desain penelitian yang digunakan secara sederhana dapat dilihat pada gambar berikut.



Gambar 1. Desain penelitian Kekuatan lengan ( $X_1$ ), Koordinasi mata-tangan ( $X_2$ ), Kemampuan smash bulutangkis ( $Y$ )

Analisis data secara deskriptif dimaksudkan untuk mendapatkan gambaran umum tentang data yang meliputi rata-rata, standar deviasi, varians, nilai minimum, dan nilai maksimum. Uji normalitas data dengan menggunakan uji Kolmogorov Smirnov. Analisis secara infrensial

digunakan untuk menguji hipotesis-hipotesis penelitian dengan menggunakan uji korelasi dan regresi. Jadi keseluruhan analisis data statistik yang digunakan pada umumnya menggunakan analisis statistik dengan bantuan komputer program SPSS 22 dengan taraf signifikan 95% atau  $\alpha = 0.05$ .

Data-data yang akan dikumpulkan dalam penelitian ini sesuai dengan variabel yang terlibat, yakni data kekuatan lengan, data koordinasi mata-tangan, dan data kemampuan smash dalam permainan bulutangkis.

### C. Hasil dan Pembahasan

Pengujian hasil analisis data meliputi deskriptif data, uji normalitas data, dan pengujian hipotesis. Data deskriptif meliputi perhitungan tentang rata-rata, standard deviasi, varians, data maksimum dan data minimum. Untuk memperjelas gambaran umum data akan disajikan dalam bentuk tabel. Selanjutnya untuk mengetahui apakah data hasil penelitian ini menyebar normal,

maka dilakukan uji normalitas data terhadap teknik Shapiro-Wilk, sedangkan untuk pengujian hipotesis yang dimaksudkan untuk mengetahui adanya hubungan yang signifikan.

Uji koefisien determinan dimaksudkan untuk mengetahui seberapa besar hubungan kekuatan lengan dan koordinasi mata tangan terhadap kemampuan smash dalam permainan bulutangkis pada siswa kelas VIII SMPN 6 Kotabaru Untuk selengkapnya dapat dilihat pada lampiran. Sedangkan penyajian analisis data pada bagian ini hanya dalam bentuk rangkuman.

Hasil rangkuman hasil analisis deskriptif pada penelitian ini dapat dilihat pada tabel 1.

Tabel 1. Deskriptif data kekuatan lengan dan koordinasi mata tangan terhadap kemampuan smash pada permainan bulutangkis

	Kekuatan lengan	Koordinasi mata tangan	Kemampuan smash
Sampel	35	35	35
Max	20	18	12
Min	8	7	5
Average	13,62	12,88	8,02
STDV	3,396	3,312	2,175

Berdasarkan Tabel 1. dapat dikemukakan bahwa data kekuatan lengan mempunyai rata-rata 13,62 dan standart deviasi adalah 3,396 Dilihat dari sebaran datanya, data minimum 8 sedangkan data maksimum 20, Data koordinasi mata tangan mempunyai rata-rata 12,88 dan standart deviasi adalah 3,312 Dilihat dari sebaran datanya, data minimum 7 sedangkan data maksimum 18, Data kemampuan smash pada permainan bulutangkis mempunyai rata-rata 8,02 dan standart deviasi adalah 2,175 Dilihat dari sebaran datanya, data minimum 5 sedangkan data maksimum 12.

Selanjutnya dilakukan uji persyaratan yaitu normalitas terhadap uji Kolmogorov-smirnov Test pada taraf signifikan 5% atau  $\alpha = 0,05$ . Dari hasil uji Kolmogorov-smirnov Test yang dilakukan, diperoleh hasil sebagaimana yang terlampir. Untuk hasil perhitungan dapat dilihat pada tabel 2.

Tabel 2. Rangkuman hasil uji normalitas data kekuatan lengan

dan koordinasi mata tangan terhadap kemampuan smash pada permainan bulutangkis

No	Variabel	Statistik	Sig	Ket.
1	Kekuatan lengan	0,115	0.200	Normal
2	Koordinasi mata	0.126	0.171	Normal
3	tangan Kemampuan smash pada permainan bulutangkis	0,110	0,200	Normal

Berdasarkan tabel tersebut yang merupakan rangkuman hasil pengujian normalitas data pada tiap-tiap variabel penelitian. Dalam pengujian normalitas data kekuatan lengan diperoleh nilai probabilitas = 0.200 lebih besar dari pada nilai  $\alpha = 0,05$  atau pada taraf signifikan 5%. Dengan demikian data koordinasi mata kaki yang diperoleh berdistribusi normal. Dalam pengujian normalitas data koordinasi mata tangan diperoleh nilai probabilitas = 0.171 lebih besar dari pada nilai  $\alpha = 0,05$  atau pada taraf signifikan 5%. Dengan demikian data kelincahan yang diperoleh berdistribusi normal. Dalam pengujian normalitas data kemampuan smash dalam permainan bulutangkis diperoleh nilai probabilitas = 0.200 lebih besar

dari pada nilai  $\alpha = 0,05$  atau pada taraf signifikan 5%. Dengan demikian data kemampuan smash pada permainan bulutangkis yang diperoleh berdistribusi normal.

Koefisien korelasi menunjukkan hubungan, antara variabel independen (kekuatan lengan dan koordinasi mata tangan) terhadap variable dependen (kemampuan smash). Perhitungan korelasi Pearson untuk variable yang dianalisis harus dilakukan, karena pada dasarnya untuk analisis terhadap regresi harus di cek terlebih dahulu besar korelasinya. Berdasarkan hasil uji analisis regresi, diperoleh nilai Korelasi Pearson antar variabel. Adapun rangkuman hasil analisis korelasi data kekuatan lengan dan koordinasi mata tangan terhadap kemampuan smash dapat dilihat pada tabel 3.

Tabel 3. Rangkuman hasil analisis korelasi data kekuatan lengan dan koordinasi mata tangan terhadap kemampuan smash pada permainan bulutangkis

No	Variabel	R	P	Ket
1	(X <sub>1</sub> ) terhadap (Y)	0,674	0.000	Signifikan
2	(X <sub>2</sub> ) terhadap (Y)	0,527	0.001	Signifikan

Hubungan korelasi variabel Y (kemampuan smash) terhadap variabel X<sub>1</sub> (kekuatan lengan) diperoleh nilai 0,674 dan nilai sig 0.000 Hasil ini mengindikasikan bahwa terdapat hubungan korelasi antara variabel Y (kemampuan smash) terhadap variabel X<sub>1</sub> (kekuatan lengan), yang ditunjukkan terhadap nilai sig (p) < 0,05. Hubungan korelasi variabel Y (kemampuan smash) terhadap variabel X<sub>2</sub> (koordinasi mata tangan) diperoleh nilai 0.527 dan nilai sig 0.001 Hasil ini mengindikasikan bahwa terdapat hubungan korelasi antara variabel Y (kemampuan smash) terhadap variabel X<sub>2</sub> (koordinasi mata tangan), yang ditunjukkan terhadap nilai sig (p) < 0.05.

Adapun rangkuman hasil analisis korelasi ganda kekuatan lengan dan koordinasi mata tangan

dengan kemampuan smash dapat dilihat pada tabel 4.

Tabel 4. Rangkuman hasil analisis korelasi ganda kekuatan lengan dan koordinasi mata tangan dengan kemampuan smash

Variabel	R	R <sup>2</sup>	F	P <sub>value</sub>	Ket
(X <sub>1</sub> ), (X <sub>2</sub> ) terhadap (Y)	0,763	0,582	22,258	0,000	Signifikan

Berdasarkan tabel tersebut terlihat bahwa hasil perhitungan korelasi ganda, diperoleh nilai korelasi hitung, berarti ada hubungan yang signifikan antara kekuatan lengan dan koordinasi mata tangan dengan kemampuan smash yaitu ( R ) = 0,763 ( P < 0.05) dengan nilai koefisien determinasi (R<sup>2</sup>) = 0,582 atau 58,2%, setelah dilakukan uji signifikan dengan menggunakan uji F diperoleh F<sub>hitung</sub> = 22,258 (P<sub>value</sub> < α 0,05). Dengan demikian apabila pemain bulutangkis memiliki kekuatan lengan dan koordinasi mata tangan secara bersama dan menguasai teknik smash dengan baik, maka akan diikuti pula dengan

kemampuan permainan bulutangkis yang lebih maksimal. Ada tiga hipotesis yang akan diajukan dalam penelitian ini. 1) Hasil analisis data diperoleh nilai korelasi hitung ( $r$ ) = 0,674 ( $P < 0.05$ ), maka dengan demikian  $H_0$  ditolak dan  $H_1$  diterima dengan demikian dapat dijelaskan bahwa ada hubungan yang signifikan antara kekuatan lengan dengan kemampuan smash pada permainan bulutangkis; 2) Hasil analisis data diperoleh nilai korelasi hitung ( $r$ ) = 0,527 ( $P < 0.05$ ), maka dengan demikian  $H_0$  ditolak dan  $H_1$  diterima dengan demikian berarti ada hubungan yang signifikan antara koordinasi mata tangan dengan kemampuan smash pada permainan bulutangkis; 3) Hasil analisis data diperoleh nilai korelasi hitung ( $R$ ) = 0,763 ( $P < 0.05$ ), maka dengan demikian  $H_0$  ditolak dan  $H_1$  diterima dengan demikian berarti ada hubungan yang signifikan antara kekuatan lengan koordinasi mata tangan secara bersama dengan kemampuan smash pada permainan bulutangkis.

Dari hasil analisis data korelasi ganda, diperoleh nilai  $R$  hitung ( $R_0$ ) sebesar = 0,556, dengan  $F$  diperoleh sebesar = 22,258 ( $P_{\text{value}} < \alpha 0,05$ ). Maka  $H_0$  ditolak dan  $H_1$  diterima, Hal ini berarti ada hubungan yang signifikan secara bersama-sama kekuatan lengan dan koordinasi mata tangan dengan kemampuan smash pada permainan bulutangkis. Nilai koefisien determinasi ( $R^2$ ) yang diperoleh = 0,582, hal ini berarti bahwa 58,2 % kemampuan smash pada cabang olahraga bulutangkis dijelaskan oleh kekuatan lengan dan koordinasi mata tangan, sedangkan sisanya 41,8% dijelaskan oleh variabel lain yang tidak diamati dalam penelitian ini. Hal ini mengandung makna bahwa, apabila siswa memiliki kekuatan lengan dan koordinasi mata tangan yang baik, maka akan diikuti dengan kemampuan smash yang baik pula.

Berdasarkan hasil pengujian hipotesis menunjukkan bahwa dari ke tiga hipotesis diterima. Hasil

hipotesis-hipotesis tersebut adalah sebagai berikut: 1) ada hubungan yang signifikan kekuatan lengan terhadap kemampuan smash pada permainan bulutangkis siswa kelas VIII SMPN 6 Kotabaru , 2) ada hubungan yang signifikan koordinasi mata tangan terhadap kemampuan smash pada permainan bulutangkis siswa kelas VIII SMPN 6 Kotabaru 3) ada hubungan yang signifikan kekuatan lengan dan koordinasi mata tangan secara bersama-sama terhadap kemampuan smash pada permainan bulutangkis siswa kelas VIII SMPN 6 Kotabaru dan dapat diartikan bahwa kekuatan lengan dan koordinasi mata tangan mempunyai hubungan terhadap kemampuan smash.

Hasil analisis data melalui statistik diperlukan pembahasan teoritis yang berstandar pada teori-teori dan kerangka berpikir yang mendasari penelitian ini. Hasil uji hipotesis pertama: Ada hubungan yang signifikan kekuatan lengan terhadap kemampuan smash. Hasil analisis statistik menunjukkan

bahwa ada hubungan yang signifikan antara kekuatan lengan terhadap kemampuan smash. Apabila hasil penelitian ini dikaitkan terhadap teori dan kerangka berpikir yang mendasarinya, maka pada dasarnya hasil penelitian ini mendukung dan memperkuat teori dan hasil-hasil penelitian terdahulu yang sudah ada. Jika kekuatan lengan dianalisis dari segi fisik yang terlibat didalamnya, maka unsur koordinasi kekuatan lengan mendukung kemampuan smash. Seorang siswa yang memiliki kekuatan lengan yang baik akan terhadap sendirinya mampu melakukan akselerasi smash dengan baik pula. Dalam hal ini, kekuatan lengan akan memberikan sumbangan yang berarti dalam permainan bulutangkis. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa untuk menghasilkan kemampuan smash pada permainan bulutangkis secara maksimal, maka kekuatan lengan sangat memegang peranan penting.

Hasil uji hipotesis kedua: Ada hubungan yang signifikan koordinasi mata tangan terhadap kemampuan smash. Hasil analisis statistik menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara koordinasi mata tangan terhadap kemampuan smash. Apabila hasil penelitian ini dikaitkan terhadap teori dan kerangka berpikir yang mendasarinya, maka pada dasarnya hasil penelitian ini mendukung dan memperkuat teori dan hasil-hasil penelitian terdahulu yang sudah ada. Jika koordinasi mata tangan dianalisis dari segi fisik yang terlibat didalamnya, maka unsur koordinasi mata tangan mendukung kemampuan smash. Seorang siswa yang memiliki koordinasi mata tangan yang baik akan sendirinya mampu smash dengan baik dan maksimal sehingga dalam bermain bulutangkis dapat memberikan sumbangan yang positif terhadap tim.

Hasil uji hipotesis ke tiga: Ada hubungan yang signifikan kekuatan lengan dan koordinasi

mata tangan terhadap kemampuan smash. Hasil analisis statistik menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara kekuatan lengan dan koordinasi mata tangan terhadap kemampuan smash. Apabila hasil penelitian ini dikaitkan terhadap teori dan kerangka berpikir yang mendasarinya, maka pada dasarnya hasil penelitian ini mendukung dan memperkuat teori dan hasil-hasil penelitian terdahulu yang sudah ada. Apabila siswa memiliki kekuatan lengan dan koordinasi mata tangan terhadap kemampuan smash pada permainan bulutangkis yang baik maka akan mampu melakukan pukulan *suttlecock* dan smash yang maksimal terhadap permainan bulutangkis. Oleh sebab itu pada dasarnya ketika seseorang ingin mendapatkan hasil yang maksimal dalam smash dalam permainan bulutangkis maka aspek yang utama yang harus dimiliki yaitu kekuatan lengan dan koordinasi mata tangan karena kedua komponen tersebut memberikan pengaruh yang besar sehingga

mampu memberikan hasil yang maksimal ketika seseorang bermain bulutangkis.

#### **D. Kesimpulan**

Adapun kesimpulan di dalam penelitian ini secara sederhana. Ada hubungan yang signifikan kekuatan lengan terhadap kemampuan smash dalam permainan bulutangkis pada siswa kelas VIII SMPN 6 Kotabaru sebesar 0,455. Ada hubungan yang signifikan koordinasi mata tangan terhadap kemampuan smash dalam permainan bulutangkis pada siswa kelas VIII SMPN 6 Kotabaru sebesar 0,587. Ada hubungan yang signifikan kekuatan lengan dan koordinasi mata tangan secara bersama sama terhadap kemampuan smash dalam permainan bulutangkis pada siswa kelas VIII SMPN 6 Kotabaru sebesar  $F = 8,811$ .

#### **Daftar Pustaka**

Bompa. (2011). *Theory And Of Training The Key Perpomance*, Lowa kendall

/ hunt publishing company

Halim, N, I. (2012). *Tes dan Pengukuran dalam Bidang Olahraga*. FPOK IKIP Ujung Pandang.

Harsono, (2013). *Coaching dan Aspek-Aspek Psikologi dalam Coaching*. Jakarta: Depdikbud Dirjen Dikti.

Pasaribu, A. M. N., & Mashuri, H. (2019). The role of rhythmic gymnastics for physical fitness for elementary school students. *Jurnal SPORTIF: Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 5(1 SE-Article), 89–97. [https://doi.org/10.29407/js\\_unp\\_gri.v5i1.12551](https://doi.org/10.29407/js_unp_gri.v5i1.12551)

Poole, J. (2011). *Teknik permainan Bulutangkis*. Surabaya. Akademika Pressindo.

Singer. (2012). *Kinesiologi*. Jakarta : Depdikbuk Dirjen Dikti.



## PENGGUNAAN PEMBELAJARAN COOPERATIVE LEARNING PERMAINAN BOLA VOLI DALAM MENINGKATKAN HASIL PASSING

Rika Yahya<sup>1</sup>, Febi Kurniawan<sup>2</sup>, Rustam Effendi<sup>3</sup>

Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Singaperbangsa. Jalan H. S. Ronggowaluyo Telukjambe Timur, Karawang, Jawa Barat 41361, Indonesia  
e-mail : [yahyarika1@gmail.com](mailto:yahyarika1@gmail.com)

### Abstract

*This study aims to increase the used of volleyball cooperative learning to improve results in class VIII students of SMP Negeri 2 Cikarang Timur, Bekasi Regency in 2019/2020. The method of this research is a survey with a questionnaire as many as 20 students. The instrument used for data collection in this study was a questionnaire content assessment sheet. Based on the results of the study it was known that the level of used of volleyball learning cooperative learning in improving passing in VIII grade students at SMP Negeri 2 Cikarang Timur was included in the "very good" category the number of 0 students (0%), the "good" category with 12 students (0.4%), the "good enough" category with 0 students (0%), the "poor" category with 18 students (0.6 %), and the "not very good" category with a total of 0 students (0%). Meanwhile, on average, the eighth grade students of SMP Negeri 2 Cikarang Timur were included in the "less good" category, namely 18 students with a percentage (0.6%).*

**Keywords :** Use of Cooperative Learning Learning, volleyball passing game

### Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan penggunaan pembelajaran kooperatif permainan bola voli dalam meningkatkan hasil pada siswa kelas VIII SMP Negeri 2 Cikarang Timur Kabupaten Bekasi Tahun 2019/2020. Metode penelitian ini adalah survei dengan angket sebanyak 20 siswa. Instrumen yang digunakan untuk pengambilan data pada penelitian ini adalah lembar penilaian isi angket. Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa tingkat penggunaan pembelajaran kooperatif permainan bola voli dalam meningkatkan passing pada siswa kelas VIII di SMP Negeri 2 Cikarang Timur yang termasuk kedalam kategori "sangat baik" dengan jumlah 0 siswa (0%) , kategori "baik" dengan jumlah 12 siswa (0,4%), kategori "cukup baik" dengan jumlah 0 siswa (0%), kategori "kurang baik" dengan jumlah 18 siswa (0,6%), dan kategori "kurang sangat baik" dengan jumlah 0 siswa (0%). Sedangkan rata – rata pada siswa kelas VIII SMP Negeri 2 Cikarang Timur termasuk dalam kategori "kurang baik" yaitu dengan jumlah 18 siswa dengan persentase (0,6%).

**Kata Kunci :** Penggunaan Pembelajaran Kooperatif Learning, permainan bola voli passing

\* corresponding author: [yahyarika1@gmail.com](mailto:yahyarika1@gmail.com)

### Artikel Info:

Submitted : 22/10/2020  
Revised : 27/10/2020  
Accepted : 01/11/2020  
Published : 16/11/2020

## **A. Pendahuluan**

Pada hakikatnya pendidikan jasmani merupakan kegiatan pendidikan yang memanfaatkan aktifitas jasmani untuk mencapai tujuan pendidikan, bukan prestasi dalam cabang olahraga (Pasaribu & Mashuri, 2019). Prestasi olahraga adalah dampak dari tujuan pendidikan jasmani, bukan sebaliknya prestasi olahraga merupakan tujuan dari pendidikan jasmani (Rahayu, 2013).

Dalam mencapai tujuan pendidikan, olahraga ditempatkan sebagai alat pendidikan, salah satunya dengan memasukan pembelajaran *cooperative learning* dalam permainan bola voli ke dalam materi atau bahan ajar pada mata pelajaran pendidikan jasmani dan kesehatan di sekolah – sekolah (Riandini, 2013). Orentasi guru atau sekolah terhadap pembelajaran kooperatif learning bola voli ini yang dapat meningkatkan rasa senang, menarik, mendidik, menambah rasa percaya diri pada siswa sehingga siswa dapat memahami pembelajaran *cooperative learning*

dengan baik.

Pendidikan di Indonesia saat ini terutama di SMP, perkembangan kurikulum yang digunakan adalah menggunakan kurikulum 2006 dan 2013. Di dalam kedua kurikulum ini, olahraga bola voli masuk sebagai salah satu Kompetensi Dasar yang harus diajarkan pada proses pembelajaran begitu juga di SMP (Rosida, 2015). Olahraga bola voli termasuk juga kedalam olahraga permainan yang memiliki sifat menyenangkan seperti bola basket, sepak bola ataupun olahraga permainan lainnya (Gustiawati, 2014). Sehingga, olahraga bola voli ini termasuk kedalam olahraga yang banyak diminati oleh siswa.

Pembelajaran kooperatif pada permainan bola voli dalam meningkatkan hasil passing termasuk salah satu pokok pembahasan yang ada pada siswa kelas VIII sesuai dengan kurikulum (Anggara, 2018). Menurut Guru Penjas Nursan Hadi S.Pd. Pembelajaran *cooperative learning* permainan Bola Voli Dalam Meningkatkan Hasil Passing di

SMP Negeri 2 Cikarang Timur Persentasenya Masih “Kurang Baik”.

Diharapkan setelah mengetahui pembelajaran *cooperative learning* permainan bola dalam meningkatkan hasil passing ini yang akan memudahkan siswa kelas VIII SMPN Negeri 2 Cikarang Timur ini untuk dapat memahami materi dan kecepatan, kekompakan dasar dalam pembelajaran *cooperative learning* yang akan diberikan oleh guru. Hal ini akan membantu meningkatkan hasil belajar siswa kelas VIII SMPN 2 Negeri Cikarang Timur dalam pembelajaran *cooperatif learning* bola voli. Atas dasar inilah peneliti memilih materi ini untuk dijadikan suatu penelitian.

### **Pembelajaran *coperative learning***

Suprijono (2010:54) pembelajaran koperatif adalah konsep yang lebih luas meliputi semua jenis kerja kelompok termasuk bentuk-bentuk yang lebih dipimpin oleh guru atau diarahkan oleh guru.

Slavin (2009) *cooperative learning* adalah metode atau model dimana siswa belajar bersama, saling menyumbangkan pikiran dan bertanggung jawab terhadap pencapaian hasil belajar individu dan kelompok.

Asep Kurnia (2007:17) menyatakan bahwa untuk menciptakan kerjasama tim yang baik dalam permainan bola voli, dibutuhkan koordinasi gerak yang baik dari setiap pemain.

### **Permainan Bola Voli**

Mahfud Irsyada (1991:183) “permainan bola voli adalah permainan beregu dimana melibatkan lebih dari satu orang pemain”.

Menurut Sri W, Sutarmin, Pramono (2009:13) menyatakan bahwa teknik dasar dalam permainan bola voli yang meliputi teknik passing bawah dan passing atas yang benar, untuk teknik passing atas yang benar adalah dengan memperhatikan sikap tubuh berdiri kangkang, posisi kedua tangan, cara memantulkan bola,

dan pandangan mata selalu ke arah bola.

### **Passing Bawah Bola Voli**

Passing bawah merupakan teknik dasar bola voli. Teknik ini digunakan untuk menerima servis, menerima spike, memukul bola setinggi pinggang ke bawah dan memukul bola yang memantul dari net (Rizal, 2013). Passing bawah merupakan awal dari sebuah penyerangan dalam bola voli (Citro, 2012). Keberhasilan penyerangan tergantung dari baik buruknya passing bawah. Apabila bola yang dioperkan jelek, maka pengumpan akan mengalami kesulitan untuk menempatkan bola yang baik untuk para penyerangan (Pianus, 2012).

Berdasarkan pemaparan diatas perlu dirasa melakukan penelitian ini berdasarkan pada penelitian relevan yang telah dilakukan oleh Nurul Fatul Jannah. 2018 dengan hasil penelitian ini pembelajaran passing bawah melalui metode *cooperative learning* pada siswa kelas V SD Seropan selama 2 siklus dapat meningkatkan prestasi belajar siswa.

Penelitian yang dilakukan oleh Putu Juniarta, I Nyoman Kanca, Adnyana Putra. 2017 adalah penggunaan pembelajaran *cooperative learning* permainan bola voli dalam meningkatkan passing pada siswa kelas VIII di SMP Negeri 2 Cikarang Timur

### **B. Metode Penelitian**

Metode penelitian ini adalah pendekatan deskriptif kuantitatif. Tempat penelitian ini di Sekolah Menengah Pertama Negeri 2 Cikarang Timur Kabupaten Bekasi. Teknik pengambilan data adalah survei dengan angket (Arikunto, 2014). Untuk sampel dari penelitian ini yaitu seluruh siswa kelas VII SMP 2 Cikarang Timur Kabupaten Bekasi yang berjumlah 20.

Mengingat jumlah keseluruhan populasi adalah 30 siswa maka penelitian ini dilakukan terhadap keseluruhan populasi (total sampling). Populasi penelitian ini adalah semua siswa kelas VII SMP 2 Cikarang Timur. Variabel yang digunakan dalam penelitian ini adalah penggunaan pembelajaran

*cooperative learning* dan *passing*.

Penelitian ini menggunakan pendekatan penelitian kuantitatif karena data pada penelitian ini berpusat pada angka-angka (sudijono, 2012) dan pengelolaan data menggunakan analisis statistik deskriptif dengan bantuan SPSS 21.

### C. Hasil dan Pembahasan

Dari hasil penelitian yang diperoleh, tingkat pemahaman penggunaan pembelajaran *cooperative learning* permainan bola voli dalam meningkatkan *passing* siswa kelas VIII dikategorikan menjadi 2 kategori yaitu, kategori sangat baik, baik, kurang baik dan sangat baik. Sehingga statistik deskriptif mengenai tingkat pemahaman penggunaan pembelajaran *cooperative learning* permainan bola voli pada siswa kelas VIII dapat dilihat pada tabel berikut :

#### 1. Tingkat Penggunaan Pembelajaran *cooperative learning* Permainan Bola Voli Dalam Meningkatkan Hasil

#### Passing.

Hasil analisis data statistik penelitian secara keseluruhan memperoleh nilai mean sebesar 47,9, standar deviasi 5,96, median 44, range 14, minimum 56, dan nilai maximum 42, kemudian hasil data statistic secara ideal dimasukan kedalam tabel distribusi frekuensi, maka data tingkat pemahaman pembelajaran *cooperative learning* siswa kelas VIII di SMP Negeri 2 Cikarang Timur sebagai berikut :

No.	Interval	Kategori	F	%
1.	$X < 56,84$	Sangat baik	0	0%
2.	$50,88 < X < 56,84$	Baik	4	4%
3.	$44,92 < X < 50,88$	Cukup baik	0	0%
4.	$38,96 < X < 44,92$	Kurang baik	18	6%
5.	$X < 38,96$	Sangat kurang baik	0	0%

Berdasarkan tabel tersebut dapat dijelaskan bahwa secara keseluruhan tingkat penggunaan pembelajaran *cooperative learning* siswa kelas VIII di SMP Negeri 2 Cikarang Timur, secara rinci terdapat 0 siswa (0%) dalam

kategori sangat baik, 4 siswa (0,4) dalam kategori baik, 0 siswa (0%) dalam kategori cukup baik, 18 siswa (0,6%) dalam kategori kurang baik, 0 siswa (0%) dalam kategori sangat tidak baik. Frekuensi kategori terbanyak dapat pada kategori baik, sehingga dapat disimpulkan tingkat penggunaan pembelajaran *cooperative learning* pada siswa kelas VIII di SMP Negeri 2 Cikarang Timur berkategori baik. Apabila digambarkan dalam bentuk diagram batang diperoleh sebagai berikut :

**Gambar 4.1 diagram batang tingkat penggunaan pembelajaran kooperatif**



permainan bola voli dalam meningkatkan passing pada siswa kelas VIII SMP Negeri 2 Cikarang Timur secara keseluruhan.

## 2. Faktor penggunaan pembelajaran kooperatif learning

Dalam instrumen penelitian ini hanya terdapat satu indikator yaitu

penggunaan *cooperative learning* 6 butir soal yang sudah dinyatakan valid dan layak digunakan dalam penelitian. Berdasarkan hasil penelitian dari faktor penggunaan *cooperative learning* di peroleh mean 28,50; standar deviasi sebesar 4,30; range sebesar 14; median sebesar 29,5; nilai minimum sebesar 37 dan nilai maximum sebesar 23. Setelah diketahui dapat dimasukkan kedalam tabel distribusi frekuensi sebagai berikut :

No	Interval	Kategori	F	%
1	$X > 34,94$	Sangat baik	3	13 %
2	$30,65 < X < 34,94$	Baik	4	10 %
3	$30,65 < X < 30,65$	Cukup baik	12	40 %
4	$22,06 < X < 26,35$	Kurang baik	11	37 %
5	$X < 22,06$	Sangat tidak baik	0	0 %

Berdasarkan tabel tersebut dapat dijelaskan bahwa secara keseluruhan tingkat pemahaman penggunaan *cooperative learning* kelas VIII di SMP Negeri 2 Cikarang Timur, secara rinci 3 siswa (13%)

dalam kategori sangat baik, 4 siswa (10%) dalam kategori baik, 12 siswa (40%) dalam kategori cukup baik, 11 siswa (37%) dalam kategori kurang baik, 0 siswa 0 % dalam kategori kategori sangat tidak baik. Frekuensi terbanyak terdapat pada kategori baik, sehingga dapat disimpulkan tingkat pemahaman penggunaan *cooperative learning* siswa kelas VIII di SMP Negeri 2 Cikarang Timur berkategori baik. Apabila digambarkan dalam bentuk diagram batang diperoleh sebagai berikut :

**Gambar 4.2 Diagram Batang Tingkat Pembelajaran Kooperatif Learning**



**Pada Siswa Kelas VIII Di SMP Negeri 2 Cikarang Timur Kabupaten Bekasi**

### 3. Faktor permainan bola voli dalam meningkatkan passing

Dalam instrumen penelitian ini terdapat 1 indikator yaitu, permainan bola voli dalam meningkatkan passing, terdiri dari (14) yang sudah dinyatakan valid dan layak

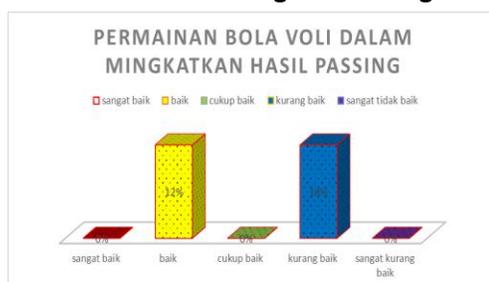
digunakan, berdasarkan hasil peneliti dari faktor permainan bola voli meningkatkan passing di peroleh mean sebesar 10,17; standar deviasi sebesar 1,46; range sebesar 9, median sebesar 3, nilai maksimum sebesar 12 dan maximum 9. Setelah diketahui dapat dimasukan ke tabel distribusi frekuensi sebagai berikut :

N	Interval	Kategori	F	%
1	$X < 12,36$	Sangat baik	0	0 %
2	$10,90 < X < 12,36$	Baik	12	40 %
3	$7,97 < X < 10,90$	Cukup baik	11	37 %
4	$7,97 < X < 9,43$	Kurang baik	11	37 %
5	$X < 7,97$	Sangat tidak baik	0	0 %

Berdasarkan tabel tersebut dapat dijelaskan tingkat permainan bola voli dalam meningkatkan passing siswa kelas VIII di SMP Negeri 2 Cikarang Timur berdasarkan faktor permainan bola

voli secara rinci, terdapat 0 siswa (0%) dalam kategori sangat baik, 12 siswa (0,4%) dalam kategori baik, 0 siswa (0%) dalam kategori cukup baik, 18 siswa (0,6%) dalam kategori kurang baik, 0 siswa (0%) dalam kategori sangat tidak baik. Frekuensi terbanyak terdapat sehingga pada kategori kurang baik, sehingga dapat disimpulkan permainan bola voli dalam meningkatkan passing pada siswa VIII di SMP Negeri 2 Cikarang Timur, berdasarkan faktor permainan bola voli dalam meningkatkan passing berkategori kurang baik. Apabila digambarkan dalam bentuk diagram batang di peroleh sebagai berikut :

**Gambar 4.3 Diagram Batang**



**Peermainan Bola Voli Dalam Meningkatkan Passing Pada Siswa Kelas VIII Di SMP Negeri 2 Cikarang Timur Kabupaten Bekasi.**

#### **D. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa tingkat penggunaan *cooperative learning* permainan bola voli dalam meningkatkan passing pada siswa kelas VIII di SMP Negeri 2 Cikarang Timur yang termasuk kedalam kategori “sangat baik” dengan jumlah 0 siswa (0%), kategori “baik” dengan jumlah 12 siswa (0,4%), kategori “cukup baik” dengan jumlah 0 siswa (0%), kategori “kurang baik” dengan jumlah 18 siswa (0,6%), dan kategori “kurang sangat baik” dengan jumlah 0 siswa (0%). Sedangkan rata – rata pada siswa kelas VIII SMP Negeri 2 Cikarang Timur termasuk dalam kategori “kurang baik” yaitu dengan jumlah 18 siswa dengan persentase (0,6%).

#### **Daftar Pustaka**

- Arikunto, S. (2014). *Prosedur penelitian* (cetakan kelima belas). Jakarta: PT Rimeka Cipta.
- Sudijono, A.(2012). *Pengantar statistik*. Raja Granfindo

- Persada, Jakarta.
- Rosida, D. (2015). Kurikulum Pendidikan Jasmani. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono, D. (2010). Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D. Xiii.
- Sugiyono, P, D. (2013). Statistika untuk Penelitian. CV. Alfabeta Bandung
- Gustiawati, R., Fahrudin, F., & Stafei, M. M. (2014). Implementasi Model – Model Pembelajaran Penjas Dalam Meningkatkan Kemampuan Guru Memilih Dan Mengembangkan Strategi Pembelajaran Penjasorkes.
- Pasaribu, A. M. N., & Mashuri, H. (2019). The role of rhythmic gymnastics for physical fitness for elementary school students. *Jurnal SPORTIF: Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 5(1 SE-Article), 89–97. [https://doi.org/10.29407/js\\_unp\\_gri.v5i1.12551](https://doi.org/10.29407/js_unp_gri.v5i1.12551)
- Rahayu, E. T. (2013). Strategi Pembelajaran pendidikan jasmani. Bandung. Alfabeta.
- Rahayu, E. T. (2013). Strategi Belajar Mengajar Penjaskes Depdikbud:Jakarta.
- Riandini, M (2013). Penerapan Model Pembelajaran Kooperatif Untuk Meningkatkan Hasil Belajar Passing Bawah Melalui Permainan Bola Voli Mini. Skripsi Universitas Negeri Surabaya.
- Anggara (2018). Peningkatan Hasil Belajar Passing Bawah Bola Voli Dengan Pembelajaran Kooperatif. Skripsi Universitas Lampung Mangkurat.
- Rizal (2013). Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Passing Bawah Bola Voli Melalui Mdel Pembelajaran Kooperatif. Universitas Negeri Makasar.

Pianus, P. (2012). Pengaruh Model Pembelajaran Kooperatif Terhadap Hasil Belajar Teknik Dasar Passing Bawah Bola Voli Di Smpn 14 Pontianak.

Citro. P., Suoriatna. E., (2012). Pengaruh Model Pembelajaran Kooperatif Terhadap Hasil Belajar Teknik Dasar Passing. Skripsi Universitas Tanjungpura Jalan Ayani.



## PENGEMBANGAN MEDIA BANTU LATIHAN BERTAHAN PADA BOLA VOLI TAHUN 2019

Ramlan Sahputera Sagala<sup>1</sup>, Dicky Edwar Daulay<sup>2</sup>

Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi, Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan, Universitas Pembinaan Masyarakat Indonesia.

Jalan Teladan No. 15, Medan Kota, Sumatera Utara, Indonesia

e-mail: [ramlansahputerasagala@gmail.com](mailto:ramlansahputerasagala@gmail.com), [dickyedwar89@gmail.com](mailto:dickyedwar89@gmail.com)

### Abstract

*This study aims to develop defense training aids in volleyball 2019. The population in this study was 10 PBV volleyball athletes. Pem.Panjang, 10 PBV athletes. Sukaraja and 10 PBV athletes. 50 in 2019. The results of small group tests involving 20 athletes, 10 PBV Pem.Panjang volleyball athletes and 10 PBV 50 athletes showed that the development of defense stone training tools in volleyball 2019 can be concluded that these defense latiam aids meet the criteria to be continued in trials large groups with conditions after repairs due to the percentage of questionnaire statements between 45% -74%. The results of a large group test involving 30 athletes, 10 PBV Pem.Panjang volleyball athletes, 10 PBV 50 athletes and 10 PBV Sukaraja athletes that the development of defense training aids in the 2019 volleyball game can be concluded that defense training aids meet the criteria for use in helps athlete defense training because the percentage of questionnaire statements is between 78% -85%. So it can be concluded that this defense training aid can be used to train defense.*

**Keywords :** Defense, Training, volleyball

### Abstrak

Penelitian ini adalah bertujuan untuk mengembangkan media bantu latihan bertahan dalam permainan bola voli tahun 2019. Populasi dalam penelitian ini adalah 10 orang atlet bola voli PBV. Pem. Panjang, 10 orang atlet PBV. Sukaraja dan 10 orang atlet PBV. 50 tahun 2019. Hasil uji kelompok kecil melibatkan 20 orang atlet, 10 orang atlet bola voli PBV Pem. Panjang dan 10 orang atlet PBV 50 menunjukkan bahwa pengembangan media batu latihan bertahan dalam permainan bola voli tahun 2019 dapat disimpulkan bahwa media bantu latiam bertahan ini memenuhi kriteria untuk dilanjutkan dalam uji coba kelompok besar dengan syarat setelah perbaikan karena persentase dari pernyataan angket antara 45%-74%. Hasil uji kelompok besar melibatkan 30 atlet, 10 orang atlet bola voli PBV Pem.Panjang, 10 orang atlet PBV 50 dan 10 orang atlet PBV Sukaraja bahwa pengembangan media bantu latihan bertahan dalam permainan bolavoli tahun 2019 dapat disimpulkan bahwa media bantu latihan bertahan memenuhi kriteria untuk digunakan dalam membantu latihan bertahan atlet karena persentase dari pernyataan angket antara 78%-85%. Sehingga dapat disimpulkan bahwa media bantu latihan bertahan ini dapat digunakan untuk melatih bertahan.

**Kata Kunci :** Bertahan, Latihan, bola voli

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

### Artikel Info:

Submitted : 23/10/2020  
Revised : 27/10/2020  
Accepted : 01/11/2020  
Published : 16/11/2020

## A. Pendahuluan

Ada banyak jenis dan macam olahraga yang ada di dunia ini, baik itu olahraga yang bersifat individu maupun olahraga yang bersifat team. Jadi, tidak heran jika olahraga begitu banyak di minati dan di gemari di dunia terkhususnya di Indonesia. Sebab dengan berolahraga dapat membuat tubuh kita lebih segar, lebih sehat dan bugar secara jasmani. Selain itu, olahraga juga dapat di kategorikan menjadi olahraga rekreasi dan olahraga prestasi. Jadi, upaya yang dapat di lakukan meningkatkan prestasi dalam berolahraga, tentunya dibutuhkan pembinaan di mulai dari usia dini, tentunya dengan memberikan pelatihan baik itu teknik, taktik, mental, dan strategi.

Dari berbagai macam dan jenis olahraga yang ada di dunia, salah satu olahraga yang sangat di gemari adalah bola voli. Tidak hanya di dunia, di Indonesia olahraga bola voli juga sangat di gemari oleh masyarakat Indonesia. Tidak hanya masyarakat kota yang

menggemari bola voli di Indonesia, namun juga di gemari oleh masyarakat pedesaan. Oleh karena itu olahraga bola voli banyak di pertandingkan, mulai dari tingkat desa, kabupaten, nasional hingga internasional.

Maka dari itu, untuk mendapatkan hasil yang maksimal dan memuaskan dalam permainan bola voli seorang atlet di tuntut untuk menguasai teknik dasar dalam permainan bola voli. Sebab, dalam permainan bola voli menguasai teknik dasar merupakan hal yang penting untuk mendapatkan hasil yang memuaskan. Adapun teknik dasar yang harus di kuasai tersebut adalah *passing* atas, *passing* bawah, *smash*, *block*, dan *service* yang meliputi *service* bawah, *service* atas, dan *service* lompat (*jumping service*).

Dalam hal ini, permainan bola voli juga memerlukan pertahanan yang baik yaitu bertahan. Bertahan ialah bagian dari *passing* bawah. Bertahan merupakan suatu gerakan menerima serangan lawan dengan

menggunakan satu tangan atau dua tangan (Barbara 2000:97). Bertahan merupakan kemampuan untuk menahan dan mengimbangi *smash-smash* pihak lawan (Dieter Beutelsthal 2007:33).

Dari ungkapan di atas dapat disimpulkan bahwa keterampilan bertahan merupakan suatu teknik pertahanan yang utama dan cukup penting. Bertahan merupakan teknik bertahan untuk menerima dan mengimbangi serangan lawan dengan menggunakan satu atau dua tangan agar dapat melakukan serangan balik kepada tim lawan untuk memperoleh atau menghasilkan poin. Jadi, semakin baik bertahan yang dilakukan sebuah tim, maka semakin besar pula kemungkinan sebuah tim untuk memperoleh atau menghasilkan poin.

Berdasarkan permasalahan dan hasil yang dikemukakan diatas, akan dapat memperkuat peneliti bahwa di perlukannya media bantu dalam latihan bertahan bola voli, yang diharapkan dapat meningkatkan kemampuan bertahan para atlet

dan dapat membantu pelatih dalam latihan. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk mengadakan penelitian dengan judul : **“Pengembangan Media Bantu Latihan Bertahan Pada Permainan Bola Voli Tahun 2019”**.

Permainan bola voli merupakan salah satu cabang olahraga berbentuk memvoli bola di udara bolak-balik di atas jaring/net, dengan maksud menjatuhkan bola dalam petak lapangan lawan untuk mencari kemenangan. Memantulkan bola ke udara dapat menggunakan bagian tubuh mana saja, asalkan perkenaannya harus sempurna. Permainan bola voli dimainkan oleh dua regu yang masing-masing regu terdiri dari enam orang pemain.

Permainan bola voli adalah suatu cabang olahraga yang dimainkan oleh dua regu, diman masing-masing terdiri dari 6 orang pemain dengan tujuan memvoli bola dan menjatuhkan bola ke daerah lapangan lawan untuk mendoatkan poin. Permainan bola

voli ini menggunakan sistem reli point dengan game setiap setnya 25 poin, dan tim yang mendapatkan 3 set terlebih dahulu maka tim tersebut dinyatakan sebagai pemenang. Apabila terjadi poin 24 sama (*duace*) maka di teruskan dengan mencari selisih 2 poin, dan apabila terjadi rabe set atau kedudukan skor 2-2 maka di lanjutkan dengan satu set penentuan dengan game 15 poin.

Permainan bola voli diharuskan menguasai beberapa teknik-teknik tertentu. Teknik erat sekali hubungannya dengan kemampuan gerak, kondisi fisik, taktik, dan mental. Teknik dasar bola voli harus betul-betul dipelajari terlebih dahulu guna dapat mengembangkan mutu prestasi permainan bola voli. Penguasaan teknik dasar permainan bola voli merupakan salah satu unsur yang ikut menentukan menang atau kalahnya suatu regu dalam pertandingan disamping unsur-unsur kondisi fisik, taktik, dan mental.

Teknik dasar bola voli adalah prosedur gerakan yang digunakan

dalam setiap permainan bola voli dimana gerakan-gerakan dilakukan bertujuan untuk mencapai hasil yang maksimal.

Bertahan ialah bagian dari passing bawah. Bertahan merupakan suatu gerakan menerima serangan lawan dengan menggunakan satu tangan atau dua tangan (Barbara 2000:97). Bertahan merupakan kemampuan untuk menahan dan mengimbangi *smash-smash* pihak lawan (Dieter Beutelsthal 2007:33). Seorang pemain dapat digolongkan sebagai *defender* yang baik kalau ia berani terjun dalam permainan dengan penuh keberanian dan ketabahan, sudah memperkembangkan kemampuannya untuk menahan dan mengimbangi *smash-smash* pihak lawan (Dieter 2007: 33).

Keterampilan bertahan merupakan suatu teknik pertahanan yang utama dan cukup penting. Secara umum bertahan merupakan teknik bertahan dari serangan lawan dan bersiap untuk melakukan serangan balik kepada lawan. Bertahan merupakan teknik

bertahan untuk menerima dan mengimbangi serangan lawan dengan menggunakan satu atau dua tangan agar dapat melakukan serangan balik kepada tim lawan untuk memperoleh atau menghasilkan poin. Jadi, semakin baik bertahan yang dilakukan sebuah tim, maka semakin besar pula kemungkinan sebuah tim untuk memperoleh atau menghasilkan poin.

Menurut Yosef Nossek (Dalam Riza 2017:23) mengatakan bahwa "latihan adalah suatu proses atau dinyatakan dengan kata lain, periode waktu yang berlangsung selama beberapa tahun, sampai olahragawan atau olahraga waji tersebut mencapai standard penampilan yang tinggi. Latihan dasar untuk pemula biasanya berlangsung selama dua tahun, tahap selanjutnya dua tahap lagi dan latihan lanjutan kira-kira dua sampai empat tahun, naik sampai kemampuan maksimal".

Proses latihan selalu bertujuan untuk meningkatkan kualitas fisik olahragawan, dimana kualitas fisik

meliputi kondisi fisiologis. Akibatnya jika terjadi kesalahan dalam menentukan komponen latihan dapat menyebabkan tujuan latihan tidak dapat tercapai atau proses latihan tidak memberikan dampak yang positif, sehingga tidak akan terjadi proses seperkompensasi (hiperkompensasi). Imran Akhmad (2013:6). Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia pengertian media yaitu:

1. Benda yang dipakai untuk mengerjakan sesuatu: perkakas; perabot(an);;
2. Yang dipakai untuk mencapai maksud
3. Perlengkapan

Media bantu menurut Yusuf (2001:50) adalah media yang digunakan pengajar dalam menyampaikan materi, dengan adanya media peraga maka bahan ajar atau materi akan lebih mudah dimengerti oleh peserta didik.

Menurut Amir Hamzah (2002:110), penekanan media bantu belajar terhadap pada visual dan audio. Media bantu visual terdiri

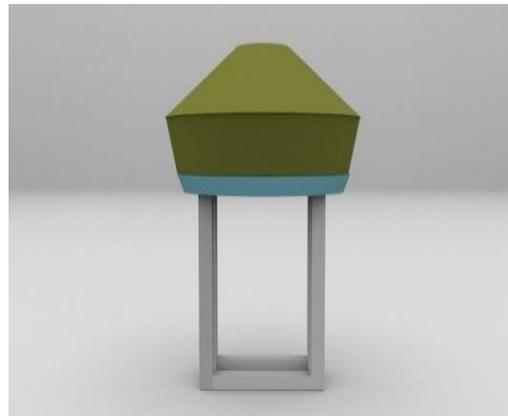
dari media peraga dua dimensi hanya menggunakan dua ukuran panjang dan lebar (seperti : gambar, bagan, dan grafik), sedangkan media peraga tiga dimensi menggunakan tiga ukuran yaitu panjang, lebar, dan tinggi (seperti benda asli, media tiruan sederhana, dan barang contoh).

Media merupakan suatu benda yang digunakan untuk membantu dan meringankan suatu kegiatan. Maka dengan adanya media ini dapat membantu proses latihan lebih menarik dan efektif.

Setelah mengumpulkan informasi dari masalah-masalah yang ada dilapangan, peneliti merancang desain yang sesuai dengan masalah tersebut, peneliti juga melakukan analisis materi. Dari hasil analisis yang di lakukan peneliti dapat dijadikan acuan dalam menciptakan produk. Kebutuhan dalam mendesain produk ini disesuaikan dengan keefektifan dan keefisienan. Produk penelitian ini akan menciptakan sebuah media bantu latihan bertahan yang sudah dimodifikasi

dari media sebelumnya yang berupa media *minitrampoline*.

Tahap selanjutnya dalam penelitian ini adalah desain produk. Dalam hal ini desain produk adalah pembuatan media yang berupa rancangan media bantu latihan bertahan bola voli yang berupa rangka dan menyusunnya. Semua rangka dan kebutuhan yang dibutuhkan sudah di rancang dengan maksimal. Adapun rancangan desain produk media bantu latihan bertahan adalah sebagai berikut :



Gambar. 1, desain media

## B. Metode Penelitian

Sasaran penelitian atau pengguna yang menjadi sasaran dalam penelitian pengembangan media bantu latihan bertahan pada

bola voli adalah seluruh atlet bola voli. Untuk para pelatih dan pembina cabang olahraga bola voli untuk menjadikan media bantu latihan bertahan pada bola voli ini dapat membantu pelatih dalam latihan dengan harapan dapat meningkatkan kemampuan bertahan atletnya dan mempertinggi prestasi atletnya.

Tempat penelitian dilaksanakan di tempat latihan club Pem.Panjang vc, Sukaraja vc, dan PBV 50. Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 22, 24 Juli 2019 dan 1,10,23 Oktober 2019. Penyusunan sampel uji coba pada penelitian ini dengan tahap uji tahap I (kelompok kecil 2 club) dan uji tahap II (kelompok besar 3 club) ditujukan pada atlet:

a. Pada uji coba tahap I (kelompok kecil) disarankan dapat melibatkan subyek sebanyak-banyaknya 20 orang, sekurang-kurangnya 8 orang. Dalam penelitian ini peneliti melibatkan pada uji coba kelompok kecil berjumlah 10-15 atlet, dari atlet

Club Bola Voli Pem.Panjang vc dan Club Bola voli PBV Sukaraja.

b. Pada uji coba tahap II (kelompok besar) dalam penelitian ini peneliti melibatkan sebanyak 15-30 atlet yang masih aktif berlatih di klub Pem.Panjang vc, PBV Sukaraja dan PBV 50.

Metode yang digunakan pada penelitian ini adalah penelitian pengembangan *Research and development* (R&D) yang mencakup : mengembangkan produk, menguji keefektifan produk untuk mencapai tujuan yang diinginkan. Hasil akhir dari kegiatan penelitian dan pengembangan ini adalah media bantu latihan bertahan dalam permainan bola voli yang baru dan dilengkapi dengan spesifikasi produknya, sehingga dapat digunakan dalam latihan bola voli dan menjadikan latihan lebih menarik dan bervariasi.

Implementasi merupakan suatu tindakan atau pelaksanaan dari sebuah rencana matang dan terperinci. Peneliti mengimplementasikan dan

menyebarkan produk (*Desiminasi*) yang sudah mengalami revisi dan sudah final kepada para pengguna seperti pembina olahraga melalui buku dan vidio tentang media bantu katihan bertahan dalam permainan bola voli yang baru dan menuliskan dalam jurnal. Sebagai evaluasi sumatif maka produk akan didesiminasi pada klub-klub bola voli. Sehingga peneliti dapat melihat keefektifan dan keefesienan produk dalam proses latihan.

Pada penelitian pengembangan ini teknik analisa data yang digunakan adalah teknik analisis deskriptif kuantitatif dengan persentase. Teknik ini digunakan agar mendapat analisa data kuantitatif yang didapatkan dari penyebaran angket.

Analisa data pada penelitian pengembangan ini teknik analisa data yang digunakan adalah teknik analisa deskriptif kuantitatif. Teknik ini digunakan dengan:

Adapun produk dari penelitian yang merupakan pengembangan media bantu latihan bertahan dalam permainan bola voli adalah latihan

bertahan dengan menggunakan media media *trampoline* mini yang sudah dimodifikasi dengan pendekatan bermain dan drill. Hasil penelitian ini dapat digunakan menjadi bahan acuan dan masukan kepada pelatih dalam memvariasikan latihan denagan menggunakan media bantu dalam permainan bola voli, khususnya latihan bertahan dalam permainan bola voli.

### C. Hasil dan Pembahasan

Dari hasil observasi yang dilakukan peneliti dengan cara mengamati, melihat serta wawancara, maka peneliti melakukan analisis kebutuhan kepada 30 orang atlet bola voli. Sehingga diperoleh 100% senang dengan olahraga bola voli, 67% dapat melakukan bertahan dengan baik, 70% pernah melakukan latihan bertahan dengan menggunakan media bantu,73% mengetahui adanya media bantu latihan bertahan, 93% ingin menggunakan media bantu latihan bertahan yang baru ,93%

mempunyai media bantu dalam latihan bertahan, 93% diperlukan media bantu latihan bertahan bola voli yang baru.

Dari analisis kebutuhan di atas, dapat disimpulkan bahwa seluruh atlet bola voli dan pelatih membutuhkan media bantu latihan bertahan dalam latihan bola voli dengan harapan dapat meningkatkan kemampuan bertahan atlet dan dapat meningkatkan prestasi atlet dalam permainan bola voli. Dengan media bantu latihan bertahan ini dapat membantu pelatih dalam membuat program latihan yang lebih bervariasi saat menggunakan latihan bertahan dengan tujuan untuk membuat atlet lebih berprestasi.

Pengembangan produk ini bertujuan untuk meningkatkan kemampuan atlet saat melakukan bertahan dalam permainan bola voli. Media ini sangat membantu pelatih dalam latihan untuk meningkatkan kemampuan bertahan para atlet terutama dalam melakukan bertahan dalam permainan bola voli. Media latihan dengan

menggunakan media bantu latihan bertahan ini dapat digunakan baik untuk atlet junior maupun senior dalam melakukan latihan bertahan karena kegunaan media ini sangat membantu pelatih dalam meningkatkan kemampuan bertahan para atlet dengan ukuran dan tinggi yang sudah disesuaikan dan dengan cara penggunaannya.

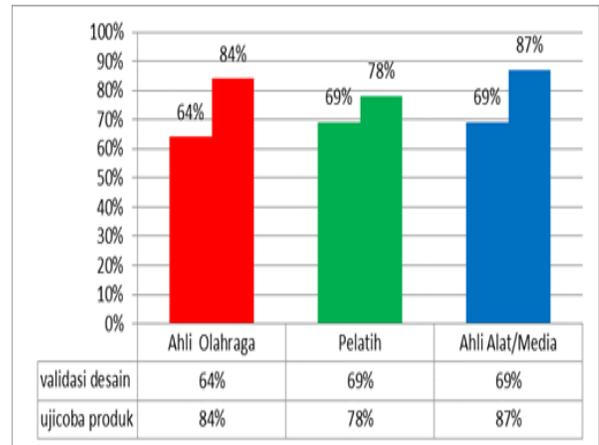
Berdasarkan pembahasan pengembangan media bantu latihan bertahan dalam permainan bola voli tersebut memiliki keunggulan :

1. Atlet lebih termotivasi dalam melakukan latihan karena adanya variasi ketika melakukan latihan bertahan.
2. Atlet lebih bersemangat dalam latihan dengan adanya media bantu latihan bertahan tersebut.
3. Atlet mendapatkan pengalaman baru dalam latihan ketika latihan menggunakan media bantu bertahan.
4. Dapat membantu pelatih dalam melatih bertahan dengan adanya media bantu latihan

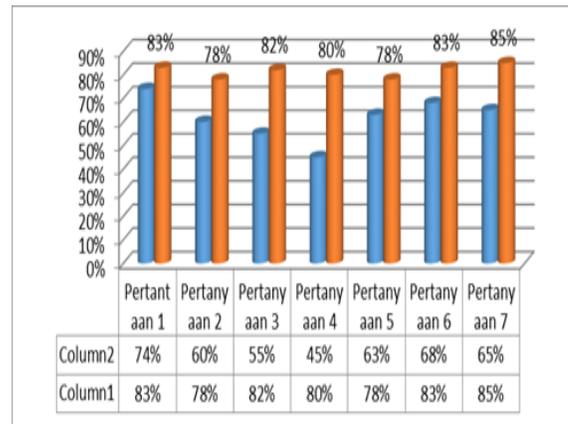
bertahan dan variasi-variasi dalam penggunaannya.

Berdasarkan beberapa keunggulan tersebut, media ini juga memiliki beberapa kekurangan seperti sedikit sulit dalam menggunakannya dalam mendapatkan *filling* ketika memantulkan bola.

Kualitas “Pengembangan Media Bantu Latihan Bertahan Pada Permainan Bola voli Tahun 2019” ini termasuk kriteria dapat “**Digunakan**”, pernyataan tersebut disimpulkan dari hasil analisis penilaian tiga ahli mendapatkan 67% dari rata-rata pengisian semua angket pada validasi desain dan mendapatkan 83% dari rata-rata pengisian semua angket pada validasi uji coba produk, uji coba kelompok kecil 20 subjek dengan 7 pertanyaan mendapatkan 45%-74% dan uji coba kelompok besar 30 subjek dengan 7 pertanyaan mendapatkan 78%-85%.



Gambar 2. Perbandingan Hasil Evaluasi Ahli



Gambar 3. Perbandingan hasil Uji Pemakaian Atlet

#### D. Kesimpulan

Berdasarkan hasil uji coba lapangan dan hasil pembahasan peneliti, sehingga dapat disimpulkan bahwa :

1. Diperlukan media bantu latihan bertahan dalam permainan bola voli.

2. Dengan adanya media bantu bertahan yang dikembangkan, dapat meningkatkan kemampuan bertahan atlet dalam permainan bola voli.
3. Dengan adanya media bantu latihan bertahan yang dikembangkan, atlet lebih termotivasi dan lebih semangat dalam latihan.
4. Dengan adanya media bantu latihan bertahan yang dikembangkan, latihan bertahan lebih bervariasi dengan menggunakan media bantu latihan bertahan.
5. Dengan adanya media ini dapat membantu pelatih dalam melakukan latihan bertahan.  
Pelatih dapat melakukan variasi dalam melakukan latihan bertahan untuk meningkatkan kemampuan bertahan para atlet yang dilatih.

#### **Daftar Pustaka**

- Ahmadi, Nuril. 2007. *Panduan Olahraga Bola Voli*. Surakarta : Era Pustaka Utama
- Akhmad, Imran. 2013. *Dasar-Dasar Melatih Fisik Bagi Olahragawan*, Medan: UNIMED Press.

Beutelstahl,Dieter. 2016. *Belajar Bermain Bola Volley*, Bandung : Pionir Jaya

Bompa, O. Tudor 1983. *Theoy and metodologi of Training*. Dubuguque,lowa Kendal/Hunt Publishing Company.

FIK UNIMED. 2012. *Pedoman Penulisan Skripsi Fik Unimed*. Medan, FIK UNIMED

Harsono.1988. *Coaching dan Aspek – Aspek Psikologi dalam Choaching*,Departemen Pendidikan dan Kebudayaan, Jakarta.

Nugroho, Efriyanto Dwi. 2016. *Pengembangan Media Pelontar Bola Multifungsi*. Dalam jurnal Pendidikan Kepelatihan Olahraga. Pdf

Nossek, Yosef. 1982. *Teori Umum Latihan*. Institut Nasional Olahraga Lagos

Sugiono. 2008. "*Metode penelitian kuantitatif, kualitatif dan R & D*". Bandung: Alfabeta.

Sukmadinata, *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung : PPs UPI dan PT Remaja Rosdakarya, 2005.

Syahfruddin. 2011. *Ilmu Kepelatihn Olahraga*. Padang : UNP Press

Yunus, M. 1992. *Olahraga Pilihan Bola Voli*. Jakarta : Depdikbud

<http://pengertianmenurut.blogspot.c>

om/2015/10/pengertian-bola-  
voli-menurut-para-ahli.html?m=1

<http://ragampenjas.blogspot.com/2017/03/hakikat-permainan-bolavoli.html?m=1>

<http://lib.Unnes.ac.id/21742/1/6101410121-S.pdf>



## MODEL PEMBELAJARAN KOOPERATIF STAD UNTUK MENINGKATKAN HASIL BELAJAR SERVIS ATAS PERMAINAN BOLAVOLI

**Budiman Agung Pratama**

Progam Pasca Sarjana, Universitas Nusantara PGRI Kediri, Indonesia.  
Jl. Kh. Ahmad Dahlan No.76 Kediri East Java Province. Indonesia  
e-mail: [agung10@unpkediri.ac.id](mailto:agung10@unpkediri.ac.id)

### **Abstract**

*The purpose of this study was to improve learning outcomes for volleyball service service through the STAD learning model. This research uses the Action Research model of Kemmis & McTaggart with the following stages: Planning, implementation of action, observation, repair or reflection. The subjects in this study were students of class X1 SMA Negeri 1 Kediri with a total of 24 male students and 16 female students, the instrument used in this study was the volleyball service observation sheet. Data on service performance results for volleyball cycle I and cycle II test, the results are determined based on individual completeness, classical completeness. students' average ability . The increase in the percentage of learning completeness from the first cycle to the second cycle was 46.925%. The results of this study can be concluded that the application of the cooperative learning model Student Team Achievement Division (STAD) is effective in improving learning outcomes for volleyball service in class X.1 students of SMA Negeri 1 Kediri.*

**Keywords:** Cooperative STAND, Servis, Volleyball

### **Abstrak**

Tujuan penelitian ini adalah untuk meningkatkan hasil belajar servis atas permainan bolavoli melalui model pembelajaran STAD. Penelitian ini menggunakan Penelitian Tindakan Kelas model Kemmis & McTaggart dengan tahapan-tahapan sebagai berikut: Perencanaan (plan), Pelaksanaan tindakan (action), Pengamatan (observe), Perbaikan atau refleksi (reflect). Subjek dalam penelitian ini siswa kelas X1 SMA Negeri 1 Kediri dengan jumlah 24 siswa laki-laki dan 16 siswa perempuan, instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah lembar observasi servis atas bolavoli. Data hasil unjuk kerja servis atas bolavoli siklus I dan test siklus II, hasil ditentukan berdasarkan ketuntasan individu, ketuntasan klasikal. rerata kemampuan siswa. Peningkatan prosentase ketuntasan belajar siklus pertama ke siklus kedua yaitu sebesar 46,925%. Hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa penerapan model belajar kooperatif Student Team Archievement Division (STAD) efektif untuk meningkatkan hasil belajar servis atas bolavoli pada siswa kelas X.1 SMA Negeri 1 Kediri.

Kata Kunci: Kooperatif STAND, Servis, Bolavoli

\* corresponding author: [agung10@unpkediri.ac.id](mailto:agung10@unpkediri.ac.id)

### **Artikel Info:**

Submitted : 23/10/2020  
Revised : 27/10/2020  
Accepted : 01/11/2020  
Published : 16/11/2020

## **A. Pendahuluan**

Berdasarkan observasi yang dilakukan peneliti pada siswa SMA Negeri I Kediri, diketahui bahwa dari hasil catatan semester genap tahun pelajaran 2019/2020 lalu terlihat rendahnya hasil pembelajaran servis atas bolavoli pada peserta didik utamanya kelas X.1, dari penelitian dan juga pengamatan awal hal tersebut disebabkan karena rendahnya semangat dan juga motivasi siswa dalam mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani khususnya servis atas bolavoli pemicunya pelaksanaan pembelajaran lebih banyak dilakukan dengan metode konvensional dan tradisional, sehingga peserta didik kurang aktif dan tidak bisa mengekspresikan pengetahuan serta bakatnya secara bebas. Pembelajaran akan lebih

efektif, bermakna dan lebih menarik apabila siswa terlibat langsung dalam pembelajaran (Dewey, 1997). “Belajar sebaiknya dialami melalui perbuatan” “Belajar harus dilakukan oleh siswa secara aktif, baik individu maupun kelompok” (Dimiyati, 2006). Jadi, tugas guru tidak hanya menuangkan sejumlah informasi ke dalam benak siswa, tetapi mengusahakan bagaimana agar konsep-konsep penting dan sangat berguna tertanam kuat dalam benak siswa (Nurhadi & Senduk, 2003). (Cobb & Yackel, 1996) menjelaskan bahwa “Vigotsky” menekankan adanya interaksi sosial dengan orang lain, terlebih yang mempunyai pengetahuan lebih baik dan sistem yang berkembang secara kultural telah berkembang dengan baik. (Johnson & Johnson, 1994),

(Stevens & Slavin, 1995) menyatakan bahwa “siswa yang belajar melalui pembelajaran kooperatif akan memiliki pengalaman yang lebih” (Tobin, Tippins, & Gallard, 1994) juga menyatakan bahwa “pembelajaran kooperatif merupakan suatu yang berharga karena potensi siswa dalam menjelaskan, dan mempertahankan pendapat, menguraikan mengevaluasi dan membantah gagasan dengan orang lain akan Nampak, maka salah satu alternatifnya pembelajaran yang dapat dilakukan yaitu dengan penerapan model pembelajaran kooperatif tipe *Student Team Archievement Devition* (STAD), dikarenakan model pembelajaran kooperatif STAD ini sangatlah sederhana dan cocok bagi guru-guru yang masih baru dalam

menerapkan pembelajaran model kooperatif di kelasnya.

## **B. Metode Penelitian**

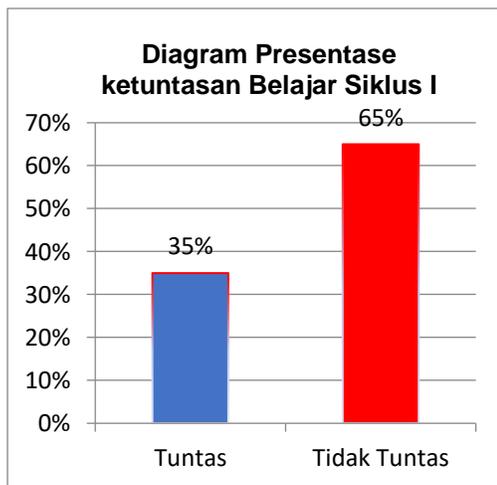
Penelitian ini menggunakan Penelitian Tindakan Kelas model Kemmis & McTaggart dengan tahapan-tahapan sebagai berikut: Perencanaan (*plan*), Pelaksanaan tindakan (*action*), Pengamatan (*observe*), Perbaikan atau refleksi (*reflect* (Altrichter, Kemmis, McTaggart, & Zuber-Skerritt, 2002)). Subjek dalam penelitian ini siswa kelas X.1 SMA Negeri 1 Kediri dengan jumlah 24 siswa laki-laki dan 16 siswa perempuan, instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah lembar observasi servis atas bolavoli. Data hasil unjuk kerja servis atas bolavoli siklus I dan test siklus II, hasil ditentukan berdasarkan ketuntasan

individu, ketuntasan klasikal. rerata kemampuan siswa (Ngalim, 2011)

**C. Hasil dan Pembahasan**

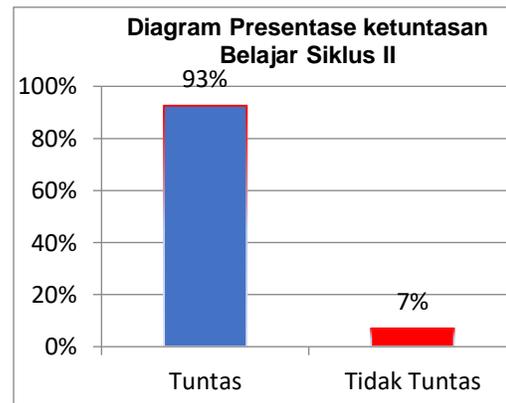
Tabel 1. Rekapitulasi hasil tes servis atas bolavoli Siklus I

Total Subjek	40 Siswa	Keterangan	
		Tuntas	Tidak Tuntas
Jumlah Nilai	2952	14 siswa	26 siswa
Rata-rata	73,8		
Persentase		35%	65%



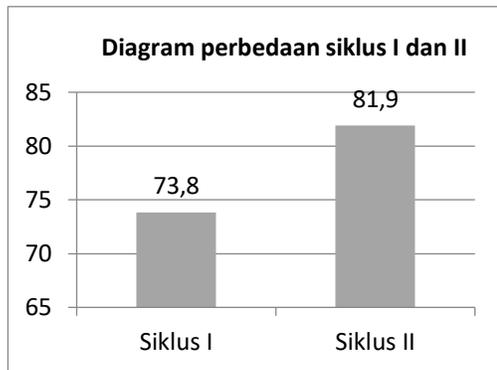
Tabel 2. Rekapitulasi hasil tes servis atas bolavoli Siklus II

Total Subjek	40 Siswa	Keterangan	
		Tuntas	Tidak Tuntas
Jumlah Nilai	3277	37 siswa	3 siswa
Rata-rata	81,925		
Persentase		92,5%	7,5%



Peningkatan siklus II dan siklus II servis atas bolavoli

Siklus I	Siklus II	selisih	%
73,8	81,93	8,13	46,9%



Peningkatan hasil servis atas bolavoli siswa dapat di hitung dari perbedaan rerata nilai siklus pertama dan nilai siklus kedua, peningkatan hasil belajar siswa di hitung dari pengurangan rata-rata hasil belajar siklus kedua terhadap siklus pertama ( $81,93 - 73,8 = 8,13$ ). Peningkatan prosentase ketuntasan belajar siklus pertama ke siklus kedua yaitu sebesar 46,925%, dan dapat di ambil kesimpulan bahwa penerapan model belajar kooperatif *Student Team Archievement Division* (STAD) efektif untuk meningkatkan hasil belajar servis atas bolavoli pada siswa kelas X.1 SMA Negeri 1 Kediri. Berdasarkan hasil penelitian tindakan kelas yang dilaksanakan pada siswa kelas X.1 SMA Negeri 1 Kediri ada beberapa kendala dan keterbatasan baik dari sisi guru

siswa maupun sarana prasarana yang ada. Diantaranya yaitu guru belum bisa mengevaluasi secara menyeluruh, guru juga belum menciptakan suasana belajar yang kondusif dari segi siswa masih terjadi saling olok dan mengejek antara teman, mengganggu temanya yang sedang praktik, saling lempar tanggung jawab pengembalian sarana yang baru digunakan, siswa juga belum punya kepedulian menjaga sarana dan kebersihan.

#### **D. Kesimpulan**

Dari hasil penelitian tindakan kelas yang telah dilakukan diambil kesimpulan bahwa penerapan model belajar kooperatif *Student Team Archievement Division* (STAD) efektif untuk meningkatkan hasil belajar servis atas bolavoli pada siswa kelas X.1 SMA Negeri 1 Kediri tahun pelajaran 2019-2020.

## **Ucapan Terima Kasih**

Terima kasih kami kepala sekolah, guru dan siswa kelas X.1 SMA Negeri 1 Kediri yang telah memberikan kesempatan kepada kami dalam melaksanakan penelitian sampai dengan tuntas.

## **Daftar pustaka**

Altrichter, H., Kemmis, S., McTaggart, R., & Zuber-Skerritt, O. (2002). The concept of action research. *The learning organization*.

Cobb, P., & Yackel, E. (1996). Constructivist, emergent, and sociocultural perspectives in the context of developmental research. *Educational psychologist*, 31(3-4), 175-190.

Dewey, J. (1997). Experience and Education [1938]. *New York: First Touchstone Edition*, 64-67.

Dimiyati, M. (2006). Belajar dan pembelajaran. *Jakarta: Rineka Cipta*.

Johnson, D. W., & Johnson, R. T. (1994). Learning together. *Handbook of cooperative learning methods*, 51, 65.

Ngalim, P. (2011). Evaluasi hasil belajar. *Yogyakarta: Pustaka Pelajar*.

Nurhadi, A., & Senduk, A. (2003). Pembelajaran Kontekstual dan Penerapannya dalam

Kurikulum Berbasis Kompetensi. *Malang: Universitas Negeri Malang*.

Stevens, R. J., & Slavin, R. E. (1995). The cooperative elementary school: Effects on students' achievement, attitudes, and social relations. *American educational research journal*, 32(2), 321-351.

Tobin, K., Tippins, D. J., & Gallard, A. J. (1994). Research on instructional strategies for teaching science. *Handbook of research on science teaching and learning*, 45, 93.



## HUBUNGAN KOORDINASI MATA TANGAN, KELINCAHAN DAN KESEIMBANGAN TERHADAP KEMAMPUAN DRIBBLE BOLABASKET

**Sahabuddin**

Fakultas Ilmu Keolahragaan, Program Studi Pendidikan Keperawatan Olahraga  
Universitas Negeri Makassar  
Jl. A. P. Pettarani, Tidung, Kec. Rappocini, Kota Makassar, Sulawesi Selatan, Indonesia  
e-mail: [sahabuddin@unm.ac.id](mailto:sahabuddin@unm.ac.id)

### **Abstract**

This study aims to determine the relationship between hand eye coordination, agility, and balance with dribbling in basketball games. This research is a descriptive research. The population of this study were all male students of SMK Negeri 7 Makassar with a total sample of 40 people selected by random sampling. The data analysis technique used is the correlation analysis technique using the SPSS version 17.00 system at a significant level of 95% or 0.05. Starting from the results of data analysis, this study concludes that: (1) hand eye coordination has a significant relationship with dribbling in basketball games for students of SMK Negeri 7 Makassar, proven  $r_o = -0,668$  ( $P = 0,000 < \alpha 0,05$ ); (2) agility has a significant relationship with dribble in the basketball game for students of SMK Negeri 7 Makassar, proven to be  $r_o = 0,830$  ( $P = 0,000 < \alpha 0,05$ ); (3) balance has a significant relationship with dribble in basketball games for students of SMK Negeri 7 Makassar, proven  $r_o = -0,828$  ( $P = 0,000 < \alpha 0,05$ ); and (4) hand eye coordination, agility, and balance have a significant relationship with dribbling in basketball games for students of SMK Negeri 7 Makassar, it is proven that  $R_o = 0,875$  ( $P = 0,000 < \alpha 0,05$ )

**Keywords:** coordination, agility, balance, dribble basketball

### **Abstrak**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan koordinasi mata tangan, kelincahan, dan keseimbangan dengan dribble dalam permainan bolabasket. Penelitian ini termasuk jenis penelitian deskriptif. Populasi penelitian ini adalah seluruh siswa laki-laki SMK Negeri 7 Makassar dengan jumlah sampel penelitian 40 orang yang dipilih secara random sampling. Teknik analisis data yang digunakan adalah teknik analisis korelasi dengan menggunakan sistem SPSS Versi 17.00 pada taraf signifikansi 95% atau  $\alpha_{0,05}$ . Bertolak dari hasil analisis data, maka penelitian ini menyimpulkan bahwa: (1) koordinasi mata tangan memiliki hubungan yang signifikan dengan dribble dalam permainan bolabasket pada siswa SMK Negeri 7 Makassar, terbukti  $r_o = -0,668$  ( $P = 0,000 < \alpha_{0,05}$ ); (2) kelincahan memiliki hubungan yang signifikan dengan dribble dalam permainan bolabasket pada siswa SMK Negeri 7 Makassar, terbukti  $r_o = 0,830$  ( $P = 0,000 < \alpha_{0,05}$ ); (3) keseimbangan memiliki hubungan yang signifikan dengan dribble dalam permainan bolabasket pada siswa SMK Negeri 7 Makassar, terbukti  $r_o = -0,828$  ( $P = 0,000 < \alpha_{0,05}$ ); dan (4) koordinasi mata tangan, kelincahan, dan keseimbangan memiliki hubungan yang signifikan dengan dribble dalam permainan bolabasket pada siswa SMK Negeri 7 Makassar, terbukti  $R_o = 0,875$  ( $P = 0,000 < \alpha_{0,05}$ )

**Kata kunci:** koordinasi, kelincahan, keseimbangan, *dribble* bolabasket

\* corresponding author: [sahabuddin@unm.ac.id](mailto:sahabuddin@unm.ac.id)

### **Artikel Info:**

Submitted : 31/10/2020  
Revised : 01/10/2020  
Accepted : 05/11/2020  
Published : 16/11/2020

## **A. Pendahuluan**

Bolabasket menjadi olahraga yang berkembang pesat dengan beberapa alasan bahwa; bolabasket adalah olahraga tontonan yang menarik yang dapat diikuti oleh pria maupun wanita, jenis olahraga ini melibatkan banyak para pemain dan juga teknik-tekniknya yang menarik (Ishak & Sahabuddin, 2018). Walaupun bolabasket ditemukan sebagai olahraga dalam ruangan, namun sekarang dimainkan baik dalam ruangan maupun diluar ruangan dan juga pada semua musim. Permainan bolabasket sangat ditentukan oleh teknik, taktik dan unsur-unsur fisik (Putri et al., 2020). Sebab diantara sekian banyak cabang olahraga, bolabasket merupakan olahraga yang memperlihatkan kematangan seseorang dalam dribbling bola, mempassing bola serta menembak bola dalam keranjang (Jayadi, 2011, Sari, 2018). Dan yang paling penting mencetak angka atau point sebanyak mungkin ke ruang lawan agar dapat memenangkan pertandingan (Lestrai & Apriyanto, 2016).

Dalam meningkatkan prestasi cabang olahraga bolabasket, maka penguasaan teknik, bentuk latihan, maupun taktik dalam permainan bolabasket perlu dikuasai oleh setiap pemain, teknik dan taktik merupakan dua unsur bagian khusus yang harus diolah oleh para pemain bolabasket (Perdana et al., 2017), (Apriansyah et al., 2018). Latihan

teknik merupakan bagian dari olahraga yang dalam pelaksanaannya membutuhkan ketangkasan (Prasetya, 2011).

Salah satu teknik dasar dalam permainan bolabasket yang harus dan sangat penting untuk dikuasai oleh setiap pemain adalah penguasaan teknik dribbling bola (Illahi, 2019). Sebab pada dasarnya dribbling bola (memantulkan bola kelantai) merupakan suatu gerakan dasar didalam permainan bolabasket yang mana harus dikuasai oleh seorang pemain sehingga dari itu harus dilatih dengan sesering mungkin agar dapat dikuasai dengan baik (Arwih, 2019).

Untuk mencapai keterampilan dribbling bola secara optimal, tetap dibutuhkan ketekunan latihan yang terprogram dan sistematis, namun demikian ketekunan latihan belum dapat menjamin peningkatan keterampilan (Riyoko, 2019, Illahi, 2019). Dribbling bola secara efektif tanpa ditunjang dengan penerapan metode latihan yang tepat dan yang sesuai dengan yang diinginkan (Fatahila, 2018).

Dari penjelasan tersebut maka seorang pemain bolabasket sangat memerlukan koordinasi mata tangan, kelincahan dan keseimbangan sebagai faktor didalam melakukan teknik dasar dribbling dalam permainan bolabasket agar dalam penampilan akan lebih sempurna (Illahi, 2019). Dalam dribbling bola, harus

cepat mengkoordinasikan gerakan juga harus memiliki kelincahan agar dapat mengelabui lawan sekaligus melewatinya dan akhirnya dapat kesempatan untuk melakukan tembakan (Arwih, 2019). Kelincahan adalah kemampuan untuk mengubah arah dan posisi tubuh dengan cepat dan tepat pada waktu sedang bergerak tanpa kehilangan keseimbangan atau kesadaran akan posisi tubuhnya (Ramadhani & Riyanto, 2018). Dengan adanya keseimbangan yang dimiliki setiap pemain atau siswa, maka tingkat gerakan dribble yang dimiliki akan lebih optimal dalam bermain bolabasket.

## **B. Metode Penelitian**

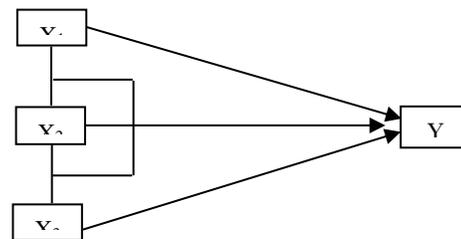
Penelitian ini digolongkan sebagai penelitian deskriptif yang bersifat korelasional. Penelitian deskriptif adalah penelitian yang memberikan gambaran secara umum tentang variabel-variabel pada penelitian yang dilaksanakan. Penelitian deskriptif bertujuan untuk mendeskripsikan secara sistematis, faktual, dan akurat mengenai fakta dan sifat populasi. Sedangkan penelitian korelasional berupaya menjelaskan ada tidaknya hubungan berbagai variabel berdasarkan besar kecilnya koefisien korelasi.

Dalam penelitian yang dilaksanakan tentu menggunakan sistem variabel kuantitatif. Untuk itu variabel tersebut dapat dibedakan menjadi: Variabel bebas, yang

terdiri atas Koordinasi mata tangan, kelincahan, dan keseimbangan, dan variabel terikat yaitu dribble bolabasket.

### **Desain Penelitian**

Adapun model desain penelitian yang digunakan digambarkan sebagai berikut:



Gambar 1. Desain penelitian

### **Keterangan**

- X<sub>1</sub> = Koordinasi mata tangan
- X<sub>2</sub> = Kelincahan
- X<sub>3</sub> = Keseimbangan
- Y = Dribble bolabasket

Populasi dalam penelitian adalah siswa SMK Negeri 7 Makassar. sampel dipergunakan dalam penelitian adalah sebanyak 40 orang putra yang terdaftar sebagai siswa SMK Negeri 7 Makassar. Sedangkan teknik pengambilan sampel menggunakan random sampling. Untuk mendapatkan data yang sesuai dengan permasalahan yang sedang diteliti, maka diperlukan akan adanya prosedur dan metode pengumpulan yang benar sesuai dengan ketentuan yang benar. Prosedur dan metode pengumpulan data yang akan di tempuh untuk memperoleh data empiris adalah harus dapat dipertanggung jawabkan agar dapat diperoleh data yang mempunyai tingkat kesahihan data

keterandalan. Adapun data yang akan dikumpulkan dalam penelitian ini yakni koordinasi mata tangan, kelincahan, keseimbangan dan dribble bolabasket. Data yang terkumpul tersebut perlu dianalisis secara statistik deskriptif, maupun inferensial. Analisis data secara deskriptif dimaksudkan untuk mendapatkan gambaran umum tentang data yang meliputi total nilai, range, rata-rata, standar deviasi, nilai minimum dan nilai maksimum. Sedangkan analisis secara inferensial digunakan untuk menguji hipotesis penelitian dengan menggunakan uji korelasi dan regresi. Jadi keseluruhan analisis data statistik yang digunakan pada umumnya menggunakan analisis komputer pada program SPSS versi 21.00 dengan taraf signifikan 95% atau  $\alpha_{0,05}$ .

## C. Hasil dan Pembahasan

### C.1. Analisis deskriptif

Analisis data deskriptif dimaksudkan untuk mendapatkan gambaran umum data penelitian. Analisis deskriptif dilakukan terhadap data koordinasi mata tangan, kelincahan, keseimbangan, dan kemampuan dribble dalam permainan bolabasket pada siswa SMK Negeri 7 Makassar. Analisis deskriptif meliputi; total nilai, rata-rata, range, maksimal dan minimum. Dari nilai-nilai statistik ini memberi gambaran umum tentang keadaan data koordinasi mata tangan, kelincahan,

keseimbangan, dan kemampuan dribble dalam permainan bolabasket. Hasil analisis deskriptif setiap variabel penelitian dapat dilihat dalam tabel 1.

Tabel 1. Hasil analisis deskriptif tiap variabel.

	N	Sum	Mean	Stdv	Min.	Ma x.
Koordinasi mata tangan	40	472,00	11,8000	2,24408	8,00	16,00
Kelincahan	40	488,99	12,2248	0,74927	11,23	13,29
Keseimbangan	40	3091,00	77,1750	5,21825	66,00	88,00
Dribble bolabasket	40	585,13	14,8783	0,73049	13,24	16,34

### C.2. Uji normalitas data

Salah satu asumsi yang harus dipenuhi agar statistik parametrik dapat digunakan pada penelitian adalah data harus mengikuti sebaran normal. Untuk mengetahui sebaran data koordinasi mata tangan, kelincahan, keseimbangan, dan kemampuan dribble dalam permainan bolabasket pada siswa SMK Negeri 7 Makassar, maka dilakukan uji normalitas data dengan menggunakan Uji Kolmogorov Smirnov (KS-Z). Hasil analisis normalitas data dapat dilihat dalam rangkuman tabel 2 berikut:

Tabel 2. Hasil uji normalitas tiap variabel

Variabel	K – SZ	P	$\alpha$	Ket.
Koordinasi mata tangan	0,724	0,671	0,05	Normal
Kelincahan	1,003	0,26	0,05	Normal

		7		I
Keseimbangan	0,610	0,850	0,05	Norma I
Dribble bolabasket	1,140	0,149	0,05	Norma I

### C.3. Hasil uji pertama

Hasil data yang diperoleh dari penelitian bertujuan untuk mengetahui antara variable bebas dan variable terikat serta membuktikan hipotesis yang ada. Oleh karena itu hasil pengujian hipotesis berdasarkan pengolahan data melalui analisis korelasi dan regresi dari program SPSS tentang hubungan koordinasi mata tangan dengan kemampuan dribble dalam permainan bolabasket pada siswa SMK Negeri 7 Makassar diperoleh sesuai rangkuman tabel 3 berikut:

Tabel 3. Hasil analisis korelasi dan regresi untuk hipotesis pertama

VARIABLE	r/R	Rs	F	t	P	$\alpha$
Koordinasi mata tangan (X1)	-0,668	0,446	30,588	-5,531	0,000	0,05
Dribble bolabasket (Y)						

Hipotesis statistik yang akan di uji:

$$H_0 : r_{x_1.y} = 0$$

$$H_1 : r_{x_1.y} \neq 0$$

Hasil pengujian:

Berdasarkan hasil pengujian analisis korelasi dan regresi data antara koordinasi

mata tangan dengan kemampuan dribble dalam permainan bolabasket pada siswa SMK Negeri 7 Makassar. Diperoleh nilai korelasi -0,668 dengan tingkat probabilitas (0,000) <  $\alpha_{0,05}$ , untuk nilai R Square (koefisien determinasi) 0,446. Hal ini berarti 44,6% kemampuan dribble dalam permainan bolabasket dijelaskan oleh koordinasi mata tangan. Dari uji Anova atau F test, didapat F hitung adalah 30,588 dengan tingkat signifikansi 0,000. Oleh karena probabilitas (0,000) jauh lebih kecil dari  $\alpha_{0,05}$ , maka model regresi dapat dipakai untuk memprediksi kemampuan dribble dalam permainan bolabasket (dapat diberlakukan untuk populasi dimana sampel diambil). Dari uji t diperoleh -5,531 dengan tingkat signifikansi 0,000. Oleh karena probabilitas (0,000) jauh lebih kecil dari  $\alpha_{0,05}$ . Maka  $H_0$  ditolak dan  $H_1$  diterima atau koefisien regresi signifikan, atau koordinasi mata tangan benar-benar berpengaruh secara signifikan dengan kemampuan dribble dalam permainan bolabasket. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa koordinasi mata tangan memiliki hubungan yang signifikan dengan kemampuan dribble dalam permainan bolabasket pada siswa SMK Negeri 7 Makassar terbukti nilai korelasi -0,668 atau P (0,000) <  $\alpha_{0,05}$ .

Hasil analisis statistik menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan koordinasi mata tangan dengan kemampuan dribble

dalam permainan bolabasket pada siswa SMK Negeri 7 Makassar. Apabila hasil penelitian dikaitkan dengan teori dan kerangka pikir yang mendasarinya, maka dalam dasarnya hasil penelitian ini mendukung dan memperkuat teori dan hasil-hasil penelitian terdahulu yang sudah ada. Ini membuktikan bahwa koordinasi mata tangan sangat menunjang dalam kemampuan dribble dalam permainan bolabasket. Koordinasi mata tangan merupakan salah satu faktor yang berperan untuk membantu seorang siswa dalam melakukan dribble bolabasket. Bola yang di dribble merupakan keahlian dari tangan seorang siswa untuk mengarahkan bola. Oleh karena itu koordinasi mata tangan berperan untuk membantu dalam mengontrol bola dengan tepat pada sasaran tangan. Kemampuan dribble bola atau membawa bola harus di otomatiskan dengan gerak pantulan bola, artinya bola yang di dribble tidak selalu harus dilihat akan tetapi lebih mengarah melihat lawan atau teman. Sehingga gerak dribble yang dilakukan dapat terkoordinasi dengan optimal. Dengan demikian koordinasi mata kaki memiliki hubungan yang signifikan terhadap kemampuan dribble dalam permainan bolabasket.

#### C.4. Hasil uji kedua

Hasil data yang diperoleh dari penelitian bertujuan untuk mengetahui antara variable bebas dan variable terikat serta membuktikan hipotesis yang ada. Oleh

karena itu hasil pengujian hipotesis berdasarkan pengolahan data melalui analisis korelasi dan regresi dari program SPSS tentang hubungan kelincahan dengan kemampuan dribble dalam permainan bolabasket pada siswa SMK Negeri 7 Makassar diperoleh sesuai dari rangkuman tabel 4 berikut:

Tabel 4. Hasil analisis korelasi dan regresi untuk hipotesis kedua

VARIABE L	r/R	Rs	F	t	P	$\alpha$
Kelincahan (X <sub>2</sub> )	0,8	0,6	84,3	9,1	0,0	0,05
Dribble bolabasket (Y)	30	89	68	85	00	

Hipotesis statistik yang akan di uji:

$$H_0 : r_{X_2.Y} = 0$$

$$H_1 : r_{X_2.Y} \neq 0$$

Hasil pengujian:

Berdasarkan hasil pengujian analisis korelasi dan regresi data antara kelincahan dengan kemampuan dribble dalam permainan bolabasket pada siswa SMK Negeri 7 Makassar. Diperoleh nilai korelasi 0,830 dengan tingkat probabilitas  $(0,000) < \alpha_{0,05}$ , untuk nilai R Square (koefisien determinasi) 0,689. Hal ini berarti 68,9% kemampuan dribble dalam permainan bolabasket dijelaskan oleh kelincahan. Dari uji Anova atau F test, didapat F hitung adalah 84,368 dengan tingkat signifikansi 0,000. Oleh

karena probabilitas (0,000) jauh lebih kecil dari  $\alpha_{0,05}$ , maka model regresi dapat dipakai untuk memprediksi kemampuan dribble dalam permainan bolabasket (dapat diberlakukan untuk populasi dimana sampel diambil). Dari uji t diperoleh 9,185 dengan tingkat signifikansi 0,000. Oleh karena probabilitas (0,000) jauh lebih kecil dari  $\alpha_{0,05}$ . Maka  $H_0$  ditolak dan  $H_1$  diterima atau koefisien regresi signifikan, atau kelincahan benar-benar berpengaruh secara signifikan dengan kemampuan dribble dalam permainan bolabasket. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa kelincahan memiliki hubungan yang signifikan dengan kemampuan dribble dalam permainan bolabasket pada siswa SMK Negeri 7 Makassar terbukti nilai korelasi 0,830 atau  $P(0,000) < \alpha_{0,05}$ .

Hasil analisis statistik menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan kelincahan dengan kemampuan dribble dalam permainan bolabasket pada siswa SMK Negeri 7 Makassar. Apabila hasil penelitian ini dikaitkan dengan teori dan kerangka pikir yang mendasarinya, maka dalam dasarnya hasil penelitian ini mendukung dan memperkuat teori dan hasil-hasil penelitian terdahulu yang sudah ada. Permainan bolabasket dibutuhkan suatu kelincahan tangan saat melakukan dribbling bola tersebut. Dribble bola pada permainan bolabasket merupakan kemampuan pemain

atau siswa membawa bola untuk melakukan suatu serangan dalam penguasaan tangan pada permainan bolabasket. Pada dasarnya pemain bolabasket dituntut untuk bereaksi cepat baik didalam menguasai lapangan maupun menempatkan bola-bola yang lebih akurat. Kelincahan dalam menyerang pada permainan bolabasket baik dalam pergerakan antara tangan dengan segala posisi dijadikan sebagai penguasaan lapangan bagi siswa. Oleh karena itu permainan bolabasket pada kemampuan teknik melakukan dribble bola perlu adanya gerakan cepat untuk dapat mengubah arah. Seorang pemain yang memiliki kemampuan melakukan gerakan dengan cepat dan mampu mengubah arah, akan mudah melakukan gerakan meskipun dalam keadaan ruang gerak yang sempit. Kelincahan lebih mampu untuk bereaksi dalam menguasai bola. Dengan demikian kelincahan memiliki hubungan yang signifikan dengan kemampuan menggiring bola dalam permainan bolabasket.

#### **C.5. Hasil uji ketiga**

Hasil data yang diperoleh dari penelitian bertujuan untuk mengetahui antara variable bebas dan variable terikat serta membuktikan hipotesis yang ada. Oleh karena itu hasil pengujian hipotesis berdasarkan pengolahan data melalui analisis korelasi dan regresi dari program SPSS tentang hubungan keseimbangan dengan kemampuan dribble dalam

permainan bolabasket pada siswa SMK Negeri 7 Makassar diperoleh sesuai dari rangkuman tabel 5 berikut:

Tabel 5. Hasil analisis korelasi dan regresi untuk hipotesis ketiga

VARIABEL	r/R	Rs	F	t	P	$\alpha$
Keseimbangan (X3)	-	0,6	82,5	-	0,0	0,0
Dribble bolabasket (Y)	0,828	85	53	9,086	00	5

Hipotesis statistik yang akan di uji:

$$H_0 : r_{x_3,y} = 0$$

$$H_1 : r_{x_3,y} \neq 0$$

Hasil pengujian:

Berdasarkan hasil pengujian analisis korelasi dan regresi data antara keseimbangan dengan kemampuan dribble dalam permainan bolabasket pada siswa SMK Negeri 7 Makassar. Diperoleh nilai korelasi -0,828 dengan tingkat probabilitas  $(0,000) < \alpha_{0,05}$ , untuk nilai R Square (koefisien determinasi) 0,685. Hal ini berarti 68,5% kemampuan dribble dalam permainan bolabasket dijelaskan oleh keseimbangan. Dari uji Anova atau F test, didapat F hitung adalah 82,553 dengan tingkat signifikansi 0,000. Oleh karena probabilitas  $(0,000)$  jauh lebih kecil dari  $\alpha_{0,05}$ , maka model regresi dapat dipakai untuk memprediksi kemampuan dribble dalam permainan bolabasket (dapat diberlakukan untuk populasi dimana sampel diambil). Dari uji t

diperoleh -9,086 dengan tingkat signifikansi 0,000. Oleh karena probabilitas  $(0,000)$  jauh lebih kecil dari  $\alpha_{0,05}$ . Maka  $H_0$  ditolak dan  $H_1$  diterima atau koefisien regresi signifikan, atau keseimbangan benar-benar berpengaruh secara signifikan dengan kemampuan dribble dalam permainan bolabasket. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa keseimbangan memiliki hubungan yang signifikan dengan kemampuan dribble dalam permainan bolabasket pada siswa SMK Negeri 7 Makassar terbukti nilai korelasi -0,828 atau  $P(0,000) < \alpha_{0,05}$ .

Hasil analisis statistik menunjukkan bahwa ada hubungan keseimbangan dengan kemampuan dribble dalam permainan bolabasket pada siswa SMK Negeri 7 Makassar. Apabila hasil penelitian ini dikaitkan dengan teori dan kerangka pikir yang mendasarinya, maka dalam dasarnya hasil penelitian mendukung dan memperkuat teori dan hasil-hasil penelitian terdahulu yang sudah ada. Ini membuktikan bahwa keseimbangan dapat memudahkan seseorang menggiring bola dalam keadaan relaks (tidak kaku) dan dapat memberikan sikap badan yang selalu siap untuk gerakan-gerakan yang selanjutnya, serta lebih mengefisienkan dalam penggunaan tenaga. Keseimbangan yang dimaksud adalah kemampuan seseorang mengendalikan sistem syaraf ototnya (neuro muscular) selama melakukan

gerakan-gerakan cepat dengan perubahan letak dari titik berat badan baik dalam keadaan statis maupun dalam keadaan dinamis. Dalam dribble bola perlu tetap menjaga keseimbangan tubuh agar tidak mudah terjatuh baik disaat dribble bola sambil dikawal atau diganggu oleh lawan ataupun tidak. Dengan demikian keseimbangan memiliki hubungan yang signifikan dengan kemampuan menggiring bola dalam permainan bolabasket.

**C.6. Hasil uji keempat**

Hasil data yang diperoleh dari penelitian bertujuan untuk mengetahui antara variable bebas dan variable terikat serta membuktikan hipotesis yang ada. Oleh karena itu hasil pengujian hipotesis berdasarkan pengolahan data melalui analisis regresi dari program SPSS tentang hubungan antara koordinasi mata tangan, kelincahan, dan keseimbangan dengan kemampuan dribble dalam permainan bolabasket pada siswa SMK Negeri 7 Makassar diperoleh sesuai dari rangkuman tabel 6 berikut:

Tabel 6. Hasil analisis regresi untuk hipotesis keempat

VARIABLE	r/R	Rs	F	t	P	α
Koordinasi mata tangan (X1), kelincahan (X2), dan keseimbangan (X3)	0,875	0,765	39,165	4,220	0,000	0,05

ngan (X3)						
Dribble bolabasket (Y)						

Hipotesis statistik yang akan di uji:

$$H_0 : R_{X_{1,2,3},Y} = 0$$

$$H_1 : R_{X_{1,2,3},Y} \neq 0$$

Hasil pengujian:

Berdasarkan hasil pengujian analisis regresi data antara koordinasi mata tangan, kelincahan, dan keseimbangan dengan kemampuan dribble dalam permainan bolabasket pada siswa SMK Negeri 7 Makassar. Diperoleh nilai regresi 0,875 dengan tingkat probabilitas  $(0,000) < \alpha_{0,05}$ , untuk nilai R Square (koefisien determinasi) 0,765. Hal ini berarti 76,5% kemampuan dribble dalam permainan bolabasket dijelaskan oleh koordinasi mata tangan, kelincahan, dan keseimbangan. Dari uji Anova atau F test, didapat F hitung adalah 39,165 dengan tingkat signifikansi 0,000. Oleh karena probabilitas  $(0,000)$  jauh lebih kecil dari  $\alpha_{0,05}$ , maka model regresi dapat dipakai untuk memprediksi kemampuan dribble dalam permainan bolabasket (dapat diberlakukan untuk populasi dimana sampel diambil). Dari uji t diperoleh 4,220 dengan tingkat signifikansi 0,000. Oleh karena probabilitas  $(0,000)$  jauh lebih kecil dari  $\alpha_{0,05}$ . Maka  $H_0$  ditolak dan  $H_1$  diterima atau koefisien regresi signifikan,

atau koordinasi mata tangan, kelincahan, dan keseimbangan benar-benar berpengaruh secara signifikan dengan kemampuan dribble dalam permainan bolabasket. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa koordinasi mata tangan, kelincahan, dan keseimbangan memiliki hubungan yang signifikan dengan kemampuan dribble dalam permainan bolabasket pada siswa SMK Negeri 7 Makassar terbukti nilai regresi 0,875 atau  $(0,000) < \alpha_{0,05}$ .

Hasil analisis statistik menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan koordinasi mata tangan, kelincahan, dan keseimbangan dengan kemampuan dribble dalam permainan bolabasket pada siswa SMK Negeri 7 Makassar. Apabila hasil penelitian ini dikaitkan dengan teori dan kerangka pikir yang mendasarinya, pada dasarnya hasil penelitian ini mendukung dan memperkuat teori yang sudah ada. Pada dasarnya dribble bola adalah membawa bola tanpa terputus dengan memantulkan ke lantai. Tujuan menggiring bola antara lain untuk mendekati jarak ke sasaran, melewati lawan, dan menghambat permainan. Menggiring bola (dribbling) memiliki beberapa kegunaan yaitu sebagai berikut : (1) Untuk melewati lawan, (2)

Untuk mencari kesempatan memberikan bola umpan kepada teman dengan tepat, dan (3) Untuk menahan bola tetap dalam penguasaan, menyelamatkan bola apabila tidak terdapat kemungkinan atau kesempatan untuk dengan segera memberikan operan kepada teman. Berdasarkan dari tiga manfaat yang dimiliki oleh dribble bola dalam permainan bolabasket, maka perlu ditunjang adanya komponen kondisi fisik seperti koordinasi mata tangan, kelincahan, dan keseimbangan. Unsur komponen kondisi fisik koordinasi mata tangan, kelincahan dan keseimbangan yang harus dimilikinya untuk dapat meningkatkan kemampuan dribble bola pada permainan bolabasket. Penguasaan bola bagi seorang pemain sangat dituntut agar hasil yang dicapai dapat optimal. Oleh karena itu koordinasi mata tangan, kelincahan dan keseimbangan yang dimiliki seorang pemain akan membantu pergerakan-pergerakan yang akurat, sehingga kemampuan untuk melakukan teknik dribble bola akan dapat dimiliki dengan baik. Dengan demikian kecepatan, kelincahan, dan keseimbangan memiliki hubungan yang signifikan dengan kemampuan dribble bola dalam permainan bolabasket.

#### **D. Kesimpulan**

Sesuai dari hasil analisis pengujian hipotesis dengan berdasar pada masalah yang diajukan, maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Koordinasi mata tangan memiliki hubungan yang signifikan dengan kemampuan dribble pada permainan bolabasket pada siswa SMK Negeri 7 Makassar.
2. Kelincahan memiliki hubungan yang signifikan dengan kemampuan dribble pada permainan bolabasket pada siswa SMK Negeri 7 Makassar.
3. Keseimbangan memiliki hubungan yang signifikan dengan kemampuan dribble pada permainan bolabasket pada siswa SMK Negeri 7 Makassar.
4. Koordinasi mata tangan, kelincahan, dan keseimbangan memiliki hubungan yang signifikan dengan kemampuan dribble pada permainan bolabasket pada siswa SMK Negeri 7 Makassar.

#### **Daftar pustaka**

- Apriansyah, F., Triansyah, A., & Hidasari, F. P. (2018). Hubungan Koordinasi, Keseimbangan Terhadap Hasil Belajar Shooting Basket Kelas VII SMP LKIA Pontianak. *Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran, Khatulistiwa, Universitas Tanjungpura*, 7(3), 1–9. <https://jurnal.untan.ac.id/index.php/jpdp/article/view/24638>
- Arwih, M. Z. (2019). Hubungan Kelincahan

Dengan Kemampuan Menggiring Pada Permainan Bolabasket Mahasiswa Jurusan Ilmu Keolahragaan Angkatan 2017 FKIP UHO. *Jurnal Ilmu Keolahragaan, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Medan*, 18(1), 63–71. <https://doi.org/https://doi.org/10.24114/jik.v18i1.14313>

- Fatahila, A. (2018). Hubungan Kelincahan Dengan Kemampuan Dribbling Pada Siswa Ekstrakurikuler Bolabasket. *Gelombang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga, STKIP PGRI Lubuklinggau*, 1(2), 11–20. <https://doi.org/https://doi.org/10.31539/jpjo.v1i2.131>
- Illahi, Y. K. (2019). Kontribusi Koordinasi Mata Tangan, Keseimbangan, dan Kecepatan Terhadap Kemampuan Dribbling Bolabasket. *JP&O (Jurnal Pendidikan Dan Olahraga), Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang*, 2(1), 142–148. <http://jpdo.ppj.unp.ac.id/index.php/jpdo/article/view/207>
- Ishak, M., & Sahabuddin. (2018). Hubungan Antara Daya Ledak Tungkai, Kelentukan Pergelangan Tangan Dan Koordinasi Mata Tangan Terhadap Kemampuan Lay-Up Shoot Pada Mahasiswa FIK UNM. *SPORTIVE: Journal Of Physical Education, Sport and Recreation*, 1(2), 94–106. <https://doi.org/10.26858/sportive.v1i2.6395>
- Jayadi, W. (2011). Studi Analisis Tinggi Badan dan Koordinasi Mata Tangan dengan Kemampuan Shooting dalam Permainan Bolabasket Pada Siswa Negeri 2 Sinjai. *Competitor: Jurnal Pendidikan Kepeleatihan, Fakultas Ilmu Keolahrgaan, Universitas Negeri Makassar*, 3(1), 117–128. [digilib.unm.ac.id/files/disk1/10/universitas\\_negeri\\_makassar-digilib-unm-editor-475-12-wahyuja-i.pdf](http://digilib.unm.ac.id/files/disk1/10/universitas_negeri_makassar-digilib-unm-editor-475-12-wahyuja-i.pdf)
- Lestrai, A. P., & Apriyanto, T. (2016). Hubungan Antara Koordinasi Mata

- tangan dan Agility Dengan Kemampuan Flying Shoot Pada Atlet Putra Klub Bola Tangan Universitas Negeri Jakarta. *Jurnal Segar (Sehat Dan Bugar, Universitas Negeri Jakarta, 4(2), 48–59.* <https://doi.org/https://doi.org/10.21009/segar.0402.02>
- Perdana, B. D., Ramadi, & Juita, A. (2017). Hubungan Explosive Power Otot Lengan dan Bahu Dengan Koordinasi Mata Tangan Dengan Kemampuan Shooting Tim Basket Putra SMA Negeri 1 Pekanbaru. *JOM FKIP UNRI, 1–13.*
- Prasetya, S. D. (2011). Perbedaan Pengaruh Modifikasi Peralatan dan Koordinasi Mata-Tangan Terhadap Kemampuan Tembakan Bebas Bolabasket Pada Siswa Putra Kelas VIII SMP Negeri 25 Surakarta Tahun 2010/2011. *Skripsi, Perpustakaan Universitas Sebelas Maret.* <https://www.google.com/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=&cad=rja&uact=8&ved=2ahUKEwjWg8rhq97sAhUm6XMBHU3aAilQFjAAegQIBxAC&url=https%3A%2F%2Fdigilib.uns.ac.id%2Fdokumen%2Fdownload%2F23150%2FNDg1Mzk%3D%2FPerbedaan-Pengaruh-Modifikasi-Peralatan-Dan-Koo>
- Putri, A. E., Donie, Fardi, A., & Yenes, R. (2020). Metode Circuit Training Dalam Peningkatan Daya Ledak Otot Tungkai dan Daya Ledak Otot Lengan Bagi Atlet Bolabasket. *Jurnal Patriot, Jurusan Kepeleatihan, Fakultas Ilmu Keolahragaan, UNiversitas Negeri Padang, 2(3), 680–691.* <https://doi.org/https://doi.org/10.24036/patriot.v2i3.661>
- Ramadhani, N., & Riyanto, A. (2018). *Pengaruh Penambahan Core Stability Pada Latihan Zig-Zag Run Terhadap Kelincahan Pemain Bola Basket Putra.*
- Riyoko, E. (2019). Hubungan Kelincahan dan Keseimbangan Terhadap Hasil Dribble dalam Permainan Bola Basket Pada Club Bola Basket D'Bascom. *Wahana Didaktika, Jurnal Ilmu Kependidikan, UNiversitas PGRI Palembang, 17(2), 148–158.* <https://jurnal.univpgri-palembang.ac.id/index.php/didaktika/article/view/2502/3825>
- Sari, V. I. P. (2018). Daya Tahan Kekuatan Otot Lengan dan Koordinasi Mata Tangan Dengan Ketepatan Tembakan Bebas Peserta Ekstrakurikuler Bolabasket Putri SMAN 1 Pekanbaru. *Jurnal Bola (Bersama Olahraga Laju Asia), 1(1), 23–33.* [journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/bola/article/view/105/](http://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/bola/article/view/105/)
- Sudjana, Nana. (2005). *Tuntutan Penyusunan Karya Ilmiah, Makalah, Skripsi, tesis, dan Disertasi.* Jakarta: Sinar Baru Algesindo.
- Sugiyono. 2004. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R & D.* Bandung: ALfabeta.
- Sumantri, Ating. 2006. *Aplikasi Matematika dalam Penelitian.* Bandung: Pustaka Setia.



## PENGARUH LATIHAN *PUSH UP* DENGAN KAKI DI ATAS BANGKU TERHADAP HASIL SERVIS ATAS PERMAINAN BOLA VOLI PADA SISWA KELAS X DI SMA NEGERI 3 PALEMBANG

Perabu Nita<sup>1</sup>, Wiranto<sup>2</sup>

Program Studi Pendidikan Jasmani, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas PGRI Palembang,  
Jalan Jend. A. Yani, Lr. Gotong Royong 9/10 Ulu, Palembang, Indonesia  
e-mail: [perabunita@univpgri-palembang.ac.id](mailto:perabunita@univpgri-palembang.ac.id)

### Abstract

*This study aims to determine the effect of push-ups with feet on a bench on top service ability in volleyball games for class X IPS students at SMA Negeri 3 Palembang. This research is an experimental research with one group pretest-posttest design. The sample in this study amounted to 25 students, the data were processed using statistical formulas in the form of calculating the average, standard deviation, and two-mean test. The analysis in this study used the t-test formula at a significant level of 5%. The results obtained were that there was an effect of push-up training with legs on the bench on the upper service ability in volleyball games in class X IPS at SMA Negeri 3 Palembang, p. This can be proven based on the t test data analysis, the results obtained  $t_{count} = 2.495 > t_{table} = 1.71$ . Therefore, according to the predetermined hypothesis testing criteria, it can be concluded that  $H_a$  is accepted and  $H_o$  is rejected because there is a significant effect of the push up exercise with the legs above. bench against the Ability of Top Service in Volleyball Games for Class X IPS Students at SMA Negeri 3 Palembang.*

**Keywords:** Defense, Training, volleyball

### Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Pengaruh *Push Up* Dengan Kaki Di Atas Bangku Terhadap Kemampuan Servis Atas Dalam Permainan Bola Voli Pada Siswa Kelas X IPS Di SMA Negeri 3 Palembang. Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen dengan rancangan *one group pretest-posttest design*. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 25 siswa, data diolah dengan menggunakan rumus statistik dalam bentuk perhitungan rata-rata, standar deviasi, dan uji dua rata-rata. Analisis dalam penelitian ini menggunakan rumus uji-t pada taraf signifikan 5 %. Hasil penelitian yang diperoleh adalah terdapat Pengaruh Latihan *push up dengan kaki di atas bangku* Terhadap Kemampuan Servis Atas Dalam Permainan Bola Voli Pada Siswa Kelas X IPS Di SMA Negeri 3 Palembang, hal tersebut dapat dibuktikan berdasarkan analisis data uji t diperoleh hasil  $t_{hitung} = 2,495 > t_{tabel} = 1,71$  Maka dari itu sesuai dengan kriteria pengujian hipotesis yang telah ditentukan dapat disimpulkan bahwa  $H_a$  diterima dan  $H_o$  ditolak karena ada pengaruh signifikan dari Latihan *push up dengan kaki di atas bangku* Terhadap Kemampuan Servis Atas Dalam Permainan Bola Voli Pada Siswa Kelas X IPS Di SMA Negeri 3 Palembang.

**Kata Kunci :** Pengaruh Latihan, Servis Atas, Push Up

\* corresponding author: [perabunita@univpgri-palembang.ac.id](mailto:perabunita@univpgri-palembang.ac.id)

#### Artikel Info:

Submitted : 28/10/2020  
Revised : 01/11/2020  
Accepted : 05/11/2020  
Published : 16/11/2020



## A. Pendahuluan

Pendidikan adalah upaya yang secara sadar dirancang untuk membantu seseorang atau sekelompok orang dalam mengembangkan ilmu pengetahuan, pandangan hidup, sikap hidup, dan keterampilan hidup baik yang bersikap manual individual dan sosial (Syahfruddin, 2011).

Pendidikan jasmani dan olahraga adalah proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas fisik (jasmani) (Pasaribu & Mashuri, 2019) dan olahraga untuk menghasilkan perubahan holistic dalam kualitas individu, baik dalam hal fisik, mental serta emosional (Nugroho, 2016).

Berbicara mengenai pendidikan, olahraga merupakan pendidikan yang dilaksanakan sebagai bagian dari proses pendidikan untuk mengembangkan, dan membina potensi-potensi jasmaniah dan rohaniah seseorang sebagai perorangan atau anggota masyarakat dalam bentuk permainan, perlombaan dan

kegiatan yang intensif untuk memperoleh rekreasi, kemenangan, dan prestasi puncak dalam rangka pembentukan manusia yang sportif, jujur dan sehat.

Olahraga adalah kegiatan yang meliputi aktivitas fisik atau menggunakan *skill* dan fisik kompleks oleh seorang yang telah dimotivasi oleh dukungan baik dari luar dan dalam diri (Eri, 2013).

Olahraga merupakan sebagai salah satu aktivitas fisik maupun psikis seseorang yang berguna untuk menjaga dan meningkatkan kualitas kesehatan seseorang tersebut. Bicara mengenai kesehatan, kesehatan adalah suatu keadaan normal baik jasmani maupun rohani sesuai porsinya yang di alami oleh makhluk hidup.

Latihan *push up* dengan kaki diatas bangku adalah suatu bentuk variasi latihan *push up* yang mengukur kekuatan daya tahan otot lengan dan bahu (Ahmadi, 2007). *Push up* dilakukan di tempat yang datar dengan memanfaatkan media kursi, alat penghitung dan alat

pencatat serta tidak menggunakan banyak peralatan, karena hanya memerlukan bentuk suatu latihan yang sistematis diharapkan akan bermanfaat untuk meningkatkan kemampuan cabang-cabang olahraga yang berhubungan dengan kekuatan otot-otot lengan dan bahu. Dari berbagai macam cabang olahraga yang berhubungan dengan kekuatan otot-otot lengan dan bahu, salah satunya ialah servis atas pada permainan bola voli (Yunus, 1982).

Servis atas adalah salah satu teknik dasar permainan bola voli yang dilakukan dengan cara melemparkan bola keatas lalu memukulnya dengan mengayunkan tangan dari atas (akhmad, 2013). Permainan bola voli adalah salah satu jenis olahraga yang dimainkan oleh dua tim disebuah arena permainan yang dipisahkan oleh sebuah net (Beutelstahl, 2016). Tujuan permainan itu sendiri adalah melewatkan bola di atas net agar dapat jatuh menyentuh lantai di wilayah lapangan lawan dan mencegah agar lawan tidak bisa

melakukan hal tersebut.

Sebuah tim memiliki tiga pantulan untuk mengembalikan bola dan juga sentuhan blog bola dinyatakan dalam permainan ketika pelaku servis memukulnya melewati net ke daerah lawan. Permainan dilanjutkan hingga bola menyentuh lantai, keluar atau satu tim gagal mengembalikannya dengan sempurna. Dalam bola voli, tim yang memenangkan sebuah reli memperoleh satu angka (*rally point system*) ketika tim yang sedang menerima servis memenangkan sebuah reli, maka tim tersebut akan memperoleh satu poin dan berhak melakukan servis berikutnya serta para pemainnya melakukan pergeseran satu ke arah jarum jam (Risma (2016).

Berdasarkan pengamatan dan hasil wawancara peneliti dengan guru pendidikan jasmani di SMA Negeri 3 Palembang, terlihat kemampuan siswa dalam bermain bola voli masih rendah dan masih banyak ditemukan siswa dalam melakukan servis atas masih sangat kurang maksimal, di

karnakan kurangnya siswa berlatih untuk meningkatkan servis atas. Mengacu pada permasalahan di atas, maka peneliti tertarik untuk mengadakan suatu penelitian tentang “Pengaruh Latihan *Push Up* dengan Kaki di Atas Bangku Terhadap Hasil Servis Atas Permainan Bola Voli pada Siswa Kelas X di Sekolah Menengah Atas Negeri 3 Palembang”.

## B. Metode Penelitian

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode *quasi experiment* dengan *One Grup Pretest dan Posttest Design* (Sugiono, 2008). Rancangan perlakuan dalam pengumpulan data dalam penelitian ini adalah latihan *Push up* kaki di atas bangku dan test servis atas.

Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah Observasi dan Penggunaan Tes (Sukmadinata, 2005). Tes yang diberikan pada siswa adalah *pretest* dan *posttest* melaksanakan tes awal (*Pretest*) pada kelompok eksperimen. Setelah itu kelompok

eksperimen diberikan latihan *push up* selama 4 minggu, kemudian dilakukan tes akhir (*post test*) kelompok eksperimen. Tes yang digunakan dalam penelitian ini adalah melakukan tes servis atas bola voli. Teknik analisis data yang digunakan adalah dengan menggunakan rumus uji t.

## C. Hasil dan Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian, di dapat hasil tes awal (*pretest*) servis atas permainan bola voli diketahui skor terkecil 22, skor terbesar 49 sehingga diperoleh rentang 27, serta rata-rata 34,2. Setelah diberikan latihan *push up* selama 4 minggu dengan frekuensi latihan 4 kali seminggu secara maksimal, terdapat perubahan yakni skor terbesar dari tes akhir (*posttest*) servis atas permainan bola voli adalah 52, skor terkecil 25, serta rata-rata nya adalah 39 hal ini berarti terjadi peningkatan sebesar 4,8 adanya peningkatan tersebut selaras dengan pengertian *push up* bahwa “latihan *push up* untuk mengukur kekuatan dan daya

tahan, khususnya menguatkan otot pada bagian lengan dan bahu. Biyakto, (2016) menyebutkan didalam pelaksanaan *pre-test* dan *post-test* tersebut siswa di berikan 6 kali kesempatan untuk melakukan tes servis atas permainan bola voli, di mana jumlah empat kali hasil perkalian yang terbaik di catat sebagai skor akhir testi.

Berdasarkan analisis data yang telah diuraikan dapat diketahui bahwa siswa kelas X IPS SMA Negeri 3 Palembang, setelah mengikuti latihan *push up* dengan kaki di atas bangku, siswa dapat meningkatkan hasil servis atas dalam permainan bola voli tersebut, hal ini dapat dilihat dari hasil analisis data *pre-test* dan *posttest* siswa yang menunjukkan ada peningkatan hasil servis atas tersebut.

Setelah data tes awal (*pre-test*) dan akhir (*post-test*) didapat maka dilakukan uji normalitas, dan dapat dinyatakan bahwa data berdistribusi normal. Sedangkan hasil pengujian hipotesis dinyatakan dari perhitungan diketahui nilai  $t_{hitung} = 2,495$  sedangkan untuk

menentukan harga  $t_{tabel}$  dapat dilihat pada tabel distribusi dengan  $dk = 25 - 2 = 23$  dan taraf signifikan 0,05 diperoleh bahwa nilai  $t_{tabel} = 1,71$  maka nilai  $t_{hitung} = 2,495 > t_{tabel} = 1,71$ . Jadi  $H_a$  diterima  $H_o$  ditolak. Hal ini menunjukkan bahwa ada Pengaruh Latihan *Push Up* dengan Kaki di Atas Bangku Terhadap Hasil Servis Atas Permainan Bola Voli pada Siswa Kelas X di Sekolah Menengah Atas Negeri 3 Palembang.

#### **D. Kesimpulan**

1. Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan dan pembahasan hasil penelitian dengan judul pengaruh latihan *push up* dengan kaki diatas bangku untuk meningkatkan hasil tes servis atas permainan bola voli pada siswa kelas X di SMA Negeri 3 Palembang, dapat disimpulkan sebagai berikut: Latihan *push up* dengan kaki diatas bangku dalam meningkatkan hasil tes servis atas permainan bola voli pada

siswa kelas putra IPS di SMA Negeri 3 Palembang.

2. Hasil nilai  $t_{hitung} = 2,495$  sedangkan untuk menentukan harga  $t_{tabel}$  dapat dilihat pada tabel distribusi dengan  $dk = 25 - 2 = 23$  dan taraf signifikan 0,05 diperoleh bahwa nilai  $t_{tabel} = 1,71$  maka nilai  $t_{hitung} = 2,495 > t_{tabel} = 1,71$ . Jadi  $H_0$  diterima  $H_a$  ditolak. Hal ini menunjukkan bahwa ada Pengaruh Latihan *Push Up* dengan Kaki di Atas Bangku Terhadap Hasil Servis Atas Permainan Bola Voli pada Siswa Kelas X di Sekolah Menengah Atas Negeri 3 Palembang.

### Daftar Pustaka

- Ahmadi, N. (2007). *Panduan Olahraga Bola Voli*. Surakarta : Era Pustaka Utama
- Akhmad, I. (2013). *Dasar-Dasar Melatih Fisik Bagi Olahragawan*, Medan: UNIMED Press.
- Beutelstahl, D. (2016). *Belajar Bermain Bola Volley*, Bandung : Pionir Jaya
- Nugroho, E, D. (2016). Pengembangan Media Pelontar Bola Multifungsi. Dalam jurnal Pendidikan Kepelatihan Olahraga. Pdf
- Pasaribu, A. M. N., & Mashuri, H. (2019). The role of rhythmic gymnastics for physical fitness for elementary school students. *Jurnal SPORTIF : Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 5(1 SE-Article), 89–97. [https://doi.org/10.29407/js\\_unp\\_gri.v5i1.12551](https://doi.org/10.29407/js_unp_gri.v5i1.12551)
- Sugiono. (2008). "*Metode penelitian kuantitatif, kualitatif dan R & D*". Bandung: Alfabeta.
- Sukmadinata (2005). *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung : PPs UPI dan PT Remaja Rosdakarya.
- Syahfruddin. (2011). *Ilmu Kepelatihn Olahraga*. Padang : UNP Press
- Yunus, M. (1992). *Olahraga Pilihan Bola Voli*. Jakarta : Depdikbud.



## KONTRIBUSI KONDISI FISIK TERHADAP KEMAMPUAN SERVIS BAWAH DALAM PERMAINAN BOLAVOLI

**La Kamadi**

Fakultas Ilmu Keolahragaan, Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga  
Universitas Negeri Makassar  
Jl. A. P. Pettarani, Tidung, Kec. Rappocini, Kota Makassar, Sulawesi Selatan, Indonesia  
e-mail: [la.kamadi@unm.ac.id](mailto:la.kamadi@unm.ac.id)

### **Abstract**

*This type of descriptive research which is contributive which aims to determine the strength of the arm muscles, hand eye coordination and balance of the ability to serve under volleyball in students of SMP Negeri 2 Balocci, Pangkep Regency. Student population of SMP Negeri 2 Balocci, Pangkep Regency, as many as 30 samples. The data were collected using the arm muscle strength test instrument (Push Up per 30 seconds), hand eye coordination test, dynamic balance test and volleyball under-serve ability test. The results of the study: 1) There is a significant and linear contribution of arm muscle strength to the ability to serve under volleyball of = 44.70% with a regression coefficient of  $\alpha = 0.344$  ( $P = 0.000$ ). 2) There is a significant and linear hand-eye coordination contribution to the ability to serve under volleyball by 31.80% with a regression coefficient of  $\alpha = 0.735$  ( $P = 0.000$ ). 3) There is a significant and linear balance contribution to the ability to serve under volleyball of = 55.20% with a regression coefficient of  $\alpha = 0.140$  ( $P = 0.000$ ). 4) There is a significant and linear contribution of the combination of arm muscle strength, hand eye coordination, and balance to the ability to serve under volleyball by 98.90% with  $F = 795,684$  ( $P = 0,000$ ) and the regression equation  $Y = 17.304 + 0.344 X_1 + 0.727 X_2 - 0.133 X_3$ .*

**Keywords:** coordination, agility, balance, dribble basketball

### **Abstrak**

Jenis penelitian deskriptif yang bersifat kontributif yang bertujuan untuk mengetahui kekuatan otot lengan, koordinasi mata tangan dan keseimbangan terhadap kemampuan servis bawah bolavoli pada siswa SMP Negeri 2 Balocci Kabupaten Pangkep. Populasi siswa SMP Negeri 2 Balocci Kabupaten Pangkep, Sampel sebanyak 30 murid. Pengumpulan data menggunakan instrument tes kekuatan otot lengan (Push Up per 30 detik), tes koordinasi mata tangan, tes keseimbangan dinamis dan tes kemampuan servis bawah bolavoli. Hasil penelitian : 1) Ada kontribusi yang signifikan dan linier kekuatan otot lengan terhadap kemampuan servis bawah bolavoli sebesar = 44.70% dengan koefisien regresi sebesar  $\alpha = 0.344$  ( $P = 0,000$ ). 2) Ada kontribusi yang signifikan dan linier koordinasi mata tangan terhadap kemampuan servis bawah bolavoli sebesar 31.80% dengan koefisien regresi sebesar  $\alpha = 0.735$  ( $P = 0,000$ ). 3) Ada kontribusi yang signifikan dan linier keseimbangan terhadap kemampuan servis bawah bolavoli sebesar = 55.20% dengan koefisien regresi sebesar  $\alpha = 0.140$  ( $P = 0,000$ ). 4) Ada kontribusi yang signifikan dan linier perpaduan kekuatan otot lengan, koordinasi mata tangan, dan keseimbangan terhadap kemampuan servis bawah bolavoli sebesar 98.90% dengan  $F = 795.684$  ( $P = 0,000$ ) dan persamaan regresi  $Y = 17.304 + 0.344 X_1 + 0.727 X_2 - 0.133 X_3$ .

**Kata kunci:** Kondisi Fisik, Servis Bawah, Bolavoli

\* corresponding author:

#### **Artikel Info:**

Submitted : 03/11/2020  
Revised : 04/11/2020  
Accepted : 05/11/2020  
Published : 16/11/2020

## A. Pendahuluan

Berdasarkan hasil pengamatan yang peneliti lakukan di SMP Negeri 2 Balocci Kab. Pangkep tentang kemampuan melakukan servis bawah masih kurang optimal sehingga peneliti perlu melakukan kajian terhadap kemampuan servis bawah siswa SMP Negeri 2 Balocci Kab. Pangkep. Peranan ilmu pengetahuan dan teknologi dewasa ini telah merubah pola berpikir manusia dari cara yang klasik menjadi modern. Hal ini memberikan pengaruh yang sangat besar terhadap pola kehidupan manusia dan perkembangan. ilmu keolahragaan secara keseluruhan, sehingga olahraga menjadi semakin penting bagi kehidupan manusia bagi olahraga ditinjau dari segi pendidikan, segi kejiwaan, segi fisik, maupun dari segi sosial (Pasaribu & Mashuri, 2019).

Permainan bolavoli merupakan salah satu bentuk permainan bola besar yang telah berkembang pesat di Indonesia. Permainan bolavoli diciptakan oleh seorang guru pendidikan jasmani di Amerika Serikat yang bernama William G Morgan pada tahun 1895, dan permainan ini cepat menyebar keseluruh dunia. Permainan

bolavoli merupakan salah satu cabang olahraga permainan yang dimainkan oleh dua tim dimana setiap timnya beranggotakan dua sampai enam pemain dalam suatu lapangan yang berukuran 30 kaki persegi (9 meter persegi) bagi setiap tim, dan kedua tim dibatasi dengan net. Dalam permainan bolavoli terdapat beberapa teknik yang merupakan dasar yang harus dikuasai oleh seorang pemain agar dapat bermain bolavoli dengan baik. Teknik-teknik dasar permainan bolavoli tersebut meliputi : *servis, passing, smash dan blok*. Dari keempat teknik dasar tersebut, teknik servis bawah merupakan keterampilan dasar dan sangat penting dalam permainan bolavoli, oleh karena teknik ini merupakan awal pembentukan serangan atau dasar bagi pelaksanaan suatu serangan /smash.

Komponen kondisi fisik yang diperlukan untuk menunjang kemampuan servis bawah yang efektif adalah kekuatan otot lengan, koordinasi mata tangan dan keseimbangan, disamping perlu pula didukung dengan unsur teknik yang baik. Kekuatan otot lengan menunjang kemampuan gerak untuk menarik kebelakang kemudian

dengan kontraksi maksimal melakukan gerakan refleksi pada otot lengan sehingga menahan kekuatan pukulan servis. Apabila kekuatan otot lengan dapat dimaksimalkan dalam proses gerakan servis bolavoli, maka akan menunjang tenaga atau gaya untuk memukul bola secara kuat dan cepat. Otot lengan adalah salah satu peranan terpenting untuk melakukan servis bolavoli, karena otot lengan merupakan titik pusat tenaga, sehingga kekuatan otot lengan akan menunjang tenaga pada bagian tubuh lainnya.

Peranan koordinasi mata tangan mempunyai peranan penting terhadap kemampuan servis bawah. Dimana gerakan servis bawah bolavoli seperti melakukan ayunan lengan dan dorongan bola, sehingga kemampuan mengkoordinasikan gerakan tangan dengan bantuan penglihatan. Keseimbangan turut menunjang kemampuan gerakan dalam servis bawah, keseimbangan punya andil atau peran dalam melakukan servis bawah, dimana dalam melakukan gerakan, lengan ditarik kebelakang pada saat melakukan pukulan dan harus menjaga keseimbangan.

Permainan bolavoli merupakan

permainan bola besar yang dimainkan oleh dua regu yang masing-masing regu terdiri dari enam orang. Permainan bolavoli dimulai pukulan servis yang dilakukan oleh pemain kanan belakang posisi di daerah servis. Bola harus dipukul dengan satu tangan atau salah satu dari bagian lengan sesudah bola dilambungkan atau dilepas dari tangan sebelum menyentuh salah satu bagian dari badan atau merupakan lapangan. Olahraga yang dapat dimainkan oleh anak-anak sampai orang dewasa, baik wanita maupun pria dengan bermain bolavoli akan berkembang secara baik unsur-unsur daya pikir, kemauan, dan perasaan. Yunus (1992) antara lain: a) Servis, terdiri dari servis tangan bawah dan servis tangan atas; b) Passing, terdiri dari pass atas dan pass bawah; c) Smash (serangan); d) Blok (bendungan). Harsono (1988) memberikan gambaran tentang pengertian kekuatan secara umum sebagai upaya untuk memudahkan menafsirkan yang dimaksud dengan kekuatan otot lengan adalah "kemampuan otot membangkitkan tegangan terhadap suatu lengan". Pentingnya kekuatan otot dalam menunjang kemampuan olahraga

termasuk servis bolavoli yaitu, Bumpa (1967) yang dikutip oleh Abd. Adib Rani (1993) mengemukakan bahwa : kekuatan otot adalah kemampuan untuk dapat membangkitkan tegangan dalam mengatasi beban atau tahanan dalam menjalankan suatu aktivitas.

Harsono (1988) mengemukakan bahwa “koordinasi erat hubungannya dengan kecepatan, kekuatan, daya tahan dan fleksibilitas dan sangat penting dipelajari untuk menyempurnakan teknik dan taktik”. Sajoto (1988:52) bahwa “koordinasi adalah kemampuan untuk menyatukan berbagai system saraf gerak yang terpisah dalam satu pola gerak yang efisien”. Rusli Lutan (2000) “koordinasi adalah kemampuan untuk melakukan gerakan dengan berbagai tingkat kesukaran dengan cepat dan efisien dan penuh kecepatan”. Bumpa (1983), Yang diterjemahkan oleh Halim (2004), adalah : a) Intelegensi. Semakin tinggi intelegensi seseorang atlet akan semakin baik pula pengembangan komponen koordinasinya; b) Kepekaan organ sensoris. Kepekaan yang tinggi terutama dibutuhkan pada sensor motoric dan kinestik, seperti keseimbangan dan irama kontraksi otot;

c) Pengalaman motorik. Banyaknya pengalaman dalam bidang olahraga atau aktivitas fisik dan teknik meningkatkan kemampuan koordinasi; d) Tingkat pengembangan kemampuan biometrik. Kemampuan biometrik yang perlu dikembangkan terutama adalah kecepatan, kekuatan, daya tahan, dan kelentukan, agar menunjang kemampuan koordinasi. Nurhasan dan Hasanuddin (2007) mengatakan bahwa “keseimbangan (balance) diartikan sebagai kemampuan seseorang mengontrol alat-alat tubuhnya yang bersifat neuromuscular”. Harsono (1993) mengemukakan bahwa “keseimbangan berkontribusi dengan koordinasi dan dalam beberapa kemampuan, juga dengan keseimbangan”. Dengan demikian untuk menjaga keseimbangan dalam melakukan kegiatan jasmani, maka gerakan- gerakan yang dilakukan perlu dikoordinasikan dengan baik sebagai usaha untuk mengontrol semua gerakan”.

Nurhasan dan Hasanuddin, (2007) tentang kemampuan menguasai titik berat badan yang dikenal dengan istilah keseimbangan bahwa “keseimbangan diartikan sebagai seseorang dalam mengontrol alat-alat tubuhnya yang

bersifat neuro-muscular. Jadi keseimbangan dapat diartikan kemampuan seseorang mengontrol alat-alat tubuhnya dalam mempertahankan keadaan seimbang". Widiastuti (2011) membagi ke dalam dua bagian: a) *Keseimbangan statik (static balance) adalah keseimbangan mengacu pada kecakapan mempertahankan posisi badan dalam posisidalam;* b) *Keseimbangan dinamis (dynamic balance) adalah keseimbangan yang memacu kepada posisi badan bergerak.* Yunus (199) antara lain: a) Servis, terdiri dari servis tangan bawah dan servis tangan atas; b) Passing, terdiri dari pass atas dan passbawah; (c) Smash (serangan); (d) Block (bendungan).

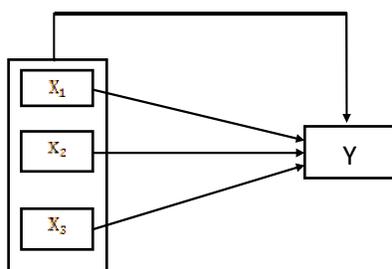
Servis tangan bawah (underhand service) dan Servis tangan atas (overhand service). Servis yang diteliti adalah servis bawah (underhand service). Servis bawah adalah servis yang dilakukan dengan posisi badan agak tegak sedikit jongkok dengan satu tangan memegang bola dan satu tangan sebagai bahan pemukul bola baik kiri maupun kanan dengan memperhatikan dimana arah bola tepat jatuh pada sasaran. Servis tangan bawah (underhand service) adalah cara yang

termudah untuk memasukkan bola ke dalam daerah lawan. Cara servis dengan mengayunkan lengan dari arah bawah kemudian memukul bola dengan genggaman tangan. Teknik cara melakukan servis bawah antara lain: 1) Pertama tentunya berdiri di area yang memang digunakan untukservis; 2) Mengambil sikap awal yakni memajukan kaki kiri, lebih maju dibandingkan dengankanan; 3) Bolavoli kemudian di pegang pada tangan kiri yang diarahkan kedepan; 4) Tangan kanan mengepal dan kemudian diayunkan dari arah belakang; 5) Bolavoli yang ada di tangan kiri dilambungkan ke atas dan kemudian tangan kanan diayunkan ke depan hingga memukul tepat pada bagian bawah bola; 6) Bola dipukul keras hingga melewati net ke daerah lawan, namun tidak sampai keluar garis karena akan dianggap gagal.

## **B. Metode Penelitian**

Dalam penelitian ini ada dua variabel yang terlibat yakni variabel bebas dan variabel terikat. Kedua variabel tersebut akan didefinisikan ke dalam penelitian ini sebagai berikut: a) Variabel Bebas, yaitu: Kekuatan otot lengan, Koordinasi matatangan, Keseimbangan; b) Variabel terikat, yaitu:

kemampuan servis bawah



Gambar 1. Desain Penelitian  
Sumber: Sugiyono (2016 : 44-45)

Keterangan:

- X<sub>1</sub> :Kekuatan otot lengan  
X<sub>2</sub> :Koordinasi mata tangan  
X<sub>3</sub> :Keseimbangan  
Y :Kemampuan servis

Defenisi oprasional penelitian: a) Kekuatan otot lengan adalah untuk memberikan keterangan mengenai kekuatan sekelompok otot yang bekerja dalam olahraga maupun bentuk- bentuk kegiatan fisik lainnya. Untuk mengukur kekuatan otot lengan dengan *push up* selama 30 detik; b) Koordinasi mata tangan yang dimaksud adalah yaitu kemampuan mengkoordinasikan mata dan tangannya dalam memantulkan bola ke tembok; c) Keseimbangan yang dimaksud adalah kemampuan seseorang dalam mempertahankan posisi badan atau sistem tubuhnya dalam keadaan bergerak. Dalam penelitian ini, kemampuan keseimbangan seseorang diukur dengan menggunakan keseimbangan dinamis; d) Kemampuan servis bawah

dalam permainan bolavoli yang dimaksud dalam penelitian ini adalah kemampuan siswa untuk melakukan servis bawah sesuai teknik yang benar, yang menyebrang melewati net dan jatuh pada sasaran lapanganlawan. populasi dari peneliti ini adalah keseluruhan siswa SMP Negeri 2 Balocci Kabupaten Pangkep. Namun populasi tersebut dibatasi pada murid laki-laki saja agar mempunyai kesamaan sifat dalam jenis kelamin. Sampel penelitian ini menggunakan teknik “*Simple Random Sampling*” dengan cara undian, sehingga di peroleh jumlah sampel sebanyak 30 orang siswa putra SMP Negeri 2 Balocci Kabupaten Pangkep. Teknik pengumpulan data: 1 Tes Kekuatan Otot Lengan, Nur Ichsan Halim (2004 : 129-130); 2) Tes Koordinasi MataTangan, Tes Lempar Tangkap Bola Tenis Sumber : Ismaryati (2011 : 54); 3) Tes Keseimbangan, Nur Ichsan Halim (2004 : 141-143). Data yang terkumpul melalui tes masih merupakan data kasar. Data tersebut selanjutnya dianalisis dengan enggunakan uji statistic korelasional dengan bantuan SPSS dalam computer. Analisis yang dimaksud dalam penelitian adalah analisis deskriptif untuk

menggambarkan data apa adanya. Sedangkan analisis infrensial untuk menguji hipotesis dengan menggunakan analisis regresi sederhana dan analisis ganda. Sebelum menggunakan rumus tersebut, maka terlebih dahulu dilakukan analisis dengan menggunakan teknik Kolmogorov Smirnov (KS-Z) dengan program SPSS dalam computer.

### **C. Hasil dan Pembahasan**

Hasil perhitungan regresi sederhana diperoleh nilai koefisien determinasi ( $R^2$ ) sebesar = 0.447 dan hasil pengujian hipotesis berupa perbandingan nilai signifikan hasil perhitungan nilai F ratio sebesar 12.406 atau membandingkan nilai signifikan yang diperoleh sebesar  $p = 0.000$  dengan nilai taraf signifikan yang digunakan yaitu 95% ternyata nilai signifikan yang diperoleh tersebut lebih kecil dari  $\alpha = 0.05$ , maka diputuskan bahwa  $H_0$  di tolak, berarti ada kontribusi yang signifikan kekuatan otot lengan terhadap kemampuan servis bawah bolavoli murid SMP Negeri 2 Balocci Kabupaten Pangkep sebesar 44.70%.

Dari hasil perhitungan regresi sederhana diperoleh nilai koefisien determinasi ( $R^2$ ) sebesar = 0.318 dan hasil pengujian hipotesis berupa perbandingan nilai signifikan hasil perhitungan nilai F ratio sebesar 114.331 atau membandingkan nilai

signifikan yang diperoleh sebesar  $p = 0.000$  dengan nilai taraf signifikan yang digunakan yaitu 95%, ternyata nilai signifikan yang diperoleh tersebut lebih kecil dari  $\alpha = 0.05$ , maka diputuskan bahwa  $H_0$  di tolak, berarti ada kontribusi yang signifikan koordinasi mata tangan terhadap kemampuan servis bawah bolavoli SMP Negeri 2 Balocci Kabupaten Pangkep sebesar 31.80%.

Dari hasil perhitungan regresi sederhana diperoleh nilai koefisien determinasi ( $R^2$ ) sebesar = 0.447 dan hasil pengujian hipotesis berupa perbandingan nilai signifikan hasil perhitungan nilai F ratio sebesar 16.621 atau membandingkan nilai signifikan yang diperoleh sebesar  $p = 0.000$  dengan nilai taraf signifikan yang digunakan yaitu 95%, ternyata signifikan yang diperoleh tersebut lebih kecil dari  $\alpha = 0.05$ , maka diputuskan bahwa  $H_0$  di tolak, berarti ada kontribusi yang signifikan keseimbangan terhadap kemampuan servis bawah bolavoli murid SMP Negeri 2 Balocci Kabupaten Pangkep sebesar 44.70%.

Dari hasil perhitungan regresi sederhana diperoleh nilai koefisien determinasi ( $R^2$ ) sebesar = 0.995 dan hasil pengujian hipotesis berupa

perbandingan nilai signifikan hasil perhitungan nilai F ratio sebesar 795.684 atau membandingkan nilai signifikan yang diperoleh sebesar  $p = 0.000$  dengan nilai taraf signifikan yang digunakan yaitu 95%, ternyata signifikan yang diperoleh tersebut lebih kecil dari  $\alpha = 0.05$ , maka diputuskan bahwa  $H_0$  di tolak, berarti ada kontribusi yang signifikan keseimbangan terhadap kemampuan servis bawah bolavoli murid SMP Negeri 2 Balocci Kabupaten Pangkep sebesar 98,90% dan sisanya sebesar 2.10% adalah kontribusi variabel lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini. Adapun persamaan garis regresi kontribusi kekuatan otot lengan, koordinasi mata tangan dan keseimbangan terhadap kemampuan servis bawah bolavoli murid SMP Negeri 2 Balocci Kabupaten Pangkep sebagai berikut :  $Y = 17.304 + 0.344 X_1 + 0.727 X_2 - 0.133X_3$ . Selanjutnya koefisien kolerasi yang diperoleh untuk hubungan antara kekuatan otot lengan, koordinasi mata tangan, keseimbangan terhadap kemampuan servis bawah bolavoli sebesar  $r = 0.995$ , nilai ini berada pada interval 0.90 – 0.100, maka koefisien korelasi tersebut menunjukkan tingkat hubungan yang sangat kuat.

Hal ini dapat dipahami karena gerakan mendorong atau memantulkan bola dengan cara mengayunkan kedua lengan kedepan dengan kekuatan yang sesuai dengan kebutuhan bertujuan untuk mendapatkan daya dorong lengan dengan mendorong bola kedepan sehingga bola bergerak melaju kedepan. Untuk itu pada dasarnya hasil penelitian ini mendukung teori yang mengatakan bahwa pentingnya kekuatan terhadap peningkatan prestasi olahraga, sebagai berikut : Harsono (1988 : 177) mengemukakan bahwa “kekuatan tetap merupakan basis dari semua komponen kondisi fisik”. Melakukan gerakan servis bawah bolavoli dengan mengarahkan seluruh tenaga yang dimiliki khususnya pada lengan yang harus dikordinasikan dengan gerakan lengan untuk menunjang kemampuan memainkan bola dengan berusaha memantulkan bola dengan menggunakan lengan semaksimal mungkin dengan cara mengkoordinasikan kemampuan melihat dan memukul bola sehingga dapat menentukan dan mengarahkan bola yang akan diservis. Sajoto (1988 : 58) bahwa : “koordinasi mata tangan adalah kemampuan seseorang mengendalikan

organ-organ syaraf maupun ototnya selama melakukan gerakan-gerakan yang membutuhkan kemampuan koordinasi yang baik.” Sajoto (1988:58-60) tentang keseimbangan bahwa keseimbangan atau balance adalah kemampuan seseorang mengendalikan organ-organ syaraf ototnya selama melakukan gerakan-gerakan yang cepat dengan perubahan titik berat badan yang cepat pula baik dalam keadaan statis maupun lebih-lebih dan keadaan gerak dinamis.

#### **D. Kesimpulan**

Kesimpulan penelitian antara lain: 1) Ada kontribusi yang signifikan dan linier kekuatan otot lengan terhadap kemampuan servis bawah bolavoli murid SMP Negeri 2 Balocci Kabupaten Pangkep; 2) Ada kontribusi yang signifikan dan linier koordinasi mata tangan terhadap kemampuan servis bawah bolavoli SMP Negeri 2 Balocci Kabupaten Pangkep; 3) Ada kontribusi yang signifikan dan linier keseimbangan terhadap kemampuan servis bawah bolavoli murid SMP Negeri 2 Balocci Kabupaten Pangkep; 4) Ada hubungan yang signifikan dan linier perpaduan kekuatan lengan, koordinasi mata tangan, keseimbangan terhadap

kemampuan servis bawah bolavoli murid SMP Negeri 2 Balocci Kabupaten Pangkep.

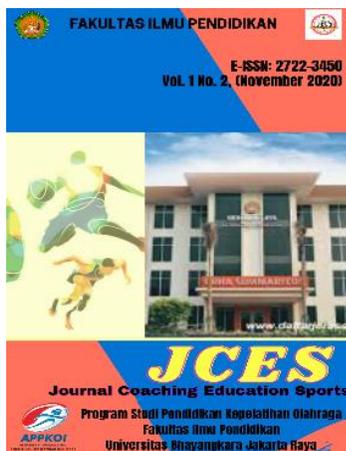
Berdasarkan hasil penelitian dan kesimpulannya, maka dapat dikemukakan saran-saran sebagai berikut: 1) Bagi para murid maupun guru penjas, disarankan bahwa dalam upaya meningkatkan kemampuan bermain bolavoli pada umumnya dan khususnya kemampuan servis bawah bolavoli hendaknya perlu memperhatikan unsur-unsur yang dapat menunjang, misalnya peningkatan kekuatan otot lengan, kemampuan koordinasi mata tangan serta keseimbangan yang dimiliki; 2) Bagi para murid, direkomendasikan bahwa sebelum berlatih meningkatkan kemampuan servis bawahnya perlu dibekali pengetahuan tentang pentingnya mengembangkan unsur fisik kekuatan, kordinasi, dan pengetahuan keseimbangan dalam upaya meningkatkan pengetahuan kemampuan bermain bolavoli khususnya servis bawah, karena komponen tersebut sangat berperan selain sebagai gerakan memulai suatu permainan tapi juga sekaligus merupakan serangan awal terhadap lawan; 3) Demi keterangan dalam hasil

penelitian ini, masih diperlukan penelitian yang sejenis dengan melibatkan variabel-variabel yang lain yang relevan serta dengan populasi yang lebih luas

### Daftar Pustaka

- Arikunto Suharsimi, 1992. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktis*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Bompa. 1983. *Theory and Methodology of Training the Key to Atlec Performance*.Lowa Kendall/Hunt PublishingCompany.
- Halim, Nur, Icsan. 2004. *Tes dan Pengukuran Kesegaran Jasmani*. Makassar : Badan Penerbit UNM
- Harsono. 2002. *Chaching dan Aspek-aspek Psychologi dalam Coaching*.
- Ismariyati. 2011. *Tes dan Pengukuran Keolahragaan*. Bandung : Universitas Pendidikan Indonesia Bandung.
- Kristianto Iwan. 2006. *Bolavoli*. Jakarta : PT. Bumi Aksara Mariyanto M.2006. *Permainan Bolavoli*. Bandung : PT Rineka Citra.
- Muhajir. 2007. *Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan*. Bandung : Galia Indonesia Printing.
- M. Yunus 1992. *Olahraga pilihan Bola Voli*. Jakarta depdeikbud Dirjen Dikti Nurhasan dan Hasanuddin. 2007. *Modul Tes dan Pengukuran Keolahragaan*. Bandung : Universitas Pendidikan Indonesia Bandung.
- Nur Ichsana Halim dan Khairil Anwar. 2011. *Tes dan Pengukuran Dalam Bidang Keolahragaan*, Makassar : Badan Penerbit UNM.
- Nuril Ahmadi. 2007. *Panduan Olahraga Bola Voli*. Yogyakarta : Era Pustaka Utama.
- Rani, Adib, Abd. 1992. *Pembimbing Gerak*. Bahan Kuliah FPOK IKIP Ujung Pandang.
- Satojo, Moch. 1988. *Pembinaan Kondisi Fisik dalam Olahraga*. Semarang : FPOK. IKIP.
- Siswanto. Alfian. *Bangun Badan*. (bangunbadan.blogspot.com).
- Widiastuti. 2011. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Jakarta : Pt. Bumi Timur Jaya. Yunus. M. 1992. *Olahraga Pilihan Bola Voli*. Jakarta : Depdeikbud Dirjen Dikti
- Pasaribu, A. M. N., & Mashuri, H. (2019). The role of rhythmic gymnastics for physical fitness for elementary school students. *Jurnal SPORTIF: Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 5(1 SE-Article), 89–97.  
[https://doi.org/10.29407/js\\_unpgri.v5i1.12551](https://doi.org/10.29407/js_unpgri.v5i1.12551)

E-ISSN: 2722-3450  
Vol. 1 No. 2  
November 2020



## INDEX PENULIS

Purnomo Adi Pratama, Budiman Agung Pratama, Setyo Harmono, Septyaning Lusianti. 2020. **Survei Implementasi Pembelajaran Pendidikan Jasmani Berdasarkan Kurikulum 2013 Di SMP Se Kecamatan Kertosono.** Jurnal Coaching Education Sports (JCES) Volume 1 Nomor 2 Bulan November Tahun 2020: 63 – 70.

Fahmi Idris, Febi Kurniawan, Akhmad Dimiyati. 2020. **Pengembangan Model Latihan *Passing* Dan *Movement Without The Ball* Futsal Pada Kegiatan Ekstrakurikuler Sekolah Menengah Atas Berbasis *Games* Kompetisi.** Jurnal Coaching Education Sports (JCES) Volume 1 Nomor 2 Bulan November Tahun 2020: 71 - 82.

Rahmayanti Dewi, Resty Gustiawati, Rolly Afrinaldi. 2020. **Implementasi Model Pembelajaran *Problem Based Learning* Dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani Di SMA Negeri 4 Karawang.** Jurnal Coaching Education Sports (JCES) Volume 1 Nomor 2 Bulan November Tahun 2020: 83 – 92.

Hasruddin. 2020. **Hubungan Antara Kekuatan Lengan Dan Koordinasi Mata Tangan Terhadap Kemampuan Smash Dalam Permainan Bulutangkis.** Jurnal Coaching Education Sports (JCES) Volume 1 Nomor 2 Bulan November Tahun 2020: 93-104.

Rika Yahya, Febi Kurniawan, Rustam Effendi. 2020. **Penggunaan Pembelajaran *Cooperative Learning* permainan Bola Voli Dalam Meningkatkan Hasil *Passing*.** Jurnal Coaching Education Sports (JCES) Volume 1 Nomor 2 Bulan November Tahun: 105 – 114.

Ramlan Sahputera Sagala, Dicky Edwar Daulay. 2020. **Pengembangan Media Bantu Latihan Bertahan Pada Bola Voli Tahun 2019.** Jurnal Coaching Education Sports (JCES) Volume 1 Nomor 2 Bulan November Tahun: 114 - 126.

Budiman Agung Pratama. 2020. **Model Pembelajaran Kooperatif STAD Untuk Meningkatkan Hasil Belajar Servis Atas Permainan Bolavoli.** Jurnal Coaching Education Sports (JCES) Volume 1 Nomor 2 Bulan November Tahun: 127 - 132.

Sahabuddin. 2020. **Hubungan Koordinasi Mata Tangan, Kelincahan Dan Keseimbangan Terhadap Kemampuan Dribble Bolabasket.** Jurnal Coaching Education Sports (JCES) Volume 1 Nomor 2 Bulan November Tahun: 133 - 144.

Perabu Nita, Wiranto. 2020. **Pengaruh Latihan *Push Up* Dengan Kaki Di Atas Bangku Terhadap Hasil Servis Atas Permainan Bola Voli Pada Siswa Kelas X Di SMA Negeri 3 Palembang.** Jurnal Coaching Education Sports (JCES) Volume 1 Nomor 2 Bulan November Tahun: 145 – 150.

La Kamadi. 2020. **Kontribusi Kondisi Fisik Terhadap Kemampuan Servis Bawah Dalam Permainan Bolavoli.** Jurnal Coaching Education Sports (JCES) Volume 1 Nomor 2 Bulan November Tahun: 151 – 160.



## 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 baik

dan 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.

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 Istilah Association 7<sup>th</sup> edition. 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.

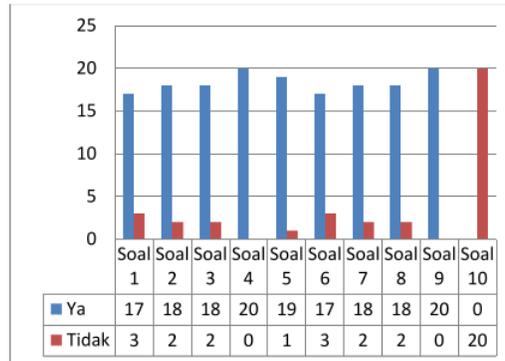
Tabel dan Gambar disajikan di tengah, seperti yang ditunjukkan di bawah ini dan dikutip dalam naskah. Tabel ditulis berurutan sesuai banyaknya tabel dalam artikel ilmiah dan ditulis di tengah atas, begitu juga dengan keterangan gambar ditulis berurutan sesuai banyaknya gambar dalam artikel ilmiah dan 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/11>.

