



FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN



E-ISSN: 2722-3450

P-ISSN: 2772-3808

VOL. 2 No. 2 (NOV 2021)



JCES

Journal Coaching Education Sports



DAFTAR ISI

**Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Fakultas Ilmu Pendidikan**

Universitas Bhayangkara Jakarta Raya

APPKOI
ASOSIASI PROGRAM STUDI
PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLARAGRA
INDONESIA

This volume has 10 articles consisting of 20 authors and various universities, namely: Universitas Muhammadiyah Surakarta, Universitas Negeri Medan, Universitas Negeri Malang, Universitas PGRI Mahadewa, Universitas Sriwijaya, Universitas Jambi, Universitas Bina Darma, Universitas PGRI Mahadewa Indonesia, Universitas Malang, Universitas Jambi, Universitas Bengkulu, Universitas Bina Darma and Universitas Negeri Makassar.

Title	: <u>Analisis Taktik Pertandingan Pencak Silat Kategori Tanding</u>
Author	: Hamzah Mujahid, Nur Subekti
DOI	: http://doi.org/10.31599/jces.v2i2.693
Title	: <u>Korelasi Kekuatan Otot Tungkai, Kelincahan dan Koordinasi Mata Kaki Terhadap Kecepatan Dribbling dalam Permainan Futsal pada Pemain Futsal Inang FC Tahun 2021</u>
Author	: Nurkadri, Rois Kholil
DOI	: http://doi.org/10.31599/jces.v2i2.706
Title	: <u>Survei Kreatifitas Guru Penjaskes dalam Menghadapi Pembelajaran Secara Daring di Sekolah Menengan Pertama</u>
Author	: Apriyaldi, Meirizal Usra, Heri Yusfi
DOI	: http://doi.org/10.31599/jces.v2i2.736
Title	: <u>Kemampuan Gerak Dasar Lari Jarak Menengah Pada Siswa Sekolah Menengah Pertama</u>
Author	: Anak Agung Ngurah Putra Laksana, I Wayan Adnyana, Kandidus Jimyanto Jenaru
DOI	: http://doi.org/10.31599/jces.v2i2.720
Title	: <u>Survei Efektifitas Proses Pembelajaran Online Akibat Pandemi Coronavirus (Covid-19) Pada Mata Kuliah Senam Lantai</u>
Author	: Ari Wibowo Kurniawan, Ahmad Nur Hamzah Hasan
DOI	: http://doi.org/10.31599/jces.v2i2.726
Title	: <u>Tinjauan Kondisi Fisik (Vo2Max) Pada Komunitas Pecinta Basket Paal 5 Jambi</u>
Author	: Boy Indrayana, Mhd Usni Zamzami Hasibuan
DOI	: http://doi.org/10.31599/jces.v2i2.737
Title	: <u>Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Passing Bawah Bola Voli Melalui Model Pembelajaran Kooperatif Tipe Team Games Tournament</u>
Author	: Dian Pujianto, Bayu Insansityo, Syafrial
DOI	: http://doi.org/10.31599/jces.v2i2.747
Title	: <u>Tingkat Kondisi Fisik Atlet Cabang Olahraga Taekwondo Kota Jambi Menuju PORPROV 2021</u>
Author	: Mayang Emha Arni, Boy Indrayana
DOI	: http://doi.org/10.31599/jces.v2i2.765
Title	: <u>Motivasi Peserta Didik Sekolah Dasar Dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan Selama Masa Pandemi</u>
Author	: Muhamad Ardonansyah, Bayu Hardiyono, Arif Hidayat
DOI	: http://doi.org/10.31599/jces.v2i2.739
Title	: <u>Kontribusi Kekuatan Otot Lengan, Daya Tahan Otot Tungkai, dan Koordinasi Mata Tangan Terhadap Kemampuan Passing Bawah Bola Voli</u>
Author	: Sahabuddin, Hikmad Hakim, Muslim
DOI	: http://doi.org/10.31599/jces.v2i2.748

E-ISSN : 2722-3450

P-ISSN : 2775-3808

Volume 2 Nomor 2



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 bertanggung jawab atas semua konten isi dalam artikel terkait isu copyrights, plagiarism, dan lain-lain. Penulis

DARI REDAKSI

Assalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarokatuh

Alhamdulillahirobbilalamiin...

Jurnal Education Coaching Sports Volume 2 Nomor 2 Bulan November Tahun 2021 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 Kepeleatihan Olahraga FIP UBJ

Sekretariat:

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

EDITORIAL TEAM

E-ISSN : 2722-3450

P-ISSN : 2775-3808

Volume 2 Nomor 2



Nama	Jabatan	Afiliasi
Dr. Ahmad Muchlisin Natas Pasaribu, S.Pd, M.Pd.	Editor in Chief	Universitas Bhayangkara Jakarta Raya, Indonesia
Herlawati	Managing Editor	Universitas Bhayangkara Jakarta Raya, Indonesia
Dr. Zahara Tussoleha Rony, S.Pd, M.M.	Editorial Board Member	Universitas Bhayangkara Jakarta Raya, Indonesia
Prof. Tatang Ary Gumanti,	Editorial Board Member	Universitas Bhayangkara Jakarta Raya, Indonesia
Prof. Dr. M.E. Winarno, M.Pd	Editorial Board Member	Universitas Negeri Malang, Indonesia
Syarief Fajaruddin	Editorial Board Member	Universitas Negeri Yogyakarta, Indonesia
Dr. Nurkadri, M.Pd.	Editorial Board Member	Universitas Negeri Medan, Indonesia
Dr. Hendra Mashuri, M.Pd.	Editorial Board Member	Universitas PGRI Kediri, Indonesia
Dr. Anak Agung Ngurah Putra Laksana, M.Pd.	Editorial Board Member	IKIP PGRI Bali, Indonesia
Dr. Drs. Imam Marsudi, M.Si.	Editorial Board Member	Universitas Negeri Surabaya, Indonesia
Dr. Sahabuddin, M.Pd.	Editorial Board Member	Universitas Negeri Makassar, Indonesia
Dr. Febi Kurniawan, M.Or.	Editorial Board Member	Universitas Singaperbangsa Karawang, Indonesia
Dr. Budiman Agung Pratama, M.Pd.	Editorial Board Member	Universitas PGRI Kediri, Indonesia

REVIEWER TEAM

E-ISSN : 2722-3450

P-ISSN : 2775-3808

Volume 2 Nomor 2



Berikut ini adalah mitra bestari/reviewer Journal Coaching Education Sports UBJ:

Nama	Afiliasi
Mohd. Izwan Shahril, Ph.D	Universitas Pendidikan Sultan Idris, Malaysia
Prof. Dr. Firmansyah Dlis, M.Pd	Universitas Negeri Jakarta, Indonesia
Dr. Syahrudin, M.Si.	Universitas Negeri Makassar, Indonesia
Nur Azis Rohmansyah, Ph.D.	Universitas PGRI Semarang, Indonesia
Ika Novitaria marani	Universitas Negeri Jakarta, Indonesia
Yulingga Nanda Hanief, M.Or.	Universitas PGRI Kediri, Indonesia
Agus Rusdiana, Ph.D.	Universitas Pendidikan Indonesia, Indonesia
Dr. Benny Badaru, M.Pd.	Universitas Negeri Makassar, Indonesia
Dr. Sandey Tantra Paramitha, S.Si, M.Pd.	Universitas Pendidikan Indonesia, Indonesia
Dr. Agus Sulaeman, M.Pd.	Universitas Muhammadiyah Tangerang, Indonesia
Silvy Juditya	Universitas Pasundan Cimahi, Indonesia
Dr. Drs. Albadi Sinulingga, M.Pd.	Universitas Negeri Medan, Indonesia
Dr. Aridhotul Haqiyah, M.Pd.	Universitas Islam 45 Bekasi, Indonesia
Dr. Herli Pardilla, M.Pd.	Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai, Indonesia
Dr. Jufrianis, M.Pd.	Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai, Indonesia
Dr. Goziyah, M.Pd.	Universitas Muhammadiyah Tangerang
Dr. Audi Yundayani, M.Pd	STKIP Kusuma Negara



Analisis Taktik Pertandingan Pencak Silat Kategori Tanding

Tactical Analysis of Pencak Silat Competitions in the Competing Category

Hamzah Mujahid*, Nur Subekti

Pendidikan Olahraga, Universitas Muhammadiyah Surakarta, Jl. A. Yani, Mendungan, Pabelan, Kec. Kartasura,
Kabupaten Sukoharjo, Jawa Tengah, 57169, Indonesia

e-mail: a810170013@student.ums.ac.id, nur.subekti@ums.ac.id

Abstrak

Tujuan penelitian ini adalah mengetahui struktur tindakan taktik pertandingan pencak silat kategori tanding serta perbedaan berdasarkan babak pertandingan dan hasil pertandingan. Metode penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif berbasis observasi-survei pada 98 atlet dalam 48 partai final di-tiga kejuaraan pencak silat level elit; Pekan Olahraga Nasional, Sea Game, Asian Games. Pengumpulan data melalui pengamatan pada video pertandingan, dengan mencatat semua tindakan taktik (menyerang, bertahan, blok) dan di analisis menggunakan perangkat SPSS. Hasil penelitian menunjukkan struktur tindakan taktik pertandingan pencak silat elit rata-rata menyerang ($5,473 \pm 4,606$), bertahan ($5,472 \pm 4,681$), blok ($1,371 \pm 2,129$). Berdasarkan babak pertandingan ditemukan perbedaan pada tindakan menyerang dan bertahan nilai sig < p 0,05 antara babak 1-2 dan 1-3, namun antara babak 2-3 tidak ditemukan perbedaan nilai sig > p 0,05. Sedangkan untuk tindakan blok tidak ditemukan perbedaan nilai sig > p 0,05 antara babak 1-2-3. Ditinjau dari hasil pertandingan, ditemukan perbedaan dengan nilai sig < p 0,05 pada tindakan taktik menyerang dan bertahan; pemenang cenderung memanfaatkan kemampuan bertahan, sebaliknya non-pemenang cenderung melakukan tindakan menyerang, sedangkan tindakan blok pemenang dan non-pemenang relatif seimbang. Hasil penelitian dapat menjadi acuan bagi pelatih maupun praktisi pencak silat dalam menyusun sesi latihan taktik mempertimbangkan perubahan tindakan setiap babak pertandingan dan efektifitas taktik seorang pemenang. Selain itu pelatih harus lebih menekankan atletnya agar dapat meningkatkan aspek taktis khususnya pada babak ke dua dikarenakan terdapat perubahan yang bermakna dalam babak tersebut.

Kata kunci: pencak silat, taktik, babak pertandingan, hasil pertandingan

Abstract

The purpose of this study was to determine the structure of the tactical action structure of the pencak silat match in the sparring category and the differences based on the match round and the result of the match. The research method used a quantitative approach based on observation-survey on 98 athletes in 48 finals in three elite level pencak silat championships; National Sports Week, Sea Games, Asian Games. Data collection through observations on match videos, by recording all tactical actions (attacking, defending, blocking) and analyzed using the SPSS device. The results showed that the structure of the elite pencak silat match tactics were on average attacking (5.473 ± 4.606), defending (5.472 ± 4.681), block (1.371 ± 2.129). 05 between rounds 1-2 and 1-3, but between rounds 2-3 there was no difference in the value of sig > p 0.05. Meanwhile, for block actions, there was no difference in the value of sig > p 0.05 between the 1-2-3 rounds. Judging from the results of the match, there was a difference with the value of sig < p 0.05 in attacking and defending actions; winners tend to take advantage of defensive abilities, on the other hand non-winners tend to attack, while the blok actions of winners and non-winners are relatively balanced. The results of the study can be a reference for coaches and practitioners of pencak silat in compiling tactical training sessions considering changes in the actions of each round of the match and the effectiveness of a winner's tactics. In addition, the coach must put more emphasis on his athletes in order to improve the tactical aspects, especially in the second round because there were significant changes in that round.

Keywords: pencak silat, tactics, match round, match results

Corresponding Author : a810170013@student.ums.ac.id

Article Info:

Submitted : 30/07/2021
Revised : 28/08/2021
Accepted : 09/09/2021
Published : 15/11/2021



Journal Coaching Education Sports is licensed under a [Creative Commons Attribution 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/).

A. Pendahuluan

Pencak silat dalam sejarah Indonesia merupakan olahraga seni bela diri asli warisan budaya masyarakat Melayu ([Aziz et al., 2002](#)); ([Subekti et al., 2021](#)). Kata pencak dan silat menjadi kata majemuk untuk pertama kalinya dilakukan pada waktu dibentuk suatu organisasi persatuan dan perguruan pencak dan perguruan Silat di Indonesia yang diberi nama Ikatan Pencak Silat Indonesia, disingkat IPSI pada tahun 1948 di Surakarta ([Mizanudin et al., 2018](#)).

Tujuan dari pencak silat untuk meningkatkan iman serta taqwa manusia kepada Tuhan Yang Maha Esa ([Fatoni et al., 2018](#)); ([Gristyutawati et al., 2012](#)). Selain itu pencak silat juga bertujuan untuk menjaga diri dari hal-hal yang membahayakan serta dapat mengancam keselamatan ([Kamarudin, 2014](#)). Seiring dengan kemajuan Zaman pencak silat berkembang keranah olahraga prestasi yang dipertandingkan dari tingkat daerah hingga tingkat internasional. Terdapat beberapa kategori yang dipertandingkan di dalam pencak silat salah satunya adalah kategori tanding ([Munas IPSI, 2012](#)).

Secara umum kategori tanding memiliki beberapa teknik, diantaranya: pukulan, tendangan, sapuan, guntingan, dan bantingan ([Subekti, et al., 2019](#)), selain itu atlet pencak silat khususnya

kategori tanding memiliki karakteristik gerakan yang kompleks dimana gerakan tersebut harus dilakukan dengan kecepatan yang tinggi serta stamina yang baik. Selain itu pencak silat kategori tanding bersifat *full body contact* ([Fatoni et al., 2018](#)), yang menjadi salah satu kategori yang penuh dengan gengsi, emosi serta penuh dengan kejadian diakhir ronde ke tiga ([Iswana, 2019](#)), sehingga komponen fisik serta kualitas pertarungan sangat menentukan disetiap hasil pertandingan ([Fatoni et al., 2019](#)).

Kategori tanding dalam pencak silat merupakan kategori yang menampilkan dua pesilat dari sudut yang berbeda dimana dua sudut tersebut saling berhadapan (berlawanan) dengan melakukan unsur serangan dan belaian ([Syamsudin & Mariyanto, 2018](#)); ([Subekti, et al., 2019](#)), kejuaraan dalam pertandingan pencak silat kategori tanding memiliki 3 babak dan di setiap babakanya berdurasi 2 menit (bersih/kotor) dimana dalam setiap babakanya pesilat harus melakukan kontak fisik (menyerang dan bertahan) dengan lawannya ([Subekti, et al., 2019](#)).

Untuk mencapai prestasi yang maksimal seorang atlet juga harus memperhatikan beberapa kesiapan yaitu: fisik, teknik, taktik, dan mental ([Kusumawati & Mylsidayu, 2015](#)), dari

ke-empat kesiapan tersebut harus benar-benar di miliki oleh seorang atlet salah satunya kesiapan taktik. Menurut ([Hariono, 2011](#)) kesiapan taktik merupakan persiapan yang berhubungan dengan kemungkinan adanya pola bertahan dan menyerang untuk memenuhi tujuan olahraga yaitu memperoleh kemenangan atau prestasi dalam pertandingan.

Beberapa aspek yang juga mempengaruhi pada saat pertandingan, yaitu: latihan fisik (*Physical Training*), latihan teknik (*technical training*), latihan taktik (*tactical training*), dan latihan mental (*psychological training*) ([Nurhidayah & Graha, 2017](#)), sedangkan untuk tindakan taktik dalam pertandingan pencak silat di bagi menjadi 2 yaitu taktik menyerang dan bertahan. Taktik menyerang merupakan sebuah upaya untuk mengalahkan lawan selama dalam pertandingan yang dilakukan dengan cara menyerang lawan untuk mencari kemenangan dalam bertanding dengan cara sportif, sedangkan taktik bertahan adalah sebuah pertahanan yang di lakukan seorang atlet kepada lawan dengan tujuan menahan atau menghindari serangan lawan ([Subekti, et al., 2019](#)).

Dari pendapat di atas menjelaskan bahwa taktik sangat diperlukan oleh atlet untuk memenangkan pertandingan pencak

silat, akan tetapi masih sangat terbatasnya informasi terkait taktik dalam pertandingan pencak silat, seperti halnya dalam penelitian ([Subekti et al., 2020](#)) yang sebatas membahas tentang kemampuan teknik dalam menendang dalam pencak silat; ([Fatoni et al., 2019](#)) di dalam penelitiannya membahas tentang *antropometri* di dalam pertandingan pencak silat, dan penelitian ([Nugroho A.M., 2020](#)) yang hanya sebatas menganalisis tentang teknik di dalam pertandingan pencak silat, dari 3 bukti tersebut dapat diketahui masih minimnya *literature* dan informasi terkait taktik dalam pertandingan pencak silat, mengingat bahwa aspek taktik merupakan salah satu komponen penting dalam pencapaian prestasi seorang atlet.

Pertandingan pencak silat kategori tanding pernah mengalami penurunan prestasi pencak silat sehingga menjadi kegagalan Indonesia menjadi juara umum satu di tingkat Sea Games bulan Juni tahun 2015 dengan perolehan medali 3 emas 2 perak 5 perunggu ([Iswana, 2019](#)), serta minimnya informasi terkait tindakan taktik dalam pertandingan pencak silat, maka perlu dilakukannya penelitian agar pelatih dan atlet non-elit dapat mengetahui tentang taktik yang baik dan efisien pada saat pertandingan berlangsung. Penelitian ini mengacu pada

literature (Casolino et al., 2012) tentang taktik pertandingan *tae-kwondo* berdasarkan babak pertandingan (babak 1, babak 2, dan babak 3), penelitian (Ouegui et al., 2013) tentang taktik alam pertandingan *kickboxing* berdasarkan hasil pertandingan (pemenang dan non-pemenang) serta penelitian (El Ashker, 2011) untuk menentukan aspek menang dan kalah petinju berdasarkan tindakan teknis dan taktis. Informasi terkait struktur taktik di harapan dapat membantu pelatih dalam menyusun sesi pelatihan taktik dan strategi khusus cabang olahraga pencak silat.

B. Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode observasi/survei, dengan teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling* dari total populasi yaitu: PON (Pekan Olahraga Nasional), Sea Games, dan Asean Games. Teknik pengumpulan data ini untuk mengetahui tentang taktik yang sering muncul dalam pertandingan serta mencari perbedaan tindakan taktik berdasarkan babak pertandingan dan hasil pertandingan pencak silat level elit. Sebanyak 98 atlet yang terbagi dalam 48 pertandingan yang masuk pada fase final di 3 kejuaraan pencak silat level elit. Instrumen penelitian yang digunakan berdasarkan

tabel 1 sebagai berikut:

Tabel 1. Instrumen Pengumpulan Data

Indikator	Putra/Putri					
	Babak 1		Babak 2		Babak 3	
	M	B	M	B	M	B
Menyerang						
Bertahan						
Bertahan						

Keterangan: (M: sudut merah; B: sudut biru)

Tabel 1 menjelaskan tentang instrumen pengumpulan data penelitian yaitu melalui pengamatan pada video pertandingan, semua tindakan taktik menyerang, bertahan, dan blok di catat selama periode pertandingan. Teknik analisis data di lakukan dengan menggunakan bantuan aplikasi SPSS 22.0, terdiri dari 3 tahap, yaitu analisis deskriptif, uji pra-syarat (uji normalitas dan homogenitas), dan pengujian hipotesis. perbedaan berdasarkan babak pertandingan: babak 1, babak 2, dan babak 3 menggunakan uji (*Kruskal-Wallis H*) dan berdasarkan hasil pertandingan: pemenang dan non pemenang menggunakan (*Mann-Whitney U*). Selanjutnya untuk mengetahui besarnya tindakan taktik (menyerang, bertahan, dan blok) berdasarkan babak dan hasil pertandingan dengan menggunakan (*Post Hoc Test*)

C. Hasil dan Pembahasan

Hasil Penelitian

Data deskriptif statistik struktur tindakan taktik (Menyerang, bertahan, dan blok) pertandingan pencak silat atlet elit (PON, Sea games, dan Asean Games) di sajikan pada tabel 2 di bawah ini:

Tabel 2. Struktur Tindakan Taktik Pertandingan Pencak Silat

Descriptive Statistics					
Indikator	N	Min	Max	Sum	Mean \pm SD
Menyerang	288	,00	24,0	1654	5,74 \pm 4,60
Bertahan	288	,00	24,0	1576	5,47 \pm 4,68
Blok	288	,00	13,0	395	1,37 \pm 2,12
Valid N (listw)	288				

Tabel 2 menjelaskan bahwa rata-rata tindakan taktik menyerang, bertahan, dan blok tanpa mempertimbangkan babak pertandingan dan hasil pertandingan, di dapatkan bahwa taktik menyerang memiliki nilai yang lebih tinggi di bandingkan dengan tindakan taktik bertahan dan blok. Nilai minimum dari ke tiga tindakan taktik relatif sama namun nilai maksimum pada tindakan taktik blok merupakan nilai yang terendah dari pada tindakan taktik menyerang dan bertahan yang relatif sama. Sedangkan total dari ke-tiga tindakan taktik: jumlah menyerang merupakan yang tertinggi dan blok yang terendah.

Untuk mengetahui struktur tindakan taktik (menyerang, bertahan, dan blok) serta perbedaan berdasarkan babak pertandingan pencak silat atlet elit (PON, Sea Games, dan Asean Games) di sajikan pada tabel 3.

Tabel 3. Struktur dan Perbedaan Tindakan Taktik Berdasarkan Babak Pertandingan

Indikator	N	Min	Max	Mean \pm SD	Kruskal-Wallis	Df	Asymp. Sig.
Menyerang							
Babak 1	96	,00	20,0	4,17 \pm 3,60	19,768	2	,000
Babak 2	96	,00	24,0	5,98 \pm 4,55			
Babak 3	96	,00	23,0	7,06 \pm 5,11			
Bertahan							
Babak 1	96	,00	20,0	4,10 \pm 3,92	15,634	2	,000
Babak 2	96	,00	24,0	5,68 \pm 4,62			
Babak 3	96	,00	23,0	6,62 \pm 5,11			
Blok							
Babak 1	96	,00	6,0	1,02 \pm 1,46	3,750	2	,153
Babak 2	96	,00	11,0	1,27 \pm 2,11			
Babak 3	96	,00	13,0	1,82 \pm 2,59			

Tabel 3 Hasil analisis tindakan taktik berdasarkan babak pertandingan di temukan bahwa (Mean \pm SD) tindakan taktik menyerang di dalam babak ke-satu

memiliki rata-rata sebesar $(4,177 \pm 3,601)$, di babak ke-dua memiliki rata-rata sebesar $(5,989 \pm 4,550)$, dan di babak ke-tiga memiliki rata-rata sebesar $(7,062 \pm 5,111)$, tindakan taktik bertahan di dalam babak ke-satu memiliki rata-rata sebesar $(4,104 \pm 3,921)$, di babak ke-dua memiliki rata-rata sebesar $(5,687 \pm 4,623)$, dan di babak ke-tiga memiliki nilai rata-rata sebesar $(6,625 \pm 5,116)$, tindakan taktik block dalam babak ke-satu memiliki nilai rata-rata sebesar $(1,020 \pm 1,465)$, di babak ke-dua memiliki rata-rata sebesar $(1,270 \pm 2,115)$ dan di babak ke-tiga memiliki nilai rata-rata sebesar $(1,822 \pm 2,595)$.

Hasil tersebut dapat di simpulkan bahwa di temukan tindakan taktik menyerang, bertahan, dan blok di tinjau dari babak pertandingan sebagai berikut: rata-rata tindakan taktik menyerang di babak ke-tiga memiliki nilai yang lebih tinggi di bandingkan dengan rata-rata tindakan taktik menyerang di babak ke-satu dan babak ke-dua. Nilai minimum dari ke-tiga tindakan taktik menyerang di babak ke-satu, babak ke-dua, dan babak ke-tiga relatif sama namun nilai maximum pada tindakan taktik menyerang di babak ke-dua merupakan nilai yang tertinggi dan babak ke-satu merupakan yang terendah.

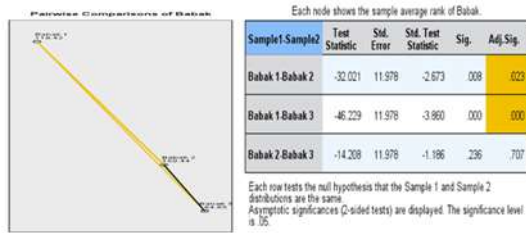
Sedangkan untuk bertahan rata-rata tindakan taktik bertahan di babak ke-tiga memiliki nilai yang lebih tinggi di bandingkan dengan rata-rata tindakan

taktik bertahan di babak ke-satu dan babak ke-dua. Nilai minimum dari ke-tiga tindakan taktik bertahan di babak ke-satu, babak ke-dua, dan babak ke-tiga relatif sama namun nilai maximum pada tindakan taktik bertahan di babak ke-dua merupakan nilai yang tertinggi dan babak ke-satu merupakan yang terendah, namun untuk rata-rata tindakan taktik blok di babak ke-tiga memiliki nilai yang lebih tinggi di bandingkan dengan rata-rata tindakan taktik blok di babak ke-satu dan babak ke-dua. Nilai minimum dari ke-tiga babak tindakan taktik blok relatif sama namun nilai maximum pada tindakan taktik blok di babak ke-tiga merupakan nilai yang tertinggi dan babak ke-satu merupakan yang terendah.

Selain ditemukan bahwa tindakan taktik menyerang dan bertahan diperoleh nilai *asympt Sig (2-tailed)* $< p 0,05$ maka hasil tersebut menunjukkan terdapat perbedaan bermakna dari rata-rata tindakan taktik menyerang dan bertahan. Sedangkan rata-rata nilai tindakan taktik blok diperoleh nilai *asympt Sig (2-tailed)* sebesar $0,153$ nilai tersebut $> p 0,05$ maka dapat di simpulkan bahwa tidak terdapat perbedaan bermakna dari rata-rata tindakan taktik blok.

Untuk mengetahui besarnya perbedaan yang muncul pada tindakan taktik menyerang dan bertahan di tinjau dari babak pertandingan maka di lakukan

pengujian lebih lanjut (*Post Hoc Test*) di sajikan pada gambar 1, 2 dan 3 sebagai berikut:

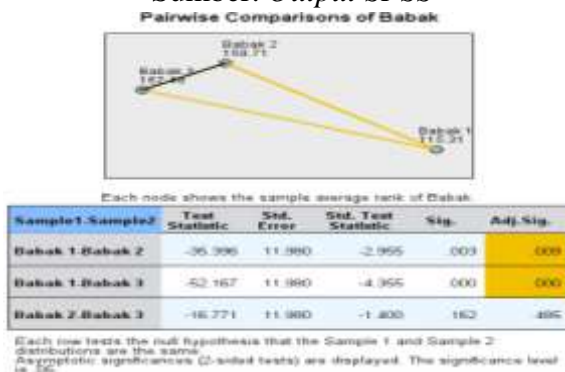


Gambar 1. Nilai Hipotesis Tindakan Taktik Berdasarkan Babak Pertandingan
Sumber: *Output SPSS*

Hypothesis Test Summary				
	Null Hypothesis	Test	Sig.	Decision
1	The distribution of Menyerang is the same across categories of Babak.	Independent-Samples Kruskal-Wallis Test	.000	Reject the null hypothesis
2	The distribution of Bertahan is the same across categories of Babak.	Independent-Samples Kruskal-Wallis Test	.000	Reject the null hypothesis
3	The distribution of Blok is the same across categories of Babak.	Independent-Samples Kruskal-Wallis Test	.153	Retain the null hypothesis

Asymptotic significances are displayed. The significance level is .05.

Gambar 2. Hasil Uji Lanjut Nilai Rata-Rata Taktik Menyerang
Sumber: *Output SPSS*



Gambar 3. Hasil Uji Lanjut Nilai Rata-Rata Taktik Bertahan
Sumber: *Output SPSS*

Gambar 1 menunjukkan terdapat perbedaan tindakan taktik menyerang di tinjau dari babak pertandingan dengan nilai sig < p 0,05. Antara babak ke-satu (mean rank) = 115,31 dan babak ke-dua

(mean rank) = 150,71 dengan nilai hipotesis sebesar sig. 0,008. babak ke-satu (mean rank) = 115,31 dan babak ke-tiga (mean rank) = 167,46 dengan nilai perbedaan sebesar sig.0,000, sedangkan untuk babak ke-dua (mean rank) = 150,71 dan babak ke- tiga (mean rank) = 167,46 tidak terdapat hipotesis dikarenakan nilai sig. > p 0,05, yang di sajikan pada gambar 2.

Gambar 1 menunjukan terdapat perbedaan tindakan taktik bertahan di tinjau dari babak pertandingan dengan nilai sig < p 0,05. Antara babak ke-satu (mean rank) = 118,42 dan babak ke-dua (mean rank) = 150,44 dengan nilai hipotesis sebesar sig.0,008. babak ke-satu (mean rank) = 150,44 dan babak ke-tiga (mean rank) = 164,65 dengan nilai hipotesis sebesar sig 0,008, sedangkan untuk babak ke-dua (mean rank) = 150,44 dan babak ke- tiga (mean rank) = 164,65 tidak terdapat perbedaan dikarenakan nilai sig > p 0,05. yang di sajikan pada gambar 3.

Sedangkan untuk mengetahui perbedaan tindakan taktik menyerang, bertahan, dan blok berdasarkan hasil pertandingan pertandingan pencak silat atlet elit (PON, Sea Game, dan Asean Game di sajikan pada tabel 4 :

Tabel 4. Taktik di Tinjau dari Hasil Pertandingan

Indikator	N	Min	Max	Mean ± SD	Man Whitney U	Asymp. Sig
Menyerang						
menang	14	,0	16,0	4,84 ± 3,60	8539,50 0	,009
Kalah	14	,0	24,0	6,63 ± 5,28		
Bertahan						
Menang	14	,0	24,0	6,32 ± 5,40	8728,00 0	020
Kalah	14	,0	16,0	4,61 ± 3,64		
Blok						
Menang	14	,0	13,0	1,59 ± 2,38	9497,50 0	,184
kalah	14	,0	11,0	1,14 ± 1,82		

Tabel 4 di temukan tindakan taktik menyerang, bertahan, dan blok di tinjau dari hasil pertandingan sebagai berikut: rata-rata tindakan taktik menyerang pada atlet yang kalah memiliki nilai yang lebih tinggi di bandingkan dengan rata-rata tindakan taktik menyerang atlet yang menang. Nilai minimum dari tindakan taktik menyerang pada atlet yang menang dan yang kalah relatif sama namun nilai maximum pada tindakan taktik menyerang pada atlet yang kalah merupakan nilai yang tertinggi dan atlet yang menang merupakan yang terendah.

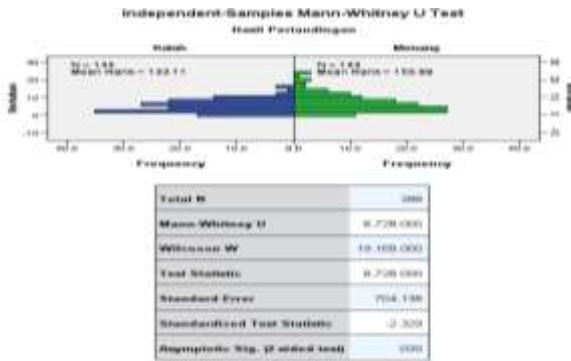
Sedangkan rata-rata tindakan taktik bertahan pada atlet yang menang memiliki nilai yang lebih tinggi di bandingkan dengan rata-rata tindakan taktik bertahan pada atlet yang kalah. Nilai minimum dari ke-dua tindakan

taktik bertahan pada atlet yang menang yang kalah relatif sama namun nilai maximum pada tindakan taktik bertahan pada atlet yang menang merupakan nilai yang tertinggi dan atlet yang kalah merupakan yang terendah. Dan untuk rata-rata tindakan taktik blok pada atlet yang menang memiliki nilai yang lebih tinggi di bandingkan dengan rata-rata tindakan taktik blok atlet yang kalah. Nilai minimum dari tindakan taktik blok pada atlet yang menang dan yang kalah relatif sama namun nilai maximum pada tindakan taktik blok pada atlet yang menang merupakan nilai yang tertinggi dan yang kalah merupakan yang terendah.

Hasil tersebut di temukan bahwa rata-rata tindakan taktik menyerang, bertahan, dan blok di tinjau dari hasil pertandingan dapat diinterpretasikan sebagai berikut: Rata-rata nilai tindakan taktik menyerang dan bertahan diperoleh nilai asymp Sig (2-tailed) < p 0,05 maka dapat di simpulkan bahwa terdapat perbedaan bermakna dari rata-rata tindakan taktik menyerang dan bertahan. namun rata-rata nilai tindakan taktik blok diperoleh nilai asymp Sig (2-tailed) sebesar 0,184 nilai tersebut > p 0,05 maka dapat di simpulkan bahwa tidak terdapat perbedaan bermakna dari rata-rata tindakan taktik blok.

Untuk mengetahui besarnya perbedaan yang muncul pada tindakan

taktik menyerang dan bertahan di tinjau dari hasil pertandingan maka di lakukan pengujian lebih lanjut (Post Hoc Test) di sajikan pada gambar 4, 5 dan 6 sebagai berikut:



Gambar 4. Nilai Hipotesis Tindakan Taktik Berdasarkan Hasil Pertandingan
Sumber: *Output SPSS*



Gambar 5. Hasil Uji Lanjut Nilai Rata-Rata Taktik Menyerang
Sumber: *Output SPSS*

Hypothesis Test Summary				
	Null Hypothesis	Test	Sig.	Decision
1	The distribution of Menyerang is the same across categories of Hasil Pertandingan.	Independent-Samples Mann-Whitney U Test	.009	Reject the null hypothesis.
2	The distribution of Bertahan is the same across categories of Hasil Pertandingan.	Independent-Samples Mann-Whitney U Test	.020	Reject the null hypothesis.
3	The distribution of Blok is the same across categories of Hasil Pertandingan.	Independent-Samples Mann-Whitney U Test	.104	Retain the null hypothesis.

Asymptotic significances are displayed. The significance level is .05.

Gambar 6. Hasil Uji Lanjut Nilai Rata-Rata Taktik Bertahan
Sumber: *Output SPSS*

Gambar 4 menunjukkan terdapat perbedaan dari tindakan taktik menyerang dengan nilai sig < p 0,05 antara pemenang (mean rank) = 131,80 dan yang kalah (mean rank) = 157,20, hasil tersebut di sajikan pada gambar 5. Namun gambar 4 menunjukkan terdapat perbedaan tindakan taktik bertahan dengan nilai sig < p 0,05 antara pemenang (mean rank) = 155,89 dan yang kalah (mean rank) = 133,11. Hasil tersebut menunjukkan bahwa terdapat perbedaan bermakna pada tindakan taktik menyerang dan bertahan di tinjau dari hasil pertandingan, dengan nilai sig < p 0,05, namun untuk tindakan taktik blok dinyatakan tidak ada perbedaan bermakna di karenakan nilai sig > p 0,05.

Pembahasan

Hasil analisis struktur tindakan taktik tanpa mempertimbangkan babak pertandingan dan hasil pertandingan pada kejuaraan pencak silat atlet elit (PON, Sea Games, dan Asean Games) di temukan bahwa (Mean ± SD) tindakan taktik menyerang memiliki nilai rata-rata sebesar (5,473 ± 4,606), taktik bertahan memiliki nilai rata-rata sebesar (5,472 ± 4,681), dan taktik blok memiliki nilai rata-rata sebesar (1,371 ± 2,129), dengan adanya hasil tersebut dapat di ketahui bahwa tindakan taktik menyerang dan tindakan taktik bertahan memiliki nilai rata-rata yang hampir sama, namun rata-

rata tindakan taktik menyerang memiliki nilai yang lebih tinggi di bandingkan dengan bertahan, dan blok yang di temukan memiliki nilai rata-rata tindakan yang paling rendah. Penelitian ini sependapat dengan ([Casolino et al., 2012](#)) menemukan bahwa atlet muda di dalam pertandingan taekwondo terlibat lebih sering melakukan tindakan taktik menyerang di bandingkan dengan bertahan pada saat pertandingan berlangsung.

Diperkuat oleh penjelasan ([Subekti, et al., 2019](#)) di dalam bukunya yang berjudul “Belajar dan Berlatih Pencak Silat” menyatakan bahwa persiapan taktik yang berhubungan dengan kemungkinan adanya pola bertahan dan menyerang untuk memenuhi tujuan olahraga yaitu memperoleh kemenangan atau prestasi dalam pertandingan. Hasil tersebut diketahui bahwa, dalam proses latihan pelatih harus bisa mengontrol atletnya terutama atlet non-elit supaya mampu menguasai tindakan taktik menyerang dan bertahan secara kompleks, namun pada saat pertandingan berlangsung tindakan taktik menyerang dan bertahan tersebut digunakan sesuai dengan karakteristik dari seorang atlet itu sendiri dan sesuai dengan point yang didapatkan dalam pertandingan berlangsung, sedangkan untuk tindakan taktik blok pada atlet elit

hanya digunakan untuk mengamankan point didalam pertandingan berlangsung, sehingga tindakan taktik blok ini bisa di gunakan pelatih untuk atlet non-elit sebagai strategi untuk mengamankan point pada saat pertandingan.

Hasil analisis tindakan taktik berdasarkan babak pertandingan di temukan bahwa (Mean \pm SD) tindakan taktik menyerang di dalam babak ke-satu memiliki rata-rata sebesar (4,177 \pm 3,601), di babak ke-dua memiliki rata-rata sebesar (5,989 \pm 4,550), dan di babak ke-tiga memiliki rata-rata sebesar (7,062 \pm 5,111), tindakan taktik bertahan di dalam babak ke-satu memiliki rata-rata sebesar (4,104 \pm 3,921), di babak ke-dua memiliki rata-rata sebesar (5,687 \pm 4,623), dan di babak ke-tiga memiliki nilai rata-rata sebesar (6,625 \pm 5,116), tindakan taktik blok dalam babak ke-satu memiliki nilai rata-rata sebesar (1,020 \pm 1,465), di babak ke-dua memiliki rata-rata sebesar (1,270 \pm 2,115) dan di babak ke-tiga memiliki nilai rata-rata sebesar (1,822 \pm 2,595).

Hasil tersebut diketahui bahwa di dalam pertandingan pencak silat kategori tanding rata-rata tindakan taktik menyerang dan bertahan di babak satu, dua, dan tiga terdapat peningkatan yang signifikan, akan tetapi di babak ke tiga memiliki nilai rata-rata yang lebih tinggi di bandingkan dengan babak ke-dua dan ke-satu yang memiliki rata-rata yang

paling rendah. Hasil ini berbeda dengan (Casolino et al., 2012) yang menemukan bahwa di dalam pertandingan taekwondo tindakan taktik menyerang dan bertahan berdasarkan babak pertandingan (babak satu, dua, dan tiga) cenderung menurun, di buktikan dengan adanya hasil data tindakan taktik menyerang tersebut terdapat penurunan yang signifikan yang di tinjau dari babak pertandingan ($p < 0,016$) dengan nilai rata-rata babak ke-satu sebesar ($42,3 \pm 21,8\%$), nilai rata-rata babak ke-dua sebesar ($33,1 \pm 14,8\%$) dan nilai rata-rata babak ke-tiga ($24,5 \pm 16,0\%$) sedangkan pada atlet muda di dalam pertandingan taekwondo tindakan taktik bertahan yang di tinjau dari babak pertandingan ($p < 0,016$) dengan nilai rata-rata babak ke-satu sebesar ($38,8 \pm 36,3\%$), nilai rata-rata babak ke-dua sebesar ($35,1 \pm 36,2\%$) dan nilai rata-rata babak ke-tiga ($26,1 \pm 34,2\%$).

Selain itu tindakan taktik menyerang dan bertahan pada babak satu ke-babak dua, dan babak satu ke-babak tiga terdapat perbedaan bermakna, akan tetapi di babak dua ke babak ke-tiga tidak terdapat perbedaan bermakna, selain itu terdapat perubahan struktur yang lebih tinggi di babak satu ke-babak dua, dimana aspek taktik pada babak ke-dua merupakan babak inti dimana peningkatkan aspek taktik pada babak ke

satu ke babak ke-dua lebih tinggi di bandingkan babak dua ke babak ke-tiga.

Hasil analisis tindakan taktik berdasarkan hasil pertandingan di temukan bahwa (Mean \pm SD) atlet pemenang melakukan tindakan taktik menyerang dengan rata-rata sebesar ($4,847 \pm 3,609$), lebih rendah di bandingkan atlet non-pemenang dengan memiliki rata-rata sebesar ($6,638 \pm 5,285$). Sebaliknya untuk tindakan taktik bertahan atlet pemenang memiliki rata-rata sebesar ($6,326 \pm 5,407$), lebih tinggi di bandingkan atlet non-pemenang dengan rata-rata sebesar ($4,618 \pm 3,643$), tindakan taktik blok pada atlet pemenang memiliki rata-rata sebesar ($1,597 \pm 2,380$), dan pada atlet non-pemenang memiliki rata-rata sebesar ($1,145 \pm 1,824$). Hasil tersebut menunjukkan terdapat perbedaan pada tindakan taktik menyerang pada atlet pemenang lebih rendah di bandingkan dengan tindakan taktik menyerang pada atlet non-pemenang, serta tindakan taktik bertahan pada atlet pemenang memiliki nilai rata-rata yang lebih tinggi di bandingan dengan atlet non-pemenang, hal tersebut menunjukkan bahwa seorang atlet pemenang lebih cenderung menggunakan tindakan taktik bertahan dari pada menyerang sedangkan, atlet non-pemenang lebih cenderung menggunakan tindakan taktik menyerang

dari pada bertahan. Hal tersebut di karenakan taktik bertahan pada pertandingan pencak silat lebih efektif dan efisien, untuk bisa memenangkan pertandingan, karena di dalam pencak silat pemenang bukan tentang siapa yang bisa menyerang lebih banyak di dalam pertandingan akan tetapi seorang pemenang itu seorang atlet yang bisa mempertahankan point hingga akhir pertandingan. Hasil ini berbeda dengan (El Ashker, 2011) pada pertandingan *kickboxing* yang menemukan bahwa pemenang di dalam tinju lebih banyak menggunakan strategi menyerang untuk memenangkan pertandingan, akan tetapi penelitian ini juga sependapat dengan penelitian (Ouergui et al., 2013) di dalam pertandingan *kickboxing* yang menemukan bahwa pemenang di dalam *kickboxing* lebih banyak menggunakan strategi menyerang dan bertahan untuk memenangkan pertandingan di dalam *kickboxing*.

Hasil di atas dapat disimpulkan bahwa pada tindakan menyerang dan bertahan: pemenang cenderung memanfaatkan kemampuan bertahan, sebaliknya non-pemenang cenderung melakukan tindakan menyerang, sedangkan tindakan blok pemenang dan non-pemenang relatif seimbang. Hasil penelitian dapat menjadi acuan bagi pelatih maupun praktisi pencak silat

dalam menyusun sesi latihan taktik mempertimbangkan perubahan tindakan setiap babak pertandingan dan efektifitas taktik seorang pemenang. Selain itu pelatih harus lebih menekankan atletnya agar dapat meningkatkan aspek taktis khususnya pada babak ke dua dikarenakan terdapat perubahan yang bermakna dalam babak tersebut.

D. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dapat di simpulkan sebagai berikut: (1) Struktur tindakan pencak silat elit rata-rata tindakan taktik menyerang dan tindakan taktik bertahan memiliki nilai rata-rata yang hampir sama, sedangkan untuk tindakan taktik blok memiliki nilai rata-rata yang paling sedikit digunakan pada saat pertandingan pencak silat kategori tanding. (2) Berdasarkan babak pertandingan ditemukan perbedaan pada tindakan menyerang dan bertahan perbedaan tersebut antara babak satu ke-dua dan babak satu ke-tiga, namun pada tindakan taktik menyerang dan bertahan antara babak dua ke-tiga tidak ditemukan perbedaan. Sedangkan untuk tindakan taktik blok tidak di temukan perbedaan antara babak satu, dua, dan tiga. (3) Ditinjau dari hasil pertandingan, ditemukan perbedaan pada tindakan taktik menyerang dan bertahan dimana atlet yang menang lebih cenderung menggunakan

tindakan bertahan dari pada tindakan menyerang, sebaliknya non-pemenang cenderung menggunakan tindakan menyerang dari pada tindakan bertahan, sedangkan tindakan blok pemenang dan non-pemenang relatif seimbang.

Hasil penelitian dapat menjadi acuan bagi pelatih maupun praktisi pencak silat dalam menyusun sesi latihan tindakan taktik dengan mempertimbangkan perubahan tindakan pada setiap babak pertandingan dan efektifitas taktik dari seorang pemenang pada atlet level elit.

Ucapan Terima Kasih (Opsional)

Dalam kesempatan ini penulis mengucapkan rasa terimakasih sebesar-besarnya karena sudah ikut andil di dalam membantu pembuatan artikel ini kepada: (1) dosen pembimbing yang sudah meluangkan waktu untuk selalu memotifasi, mendukung, menasehati serta memberi arahan dalam penyusunan artikel tanpa pernah lelah dan tanpa pernah henti. (2) orang tua serta keluarga besar yang tak pernah lelah menasehati serta mendo'akan untuk kelancaran dalam menempuh study.

Daftar pustaka

Aziz, A. R., Tan, B., & Teh, K. C. (2002). Physiological responses during matches and profile of elite pencak silat exponents. *Journal of Sports Science and Medicine*, 1(4), 147–155.

Casolino, E., Lupo, C., Cortis, C., Chiodo, S., Minganti, C., Capranica, L., & Tessitore, A. (2012). Technical and tactical analysis of youth taekwondo performance. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 26(6), 1489–1495.

<https://doi.org/10.1519/JSC.0b013e318231a66d>

El Ashker, S. (2011). Technical and Tactical Aspects that Differentiate Winning and Losing Performances in Boxing. *International Journal of Performance Analysis in Sport*, 11(2), 356–364.

<https://doi.org/10.1080/24748668.2011.11868555>

Fatoni, M., Nugroho, H., & Subekti, N. (2019). *Antropometri Factors Determinants of Pencak Silat Tanding Category*. 355(Pfeic), 44–48.

<https://doi.org/10.2991/pfeic-19.2019.9>

Fatoni, M., Nurhidayat, & Sudarmanto, E. (2018). Aplikasi Latihan Kombinasi Zig–Zag teknik dan Pengaruhnya Terhadap Kecepatan Tendangan Sabit Pesilat Putra JPOK Fkip Universitas Sebelas Maret Surakarta. *Jurnal Muara Olahraga*, 1(1), 64–75.

<http://ejournal.stkip-mmb.ac.id/index.php/pjkr/article/view/58>

Gristyutawati, A. D., Purwono, E. P., & Widodo, A. (2012). Persepsi Pelajar Terhadap Pencak Silat Sebagai Warisan Budaya Bangsa Sekota Semarang Tahun 2012. *ACTIVE: Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreation*, 1(3).

<https://doi.org/10.15294/active.v1i3.443>

Hariono, A. (2011). Metode Melatih Teknik dan Taktik dalam Pencak Silat. *Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta Tahun 2011, September*, 1–50.

<https://docplayer.info/33024798-Metode-melatih-teknik-dan-taktik-dalam-pencak-silat-oleh-awan->

- [hariono.html](#)
- Iswana, B. (2019). Model Latihan Imagery Untuk Mendukung Keberhasilan Teknik Tendangan, Bantingan Dan Guntingan. *Jambura Journal of Sports Coaching*, 1(1), 1–11.
- Kamarudin. (2014). Pengaruh Metode Bebeban Terhadap Kecepatan Tendangan Sabit Pada Atlet Pencak Silat Unit Kegiatan Mahasiswa Universitas Islam Riau. *Primary: Jurnal Pendidikan Guru Sekolah Dasar*, 3(2), 78–84. <https://doi.org/10.33578/jpfkip.v3i2.2498>
- Kusumawati, M., & Mylsidayu, A. (2015). Analisis Anxiety Atlet Porda Kota Bekasi. *Motion*, VI, 1–16. <http://download.garuda.ristekdikti.go.id/article.php?article=1380398&val=1226&title=ANALISIS ANXIETY ATLET PORDA KOTA BEKASI>
- Mizanudin, M., Sugiyanto, A., & Saryanto. (2018). Pencak Silat Sebagai Hasil Budaya Indonesia. *Prosiding SENASBASA*, 264–270. [http://researchreport.umm.ac.id/index.php/SENASBASA%0A\(Seminar](http://researchreport.umm.ac.id/index.php/SENASBASA%0A(Seminar)
- Munas IPSI. (2012). *Peraturan pertandingan*. 40. <https://fdokumen.com/download/peraturan-pertandingan-ipsi-2012>
- Nugroho A.M, A. (2020). *Analisis Penilaian Prestasi Teknik Dalam Pertandingan Pencak Silat Analysis of Technical Achievement Assessment in Pencak Silat Competition*. 16(2), 66–71. <https://journal.uny.ac.id/index.php/jorpres/article/view/31655/pdf>
- Nurhidayah, D., & Graha, A. S. (2017). Profil Kondisi Fisik Atlet Unit Kegiatan Mahasiswa Pencak Silat Universitas Negeri Yogyakarta Kategori Tanding. *Medikora : Jurnal Ilmiah Kesehatan Olahraga*, 16(1), 1–16.
- Ouergui, I., Hssin, N., Franchini, E., Gmada, N., & Bouhlel, E. (2013). Technical and tactical analysis of high level kickboxing matches. *International Journal of Performance Analysis in Sport*, 13(2), 294–309. <https://doi.org/10.1080/24748668.2013.11868649>
- Subekti, N., Fatoni, M., & Syaifullah, R. (2021). Meningkatkan Kompetensi Pelatih Pencak Silat Berbasis Sport Science Dan Tuntutan Aktifitas Pertandingan Pada Pelatih IPSI Se-Kabupaten Demak. *Jurnal Abdidas*, 2(3), 767–773. <https://doi.org/https://doi.org/10.31004/abdidas.v2i4.370>
- Subekti, N., Sistiasih, V. S., Syaukani, A. A., & Fatoni, M. (2020). Kicking ability in pencak silat, reviewed from eye-foot coordination, speed, and ratio of limb length-body height. *Journal of Human Sport and Exercise*, 15(Proc2), 1–9. <https://doi.org/10.14198/jhse.2020.15.Proc2.36>
- Subekti, N., Sudarmanto, E., & Fatoni, H. (2019a). *Belajar dan Berlatih Pencak Silat* (A. Himawan (ed.); Cetakan ke). Universitas Muhammadiyah Surakarta, Gedung I Lantai 1 Sayap Utara.
- Subekti, N., Sudarmanto, E., & Fatoni, M. (2019b). *Belajar dan Berlatih Pencak Silat* (A. Himawan (ed.); Cetakan ke). Universitas Muhammadiyah Surakarta. muppress@ums.ac.id
- Subekti, N., Syaukani, A. A., & Fatoni, M. (2019). Measurement of Anaerobic Capacity Based On Fatigue Index for Pencak Silat Athletes on Combat Category. *International Summit on Science Technology and Humanity*, 681–686.
- Syamsudin, F., & Mariyanto, M. (2018). Analisis Teknik Pencak Silat Kategori Tanding pada Atlet Pekan Olahraga Pelajar Nasional di Jawa Tengah Tahun 2017. *Statistical Field Theor*, 12(9), 1689–1699.



Korelasi Kekuatan Otot Tungkai, Kelincahan Dan Koordinasi Mata-Kaki Terhadap Kecepatan *Dribbling* Dalam Permainan Futsal Pada Pemain Futsal Inang Fc Tahun 2021

Correlation Of Leg Muscle Strength, Agility And Eye-Foot Coordination On Dribbling Speed In Futsal Games In Fc Host Futsal Players In 2021

Nurkadri*, Rois Kholil

Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Medan, Jl. William Iskandar Psr. V, Sumatera Utara, 2021, Indonesia

e-mail: nurkadri@unimed.ac.id*, kholilrois@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui korelasi kekuatan otot tungkai, kelincahan dan koordinasi mata-kaki terhadap kecepatan *dribbling* atlet futsal. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh atlet Inang FC Tahun 2021 yang berjumlah 10 orang. Jumlah sampel 10 orang diperoleh dengan teknik *total sampling*. Hasil analisis statistik pertama menunjukkan Uji Signifikansi dengan SPSS sebesar ($0,022 < 0,05$) yang berarti bahwa kekuatan otot tungkai memiliki hubungan yang kuat terhadap kecepatan *dribbling* (X_1 terhadap Y). Hasil analisis statistik kedua menunjukkan Uji Signifikansi dengan SPSS sebesar ($0,024 < 0,05$) yang berarti bahwa kelincahan memiliki hubungan yang kuat terhadap kecepatan *dribbling* (X_2 terhadap Y). Hasil analisis statistik ketiga menunjukkan Uji Signifikansi dengan SPSS sebesar ($0,017 < 0,05$) yang berarti bahwa koordinasi mata-kaki memiliki hubungan yang kuat terhadap kecepatan *dribbling* (X_3 terhadap Y). Hasil analisis statistik keempat menunjukkan Uji Signifikansi dengan SPSS sebesar ($0,029 < 0,05$) yang berarti bahwa kekuatan otot tungkai, kelincahan dan koordinasi mata-kaki memiliki korelasi yang signifikan terhadap kecepatan *dribbling* (X_1, X_2, X_3 terhadap Y) sehingga dapat disimpulkan bahwa secara simultan terdapat korelasi yang kuat antara kekuatan otot tungkai, kelincahan dan koordinasi mata-kaki terhadap kecepatan *dribbling* atlet futsal Inang FC tahun 2021. Artinya makin baik kekuatan otot tungkai dan makin bagus kelincahan serta ketepatan koordinasi mata kaki, maka makin bagus pula kecepatan *dribbling* dalam permainan futsal. Hasil yang diperoleh dapat menjadi acuan bagi para pelatih dan juga atlet dalam meningkatkan kualitas teknik dalam permainan futsal serta menjadi acuan inovasi sehingga dapat bersaing dalam pertandingan nasional maupun internasional.

Kata Kunci: Futsal, Kekuatan, Kelincahan, Koordinasi, Korelasi

Abstract

This study aims to determine the correlation of leg muscle strength, agility and eye-foot coordination to the dribbling speed of futsal athletes. The population in this study were all 10 athletes of Host FC in 2021. The number of samples of 10 people was obtained by total sampling technique. The results of the first statistical analysis showed a Significance Test with SPSS of ($0.022 < 0.05$) which means that leg muscle strength has a strong relationship to dribbling speed (X_1 to Y). The results of the second statistical analysis showed a Significance Test with SPSS of ($0.024 < 0.05$) which means that agility has a strong relationship with dribbling speed (X_2 against Y). The results of the third statistical analysis showed a Significance Test with SPSS of ($0.017 < 0.05$) which means that eye-foot coordination has a strong relationship to dribbling speed (X_3 to Y). The results of the fourth statistical analysis show the Significance Test with SPSS of ($0.029 < 0.05$) which means that leg muscle strength, agility and eye-foot coordination have a significant correlation to dribbling speed (X_1, X_2, X_3 to Y) so it can be concluded that Simultaneously there is a strong correlation between leg muscle strength, agility and eye-foot coordination on the dribbling speed of Inang FC futsal athletes in 2021. This means that the better the leg muscle strength and the better agility and accuracy of eye-foot coordination, the better the dribbling speed in futsal games. The results obtained can be used as a reference for coaches and athletes in improving the technical quality in futsal games and as a reference for innovation so that they can compete in national and international matches.

Keywords: *Futsal, Strength, Agility, Coordination, Correlation*

corresponding author: nurkadri@unimed.ac.id

Artikel Info:

Submitted: 13/08/2021

Revised : 01/09/2021

Accepted : 22/10/2021

Published: 15/11/2021



Journal Coaching Education Sports is licensed under a [Creative Commons Attribution 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/).

A. Pendahuluan

Olahraga futsal merupakan olahraga yang populer pada saat ini dan telah menjadi permainan yang berkembang di banyak Negara ([Serrano et al., 2013](#)). ([Serrano et al., 2013](#)) juga menyatakan futsal merupakan cabang olahraga yang populer dan digemari oleh seluruh lapisan masyarakat terutama kaum laki-laki mulai dari anak-anak, remaja dan dewasa. Hal tersebut terbukti dari kenyataan yang ada dimasyarakat bahwa kebanyakan lebih menyenangi permainan futsal dibandingkan dengan olahraga lainnya.

([Pinem & Situmeang, 2021](#)) mengungkapkan futsal merupakan olahraga beregu yang dimainkan oleh 5 orang dalam satu tim dalam ruangan. Seperti yang dikemukakan oleh ([Idris et al., 2020](#)) bahwa futsal adalah kata yang digunakan secara internasional untuk permainan futsal dalam ruangan. Kata futsal berasal dari kata *Futbol* atau *Futebol* (dari bahasa Spanyol atau Portugal yang berarti permainan sepakbola) dan *Salon* atau *Sala* (dari bahasa Prancis atau Spanyol yang berarti ruangan) ([Susi, 2016](#)).

Futsal merupakan permainan cepat dengan waktu relatif pendek, serta memiliki ruang gerak yang sempit oleh karena itu, kegesitan dan kelincahan mutlak dibutuhkan pemain. Setiap pemain

wajib berlari, mengiring, mengoper, dan berusaha memasukkan bola ke gawang lawan ([Sutiana et al., 2020](#)).

Berdasarkan observasi di salah satu klub Medan yaitu di klub Inang fc. Inang fc merupakan suatu wadah untuk berlatih futsal di kota Medan. Walaupun mereka sudah sering mengikuti beberapa turnamen di kota Medan, namun pada saat observasi peneliti menemukan bahwa pemain pada klub ini kemampuan *dribbling* mereka masih perlu diperhatikan karena beberapa kali terlihat mereka masih sering melakukan kesalahan dalam melakukan *dribbling*, seperti masih sering kehilangan bola saat melakukan *dribbling*, bola terlalu mudah direbut lawan, bahkan mereka sangat sulit untuk melewati lawan ketika menggiring bola. Setelah apa yang dilihat dari hasil observasi, perlu dilakukan penelitian di klub ini yang membahas masalah *dribbling* itu sendiri karena *dribbling* merupakan salah satu komponen yang penting dalam permainan futsal. Untuk mendapatkan hasil *dribbling* yang memuaskan maka dibutuhkan komponen fisik dan teknik penunjang lainnya seperti kekuatan otot tungkai, kelincahan dan kordinasi mata-kaki. Berdasarkan pada pendapat-pendapat diatas maka dapat disimpulkan bahwa ketika menggiring bola kita harus memiliki kekuatan otot tungkai yang baik.

Menurut ([Murniati, 2018](#)) *power* adalah kemampuan otot seseorang untuk melakukan suatu kerja dengan kekuatan maksimal dalam waktu yang secepat-cepatnya. ([Rudiyanto et al., 2012](#)) menyatakan bahwa kemampuan seseorang untuk mempergunakan sekelompok otot tungkai secara maksimum dengan cepat. Menurut ([Depdiknas, 2020](#)) tungkai adalah anggota gerak bagian bawah yang terdiri dari paha, betis dan kaki. Tungkai juga diartikan sebagai anggota badan yang menopang bagian tubuh dan yang akan dipakai untuk berjalan dari pangkal tungkai ke bawah yang mempunyai kemampuan khusus berkontraksi ([Rahmawati et al., 2019](#)). Menurut ([Oktariana & Hardiyono, 2020](#)) *Power* otot tungkai adalah kekuatan untuk mempergunakan kekuatan maksimal yang digunakan dalam waktu yang sesingkat-singkatnya ([Najmabadi et al., 2008](#)). Maksud *power* tungkai dalam penelitian ini adalah daya komponen kondisi fisik yang terdapat pada bagian tubuh anggota gerak bawah yaitu terdiri dari paha, betis, sampai ujung kaki. Selain *power* otot tungkai untuk mendapatkan kemampuan *dribbling* yang baik maka kita juga harus memiliki kelincahan agar lebih mudah untuk mengecoh lawan.

Menurut ([Lengkana et al., 2017](#)) Kelincahan (*Agility*) adalah kemampuan seseorang mengubah posisi di area

tertentu. Seseorang yang mampu mengubah satu posisi yang berbeda dalam kecepatan tinggi dengan koordinasi yang baik, berarti kelincahan nya cukup baik ([Pasaribu & Kurniawan, 2019](#)). Menurut ([Fatahila, 2018](#)) kelincahan yaitu kemampuan mengubah arah secara cepat saat bergerak dengan kecepatan maksimal tanpa hilangnya keseimbangan dan kesadaran dari posisi tubuh ([Wijaya, 2010](#)). Menurut ([Gunawan et al., 2016](#)) kelincahan adalah kemampuan mengubah arah secara cepat dan melakukan gerakan lanjutan lainnya ([Astyorini & Artikel, 2016](#)). Selain kekuatan otot tungkai dan kelincahan untuk mendapatkan hasil yang memuaskan dalam melakukan *dribbling* maka juga di butuhkan kordinasi mata-kaki.

Menurut ([Adityatama, 2017](#)) kordinasi adalah kemampuan untuk melakukan gerakan dengan berbagai tingkat kesukaran dengan cepat dan efisien dan penuh ketepatan ([Rodeardo, 2018](#)). Koordinasi diperlukan hampir di semua cabang olahraga futsal. Berdasarkan pendapat diatas maka dapat disimpulkan selain kekuatan otot tungkai, kelincahan dan kordinasi mata-kaki juga merupakan komponen yang berpengaruh terhadap kemampuan *dribbling* seorang pemain futsal sehingga perlu kiranya untuk melakukan penelitian yang lebih mendalam lagi mengenai korelasi antara

kekuatan otot tungkai kelincahan dan koordinasi mata-kaki terhadap kecepatan *dribbling*.

Ada banyak komponen kondisi fisik yang harus dimiliki oleh seorang pemain dalam berolahraga, diantaranya: Daya tahan, kekuatan, kecepatan, kelincahan, daya ledak, kelentukan, ketepatan, koordinasi, keseimbangan dan reaksi. Dari sepuluh komponen fisik tersebut tidak seluruhnya harus dimiliki secara baik ([Arwih, 2019](#)). Ada komponen yang menjadi pelengkap dari komponen yang lain. Melihat karakteristik cabang olahraga futsal, dapat disimpulkan bahwa komponen yang harus lebih dominan dimiliki pemain futsal adalah daya tahan, kekuatan, kecepatan, koordinasi, dan tentunya tanpa meninggalkan komponen fisik lain. Begitu pula dengan kebutuhan siswa sekolah menengah dalam melakukan olahraga futsal walaupun pada umur mereka kondisi fisik yang mereka punya masih memerlukan banyak latihan. Komponen kondisi fisik inilah yang dapat memberikan kontribusi setiap pemain dalam melakukan gerakan apapun seperti saat menggiring bola. Menggiring bola merupakan keterampilan dimana seseorang mampu menguasai membawa bola dengan kaki yang kuat, kelincahan untuk melewati lawan dan koordinasi antara pandangan mata dan gerakan kaki ([Hasan et al., 2020](#)). Dari penjelasan tersebut maka perlu

dibuktikan apakah ketiga komponen kondisi fisik tersebut memberikan kontribusi yang besar pada saat menggiring bola sehingga memiliki hubungan yang signifikan.

Setelah melalui pembuktian dari hasil penelitian maka hipotesis dapat benar atau salah, diterima atau ditolak. Adapun hipotesis dalam penelitian ini adalah:

1. Ada hubungan antara kekuatan otot tungkai dengan kecepatan menggiring bola (*dribbling*) dalam permainan futsal pada pemain futsal Inang fc tahun 2021
2. Ada hubungan antara kelincahan dengan kecepatan menggiring bola (*dribbling*) dalam permainan futsal pada pemain futsal Inang fc tahun 2021
3. Ada hubungan antara koordinasi mata-kaki dengan kecepatan menggiring bola (*dribbling*) dalam permainan futsal pada pemain futsal Inang fc tahun 2021
4. Ada hubungan antara kekuatan otot tungkai, kelincahan dan koordinasi mata-kaki secara simultan dengan kecepatan menggiring bola (*dribbling*) dalam permainan futsal pada pemain futsal Inang fc tahun 2021

B. Metode Penelitian

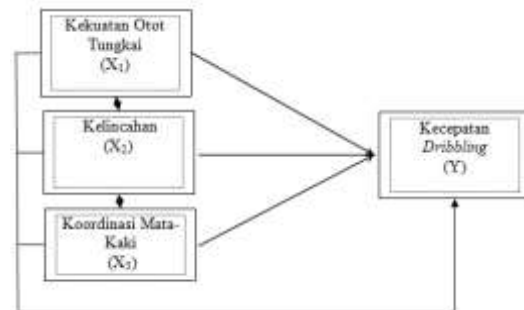
Penelitian ini dilaksanakan di lapangan klub futsal Inang FC di Jl, Setia

Budi, Pasar V, No. 142, pada tanggal 5 Juni 2021. Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah keseluruhan atlet klub futsal Inang FC sebanyak 10 orang. Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah teknik total *sampling*. Menurut (Sugiyono, 2014) mengatakan bahwa total *sampling* adalah teknik penentuan sampel bila semua anggota populasi digunakan sebagai sampel. Sampel ini digunakan jika jumlah populasi relatif sedikit (Setiadi & Kurniawan, 2018). Jumlah sampel yang digunakan sebanyak 10 pemain futsal di klub Inang FC.

Sesuai dengan permasalahan dan tujuan penelitian yang telah diuraikan sebelumnya, maka metode yang dilakukan penelitian adalah metode survey dan teknik pengumpulan data menggunakan test dan pengukuran yang tujuannya untuk mengungkapkan gambaran secara sistematis, faktual dan akurat tentang fenomena yang diteliti. Penelitian ini menggunakan tiga variabel bebas, yaitu kekuatan otot tungkai, kelincahan dan koordinasi mata-kaki dan variabel terikat adalah kecepatan *dribbling*. Terdapat 4 bentuk tes yang akan digunakan dalam penelitian ini yaitu tes kekuatan otot tungkai dengan instrument tes *leg dynamometer*, tes kelincahan dengan instrument tes modifikasi *zigzag run test* (Efendi & Widodo, 2019), tes koordinasi mata-kaki dengan instrument tes *mitcel*

soccer test dari Ngatman dan bentuk tes tes menggiring bola (Abba, 2019).

Berikut adalah desain hubungan dalam penelitian yang dilakukan ini.



Gambar 1. Desain Hubungan Penelitian

C. Hasil Dan Pembahasan

Hasil

Hasil tes dan pengukuran yang dilakukan dilapangan merupakan temuan penelitian yang dilakukan pada saat pengambilan data tes. Dilakukan untuk mengungkapkan kebenaran hipotesa yang telah diajukan. Hasil tes dan pengukuran yang telah diolah menjadi rumus statistik menunjukkan deskripsi data sebagai berikut :

Tabel 1. Deskripsi data

Rang kuman	(X ₁)	(X ₂)	(X ₃)	(Y)
N	10	10	10	10
Max	85	15	17	7,08
Min	53,5	10,25	12	4,08
Range	31,5	4,75	5	3
Mo	65	12	14	6
\bar{X}	70,60	12,26	14,50	5,87
Me	70	12	15	6,03
(S ²)	103,83	2,04	2,95	0,722
(S)	10,19	1,43	1,72	0,85

Sebelum melakukan uji hipotesis, terlebih dahulu dilakukan uji prasyarat analisis sebagai berikut:

1. Uji Normalitas

Uji normalitas data dilakukan dengan menggunakan uji *liliefors* dengan alpa 0,05.

Tabel 2. Uji Normalitas Data

Variabel	L _o	L _{tabel}	Ket
X ₁	0,109	0,258	Normal
X ₂	0,090	0,258	Normal
X ₃	0,185	0,258	Normal
Y	0,177	0,258	Normal

Pengujian normalitas data dengan menggunakan uji *Liliefors*, dari variabel kekuatan otot tungkai (X₁) didapat L_o = 0,109 dan L_{tabel} 0,258 dengan n=10 dan taraf nyata $\alpha = 0,05$. Karena L_{hitung} < L_{tabel} (0,109 < 0,258), dapat disimpulkan bahwa sampel berasal dari populasi yang normal.

Pengujian normalitas data dengan menggunakan uji *Liliefors*, dari variabel koordinasi mata kaki (X₂) didapat L_o = 0,090 dan L_{tabel} 0,258 dengan n=10 dan taraf nyata $\alpha = 0,05$. Karena L_{hitung} < L_{tabel} (0,090 < 0,258), dapat disimpulkan bahwa sampel berasal dari populasi yang normal.

Pengujian normalitas data dengan menggunakan uji *Liliefors*, dari variabel Kelincahan (X₃) didapat L_o = 0,185 dan L_{tabel} 0,258 dengan n=10 dan taraf nyata $\alpha = 0,05$. Karena L_{hitung} < L_{tabel} (0,185 < 0,258), dapat disimpulkan bahwa sampel berasal dari populasi yang normal.

Pengujian normalitas data dengan menggunakan uji *Liliefors*, dari variabel kemampuan kecepatan *dribbling* (Y) didapat L_o = 0,177 dan L_{tabel} 0,258 dengan

n=10 dan taraf nyata $\alpha = 0,05$. Karena L_{hitung} < L_{tabel} (0,177 < 0,258), dapat disimpulkan bahwa sampel berasal dari populasi yang normal.

2. Uji Homogenitas

Uji homogenitas varians kekuatan otot tungkai (X₁), kelincahan (X₂), koordinasi mata kaki (X₃) terhadap kecepatan *dribbling* (Y) dilakukan dengan menggunakan uji *barlett*. Dari hasil analisis uji homogenitas barlett diperoleh untuk $\alpha = 5\%$ dari daftar distribusi χ^2 dengan dk = (3-1) = 2 didapat $\chi^2_{0,95(2)} = 2,303$ ternyata bahwa $\chi^2 = 2,303 < \chi^2_{0,95(2)} = 5,99$ sehingga hipotesis yang menyatakan varians homogen diterima dalam taraf $\alpha = 5\%$. Dapat disimpulkan bahwa ketiga data berasal dari varians yang homogen.

Setelah dilakukan uji prasyarat dan dinyatakan data normalitas dan homogenitas, dilakukan teknik analisis data sebagai berikut:

3. Uji Hipotesis

Hipotesis penelitian yang diuji dalam penelitian ini ada empat yaitu: (1) Terdapat Korelasi yang signifikan antara kekuatan otot tungkai terhadap kecepatan *dribbling*. (2) Terdapat Korelasi yang signifikan antara kelincahan terhadap kecepatan *dribbling*. (3) Terdapat Korelasi yang signifikan antara koordinasi mata kaki terhadap kecepatan *dribbling*. (4)

Terdapat Korelasi yang signifikan secara simultan antara kekuatan otot tungkai, kelincuhan dan koordinasi mata kaki terhadap kecepatan *dribbling* atlet Inang FC. Untuk menguji keempat hipotesis tersebut digunakan korelasi *product moment* untuk melihat tinggi rendahnya korelasi antar variabel sedangkan untuk menguji signifikansi dari korelasi tersebut digunakan uji-t dan juga uji-f untuk korelasi ganda.

a) Hipotesis 1

Tabel 3. Koefisien Korelasi dan Uji Signifikansi Antara (X_1) dan (Y)

Korelasi	A	R	KD	Signifikansi
X_1 dan Y	0,05	0,70 8	50,13 %	0,022

Untuk mengetahui apakah korelasi antara kekuatan otot tungkai (X_1) dengan kecepatan *dribbling* pada atlet futsal (Y) signifikan atau tidak maka digunakan rumus signifikansi dengan SPSS. Dari hasil perhitungan diperoleh nilai Signifikansi = 0,022 pada taraf $\alpha = 0,05$. Berdasarkan kriteria keputusan maka dapat simpulkan bahwa korelasi dari kedua variabel tersebut adalah signifikan, oleh karena signifikansi yang menyertainya lebih kecil dari 0,05 ($0,022 < 0,05$). Korelasi yang terjadi bersifat positif, artinya apabila variabel bebas (*independent*) meningkat, maka akan disertai oleh meningkatnya variabel terikat (*dependent*),

korelasi yang terjadi berada dalam kategori sangat kuat dengan kata lain dapat disimpulkan bahwa terdapat korelasi yang signifikan dari pada kekuatan otot tungkai (X_1) terhadap kecepatan *dribbling* (Y) pada atlet futsal Inang FC.

b) Hipotesis 2

Tabel 4. Koefisien Korelasi dan Uji Signifikansi Antara (X_2) dan (Y)

Korelasi	α	R	KD	Signifikansi
X_2 dan Y	0,05	0,70 0	49,00 %	0,024

Untuk mengetahui apakah korelasi antara kelincuhan (X_2) dengan kecepatan *dribbling* pada atlet futsal (Y) signifikan atau tidak maka digunakan rumus signifikansi dengan SPSS. Dari hasil perhitungan diperoleh nilai Signifikansi = 0,024 pada taraf $\alpha = 0,05$. Berdasarkan kriteria keputusan maka dapat simpulkan bahwa korelasi dari kedua variabel tersebut adalah signifikan, oleh karena signifikansi yang menyertainya lebih kecil dari 0,05 ($0,024 < 0,05$). Korelasi yang terjadi bersifat positif, artinya apabila variabel bebas (*independent*) meningkat, maka akan disertai oleh meningkatnya variabel terikat (*dependent*), korelasi yang terjadi berada dalam kategori sangat kuat dengan kata lain dapat disimpulkan bahwa terdapat korelasi yang signifikan dari pada kelincuhan (X_2) terhadap kecepatan *dribbling* (Y) pada atlet futsal Inang FC.

c) Hipotesis 3

Tabel 5. Koefisien Korelasi dan Uji Signifikansi Antara (X₃) dan (Y)

Korelasi	α	R	KD	Signifika nsi
X ₃ dan Y	0,0 5	0,72 6	52,71 %	0,017

Untuk mengetahui apakah korelasi antara koordinasi mata-kaki (X₃) dengan kecepatan *dribbling* pada atlet futsal (Y) signifikan atau tidak maka digunakan rumus signifikansi dengan SPSS. Dari hasil perhitungan diperoleh nilai Signifikansi = 0,017 pada taraf $\alpha = 0,05$. Berdasarkan kriteria keputusan maka dapat simpulkan bahwa korelasi dari kedua variabel tersebut adalah signifikan, oleh karena signifikansi yang menyertainya lebih kecil dari 0,05 ($0,017 < 0,05$). Korelasi yang terjadi bersifat positif, artinya apabila variabel bebas (*independent*) meningkat, maka akan disertai oleh meningkatnya variabel terikat (*dependent*), korelasi yang terjadi berada dalam kategori sangat kuat dengan kata lain dapat disimpulkan bahwa terdapat korelasi yang signifikan dari pada koordinasi mata-kaki (X₃) terhadap kecepatan *dribbling* (Y) pada atlet futsal Inang FC.

d) Hipotesis 4

Tabel 6. Koefisien Korelasi dan Uji Signifikansi Antara (X₁), (X₂) dan (X₃) pada (Y)

Korelasi	α	R	KD	Signifikans i
X ₁ , X ₂ dan X ₃ pada Y	0,05	0,868	75,34%	0,029

Dari tabel 6 tersebut di atas nilai Sig. F *Change* sebesar $0,029 < 0,05$ maka dapat disimpulkan bahwa variabel kekuatan otot tungkai (X₁), kelincahan (X₂) dan koordinasi mata-kaki (X₃) memiliki Korelasi yang signifikan dengan kecepatan *Dribbling* (Y) adalah sebesar $(r) = 0,726$ disertai signifikansi 0,017. Nilai R (Koefisien Korelasi) sebesar 0.868 maka dapat disimpulkan terdapat korelasi atau Korelasi yang signifikan secara simultan antara kekuatan otot tungkai (X₁), Kelincahan (X₂) dan koordinasi mata-kaki (X₃) dengan kecepatan *dribbling* (Y) pada atlet futsal Inang FC.

Pembahasan

Pada hipotesis pertama dikatakan bahwa terdapat korelasi yang signifikan antara kekuatan otot tungkai terhadap kecepatan *dribbling* pada atlet futsal Inang FC. Berdasarkan hasil pengujian hipotesis mengenai korelasi antara kedua variabel terbukti dimana terdapat korelasi yang positif dan signifikan, maksudnya adalah peningkatan nilai kecepatan *dribbling* berbanding lurus dengan nilai kekuatan otot tungkai. Dimana setiap peningkatan kekuatan otot tungkai maka jumlahnya skor akan semakin besar yang

artinya adalah semakin baik kekuatan otot tungkai seseorang maka akan semakin sulit untuk tubuh tersebut akan jatuh ketika melakukan perubahan pergerakan saat bergerak seperti melakukan *dribbling* yang mengharuskan atlet untuk berganti kaki dan merubah arah disetiap langkah sentuhan bolanya, semakin kuat kaki atlet juga membuat penguasaan terhadap bola akan semakin baik.

Pada hipotesis kedua dikatakan bahwa terdapat korelasi yang signifikan antara antara kelincahan terhadap kecepatan *dribbling* pada atlet futsal Inang FC. Berdasarkan hasil pengujian hipotesis mengenai korelasi antara kedua variabel terbukti dimana terdapat korelasi yang negatif dan signifikan, maksudnya adalah peningkatan nilai kecepatan *dribbling* berbanding terbalik dengan nilai kelincahan. Dimana setiap peningkatan kelincahan maka jumlahnya skor akan semakin sedikit. Dalam olahraga bola futsal kelincahan merupakan salah satu faktor yang sangat dominan, karena salah satu gerakan yang dilakukan untuk membutuhkan kelincahan pada saat melakukan tembakan atau penentuan *timing* pelepasan bola dari tangan pada teknik *dribbling*.

Pada hipotesis ketiga dikatakan bahwa terdapat korelasi yang signifikan antara antara koordinasi mata kaki terhadap kecepatan *dribbling* pada atlet futsal

Inang FC. Berdasarkan hasil pengujian hipotesis mengenai korelasi antara kedua variabel terbukti dimana terdapat korelasi yang positif dan signifikan, maksudnya adalah peningkatan nilai kecepatan *dribbling* berbanding lurus dengan nilai koordinasi mata kaki. Dimana setiap peningkatan koordinasi mata kaki maka jumlahnya skor akan semakin besar yang artinya adalah semakin baik koordinasi mata kaki seseorang maka akan semakin baik waktu yang dihasilkan.

Penelitian yang relevan yang berkaitan dengan topik penelitian peneliti adalah hasil penelitian yang dilakukan oleh Jusrianto AS, dan Novita Wulandari (2020) yang berjudul “Hubungan Keseimbangan Tubuh Dan Koordinasi Mata Kaki Terhadap kemampuan *dribbling* Bola Futsal Pada Mahasiswa Pendidikan Jasmani Semester IV di Universitas Pendidikan Muhammadiyah (Unimuda) Sorong”, hasil penelitian ini mengatakan bahwa terdapat Korelasi yang signifikan yang antara keseimbangan tubuh dan koordinasi mata kaki terhadap kemampuan *dribbling* yang membutuhkan koordinasi dan keseimbangan saat melakukannya, variabel ini sangat berkorelasi yang kuat dimana koordinasi mata kaki juga digunakan oleh peneliti sebagai variabel bebas terhadap hasil *dribbling* pada permainan bola futsal.

Penelitian lain yang relevan yang berkaitan dengan topik penelitian peneliti adalah hasil penelitian yang dilakukan oleh (Supriadi, 2015) yang berjudul “Hubungan Koordinasi Mata-Kaki Terhadap Keterampilan Menggiring Bola Pada Permainan Sepakbola”, hasil penelitian ini mengatakan bahwa terdapat pengaruh langsung yang antara koordinasi mata kaki terhadap keterampilan *dribbling* yang membutuhkan koordinasi antara mata dan kaki saat melakukannya, variabel ini sangat berkorelasi yang kuat koordinasi mata kaki juga digunakan oleh peneliti sebagai variabel bebas terhadap kecepatan *dribbling* pada permainan bola futsal.

Pada hipotesis keempat dikatakan bahwa terdapat Korelasi yang simultan antara kekuatan otot tungkai (X_1) kelincahan (X_2) dan koordinasi mata kaki (X_3) terhadap kecepatan *dribbling* (Y) pada atlet futsal Inang FC Tahun 2021. Berdasarkan hasil pengujian hipotesis mengenai korelasi antara tiga variabel bebas terhadap satu variabel terikat memiliki korelasi yang signifikan. Hasil koefisien korelasi (r_{y,x_1,x_2,x_3}) menghasilkan data yang berarti bahwa kekuatan otot tungkai, kelincahan dan koordinasi mata kaki mempunyai korelasi simultan dan signifikan terhadap kecepatan *dribbling* pada atlet futsal Inang FC. Dalam melakukan *dribbling* dibutuhkan banyak faktor yang mendukung sehingga

bisa dilakukan dengan sempurna dan hasilnya maksimal. Faktor-faktor tersebut antara lain kondisi fisik. Kondisi fisik yang mendukung adalah kekuatan otot tungkai, koordinasi mata kaki, dan kelincahan. Seperti yang dikatakan oleh (Hasan et al., 2020) menyatakan *dribbling* adalah “Menendang putus-putus atau pelan-pelan”. Oleh karena itu bagian kaki yang dipergunakan dalam menggiring bola sama dengan bagian kaki yang dipergunakan untuk menendang bola.

Berdasarkan pembahasan pada hipotesis satu, dua, tiga dan empat dapat diartikan bahwa makin baik kekuatan otot tungkai dan makin bagus kelincahan serta ketepatan koordinasi mata kaki, maka makin bagus pula kecepatan *dribbling* dalam permainan futsal. Hasil yang diperoleh dapat menjadi acuan bagi para pelatih dan juga atlet dalam meningkatkan kualitas teknik dalam permainan futsal serta menjadi acuan inovasi sehingga dapat bersaing dalam pertandingan nasional maupun internasional.

D. Kesimpulan

(1) Terdapat korelasi yang signifikan antara kekuatan otot tungkai terhadap kecepatan *dribbling*. (2) Terdapat korelasi yang signifikan antara kelincahan terhadap kecepatan *dribbling*. (3) Terdapat korelasi yang signifikan antara koordinasi mata kaki terhadap kecepatan *dribbling*. (4)

Terdapat korelasi yang signifikan serta simultan antara kekuatan otot tungkai, kelincahan dan koordinasi mata kaki terhadap kecepatan *dribbling* atlet Inang FC.

Ada hubungan yang signifikan antara kekuatan otot tungkai, kelincahan, dan koordinasi mata-kaki dengan kecepatan *dribbling* atlet futsal pada klub Inang FC Tahun 2021. Dengan memberikan hubungan efektif terhadap kecepatan *dribbling* sebesar 75,34% sedangkan sisanya dipengaruhi oleh faktor lain diluar penelitian.

Daftar Pustaka

- Abba, L. O. (2019). Hubungan kekuatan Otot Tungkai dan Kelincahan dengan kemampuan Menggiring Bola Peserta Ekstrakurikuler Futsal SMPN 2 Telaga. *Universitas Negeri Gorontalo*, 1–4. <https://repository.ung.ac.id/skripsi/show/831414012/hubungan-kekuatan-otot-tungkai-dan-kelincahan-dengan-kemampuan-menggiring-bola-peserta-ekstrakurikuler-futsal-smp-negeri-2-telaga.html>
- Adityatama, F. (2017). Hubungan Power Otot Tungkai, Koordinasi Mata Kaki Dan Kekuatan Otot Perut Dengan Ketepatan Menembak Bola. *JUARA : Jurnal Olahraga*, 2(2), 82–92. <https://doi.org/10.33222/juara.v2i2.37>
- 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/10.24114/jik.v18i1.14313>
- Astyorini, Y. D., & Artikel, I. (2016). Pengaruh Rope Langsung 10, 20, dan 30 Second dengan Interval Training 1: 3 untuk Leg Otot Power dan Agility. *Journal of Physical Education Health and Sport*, 3(2), 104–112. <https://doi.org/10.15294/jpehs.v3i2.7039>
- Depdiknas. (2020). *Kurikulum Berbasis Kompetensi Pendidikan Prasekolah, Dasar, dan Menengah Ketentuan Umum*. 21(1), 1–9.
- Efendi, Y., & Widodo, A. (2019). Uji Validitas Dan Reliabilitas Instrumen Tes Shooting Sepak Bola Pada Pemain Tim Persiwu Fc Jatiyoso. *Jurnal Kesehatan Olahraga*.
- Fatahila, A. (2018). Hubungan Kelincahan Dengan Kemampuan Dribbling Pada Siswa Ekstrakurikuler Bolabasket. *Gelanggang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*,

- STKIP PGRI Lubuklinggau, 1(2), 11–20.
<https://doi.org/10.31539/jpjo.v1i2.131>
- Gunawan, Y. R., Suherman, A., & Sudirjo, E. (2016). Hubungan Kecepatan Dan Kelincahan Terhadap Kemampuan Dribbling Bola Futsal Pada Atlet O2Sn Kecamatan Sumedang Utara. *SpoRTIVE*, 1(1), 1–12.
<https://ejournal.upi.edu/index.php/SpoRTIVE/article/view/3413>
- Hasan, Musfira, N., & Syam, N. (2020). Pengaruh Latihan Zig-Zag Run Dan Latihan Boomerang Run Terhadap Kelincahan Menggiring Bola Dalam Permainan Futsal Siswa Smp Negeri 10 Makassar. *Journal of Sport and Physical Education*, 1(1), 38–49.
<https://ojs.unm.ac.id/jspe/article/view/14822>
- Idris, F., Febi Kurniawan, & Akhmad Dimiyati. (2020). Pengembangan Model Latihan Passing Dan Movement Without The Ball Futsal Pada Kegiatan Ekstrakurikuler Sekolah Menengah Atas Berbasis Games Kompetisi. *Journal Coaching Education Sports*, 1(2), 71–82.
<https://doi.org/10.31599/jces.v1i2.330>
- Lengkana, A. S., Sofa, N. S. N., & Artikel, I. (2017). Kebijakan Pendidikan Jasmani dalam Pendidikan. *Jurnal Olahraga*, 3(1), 1–12.
<https://doi.org/10.37742/jo.v3i1.67>
- Murniati, S. (2018). Korelasional Antara Kecepatan Reaksi, Daya Ledak Otot Lengan Dan Koordinasi Mata-Tangan Dengan Keterampilan Smash Mahasiswa Fkip Jpok Unlam Banjarbaru. *Multilateral: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 17(1), 35–40.
<https://doi.org/10.20527/multilateral.v17i1.5012>
- Najmabadi, F., Raffray, A. R., Abdel-Khalik, S. I., Bromberg, L., Crosatti, L., El-Guebaly, L., Garabedian, P. R., Grossman, A. A., Henderson, D., & Ibrahim, A. (2008). The ARIES-CS compact stellarator fusion power plant. *Fusion Science and Technology*, 54(3), 655–672.
- Oktariana, D., & Hardiyono, B. (2020). Pengaruh Daya Ledak Otot Lengan, Daya Ledak Otot Tungkai Dan Kekuatan Otot Perut Terhadap Hasil Smash Bola Voli Pada Siswa SMK Negeri 3 Palembang. *Journal Coaching Education Sports*, 1(1), 13–24.
<https://doi.org/10.31599/jces.v1i1.82>
- Pasaribu, A. M. N., & Kurniawan, F. (2019). Hubungan Kekuatan Tungkai dan Koordinasi Mata Kaki dengan Kemampuan Menggiring Bola dalam Permainan Sepakbola pada Mahasiswa Pendidikan Kepelatihan Olahraga FIP Ubhara Jaya.

- COMPETITOR: Jurnal Pendidikan Keplatihan Olahraga*, 11(1), 1–7. <https://doi.org/10.26858/com.v11i1.13380>
- Pinem, J., & Situmeang, R. (2021). Hubungan antara Power Tungkai Dan Panjang Tungkai Terhadap Kelincahan Pemain Futsal Panca Budi Medan Tahun 2020. *Jurnal Ilmiah STOK Bina Guna Medan*, 9(1), 1–12. <https://doi.org/10.2234/jsbg.v9i1.252>.
- Rahmawati, I., Sujiono, B., & Marani, I. N. (2019). Hubungan Antara Panjang Tungkai Dan Daya Ledak Otot Tungkai Terhadap Hasil Lari 100 Meter Atlet Atletik. *Jurnal Ilmiah Sport Coaching and Education*, 3(3).
- Rodeardo, I. (2018). *Upaya Meningkatkan Koordinasi Mata Kaki Dalam Permainan Sepak Bola Melalui Latihan Ball Feeling Menggunakan Ladder Agility Pada Siswa Sekolah Sepak Bola Ptpn Ii Saentis Kabupaten Deli Serdang Usisa 12-14 Tahun 2018*. UNIMED.
- Rudiyanto, R., Waluyo, M., & Sugiharto, S. (2012). Hubungan Berat Badan Tinggi Badan dan Panjang Tungkai dengan Kelincahan. *Journal of Sport Science and Fitness*, 1(2).
- Serrano, J., Shahidian, S., Sampaio, J., & Leite, N. (2013). The importance of sports performance factors and training contents from the perspective of futsal coaches. *Journal of Human Kinetics*, 38, 151–160. <https://doi.org/10.2478/hukin-2013-0055>
- Setiadi, H. W., & Kurniawan, J. (2018). Pengembangan Media Pembelajaran Interaktif Berbasis Macromedia Authorware 7.0 untuk Memfasilitasi Kemampuan Pemahaman Konsep dan Minat Belajar Bahasa Inggris. *Elementary School: Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran Ke-SD-An*, 5(1).
- Sugiyono. (2014). Metode Penelitian Pendidikan pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D. In *METODE PENELITIAN ILMIAH*.
- Supriadi, A. (2015). Hubungan Koordinasi Mata-Kaki Terhadap Keterampilan Menggiring Bola Pada Permainan Sepakbola. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 14(1), 1–14. <https://doi.org/10.24114/jik.v14i1.6097>
- Susi, B. H. (2016). Pemanfaatan Panduan Latihan Teknik Dasar Futsal Bagi Atlet Pemula. *Brila Susi*, 284–292.
- 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.

<https://doi.org/10.31851/hon.v3i2.441>

1

Wijaya, D. F. K. (2010). *Pengaruh metode mengajar dan kelincahan terhadap keterampilan teknik dasar sepakbola pada siswa putra kelas VIII SMP Negeri 2 Sambu tahun 2010.*



Survei Kreativitas Guru Penjaskes Dalam Menghadapi Pembelajaran Secara *Daring* di Sekolah Menengah Pertama

Survey on the Creativity of Physical Education Teachers in Facing Online Learning at State Junior High Schools

Aprilyadi*, Meirizal Usra, Herri Yusfi

Pendidikan Jasmani dan Kesehatan, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Sriwijaya, Jala Raya Palembang – Prabumulih KM. 32 Inderalaya Ogan Ilir, Sumatera Selatan, 30862, Indonesia
e-mail: apriyadi3121@gmail.com, meirizalusra@fkip.unsri.ac.id, herriyusfi@fkip.unsri.ac.id

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kreativitas guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan dalam menghadapi pembelajaran secara daring mata pelajaran penjaskes (PJOK). Kreativitas diperlukan dalam melakukan sesuatu seperti proses pembelajaran, dalam proses pembelajaran kreativitas sangat diperlukan, seseorang guru yang tidak memiliki kreativitas dalam mengajar tidak mungkin menciptakan peserta didik yang kreatif dan inovatif selama proses pembelajaran. Jenis penelitian ini merupakan deskriptif kuantitatif dengan data persentase dan metode yang digunakan merupakan metode survei. Populasi penelitian ini adalah seluruh guru PJOK SMP Negeri se-Kecamatan Inderalaya Utara Kabupaten Ogan Ilir. Sampel terdiri dari kepala sekolah dan guru PJOK dengan jumlah 97 sampel. Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah angket dan dokumentasi. Teknik analisis data yang digunakan yaitu analisis statistik persentase dalam bentuk tabel frekuensi dan histogram. Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh dari kreativitas guru PJOK dalam menghadapi pembelajaran secara daring, maka diketahui untuk persentase kreativitas guru PJOK 90,0% dan untuk pembelajaran daring 90,1% Untuk keseluruhan indikator 90,2% hasil tersebut berarti termasuk dalam kategori baik untuk kriteria persentase kreativitas guru dalam menghadapi pembelajaran secara daring.

Kata kunci: Kreativitas, Guru PJOK, Pembelajaran Daring, Survei

Abstract

This study aims to determine the creativity of sports and health physical education teachers in dealing with online learning in physical education subjects (PJOK). Creativity is needed in doing something like the learning process, in the learning process creativity is needed, a teacher who does not have creativity in teaching is unlikely to create creative and innovative students during the learning process. This type of research is a quantitative descriptive with percentage data and the method used is a survey method. The population of this study were all teachers of PJOK of State Junior High Schools in North Inderalaya District, Ogan Ilir Regency. Researchers took other subject teachers, principals and PJOK teachers with a total of 97 samples. Data collection techniques used are questionnaires and documentation. The data analysis technique used is statistical analysis of percentages in the form of frequency tables and histograms. Based on the research results obtained from the creativity of PJOK teachers in dealing with online learning, it is known that the percentage of PJOK teachers' creativity is 90,0% and for online learning 90,1% For the overall indicator of 90,2 %, the result means that it is included in the good category for the criteria for the percentage of teacher creativity in dealing with online learning.

Keywords: Creativity, PJOK Teachers, Online Learning, Survey

corresponding author: apriyadi3121@gmail.com

Artikel Info:

Submitted: 20/09/2021

Revised : 24/09/2021

Accepted : 02/11/2021

Published: 15/11/2021



Journal Coaching Education Sports is licensed under a [Creative Commons Attribution 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/).

A. Pendahuluan

Pendidikan di Indonesia pada tahun 2020 berubah drastis akibat pandemi *Coronavirus Diseases 2019 (Covid-19)*, bahkan di dunia yang mengakibatkan tidak efektifnya proses belajar mengajar secara tatap muka dan beralih ke penerapan pembelajaran dalam jaringan (*daring*) yang memanfaatkan *system electronic learning (browsing, video call, chatting)* ([Susilo et al., 2020](#)). Sejak menyebarnya virus *Covid-19* yang menyebabkan masalah kesehatan yang sangat serius apabila seseorang mengalami penularan virus *Covid-19* ([Chan et al., 2020](#)). Oleh karena itu pemerintah Indonesia menghimbau pembelajaran yang dilakukan secara tatap muka digantikan dengan pembelajaran secara *daring (online)* yang membuat banyaknya kekurangan dan kendala dalam pembelajaran ([Hakim & Mulyapradana, 2020](#)). Dalam konsep teknologi pendidikan, pada *model distancing learning* (pembelajaran jarak jauh) yang menjadi awal pembelajaran *online/daring*, teknologi hanyalah sebuah alat (*tools*) ([Hanifah Salsabila et al., 2020](#)).

Pembelajaran *daring* adalah pemanfaatan jaringan internet dalam proses pembelajaran. Pembelajaran *daring* membuat peserta didik memiliki keleluasaan waktu belajar, dapat belajar kapanpun dan dimanapun ([Endah](#)

[Wulantina, 2019](#)). Peserta didik dapat berinteraksi dengan guru menggunakan beberapa teknologi aplikasi pendukung seperti *classroom, video converence, telepon* atau *live chat, zoom* maupun melalui *whatsapp group* ([Firman & Rahayu, 2020](#)).

Pendidikan jasmani merupakan program pembelajaran yang memberikan perhatian yang seimbang dan memadai pada domain-domain pembelajaran, yaitu psikomotor, kognitif, dan afektif ([Malik & Rubiana, 2019](#)). Pendidikan olahraga merupakan disiplin ilmu yang didominasi praktik pada aktivitas fisik dan sedikit teori ([Fajar, 2017](#)). Dalam kurikulum 2013 (K13) pendidikan olahraga dijenjang pendidikan SMP menyatu dalam mata pelajaran Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Olahraga (PJOK) ([Purnomo Adi Pratama et al., 2020](#)). Sejalan dengan itu maka hakikat pendidikan jasmani mencakup semua unsur kebugaran, keterampilan gerakan fisik, kesehatan, permainan, olahraga, tari, dan rekreasi ([Widodo, 2018](#)).

Proses belajar mengajar selama masa pandemi *Covid-19* menggunakan pembelajaran secara *daring*, hal ini mengakibatkan munculnya permasalahan baru seperti yang ditemui di lapangan yakni masih banyak siswa yang mengeluhkan tentang fasilitas belajar,

kuota internet yang tidak sedikit, dan adapun masalah gangguan sinyal yang tidak stabil sehingga informasi yang disampaikan oleh guru tidak tersampaikan dengan baik kepada siswa sehingga mengakibatkan rendahnya kreatifitas siswa ([Waspodo, 2020](#)).

Kreativitas dapat diartikan kemampuan menanggapi dan memberikan jalan keluar segala pemecahan yang ada, kemampuan melibatkan diri pada proses penemuan untuk kemaslahatan kemampuan intelegensi gaya kognitif, dan kepribadian/motivasi, kemampuan untuk menghasilkan atau menciptakan sesuatu yang baru, maka dari itu kreativitas didasari dengan kelenturan (*flexsibility*), kelancaran (*fluencely*), kecakapan (*smartly*), dan kepandaian (*intellegency*) ([Herlina et al., 2020](#))

Pembelajaran *daring* dapat menggunakan berbagai teknologi digital aplikasi seperti *google classroom*, *video conference*, *zoom meeting*, dan media *whatsapp group* serta juga aplikasi rumah belajar, telepon, dan lain-lainnya ([Dewi, 2020](#)). Dalam Pembelajaran *daring* merupakan pembelajaran yang menggunakan jaringan internet yang dilakukan secara *online* dengan memanfaatkan konektifitas, aksesibilitas, dan flektibilitas serta kemampuan untuk memunculkan berbagai jenis interaksi

pembelajaran ([Dewi, 2020](#)). Pembelajaran daring adalah program penyelenggaraan kelas pembelajaran dalam jaringan untuk menjangkau kelompok target yang masif dan luas. Melalui jaringan, pembelajaran dapat diselenggarakan secara masif dengan peserta yang tidak terbatas ([Herlina & Suherman, 2020](#))

Distance learning model untuk mata pelajaran PJOK dengan *collaborative approach* bersama orang tua siswa menjadi solusi dan potensi pembelajaran pada sekolah dan wilayah yang tidak bisa menerapkan pembelajaran *online* yang terkendala oleh jaringan internet, sarana dan prasarana pendukung serta minimnya penguasaan guru dan siswa terhadap keterampilan pembelajaran *online* ([Herlina & Suherman, 2020](#)). Manfaat pembelajaran daring yaitu meningkatkan mutu pendidikan dan pelatihan dengan memanfaatkan multimedia secara efektif dalam pembelajaran dan meningkatkan keterjangkauan yang bermutu melalui penyelenggaraan pembelajaran dalam jaringan serta menekan biaya penyelenggaraan yang bermutu melalui pemanfaatan sumber daya bersama ([Mózo, 2017](#)).

B. Metode Penelitian

Metode yang digunakan pada penelitian ini adalah penelitian deskriptif kuantitatif dengan pendekatan *one shot*

case study. Analisis data bersifat kuantitatif statistik dengan tujuan menguji hipotesis yang telah ditetapkan. Metode penelitian ini menggunakan metode survei, sedangkan pengumpulan datanya menggunakan angket atau kuesioner. Populasi pada penelitian ini adalah kepala sekolah, guru PJOK yang mengajar di SMP Negeri Se-Kecamatan Inderalaya Utara Kabupaten Ogan Ilir yang berjumlah 97 responden. Penelitian dilaksanakan di SMP Negeri Se-Kecamatan Inderalaya Utara Kabupaten Ogan Ilir yang berjumlah 7 sekolah menengah pertama.

C. Hasil dan Pembahasan

Hasil

Pada bagian ini membahas tentang persentase data yang telah dilakukan menggunakan IBM SPSS 25 dan *excel*, maka dapat dideskripsikan data hasil penelitian sebagai berikut:

Tabel 1. Pembelajaran

Pernyataan	Frekuensi	Persentase	Skor Soal
Sts	0	0	0
Ts	0	0	0
N	5	5,2	15
S	37	38,1	148
Ss	55	56,7	275
Total	97	100,0	438

Dari tabel 1 diatas diketahui bahwa pada indikator pembelajaran guru PJOK tetap memberikan pembelajaran secara *daring* sebanyak 56.7% responden menjawab sangat setuju dengan skor soal

yang diperoleh sebesar 275, 38.1% responden menjawab setuju dengan skor soal yang diperoleh sebesar 148 dan 5.2% responden menjawab netral dengan skor soal yang diperoleh sebesar 15.

Tabel 2. Kesesuaian Materi Pembelajaran

Pernyataan	Frekuensi	Persentase	Skor Soal
Sts	0	0	0
Ts	0	0	0
N	3	3,1	9
S	37	38,1	148
Ss	57	58,8	285
Total	97	100,0	448

Dari tabel 2 diatas diketahui bahwa pelaksanaan pembelajaran guru PJOK secara *daring* saat ini tetap memberikan pembelajaran sesuai RPP sebanyak 58.8% responden menjawab sangat setuju dengan skor yang diperoleh sebesar 285, 38.1% responden menjawab setuju dengan skor yang diperoleh sebesar 148 dan 3.1% responden menjawab netral dengan skor soal yang diperoleh sebesar 9.

Tabel 3. Metode Pembelajaran

Pernyataan	Frekuensi	Persentase	Skor Soal
Sts	0	0	0
Ts	0	0	0
N	2	2,1	6
S	39	40,2	156
Ss	56	57,7	280
Total	97	100,0	442

Dari tabel 3 diatas diketahui bahwa pembelajaran *daring* dan pekerjaan rumah menjadi metode yang paling efektif untuk di terapkan guru PJOK dalam proses pembelajaran sebanyak 57.7% responden menjawab sangat setuju dengan skor soal yang diperoleh sebesar 280, 40.2% responden menjawab setuju dengan skor soal yang diperoleh sebesar 156 dan 2.1% responden menjawab netral dengan skor soal yang diperoleh sebesar 6.

Tabel 4. Media Pembelajaran

Pernyataan	Frekuensi	Persentase	Skor Soal
Sts	0	0	0
Ts	0	0	0
N	3	3,1	9
S	41	42,3	164
Ss	53	54,6	265
Total	97	100	438

Dari tabel 4 diatas diketahui bahwa media seperti *Whatsapp Grup*, *Google Classroom* dan aplikasi pendukung lainnya menjadi media pembelajaran yang sangat berguna bagi guru PJOK untuk tetap memberikan pembelajaran secara *daring* sebanyak 54.6% responden menjawab sangat setuju dengan skor soal yang diperoleh sebesar 265, 42.3% responden menjawab setuju dengan skor soal yang diperoleh sebesar 164 dan 3.1% responden menjawab netral dengan skor soal yang

diperoleh sebesar 9.

Tabel 5. Partisipasi Peserta Didik

Pernyataan	Frekuensi	Persentase	Skor Soal
Sts	0	0	0
Ts	0	0	0
N	5	5,2	15
S	39	42,3	164
Ss	53	54,6	265
Total	97	100	444

Dari tabel 5 diatas diketahui bahwa dalam pelaksanaan pembelajaran secara *daring* untuk pembelajaran PJOK peserta didik sangat antusias dan berpartisipasi dengan mengikuti pembelajaran yang inovatif dan kreatif sebanyak 54.6% responden menjawab sangat setuju dengan skor soal yang diperoleh sebesar 265, 40.2% responden menjawab setuju dengan skor soal yang diperoleh sebesar 164 dan 5.2% responden menjawab netral dengan skor soal yang diperoleh sebesar 15.

Tabel 6. Proses Pembelajaran

Pernyataan	Frekuensi	Persentase	Skor Soal
Sts	0	0	0
Ts	0	0	0
N	8	8,2	24
S	34	35,1	136
Ss	55	56,1	275
Total	97	100	433

Dari tabel 6 diatas diketahui bahwa proses pembelajaran guru PJOK dalam memberikan pembelajaran secara *daring* melalui tutorial dan *powerpoint* agar

pembelajaran menarik dan kreatif sebanyak 56.7% responden menjawab sangat setuju dengan skor soal yang diperoleh sebesar 275, 35.1% responden menjawab setuju dengan skor soal yang diperoleh sebesar 136 dan 8.2% responden menjawab netral dengan skor soal yang diperoleh sebesar 24.

Tabel 7. Kreativitas Guru

Pernyataan	Frekuensi	Persentase	Skor Soal
Sts	0	0	0
Ts	0	0	0
N	15	15,5	45
S	40	41,1	160
Ss	42	43,3	210
Total	97	100	415

Dari tabel 7 diatas diketahui bahwa peserta didik berkembang dengan inovasi baru yang diberikan guru PJOK dengan pembelajaran yang inovatif dan kreatif sebanyak 43.3% responden menjawab sangat setuju dengan skor soal yang diperoleh sebesar 210, 41.2% responden menjawab setuju dengan skor soal yang diperoleh sebesar 160 dan 15.2% responden menjawab netral dengan skor soal yang diperoleh sebesar 45.

Tabel 8. Sistem dan Proses Penilaian

Pernyataan	Frekuensi	Persentase	Skor Soal
Sts	0	0	0
Ts	0	0	0
N	2	2,1	6
S	41	42,3	164
Ss	54	55,7	270
Total	97	100	440

Dari Tabel 8 diatas diketahui bahwa sistem dan proses penilaian peserta didik melalui forum diskusi kesesuaian pengumpulan tugas dan ujian menjadi sistem penilaian guru PJOK dalam pelaksanaan pembelajaran *daring* sebanyak 55.7% responden menjawab sangat setuju dengan skor soal yang diperoleh sebesar 270, 42.3% responden menjawab setuju dengan skor soal yang diperoleh sebesar 164 dan 2.1% responden menjawab netral dengan skor soal yang diperoleh sebesar 6.

Tabel 9. Penilaian

Pernyataan	Frekuensi	Persentase	Skor Soal
Sts	0	0	0
Ts	0	0	0
N	2	2,1	6
S	39	40,2	156
Ss	56	55,7	280
Total	97	100	442

Dari tabel 9 diatas diketahui pelaksanaan penilaian peserta didik untuk saat ini terlaksana dengan baik melalui pembelajaran PJOK secara *daring* sebanyak 57.7% responden menjawab sangat setuju dengan skor soal yang diperoleh sebesar 280, 40.2% responden menjawab setuju dengan skor soal yang diperoleh sebesar 156 dan 2.1% responden menjawab netral dengan skor soal yang diperoleh sebesar 6.

Tabel 10. Kendala Pembelajaran

Pernyataan	Frekuensi	Persentase	Skor Soal
Sts	0	0	0
Ts	0	0	0

N	0	0	0
S	25	25,8	75
Ss	72	74,3	360
Total	97	100	435

Dari tabel 10 diatas diketahui bahwa kendala pembelajaran belum menguasai penggunaan media *online*, kesulitan dalam mengakses internet dan kurangnya pengawasan orang tua siswa belajar dirumah menjadi kendala utama bagi guru

PJOK dalam pelaksanaan pembelajaran secara *daring* sebanyak 74.2% responden menjawab sangat setuju dengan skor soal yang di peroleh sebesar 360 dan 25.8% responden menjawab setuju dengan skor soal yang diperoleh sebesar 75.

Tabel 11. Analisis Data

Variabel	Indikator	Skor Soal	Skor Maksimal	Persentase %	Jumlah %Rata-rata
Kreativitas Guru PJOK	1. Pembelajaran	438	485	90,3	90,0
	2. Kesesuaian Materi Ajar	448	485	92,3	
	3. Metode Pembelajaran	442	485	91,1	
	4. Media Pembelajaran	438	485	90,3	
	5. Partisipasi Peserta Didik	444	485	91,5	
	6. Proses Pembelajaran	433	485	89,2	
	7. Kreativitas Guru	415	485	85,5	
Pembelajaran Daring	8. Sistem dan Proses Penilaian	440	485	90,7	90,1
	9. Penilaian	442	485	91,1	
	10. Kendala Pembelajaran	435	485	89,6	
JUMLAH RATA-RATA KESELURUHAN					90,2

Tabel 12. Kategori Persentase Skor

Persentase	Kategori
0% - 19,99%	Sangat Kurang Baik
20% - 39,99%	Kurang Baik
40 % - 59,99%	Cukup
60% - 79,99%	Baik
80% - 100%	Sangat Baik

(Sumber: [Fitriyani dkk, 2020](#))

Pembahasan

Survei kreativitas guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan (PJOK) dalam menghadapi pembelajaran secara *daring* di SMP Negeri se-Kecamatan Inderalaya Utara Kabupaten Ogan Ilir. Kreativitas diartikan sebagai kemampuan untuk menciptakan suatu produk baru, baik yang benar- benar baru sama sekali maupun yang merupakan modifikasi atau

perubahan dengan mengembangkan hal-hal yang sudah ada ([Pentury, 2017](#)). Bahkan menurut ([Wicaksono, 2019](#)) guru yang kreativitasnya baik akan membuat proses pembelajaran menjadi lebih menarik. Sedangkan pendidikan jasmani adalah fase dari program pendidikan keseluruhan yang memberikan kontribusi terutama melalui pengalaman gerak untuk pertumbuhan dan perkembangan secara utuh untuk tiap peserta didik ([Yahya et al., 2020](#)). Pendidikan jasmani adalah sebuah program pembelajaran yang memberikan perhatian yang proporsional dan memadai pada domain-domain pembelajaran yaitu psikomotor, kognitif, serta afektif ([Sahabuddin et al., 2020](#)). Pembelajaran daring atau *E-Learning* merupakan pembelajaran yang menggunakan jaringan internet secara *online* yang memiliki program-program khusus untuk pelaksanaan pembelajaran dan pengiriman materi pembelajaran dengan menggunakan berbagai teknologi digital aplikasi ([Fitriyani et al., 2020](#)). Menurut ([Dewi, 2020](#)) Pembelajaran daring dapat menggunakan berbagai teknologi digital aplikasi seperti *google classroom*, *video conference*, *zoom meeting*, dan *media whatsapp group* serta juga aplikasi rumah belajar, telepon, dan lain-lainnya.

Sesuai dengan rumusan masalah tujuan penelitian dan hasil penelitian tentang survei kreativitas guru pendidikan

jasmani olahraga dan kesehatan (PJOK) dalam menghadapi pembelajaran secara *daring* mata pelajaran penjasokes, maka diketahui kreativitas mengajar guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan (PJOK) dalam menghadapi pembelajaran secara daring mata pelajaran penjasokes di SMP Negeri se-Kecamatan Inderalaya Utara Kabupaten Ogan Ilir untuk nilai persentase kreativitas guru PJOK sebesar 90,0% masuk dalam kategori cukup, untuk hasil nilai persentase pembelajaran daring 90,1% masuk dalam kategori baik dan untuk nilai persentase keseluruhan kreativitas guru PJOK dalam menghadapi pembelajaran secara *daring* menunjukkan persentase hasil 90,2% masuk dalam kategori sangat baik.

Hasil indikator keseluruhan dengan kategori sangat baik tersebut tidak lepas dari beberapa aspek yang mempengaruhi antara lain semangat mengajar guru, pengetahuan, keinginan tinggi untuk beradaptasi dengan keadaan sekarang dan lain-lain. Walaupun pembelajaran untuk saat ini dilakukan dalam keadaan pembelajaran secara *daring* guru PJOK yang mengajar di SMP Negeri se-Kecamatan Inderalaya Utara Kabupaten Ogan Ilir dapat menyesuaikan diri dalam menghadapi pembelajaran secara *daring* untuk saat ini. Dengan pembelajaran yang menarik, inovatif dan kreatif membuat pembelajaran penjasokes tetap terlaksana

meskipun dalam keadaan pandemi *covid-19* dengan baik sesuai dengan kurikulum yang ada pada saat ini, hal ini dibuktikan dengan tetap terlaksananya pembelajaran penjaskes sesuai kurikulum dan pengambilan penilaian peserta didik walaupun banyak kendala dalam melakukan pembelajaran secara daring.

Kesimpulan

Berdasarkan pembahasan dan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa survei kreativitas guru pendidikan jasmani olahraga (PJOK) dalam menghadapi pembelajaran secara daring di SMP Negeri se-Kecamatan Inderalaya Utara Kabupaten Ogan Ilir sudah sangat baik. Hal ini terbukti dari hasil penelitian keseluruhan yang menunjukkan persentase 90,2 % untuk kategori sangat baik

Daftar pustaka

- Chan, J. F.-W., Kok, K.-H., Zhu, Z., Chu, H., To, K. K.-W., Yuan, S., & Yuen, K.-Y. (2020). Genomic characterization of the 2019 novel human-pathogenic coronavirus isolated from a patient with atypical pneumonia after visiting Wuhan. *Emerging Microbes & Infections*, 9(1), 221–236. <https://doi.org/10.1080/22221751.2020.1719902>
- Dewi, W. A. F. (2020). Dampak COVID-19 terhadap Implementasi Pembelajaran Daring di Sekolah Dasar. *Edukatif: Jurnal Ilmu Pendidikan*, 2(1), 55–61. <https://doi.org/10.31004/edukatif.v2i1.89>
- Endah Wulantina, S. M. (2019). Persepsi Peserta Didik terhadap Metode Blended Learning dengan Google Classroom. *Jurnal Inovasi Matematika*. <https://doi.org/10.35438/inomatika.v1i2.156>
- Fajar, M. (2017). Peranan Intelegensi Terhadap Perkembangan Keterampilan Fisik Motorik Peserta Didik Dalam Pendidikan Jasmani. *Multilateral Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 16(1), 58–66. <https://doi.org/10.20527/multilateral.v16i1.3664>
- Firman, F., & Rahayu, S. (2020). Pembelajaran Online di Tengah Pandemi Covid-19. *Indonesian Journal of Educational Science (IJES)*, 2(2), 81–89. <https://doi.org/10.31605/ijes.v2i2.659>
- Fitriyani, Y., Fauzi, I., & Sari, M. Z. (2020). Motivasi Belajar Mahasiswa Pada Pembelajaran Daring Selama Pandemi Covid-19. *Jurnal*

- Kependidikan: Jurnal Hasil Penelitian Dan Kajian Kepustakaan Di*, 6(2), 165–175.
<https://doi.org/10.23917/ppd.v7i1.10973>
- Hakim, M., & Mulyapradana, A. (2020). Pengaruh Penggunaan Media Daring dan Motivasi Belajar Terhadap Kepuasan Mahasiswa Pada Saat Pandemi Covid-19. *Widya Cipta: Jurnal Sekretari Dan Manajemen*.
<https://doi.org/10.31294/widyacipta.v4i2.8853>
- Hanifah Salsabila, U., Irna Sari, L., Haibati Lathif, K., Puji Lestari, A., & Ayuning, A. (2020). Peran Teknologi Dalam Pembelajaran Di Masa Pandemi Covid-19. *Al-Mutharahah: Jurnal Penelitian Dan Kajian Sosial Keagamaan*, 17(2), 188–198.
<https://doi.org/10.46781/al-mutharahah.v17i2.138>
- Herlina, Erisna, & Fitria, H. (2020). Pengembangan Kreativitas Inovatif Melalui Pembelajaran Digital. *Prosiding Seminar Nasional Pendidikan Program Pascasarjana Universitas Pgri Palembang*, 406–415.
<https://doi.org/10.31004/edukatif.v2i1.89>
- Herlina, H., & Suherman, M. (2020). Potensi Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan (Pjok) Di Tengah Pandemi Corona Virus Disease (Covid)-19 Di Sekolah Dasar. *Tadulako Journal Sport Sciences And Physical Education*, 8(1), 1–7.
<http://jurnal.untad.ac.id/jurnal/index.php/PJKR/article/view/16186>
- Malik, A. A., & Rubiana, I. (2019). Kemampuan Teknik Dasar Bola Basket: Studi Deskriptif Pada Mahasiswa. *Journal of SPORT (Sport, Physical Education, Organization, Recreation, and Training)*, 3(2), 79–84.
<https://doi.org/10.37058/sport.v3i2.1238>
- Mózo, B. S. (2017). Implementasi Zoom, Google Classroom, Dan Whatsapp Group Dalam Mendukung Pembelajaran Daring (Online) Pada Mata Kuliah Bahasa Inggris Lanjut. *Journal of Chemical Information and Modeling*.
<https://doi.org/10.1017/CBO9781107415324.004>
- Pentury, H. J. (2017). Pengembangan Kreativitas Guru dalam Pembelajaran Kreatif Pembelajaran Bahasa Inggris. *Jurnal Ilmu Kependidikan*, 4(3), 265–272.
<https://doi.org/10.30998/fjik.v4i3.1923.g1574>
- Purnomo Adi Pratama, Budiman Agung Pratama, Setyo Harmono, &

- Septyaning Lusianti. (2020). Survei Implementasi Pembelajaran Pendidikan Jasmani Berdasarkan Kurikulum 2013 Di SMP Se Kecamatan Kertosono. *Journal Coaching Education Sports*, 1(2), 63–70.
<https://doi.org/10.31599/jces.v1i2.334>
- Sahabuddin, Hakim, H., & Binsar, A. R. (2020). Analisis Kinerja Guru Pendidikan Jasmani terhadap Motor Ability dan Hasil Belajar Siswa Sekolah Dasar. *Journal Coaching Education Sports*, 1(1), 37–50.
<https://doi.org/10.31599/jces.v1i1.84>
- Susilo, A., Rumende, C. M., Pitoyo, C. W., Santoso, W. D., Yulianti, M., Sinto, R., Singh, G., Nainggolan, L., Nelwan, E. J., Khie, L., Widhani, A., Wijaya, E., Wicaksana, B., Maksum, M., Annisa, F., Jasirwan, O. M., & Yuniastuti, E. (2020). Coronavirus Disease 2019 : Tinjauan Literatur Terkini Coronavirus Disease 2019 : Review of Current Literatures. *Jurnal Penyakit Dalam Indonesia*, 7(1), 45–67.
<https://doi.org/10.7454/jpdi.v7i1.415>
- Wasposito, M. (2020). Pembelajaran Daring di Masa Pandemi Covid -19 Komang. In *COVID-19: Perspektif Pendidikan* (Issue October, p. 220).
- Wicaksono, G. H. (2019). Kreativitas Guru Penjas Terhadap Proses Pembelajaran Penjas Di Sekolah Menengah Pertama negeri Sekecamatan Kebumen Kabupaten Kebumen 2018. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 5(2), 95–100.
<https://doi.org/10.5281/zenodo.3342990>
- Widodo, A. (2018). Makna Dan Peran Pendidikan Jasmani Dalam Pembentukan Insan. *Jurnal Motion*, 9(1), 53–60.
https://www.researchgate.net/publication/329442726_MAKNA_DAN_PERAN_PENDIDIKAN_JASMANI_DALAM_PEMBENTUKAN_INSAN_YANG_MELEK_JASMANIAHTER-LITERASI_JASMANIAHNYA
- Yahya, R., Kurniawan, F., Effendi, R., Studi, P., Jasmani, P., Singaperbangsa, U., & Ronggowaluyo, J. H. S. (2020). Penggunaan Pembelajaran Cooperative Learning permainan Bola Voli Dalam Meningkatkan Hasil Passing. *Journal Coaching Education Sports*, 1(2), 105–114.
<https://doi.org/10.31599/jces.v1i2.366>



Kemampuan Gerak Dasar Lari Jarak Menengah Pada Siswa Sekolah Menengah Pertama

Basic Movement Skills for Middle Distance Running in Students Junior High School

Anak Agung Ngurah Putra Laksana*, I Wayan Adnyana, Kandidus Jimyanto Jenaru

Prodi Pendidikan Jasmani kesehatan dan rekreasi, Universitas PGRI Mahadewa Indonesia, Jl. Seroja, Tonja, Kec. Denpasar Utara, Kota Denpasar, Bali, 80235, Indonesia

e-mail: agungputralaksana@gmail.com, iwayanadnyana@gmail.com, jhimyjenaru06@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kemampuan gerak dasar lari jarak menengah pada siswa sekolah menengah pertama. Metode penelitian ini adalah kualitatif deskriptif yang dilakukan pada siswa kelas VIII A SMP Widya Sakti Denpasar. Adapun sampel dalam penelitian sebanyak 32 siswa yang berasal kelas VIII A. Teknik pengumpulan data menggunakan triangulasi yaitu observasi, wawancara, dan kuesioner. Analisis data yang digunakan yaitu analisis Miles dan Huberman yaitu analisis data model interaktif yang melalui langkah-langkah pengumpulan data, reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Hasil dari observasi diperoleh terdapat siswa pada kategori baik dengan persentase hasil sebanyak 50% (16 siswa) dan kategori cukup dengan persentase hasil nilai observasi sebanyak 50% (16 siswa). Hasil data wawancara menunjukkan belum maksimalnya proses pembelajaran karena faktor penghambat. Hasil data kuesioner menunjukkan sebanyak 12 siswa (37,5%) dalam kategori baik dan sebanyak 20 siswa (62,5%) berada dalam kategori cukup. Berdasarkan ketiga sumber data hasil penelitian menunjukkan bahwa belum maksimalnya kemampuan siswa dalam melakukan gerak dasar lari jarak menengah. Penelitian ini dapat dijadikan acuan bagi guru, pelatih serta aktifis olahragawan dalam meningkatkan kemampuan gerak dasar lari yakni dengan koordinasi kondisi fisik serta sarana prasarana.

Kata kunci: Kemampuan, Gerak Dasar, Lari Jarak Menengah, Sekolah Menengah Pertama, Kualitatif Deskriptif

Abstract

This study aims to determine the basic movement ability of middle-distance running in junior high school students. The method of this research is descriptive qualitative which is carried out on students of class VIII A SMP Widya Sakti Denpasar. The sample in this study was 32 students from class VIII A. Data collection techniques used triangulation, namely observation, interviews, and questionnaires. Analysis of the data used is the analysis of Miles and Huberman, namely the analysis of interactive model data through the steps of data collection, data reduction, data presentation, and drawing conclusions. The results of the observations showed that there were students in the good category with the percentage of results as much as 50% (16 students) and the sufficient category with the percentage of the results of the observation scores as much as 50% (16 students). The results of the interview data show that the learning process has not been maximized due to inhibiting factors. The results of the questionnaire data showed as many as 12 students (37.5%) were in the good category and as many as 20 students (62.5%) were in the sufficient category. Based on the three sources of data, the results of the study indicate that the students' ability to perform the basic movements of middle-distance running is not yet maximal. This research can be used as a reference for teachers, coaches and sports activists in improving the ability to run basic movements, namely by coordinating physical conditions and infrastructure.

Keywords: Basic Movement Ability. Middle Distance Running. Junior High School, Descriptive Qualitatif

corresponding author: agungputralaksana@gmail.com

Artikel Info:

Submitted: 30/08/2021

Revised : 30/09/2021

Accepted : 01/11/2021

Published: 15/11/2021



Journal Coaching Education Sports is licensed under a [Creative Commons Attribution 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/).

A. Pendahuluan

Pada hakikatnya pendidikan jasmani adalah proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas fisik (jasmani) dan olahraga untuk menghasilkan perubahan *holistic* dan kualitas individu, baik dalam hal fisik, mental serta emosional ([Haris, 2020](#)). Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan merupakan bagian menyeluruh dari sistem pendidikan yang bertujuan untuk mengembangkan aspek kesehatan, kebugaran jasmani, keterampilan berfikir kritis, stabilitas emosional, olahraga dan kesehatan ([Sinulingga & Pertiwi, 2019](#)). Peranan pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan sangat penting yaitu memberikan kesempatan kepada siswa untuk terlihat langsung dalam aneka pengalaman belajar melalui aktivitas jasmani, bermain dan berolahraga yang dilakukan secara sistematis ([Widodo, 2018](#)).

Pendidikan jasmani dan olahraga juga merupakan bagian yang tak terpisahkan dari pendidikan umum (Komarruzaman, 2018). Tujuannya untuk membantu anak tumbuh dan berkembang secara wajar sesuai dengan tujuan pendidikan nasional, yaitu menjadi manusia seutuhnya ([Widya et al., 2019](#)). Menurut ([Pasaribu & Daulay, 2018](#)) bahwa pencapaian tujuan tersebut berpangkal pada perencanaan pengalamam gerak yang sesuai dengan karakteristik

anak sehingga akan meningkatkan kemampuan anak dalam aktifitas gerak.

Kemampuan menurut ([Pujiyanto et al., 2020](#)) adalah tanggung jawab karakteristik yang luas dan stabil untuk kinerja maksimal seseorang pada tugas fisik dan mental. Sedangkan yang dimaksud dengan istilah kemampuan adalah kapasitas seseorang untuk melaksanakan beberapa kegiatan dalam suatu pekerjaan ([Pasaribu & Kurniawan, 2019](#)). Kemampuan fisik berkaitan dengan stamina dan karakteristik tubuh, sedangkan kemampuan intelektual berkaitan dengan aktivitas mental (Kurniawan et al., 2019). Dari beberapa pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa kemampuan adalah kecakapan atau kesanggupan yang diperlukan seseorang untuk melakukan kegiatan atau aktivitas secara maksimal pada tugas fisik atau mental.

Kemampuan gerak manusia yang dipengaruhi oleh kondisi sistem-sistem organ dalam, diantaranya adalah sistem neuromuskuler, pernafasan, pencernaan, peredaran darah, energi, tulang, dan persendian ([Pasaribu & Daulay, 2018](#)). Menurut ([Bompa, 2011](#)) komponen dasar biomotor olahragawan meliputi kekuatan, kecepatan, ketahanan, koordinasi, fleksibilitas, adapun komponen lain yang merupakan gabungan dari beberapa komponen sehingga membentuk satu

peristilahan sendiri diantara adalah *power* dan kelincahan. Menurut ([Rahmawati et al., 2019](#)) *Power* merupakan gabungan dari kekuatan dan kecepatan, sedangkan kelincahan merupakan gabungan dari kecepatan dan koordinasi.

Kondisi fisik atau komponen biomotor yang dimiliki sangat mempengaruhi bahkan menentukan gerak penampilannya. Menurut ([Harsono, 2013](#)) dengan kondisi fisik yang baik akan berpengaruh terhadap fungsi dan sistem organisme tubuh. Di antaranya sistem dan organisme dalam tubuh, yaitu sebagai berikut:

a. Daya tahan/*Aerobic*

Daya tahan adalah kemampuan seseorang untuk melakukan suatu aktivitas dalam waktu yang relatif cukup lama. ([Warni et al., 2017](#)). Menurut ([Sukadiyanto, 2011](#)) daya tahan dalam olahraga adalah kemampuan peralatan organ tubuh olahragawan untuk melawan kelelahan selama berlangsungnya aktivitas atau kerja. Tujuan latihan ketahanan adalah untuk meningkatkan kemampuan olahragawan agar dapat mengatasi kelelahan selama aktivitas kerja berlangsung.

b. Kecepatan/*Speed*

Menurut ([Matitaputty, 2019](#)) kecepatan adalah kemampuan seseorang merupakan kegiatan berpindah tempat dengan waktu yang relatif singkat.

Menurut ([Cahyati et al., 2020](#)) Kecepatan (*speed*) adalah perbandingan antara jarak dan waktu atau kemampuan untuk bergerak dalam waktu singkat. Sedangkan menurut ([Sukadiyanto, 2011](#)) kecepatan adalah kemampuan seseorang untuk melakukan gerak atau serangkaian gerak secepat mungkin sebagai jawaban terhadap rangsang. Jadi kecepatan adalah kemampuan seseorang untuk melakukan gerak secara cepat dalam waktu yang sesingkat mungkin.

c. Koordinasi/*Coordination*

Koordinasi adalah gabungan antara kelincahan dan kecepatan yang dapat menghasilkan gerakan yang selaras, serasi, dan simultan ([Handayani, 2018](#)). Menurut ([Cahyati et al., 2020](#)) koordinasi adalah kemampuan melakukan gerak pada berbagai tingkat kesukaran dengan cepat dan tepat secara efisien. Menurut ([Sukadiyanto, 2011](#)) koordinasi adalah perpaduan dari gerak dua atau lebih persendian yang satu dengan yang lainnya saling berkaitan dalam menghasilkan satu ketrampilan gerak. Dari pendapat ahli diatas, koordinasi merupakan upaya seseorang dalam menyelaraskan kelincahan serta kecepatan dalam satu gerakan.

d. Kekuatan / *Strength*

Kekuatan adalah kemampuan dalam menggunakan otot untuk menerima beban

sewaktu bekerja ([Oktariana & Hardiyono, 2020](#)). Menurut ([Sukadiyanto, 2011](#)) kekuatan adalah kemampuan otot atau untuk mengatasi beban atau tahanan. Pengertian secara fisiologis, kekuatan adalah kemampuan neuromuskuler untuk mengatasi tahanan beban luar dan beban dalam ([Gazali, 2016](#)).

e. Kelentukan / *Fleksibilitas*

Kelentukan adalah kemampuan tubuh untuk menggerakkan bagian-bagian tubuh dalam suatu ruang gerak yang luas ([Candra & Pasaribu, 2020](#)). Menurut ([Sukadiyanto, 2011](#)) *fleksibilitas* mengandung pengertian, yaitu luas gerak satu persendian atau beberapa persendian. Ada dua macam fleksibilitas, yaitu: (1) *fleksibilitas statis*, dan (2) *fleksibilitas dinamis*. Menurut ([Cahyati et al., 2020](#)) *fleksibilitas* adalah kemampuan persendian untuk melakukan gerakan melalui jangka yang luas.

Kemampuan gerak merupakan kemampuan yang dimiliki manusia dan biasa dilakukan untuk berpindah tempat, bahkan ketika dalam kandungan sudah melakukan gerakan yang merupakan fase gerakan reflek ([Pasaribu & Daulay, 2018](#)). Tetapi gerak tersebut harus dilatih, agar kemampuan gerak yang dimiliki semakin baik. Dalam pendidikan jasmani, pengembangan gerak dalam pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan dilakukan secara sistematis dari gerak dasar atau

gerak sederhana sampai gerak yang lebih kompleks yang biasanya sering digunakan untuk melakukan permainan dan olahraga ([Gunawan et al., 2016](#)).

Gerak dasar merupakan gerak yang bersifat umum dan sering dilakukan. Untuk itu perlu diketahui bahwa keberhasilan siswa dalam belajar gerak ditentukan oleh faktor-faktor lingkungan yang dapat mempengaruhi terjadi perubahan pada diri peserta didik ([Kusumawati, 2017](#)). ([Erliza, 2018](#)) berpendapat gerak dasar merupakan gerak yang bersifat umum yang apabila dikuasai oleh siswa, akan menjadi landasan yang kukuh untuk dapat mengembangkan gerak-gerak yang lebih kompleks. ([Erliza, 2018](#)) juga menjelaskan untuk mengembangkan pengetahuan siswa dalam kemampuan gerak kompleks, maka perlu diberikan banyak kemampuan untuk mengikuti berbagai pengalaman belajar gerak yang baik.

Gerak dasar merupakan gerak yang berkembang sejalan dengan pertumbuhan dan tingkat kematangan pada anak ([Setiawan et al., 2020](#)). Gerakan ini pada dasarnya berkembang menyertai gerakan reflek yang telah dimiliki dan disempurnakan melalui proses berlatih yang dilakukan secara berulang-ulang. ([Muharram, 2015](#)) menyatakan bahwa kemampuan gerak dasar merupakan kemampuan yang biasa siswa lakukan

guna meningkatkan kualitas hidup. Gerak dasar adalah bentuk gerakan-gerakan sederhana yang bisa dibagi dalam tiga kategori, yaitu kemampuan *locomotor*, kemampuan *non locomotor* dan kemampuan *manipulative*

Banyak orang mengenal nama olahraga atletik, tetapi tidak mengetahui apa itu sebenarnya olahraga atletik tersebut. Sebenarnya kegiatan yang termasuk dalam dasar atletik biasa dilakukan manusia tiap harinya seperti jalan, lari, melompat dan melempar, tetapi hal tersebut tidak disadari. Seperti halnya yang dikemukakan Muhtar dalam (Gunawan et al., 2016) pada hakekatnya setiap ketangkasan yang dipertunjukkan dalam olahraga atletik seperti lari, lempar dan lompat adalah bagian dari gerak atau perbuatan dasar manusia yang terjadi semenjak manusia itu ada.

Atletik yang terdiri dari jalan dan lari dikatakan sebagai cabang olahraga yang paling tua usianya dan disebut juga sebagai “ibu atau induk” dari semua cabang olahraga dan sering juga disebut sebagai *Mother of Sports* (Dimiyati, 2017). Alasannya karena gerakan atletik sudah tercermin pada kehidupan manusia purba. Mengingat jalan, lari, lompat dan lempar secara tidak sadar sudah mereka lakukan dalam usaha mempertahankan dan mengembangkan hidupnya, bahkan

mereka menggunakannya untuk menyelamatkan diri dari gangguan alam sekitarnya (Dimiyati, 2017).

Dari definisi diatas dapat disimpulkan bahwa atletik adalah aktivitas atau kegiatan jasmani yang meliputi jalan, lari, lompat, dan lempar sebab itu atletik ialah induk dari semua cabang olahraga (*mother of sports*).

Menurut (Indarto et al., 2018) Pembelajaran atletik di sekolah-sekolah tetap berpedoman pada kurikulum pendidikan jasmani dan kesehatan yang ditetapkan oleh pemerintah. Namun bukan berarti bahwa semua nomor atletik yang tercantum dalam kurikulum tersebut bisa dilaksanakan. Hal tersebut terkait erat dengan sarana dan prasarana yang dimiliki oleh sekolah yang bersangkutan. Banyak guru-guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan yang hanya bisa mengajarkan satu dua nomor atletik saja dalam satu tahun atau mungkin ada nomor-nomor yang tidak bisa diberikan sama sekali kepada siswanya. Secara umum ruang lingkup pembelajaran atletik di sekolah-sekolah meliputi nomor-nomor: jalan, lari, lompat dan lempar. Pembagian kelompok tersebut adalah sebagai berikut:

- 1 Nomor jalan meliputi: jalan 5 km, 10 km, 20 km dan 50 km
- 2 Nomor lari dibagi lagi kedalam : Lari lari jarak pendek meliputi: 100 m, 200

m, 400 m, Lari jarak menengah meliputi: 800 m, 1500 m, 3000 meter. Lari jarak jauh meliputi: 5000 m, 10.000 m, marathon, Lari estafet meliputi: 4 x 100 m, 4 x 400 m, Lari rintangan meliputi: lari gawang 100 m, 110 m, 400 m dan 3000 m halang rintang.

- 3 Nomor lompat meliputi: Lompat jauh gaya jongkok, melayang dan gaya berjalan di udara, Lompat tinggi gaya guling perut, guling sisi dan flop, Lompat jangkit, Lompat tinggi galah.
- 4 Nomor lempar terdiri dari: Tolak peluru gaya menyamping, belakang dan memutar, Lempar cakram, Lempar lembing dan, Lontar martil.

Lari jarak pendek adalah lari yang menempuh jarak antara 100 m sampai 400m. Oleh karena itu yang paling penting untuk lari jarak pendek adalah kecepatan. Kecepatan lari jarak pendek merupakan hasil kontraksi yang kuat dan cepat dari otot-otot yang diubah menjadi gerakan halus, lancar dan efisien ([Dewi & Sitompul, 2016](#)).

([Rahmawati et al., 2019](#)) menyatakan salah satu cabang olahraga atletik nomor lari yang jarak minimal yang harus ditempuh pelari yakni 800 meter, 1500 meter dan 3000 meter. ([Dimiyati, 2017](#)) menyebutkan lari jarak menengah atau yang dalam bahasa inggris lebih kenal *middle-distance*. Lari jarak menengah

membutuhkan penguasaan teknik yang baik karena harus menempuh jarak yang jauh. Lari jarak menengah juga memerlukan kekuatan, kecepatan selain menguasai teknik dengan baik.

Lari Jarak jauh tidak sama dengan Marathon sebab lari jarak jauh terdiri dari beberapa lintasan sedangkan marathon memiliki lintasan sejauh 3000 meter – 42,195 km ([Pasaribu & Daulay, 2018](#)). Olahraga ini mengharuskan peserta mengerahkan seluruh energi dan kecepatan sejak start hingga finish, hal ini membuat peserta harus memiliki strategi olah energi agar bisa bertahan ([Pasaribu & Daulay, 2018](#)). Agar bisa menjadi ahli dalam olahraga ini, peserta harus menguasai teknik dasarnya terlebih dahulu ([Gunawan et al., 2016](#)).

1. Teknik Awalan (*Start*)

Teknik awalan pada lari jarak jauh mirip dengan lari jarak menengah dengan nomor lari 1.500 meter, yaitu teknik awalan berdiri (*Standing Start*).

2. Teknik Berlari

Pada lari jauh, pelari diharuskan pintar mengelola tenaga/energi dan menjaga keseimbangan tubuh agar performa kecepatan berlarnya tidak menurun hingga garis akhir (*finish*).

3. Teknik Pernapasan

Saat berlari tubuh memerlukan oksigen untuk diserap olah sebab itu pelari harus memahami teknik pernapasan yang benar

yakni sebagai berikut.

Lari jarak menengah merupakan cabang lari dari olahraga atletik yang memiliki teknik tersendiri untuk melakukannya, jarak tempuh yang cukup panjang yang mengharuskan seorang pelari dapat mengatur stamina, kecepatan serta nafas saat berlari. Lari jenis ini sedikit berbeda dengan lari jarak pendek. Perbedaan mendasarnya ada pada cara kaki menapak pada permukaan lintasan (Suherman, 2016). Cara menapak pada lari jarak menengah yaitu menggunakan ujung kaki tumit dan menolak dengan ujung kaki tersebut, sedangkan pada lari jarak pendek menggunakan ujung kaki, tumit hanya sedikit menyentuh permukaan.

Perbedaan lainya adalah jika lari jarak pendek seorang pelari perlu mengeluarkan tenaga semaksimal mungkin dan lari secepat mungkin ketika lari baru dimulai sampai mendekati garis finish, sedangkan untuk lari jarak menengah seorang pelari harus mampu mengatur secara bertahap agar tidak kelelahan sebelum sampai pada garis finish, karena lintasannya yang cukup panjang (Dewi & Sitompul, 2016). Lari jarak menengah juga memerlukan kekuatan, kecepatan selain menguasai teknik dengan baik. Lari jarak menengah menempuh jarak 800 meter, 1500 meter dan 3000 meter. *Start* yang digunakan

untuk lari jarak menengah nomor 800 meter adalah *start* jongkok. Sedangkan untuk jarak 1500 meter menggunakan *start* berdiri (Dewi & Sitompul, 2016).

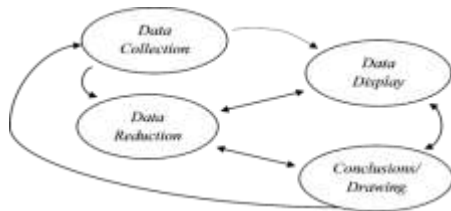
Berdasarkan hasil observasi yang sudah dilakukan di SMP Widya Sakti khususnya kelas VIII A. Terdapat beberapa permasalahan dalam pembelajaran atletik, khususnya materi gerak dasar lari jarak menengah. Berdasarkan latar belakang permasalahan yang telah diuraikan, maka dilakukan penelitian dengan judul “Kemampuan Gerak Dasar Lari Jarak Menengah pada siswa kelas VIII A SMP Widya Sakti Denpasar tahun pelajaran 2019/2020.

B. Metode Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kemampuan gerak dasar lari pada siswa sekolah menengah pertama. Penelitian ini menggunakan penelitian kualitatif yang bersifat deskriptif, penelitian deskriptif adalah suatu Penelitian yang dilakukan dengan tujuan utama untuk memberikan gambaran atau deskripsi tentang suatu keadaan secara objektif (Herlina & Suherman, 2020). Penelitian dilakukan di SMP Widya Sakti Denpasar. Sampel yang digunakan terdiri dari 5 siswa dan 1 guru penjaskes untuk wawancara dan 32 siswa untuk observasi dan kuisioner. Teknik pengumpulan data

yang digunakan adalah teknik triangulasi berupa observasi, wawancara dan kuisioner.

Pola analisis interaktif yang dikemukakan oleh Miles dan Huberman (Nugrahani et al., 2014) dapat dilihat dalam gambar berikut:



Gambar.3.1. Analisis Data Model Interaktif (Nugrahani et al., 2014)

C. Hasil dan Pembahasan

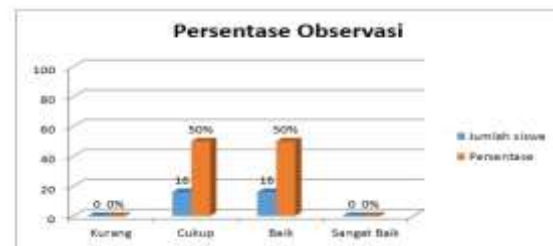
Hasil

Sesuai dengan data yang di dapat mulai dari data observasi dengan nilai yang sudah ada data yang didapat bahwa masih terdapatnya siswa dengan nilai yang kurang atau cukup. Kriteria ketuntasan siswa dengan nilai 75 dikategorikan baik, data KKM ini di ambil dari guru penjaskes kelas VIII A SMP WIDYA SAKTI Denpasar. Data nilai dapat dilihat dari tabel yang sudah dibuat sebagai berikut :

No	Kriteria atau nilai	Jumlah siswa
1.	Siswa yang mendapatkan nilai dibawah KKM 75	16 siswa
2.	Siswa yang mendapatkan nilai diatas KKM 75	16 siswa
	Jumlah	32 siswa

Data nilai di atas yaitu siswa dengan nilai di atas KKM 75 berjumlah 16 siswa dan yang berada di bawah KKM 75 yaitu 16 siswa jika dipersentase sebagai berikut :

No.	Kentang Skor	Kategori	Jumlah Siswa	Persentase Siswa	Ketuntasan Siswa
1.	90 – 100	Sangat Baik	0 siswa	0%	50% mampu melakukan gerak dasar atletik lari jarak pendek
2.	75 – 89	Baik	16 siswa	50%	
3.	60 – 74	Cukup	16 siswa	50%	50% siswa belum mampu melakukan gerak dasar atletik lari jarak pendek
4.	0 – 59	Kurang	0 siswa	0%	
Jumlah			32 siswa	100%	



Dari kedua tabel dan diagram diatas dapat dilihat bahwa siswa dengan nilai kemampuan yang berada di bawah KKM yaitu 50% dan yang berada diatas KKM yaitu 50% dapat disimpulkan masih terdapat siswa yang memiliki nilai kemampuan kurang atau cukup.

Pada saat wawancara juga dijelaskan oleh siswa dan guru sebagai berikut: Data wawancara dari penelitian dengan 6 informan antara lain 5 siswa kelas VIII A dan 1 guru penjaskes kelas VIII A. Dari data tersebut di dapatkan adanya beberapa faktor penghambat. Pendapat dari informan yaitu belum maksimalnya sarana dan prasarana yg ada dalam proses pembelajaran penjaskes seperti kurangnya alat-alat dalam pembelajaran lari jarak menengah serta lapangan yang tidak rata.

Dari sarana dan prasarana, guru sudah mampu memanfaatkan sarana dan prasarana yang ada dengan baik. Namun begitu, sarana dan prasarana tetaplah menjadi media untuk menunjang prestasi siswa. Sikap dan perilaku siswa yang kurang baik, juga menjadi penghambat tujuan pembelajaran dan belum maksimalnya tindakan guru dalam menanggulangi masalah perilaku dan sikap siswa yang kurang baik. Bukan hanya faktor penghambat saja, faktor pendukung terdapat antara lain adanya buku lembar kerja siswa (LKS) yang mampu menjadi pegangan siswa untuk belajar dirumah jika tidak mengerti dengan materi yang dijelaskan di lapangan.

Dari data kuesioner juga menunjukkan bahwa dari aspek kognitif mereka juga masih ada beberapa siswa yang belum maksimal dalam menjawab soal. Soal yang diberikan ialah kuesioner berupa *essay* dengan jumlah soal 1 sampai 10, dimana point total dari semua soal itu adalah 100 jadi satu soal memiliki point 10 jika jawaban kurang pas akan di beri point 5 jika siswa salah menjawab akan diberi point 0, jadi kebanyakan siswa menjawab kuesioner masih kurangnya jawaban pada soal nomer 7,8,dan 9 dimana soal tersebut menanyakan bagaimana sikap teknik dari gerakan atletik lari jarak pendek mulai dari sikap awal, pelaksanaan, dan akhir.

Data dari tabel sesuai dengan data yang di dapat sebagai berikut :

No	Kriteria atau nilai	Jumlah siswa
1.	Siswa yang mendapatkan nilai dibawah KKM 75	20 siswa
2.	Siswa yang mendapatkan nilai diatas KKM 75	12 siswa
	Jumlah	32 siswa

Dari data tabel diatas dapat dilihat siswa yang mendapat nilai di bawah KKM berjumlah 20 siswa dan yang mendapatkan nilai diatas KKM yaitu berjumlah 12 siswa dari data tersebut dapat dilihat persentasenya sebagai berikut :

Berdasarkan data yang diperoleh menunjukkan siswa yang kurang lebih banyak dari yang mendapat nilai diatas atau pas KKM dengan jumlah siswa nilai di bawah KKM yaitu 20 siswa 62,5 % dan nilai diatas KKM yaitu 12 siswa 37,5% dapat dilihat masih banyak siswa yang memiliki kemampuan cukup dari aspek kognitif dan itu juga akan berpengaruh kepada keputusan pengambilan gerakan dasar lari jarak menengah.

Pembahasan

Berdasarkan hasil kuisisioner penelitian diketahui terdapat 62,5% atau sebanyak 20 siswa yang mendapat nilai dibawah KKM dan sebanyak 12 siswa atau sebesar 37,5%

yang mendapat nilai diatas KKM. Hasil ini mengindikasi bahwa masih terdapat siswa yang belum mampu melakukan aktifitas gerak dasar pada lari jarak menengah.

Dari hasil observasi terlihat bahwa terdapat 16 siswa atau sebanyak 50% yang memperoleh nilai dibawah KKM dan 16 siswa juga memperoleh nilai diatas KKM. Dari data observasi menunjukkan bahwa masih terdapat siswa yang kurang mampu dalam melakukan aktifitas gerak dasar pada olahraga lari jarak menengah.

Hasil penelitian yang diperoleh saat wawancara juga memperkuat kedua hasil penelitian sebelumnya yakni dari 6 informan yang telah diwawancara mengatakan bahwa kurang maksimalnya sarana dan prasarana yang ada dalam proses pembelajaran penjasokes seperti kurangnya alat-alat dalam pembelajaran lari jarak menengah serta lapangan yang tidak rata.

Berdasarkan ketiga hasil penelitian yang diperoleh menunjukkan bahwa kemampuan yang dimiliki siswa dalam melakukan gerak dasar lari belum memenuhi kriteria ketuntasan minimal. Hal ini menjadi telaah bahwa banyaknya faktor penghambat yang menjadi dasar kurangnya kemampuan siswa dalam melakukan gerak dasar lari jarak menengah dipengaruhi oleh faktor sarana dan prasarana serta alat-alat penunjang yang belum memenuhi kriteria.

D. Kesimpulan

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan yang berfokus pada kemampuan gerak dasar lari jarak menengah pada kelas VIII A SMP Widya Sakti Denpasar belum maksimal. Dari hasil ketiga data observasi, wawancara dan hasil kuesioner menghasilkan kesamaan data yang kurang maksimal (cukup) dapat dilihat dari data tabel, diagram, dan hasil wawancara diatas. Kemampuan gerak dasar lari jarak menengah pada siswa kelas VIII A SMP Widya Sakti Denpasar dari data observasi ditemukan siswa dengan kategori sangat baik sebanyak 0 siswa (0%), kategori baik sebanyak 16 siswa (50%), kategori cukup sebanyak 16 siswa (50%), kategori kurang sebanyak 0 siswa (0%).

Hasil data wawancara menunjukkan adanya faktor penghambat suatu proses pembelajaran mengakibatkan kemampuan gerak dasar lari jarak menengah belum maksimal (cukup). Hasil data kuesioner menunjukkan data persentase dengan kategori sangat baik sebanyak 0 siswa (0%), kategori baik sebanyak 12 siswa (37,5%), kategori cukup sebanyak 20 siswa (62,5%), kategori kurang sebanyak 0 siswa (0%). Dari proses pembelajaran bahwa masih kurangnya atau cukupnya kemampuan gerak dasar lari jarak menengah siswa kelas VIII A SMP Widya Sakti Denpasar

Daftar pustaka

- Bompa. (2011). *Theory And Of Training The Key Perpomance*. Hunt Publishing Company.
- Cahyati, S., Kusumawati, I., & Irianto, D. P. (2020). Gaya Kepemimpinan Pelatih Hapkido Daerah Istimewa Yogyakarta. *Journal of Sport and Health*, 1(2), 77–83. <http://ejurnal.mercubuana-yogya.ac.id/index.php/psikologi/index>
- Candra, J., & Pasaribu, A. M. N. (2020). KONTRIBUSI DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI DAN KELENTUKAN TERHADAP AKURASI SHOOTING ATLET SSB TUNAS HARAPAN. *COMPETITOR: Jurnal Pendidikan Keplatihan Olahraga*, 12(3), 230–235. <https://doi.org/10.26858/cjpk.v12i3.16353>
- Dewi, C. C., & Sitompul, H. (2016). Pengaruh Pemberian Umpan Balik Dan Kemampuan Motorik Terhadap Hasil Belajar Shooting Siswa Smp Negeri Dikecamatan Langsa Kota. *Jurnal Teknologi Pendidikan (JTP)*, 9(1), 14–25. <https://doi.org/10.24114/jtp.v9i1.4888>
- 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. [https://doi.org/10.25299/sportarea.2017.vol2\(2\).1031](https://doi.org/10.25299/sportarea.2017.vol2(2).1031)
- Erliza, Y. (2018). Peningkatan Pembelajaran Gerak Dasar Renang Dengan Pendekatan Bermain Siswa Kelas Iv Sdn 125 Kecamatan Pekanbaru Kota , Kota. *Jurnal Educhild: Pendidikan Dan Sosial*, 7(2), 107–112.
- Gazali, N. (2016). Kontribusi Kekuatan Otot Lengan terhadap Kemampuan Servis atas Atlet Bolavoli. *Journal of Physical Education , Health and Sport*, 3(1), 1–6. <https://doi.org/10.15294/jpehs.v3i1.6496>
- Gunawan, Y. R., Suherman, A., & Sudirjo, E. (2016). Hubungan Kecepatan Dan Kelincahan Terhadap Kemampuan Dribbling Bola Futsal Pada Atlet O2Sn Kecamatan Sumedang Utara. *SpoRTIVE*, 1(1), 1–12. <https://ejournal.upi.edu/index.php/SpoRTIVE/article/view/3413>
- Handayani, W. (2018). Hubungan Koordinasi Mata Tangan dan Kekuatan Otot Lengan dengan Ketepatan Hasil Servis Forehand.

- Wahana Didatik, 16(2), 256–266.
<https://doi.org/10.31851/wahanadidak.tika.v16i2.2052>
- Haris, F. (2020). Pengaruh Gaya Mengajar Terhadap Keterampilan Gerak Dasar Siswa Sekolah Dasar Kecamatan Keranji Padang. *Sport Science: Jurnal Sain Olahraga Dan Pendidikan Jasmani*, 20(1), 58–64.
<https://doi.org/10.24036/jss.v20i1.40>
- Harsono. (2013). *Coaching dan Aspek-Aspek Psikologi dalam Coaching*. Dedikbud Dirjen Dikti.
- Herlina, H., & Suherman, M. (2020). Potensi Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan (Pjok) Di Tengah Pandemi Corona Virus Disease (Covid)-19 Di Sekolah Dasar. *Tadulako Journal Sport Sciences And Physical Education*, 8(1), 1–7.
<http://jurnal.untad.ac.id/jurnal/index.php/PJKR/article/view/16186>
- Indarto, P., Subekti, N., & Sudarmanto, E. (2018). Pengukuran Tingkat Minat dengan Bakat Mahasiswa Pendidikan Olahraga Universitas Muhammadiyah Surakarta. *JSES: Journal of Sport and Exercise Science*, 1(2), 57.
<https://doi.org/10.26740/jses.v1n2.p57-61>
- Komarruzaman, A. (2018). Pembelajaran Gerak dasar dalam pembelajaran Pendidikan jasmani , olahraga , dan kesehatan di sekolah dasar melalui Permainan. *Prosiding Seminar Dan Diskusi Nasional Pendidikan Dasar 2018*, 254–258.
- Kurniawan, E. Y., Kesoema, T. A., & Hendrianingtyas, M. (2019). Pengaruh Latihan Fleksi Dan Ekstensi Lumbal Terhadap Fleksibilitas Lumbal Pada Dewasa Muda. *Diponegoro Medical Journal (Jurnal Kedokteran Diponegoro)*, 8(1), 161–170.
<https://doi.org/10.14710/dmj.v8i1.23314>
- Kusumawati, O. (2017). Pengaruh Permainan Tradisional Terhadap Peningkatan Kemampuan Gerak Dasar Siswa Sekolah Dasar Kelas Bawah. *Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran Dasar*, 4, 124–142.
<https://doi.org/10.24042/terampil.v4i2.2221>
- Matitaputty, J. (2019). Pengaruh Latihan Kecepatan Terhadap Kecepatan Menggiring Bola Pemain Futsal Junior Fc Patriot Penjasokesrek Unpatti Ambon Johanna. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 5(2), 101–113.
<https://doi.org/10.5281/zenodo.2781801>
- Muharram, N. A. (2015). Pengaruh Pembelajaran dan Kemampuan Gerak Dasar Terhadap Peningkatan

- Kemampuan Sprint 100 Meter. *Jurnal Sportif*, 1(1), 22–31. https://doi.org/10.29407/js_unpgri.v1i1.572
- Nugrahani, Farida, & Hum, M. (2014). *Metode Penelitian Kualitatif*. Cakra Books.
- Oktariana, D., & Hardiyono, B. (2020). Pengaruh Daya Ledak Otot Lengan, Daya Ledak Otot Tungkai Dan Kekuatan Otot Perut Terhadap Hasil Smash Bola Voli Pada Siswa SMK Negeri 3 Palembang. *Journal Coaching Education Sports*, 1(1), 13–24. <https://doi.org/10.31599/jces.v1i1.82>
- Pasaribu, A. M. N., & Daulay, D. E. (2018). Pengaruh Permainan Lari Estafet terhadap Kemampuan Gerak Dasar Motorik Kasar Siswa Kelas 3 SDN Karet II Kabupaten Tangerang. *Jurnal Prestasi*, 2(4), 9–14. <https://doi.org/10.24114/jp.v2i4.11909>
- Pasaribu, A. M. N., & Kurniawan, F. (2019). Hubungan Kekuatan Tungkai dan Koordinasi Mata Kaki dengan Kemampuan Menggiring Bola dalam Permainan Sepakbola pada Mahasiswa Pendidikan Kepelatihan Olahraga FIP Ubhara Jaya. *COMPETITOR: Jurnal Pendidikan Kepelatihan Olahraga*, 11(1), 1–7. <https://doi.org/10.26858/com.v11i1.13380>
- Pujianto, D., Sutisyana, A., Arwin, A., & Nopiyanto, Y. E. (2020). Pengembangan Model Latihan Passing Sepakbola Berbasis Sasaran Teman. *Journal Coaching Education Sports*, 1(1), 1–12. <https://doi.org/10.31599/jces.v1i1.81>
- Rahmawati, I., Sujiono, B., & Marani, I. N. (2019). Hubungan Antara Panjang Tungkai Dan Daya Ledak Otot Tungkai Terhadap Hasil Lari 100 Meter Atlet Atletik. *Jurnal Ilmiah Sport Coaching and Education*, 3(3).
- Setiawan, A., Yudiana, Y., Ugelta, S., Oktriani, S., Budi, D. R., & Listiandi, A. D. (2020). Hasil Belajar Pendidikan Jasmani dan Olahraga Siswa Sekolah Dasar: Pengaruh Keterampilan Motorik (Tinggi) dan Model Pembelajaran (Kooperatif). *TEGAR: Journal of Teaching Physical Education in Elementary School*, 3(2), 59–65. <https://doi.org/10.17509/tegar.v3i2.24513>
- Sinulingga, A., & Pertiwi, D. (2019). Profesionalisme guru pendidikan jasmani dari kepemimpinan kepala sekolah , budaya sekolah hingga motivasi kerja guru. *Jurnal SPORTIF: Jurnal Penelitian*

- Pembelajaran*, 5(2), 296–311.
https://doi.org/10.29407/js_unpgri.v5i2.13113
- Suherman, A. (2016). Pengaruh Penerapan Model Kooperatif Tipe Jigsaw Dan Tgt (Teams Game Tournament) Terhadap Keterampilan Sosial Dan Keterampilan Bermain Bolavoli. *Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 1(2), 8.
<https://doi.org/10.17509/jpjo.v1i2.5659>
- Sukadiyanto. (2011). *Pengantar Teori Dan Metodologi Melatih Fisik*. Lubuk Agung.
- Warni, H., Arifin, R., & Bastian, R. A. (2017). Pengaruh Latihan Daya Tahan (Endurance) Terhadap Peningkatan Vo2max Pemain Sepakbola. *Multilateral: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 16(2), 121–126.
<https://doi.org/10.20527/multilateral.v16i2.4248>
- Widodo, A. (2018). Makna Dan Peran Pendidikan Jasmani Dalam Pembentukan Insan. *Jurnal Motion*, 9(1), 53–60.
https://www.researchgate.net/publication/329442726_MAKNA_DAN_PERAN_PENDIDIKAN_JASMANI_DALAM_PEMBENTUKAN_INSAN_YANG_MELEK_JASMANIAHTER-LITERASI_JASMANIAHNYA
- Widya, A. D. I., Pendidikan, J., & Volume, D. (2019). Fungsi dan Tujuan Pendidikan. *ADI WIDYA: Jurnal Pendidikan Dasar*, 4(1), 29–39.
<https://doi.org/10.25078/aw.v4i1.927>



Survei Efektifitas Proses Pembelajaran *Online* Akibat Pandemi *Coronavirus* (Covid-19) Pada Mata Kuliah Senam Lantai

Survey on the Effectiveness of the Online Learning Process Due to the Coronavirus (Covid-19) Pandemic in Floor Gymnastics Course

Ari Wibowo Kurniawan*, Ahmad Nur Hamzah Hasan

Jurusan Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri
Malang, Jalan Semarang No 5, Malang, Jawa Timur, 65145, Indonesia

Email: ari.wibowo.fik@um.ac.id

Abstrak

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat keefektifan proses pembelajaran *online* pada mata kuliah senam lantai bagi mahasiswa Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi angkatan 2019, Universitas Negeri Malang. Penelitian ini menggunakan rancangan penelitian deskriptif kuantitatif dengan metode survei. Sampel yang diambil dalam penelitian ini yaitu 60% dari jumlah populasi, yaitu 139 mahasiswa PJKR 2019. Pengumpulan data menggunakan instrumen angket atau kuisioner berbasis *google form*, dengan terdapat lima indikator di dalamnya (minat mahasiswa, kemenarikan, manfaat, teknologi, kualitas interaktif). Hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa pembelajaran *online* pada mata kuliah senam lantai dapat dinyatakan cukup efektif diberikan pada mahasiswa PJKR 2019. Hal ini terbukti dengan perolehan hasil penelitian yang telah dilakukan dengan lima indikator, sebagai berikut: 99 mahasiswa dari 139 mahasiswa PJKR 2019 menyatakan cukup berminat mengikuti pembelajaran *online* pada mata kuliah senam lantai dengan persentase 71,22%; 59% atau 82 mahasiswa menyatakan pembelajaran *online* cukup menarik dilakukan; pembelajaran *online* juga dinyatakan cukup bermanfaat bagi mahasiswa PJKR 2019 dengan persentase 58% atau 81 mahasiswa menjawab cukup bermanfaat; pada indikator teknologi diperoleh hasil 79% dengan kategori sedang; pembelajaran *online* dinyatakan cukup interaktif pada mata pelajaran senam lantai dengan persentase 63,31%.

Kata kunci: pembelajaran *online*, covid-19, senam lantai

Abstract

The purpose of this study was to determine the level of effectiveness of the online learning process in floor gymnastics for students of 2019 Physical Education, Health and Recreation, State University of Malang. This study used a quantitative descriptive research design with a survey method. The sample taken in this study is 60% of the total population, namely 139 students of PJKR 2019. Data collection uses a questionnaire instrument based on google form, with five indicators in it (student interest, attractiveness, benefits, technology, interactive quality). The results of this study can be concluded that online learning in floor gymnastics courses can be declared quite effective for PJKR 2019 students. This is evidenced by the results of research that have been carried out with five indicators, as follows: 99 students out of 139 PJKR 2019 students stated that they were quite interested follow online learning in floor gymnastics with a percentage of 71.22%; 59% or 82 students stated that online learning is quite interesting to do; online learning was also stated to be quite beneficial for PJKR 2019 students with a percentage of 58% or 81 students answered quite useful; on the technology indicator, the results were 79% in the medium category; online learning is stated to be quite interactive in floor gymnastics subjects with a percentage of 63.31%.

Keywords: *online learning, covid-19, floor exercise*

corresponding author: ari.wibowo.fik@um.ac.id

Artikel Info:

Submitted: **13/09/2021**

Revised : **22/09/2021**

Accepted : **01/11/2021**

Published: **15/11/2021**



OPEN ACCESS

Journal Coaching Education Sports is licensed under a [Creative Commons Attribution 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/).

A. Pendahuluan

Diawal tahun 2020 dunia digemparkan dengan merebaknya virus baru yaitu *coronavirus* jenis baru (SARS-CoV-2) dan penyakitnya disebut *Coronavirus disease 2019* (Covid-19). Covid-19 merupakan penyakit yang diidentifikasi penyebabnya adalah virus corona yang menyerang saluran pernapasan. Penyakit ini pertama kali dideteksi kemunculannya di Wuhan, Tiongkok ([Yuliana, 2020](#)). ([Susilo et al., 2020](#)) menyatakan *coronavirus* adalah virus RNA dengan ukuran partikel 120-160 nm. ([PDPI et al., 2020](#)) juga menjelaskan kebanyakan *coronavirus* menginfeksi hewan dan bersirkulasi di hewan. *Coronavirus* menyebabkan sejumlah besar penyakit pada hewan dan kemampuannya menyebabkan penyakit berat pada hewan seperti babi, sapi, kuda, kucing dan ayam. *Coronavirus* disebut dengan virus *zoonotic* yaitu virus yang ditransmisikan dari hewan ke manusia.

Pandemi Covid-19 akan berdampak dari berbagai sektor kehidupan seperti ekonomi, sosial, termasuk juga pendidikan. Organisasi Pendidikan, Keilmuan, dan Kebudayaan Perserikatan Bangsa-Bangsa atau *United Nations Educational, Scientific and Cultural Organization* (UNESCO) menyatakan bahwa, wabah virus corona telah berdampak terhadap

sektor pendidikan. Hampir 300 juta siswa terganggu kegiatan sekolahnya di seluruh dunia dan terancam berdampak pada hak-hak pendidikan mereka di masa depan. Di Indonesia sendiri, dunia pendidikan juga ikut merasakan dampaknya. Jika kondisi seperti ini terus meningkat, maka sudah bisa dipastikan dampaknya terhadap sektor pendidikan juga akan semakin meningkat. Dampak yang paling dirasakan adalah peserta didik di instansi penyelenggara pelayanan pendidikan, seperti sekolah disemua tingkatan, lembaga pendidikan non formal hingga perguruan tinggi. Untuk melawan Covid-19 Pemerintah telah melarang untuk berkerumun, pembatasan sosial (*social distancing*) dan menjaga jarak fisik (*physical distancing*), memakai masker dan selalu cuci tangan.

Melalui Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan Pemerintah telah melarang perguruan tinggi untuk melaksanakan perkuliahan tatap muka (konvensional) dan memerintahkan untuk menyelenggarakan perkuliahan atau pembelajaran secara *daring* (Surat Edaran Kemendikbud Dikti No. 1 tahun 2020). Perguruan tinggi dituntut untuk dapat menyelenggarakan pembelajaran secara *daring* atau *online* ([Firman & Rahayu, 2020](#)) Ada sekitar 65 perguruan tinggi di Indonesia yang telah melaksanakan pembelajaran *daring* dalam mengantisipasi

penyebaran Covid-19 (CNNIndonesia, 2020). ([Herlina & Suherman, 2020](#)) menyatakan bahwa pembelajaran *daring* memiliki kekuatan, tantangan dan hambatan tersendiri. Untuk mencegah penyebaran Covid-19, WHO memberikan himbauan untuk menghentikan acara-acara yang dapat menyebabkan massa berkerumun. Maka dari itu, pembelajaran tatap muka yang mengumpulkan banyak mahasiswa di dalam kelas ditinjau ulang pelaksanaannya. Perkuliahan harus diselenggarakan dengan skenario yang mampu mencegah berhubungan secara fisik antara mahasiswa dengan dosen maupun mahasiswa dengan mahasiswa ([Firman & Rahayu, 2020](#)). Menurut ([Revers, 2015](#)) penggunaan teknologi digital dapat memungkinkan mahasiswa dan dosen melaksanakan proses pembelajaran walaupun mereka ditempat yang berbeda. Perkuliahan yang dijadikan solusi dalam masa pandemi covid-19 adalah pembelajaran *online*. Menurut ([Moore et al., 2011](#)) Pembelajaran *online* merupakan pembelajaran yang menggunakan jaringan internet dengan aksesibilitas, konektivitas, fleksibilitas, dan kemampuan untuk memunculkan berbagai jenis interaksi pembelajaran. Penelitian yang dilakukan oleh ([Zhang et al., 2020](#)) menunjukkan bahwa penggunaan internet dan teknologi

multimedia mampu merombak cara penyampaian pengetahuan dan dapat menjadi alternatif pembelajaran yang dilaksanakan dalam kelas tradisional.

Dengan memanfaatkan perkembangan IPTEK yang semakin maju dan canggih, kegiatan belajar mengajar dapat dilakukan dengan *online*. Berbagai inovasi pendidikan harus dilakukan oleh tenaga pendidik ditengah fenomena pandemi corona dengan memastikan kegiatan belajar mengajar tetap dapat berjalan efektif meskipun dilakukan dirumah, dan tidak menganggap hal tersebut sebagai kesempatan liburan dan berpergian ketempat keramaian sehingga kebijakan ini akan menjadi tidak tepat sasaran. ([Herlina & Suherman, 2020](#)) menyatakan bahwa salah satu pemanfaatan internet dalam dunia pendidikan adalah pembelajaran jarak jauh atau *distance learning*. Terdapat berbagai istilah untuk mengemukakan gagasan mengenai pembelajaran jarak jauh dengan memanfaatkan internet, yaitu *online learning*, *e-learning*, *internet-enabled learning*, *virtual learning*, *virtual classroom* atau *web based learning*. ([Setiawan et al., 2020](#)) menjelaskan bahwa senam lantai adalah latihan senam yang dilakukan pada matras, unsur-unsur gerakannya terdiri dari mengguling, melompat, meloncat, berputar di udara,

menumpu dengan tangan, atau kaki untuk mempertahankan sikap seimbang atau pada saat meloncat ke depan atau belakang. Uraian di atas adalah dua hal yang berbeda karena untuk mata kuliah senam lantai perlu adanya matras dan alat-alat lainnya untuk mendukung pembelajaran, ini yang dijadikan permasalahan oleh peneliti, sehingga apakah *online-learning* akan efektif untuk proses pembelajaran senam lantai. Efektivitas merupakan suatu ukuran yang memberikan gambaran seberapa jauh target dapat tercapai ([Santosa et al., 2020](#)). Keefektifan pembelajaran dapat diidentifikasi melalui perilaku-perilaku, yaitu pembelajar (dosen) dan peserta didik atau mahasiswa yang efektif dan juga sebagian besar konteks lingkungan dimana proses pembelajaran berlangsung. ([Mudamayanti & Wiryanto, 2020](#)) mengemukakan efektivitas komunikasi interpersonal dimulai dengan lima kualitas umum yang dipertimbangkan yaitu keterbukaan (*openness*), empati (*empathy*), sikap mendukung (*supportiveness*), sikap positif (*positiveness*), dan kesetaraan (*equality*). Menurut ([Irawan et al., 2015](#)), komunikasi interpersonal adalah proses pertukaran informasi diantara seseorang dengan paling kurang seorang lainnya atau biasanya di antara dua orang yang dapat langsung diketahui balikkannya. ([Buono et al., 2019](#)) mengemukakan komunikasi

interpersonal pada hakikatnya adalah interaksi antara seorang individu dan individu lainnya tempat lambang-lambang pesan secara efektif digunakan, terutama dalam hal komunikasi antar-manusia menggunakan bahasa.

Online learning adalah pembelajaran yang merepresentasikan keseluruhan kategori pembelajaran yang berbasis teknologi. Sementara pembelajaran *online* atau juga pembelajaran berbasis web adalah bagian dari *e-learning*. Namun seiring perkembangan teknologi dan terjadinya pergeseran konten dan *adaptivity*, saat ini definisi klasik *online learning* tersebut mengalami perubahan menjadi definisi yang lebih kontemporer, yakni suatu pengelolaan pembelajaran melalui media internet atau web yang meliputi aspek-aspek materi, evaluasi, interaksi, komunikasi dan kerjasama ([Suhada et al., 2020](#)). Pemanfaatan teknologi telekomunikasi untuk kegiatan pembelajaran sekolah di Indonesia semakin kondusif dengan munculnya sistem perkuliahan *daring*. Istilah *daring* merupakan akronim dari “dalam jaringan”. Jadi perkuliahan *daring* adalah salah metode pembelajaran online atau dilakukan melalui jaringan internet. Sistem perkuliahan *daring* ini dikembangkan oleh Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia melalui Program Kuliah *Daring* Indonesia Terbuka dan

Terpadu (KDITT) ([Arifin, 2013](#))

Sejalan dengan kemajuan teknologi informasi dan komunikasi, kini pendekatan pembelajaran telah berubah ke arah pembelajaran abad pengetahuan. Sebelum adanya wabah ini, Universitas Negeri Malang sudah menggunakan pembelajaran daring dalam proses belajar mengajar, namun *online learning* hanya digunakan sebagai metode pendamping saja agar mahasiswa tidak jenuh dengan pembelajaran *face to face*. Namun sehubungan dengan adanya pandemi Covid-19, Rektor Universitas Negeri Malang telah menetapkan sistem pembelajaran daring atau *online learning models*. Dengan begitu program studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi juga menerapkan pembelajaran *online*, salah satunya adalah pada mata kuliah senam lantai.

Berdasarkan hasil wawancara kepada Dosen Pengampu mata kuliah senam lantai, Bapak Ari Wibowo Kurniawan pada tanggal 24 April 2020, ditemukan beberapa kendala yang dihadapi mahasiswa PJKR Universitas Negeri Malang dalam kuliah *online* atau daring, diantaranya adalah: (1) signal dari masing-masing tempat individu berbeda-beda sehingga sebagian mahasiswa terkendala dengan koneksi jaringan, (2) mahasiswa merasa kesulitan dalam

memahami materi yang diberikan, (3) banyaknya mahasiswa yang tidak bisa mengikuti perkuliahan online dikarenakan beberapa faktor tertentu, (4) jam perkuliahan tidak menentu, (5) menggunakan beberapa media seperti *zoom* dapat menyebabkan pemborosan kuota internet, (6) apabila menggunakan *google meet*, sulit dalam menampilkan *power point* atau ppt materi yang diberikan. Selain beberapa kendala yang dihadapi mahasiswa, adapun kendala yang dihadapi dosen yaitu tidak semua dosen mahir dalam penguasaan teknologi atau gptek, pengaplikasian sipejar yang diberikan Universitas Negeri Malang mengalami kendala karena banyaknya pengguna.

Secara umum, pembelajaran *online* sangat berbeda dengan pembelajaran secara konvensional. Pembelajaran *online* lebih menekankan pada ketelitian dan kejelian mahasiswa dalam menerima dan mengolah informasi yang disajikan secara *online* ([Hanifah Salsabila et al., 2020](#)). ([Mulyaningsih et al., 2016](#)) menyatakan “setiap dosen dapat berkreasi dan berinovasi dalam merencanakan dan menyusun model pembelajaran”. Sedangkan Menurut ([Horvitz, 2007](#)) pembelajaran *online* adalah sistem belajar yang terbuka dan tersebar dengan menggunakan perangkat pedagogi (alat

bantu pendidikan), yang dimungkinkan melalui internet dan teknologi berbasis jaringan untuk memfasilitasi pembentukan proses belajar dan pengetahuan melalui aksi dan interaksi yang berarti. Istilah model pembelajaran daring atau *Online Learning Models*, pada awalnya digunakan untuk menggambarkan sistem belajar yang memanfaatkan teknologi internet berbasis komputer (*computer-based learning*). Dalam perkembangan selanjutnya, fungsi komputer telah digantikan oleh telepon seluler. Pembelajaran dapat berlangsung lebih luwes dibandingkan jika menggunakan komputer. Orang dapat belajar dimana saja, kapan saja, dan dalam situasi apa saja. Perkuliahan tidak hanya dapat dilakukan melalui proses tatap muka antara dosen dan mahasiswa. Kini, mahasiswa tetap bisa belajar meskipun jarak dengan dosen berjauhan.

Berdasarkan penjelasan di atas peneliti tertarik untuk mengetahui seberapa efektif proses pembelajaran *online*. Karena seorang dosen atau pengajar perlu menyadari bahwa terdapat berbagai variasi atau pilihan untuk mendukung aktivitas pembelajaran termasuk belajar jarak jauh. Mengingat bahwa *online learning* ini sangat penting untuk mendukung efektifitas pembelajaran, kedua belah pihak yaitu dosen dan mahasiswa perlu memberikan perhatian penuh terkait dengan akses secara kontinu terhadap

kegiatan ini.

B. Metode Penelitian

Pada penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif sehingga dapat memberikan gambaran mengenai apa yang akan diteliti berupa angka-angka dan diukur secara pasti. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui keefektifan pembelajaran *online* pada mata kuliah senam lantai, dengan itu maka metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah survei dengan mengembangkan penyebaran instrument melalui *Google Form*. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa PJKR angkatan 2019 Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Malang yang berjumlah 232 mahasiswa. Sedangkan sampelnya 60% dari jumlah populasi, sehingga perhitungan jumlah sampel yang diperoleh adalah 139 mahasiswa PJKR 2019. Dalam penelitian ini data yang akan dikumpulkan melalui metode kuisisioner atau angket berbasis *google form* yang sudah diuji validitasnya oleh *expert*. Angket yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan angket terstruktur tertutup dimana dalam hal ini menggunakan skala *Likert* dalam penilainnya, dengan menggunakan empat opsi jawaban yang telah disediakan dan akan memperoleh skor antara 4, 3, 2, dan 1. Analisis data yang dilakukan adalah analisis kuantitatif yang

dinyatakan dengan angka-angka dan perhitungannya menggunakan metode standar yang dibantu dengan *Software Microsoft excel 2010*, yang kemudian dicocokkan dengan tabel kriteria interpretasi skor. Analisis data dilakukan terhadap lima indikator yang ada dalam penelitian. Indikator tersebut terdiri dari minat mahasiswa, kemenarikan, manfaat, infrastruktur teknologi, dan kualitas interaksi.

C. Hasil dan Pembahasan

Hasil

1. Minat Mahasiswa dalam Mengikuti Pembelajaran *Online* pada Mata Kuliah Senam Lantai

Dari hasil analisis data yang diperoleh dari sebaran angket kepada 139 mahasiswa PJKR 2019, terkait dengan minat mahasiswa dalam mengikuti pembelajaran *online* pada mata kuliah senam lantai, diperoleh data persentase yang paling menonjol berada pada kategori cukup berminat sebesar 71%, kategori berminat 17% dan kategori tidak berminat dengan persentase terendah sebesar 12%. Hal ini dapat disimpulkan bahwa mahasiswa PJKR 2019 cukup berminat dalam mengikuti pembelajaran *online* pada mata kuliah senam lantai. Lebih lanjut akan disajikan data persentase dalam tabel di bawah ini:

Tabel 4.1 Hasil Analisis Data Indikator Minat Mahasiswa

Kategori	Frekuensi	Persentase
Berminat	23	16,55%
Cukup Berminat	99	71,22%
Tidak Berminat	17	12,23%
Total	139	100%

2. Kemenarikan Mahasiswa dalam Mengikuti Pembelajaran *Online* pada Mata Kuliah Senam Lantai

Dari hasil analisis data yang diperoleh dari sebaran angket kepada 139 mahasiswa PJKR 2019, terkait dengan kemenarikan mahasiswa dalam mengikuti pembelajaran *online* pada mata kuliah senam lantai, diperoleh data persentase di antara seluruh nilai yang masuk dalam rentang nilai, terlihat persentase yang paling menonjol berada pada kategori cukup menarik sebesar 59%, kategori menarik 29% dan kategori tidak menarik dengan persentase terendah sebesar 12%. Hal ini dapat disimpulkan bahwa pembelajaran *online* pada mata kuliah senam lantai cukup menarik dilakukan di masa pandemi ini. Lebih lanjut akan disajikan data persentase dalam bentuk tabel di bawah ini:

Tabel 4.2 Hasil Analisis Data Indikator Kemenarikan Mahasiswa

Kategori	Frekuensi	Persentase
Menarik	40	28,78%
Cukup Menarik	82	58,99%
Tidak Menarik	17	12,23%
Total	139	100%

3. Manfaat Pembelajaran Online pada Mata Kuliah Senam Lantai

Dari hasil analisis data yang diperoleh dari sebaran angket kepada 139 mahasiswa PJKR 2019, terkait dengan manfaat pembelajaran *online* pada mata kuliah senam lantai, diperoleh data persentase di antara seluruh nilai yang masuk dalam rentang nilai, terlihat persentase yang paling menonjol berada pada kategori cukup bermanfaat sebesar 58%, kategori bermanfaat 38% dan kategori tidak bermanfaat dengan persentase terendah sebesar 4%. Hal ini dapat disimpulkan bahwa pembelajaran *online* pada mata kuliah senam lantai cukup bermanfaat bagi mahasiswa PJKR 2019. Lebih lanjut akan disajikan data persentase dalam bentuk tabel di bawah ini:

Tabel 4.3 Hasil Analisis Data Indikator Manfaat

Kategori	Frekuensi	Persentase
Bermanfaat	52	37,41%
Cukup Bermanfaat	81	58,27%
Tidak Bermanfaat	6	4,32%
Total	139	100%

4. Infrastruktur Teknologi dalam Pembelajaran Online pada Mata Kuliah Senam Lantai

Dari hasil analisis data yang diperoleh dari sebaran angket kepada 139 mahasiswa PJKR 2019, terkait dengan infrastruktur teknologi pembelajaran *online* pada mata kuliah senam lantai, diperoleh data persentase diantara seluruh nilai yang

masuk dalam rentang nilai, terlihat persentase yang paling menonjol berada pada kategori sedang sebesar 79%, kategori tinggi 13% dan kategori rendah dengan persentase terendah sebesar 8%. Hal ini dapat disimpulkan bahwa pembelajaran *online* pada mata kuliah senam lantai tidak menghabiskan atau tidak membutuhkan biaya ekonomi yang cukup banyak bagi mahasiswa PJKR 2019. Lebih lanjut akan disajikan data persentase dalam bentuk tabel di bawah ini:

Tabel 4.4 Hasil Analisis Data Indikator Infrastruktur Teknologi

Kategori	Frekuensi	Persentase
Tinggi	18	12,95%
Sedang	110	79,14%
Rendah	11	7,91%
Total	139	100%

5. Kualitas Interaktif dalam Pembelajaran Online pada Mata Kuliah Senam Lantai

Dari hasil analisis data yang diperoleh dari sebaran angket kepada 139 mahasiswa PJKR 2019, terkait dengan kualitas interaktif pembelajaran *online* pada mata kuliah senam lantai, diperoleh data persentase di antara seluruh nilai yang masuk dalam rentang nilai, terlihat persentase yang paling menonjol berada pada kategori cukup interaktif sebesar 63%, kategori tidak interaktif 30% dan kategori interaktif dengan persentase terendah sebesar 7%. Hal ini dapat

disimpulkan bahwa pembelajaran *online* pada mata kuliah senam lantai bagi mahasiswa PJKR 2019 cukup interaktif. Lebih lanjut akan disajikan data persentase dalam bentuk tabel di bawah ini:

Tabel 4.5 Hasil Analisis Data Indikator Kualitas Interaktif

Kategori	Frekuensi	Persentase
Interaktif	10	7,19%
Cukup Interaktif	88	63,31%
Tidak Interaktif	41	29,50%
Total	139	100%

Dari penjelasan kelima indikator di atas (minat mahasiswa, kemenarikan, manfaat, teknologi, dan interaktif), selanjutnya akan diolah lagi sehingga

mendapatkan kesimpulan apakah pembelajaran *online* pada mata kuliah senam lantai efektif atau tidak. Secara keseluruhan cara pengolahan data sama seperti pengolahan data pada tiap indikator, yang membedakan pada jumlah kategori yang digunakan. Secara keseluruhan hasil analisis data yang diperoleh dari sebaran angket kepada 139 mahasiswa PJKR 2019, terkait dengan pembelajaran *online* pada mata kuliah senam lantai, diperoleh data sebagai berikut:

Tabel Hasil Analisis Data Secara Keseluruhan

Interfal	Kategori	Frekuensi	Persentase
103 - 120	Sangat Tidak Efektif	0	0%
85 - 102	Tidak Efektif	56	40,29%
67 - 84	Cukup Efektif	69	49,64%
49 - 66	Efektif	14	10,07%
30 - 48	Sangat Efektif	0	0%
Total		139	100%

Mengacu pada kelima indikator tersebut ditarik kesimpulan bahwa pembelajaran *online* pada mata kuliah senam lantai dinyatakan cukup efektif. Hal ini dibuktikan dengan perolehan nilai/skor pada kategori cukup efektif sangat menonjol dibandingkan kategori yang lain.

Hasil penelitian menunjukkan 69 mahasiswa atau 49,64% menyatakan cukup efektif, 14 mahasiswa atau 10,07% efektif, dan 56 mahasiswa atau 40,29% menyatakan tidak efektif.

Pembahasan

Penelitian ini mengkaji tentang keefektifan pembelajaran *online* di masa pandemi covid-19 ini pada mata kuliah senam lantai. Menurut ([Fathiyah Isbaniah & Agus Dwi Susanto, 2020](#)) *Coronavirus* (Covid-19) adalah penyakit infeksi disebabkan oleh SARS CoV-2, yang memiliki bentuk dan perilaku menyerupai virus SARS. ([Susilo et al., 2020](#)) menyatakan *Coronavirus* adalah virus RNA dengan ukuran partikel 120-160 nm.

Virus ini utamanya menginfeksi hewan, termasuk diantaranya adalah kelelawar dan unta. Pada kasus Covid-19, trenggiling diduga sebagai reservoir perantara. *Strain coronavirus* pada trenggiling adalah yang mirip genomnya dengan *coronavirus* kelelawar (90,5%) dan SARS-CoV-2 (91%) ([Zhang et al., 2020](#)). Genom SARS-CoV-2 sendiri memiliki homologi 89% terhadap *coronavirus* kelelawar ZXC21 dan 82% terhadap SARS-CoV ([Chan et al., 2020](#)). Sejalan dengan ini, ([PDPI et al., 2020](#)) juga menjelaskan kebanyakan *coronavirus* menginfeksi hewan dan bersirkulasi di hewan. *Coronavirus* menyebabkan sejumlah besar penyakit pada hewan dan kemampuannya menyebabkan penyakit berat pada hewan seperti babi, sapi, kuda, kucing dan ayam. *Coronavirus* disebut dengan virus *zoonotic* yaitu virus yang ditransmisikan dari hewan ke manusia, sehingga menyebabkan pandemi diseluruh dunia yang berpengaruh pada seluruh aspek khususnya pendidikan, yang mengakibatkan seluruh aktifitas di pendidikan secara tatap muka diseluruh dunia di hentikan dan di ganti dengan pembelajaran *online*. Pendidikan merupakan bekal dan kebutuhan manusia dalam menjalani kehidupan. Sudah selayaknya lembaga-lembaga pendidikan yang ada di Indonesia segera memperkenalkan dan mulai menggunakan kemajuan teknologi yang

ada sebagai media pembelajaran yang lebih mutakhir ([Darmawan, 2011](#)). Pesatnya kemajuan teknologi khususnya internet memungkinkan pengembangan layanan informasi yang lebih baik lagi dalam institusi atau lembaga pendidikan. Menurut ([Darmawan, 2011](#)), manfaat kemajuan teknologi dalam pendidikan yaitu untuk mempermudah kerjasama antara pendidik dan peserta didik, menghilangkan batasan ruang, jarak, dan waktu, serta dapat menyediakan pendidikan yang diakses oleh banyak orang.

Pembelajaran merupakan aktivitas atau kegiatan yang dirancang untuk membantu seseorang mempelajari suatu kemampuan dan atau nilai yang baru ([Munir, 2020](#)). Dengan kemajuan teknologi seperti sekarang ini, pembelajaran dapat dilakukan menggunakan berbagai cara, salah satunya adalah pembelajaran *online*. Pembelajaran *online* adalah pembelajaran yang dapat dilakukan menggunakan media internet serta guru dan siswa tidak harus bertatap muka secara langsung. Menurut ([Irawan et al., 2015](#)) sistem pembelajaran *online* dapat dijadikan sebagai rancangan tepat dalam pengembangan metode pembelajaran yang lebih baik, mengingat tingkat fleksibilitas, skalabilitas serta fungsionalitasnya yang memudahkan kegiatan belajar mengajar dapat dilakukan dimanapun dan kapanpun. Sedangkan

([Nurhaeni et al., 2016](#)) mengatakan bahwa penggunaan media berbasis *online* dapat mempermudah suatu pekerjaan, karena dapat diakses dimana saja dan kapan saja, lebih efektif dan efisien, serta data tersimpan serta lebih akurat. *Online learning* pada dasarnya adalah suatu upaya yang memungkinkan suatu peristiwa belajar terjadi secara optimal dengan menerapkan teknologi informasi dan komunikasi secara tepat guna, yakni suatu pengelolaan pembelajaran melalui media internet atau web yang meliputi aspek-aspek materi, evaluasi, interaksi, komunikasi dan kerjasama ([Munir, 2020](#)). Tantangan penerapan *online learning*, bukan pada teknologinya saja, tapi justru yang paling utama adalah terletak pada bagaimana upaya merancang (*design*) pembelajaran itu sendiri. Desain pembelajaran yang baik (*well-designed learning environment*) menjadi salah satu kunci utama ([Khan, 2005](#)). *Online learning* bukan hanya sekedar sarana menyampaikan pembelajaran, tapi lebih jauh sebagai upaya untuk menciptakan pengalaman belajar ([Mustofa et al., 2019](#)).

Tujuan dari penelitian ini adalah ingin mengetahui apakah pembelajaran *online* lebih efektif atau tidak daripada pembelajaran secara langsung atau *face to face*. ([Clark & Mayer, 2012](#)) menjelaskan bahwa *online learning* memiliki

karakteristik: materi pembelajaran sesuai dengan tujuan pembelajaran, menggunakan berbagai metode pembelajaran untuk membantu terjadinya belajar seperti contoh dan latihan, menggunakan unsur-unsur media yang tepat seperti visual dan narasi untuk menunjang materi dan metode, dan dapat dilakukan dengan strategi pembelajaran terbimbing (*instructor-led synchronous learning*) atau belajar mandiri (*selfpaced individual study asynchronous learning*). Populasi dari penelitian ini adalah mahasiswa PJKR, menurut pendapat ([Arikunto, 2019](#)) secara umum populasi diartikan sebagai seluruh anggota kelompok yang telah ditentukan karakteristiknya dengan jelas, baik itu kelompok orang, objek, benda atau kejadian. Lebih lanjut ([Arikunto, 2019](#)) menyatakan bahwa “penelitian yang ideal adalah penelitian yang dilakukan pada seluruh populasi”. Kemudian variabel yang diukur meliputi beberapa aspek atau indikator diantaranya adalah minat mahasiswa, kemenarikan, manfaat, teknologi, kualitas interaktif. Dari hasil penelitian dan analisis data yang telah dijelaskan di atas diperoleh frekuensi dan persentase dari nilai yang telah diperoleh mahasiswa PJKR 2019 melalui angket berbasis *google form*. Dan hasil penelitian menunjukkan bahwa pembelajaran *online*

cukup efektif dilakukan pada mata pelajaran senam lantai, dengan perolehan persentase 49,64%. Penelitian hampir serupa dilakukan oleh ([Kuntarto, Eko dan Asyhar, 2016](#)) dengan hasil “model pembelajaran daring efektif digunakan dalam perkuliahan program S-1 dengan peningkatan yang mencapai lebih dari 81% dibandingkan dengan hanya menggunakan model pembelajaran tatap muka. Berdasarkan hasil kuesioner, siswa berpendapat bahwa model pembelajaran daring telah memberikan pengalaman baru yang lebih menantang daripada model pembelajaran konvensional. Pembelajaran *online* yang dimaksud adalah pembelajaran yang memanfaatkan teknologi atau internet dengan pembelajaran jarak jauh atau *distance learning*. Dengan kata lain pembelajaran *online* memerlukan mahasiswa dan pengajar berkomunikasi secara interaktif dengan memanfaatkan teknologi informasi dan komunikasi. Namun tidak dapat dipungkiri pembelajaran *online* juga mempunyai sisi positif dan negatif. Selanjutnya akan diuraikan pembahasan terkait indikator dalam keefektifan pembelajaran *online*. Hasil penelitian dan analisis data minat mahasiswa dalam mengikuti pembelajaran *online* pada mata kuliah senam lantai diperoleh skor persentase tertinggi yaitu sebesar 71,22% dengan 99 pernyataan mahasiswa, yang artinya bahwa dari 139

mahasiswa PJKR 2019, 99 mahasiswa menyatakan cukup berminat dalam mengikuti pembelajaran *online* pada mata kuliah senam lantai. Karena dengan pembelajaran *online* mahasiswa dapat mengikuti perkuliahan dari manapun dan kapanpun.

Sedangkan pada indikator kemenarikan pembelajaran *online* pada mata kuliah senam lantai diperoleh skor persentase tertinggi yaitu sebesar 59% dengan 82 pernyataan mahasiswa dari 139 mahasiswa yang menyatakan cukup menarik. Artinya pembelajaran *online* pada mata kuliah senam lantai cukup menarik dilakukan. Dengan pembelajaran *online* mahasiswa dapat berkreasi sekreatif mungkin, mereka dapat belajar dengan media seperti youtube dan media *platform* lainnya yang dapat mendukung proses pembelajaran. Sejalan dengan yang dijelaskan oleh Tung (2000) dengan pembelajaran *online* mahasiswa dapat menggunakan beragam sumber belajar yang luas. Penelitian yang dilakukan ([Agustin Anggi et al., 2017](#)) menunjukkan bahwa hasil respon siswa dalam pembelajaran setelah menggunakan *e-learning* sebagai media pembelajaran, ada ketertarikan siswa yang meningkat cukup baik. Rasa tertarik akan menimbulkan keinginan untuk lebih sering mengunjungi *e-learning* tersebut. Hal ini disebabkan karena *e-learning* menyajikan tutorial yang interaktif, sehingga membuat

siswa merasa tertarik menggunakan media tersebut. *E-learning* mudah dioperasikan, kemudahan sistem navigasi membuat media tersebut mudah diikuti oleh para pengguna (*user*). Selanjutnya pada indikator manfaat dari pembelajaran *online* pada mata kuliah senam lantai diperoleh skor persentase tertinggi yaitu sebesar 58% dengan 81 pernyataan mahasiswa dari 139 mahasiswa yang menyatakan cukup bermanfaat. Manfaat dari pembelajaran *online* ini sangat banyak sekali, diantaranya adalah praktis dan fleksibel, pengalaman belajar yang menyenangkan, mempermudah penyempurnaan dan penyimpanan materi pembelajaran. Banyak generasi muda yang memanfaatkan aplikasi *online* untuk pembelajaran dengan *online* saat ini. Aplikasi yang banyak digunakan oleh pelajar yaitu ruang guru, quipper, kelas pintar, rumah belajar, dan zenius. Munculnya kreativitas generasi muda untuk membuat sebuah platform pembelajaran *online* berbasis aplikasi ini sangat membantu pembelajaran secara jarak jauh.

Hasil penelitian dan analisis data tentang teknologi yang dimiliki oleh mahasiswa dalam mengikuti pembelajaran *online* pada mata kuliah senam lantai diperoleh skor persentase tertinggi yaitu sebesar 79,14% dengan 110 pernyataan

mahasiswa, yang artinya bahwa dari 139 mahasiswa PJKR 2019, 110 mahasiswa menyatakan biaya dan fasilitas pembelajaran *online* pada mata kuliah senam lantai dapat terjangkau. Pembelajaran *online* memang memanfaatkan teknologi sehingga pembelajaran dibutuhkan fasilitas seperti laptop atau komputer dan juga jaringan internet. Dan yang terakhir adalah indikator interaktif, dari 139 mahasiswa PJKR 2019, 88 mahasiswa menyatakan bahwa pembelajaran *online* pada mata kuliah senam lantai cukup interaktif, dengan persentase 63,31%. Dengan pembelajaran *online* komunikasi antara mahasiswa dengan pengajar dan juga antara mahasiswa dapat meningkat. ([Mustofa et al., 2019](#)) juga menjelaskan salah satu manfaat dari pembelajaran *online* adalah dapat meningkatkan kadar interaksi pembelajaran antara peserta didik dengan guru atau instruktur dan juga memungkinkan terjadinya interaksi pembelajaran dari mana saja dan kapan saja.

Berdasarkan penjelasan di atas sudah sangat jelas bahwa pembelajaran *online* pada mata pelajaran senam lantai efektif dilakukan. Materi untuk pembelajaran tatap muka disusun sebagaimana umumnya perkuliahan konvensional, dengan berpedoman pada RPS. Persiapan

pembelajaran untuk model ini dilengkapi dengan kontrak kuliah, silabus, rencana pembelajaran, bahan, praktik, tugas, dan media yang sesuai. Metode yang digunakan untuk pembelajaran model ini bersifat integratif, menggabungkan berbagai metode, strategi, dan teknik pembelajaran konvensional. Sementara materi untuk pembelajaran *online* disusun sedemikian rupa. Komposisi model pembelajaran mencakup akses internet, halaman atau jendela yang berisi modul pembelajaran daring, dilengkapi dengan lapisan multimedia (teks, audio, video, diagram, bagan, dsb).

D. Kesimpulan

Model pembelajaran *online* cukup efektif digunakan dalam perkuliahan senam lantai di program Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Olahraga. Berdasarkan hasil angket yang telah disebarkan kepada 139 mahasiswa PJKR 2019, memperoleh hasil yang menonjol pada kategori cukup efektif dengan persentase 49,64%. Model pembelajaran *online* telah mampu meningkatkan penyerapan mahasiswa terhadap materi kuliah, dibandingkan dengan hanya menggunakan model pembelajaran tatap muka. Sesuai dengan hasil angket, mahasiswa berpendapat bahwa model pembelajaran *online* telah memberikan pengalaman baru yang lebih menantang

daripada model pembelajaran konvensional (tatap muka). Tak terbatas waktu dan tempat belajar memberikan mahasiswa kebebasan untuk memilih waktu yang tepat dalam pembelajaran berdasarkan kepentingan mereka, sehingga kemampuan untuk menyerap bahan pembelajaran menjadi lebih tinggi daripada belajar di dalam kelas.

Dengan menggunakan model pembelajaran *online* sehingga suasana pembelajaran mahasiswa lebih aktif, inovatif, kreatif, efektif, dan tidak membosankan, yang pada gilirannya akan meningkatkan motivasi mahasiswa lebih baik prestasi dalam belajar. Berbagai media sosial dapat digunakan untuk mendukung pembelajaran tersebut. *Youtube, WhatsApp, google classroom, google meet* adalah beberapa media sosial yang dapat digunakan oleh dosen untuk mendukung perkuliahan *online*. Selain secara teknis memiliki banyak kelebihan, penggunaan media sosial sebagai sarana pembelajaran *online* akan mengurangi dampak negatif media sosial yang selama ini banyak dikeluhkan oleh berbagai kalangan.

Daftar pustaka

Agustin Anggi, Suryono Hassan, & Yuliandari Erna. (2017). Teknik Penilaian Diri Berbasis Google Form Pada Mata Pelajaran Pendidikan

- Pancasila Dan Kewarganegaraan. *PKn Progersif*, 12, 483–491.
- Arifin, S. (2013). Panduan Pengembangan dan Penyelenggaraan Kuliah Daring Indonesia Terbuka & Terpadu. *Buku Pembelajaran Daring*, 1(1), 1–159.
- Arikunto, S. (2019). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Rineka Cipta.
- Buono, H., Maulina, P., & Muzakkir. (2019). Analisis Framing terhadap Pemberitaan Didiskualifikasinya Miftahul Jannah Dari Cabang Olahraga Judo. *Jurnal Ilmu Komunikasi*, 5(2), 1689–1699. <https://doi.org/10.35308/source.v5i2.1398>
- Chan, J. F.-W., Kok, K.-H., Zhu, Z., Chu, H., To, K. K.-W., Yuan, S., & Yuen, K.-Y. (2020). Genomic characterization of the 2019 novel human-pathogenic coronavirus isolated from a patient with atypical pneumonia after visiting Wuhan. *Emerging Microbes & Infections*, 9(1), 221–236. <https://doi.org/10.1080/22221751.2020.1719902>
- Clark, R. C., & Mayer, R. E. (2012). e-Learning and the Science of Instruction: Proven Guidelines for Consumers and Designers of Multimedia Learning: Third Edition. *E-Learning and the Science of Instruction: Proven Guidelines for Consumers and Designers of Multimedia Learning: Third Edition*. <https://doi.org/10.1002/9781118255971>
- Darmawan, D. (2011). *Teknologi Pembelajaran* (1st ed.). PT. Remaja Rosdakarya.
- Fathiyah Isbaniah, & Agus Dwi Susanto. (2020). Pneumonia Corona Virus Infection Disease-19 (COVID-19). *Journal Of The Indonesian Medical Association*, 70(4), 87–94. <https://doi.org/10.47830/jinma-vol.70.4-2020-235>
- Firman, F., & Rahayu, S. (2020). Pembelajaran Online di Tengah Pandemi Covid-19. *Indonesian Journal of Educational Science (IJES)*, 2(2), 81–89. <https://doi.org/10.31605/ijes.v2i2.659>
- Hanifah Salsabila, U., Irna Sari, L., Haibati Lathif, K., Puji Lestari, A., & Ayuning, A. (2020). Peran Teknologi Dalam Pembelajaran Di Masa Pandemi Covid-19. *Al-Mutharahah: Jurnal Penelitian Dan Kajian Sosial Keagamaan*, 17(2), 188–198. <https://doi.org/10.46781/al-mutharahah.v17i2.138>
- Herlina, H., & Suherman, M. (2020). Potensi Pembelajaran Pendidikan

- Jasmani Olahraga Dan Kesehatan (Pjok) Di Tengah Pandemi Corona Virus Disease (Covid)-19 Di Sekolah Dasar. *Tadulako Journal Sport Sciences And Physical Education*, 8(1), 1–7.
<http://jurnal.untad.ac.id/jurnal/index.php/PJKR/article/view/16186>
- Horvitz, B. S. (2007). N. Dabbagh and B. Bannan-Ritland, Online Learning: Concepts, Strategies, and Application. *Educational Technology Research and Development*, 55(6), 667–669.
<https://doi.org/10.1007/s11423-007-9071-4>
- Irawan, Y., Susanti, N., & Triyanto, W. A. (2015). Analisa Dan Perancangan Sistem Pembelajaran Online (E-Learning) Pada Smk Mambaul Falah Kudus. *Simetris: Jurnal Teknik Mesin, Elektro Dan Ilmu Komputer*, 6(2), 345.
<https://doi.org/10.24176/simet.v6i2.471>
- Khan, B. H. (2005). Managing E-Learning Strategies: Design, Delivery, Implementation and Evaluation. *Managing E-Learning Strategies: Design, Delivery, Implementation and Evaluation*, 1–424.
<https://doi.org/10.4018/978-1-59140-634-1>
- Kuntarto, Eko dan Asyhar, R. (2016). Development of Blended Learning Learning Models in Learning Design Aspects with Online Social Media Platforms to Support Student Lectures. *Jurnal Pembelajaran Inovatif*, 1–26.
- Moore, J. L., Dickson-Deane, C., & Galyen, K. (2011). e-Learning, online learning, and distance learning environments: Are they the same? *The Internet and Higher Education*, 14(2), 129–135.
<https://doi.org/10.1016/j.iheduc.2010.10.001>
- Mudamayanti, P., & Wiryanto. (2020). Efektivitas Penggunaan Aplikasi Google Classroom Untuk Mengukur Pencapaian Indikator Terhadap Pembelajaran Matematika Materi Pengolahan Data Kelas V SD di Tengah Situasi Lockdown Akibat Virus Covid-19. *Jurnal Ilmu Pendidikan PGSD*.
- Mulyaningsih, I., Zahidin, M. A., & Nurfiana, N. (2016). Pengembangan Pembelajaran Berbasis Riset Di Jurusan tadaris Bhasa Indoneisa, FITK IAIN Syekh Nurjati Cirebon. *LP2M IAIN SYEKH NURJATI CIREBON*, 466.
- Munir. (2020). Konsep & Aplikasi Dalam Pendidikan. In *Alfabeta, CV*. (Vol. 58, Issue 12).
- Mustofa, M. I., Chodzirin, M., Sayekti, L.,

- & Fauzan, R. (2019). Formulasi Model Perkuliahan Daring Sebagai Upaya Menekan Disparitas Kualitas Perguruan Tinggi. *Walisongo Journal of Information Technology*, 1(2), 151. <https://doi.org/10.21580/wjit.2019.1.2.4067>
- Nurhaeni, R., Heni H, E., & Merdekawati, A. (2016). Sistem Informasi Pengolahan Nilai Sekolah Secara Online Berbasis Lingkungan (Adiwiyata) Di Kementerian Lingkungan Hidup. *Bina Insani Ict Journal*, 3(31), 17–30.
- PDPI, PERKI, PAPDI, PERDATIN, & IDAI. (2020). Pedoman tatalaksana COVID-19 Edisi 3 Desember 2020. In *Pedoman Tatalaksana COVID-19*. <https://www.papdi.or.id/download/98-3-pedoman-tatalaksana-covid-19-edisi-3-desember-2020>
- Revers, M. (2015). International Encyclopedia of the Social & Behavioral Sciences (Second Edition). In *International Encyclopedia of the Social & Behavioral Sciences: Second Edition* (pp. 498–503). <https://doi.org/10.1016/B978-0-08-097086-8.03059-2>
- Santosa, F. H., Negara, H. R. P., & Samsul Bahri. (2020). Efektivitas Pembelajaran Google Classroom Terhadap Kemampuan Penalaran Matematis Siswa. *Jurnal Pemikiran Dan Penelitian Pendidikan Matematika (JP3M)*, 3(1), 62–70. <https://doi.org/10.36765/jp3m.v3i1.254>
- Setiawan, A., Yudiana, Y., Ugelta, S., Oktriani, S., Budi, D. R., & Listiandi, A. D. (2020). Hasil Belajar Pendidikan Jasmani dan Olahraga Siswa Sekolah Dasar: Pengaruh Keterampilan Motorik (Tinggi) dan Model Pembelajaran (Kooperatif). *TEGAR: Journal of Teaching Physical Education in Elementary School*, 3(2), 59–65. <https://doi.org/10.17509/tegar.v3i2.24513>
- Suhada, I., Kurniati, T., Pramadi, A., Listiawati, M., Biologi, P. P., Gunung, S., & Bandung, D. (2020). Pembelajaran Daring Berbasis Google Classroom Mahasiswa Pendidikan Biologi Pada Masa Wabah Covid-19. In *Digital Library UIN Sunan Gunung Jati*.
- Susilo, A., Rumende, C. M., Pitoyo, C. W., Santoso, W. D., Yulianti, M., Sinto, R., Singh, G., Nainggolan, L., Nelwan, E. J., Khie, L., Widhani, A., Wijaya, E., Wicaksana, B., Maksum, M., Annisa, F., Jasirwan, O. M., & Yunihastuti, E. (2020). Coronavirus

- Disease 2019 : Tinjauan Literatur Terkini Coronavirus Disease 2019 : Review of Current Literatures. *Jurnal Penyakit Dalam Indonesia*, 7(1), 45–67.
<https://doi.org/10.7454/jpdi.v7i1.415>
- Yuliana. (2020). Coronavirus Diseases (Covid-19): Sebuah tinjauan literatur. *Wellness and Healthy Magazine*, 2(1), 187–192.
<https://wellness.journalpress.id/wellness/article/view/21026/pdf>
- Zhang, T., Wu, Q., & Zhang, Z. (2020). Probable Pangolin Origin of SARS-CoV-2 Associated with the COVID-19 Outbreak. *Current Biology : CB*, 30(7), 1346-1351.e2.
<https://doi.org/10.1016/j.cub.2020.03.022>



Tinjauan Kondisi Fisik (Vo2max) Pada Komunitas Pencinta Basket Paal 5 Jambi

Overview Of Physical Conditions (Vo2max) In The Paal 5 Basketball Love Community Of Jambi

Boy Indrayana^{*}, Mhd Usni Zamzami Hasibuan

FKIP, Universitas Jambi, Jl. Jambi-Muara Bulian KM. 15, Mendalo Darat, Jambi, 36361, Indonesia
e-mail: boy.indrayana@yahoo.co.id*, zamzamihsb16@unja.ac.id.

Abstrak

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui kondisi fisik komunitas pencinta basket paal 5 Jambi dengan kondisi yang ada tanpa memberikan perlakuan sebelumnya. Penelitian ini merupakan jenis penelitian deskriptif. Penelitian ini secara khusus memiliki tujuan untuk mengetahui tingkat kondisi fisik setiap individu yang bermain basket pada komunitas basket secara rutin di malam hari yakni berkenaan dengan daya tahan aerobik (VO2Max). Instrumen penelitian yang digunakan adalah tes MFT (Multi Fitness Test). Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah seluruh anggota dari komunitas pencinta basket paal 5 sebanyak 20 orang. Berdasarkan hasil tes yang dilakukan, diperoleh hasil tes daya tahan aerobik (VO2Max) dengan rata-rata dari seluruh individu 35,35 dan sesuai norma standarisasi masuk dalam kategori sedang. Hasil rata-rata yang didapatkan dari masing-masing individu menunjukkan bahwa kondisi fisik komunitas pencinta basket tersebut masuk dalam kategori sedang. Hasil ini memberikan makna bahwa untuk mencapai kondisi fisik yang baik perlu dilakukan latihan peningkatan daya tahan aerobik serta latihan-latihan daya tahan lainnya secara rutin dan berkesinambungan.

Kata kunci: kondisi fisik, komunitas pencinta basket, analisis deskriptif, pendidikan jasmani

Abstract

The purpose of this study was to determine the physical condition of the paal 5 Jambi basketball lover community with the existing conditions without giving prior treatment. This research is a type of descriptive research. This study specifically aims to determine the level of physical condition of each individual who plays basketball in the basketball community regularly at night, which is related to aerobic endurance (VO2Max). The research instrument used was the MFT (Multi Fitness Test) test. The population used in this study were all members of the paal 5 basketball lover community as many as 20 people. Based on the results of the tests carried out, the results of the aerobic endurance test (VO2Max) were obtained with an average of 35.35 for all individuals and according to standardized norms, it was in the medium category. The average results obtained from each individual indicate that the physical condition of the basketball lover community is in the moderate category. These results mean that in order to achieve good physical condition it is necessary to carry out aerobic endurance training and other endurance exercises on a regular basis.

Keywords: physical condition, basketball lovers community, analysis descriptive, sport education

corresponding author: boy.indrayana@yahoo.co.id

Artikel Info:

Submitted: 21/09/2021

Revised : 15/10/2021

Accepted : 04/11/2021

Published: 15/11/2021



OPEN ACCESS

Journal Coaching Education Sports is licensed under a [Creative Commons Attribution 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/).

A. Pendahuluan

Olahraga merupakan bagian dari aktivitas sehari-hari manusia yang berguna membentuk jasmani dan rohani yang sehat ([Widodo, 2018](#)). Sampai saat ini olahraga telah memberikan kontribusi yang positif dan nyata bagi peningkatan kesehatan masyarakat ([Widodo, 2018](#)). Selain itu olahraga juga turut berperan dalam peningkatan kemampuan bangsa dalam melaksanakan sistem pengembangan yang berkelanjutan ([Pasaribu, 2019](#)). Olahraga saat ini juga merupakan sebuah kebutuhan didalam hidup manusia, sama halnya manusia membutuhkan makanan untuk kelangsungan hidupnya begitu pula manusia membutuhkan olahraga atau aktivitas fisik untuk selalu bugar agar bisa menjalankan hari-hari dengan baik ([Puspita et al., 2018](#)). Untuk saat ini banyak sekali orang-orang yang hanya menghabiskan separuh hidupnya untuk berkerja dan tidak pernah menyempatkan waktu untuk berolahraga. Sehingga menurut WHO Indonesia merupakan urutan 6 besar di Asia, penduduknya meninggal diakibatkan kurang gerak. Hal ini tentu sangat memprihatinkan sekali kalau hal semacam ini terus berlanjut ([Allen et al., 2019](#)).

Dalam melakukan aktivitas olahraga seseorang juga harus memiliki kondisi

fisik yang baik sehingga mampu melakukan aktivitas olahraga yang dilakukannya tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan, sebaliknya apabila seseorang memiliki kondisi fisik yang kurang baik apalagi buruk maka seseorang akan kesulitan dalam melakukan aktivitas olahraga tersebut sehingga menyebabkan kelelahan yang berlebihan ([Arwih, 2019](#)). Menurut ([Arwih, 2019](#)) kondisi fisik secara umum merupakan kemampuan dasar untuk mengembangkan kemampuan prestasi tubuh yang terdiri dari komponen kekuatan, kecepatan, daya tahan dan kelentukan.

Berdasarkan observasi dikomunitas Pencinta Basket Paal 5 Jambi merupakan salah satu komunitas basket yang ada di Kota Jambi. Hal ini dapat dibuktikan dengan jadwal rutin bermain basket komunitas tersebut. Melalui survei yang dilakukan di lapangan basket paal 5, perlu dilakukan penelitian untuk mengetahui kondisi fisik setiap individu yang bermain basket secara rutin di malam hari yang mana rata-rata pemain basket yang mengisi kegiatan malam harinya dengan bermain bola basket tersebut adalah individu yang bekerja dari pagi sampai sore hari. Alasan mereka bermain basket pada malam hari karena mereka tidak bisa menyempatkan olahraga dipagi hari

maupun sore hari.

Menurut para ahli olahraga malam sangat baik dilakukan pada malam hari karena bermanfaat untuk meningkatkan kualitas tidur dan sangat efektif dalam pembentukan otot. Olahraga di malam hari harus menyesuaikan kapasitas tubuh manusia dan tidak boleh berlebihan. Untuk meningkatkan kualitas tidur sebaiknya tidak dianjurkan berolahraga mendekati jam tidur atau berolahraga terlalu malam ([Puspitasari, 2019](#)). Jika berolahraga terlalu malam maka akan mengalami sulit tidur dan olahraga yang dipilih pun harus olahraga yang tidak berat. Hal ini memikirkan kegiatan yang telah kita lakukan seharian tanpa istirahat, apabila kita melakukan kegiatan atau berolahraga yang berat bukan kebugaran jasmani yang kita dapat malah daya tahan tubuh akan menjadi lemah dan membuat seseorang menjadi rentan terhadap penyakit, seperti flu atau demam. Untuk mengetahui seseorang atau atlet dikatakan bugar dapat dilakukan MFT (*Multistage Fitness Test*) yang dilakukan dengan menggunakan *Bleep test* yaitu lari level yang memakai musik saat melakukannya ([Saputra & Aziz, 2020](#)). Tujuan tes ini dilakukan adalah untuk mengetahui kondisi fisik dalam hal ini VO2Max atau kapasitas paru-paru dari pemain basket yang berlatih di malam hari ini berada

dikategori dan level berapa. Semakin banyak level yang dilewati maka semakin baik kebugaran jasmani yang dimiliki pemain basket tersebut ([Palmizal et al., 2020](#)).

Penerapan fisik merupakan salah satu faktor yang sangat penting dalam latihan untuk mencapai suatu prestasi yang tinggi ([Los Arcos & Martins, 2018](#)). ([Los Arcos & Martins, 2018](#)) mengemukakan kondisi fisik dalam olahraga adalah semua kemampuan jasmani yang menentukan prestasi yang realisasinya dilakukan melalui kemampuan pribadi. Kondisi fisik merupakan program pokok untuk pembinaan atlet untuk berprestasi dalam suatu cabang olahraga ([Puspitasari, 2019](#)). Menurut ([Kusuma & Setyawati, 2016](#)) kondisi fisik salah satu prasarat yang sangat diperlukan dalam setiap usaha peningkatan prestasi seorang atlet, bahkan dikatakan dasar landasan titik tolak suatu awalan olahraga prestasi. Berdasarkan pendapat para ahli dapat dikemukakan bahwa kondisi fisik merupakan semua kemampuan jasmani yang menentukan prestasi yang realisasinya dilakukan melalui kemampuan pribadi. Kemampuan awal kondisi fisik merupakan ukuran/pedoman untuk membuat perencanaan latihan. Suatu analisa keadaan awal secara umum

terhadap hasil-hasil pertandingan yang lalu diperlukan untuk mengembangkan prestasi dalam masa-masa kompetisi.

Secara umum kondisi fisik yang diperlukan dalam masing-masing olahraga adalah sama, artinya setiap cabang olahraga memerlukan kondisi fisik dalam usaha mencapai yang optimal, begitu pula dalam olahraga Futsal ([Gunawan et al., 2016](#)). Seorang atlet dapat dikatakan dalam keadaan kondisi fisik yang baik apabila ia mampu melakukan aktivitas yang dibebankan kepadanya atau yang dilakukannya tanpa kelelahan yang berlebihan.

Pendapat diatas mengemukakan bahwa kondisi fisik memegang peranan yang sangat penting untuk mempertahankan atau meningkatkan tingkat kesegaran jasmani. Apabila tingkat kesegaran jasmani seorang atlet dalam kondisi yang baik maka untuk penerapan teknik dan taktik dalam permainan akan mudah dikuasai serta gerakan yang dilakukan efektif dan efisien.

Menurut ([Gunawan et al., 2016](#)) kondisi fisik merupakan kemampuan dasar untuk mengembangkan kemampuan prestasi tubuh yang terdiri dari komponen kekuatan, kecepatan, daya tahan dan kelentukan. ([Putri et al., 2020](#)) mengatakan bahwa latihan kondisi fisik umum berarti latihan-latihan yang

beranekaragam untuk mengembangkan kemampuan prestasi tubuh dan merupakan dasar untuk meningkatkan kemampuan kondisi fisik khusus.

Kemampuan tersebut meliputi kekuatan umum, kecepatan umum, daya tahan umum dan kelentukan umum. ([Sari, 2018](#)) menjelaskan latihan fisik umum terdiri dari latihan dasar yang beragam, dengan kata lain pelatihan yang mencakup seluruh aspek fisik yang bertujuan pelatihan yang harmonis dan meningkatkan sistem kardio pulmalis (jantung, peredaran darah), kekuatan otot dan ruang gerak sendi yang merupakan dasar, hampir semua cabang olahraga.

Bentuk latihan merupakan suatu fundamen fisik dalam setiap cabang olahraga. Ini berarti bahwa latihan kondisi fisik umum diperlukan untuk semua cabang olahraga. ([Jariono et al., 2020](#)) kondisi fisik khusus adalah merupakan kemampuan yang langsung dikaitkan dengan kebutuhan suatu cabang olahraga tertentu. ([Putri et al., 2020](#)) mengartikan kondisi khusus sebagai suatu latihan yang optimal dari kemampuan kondisi yang menentukan prestasi suatu cabang olahraga.

Dari pendapat diatas bahwa kondisi fisik khusus menunjukkan kekhususan suatu cabang olahraga, karena kebutuhan terhadap kemampuan ini akan berbeda antara satu cabang

olahraga dengan cabang olahraga yang lain. Dengan kata lain, setiap cabang olahraga atau disiplin tertentu membutuhkan kemampuan kondisi fisik khusus sendiri dan spesifik.

Daya tahan merupakan salah satu elemen kondisi fisik yang terpenting, karena dasar dari elemen-elemen kondisi fisik yang lain ([Prakoso & Sugiyanto, 2017](#)). ([Warni et al., 2017](#)) mengemukakan daya tahan adalah keadaan atau kondisi tubuh yang mampu berlatih untuk waktu yang lama, tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan setelah menyelesaikan latihan tersebut. Menurut ([Ardiansyah & Nasrullah, 2017](#)) daya tahan adalah kesanggupan bekerja dengan intensitas tertentu dalam rentang waktu yang cukup lama, tanpa kelelahan yang berlebihan. Sedangkan menurut ([Sari, 2018](#)) daya tahan adalah hasil kemampuan individu untuk memelihara gerakannya dalam kurun waktu tertentu.

Dari pendapat para ahli di atas maka dapat disimpulkan bahwa daya tahan adalah hasil kemampuan organisme pemain untuk mengatasi kelelahan yang timbul setelah melakukan aktivitas tubuh olahraga dalam waktu yang lama. Daya tahan yang dimaksud adalah daya tahan *Volume Oxygen Maximal (VO2max)*.

B. Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode deskriptif dengan menjelaskan secara sistematis dan akurat fakta yang tergambar secara detail dilapangan. Didalam penelitian ini, akan diungkapkan secara detail mengenai kondisi fisik (VO2Max) Komunitas Pencinta Basket Paal 5 Jambi.

Penelitian ini akan dilaksanakan di lapangan basket paal 5 Jambi pada bulan April sampai dengan September 2021. Populasi dalam penelitian ini adalah komunitas pencinta basket paal 5 jambi. Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini adalah dengan menggunakan teknik *Total Sampling* yaitu seluruh anggota komunitas pencinta basket paal 5 yang berjumlah 20 orang akan menjadi sampel pada penelitian ini.

Penelitian ini menggunakan instrumen tes pengukuran MFT (*Multi Fitness Test*) yang mana tes tersebut dilakukan untuk mendapatkan data tentang kondisi fisik komunitas Pencinta Basket Paal V. Pelaksanaan tes dapat dilakukan dengan beberapa orang sekaligus, hanya saja yang mencatat hasil tes harus tepat dalam setiap tahapan pada kemampuan masing-masing peserta tes. Berikut adalah mekanisme pelaksanaan tes MFT yaitu :

1. Hidupkan Pengeras Suara yang berisikan Panduan Tes MFT

2. Peserta berdiri dibelakang garis yang telah ditentukan.
3. Peserta berlari dengan di awali bunyi *Beep* sejauh 20 meter dan harus tiba digaris akhir sebelum bunyi *Beep* selanjutnya. Jika peserta 2 kali tidak sampai garis setelah bunyi *beep*, maka akan dihentikan dan yang terakhir dicatat menjadi hasil tes.

Tabel 1 Kategori Standarisasi Daya Tahan Aerobik (VO2max)

Kategori	(VO2max)
Baik Sekali	> 51,6
Baik	42,6 – 51,5
Sedang	33,8 – 42,5
Kurang	25,0 – 33,7
Kurang Sekali	< 25,0

Sumber : (Pasaribu, 2020) Tes dan Pengukuran Olahraga

Berdasarkan tujuan dari penelitian, maka pengujian data yang telah diperoleh akan dianalisis menggunakan statistik deskriptif yaitu dengan cara mendeskripsikan hasil penelitian yang diperoleh dari berbagai pengukuran (tes) terhadap tingkat kondisi fisik dan analisis yang menggunakan rumus seperti dikemukakan Sudjana sebagai berikut:

$$P = f/n \times 100\%$$

Keterangan :

P = persentase

F = frekuensi (skor yang diperoleh)

N = jumlah sampel tes

C. Hasil dan Pembahasan

Hasil

Data yang diperoleh sebagai hasil penelitian adalah data hasil tes yang didapatkan melalui pelaksanaan tes MFT tanpa ada diberikan perlakuan sebelumnya kepada komunitas pencinta basket Paal 5 Jambi. Data yang ada pada tabel adalah kondisi apa adanya orang yang bermain basket dari komunitas pencinta basket tersebut. Berikut adalah tabel hasil tes MFT atau *bleep test* yang sudah dikonversi berdasarkan kategori standarisasi daya tahan *aerobic* (VO2Max).

Tabel 2 Data Hasil MFT/ *Bleep Test* Komunitas Pencinta Basket Paal 5 Jambi

No	Item Tes	Lev/blk	Oksigen	Kategori
1	Res 1	6,8	35,7	S
2	Res 2	7,2	37,1	S
3	Res 3	5,8	32,5	K
4	Res 4	6,1	33,2	K
5	Res 5	8,3	40,8	S
6	Res 6	6,2	33,6	K
7	Res 7	5,3	30,6	K
8	Res 8	4,9	29,7	K
9	Res 9	4,7	28,9	K
10	Res 10	7,8	39,2	S
11	Res 11	8,2	40,5	S
12	Res 12	6,9	36	S
13	Res 13	6,5	34,6	S
14	Res 14	7,1	36,7	S
15	Res 15	7,3	37,4	S
16	Res 16	6,4	34,3	S
17	Res 17	8,1	40,2	S
18	Res 18	7,5	38,1	S
19	Res 19	6,6	35	S
20	Res 20	5,9	32,9	S

Berdasarkan tabel diatas dapat dilihat bahwa hasil tes MFT dari komunitas

pencinta basket tersebut terbagi atas 2 kategori yang telah disesuaikan dengan norma standarisasi daya tahan aerobik yaitu kategori sedang dan kurang. Ada 6 orang dari komunitas tersebut yang masuk dalam kategori kurang dan 14 orang masuk dalam kategori sedang.

Dari hasil penelitian, yakni mulai dari pengambilan data di lapangan dengan melakukan tes MFT tanpa diawali dengan atau diberikan perlakuan sebelum tes, maka yang menjadi acuan sebagai pembahasan hasil penelitian adalah sebagai berikut : Berdasarkan tinjauan kondisi fisik VO2Max yang dilakukan kepada komunitas pencinta basket paal 5 Jambi melalui tes MFT, hasil rata-rata yang didapatkan dari masing-masing individu menunjukkan bahwa kondisi fisik komunitas pencinta basket tersebut masuk dalam kategori sedang dengan rata-rata nilai 35,35 sesuai dengan kategori standarisasi daya tahan aerobik yang tertera di atas.

Pembahasan

Sesuai dengan tujuan yang ingin dicapai yakni untuk melihat kondisi fisik individu yang melakukan aktifitas olahraga bola basket pada saat malam hari dapat diketahui bahwa gambaran hasil kondisi fisik individu yang melakukan aktifitas fisik pada malam hari sesuai dengan norma tes masuk dalam kategori sedang. Orang

yang beraktifitas fisik atau berolahraga pada malam hari berdasarkan hasil tes menunjukkan bahwa kondisi fisik mereka tidaklah dalam kondisi yang baik atau tidak juga dalam kategori kurang.

Hasil penelitian ini juga sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh ([Setia & Winarno, 2021](#)) yang menyatakan bahwa daya tahan otot berada pada kategori kurang. Hal senada juga dilakukan oleh ([Nizam et al., 2020](#)) yang menunjukkan hasil bahwa daya tahan yang dimiliki oleh atlet bola basket berkategori sedang. Berdasarkan hasil sumber-sumber relevan dan hasil dari penelitian dapat diketahui faktor yang menyebabkan kondisi fisik pemain bola basket berada pada kategori sedang yakni banyaknya pemain bola basket yang jarang melakukan latihan serta rutin. Dengan demikian untuk meningkatkan kondisi fisik pada pemain bola basket dapat dilakukan dengan melakukan latihan daya tahan secara rutin dan berkesinambungan.

D. Kesimpulan

Berdasarkan hasil tes MFT yang dilakukan terhadap komunitas pencinta basket didapatkan hasil yaitu 6 orang berada dalam kategori kurang dan 14 orang dalam kategori sedang dengan nilai rata-rata 35,35 dikategorikan sedang. Dapat disimpulkan setelah melakukan

tinjauan kondisi fisik VO2Max kepada komunitas pencinta basket bahwa kondisi VO2Max tidak berada dalam kategori kurang dan kategori baik.

Daftar pustaka

- Allen, C. P., Telford, R. M., Telford, R. D., & Olive, L. S. (2019). Sport, physical activity and physical education experiences: Associations with functional body image in children. *Psychology of Sport and Exercise*, 45(August), 101572. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2019.101572>
- Ardiansyah, M., & Nasrullah, N. (2017). Analisis Tingkat Daya Tahan Kardiorespirasi Wasit Sepakbola Di Palembang Tahun 2017. *Jurnal Prestasi*, 1(2), 35–40. <https://doi.org/10.24114/jp.v1i2.8064>
- 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/10.24114/jik.v18i1.14313>
- Gunawan, Y. R., Suherman, A., & Sudirjo, E. (2016). Hubungan Kecepatan Dan Kelincahan Terhadap Kemampuan Dribbling Bola Futsal Pada Atlet O2Sn Kecamatan Sumedang Utara. *SpoRTIVE*, 1(1), 1–12. <https://ejournal.upi.edu/index.php/SpoRTIVE/article/view/3413>
- Jariono, G., Nursubekti, N., Indarto, P., Hendarto, S., Nugroho, H., & Fachrezy, F. (2020). Analisis kondisi fisik menggunakan software Kinovea pada atlet taekwondo Dojang Mahameru Surakarta. *Transformasi: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 16(2), 133–144. <https://doi.org/10.20414/transformasi.v16i2.2635>
- Kusuma, B. A., & Setyawati, H. (2016). Survei Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Minat Olahraga Rekreasi Akhir Pekan di Alun-Alun Wonosobo. *Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreations*, 5(2), 68–73. <https://doi.org/10.15294/active.v5i2.10737>
- Los Arcos, A., & Martins, J. (2018). Physical Fitness Performance of Young Professional Soccer Players Does Not Change During Several Training Seasons in a Spanish Elite Reserve Team: Club Study, 1996-2013. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 32(9), 2577–2583.

- <https://doi.org/10.1519/JSC.000000000000002426>
- Nizam, I., Rahmat, Z., & Munzir. (2020). Evaluasi Daya Tahan Atlet Basket SMK Negeri 1 Banda Aceh Dengan menggunakan Metode Beep Test. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Pendidikan*, 1(1), 12–15. <https://www.jim.bbg.ac.id/pendidikan/article/download/29/21>
- Palmizal, A., Munar, H., Muchlisin, A., & Pasaribu, N. (2020). Kemampuan Vo2max Atlet Sepakbola Ditinjau dari Latihan. *Journal Coaching Education Sports*, 1(1), 27–36. <https://doi.org/10.31599/jces.v1i1.83>
- Pasaribu, A. M. N. (2019). Peranan senam irama terhadap kebugaran jasmani untuk siswa sekolah dasar. *Jurnal SPORTIF: Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 5(1), 89–97. https://doi.org/10.29407/js_unpgri.v5i1.12551
- Pasaribu, A. M. N. (2020). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. YPSIM.
- Prakoso, G. P. W., & Sugiyanto, F. (2017). Pengaruh Metode Latihan dan Daya Tahan Otot Tungkai terhadap Hasil Peningkatan Kapasitas Vo 2 max Pemain Bola Basket. *Jurnal Keolahragaan*, 5(2), 151–160. <https://doi.org/10.21831/jk.v5i2.10177>
- Puspita, D., Calista, W., & Suyadi, S. (2018). Perkembangan Fisik-Motorik Siswa Usia Dasar: Masalah Dan Perkembangannya. *JIP: Jurnal Ilmiah PGMI*, 4(2), 170–182. <https://doi.org/10.19109/jip.v4i2.2780>
- Puspitasari, N. (2019). Faktor Kondisi Fisik Terhadap Resiko Cedera Olahraga Pada Permainan Sepakbola. *Jurnal Fisioterapi Dan Rehabilitasi*, 3(1), 54–71. <https://doi.org/10.33660/jfrwhs.v3i1.34>
- 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/10.24036/patriot.v2i3.661>
- Saputra, N., & Aziz, I. (2020). Tinjauan Tingkat Kondisi Fisik Pemain Bolavoli Putra Sma 2 Pariaman. *Performa Olahraga*, 5(1), 39–47. <https://doi.org/10.24036/jpo137019>
- 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.

Setia, D. Y., & Winarno, M. E. (2021).

Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Tim Bola Basket. *Sport Science and Health*, 3(3), 107–116.

<https://doi.org/10.17977/um062v3i32021p107-116>

Warni, H., Arifin, R., & Bastian, R. A.

(2017). Pengaruh Latihan Daya Tahan (Endurance) Terhadap Peningkatan Vo2max Pemain Sepakbola. *Multilateral: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 16(2), 121–126.

<https://doi.org/10.20527/multilateral.v16i2.4248>

Widodo, A. (2018). Makna Dan Peran

Pendidikan Jasmani Dalam Pembentukan Insan. *Jurnal Motion*, 9(1), 53–60.

https://www.researchgate.net/publication/329442726_MAKNA_DAN_PERAN_PENDIDIKAN_JASMANI_DALAM_PEMBENTUKAN_INSAN_YANG_MELEK_JASMANIAHTER-LITERASI_JASMANIAHNYA



Upaya Meningkatkan Hasil Belajar *Passing* Bawah Bola Voli Melalui Model Pembelajaran Kooperatif Tipe *Team Games Tournament*

Efforts to Improve Volleyball Bottom Passing Learning Outcomes Through Cooperative Learning Models of Team Game Tournament Type

Dian Pujiyanto*, Bayu Insansityo, Syafrial

Pendidikan Jasmani, Universitas Bengkulu, Jl. WR. Supratman, Kandang Limun, Kec. Muara Bangka Hulu, Sumatera, Bengkulu, 38371, Indonesia

e-mail: dianpujiyanto@unib.ac.id, bayuinsanisty@unib.ac.id, syafrial@unib.ac.id

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui sejauh mana efektivitas model pembelajaran kooperatif tipe *team games tournament* dalam meningkatkan hasil belajar *passing* bawah bola voli. Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian tindakan kelas. Subyek penelitian ini adalah mahasiswa pendidikan jasmani semester 3 yang mengikuti perkuliahan bola voli dan dosen pengampu mata kuliah bola voli. Hasil penelitian menunjukkan data pada pra siklus mahasiswa yang memperoleh nilai 70 ke atas ada 15,9% mahasiswa dan yang memperoleh nilai di bawah 70 ada 84,1% mahasiswa. Pada akhir siklus 1 mahasiswa yang memperoleh nilai di atas 70 ada 29,5% dan yang memperoleh nilai di bawah 70 ada 70,5%. Pada akhir siklus 2 mahasiswa yang memperoleh nilai di atas 70 telah tercapai 100%. Sehingga dapat disimpulkan bahwa model pembelajaran Kooperatif Tipe *Team Games Tournament* dapat meningkatkan hasil belajar *passing* bawah bola voli mahasiswa.

Kata Kunci: Bola voli, *Passing* Bawah, dan Kooperatif.

Abstract

This study aims to determine the effectiveness of the team game tournament type cooperative learning model in improving volleyball forearm passing learning outcomes. The type of research used is classroom action research. The subjects of this study were 3rd semester physical education students who attended volleyball lectures and volleyball lecturers. The results showed that in the pre-cycle data, there were 15.9% students who scored 70 and above and 84.1% of students who scored below 70 scored. At the end of cycle 1, students who scored above 70 were 29.5% and those who scored below 70 were 70.5%. At the end of cycle 2, students who scored above 70 had achieved 100%. So it can be concluded that the Team Games Tournament Type Cooperative learning model can improve student volleyball forearm passing learning outcomes.

Keywords: Volley Ball, Fore arm Pass, Cooperative

*corresponding author:

Artikel Info:

Submitted: 29/09/2021

Revised : 28/10/2021

Accepted : 06/11/2021

Published: 15/11/2021



OPEN ACCESS

Journal Coaching Education Sports is licensed under a [Creative Commons Attribution 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/).

A. Pendahuluan

Mahasiswa Prodi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan dididik untuk menjadi seorang tenaga pendidik Pendidikan Jasmani dan Kesehatan yang profesional ([Malik & Rubiana, 2019](#)). Sehingga dalam kurikulum program studi pendidikan jasmani telah disusun sedemikian rupa agar mahasiswa mempunyai pengalaman belajar yang optimal selama masa studi di program studi pendidikan jasmani ([Mustafa & Dwiyo, 2020](#)). Selain itu tenaga pendidik di program studi pendidikan jasmani merupakan tenaga pendidik yang telah diseleksi dan berkualifikasi pendidikan *magister* (S2) pada bidang-bidang ilmu yang berkaitan dengan pendidikan jasmani ([Kanca, 2017](#)).

Demikian juga dengan mahasiswa pendidikan jasmani yang merupakan mahasiswa pilihan dari banyaknya calon mahasiswa yang berminat masuk ke program studi pendidikan jasmani ([Suhesti Herin, 2020](#)). Mahasiswa telah diseleksi secara: pertama fisik, yaitu kondisi fisik dari calon mahasiswa apakah telah sesuai dengan persyaratan yang ada atau tidak memenuhi. Kedua secara kognitif, apakah mahasiswa mempunyai pengetahuan yang telah memenuhi standar minimum yang disyaratkan di program studi pendidikan jasmani. Ketiga secara psikomotor, calon mahasiswa diuji keterampilan gerakannya, untuk mengetahui kemampuan gerak dasar

dari calon mahasiswa (Oktariana & Hardiyono, 2020). Sehingga, jika disimpulkan bahwa adanya kurikulum yang terus diperbaharui untuk penyesuaian dengan kebutuhan lapangan kerja, adanya tenaga pendidik yang berkompeten dengan bidangnya, kemudian input mahasiswa yang telah disesuaikan dengan kebutuhan program studi, maka diharapkan kemampuan, keterampilan, dan pengetahuan mahasiswa akan mampu untuk menguasai proses perkuliahan dengan baik dan lancar.

Akan tetapi pada kenyataannya masih ada beberapa mahasiswa yang tidak mampu mengikuti proses perkuliahan dengan baik atau sesuai dengan aturan. Hal ini terlihat pada mata kuliah bola voli pada semester 3 tahun lalu, dimana masih banyak mahasiswa yang belum memahami tentang peraturan bola voli, sistem pertandingan bola voli, teknik dasar *passing* bawah bola voli dan perwasitan bola voli. Padahal mereka adalah calon pendidik yang harus siap untuk mentransferkan ilmunya pada anak didiknya pada suatu saat nanti. Untuk itu perlu suatu pendekatan kepada mahasiswa agar mahasiswa dengan cepat mampu menguasai teknik dasar *passing* bawah sebagai salah satu teknik yang harus dikuasai dalam permainan bola voli serta memahami peraturan, pertandingan, dan perwasitan Bola voli. Teknik dasar *passing*

bawah bola voli tidak dapat dipelajari hanya dengan membaca buku saja, perlu pengalaman langsung dan salah satu bentuk model pembelajaran dengan pengalaman langsung adalah model pembelajaran kooperatif tipe *team games tournament*. Menurut (Metzler, 2017), tipe pembelajaran kooperatif *team games tournament* bercirikan bahwa setiap mahasiswa masuk dalam sebuah tim, tim tersebut diberikan tugas untuk berlatih dan belajar dalam kurun waktu tertentu dan kemudian setiap tim akan dipertandingkan untuk mencari pemenang (Masi & Wasak, 2020). Dari proses pembelajaran ini muncul kompetisi pada setiap tim untuk menjadi yang terbaik. Sehingga setiap tim akan berusaha untuk berlatih dan belajar dengan sebaik mungkin. Dan ini diharapkan akan memberikan dampak pada hasil belajar mahasiswa untuk mampu secara klasikal lulus dengan predikat nilai B sebanyak 99%.

B. Metode Penelitian

Penelitian ini adalah penelitian tindakan kelas. Karena akan memberikan sebuah perlakuan pada sebuah kelas yang memiliki hambatan dalam sebuah proses pembelajaran, dan tindakan ini berupaya untuk memperbaiki kondisi proses pembelajaran tersebut.

Penelitian tindakan kelas memiliki 4 prosedur penting yang harus dilaksanakan

yaitu (Pujiyanto & Insanisty, 2013);

1. Perencanaan

Pada tahap ini menjelaskan terkait apa, mengapa, kapan, di mana oleh siapa dan bagaimana tindakan akan dilaksanakan. Jadi pada tahap ini peneliti menyusun rancangan penelitian dengan terlebih mengidentifikasi masalah kemudian membuat solusinya. Dalam perencanaan ini peneliti mengajak teman sejawat untuk mengamati dan melaksanakan tindakan.

2. Pelaksanaan

Pada tahap pelaksanaan ini merupakan tahap pelaksanaan dari rancangan yang telah dibuat oleh peneliti. Pada tahap ini dosen harus mengingat semua rancangan tindakan yang akan diberikan kepada mahasiswa sehingga hasil dari penelitian tidak akan melenceng dari apa yang akan diharapkan.

3. Pengamatan

Pada proses pengamatan dilaksanakan pada saat dosen memberikan tindakan kepada mahasiswa. Pengamatan dilakukan oleh peneliti, dosen pemberi tindakan, dan teman sejawat. Hal-hal yang diamati adalah proses pembelajaran, aktivitas dosen dan aktivitas mahasiswa dalam perkuliahan.

4. Refleksi

Pada tahap ini adalah proses mengevaluasi tindakan yang telah dilaksanakan oleh dosen. Penilai adalah

observer yang telah ditugaskan untuk mengamati proses pembelajaran. Hasil pengamatan ini akan di bahas oleh peneliti untuk didapat suatu kesimpulan untuk menghentikan atau merencanakan tindakan selanjutnya (Gall et al., 2003).

Tahap selanjutnya adalah pengumpulan data, data dikumpulkan dengan tes, yaitu tes *passing* bawah bola voli. Tes ini menggunakan instrumen *Brady Ball* tes (Miller, 2010). Teknik analisis data menggunakan rumus prosentase;

$$Kb = \frac{NS}{N} \times 100\%$$

Kb = persentase ketuntasan belajar klasikal.

NS = jumlah siswa yang mencapai KKM.

N = Jumlah seluruh siswa

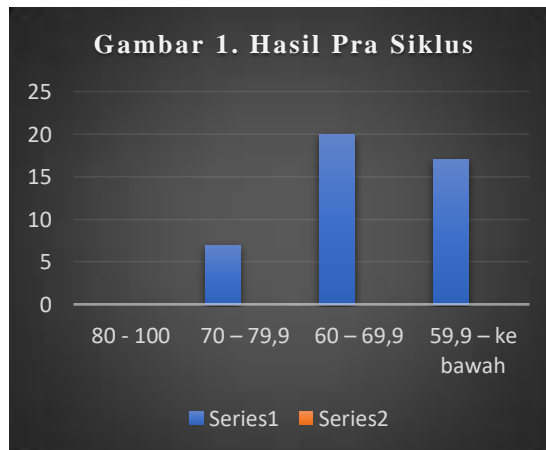
C. Hasil dan Pembahasan

Hasil dari penelitian ini diperoleh dari tes awal *passing* bawah bola voli. Sebelum proses perkuliahan dimulai mahasiswa diberikan tes *passing* bawah bola voli, kemudian setelah siklus pertama selesai mahasiswa diberikan lagi tes *passing* bawah bola voli, tes diberikan lagi setelah siklus kedua selesai. Adapun data dari hasil pre tes pra siklus adalah sebagai berikut:

Tabel. 1 Data Pre Tes Passing Bawah Bola voli

No	Skor	Rentang Nilai	Frekuensi	(%)
1.	46-60	80 - 100	-	0
2.	31-45	70 – 79,9	7	15,9
3.	16-30	60 – 69,9	20	45,5
4.	0-15	59,9 – ke bawah	17	38,6
Jumlah			44	100

Dari data tabel 1 dapat diketahui hasil *pre test passing* bawah bola voli mahasiswa yaitu; ada 17 mahasiswa atau 38,6 % mahasiswa memiliki nilai di bawah 60. Ada 20 mahasiswa atau 45,5% mahasiswa memiliki nilai diantara 60 sampai dengan 69,9 dan ada 7 mahasiswa atau 15,9% mahasiswa memiliki nilai diantara 70 sampai dengan 79,9. Sehingga dari data di atas dapat disimpulkan bahwa mahasiswa rata-rata memiliki nilai di bawah nilai 70, yaitu sebanyak 37 mahasiswa atau 84,1% mahasiswa belum mencapai nilai 70 atau kategori nilai B dan hanya 7 mahasiswa atau 15,9% mahasiswa yang memperoleh nilai diantara 70 sampai dengan 79,9 atau kategori B.

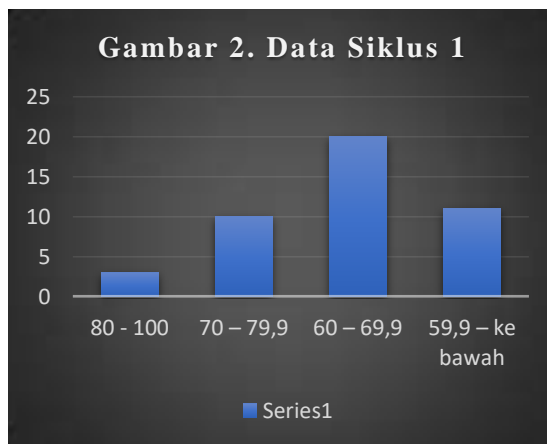


Berikut ini hasil belajar *passing* bawah setelah siklus pertama selesai:

Tabel. 2 Data Siklus 1 Passing Bawah Bola voli

No	Skor	Rentang Nilai	Frekuensi	(%)
1.	46-60	80 - 100	3	6,8
2.	31-45	70 – 79,9	10	22,7
3.	16-30	60 – 69,9	20	45,5
4.	0-15	59,9 – ke bawah	11	25
Jumlah			44	100

Berdasarkan tabel 2, dapat diketahui adanya peningkatan dari pre tes pada saat pra siklus. Pada saat pra siklus ada 7 mahasiswa yang memperoleh nilai di atas 70. Dan pada saat akhir siklus 1 diperoleh data mahasiswa yang memperoleh nilai di atas 70 ada 13 mahasiswa atau 29,5% mahasiswa telah mencapai kriteria ketuntasan minimal dan masih ada 70,5% mahasiswa belum mencapai kriteria ketuntasan minimal. Berdasarkan data ini, walaupun belum semua mahasiswa tuntas, tetapi telah ada peningkatan hasil belajar *passing* bawah mahasiswa setelah diberikan model pembelajaran Kooperatif *Team Games Tournament*.

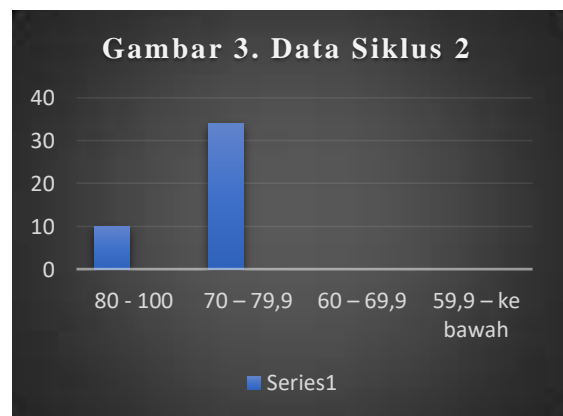


Selanjutnya data hasil siklus 2, adalah sebagai berikut:

Tabel. 3 Data Siklus 2 *Passing* Bawah Bola voli

No	Skor	Rentang Nilai	Frekuensi	(%)
1.	46-60	80 - 100	10	22,7
2.	31-45	70 - 79,9	34	77,3
3.	16-30	60 - 69,9	-	0
4.	0-15	59,9 - ke bawah	-	0
Jumlah			44	100

Dari tabel 3 dapat diketahui bahwa sebanyak 44 mahasiswa telah mencapai nilai di atas 70 dan tidak ada mahasiswa yang memperoleh nilai di bawah nilai 70 atau B. Ada 22,7% mahasiswa yang memperoleh nilai A dan ada 77,3% mahasiswa memperoleh nilai B. Sehingga dapat disimpulkan bahwa model pembelajaran Kooperatif Tipe *Team Games Tournament* telah meningkatkan hasil belajar *passing* bawah bola voli mahasiswa.



Dari data-data di atas telah diketahui bahwa model pembelajaran Kooperatif Tipe *Team Games Tournament* dapat meningkatkan hasil belajar *passing* bawah mahasiswa pada mata kuliah bola voli. Hal ini telah sesuai dengan tujuan dari pembelajaran tipe *team games tournament* yang bertujuan untuk setiap tim mampu menyelesaikan tugas dalam periode tertentu (Meyer et al., 2019).

Data menunjukkan bahwa pada pra siklus ada 15,9% mahasiswa yang telah mencapai nilai 70 ke atas atau nilai B.

Kemudian pada akhir siklus 1 menunjukkan adanya peningkatan nilai dari mahasiswa yaitu menjadi 29,5% mahasiswa yang telah mencapai nilai 70. Dan di akhir siklus 2 ternyata sudah 100% mahasiswa memperoleh nilai 70 ke atas atau B.

Sehingga dari data ini dapat disimpulkan bahwa pembelajaran dengan model kooperatif tipe *team games tournament* dapat meningkatkan hasil belajar *passing* bawah mahasiswa pada mata kuliah bola voli. Hal ini telah sesuai dengan pendapat dari ([Ashworth, S. Mosston, 2018](#)) model pembelajaran kooperatif akan memberikan peningkatan pada domain psikomotor, afektif dan kognitif pada mahasiswa. Melalui pembelajaran berkelompok mahasiswa mampu saling memberikan masukan dan evaluasi terhadap teman sehingga terjadi diskusi yang membangun ([Ashworth, S. Mosston, 2018](#)). Melalui pembelajaran berkelompok maka aktifitas sosial mahasiswa juga menjadi tumbuh dan dapat meningkatkan kesehatan mental pada mahasiswa ([Ohrnberger et al., 2017](#)), yang berimbang pada peningkatan semangat belajar mahasiswa. Maka berdasarkan hasil penelitian ini model pembelajaran kooperatif dengan tipe *team games tournament* dapat digunakan untuk meningkatkan kemampuan psikomotor, kognitif, dan affektif mahasiswa

pendidikan jasmani dan kesehatan.

D. Kesimpulan

Setelah dilaksanakan penelitian ini maka dapat disimpulkan bahwa model pembelajaran kooperatif tipe *team games tournament* memberikan dampak positif terhadap peningkatan hasil belajar *passing* bawah bola voli pada mata kuliah bola voli II mahasiswa semester ganjil program studi pendidikan jasmani FKIP UNIB.

Ucapan Terima Kasih

Penelitian ini dapat dilaksanakan berkat dana hibah penelitian dari FKIP Universitas Bengkulu, penulis mengucapkan terimakasih atas kepercayaan FKIP Universitas Bengkulu untuk mandat penelitian yang telah diamanahkan

Daftar pustaka

- Ashworth, S. Mosston, M. (2018). *Teaching Physical Education*. Sara Ashworth.
- Gall, M. D., Gall, J. P., & Borg, W. R. (2003). *Meredith D. Gall, Walter R. Borg, Joyce P. Gall - Educational Research_ An Introduction (7th Edition)-Allyn & Bacon (2003).pdf* (pp. 569–575).
- Kanca, I. N. (2017). Pengembangan Profesionalisme Guru Penjasorkes. *Seminar Nasional Profesionalisme*

- Tenaga Profesi PJOK, Pendidikan Olahraga Pascasarjana UM, Abad 21*, 1–14.
- Malik, A. A., & Rubiana, I. (2019). Kemampuan Teknik Dasar Bola Basket: Studi Deskriptif Pada Mahasiswa. *Journal of SPORT (Sport, Physical Education, Organization, Recreation, and Training)*, 3(2), 79–84. <https://doi.org/10.37058/sport.v3i2.1238>
- Masi, P. W., & Wasak, M. R. P. (2020). Improving Learning Outcomes of Student's Volleyball Arbitration using the Team Games Tournament Learning Model. *JUARA : Jurnal Olahraga*, 5(1), 83–92. <https://doi.org/10.33222/juara.v5i1.818>
- Metzler, M. W. (2017). *Intructional Model For Physical Education*. Allyn Bacon.
- Meyer, O. A., Omdahl, M. K., & Makransky, G. (2019). Investigating the effect of pre-training when learning through immersive virtual reality and video: A media and methods experiment. *Computers and Education*, 140(December 2018), 103603. <https://doi.org/10.1016/j.compedu.2019.103603>
- Miller, D. K. (2010). *Measurement by the Physical Educator Why and How*.
- Mustafa, P. S., & Dwiyoogo, W. D. (2020). Kurikulum Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan di Indonesia Abad 21. *JARTIKA Jurnal Riset Teknologi Dan Inovasi Pendidikan*, 3(2), 422–438. <https://doi.org/10.36765/jartika.v3i2.268>
- Ohrnberger, J., Fichera, E., & Sutton, M. (2017). The relationship between physical and mental health: A mediation analysis. *Social Science and Medicine*, 195(November), 42–49. <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2017.11.008>
- Oktariana, D., & Hardiyono, B. (2020). Pengaruh Daya Ledak Otot Lengan, Daya Ledak Otot Tungkai Dan Kekuatan Otot Perut Terhadap Hasil Smash Bola Voli Pada Siswa SMK Negeri 3 Palembang. *Journal Coaching Education Sports*, 1(1), 13–24. <https://doi.org/10.31599/jces.v1i1.82>
- Pujiyanto, D., & Insanisty, B. (2013). *Dasar Dasar Penelitian Pendidikan Jasmani* (First). FKIP Universitas Bengkulu.
- Suhesti Herin, M. (2020). Studi Minat Mahasiswa Program Studi Pendidikan

Kepelatihan Olahraga Terhadap

Senam Aerobik. *Jurnal Patriot*, 2(1),

278–290.

<https://doi.org/10.24036/patriot.v2i1>.

[520](#)



Tingkat Kondisi Fisik Atlet Cabang Olahraga Taekwondo Kota Jambi Menuju PORPROV 2021

Level Of Physical Condition Of Athletes In Taekwondo Sports Jambi City Towards PORPROV 2021

Mayang Emha Arni*, Boy Indrayana

Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, Universitas Jambi, Jl. Jambi - Muara Bulian No.KM. 15, Mendalo Darat, Kec.
Jambi Luar Kota, Kabupaten Muaro Jambi, 36361, Jambi
e-mail: mayangumay16@gmail.com, boy_indrayana@unja.ac.id

Abstrak

Tujuan dalam penelitian ini untuk mengetahui tingkat kondisi fisik atlet Taekwondo Kota Jambi menuju PORPROV 2021. Jenis penelitian adalah pendekatan kualitatif yang menggunakan metode survei dengan teknik pengumpulan data tes dan pengukuran. Populasi penelitian ini adalah atlet Taekwondo Kota Jambi dengan sampel yang berjumlah 65 orang. Instrument kondisi fisik yang digunakan adalah tes : *Bleep test, Push up, Sit up, Wall shit, Lari 20 meter, T test, Sit and reach, Strok stand, Standing board jump*. Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan dapat disimpulkan bahwa tingkat kondisi fisik atlet cabang olahraga Taekwondo Kota Jambi menuju PORPROV 2021 yang berkategori Baik Sekali 5% dengan jumlah 3 orang, 23% berkategori Baik dengan jumlah 15 orang, 38% berkategori Sedang dengan jumlah 25 orang, 29% berkategori Kurang dengan jumlah 19 orang dan 5% berkategori Kurang Sekali dengan jumlah 3 orang. Hasil penelitian tingkat kondisi fisik atlet cabang olahraga Taekwondo Kota Jambi menuju PORPROV 2021 berada dalam kategori sedang.

Kata kunci : Kondisi fisik, Taekwondo, PORPROV, Atlet

Abstract

This study aims to determine the level of physical condition of the Taekwondo athletes in Jambi City towards PORPROV 2021. This type of research is a qualitative approach that uses survey methods with test and measurement data collection techniques. The population of this research is Taekwondo athletes in Jambi City with a sample of 65 people. The physical condition instruments used are tests: Bleep test, Push ups, Sit ups, Wall shit, 20 meter run, T test, Sit and reach, Strok stand, Standing board jump. Based on the results of research and discussion, it can be concluded that the level of physical condition of athletes in the Taekwondo sport in Jambi City towards PORPROV 2021 which is in the Very Good category 5% with a total of 3 people, 23% in the Good category with a total of 15 people, 38% in the Medium category with a total of 25 people, 29 % is categorized as Less with a total of 19 people and 5% is categorized as Less Once with a total of 3 people. The results of the research on the level of physical condition of athletes in the Taekwondo sport in Jambi City towards PORPROV 2021 are in the medium category.

Keywords : Physical condition, Taekwondo, PORPROV, Athlete

corresponding author : mayangumay16@gmail.com

Artikel Info :

Submitted : 29/09/2021

Revisyed : 23/10/2021

Accepted : 06/11/2021

Published : 15/11/2021



Journal Coaching Education Sports is licensed under a [Creatives Commons Attribution 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/).

A. PENDAHULUAN

Olahraga merupakan suatu kegiatan ataupun proses sistematis berupa usaha yang mendorong untuk perkembangan, membina potensi jasmani dan rohani seseorang sebagai peorangan atau sekelompok anggota masyarakat dalam bentuk permainan atau pertandingan ([Herlina & Suherman, 2020](#)).

Menurut ([Puspita et al., 2018](#)) mengatakan bahwa dengan berolahraga atau melakukan aktifitas fisik yang teratur dapat mengurangi resiko penyakit kronis, mengurangi stress dan depresi, meningkatkan kesejahteraan emosional, tingkat energi, kepercayaan diri dan kepuasan dengan aktifitas sosial. Namun, dimasa pandemi ini masyarakat yang biasanya berolahraga diluar rumah dan beramai-ramai sekarang dibatasi, beberapa peraturan salah satunya menjaga jarak bahkan pembatasan sosial berskala besar tentunya mengganggu perhelatan olahraga dan sejumlah aspek lainnya ([Nugraha et al., 2021](#)).

Hal ini berpengaruh pada acara tahunan pada di tingkat Provinsi, Nasional, maupun Internasional ditunda atau dibatalkan untuk beberapa waktu. Kementerian Pemuda dan Olahraga mengeluarkan surat edaran Nomor 6.11.1 Tahun 2020 yang berisikan kegiatan olahraga di tempat umum sudah bisa dilakukan kembali, dengan berbagai syarat. Hal ini membuat atlet dan pelatih

terpaksa menjadwalkan kembali program latihan supaya kebugaran tubuh atlet tetap terjaga selama berada dirumah. Sebagaimana yang telah ditetapkan dalam UURI tentang Sistem Keolahragaan Pembinaan dan Pengembangan Olahraga Prestasi dilaksanakan untuk mencapai prestasi olahraga pada tingkat daerah, nasional, dan internasional ([UU No 3 Tahun 2005, 2005](#)). Salah satu syarat untuk tercapainya prestasi dimaksud adalah kemampuan kondisi fisik atlet yang tinggi seperti daya tahan, kekuatan, daya ledak, kecepatan, kelentukan, kelincahan dan koordinasi gerak. Untuk mendapatkan hal tersebut diperlukan latihan yang baik terukur dan terprogram ([Irfandi, 2021](#)).

Menyadari pentingnya akan peranan kondisi fisik dalam mendukung pencapaian prestasi atlet, maka para pelatih harus membuat dan melaksanakan program latihan dalam persiapan *event-event* kejuaraan terutama pada kejuaraan mendatang yaitu Pekan Olahraga Provinsi (PORPROV) yang saat ini sedang menjadi fokus pada tiap-tiap cabang olahraga yang mengikuti terkhusus pada atlet cabang olahraga Taekwondo.

Taekwondo adalah cabang olahraga beladiri yang dominan menggunakan teknik kaki untuk menyerang ([Jariono et al., 2020](#)). Taekwondo tidak hanya mengajarkan seni bela diri, tetapi taekwondo juga mengajarkan disiplin,

pemikiran dan moralitas ([Wasisto et al., 2017](#)). Menurut ([Novian et al., 2020](#)) Taekwondo tidak hanya keterampilan beladiri, tetapi juga mencakup aspek fisik, mental dan spiritual. Taekwondo dibagi menjadi *Kyorugi* dan *poomsae*. *kyorugi* merupakan pertarungan antara satu lawan satu didalam matras menggunakan teknik sesuai aturan yang berlaku, aturan tersebut menyatakan bahwa jika teknik gerakan tendangan menyentuh target diperbolehkan dan dilakukan menggunakan area di bawah tulang pergelangan kaki ([Wasisto et al., 2017](#)). *Poomsae* dibagi menjadi dua yaitu *taeguk poomsae* yang memiliki delapan *forms* dan *yudanja poomsae* yang memiliki sembilan *forms* ([Wasisto et al., 2017](#)).

Untuk mencapai prestasi atlet yang baik, selain pembinaan dan latihan yang teratur, terarah dan berkesinambungan, pedoman latihan juga harus difokuskan pada peningkatan kondisi fisik yang merupakan faktor terpenting dalam pencapaian prestasi setinggi tingginya ([Pasaribu & Yudhaprawira, 2020](#)). Menurut ([Kamadi, 2020](#)) kondisi fisik terbagi menjadi dua bagian yaitu kondisi fisik umum dan kondisi fisik khusus.

Para komisi kepelatihan TI telah menggelar penyeleksian awal terhadap atlet-atlet Taekwondo di Kota Jambi yang diambil dari berbagai club dengan melakukan evaluasi *sparring*, dan mendapatkan atlet yang masuk dalam kategori yang ditentukan komisi

kepelatihan TI Kota Jambi. Dalam hal ini Pelatih pembinaan Cabang Olahraga Taekwondo pada atlet Kota Jambi sangat berperan penting dalam mengontrol keadaan kondisi fisik atletnya sebelum memberikan program latihan. Agar dapat mengetahui dan dilihat sejak dini apabila atletnya mengalami gangguan yang bisa mempengaruhi performa atlet ketika tampil saat pertandingan. Dengan mengetahui kondisi fisik atletnya pelatih bisa mengontrol penampilan anak didiknya sebagai acuan.

Berdasarkan fenomena yang terjadi pada saat ini, yaitu Pandemi COVID-19 yang mengakibatkan beberapa ajang/ kejuaraan di undur salah satunya yaitu PORPROV 2020, sehingga membuat para atlet menjalani program latihan mandiri dirumah masing-masing, maka hal ini bisa mempengaruhi perencanaan sistematik latihan yang kurang efisien atau kurang sempurna. Oleh karenanya, perlu di lakukannya sebuah pembuktiaan secara ilmiah, melalui sebuah penelitian dengan judul “Tingkat Kondisi Fisik Pada Atlet Cabang Olahraga Taekwondo Kota Jambi Menuju PORPROV 2021”

B. METODE PENELITIAN

Pendekatan masalah yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kualitatif yang menggunakan metode survei dengan teknik pengumpulan datanya menggunakan tes dan pengukuran,

penelitian ini merupakan penelitian tanpa hipotesis.

Peneliti menggunakan teknik penentuan sampel dengan *Purposive sampling* Oleh karena itu, sampel yang dipilih sengaja ditentukan berdasarkan kriteria yang telah ditentukan oleh peneliti yaitu atlet Taekwondo Kota Jambi yang mengikuti ajang PORPROV 2021 yang telah melalui evaluasi seleksi dengan pertandingan antar kelas sebanyak 65 orang atlet, dikerenakan belum adanya penyeleksian dengan tes kondisi fisik terhadap atlet Taekwondo Kota Jambi.

Teknik pengumpulan data pada penelitian ini ialah menggunakan tes dan pengukuran instrument. Ditujukan kepada atlet senior, kategori tes kondisi fisik di bedakan dengan jenis kelamin yaitu kategori putra dan putri. Dalam penelitian ini digunakan instrumen yang mengukur kondisi fisik atlet taekwondo menggunakan lembar observasi.

Untuk memperoleh data dalam penelitian ini, peneliti menggunakan instrumen sebagai berikut; 1) observasi, 2) dokumentasi, 3) portofolio tes kondisi fisik: (1) Daya tahan kardiovaskular dengan *Bleep test*, (2) Kekuatan otot lengan dengan tes *Push Up*, (3) Kekuatan otot perut dengan tes *Sit Up*, (4) Daya tahan otot tungkai dengan tes duduk pada tembok, (5) Kecepatan dengan tes Lari 20 meter, (6) Kelincahan dengan *T test*, (7) Kelenturan

dengan tes *Sit and Reach*, (8) Daya ledak otot tungkai dengan tes *Standing Board Jump*, (9) Keseimbangan dengan tes *Strok Stand*.

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik statistik deskriptif data yang diperoleh dari tiap-tiap butir tes. Setelah dianalisis datatersebut dikategorikan menjadi lima kategori yaitu sangat baik, baik, sedang, kurang dan sangat kurang.

Tabel 1. Norma Penilaian Kondisi

Fisik		
No	Interval	Kategori
1	$M + 1,5 S < X$	Sangat Baik
2	$M + 0,5 S < X \leq M + 1,5 S$	Baik
3	$M - 0,5 S < X \leq M + 0,5 S$	Cukup
4	$M - 1,5 S < X \leq M - 0,5 S$	Kurang
5	$X \leq M - 1,5 S$	Sangat Kurang

Sumber : ([Azwar, 2014](#))

Keterangan:

M = nilai rata-rata (*mean*)

X = skor

S = *standar deviasi*

Langkah selanjutnya ialah menganalisis data untuk mengambil kesimpulan dari penelitian yang telah dilakukan. Peneliti menggunakan analisis data yaitu dengan teknik analisis deskriptif kuantitatif dengan persentase. Menurut ([Sudijono, 2010](#)) rumus yang digunakan adalah sebagai berikut:

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

Keterangan:

P = Persentase yang dicari

F = Frekuensi

N = jumlah responden

Prosedur atau tahapan yang digunakan dalam penelitian ini umumnya dilakukan dalam beberapa tahapan. Tahap tersebut mengacu pada pendapat (Lexy, 2007) menjelaskan bahwa tahapan penelitian kualitatif menyajikan 3 tahapan yaitu tahap pralapanan, tahap pekerjaan lapangan, dan tahap analisis data.

C. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Penelitian tentang tingkat kondisi fisik atlet cabang olahraga Taekwondo Kota Jambi menuju PORPROV 2021. Hasil dari penelitian tentang tingkat kondisi fisik atlet Taekwondo Kota Jambi, perlu dideskripsikan pula secara masing-masing berdasarkan item tes yang dilakukan sesuai norma yang baku. Data yang diperoleh dari 9 butir tes, berdasarkan rumus kategori yang telah ditentukan, analisis data memperoleh tingkat kondisi fisik atlet Taekwondo Kota Jambi menuju PORPROV:

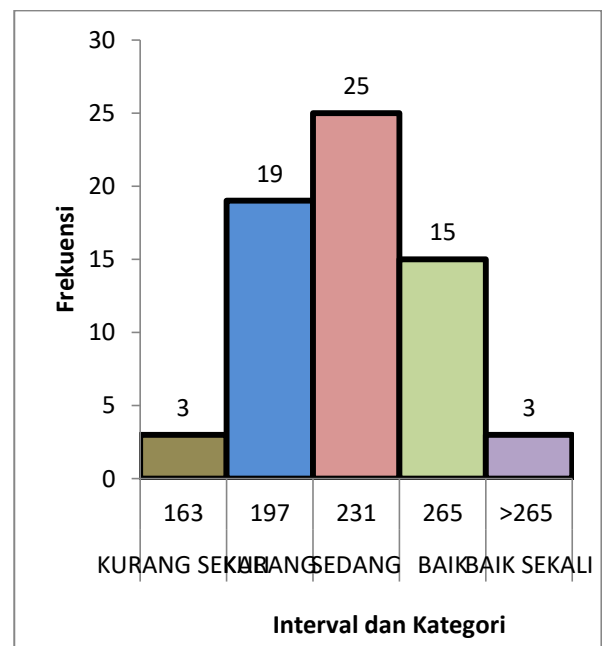
Tabel 2. Hasil Tes Kondisi Fisik Atlet Taekwondo Kota Jambi

Kategori	Frekuensi	Persentase
Sangat Baik Sekali	10	15%
Baik Sekali	18	28%
Baik	25	38%
Cukup	12	18%
Jumlah	65	100%

Data tabel diatas menunjukkan bahwa kondisi fisik atlet cabang olahraga Taekwondo menuju PORPROV 2021 yang memiliki kategori baik sekali sebanyak 3

orang dengan persentase 5%, kategori baik sebanyak 15 orang dengan persentase 23% orang, kategori sedang sebanyak 25 orang dengan persentase sebanyak 38%, kategori kurang sebanyak 19 orang dengan persentase 29% dan kategori kurang sekali sebanyak 3 orang dengan persentase sebesar 5%.

Dapat ditampilkan dalam bentuk Histogram.



Gambar 1. Histogram Hasil Tes

Kondisi Fisik Atlet Taekwondo Kota Jambi Hasil kondisifisik atlet taekwondi kota Jambi menuju PORPROV 2021 berdasarkan masing-masing tes:

- Hasil Tes Kondisi Fisik Atlet Taekwondo Kota Jambi berdasarkan Daya Tahan (*Bleep Test*).

Tabel 3. Hasil Tes Daya Tahan (*Bleep Test*).

Kategori	Interval	Frekuensi	Persentas
Baik Sekali	> 265	3	5%
Baik	231 – 265	15	23%
Sedang	197 – 231	25	38%
Kurang	163 – 197	19	29%
Kurang Sekali	0 – 163	3	5%
Jumlah		65	100%

Nilai tes daya tahan aerobik (*Bleep Tes*) pada atlet Taekwondo Kota Jambi secara keseluruhan yang memiliki Kategori Sangat Baik Sekali sebanyak 10 orang dengan persentase 15%, Kategori Baik Sekali sebanyak 18 orang dengan persentase 28%, Kategori Baik sebanyak 25 orang dengan persentase 38%, dan Kategori Cukup sebanyak 12 orang dengan persentase 18%. Berdasarkan hasil penelitian tes *Bleep Test* ini peneliti menganalisa bahwa sedikitnya atlet yang masuk dalam kategori sangat baik sekali.

b. Hasil Tes Kondisi Fisik Atlet Taekwondo Kota Jambi berdasarkan Kekuatan otot lengan (*Push Up*)

Tabel 4. Hasil Tes Kekuatan Otot Lengan (*Push Up*)

Kategori	Frekuensi	Persentase
Baik Sekali	2	3%
Baik	4	6%
Sedang	32	49%
Kurang	27	42%
Kurang Sekali	0	0%
Jumlah	65	100%

Nilai tes kekuatan otot lengan (*Push Up*) pada atlet Taekwondo Kota Jambi secara keseluruhan yang memiliki Kategori Baik Sekali sebanyak 2 orang dengan persentase 3%, Kategori Baik sebanyak 4 orang dengan persentase 6%, Kategori Sedang sebanyak 32 orang dengan persentase 49%, Kategori Kurang sebanyak 27 orang dengan persentase 42%. Berdasarkan hasil penelitian tes *Push Up* ini banyak atlet yang memiliki kemampuan dalam kategori sedang dan kurang yang berarti sedikitnya atlet yang masuk dalam kategori Baik Sekali dan Baik.

c. Hasil Tes Kondisi Fisik Atlet Taekwondo Kota Jambi berdasarkan Kekuatan otot Peut (*Sit Up*)

Tabel 5. Hasil Tes Kekuatan Otot Perut (*Sit Up*)

Kategori	Frekuensi	Persentase
Baik Sekali	28	43%
Baik	8	12%
Cukup	15	23%
Kurang	10	15%
Kurang Sekali	4	6%
Jumlah	65	100%

Nilai tes kekuatan otot perut (*Sit Up*) pada atlet Taekwondo Kota Jambi secara keseluruhan yang memiliki Kategori Baik Sekali sebanyak 28 orang dengan persentase 43%, Kategori Baik sebanyak 8 orang dengan persentase 12%, Kategori Cukup sebanyak

15 orang dengan persentase 23%, Kategori Kurang sebanyak 10 orang dengan persentase 15%, dan Kategori Kurang Sekali sebanyak 4 orang dengan persentase 6%. Berdasarkan hasil penelitian tes *Sit Up* ini banyak atlet yang masuk dalam kategori Baik Sekali, dan sedikit yang masuk dalam kategori Kurang Sekali

d. Hasil Tes Kondisi Fisik Atlet Taekwondo Kota Jambi berdasarkan Kekuatan Otot Tungkai (*Wall Shit*)

Tabel 6. Hasil Tes Kekuatan Otot Tungkai (*Wall Shit*)

Kategori	Frekuensi	Persentase
Baik Sekali	0	0%
Baik	3	5%
Sedang	17	26%
Kurang	35	54%
Kurang Sekali	10	15%
Jumlah	65	100%

Nilai tes Kekuatan Otot Tungkai (*Wall Shit*) pada atlet Taekwondo Kota Jambi secara keseluruhan yang memiliki Kategori Baik sebanyak 3 orang dengan persentase 5%, Kategori Sedang sebanyak 17 orang dengan persentase 26%, Kategori Kurang sebanyak 35 orang dengan persentase 54%, Kategori Kurang Sekali sebanyak 10 orang dengan persentase 15%. Berdasarkan hasil penelitian tes *Wall Shit* ini tidak ada atlet yang masuk dalam kategori Baik Sekali, atlet cenderung dalam kategori Kurang.

e. Hasil Tes Kondisi Fisik Atlet Taekwondo Kota Jambi berdasarkan Kecepatan (Lari 20m)

Tabel 7. Hasil Tes Kecepatan (Lari 20m)

Kategori	Frekuensi	Persentase
Baik Sekali	4	6%
Baik	13	20%
Sedang	22	34%
Kurang	16	25%
Kurang Sekali	10	15%
Jumlah	65	100%

Nilai tes Kecepatan (Lari 20m) pada atlet Taekwondo Kota Jambi secara keseluruhan yang memiliki Kategori Baik Sekali sebanyak

4 orang dengan persentase 6%, Kategori Baik sebanyak 13 orang dengan persentase 20%, Kategori Sedang sebanyak 22 orang dengan persentase 34%, Kategori Kurang sebanyak 16 orang dengan persentase 25%, dan Kategori Kurang Sekali sebanyak 10 orang dengan persentase 15%. Berdasarkan hasil penelitian tes Lari 20 m ini banyak atlet dalam kategori Sedang dan sedikit atlet yang masuk dalam kategori Baik Sekali.

f. Hasil Tes Kondisi Fisik Atlet Taekwondo Kota Jambi berdasarkan Kelincahan (*T Test*)

Tabel 8. Hasil Tes Kelincahan (*T Test*)

Kategori	Frekuensi	Persentase
Baik Sekali	1	2%
Baik	20	31%
Sedang	24	37%
Kurang	20	31%
Jumlah	65	100%

Nilai tes Kelincahan (*T Test*) pada atlet Taekwondo Kota Jambi secara keseluruhan yang memiliki Kategori Baik Sekali sebanyak 1 orang dengan persentase 2%, Kategori Baik sebanyak 20 orang dengan persentase 31%, Kategori Sedang sebanyak 24 orang 37%, Kategori Kurang sebanyak. Berdasarkan hasil penelitian tes *T Test* ini lebih banyak masuk secara imbang dalam kategori Baik, Sedang, Kurang dibandingkan dengan masuk dalam kategori Baik Sekali yang hanya 1 orang.

g. Hasil Tes Kondisi Fisik Atlet Taekwondo Kota Jambi berdasarkan Kelenturan (*Sit and Reach*)

Tabel 9. Hasil Tes Kelenturan (*Sit and*

Kategori	Frekuensi	Persentase
Baik sekali	5	8%
Baik	37	57%
Sedang	15	23%
Kurang	8	12%
Kurang Sekali	0	0%
Jumlah	65	100%

Reach)

Nilai tes kelenturan (*Sit and Reach*) pada atlet Taekwondo Kota Jambi secara keseluruhan yang memiliki Kategori Baik Sekali sebanyak 5

orang dengan persentase 8%, Kategori Baik sebanyak 37 orang dengan persentase 57%, Kategori Sedang sebanyak 15 orang dengan persentase 23%, dan Kategori Kurang sebanyak 8 orang dengan persentase 12%. Berdasarkan hasil penelitian tes *Sit and Reach* ini atlet banyak masuk dalam kategori Baik dibandingkan masuk dalam kategori Kurang dan Kurang Sekali.

h. Hasil Tes Kondisi Fisik Atlet Taekwondo Kota Jambi berdasarkan Keseimbangan (*Strok Stsand*)

Tabel 10. Hasil Tes Keseimbangan (*Strok*

Kategori	Frekuensi	Persentase
Baik Sekali	8	12%
Baik	11	17%
Sedang	22	34%
Kurang	9	14%
Kurang Sekali	15	23%
Jumlah	65	100%

Stsand)

Nilai tes keseimbangan (*Stork Stand*) pada atlet Taekwondo Kota Jambi secara keseluruhan yang memiliki Kategori Baik Sekali sebanyak 8 orang dengan persentase 12%, Kategori Baik sebanyak 12 orang dengan persentase 18%, Kategori Sedang sebanyak 36 orang dengan persentase 55%, dan Kategori Kurang sebanyak 9 orang dengan persentase 14%. Berdasarkan hasil penelitian tes *Strok Stand* ini hampir dari setengah atlet masuk dalam kategori Sedang dan tidak ada yang masuk dalam kategori Kurang Sekali.

i. Hasil Tes Kondisi Fisik Atlet Taekwondo Kota Jambi berdasarkan Daya Ledak Otot Tungkai (*Standing Board Jump*)

Tabel 11. Hasil Tes Daya Ledak Otot Tungkai (*Standing Board Jump*)

Kategori	Frekuensi	Persentase
Baik sekali	8	12%
Baik	12	18%
Sedang	36	55%
Kurang	9	14%
Kurang sekali	0	0%
Jumlah	65	100%

Nilai tes daya ledak otot tungkai *Standing Board Jump* pada atlet Taekwondo Kota Jambi secara keseluruhan yang memiliki Kategori Baik Sekali sebanyak 8 orang dengan persentase 12%, Kategori Baik sebanyak 11 orang dengan persentase 17%, Kategori Sedang sebanyak 22 orang dengan persentase 34%, Kategori Kurang sebanyak 9 orang dengan persentase 14%, dan Kategori Kurang Sekali sebanyak 15 orang dengan persentase 23%. Berdasarkan hasil penelitian tes *Standing Board Jump* ini banyak masuk dalam kategori Sedang namun banyak juga yang masuk dalam kategori Kurang Sekali.

Berdasarkan hasil penelitian tentang kondisi fisik atlet cabang olahraga Taekwondo Kota Jambi menuju PORPROV 2021 ada yang berkategori Baik Sekali 5% dengan jumlah 3 orang, berkategori Baik 23% dengan jumlah 15 orang, berkategori Sedang 38% dengan jumlah 25 orang,

berkategori Kurang 29% dengan jumlah 19 orang dan berkategori Kurang Sekali 5% dengan jumlah 3 orang.

Berdasarkan hasil penelitian diatas peneliti menganalisa bahwa sedikitnya atlet yang masuk dalam Kategori Baik Sekali dan Baik. Dikarenakan penelitian ini menggunakan metode survei tentunya tidak menggunakan hipotesis sebagai hasil akhirnya. Maka Tingkat Kondisi Fisik Atlet Cabang Olahraga Taekwondo Kota Jambi Menuju PORPROV 2021 adalah Sedang.

Akibat pandemi COVID-19 ini tentunya mempengaruhi kondisi fisik atlet yang terpaksa menjalankan latihan fisik mandiri dirumah masing-masing dilihat dari hasil yang diperoleh. Menurut ([Septiana, 2015](#)) Profil kondisi fisik merupakan suatu gambaran tentang seseorang atau kelompok yang berupa keterangan suatu keadaan mengenai data kondisi fisik seseorang. Pada penelitian ini yang diukur adalah 9 butir tes kondisi fisik yaitu *Bleep Test, Push Up, Sit Up, Wall Shit, Lari 20m, T Test, Strok Stand, Sit And Reach, Standing Board Jump* dari atlet Taekwondo Kota Jambi yang akan turun dalam ajang PORPROV 2021 guna mengetahui tingkat kondisi fisik atlet.

Berdasarkan hasil penelitian tersebut bahwa kondisi fisik atlet Taekwondo Kota Jambi dalam kategori sedang. Hal ini menjadi bukti nyata seberapa besar kemampuan fisik atlet-atlet tersebut dalam latihan, tentunya menjadi tanggung jawab

pelatih untuk meningkatkan kondisi fisik atletnya. Oleh karena itu, kondisi fisik atlet harus tetap prima agar pada saat kembali latihan tidak terlalu terbebani. Menurut ([Tirtayasa et all.,2020](#)) Olahraga dilakukan dengan maksud untuk memelihara kesehatan dan memperkuat otot tubuh. Kondisi fisik merupakan satu prasyarat yang sangat diperlukan dalam usaha peningkatan prestasi seorang atlet, bahkan sebagai landasan titik tolak suatu awalan olahraga prestasi ([Purnama & Ni'am, 2021](#)).

Sedikitnya atlet yang masuk dalam kategori baik sekali dan baik hal ini dikarenakan oleh beberapa faktor menurut yaitu : faktor proses latihan, faktor pribadi dan faktor lingkungan. Faktor latihan dimana atlet memegang peranan penting dalam program latihan, atlet sangat berpengaruh terhadap keberhasilan peningkatan kondisi fisik atlet Taekwondo, dengan banyaknya metode yang dipakai oleh atlet atau dengan cara memodifikasi latihan fisik agar menjadi menarik sehingga latihan akan disukai oleh atlet dan tentunya program latihan akan berjalan dengan baik, ini tentunya akan mempengaruhi kondisi fisik, faktor pribadi juga sangat mempengaruhi dimana setiap atlet mempunyai kondisi fisik yang berbeda-beda yang dimiliki oleh masing – masing individu. Selain itu juga ada faktor lingkungan, faktor ini meliputi sarana dan

prasarana dan kondisi sekitar dimana program latihan itu dilaksanakan sarana dan prasarana yang digunakan mencukupi maka akan memudahkan atlet dan pelatih dalam proses program latihan.

D. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian pembahasan dapat disimpulkan bahwa tingkat kondisi fisik atlet cabang olahraga Taekwondo Kota Jambi menuju PORPROV 2021 yang berkategori Baik Sekali 5% dengan jumlah 3 orang, 23% berkategori Baik dengan jumlah 15 orang, 38% berkategori Sedang dengan jumlah 25 orang, 29% berkategori Kurang dengan jumlah 19 orang dan 5% berkategori Kurang Sekali dengan jumlah 3 orang. Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilaksanakan, berikut adalah saran-saran yang dapat diberikan yaitu:

Bagi atlet, hendaknya bersungguh-sungguh dalam melaksanakan latihan walaupun latihan lebih intens dilakukan dirumah masing-masing. Terutama materi dan praktek tentang kondisi fisik apabila program latihan tersebut dapat dikuasai akan memberikan hal positif bagi atlet.

Bagi pelatih, diharapkan lebih kreatif dan menggunakan metode melatih yang bervariasi nantinya sehingga atlet akan lebih termotivasi untuk mengikuti program latihan itu sendiri dapat tercapai secara maksimal terhadap atlet yang siap dalam mengikuti PORPROV 2021

maupun atlet-atlet Taekwondo Kota Jambi
lainya.

Bagi peneliti selanjutnya dapat
mengembangkan penelitian ini dengan
menambahkan unsur-unsur lain seperti subjek
penelitian dan menambah unsur kondisi fisik
atlet Taekwondo dalam program latihan atlet
taekwondo Kota Jambi menuju PORPROV
2021 untuk lebih menyempurnakan hasil
penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmadi, P., Arwin, A., & Sutisyana, A. (2014). *Studi Analisis Kondisi Fisik (VO2Max) Atlet Futsal SMAN 1 Putri Hijau Kabupaten Bengkulu Utara Tahun Ajaran 2013-2014*. Universitas Bengkulu.
- Azwar, S. (2014). *Metode Penelitian*.
- Herlina, H., & Suherman, M. (2020). Potensi Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan (Pjok) Di Tengah Pandemi Corona Virus Disease (Covid)-19 Di Sekolah Dasar. *Tadulako Journal Sport Sciences And Physical Education*, 8(1), 1–7. <http://jurnal.untad.ac.id/jurnal/index.php/PJKR/article/view/16186>
- Irfandi. (2021). Analisis Survei Kemampuan Kondisi Fisik Atlet Pencak Silat Usia 14-17 Perguruan Tunas Nusantara Se-Aceh Analysis of the Ability Survey of the Physical Condition of Pencak Silat Athletes Ages 14-17 at Tunas Nusantara Universities in Aceh asuhan Bapak Mahdi. *Journal Coaching Education Sports*, 2(1), 77–86. <https://doi.org/10.31599/jces.v2i1.528>
- Jariono, G., Nursubekti, N., Indarto, P., Hendarto, S., Nugroho, H., & Fachrezy, F. (2020). Analisis kondisi fisik menggunakan software Kinovea pada atlet taekwondo Dojang Mahameru Surakarta. *Transformasi: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 16(2), 133–144. <https://doi.org/10.20414/transformasi.v16i2.2635>
- Kamadi, L. (2020). Kontribusi Kondisi Fisik Terhadap Kemampuan Servis Bawah Dalam Permainan Bolavoli Contribution of Physical Conditions to Lower Service Ability in Volleyball Games. *Journal Coaching Education Sports*, 1(2), 151–160. <https://doi.org/https://doi.org/10.31599/jces.v1i2.369>
- Lexy, J. M. (2007). *Metodologi Penelitian Kualitatif Edisi Revisi*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Novian, G., Purnamasari, I., & Noors, M. (2020). Hubungan gaya Kepemimpinan Pelatih Dengan Prestasi Atlet Taekwondo. *Gladi: Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 11(02), 151–164. <https://doi.org/10.21009/GJIK.112.08>
- Nugraha, B., Dimiyati, A., Gustiawati, R., Jasmani, P., Pendidikan, F., Karawang, U. S., Hs, J., Waluyo, R., Tim, K. T., & Barat, J. (2021). *Minat Belajar Siswa Dalam Mempraktekan Pembelajaran*

- Penjas Di Rumah Pada Masa Covid-19 Student Interest in Practicing Physical Education at Home During the Covid-19 Period.* 1(2), 31–40. <https://doi.org/10.31599/jces.v2i1.446>
- Pasaribu, A. M. N., & Yudhaprawira, A. (2020). Pelatihan Strength And Conditioning Atlet Bulu Tangkis Di Metland Jakarta Timur. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat UBJ*, 3(2), 163–170. <https://doi.org/10.31599/jabdimas.v3i2.204>
- Purnama, Y., & Ni'am, M. A. (2021). Daya Tahan Otot Atlet UKM Olahraga Universitas Wahid Hasyim Tahun 2020. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 7(1), 56–65.
- Puspita, D., Calista, W., & Suyadi, S. (2018). Perkembangan Fisik-Motorik Siswa Usia Dasar: Masalah Dan Perkembangannya. *JIP: Jurnal Ilmiah PGMI*, 4(2), 170–182. <https://doi.org/10.19109/jip.v4i2.2780>
- Septiana, K. gusti. (2015). No Title. *Profil Kondisi Fisik Atlet Pelatihan Daerah Baseball Daerah Istimewah Yogyakarta*.
- Sudijono, A. (2010). *Pengantar Statistik Pendidikan*.
- Tirtayasa, P. K. R; Santika, I .G .P. N . A; Subekti, M; Adiatmika, I. P. G; Festiawan, R. (2020). Barrier Jump Training to Leg Muscle Explosive Power. *Jurnal of Physical Education, Sport, Health and Recreation*.
- UU No 3 Tahun 2005. (2005). Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 3 Tahun 2005 Tentang Sistem Keolahragaan Nasional Dengan. In *Presiden RI*.
- Wasisto, H. B., Laksono, B., & Kumaidah, E. (2017). *Perbandingan kekuatan otot tungkai pada atlet usia remaja cabang olahraga taekwondo nomor poomsae dan kyorugi di kota semarang*. Faculty of Medicine.



Motivasi Peserta Didik Sekolah Dasar Dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan Selama Masa Pandemi

Motivation of elementary school students in learning of physical education, sport and health during pandemic

Muhamad Ardonansyah^{*}, Bayu Hardiyono, Arif Hidayat

Studi Pendidikan Olahraga, Universitas Bina Darma, Jl. Jendral Ahmad Yani, Kec Seberang Ulu I, Sumatera Selatan, 30111, Indonesia.

e-mail: muhamadardonansyah@gmail.com, bayu.hardiyono@binadarma.ac.id, arif.hidayat@binadarma.ac.id.

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui motivasi peserta didik sekolah dasar dalam pembelajaran Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan selama masa pandemi. Populasi dalam penelitian ini sekolah dasar Se-Kecamatan Ilir Timur I Palembang yang berjumlah 15 sekolah dasar. Hasil penelitian motivasi peserta didik menunjukkan bahwa 100% guru tetap memberikan motivasi belajar kepada peserta didik selama masa pandemi dan guru memberikan jawaban dengan cara memberikan salam sehat dan semangat kepada peserta didik selama masa pandemi. Proses pembelajaran PJOK menunjukkan bahwa 100% guru bekerjasama dengan orang tua agar pembelajaran PJOK terlaksana dengan baik selama masa pandemi dan memberikan tutorial melalui video dan *PowerPoint* untuk peserta didik belajar pembelajaran PJOK selama masa pandemi. Kendala belajar menunjukkan 93,3% guru belum menguasai penggunaan media daring dalam melaksanakan pembelajaran PJOK selama masa pandemi, guru kesulitan dalam mengakses internet dalam melaksanakan pembelajaran PJOK selama masa pandemi dan guru memberikan jawaban lainnya berupa tidak bisa praktik langsung, alat bantu mengajar kurang memadai, susah bagi anak yang tidak memiliki hp atau tidak mempunyai kouta untuk belajar, tidak ada kesulitan, sulit berkomunikasi kepada siswa yang tidak punya *handphone*. Diharapkan agar kedepannya guru olahraga tetap memberikan motivasi serta pembelajaran PJOK bervariasi dimasa pandemi.

Kata kunci: Motivasi, Pembelajaran PJOK, Pandemi

Abstract

This study aims to determine the motivation of elementary school students in learning physical education, sports and health during the pandemic. The population in this study was 15 elementary schools in Ilir Timur I Subdistrict, Palembang. The results of the study on student motivation show that 100% of teachers continue to provide learning motivation to students during the pandemic and of teachers provide answers by giving healthy greetings and enthusiasm to students during the pandemic. The PJOK learning process showed that 100% of teachers collaborated with parents so that PJOK learning was carried out well during the pandemic and provided tutorials through videos and powerpoints for students to learn PJOK learning during the pandemic. Learning constraints show 93,3% of teachers have not mastered the use of online media in implementing corner learning during the pandemic, of teachers have difficulty accessing the internet in carrying out PJOK learning during the pandemic and of teachers provide other answers in the form of not being able to practice directly, teaching aids are lacking adequate, difficult for children who do not have cellphones or do not have quotas to study, there are no difficulties, it is difficult to communicate with students who do not have cellphones. It is hoped that in the future sports teachers will continue to provide motivation and varied PJOK learning during the pandemic.

Keywords: Motivation, PJOK learning, Pandemic.

corresponding author: : muhamadardonansyah@gmail.com

Artikel Info:

Submitted: 22/09/2021

Revised : 28/10/2021

Accepted : 10/11/2021

Published: 15/11/2021



A. Pendahuluan

Pendidikan merupakan hal pokok yang dapat menopang kemajuan suatu bangsa, tanpa Pendidikan suatu Negara akan jauh tertinggal dari Negara-Negara lain ([Hardiyono, 2020](#)). Pendidikan pada dasarnya merupakan usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, serta keterampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat, bangsa dan negara ([Undang-undang RI No. 20, 2003, 2003](#)).

Olahraga pendidikan diselenggarakan sebagai bagian proses pendidikan dan dilaksanakan baik jalur pendidikan formal atau nonformal melalui kegiatan intrakurikuler dan/atau ekstrakurikuler ([Hardiono, 2018](#)). Olahraga pendidikan sering disebut dan dikenal berapa kalangan juga dengan pendidikan jasmani. Pendidikan jasmani juga bagian dari pendidikan secara keseluruhan yang mengutamakan aktivitas jasmani dan pembinaan hidup sehat untuk pertumbuhan dan perkembangan jasmani, mental, sosial, dan emosional yang serasi, selaras dan seimbang ([Hidayat, 2019](#)).

Dengan demikian untuk mencapai tujuan pendidikan jasmani tersebut guru

merupakan unsur pelaksana teknis utama yang bertugas dan bertanggung jawab menjalankan kegiatan proses pembelajaran. Pendidikan jasmani olahraga kesehatan pada hakikatnya adalah proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas fisik dan kesehatan untuk menghasilkan perubahan holistik dalam kualitas individu, baik dalam hal fisik, mental serta emosional ([Hidayat, A. 2019](#)).

Pada saat ini dunia dilanda wabah *coronavirus* yang sering disebut juga *COVID-19*. Pandemi yang terjadi diseluruh Negara termasuk juga Indonesia yang berdampak pada berbagai bidang termasuk pendidikan ([Herlina & Suherman, 2020](#)). Saat ini dunia pendidikan sedang menghadapi permasalahan yang cukup kompleks. Tentunya tidak banyak kendala pada jenjang sekolah menengah atas yang terbiasa menerapkan pembelajaran *online*, namun tidak demikian dengan jenjang pendidikan dasar yang bahkan tidak diperbolehkan membawa perangkat komunikasi (*handphone*) ke sekolah ([Susilo et al., 2020](#)).

Pandemi adalah wabah penyakit jenis baru yang belum pernah diidentifikasi sebelumnya pada manusia ([Firman & Rahayu, 2020](#)). Tanggal 30 januari 2020 WHO telah menetapkan sebagai kedaruratan kesehatan masyarakat yang

meresahkan dunia. Indonesia pada tanggal 24 Maret 2020 melalui Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia mengeluarkan surat edaran nomor 4 tahun 2020 tentang pelaksanaan kebijakan pendidikan dalam masa darurat penyebaran pandemi COVID 19 ([Handayani et al., 2020](#)). Seperti saat ini karena adanya pandemi yang dimana virus ini memiliki penyebaran yang cukup cepat sehingga membuat pelaksanaan pembelajaran dilaksanakan secara *daring* ([Herlina & Suherman, 2020](#)).

Dalam masa pandemi ini dimana semua aktivitas pembelajaran dilakukan dirumah melalui pembelajaran *daring*. Hasil temuan awal berdasarkan wawancara yang melibatkan beberapa guru-guru PJOK disekolah dasar menyatakan bahwa masih belum mengetahui seberapa besar motivasi peserta didik dalam mengikuti pembelajaran PJOK. Dikarenakan, guru belum dapat melakukan evaluasi mengenai motivasi peserta didik dalam mengikuti pembelajaran mata pelajaran PJOK dimasa pandemi.

Motivasi adalah kondisi psikologi yang mendorong seseorang untuk melakukan sesuatu ([Fitriyani et al., 2020](#)). Dalam bidang pendidikan motivasi tentunya berorientasi pada pencapaian kondisi psikologi yang mendorong seseorang untuk semangat dalam belajarnya

([Kusmiyanti et al., 2018](#)).

Motivasi juga dikatakan suatu perubahan energi yang terjadi pada individu yang ditandai dengan timbulnya perasaan dan reaksi atau tindakan untuk mencapai tujuan tertentu ([Mariani et al., 2019](#)). Menurut [Huang & Hsu, \(2019\)](#) motivasi merupakan sebagai kekuatan (*energi*) seseorang yang dapat menimbulkan kemauan dalam melaksanakan suatu kegiatan. Kemauan baik yang bersumber dari dalam diri individu itu sendiri (Motivasi intrinsik) maupun dari luar individu (Motivasi ekstrinsik).

Merujuk pada penelitian terdahulu yang dilakukan oleh ([Priono, 2021](#)) beliau menyatakan pada masa pandemi, 100% guru tetap memberikan pembelajaran PJOK, 66,7% guru menggunakan metode pembelajaran *daring*, 38,9% pembelajaran PJOK sesuai dengan RPP dan 38.9% sesuai RPP namun tidak runtut. Selajutnya untuk hasil media yang digunakan dalam pembelajaran PJOK, 100% guru menggunakan media pembelajaran dengan aplikasi *whatsapp* group, lalu 94% peserta didik antusias dan berpartisipasi baik dalam pembelajaran.

Berdasarkan latar belakang yang telah dikemukakan pada pembahasan sebelumnya maka, penulis berkeinginan menganalisis terkait Motivasi Peserta

Didik Sekolah Dasar Dalam Pembelajaran PJOK Selama Masa Pandemi sebagai upaya untuk meningkatkan Pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan bagi peserta didik sekolah dasar Se-Kecamatan Ilir Timur I Palembang selama masa pandemi.

B. Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode deskriptif kuantitatif. Sedangkan analisis data bersifat kuantitatif statistik untuk menguji hipotesis yang ditetapkan. Metode penelitian menggunakan metode survei dan pengumpulan datanya menggunakan kuesioner secara online melalui *google form* dengan pendekatan *one shot case study* (Ceruso et al., 2019).

Populasi penelitian ini 15 sekolah dasar Se-Kecamatan Ilir Timur 1 Palembang, sedangkan sampel yang mewakili sebanyak 30 guru PJOK. Pengambilan sampel menggunakan teknik *probability sampling* dengan metode pendekatan *simple random sampling* (Sugiyono, 2015).

Sebelum melakukan kegiatan penulis melakukan observasi dan membuat angket dengan menggunakan aplikasi *google formulir*. Jawaban atas pertanyaan yang dibuat secara otomatis masuk ke *email*.

Tabel 1. Intrumen Penelitian berbentuk Kuesioner

No	Pertanyaan untuk Guru	Ya	Tidak lainya
1.	Apakah motivasi yang diberikan adalah motivasi belajar bagi peserta didik selama masa pandemi ?		
2.	Apakah peserta didik tertarik saat diberikan semangat dalam mengerjakan tugas PJOK selama masa pandemi ?		
3.	Apakah selama masa pandemi peserta didik memiliki minat belajar PJOK ?		
4.	Apakah memberikan dorongan belajar kepada peserta didik efektif dalam pembelajaran PJOK selama masa pandemi ?		
5.	Apakah memberikan pemahaman disetiap pembelajaran PJOK kepada peserta didik mampu meningkatkan kemauan mereka belajar selama masa pandemi ?		

C. Hasil dan Pembahasan

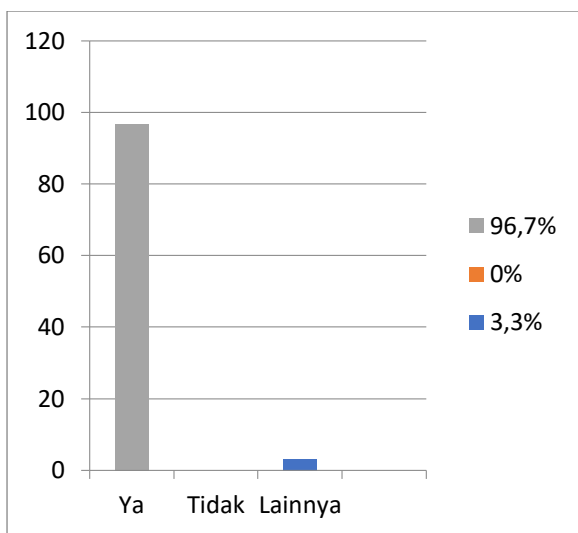
Hasil Penelitian yang dilakukan di sekolah dasar Se-Kecamatan Ilir Timur I Palembang untuk mengetahui motivasi peserta didik sekolah dasar pada pembelajaran PJOK selama masa pandemi.

Data diperoleh dengan menggunakan kuesioner yang berisi pertanyaan untuk mengetahui motivasi peserta didik sekolah dasar pada pembelajaran PJOK selama masa pandemi.

Tabel 2. Indikator motivasi peserta didik

Jawaban	Frekuensi	Persentase
Ya	29	96.7
Tidak	0	0
Lainnya	1	3.3
Total	30	100.0

Sumber: Hasil Pengolahan Data (2021)



Gambar 1. Gambar Diagram Batang Motivasi Peserta Didik

Berdasarkan tabel dan gambar diatas dapat diketahui bahwa pada kondisi pandemi ini, 96,7% guru tetap memberikan motivasi belajar kepada peserta didik selama masa pandemi dan 3,3% guru memberikan jawaban berupa dengan cara memberikan salam sehat dan semangat kepada peserta didik selama masa pandemi.

Tabel 3. Hasil Kuesioner Dari Data Excel

	MOTIVASI PESERTA DIDIK	METODE PEMBELAJARAN	KESESUAIAN MATERI PEMBELAJARAN	MEDIA PEMBELAJARAN	PARTISIPASI PESERTA DIDIK
VALID	30	30	30	30	30
N MISSING	0	0	0	0	0
mean	2.9	2.6	3	2.6	2.5
median	3	3	3	3	3
mode	3	3	3	3	3
std.dev	0.5	0.8	1	0.8	0.8
min	1	1	1	1	1
max	3	3	3	3	3

	PROSES PEMBELAJARAN	MOTIVASI PEMBELAJARAN	SISTEM DAN PROSES PENILAIAN	PROSES PENILAIAN	KENDALA BELAJAR
VALID	30	30	30	30	30
N MISSING	0	0	0	0	0
mean	2.65	2.9	2.6	2.5	2.47
median	3	3	3	3	3
mode	3	3	3	3	3
std.dev	0.75	0.54	0.77	0.75	0.75
min	1	1	1	1	1
max	3	3	3	3	3

Tabel 4. Motivasi Peserta Didik

		Frequency	Percent	Valid percent	Cumulative percent
Valid	Ya	29	96.7	96.7	96.7
	Tidak	1	3.3	3.3	100.0
	Lainnya				
	Total	30	100.0	100.0	
		Frequency	Percent	Valid percent	Cumulative percent
Valid	Ya	25	83.3	83.3	83.3
	Tidak	2	6.7	6.7	90
	Lainnya	3	10	10	100.0
	Total	30	100.0	100.0	
		Frequency	Percent	Valid percent	Cumulative percent
Valid	Ya	29	96.7	96.7	96.7
	Tidak	1	3.3	3.3	100.0
	Lainnya				
	Total	30	100.0	100.0	
		Frequency	Percent	Valid percent	Cumulative percent
Valid	Ya	26	86.7	86.7	86.7
	Tidak	2	6.7	6.7	93.4
	Lainnya	2	6.7	6.7	100.0
	Total	30	100.0	100.0	
		Frequency	Percent	Valid percent	Cumulative percent
Valid	Ya	27	90	90	90
	Tidak	2	6.7	6.7	96.7
	Lainnya	1	3.3	3.3	100.0
	Total	30	100.0	100.0	
		Frequency	Percent	Valid percent	Cumulative percent
Valid	Ya	29	96.7	96.7	90
	Tidak	1	3.3	3.3	100.0
	Lainnya				
	Total	30	100.0	100.0	

Tabel 9. Proses pembelajaran PJOK

		Frequency	Percent	Valid percent	Cumulative percent
Valid	Bekerjasama dengan orang tua peserta didik	28	66.7	66.7	100.0
	Memberi tutorial melalui video atau power point	1	33.3	33.3	
	Lainnya				
	Total	30	100.0	100.0	
		Frequency	Percent	Valid percent	Cumulative percent
Valid	Ya	30	100	100	100.0
	Tidak				
	Lainnya				
Total	30	100.0	100.0		
		Frequency	Percent	Valid percent	Cumulative percent
Valid	Ya	30	100	100	100.0
	Tidak				
	Lainnya				
	Total	30	100.0	100.0	
		Frequency	Percent	Valid percent	Cumulative percent
Valid	Ya	28	93.3	93.3	93.3
	Tidak	1	3.3	3.3	
	Lainnya	1	3.3	3.3	
	Total	30	100.0	100.0	
		Frequency	Percent	Valid percent	Cumulative percent
Valid	Ya	30	100	100	10
	Tidak				
	Lainnya				
Total	30	100.0	100.0	100.0	
		Frequency	Percent	Valid percent	Cumulative percent
Valid	Ya	26	86.7	86.7	86.7
	Tidak	4	13.3	13.3	
	Lainnya				
	Total	30	100.0	100.0	

Tabel 11. Sistem dan proses penilaian

		Frequency	Percent	Valid percent	Cumulative percent
Valid	Kesesuaian pengumpulan tugas dan	28	93.3	93.3	93.3
	ujian	1	3.3	3.3	
	Forum diskusi	1	3.3	3.3	
	Lainnya	30	100.0	100.0	
		Frequency	Percent	Valid percent	Cumulative percent
Valid	Ya	23	76.6	76.6	76.6
	Tidak	7	23.3	23.3	
	Lainnya				
Total	30	100.0	100.0	100.0	
		Frequency	Percent	Valid percent	Cumulative percent
Valid	Ya	28	93.3	93.3	93.3
	Tidak	2	6.7	6.7	
	Lainnya				
	Total	30	100.0	100.0	
		Frequency	Percent	Valid percent	Cumulative percent
Valid	Ya	29	96.7	96.7	96.7
	Tidak	1	3.3	3.3	
	Lainnya				
	Total	30	100.0	100.0	
		Frequency	Percent	Valid percent	Cumulative percent
Valid	Ya	29	96.7	96.7	96.7
	Tidak	1	3.3	3.3	
	Lainnya				
Total	30	100.0	100.0	100.0	
		Frequency	Percent	Valid percent	Cumulative percent
Valid	Ya	30	100	100	100
	Tidak				
	Lainnya				
	Total	30	100.0	100.0	

Tabel 10. Motivasi pembelajaran PJOK

		Frequency	Percent	Valid percent	Cumulative percent
Valid	Ya	30	100	100	100
	Tidak				
	Lainnya				
	Total	30	100.0	100.0	
		Frequency	Percent	Valid percent	Cumulative percent
Valid	Ya	30	100	100	100
	Tidak				
	Lainnya				
Total	30	100.0	100.0	100.0	
		Frequency	Percent	Valid percent	Cumulative percent
Valid	Ya	27	90	90	90
	Tidak	3	10	10	
	Lainnya				
	Total	30	100.0	100.0	
		Frequency	Percent	Valid percent	Cumulative percent
Valid	Ya	28	93.3	93.3	93.3
	Tidak	1	3.3	3.3	
	Lainnya	1	3.3	3.3	
	Total	30	100.0	100.0	
		Frequency	Percent	Valid percent	Cumulative percent
Valid	Ya	24	80	80	80
	Tidak	5	16.7	16.7	
	Lainnya	1	3.3	3.3	
	Total	30	100.0	100.0	
		Frequency	Percent	Valid percent	Cumulative percent
Valid	Ya	28	93.3	93.3	93.3
	Tidak	1	3.3	3.3	
	Lainnya	1	3.3	3.3	
	Total	30	100.0	100.0	

Tabel 12. Penilaian pembelajaran

		Frequency	Percent	Valid percent	Cumulative percent
Valid	Penilaian terlaksana dengan baik	18	60	60	60
	Penilaian kurang efektif	10	33.3	33.3	
	Lainnya	2	6.7	6.7	
	Total	30	100.0	100.0	
		Frequency	Percent	Valid percent	Cumulative percent
Valid	Ya	22	73.3	73.3	73.3
	Tidak	8	26.7	26.7	
	Lainnya				
Total	30	100.0	100.0	100.0	
		Frequency	Percent	Valid percent	Cumulative percent
Valid	Ya	27	90	90	90
	Tidak	3	10	10	
	Lainnya				
	Total	30	100.0	100.0	
		Frequency	Percent	Valid percent	Cumulative percent
Valid	Ya	27	90	90	90
	Tidak	2	6.7	6.7	
	Lainnya	1	3.3	3.3	
	Total	30	100.0	100.0	
		Frequency	Percent	Valid percent	Cumulative percent
Valid	Ya	29	96.7	96.7	96.7
	Tidak	1	3.3	3.3	
	Lainnya				
	Total	30	100.0	100.0	
		Frequency	Percent	Valid percent	Cumulative percent
Valid	Ya	20	66.7	66.7	66.7
	Tidak	9	30	30	
	Lainnya	1	3.3	3.3	
	Total	30	100.0	100.0	

Tabel 13. Kendala belajar

		Frequency	Percent	Valid percent	Cumulative percent
Valid	Belum menguasai media daring	6	20	20	20
	Kesulitan dalam mengakses internet	18	60	60	80
	Lainnya	6	20	20	100.0
	Total	30	100.0	100.0	
		Frequency	Percent	Valid percent	Cumulative percent
Valid	Ya	13	43.3	43.3	43.3
	Tidak	17	56.7	56.7	100.0
	Lainnya				
	Total	30	100.0	100.0	
		Frequency	Percent	Valid percent	Cumulative percent
Valid	Ya	19	63.3	63.3	63.3
	Tidak	10	33.3	33.3	96.6
	Lainnya	1	3.3	3.3	100.0
	Total	30	100.0	100.0	
		Frequency	Percent	Valid percent	Cumulative percent
Valid	Ya	28	93.3	93.3	93.3
	Tidak	2	6.7	6.7	100.0
	Lainnya				
	Total	30	100.0	100.0	
		Frequency	Percent	Valid percent	Cumulative percent
Valid	Ya	28	93.3	93.3	93.3
	Tidak	2	6.7	6.7	100.0
	Lainnya				
	Total	30	100.0	100.0	
		Frequency	Percent	Valid percent	Cumulative percent
Valid	Ya	28	93.3	93.3	93.3
	Tidak	1	3.3	3.3	100.0
	Lainnya	1	3.3	3.3	
	Total	30	100.0	100.0	

Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa pada masa pandemi sekarang ini semua guru tetap melaksanakan kegiatan pembelajaran PJOK. Secara keseluruhan pelaksanaan pembelajaran PJOK menggunakan media *daring* dengan menyesuaikan materi pembelajaran sesuai dengan kondisi selama masa pandemi dan arahan dari pemerintah. Hal ini disesuaikan dengan Surat Edaran nomor 4 tahun 2020 tentang Pelaksanaan Pendidikan dalam Masa Darurat Pandemi COVID-19 yang menyatakan pemerintah memberlakukan kegiatan belajar secara daring dalam rangka pencegahan penyebaran virus COVID-19 (Indra & Marheni, 2020).

Hasil penelitian pada indikator

motivasi peserta didik menunjukkan bahwa 100% guru tetap memberikan motivasi belajar kepada peserta didik selama masa pandemi lainnya memberikan jawaban dengan cara memberikan salam sehat dan semangat kepada pesera didik selama masa pandemi.

Hasil pada indikator metode pembelajaran menunjukkan bahwa 96,6% guru menjawab dengan menggunakan metode pembelajaran *daring* dan memberikan jawaban lainnya berupa menggunakan video pembelajaran *daring* via *whatsapp* dan *zoom meeting*, PJJ melalui *google classroom*, berupa video pembelajaran, metode daring dan pembelajaran yang mudah dilakukan peserta didik, metode video dan materi agar peserta didik lebih bisa memahami materi yang diberikan, melalui *whatsapp* dan *dividiokan* lalu dikirim, dan tugas soal selama masa pandemi.

D. Kesimpulan

Motivasi bagi peserta didik tidak semata-mata muncul begitu saja pada diri peserta didik, peran seorang guru sangatlah penting untuk selalu memotivasi peserta didik selama masa pandemi. Motivasi belajar merupakan kekuatan yang dimiliki oleh peserta didik yang berasal dari dalam diri maupun dari luar diri peserta didik yang kemudian dapat mendorong peserta didik untuk mencapai sebuah tujuan

tertentu yang telah ditetapkan sebelumnya. Dalam pelaksanaan pembelajaran PJOK motivasi belajar sangatlah dibutuhkan agar siswa dapat melaksanakan aktivitas psikomotorik dengan maksimal, hal ini dikarenakan dalam proses pembelajaran PJOK motivasi mempunyai peranan yang penting karena objek pembelajaran PJOK yang merupakan gerak manusia yaitu pelajar atau peserta didik itu sendiri.

Daftar Pustaka

- Ceruso, R., Esposito, G., & D'Elia, F. (2019). Analysis and evaluation of the qualitative aspects of the young players. *Journal of Physical Education and Sport*, 19(5), 1814–1819.
<https://doi.org/10.7752/jpes.2019.s5266>
- Firman, F., & Rahayu, S. (2020). Pembelajaran Online di Tengah Pandemi Covid-19. *Indonesian Journal of Educational Science (IJES)*, 2(2), 81–89.
<https://doi.org/10.31605/ijes.v2i2.659>
- Fitriyani, Y., Fauzi, I., & Sari, M. Z. (2020). Motivasi Belajar Mahasiswa Pada Pembelajaran Daring Selama Pandemi Covid-19. *Jurnal Kependidikan: Jurnal Hasil Penelitian Dan Kajian Kepustakaan Di*, 6(2), 165–175.
<https://ejournal.ubharajaya.ac.id/index.php/JCESPORTS>
- <https://doi.org/10.23917/ppd.v7i1.10973>
- Handayani, D., Hadi, D. R., Isbaniah, F., Burhan, E., & Agustin, H. (2020). Corona Virus Disease 2019. *Jurnal Respirologi Indonesia*, 40(2), 119–129.
<http://jurnalrespirologi.org/index.php/jri/article/view/101>
- Hardiono, B. (2018). Efektifitas Model Latihan Kekuatan Badgan Terhadap Keberhasilan Pemanjatan pada Olahraga Panjat Dinding untuk Pemanjat Pemula. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 17(1), 50–57.
- Hardiyono, B. (2020). Tingkat Kecemasan Sebelum Bertanding Dan Percaya Diri Pada Saat Bertanding Atlet Pelatda Pengprov Fpti Sumatera Selatan. *Kinestetik*, 4(1), 47–54.
<https://doi.org/10.33369/jk.v4i1.10399>
- Herlina, H., & Suherman, M. (2020). Potensi Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan (Pjok) Di Tengah Pandemi Corona Virus Disease (Covid)-19 Di Sekolah Dasar. *Tadulako Journal Sport Sciences And Physical Education*, 8(1), 1–7.
<http://jurnal.untad.ac.id/jurnal/index.php/PJKR/article/view/16186>
- Hidayat, A. (2019). Effect of agility ladder

- exercises on agility of participants extracurricular futsal at Bina Darma University. *Journal of Physics: Conference Series*, 1402(5). <https://doi.org/10.1088/1742-6596/1402/5/055003>
- Huang, W. Y., & Hsu, C. C. (2019). Research on the motivation and attitude of college students' physical education in Taiwan. *Journal of Physical Education and Sport*, 19(1), 69–79. <https://doi.org/10.7752/jpes.2019.s1011>
- Indra, P., & Marheni, E. (2020). Jurnal Performa Olahraga. *Performa Olahraga*, 5(1), 39–47.
- Kusmiyanti, D., Kristiyanto, A., Utomo, T. A., & History, A. (2018). Motivation to Community for Following Aerobic Sports. *ACTIVE: Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreation*, 7(2), 78–82. <https://doi.org/10.15294/active.v7i2.23111>
- Mariani, A. M., Marcolongo, F., Melchiori, F. M., & Cassese, F. P. (2019). Mental skill training to enhance sport motivation in adolescents. *Journal of Physical Education and Sport*, 19(5), 1908–1913. <https://doi.org/10.7752/jpes.2019.s5283>
- Priono, J. (2021). Implementasi Pembelajaran PJOK Pada masa pandemi Covid-19 di Mts sekecamatan sei balai kabupaten batu bara provinsi sumatra utara. *Jurnal Penkaslesrek*, 8(1), 32–45. <https://doi.org/10.46244/penjaskesrek.v8i1.1367>
- Sugiyono. (2015). *Metode Penelitian*. In *Metode Penelitian*. Bandung: Alfabeta.
- Susilo, A., Rumende, C. M., Pitoyo, C. W., Santoso, W. D., Yulianti, M., Sinto, R., Singh, G., Nainggolan, L., Nelwan, E. J., Khie, L., Widhani, A., Wijaya, E., Wicaksana, B., Maksum, M., Annisa, F., Jasirwan, O. M., & Yunihastuti, E. (2020). Coronavirus Disease 2019 : Tinjauan Literatur Terkini Coronavirus Disease 2019 : Review of Current Literatures. *Jurnal Penyakit Dalam Indonesia*, 7(1), 45–67. <https://doi.org/10.7454/jpdi.v7i1.415>
- Undang-undang RI No. 20, 2003, U. R. N. 20 T. (2003). Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 20 Tahun 2003 Tentang Sistem Pendidikan Nasional Dengan Rahmat Tuhan Yang Maha Esa Presiden Republik Indonesia. *Zitteliana*.



Kontribusi Kekuatan Otot Lengan, Daya Tahan Otot Tungkai, Dan Koordinasi Mata Tangan Terhadap Kemampuan *Passing* Bawah Bolavoli

Contribution of Arm Muscle Strength, Leg Muscle Endurance, and Eye Coordination To Volley Ball Underhand Pass Ability

Sahabuddin*, Hikmad Hakim, Muslim

Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Makassar, Jalan Wijaya Kusuma Raya No. 14 Makassar, Sulawesi Selatan, 90222, Indonesia
e-mail: sahabuddin@unm.ac.id, hikmad.hakim@unm.ac.id, muslim@unm.ac.id

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kontribusi kekuatan otot lengan, daya tahan otot tungkai, dan koordinasi mata tangan terhadap kemampuan *passing* bawah dalam permainan bolavoli. Penelitian ini termasuk jenis penelitian deskriptif. Populasi penelitian ini adalah seluruh siswa laki-laki SMK Negeri 2 Watangsoppeng Kabupaten Soppeng 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 22.00 pada taraf signifikan 95% atau $\alpha_{0,05}$. Bertolak dari hasil analisis data, maka penelitian ini menyimpulkan bahwa: (1) Kekuatan otot lengan memiliki kontribusi terhadap kemampuan *passing* bawah dalam permainan bolavoli pada siswa SMK Negei 2 Watang Soppeng Kabupaten Soppeng sebesar 53,8%; (2) Daya tahan otot tungkai memiliki kontribusi terhadap kemampuan *passing* bawah dalam permainan bolavoli pada siswa SMK Negei 2 Watang Soppeng Kabupaten Soppeng sebesar 80,9%; (3) Koordinasi mata tangan memiliki kontribusi terhadap kemampuan *passing* bawah dalam permainan bolavoli pada siswa SMK Negei 2 Watang Soppeng Kabupaten Soppeng sebesar 52,1%; dan (4) Kekuatan otot lengan, daya tahan otot tungkai dan koordinasi mata tangan memiliki kontribusi terhadap kemampuan *passing* bawah dalam permainan bolavoli pada siswa SMK Negei 2 Watang Soppeng Kabupaten Soppeng sebesar 81,6%.

Kata kunci: Kekuatan, Otot, Lengan, Daya Tahan, Tungkai, Koordinasi, Mata-Tangan, *Passing* Bawah, BolaVoli

Abstract

This study aims to determine the contribution of arm muscle strength, leg muscle endurance, and eye-hand coordination to the ability to underhand pass in volleyball. This research belongs to the type of descriptive research. The population of this study was all male students of SMK Negeri 2 Watangsoppeng, Soppeng Regency 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 22.00 system at a significant level of 95% or 0.05. Based on the results of data analysis, this study concludes that: (1) Arm muscle strength has a contribution to the ability of underhand pass in volleyball games in students of SMK Negeri 2 Watang Soppeng, Soppeng Regency by 53.8%; (2) Leg muscle endurance has a contribution to the ability to underhand pass in volleyball in SMK Negeri 2 Watang Soppeng students, Soppeng Regency by 80.9%; (3) Eye-hand coordination has a contribution to the ability of underhand pass in the volleyball game in students of SMK Negeri 2 Watang Soppeng, Soppeng Regency by 52.1%; and (4) arm muscle strength, leg muscle endurance and eye-hand coordination have a contribution to the ability of underhand pass in volleyball games in students of SMK Negeri 2 Watang Soppeng, Soppeng Regency by 81.6%.

Keywords: *Strength, Muscle, Arm, Endurance, Legs, Coordination, Eyes-Hands, Underhand Pass, Volleyball*

corresponding author: sahabuddin@unm.ac.id

Artikel Info:

Submitted: 29/09/2021

Revised : 01/11/2021

Accepted : 09/11/2021

Published: 15/11/2021



Journal Coaching Education Sports is licensed under a [Creative Commons Attribution 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/).

A. Pendahuluan

Pendidikan jasmani dan kesehatan merupakan salah satu subsistem pendidikan yang wajib diajarkan di sekolah ([Sahabuddin 2018](#)), yang memiliki peran penting dalam pembentukan manusia seutuhnya. Pendidikan jasmani dan kesehatan merupakan bidang studi yang unik, karena melalui pendidikan jasmani seorang guru dapat mengembangkan kemampuan aspek kognitif, afektif, dan psikomotor serta sosial secara bersama-sama pada setiap peserta didik ([Sahabuddin 2018](#)). Pengajaran penjas harus dilakukan sejak dini ([Mustaqim 2016](#)), dengan demikian seorang guru diharapkan mampu mengajarkan berbagai keterampilan gerak, teknik, strategi dan mampu memodifikasi permainan dan olahraga ([Ismoko and Sukoco 2013](#)).

Dalam pembelajaran penjas di sekolah, olahraga merupakan suatu kebutuhan manusia untuk mendapatkan pendidikan dan kebugaran dalam hidupnya ([Yudhianto and Hartati 2013](#)). Ada tiga hal utama yang harus dilakukan dalam reformasi pendidikan, yaitu pembaharuan kurikulum, peningkatan kualitas pembelajaran, dan efektivitas metode pembelajaran ([Sahabuddin, Hakim, and Bismar 2020](#)). Program pendidikan harus komprehensif dan responsif terhadap dinamika sosial,

relevan, dan mampu beradaptasi dengan keragaman kebutuhan dan kemajuan teknologi ([Muhajir 2007](#)).

Bolavoli merupakan salah satu olahraga yang paling digemari dan digemari oleh semua lapisan masyarakat, dimulai dari anak-anak, remaja, pria maupun wanita ([Baidawi and Maidarman 2019](#)). Terbukti bahwa permainan bolavoli ini dijadikan sebagai mata acara dalam pesta olahraga keramaian. Misalnya dalam kegiatan pertandingan di daerah-daerah, sekolah-sekolah, maupun antar klub, olahraga bolavoli selalu jadi perhatian utama ([Saputra 2018](#)).

Permainan bolavoli merupakan cabang olahraga yang dapat dilatih secara optimal ([Kastrena et al. 2020](#)), jika pemain menguasai teknik dasar yang efektif dan efisien ([Hambali 2019](#)). Berbagai teknik dasar dalam bolavoli untuk dapat dimainkan, diantaranya: servis, *passing* (bawah dan atas), *smash*, dan blok. Untuk menampilkan teknik dasar tersebut tidak semudah yang dilihat. Setiap individu terlebih dahulu mengembangkan kemampuan fisik seperti: kekuatan, kecepatan, kelincahan, kelentukan, daya tahan, *power* dan lain-lain.

SMK Negeri 2 Watansoppeng misalnya, aktifitas ekstrakurikuler terfokus pada pengembangan pembinaan olahraga bolavoli. Prestasi telah banyak diperoleh

melalui pembinaan tersebut. Pertandingan antara sekolah se-Kabupaten Soppeng dipastikan selalu Juara. Dan siswa yang ada di SMK Negeri 2 Watansoppeng selalu mendominasi sebagai pemain yang ada di Kabupaten Soppeng. Ini menunjukkan bahwa cabang olahraga bolavoli di sekolah tersebut merupakan cabang olahraga favorit.

Aneka teknik dasar, teknik transmisi dasar merupakan teknik penting untuk belajar melakukan serangan ([Haprabu 2017](#)). Karena dua operan dalam permainan bolavoli ([Kusnadi and Gani 2020](#)), operan bawah lebih efektif untuk mengarahkan bola ([Hamzah, Ginanjar, and Setiawan 2019](#)).

Passing merupakan salah satu teknik dasar bola voli yang harus dikuasai oleh setiap pemain, karena teknik ini menurut ([Jahrir 2019](#)) adalah “salah satu teknik memainkan bola yang dilakukan oleh seorang pemain dengan satu atau dua tangan, dengan tujuan untuk mengarahkan bola kesuatu tempat atau teman regu untuk selanjutnya dimainkan kembali”. Saat bermain bolavoli, *passing* bawah khusus digunakan sebagai *passing* menyerang pertama ([Afdi, Zulman, and Asmi 2019](#)). Fitur khusus ini adalah cara yang efisien bagi pemain untuk mensmash dengan baik ([Abrasyi et al. 2018](#)). Selain manfaat utama yaitu pengenalan pukulan atau

serangan yang berhasil ([Ihwan 2011](#)), pergerakan bola juga berperan dalam ritme permainan ([Atsani 2020](#)). Mengatur tempo permainan merupakan strategi untuk memenangkan pertandingan ([Abrasyi et al. 2018](#)).

Selain penguasaan teknik, kondisi fisik pemain sangat berperan penting dalam pencapaian prestasi olahraga ([Pasaribu 2016](#)). Juga dalam olahraga bola voli, pemain akan menonjol jika didukung oleh kondisi fisik yang baik ([Satria 2019](#)), karena kondisi fisik merupakan kapasitas fungsional dari sistem tubuh yang memungkinkan pemain mencapai prestasi yang lebih baik ([Zakaria, Mudian, and Riyanto 2018](#)). Komponen kesegaran jasmani meliputi daya tahan kardiovaskuler, daya tahan otot, kekuatan otot (*strength*), kelentukan (*flexibility*), kecepatan, stamina, kelincahan (*agility*), dan *power* ([Sahabuddin 2019](#)). Komponen-komponen kebugaran yang menunjang permainan bolavoli terutama pada saat menguasai teknik *passing* antara lain kekuatan otot lengan, daya tahan otot tungkai dan koordinasi mata tangan.

Kekuatan adalah kemampuan untuk mengembangkan kekuatan maksimal ([Oktariana and Hardiyono 2020](#)) dengan kontraksi yang maksimal untuk mengatasi resistensi atau stres ([Hamid 2013](#)). Sebagian besar pertunjukan olahraga

melibatkan gerakan ([Iskandar 2016](#)) yang disebabkan kemampuan kekuatan yang diciptakan kontraksi otot ([Saptiani, Sugiyanto, and Syafrial 2019](#)). Kontraksi otot digunakan untuk menghasilkan tenaga internal ([Iskandar 2016](#)) yang mengatur gerakan bagian-bagian badan seperti pada otot lengan.

Daya tahan otot tungkai adalah kemampuan dalam mengantisipasi tingkat kelelahan ([Hafiz Nursalam 2020](#)) bagi setiap pemain atau siswa dalam melakukan gerakan-gerakan pada permainan bolavoli. Atau tingkat kemampuan siswa untuk dapat beraktivitas kembali tanpa merasakan kelelahan yang berarti setelah melaksanakan aktivitas, khususnya pada otot-otot tungkai ([Hardiansyah 2019](#)). Daya tahan otot tungkai menunjang gerak *passing* bawah untuk dapat mengantisipasi datangnya bola baik maupun saat posisi tungkai untuk dapat lebih rendah (setengah jongkok) agar bola yang dipassing akan lebih terarah dan akurat.

Koordinasi mata tangan merupakan gerak yang ditimbulkan akibat informasi di integrasikan dalam berbagai gerak pada tubuh ([Masrun 2020](#)). Pergerakan tangan dapat terkontrol secara visual yang disesuaikan urutan gerak terencana pada *passing* bawah bolavoli ([Ikadarny and Karim 2020](#)). Teknik gerak *passing* bawah ataupun teknik lainnya dibutuhkan rangkaian input untuk dilihat ([Juita 2013](#)),

input tersebut dimasukkan sebagai output ke dalam gerak motorik sehingga hasilnya adalah gerakan terkoordinasi yang fleksibel ([Nasriani and Mardela 2019](#)).

B. Metode Penelitian

Metode deksriptif secara korelasional menjadi metode pada penelitian ini. Tujuan dari metode ini adalah mendeskripsikan secara tersistematis, akurat dan objektif pada sumber data atau populasi. Fokus variabel dalam penelitian ada dua, yaitu: variabel bebas yaitu kekuatan otot lengan, daya tahan otot tungkai, dan koordinasi mata tangan, sedangkan variabel terikat yaitu kemampuan *passing* bawah. Rancangan penelitian yang digunakan adalah korelatif. Populasi penelitian ini yaitu siswa putra SMA Negeri 1 Marioriawa dengan jumlah sampel yang digunakan sebanyak 40 orang dari 120 orang siswa atau 30% populasi. Prosedur dalam memilih sampel yaitu sistem acak. Selanjutnya mengumpulkan data dari variabel yang terlibat pada penelitian. Data yang terkumpul tersebut perlu dianalisis secara statistik deskriptif, maupun inferensial secara korelasional dan regresi untuk keperluan pengujian hipotesis penelitian. Kemudian dianalisis melalui program aplikasi SPSS versi 22.00 dengan taraf signifikan 95% atau $\alpha_{0,05}$.

C. Hasil dan Pembahasan

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.
Kekuat an otot lengan	4 0	677, 00	16,9 250	2,47 436	12, 00	21, 00
Daya tahan otot tungkai	4 0	1560 ,00	39,0 000	2,70 801	34, 00	45, 00
Koordi nasi mata tangan	4 0	697, 00	17,4 250	1,81 005	14, 00	21, 00
<i>Passin</i> g bawah bolavo li	4 0	329, 00	8,22 50	1,79 011	5,0 0	12, 00

Salah satu asumsi yang harus dipenuhi agar statistik parametrik dapat digunakan pada penelitian adalah data harus mengikuti sebaran normal. Untuk mengetahui sebaran data kekuatan otot lengan, daya tahan otot tungkai, koordinasi mata tangan, dan kemampuan *passing* bawah dalam permainan bolavoli pada siswa SMK Negeri 2 Watangsoppeng, maka dilakukan uji normalitas data dengan menggunakan Uji *Kolmogorov Smirnov* (KS-Z). Hasil data analisis dapat dilihat pada Tabel 2 berikut:

Tabel 2.

Hasil uji normalitas tiap variabel

Variabel	K – SZ	P	α	Ket.
Kekuatan otot lengan	0,991	0,280	0,05	Normal
Daya tahan otot tungkai	0,758	0,613	0,05	Normal
Koordinasi mata tangan	1,008	0,261	0,05	Normal
<i>Passing</i> bawah bolavoli	1,217	0,103	0,05	Normal

Berdasarkan tabel 2 diatas

menunjukkan bahwa dari hasil pengujian normalitas data kekuatan otot lengan, daya tahan otot tungkai, koordinasi mata tangan, dan kemampuan *passing* bawah dalam permainan bolavoli menggunakan Uji *Kolmogorov Smirnov* menunjukkan hasil sebagai berikut:

- Dalam pengujian normalitas data kekuatan otot lengan pada siswa SMK Negeri 2 Watangsoppeng diperoleh nilai uji *Kolmogorov-Smirnov Test* 0,991 dengan tingkat probabilitas (P) 0,280 lebih besar dari pada nilai $\alpha_{0,05}$. Dengan demikian data kekuatan otot lengan pada siswa SMK Negeri 2 Watangsoppeng yang diperoleh mengikuti sebaran normal atau berdistribusi normal.
- Dalam pengujian normalitas data daya tahan otot tungkai pada siswa SMK Negeri 2 Watangsoppeng diperoleh nilai uji *Kolmogorov-Smirnov Test*

0,758 dengan tingkat probabilitas (P) 0,613 lebih besar dari pada nilai $\alpha_{0,05}$. Dengan demikian data daya tahan otot tungkai pada siswa SMK Negeri 2 Watangsoppeng yang diperoleh mengikuti sebaran normal atau berdistribusi normal.

- c. Dalam pengujian normalitas data koordinasi mata tangan pada siswa SMK Negeri 2 Watangsoppeng diperoleh nilai uji *Kolmogorov-Smirnov Test* 1,008 dengan tingkat probabilitas (P) 0,261 lebih besar dari pada nilai $\alpha_{0,05}$. Dengan demikian data koordinasi mata tangan pada siswa SMK Negeri 2 Watangsoppeng yang diperoleh mengikuti sebaran normal atau berdistribusi normal.
- d. Dalam pengujian normalitas data kemampuan *passing* bawah dalam permainan bolavoli pada siswa SMK Negeri 2 Watangsoppeng diperoleh nilai uji *Kolmogorov-Smirnov Test* 1,217 dengan tingkat probabilitas (P) 0,103 lebih besar dari pada nilai $\alpha_{0,05}$. Dengan demikian data kemampuan *passing* bawah dalam permainan bolavoli pada siswa SMK Negeri 2 Watangsoppeng yang diperoleh mengikuti sebaran normal atau berdistribusi normal.

Untuk pengujian hipotesis tersebut maka dilakukan uji korelasi dan regresi

data kekuatan otot lengan, daya tahan otot tungkai, koordinasi mata tangan dan kemampuan *passing* bawah dalam permainan bolavoli pada siswa SMK Negeri 2 Watangsoppeng.

1. Ada kontribusi kekuatan otot lengan terhadap kemampuan *passing* bawah dalam permainan bolavoli

Hasil data yang diperoleh dari penelitian bertujuan untuk mengetahui antara variabel bebas dan variabel terikat serta membuktikan hipotesis yang ada. Oleh karena itu hasil pengujian hipotesis berdasarkan pengolahan data melalui analisis korelasi dan regresi dari program SPSS tentang kontribusi kekuatan otot lengan terhadap kemampuan *passing* bawah dalam permainan bolavoli pada siswa SMK Negeri 2 Watangsoppeng diperoleh sesuai rangkuman tabel 3 berikut:

Tabel 3.
Hasil analisis korelasi dan regresi untuk hipotesis pertama

Variabel	R/R	Rs	F	T	P	A
Kekuatan Otot Lengan (X1)	0,73	0,53	44,20	6,64	0,00	0,0
Passing Bawah Bolavoli (Y)	3	8	4	9	0	5

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 kekuatan otot lengan terhadap kemampuan *passing* bawah dalam permainan bolavoli pada siswa SMK Negeri 2 Watangsoppeng. Diperoleh nilai korelasi dan regresi 0,733 dengan tingkat probabilitas $(0,000) < \alpha_{0,05}$, untuk nilai R Square (koefisien determinasi) 0,538. Hal ini berarti 53,8% kemampuan *passing* bawah dalam permainan bolavoli dijelaskan oleh kekuatan otot lengan. Dari uji Anova atau F test, didapat F hitung adalah 44,204 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 *passing* bawah dalam permainan bolavoli (dapat diberlakukan untuk populasi dimana sampel diambil). Dari uji t diperoleh 6,649 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 kekuatan otot lengan benar-benar berpengaruh secara signifikan terhadap kemampuan *passing* bawah dalam permainan bolavoli.

Dengan demikian dapat disimpulkan

bahwa kontribusi kekuatan otot lengan terhadap kemampuan *passing* bawah dalam permainan bolavoli pada siswa SMK Negeri 2 Watangsoppeng sebesar 53,8%.

2. Ada kontribusi daya tahan otot tungkai terhadap kemampuan *passing* bawah dalam permainan bolavoli

Hasil data yang diperoleh dari penelitian bertujuan untuk mengetahui antara variabel bebas dan variabel terikat serta membuktikan hipotesis yang ada. Oleh karena itu hasil pengujian hipotesis berdasarkan pengolahan data melalui analisis korelasi dan regresi dari program SPSS tentang kontribusi daya tahan otot tungkai terhadap kemampuan *passing* bawah dalam permainan bolavoli pada siswa SMK Negeri 2 Watangsoppeng diperoleh sesuai dari rangkuman tabel 4 berikut:

Tabel 4.

Hasil analisis korelasi dan regresi untuk hipotesis kedua

Varia bel	R/R	Rs	F	T	P	A
Daya Tahan Otot Tungk ai (X2)	0,89 9	0,80 9	160,4 89	12,6 68	0,00 0	0,0 5
<i>Passin</i> <i>g</i> Bawah						

Varia bel	R/R	Rs	F	T	P	A
Bolavo li (Y)						

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 daya tahan otot tungkai terhadap kemampuan *passing* bawah dalam permainan bolavoli pada siswa SMK Negeri 2 Watangsoppeng. Diperoleh nilai korelasi dan regresi 0,899 dengan tingkat probabilitas $(0,000) < \alpha_{0,05}$, untuk nilai R Square (koefisien determinasi) 0,809. Hal ini berarti 80,9% kemampuan *passing* bawah dalam permainan bolavoli dijelaskan oleh daya tahan otot tungkai. Dari uji Anova atau F test, didapat F hitung adalah 160,489 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 *passing* bawah dalam permainan bolavoli (dapat diberlakukan untuk populasi dimana sampel diambil). Dari uji-t diperoleh 12,668 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 daya tahan otot tungkai benar-benar berpengaruh

secara signifikan terhadap kemampuan *passing* bawah dalam permainan bolavoli.

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa kontribusi daya tahan otot tungkai terhadap kemampuan *passing* bawah dalam permainan bolavoli pada siswa SMK Negeri 2 Watangsoppeng sebesar 80,9%.

3. Ada kontribusi koordinasi mata tangan terhadap kemampuan *passing* bawah dalam permainan bolavoli

Hasil data yang diperoleh dari penelitian bertujuan untuk mengetahui antara variabel bebas dan variabel terikat serta membuktikan hipotesis yang ada. Oleh karena itu hasil pengujian hipotesis berdasarkan pengolahan data melalui analisis korelasi dan regresi dari program SPSS tentang kontribusi koordinasi mata tangan terhadap kemampuan *passing* bawah dalam permainan bolavoli pada siswa SMK Negeri 2 Watangsoppeng diperoleh sesuai dari rangkuman tabel 5 berikut:

Tabel 5.

Hasil analisis korelasi dan regresi untuk hipotesis ketiga

Variabel	R/R	Rs	F	T	P	A
Koordina si Mata Tangan (X3)	0,72 2	0,52 1	41,26 1	6,42 4	0,00 0	0,05
<i>Passing</i> Bawah Bolavoli (Y)						

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 koordinasi mata tangan terhadap kemampuan *passing* bawah dalam permainan bolavoli pada siswa SMK Negeri 2 Watangsoppeng. Diperoleh nilai korelasi dan regresi 0,722 dengan tingkat probabilitas $(0,000) < \alpha$ 0,05, untuk nilai R Square (koefisien determinasi) 0,521. Hal ini berarti 52,1% kemampuan *passing* bawah dalam permainan bolavoli dijelaskan oleh koordinasi mata tangan. Dari uji Anova atau F test, didapat F hitung adalah 41,261 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 *passing* bawah dalam permainan bolavoli (dapat diberlakukan untuk populasi dimana sampel diambil). Dari uji-t diperoleh 6,424 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 terhadap kemampuan *passing* bawah dalam permainan bolavoli.

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa kontribusi koordinasi mata tangan terhadap kemampuan *passing* bawah dalam

permainan bolavoli pada siswa SMK Negeri 2 Watangsoppeng sebesar 52,1%.

4. Ada kontribusi kekuatan otot lengan, daya tahan otot tungkai, dan koordinasi mata tangan terhadap kemampuan *passing* bawah dalam permainan bolavoli

Hasil data yang diperoleh dari penelitian bertujuan untuk mengetahui antara variabel bebas dan variabel terikat serta membuktikan hipotesis yang ada. Oleh karena itu hasil pengujian hipotesis berdasarkan pengolahan data melalui analisis regresi dari program SPSS tentang hubungan antara kekuatan otot lengan, daya tahan otot tungkai, dan koordinasi mata tangan terhadap kemampuan *passing* bawah dalam permainan bolavoli pada siswa SMK Negeri 2 Watangsoppeng diperoleh sesuai dari rangkuman tabel 6 berikut:

Tabel 6.
Hasil analisis regresi untuk hipotesis keempat

VARIABEL	r/R	Rs	F	t	P	α
Kekuatan otot lengan (X1), daya tahan otot tungkai (X2), dan koordinasi mata tangan (X3)	0,903	0,816	53,215	6,960	0,000	0,05
<i>Passing</i> bawah bolavoli (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 kekuatan otot lengan, daya tahan otot tungkai, dan koordinasi mata tangan terhadap kemampuan *passing* bawah dalam permainan bolavoli pada siswa SMK Negeri 2 Watangsoppeng. Diperoleh nilai regresi 0,903 dengan tingkat probabilitas $(0,000) < \alpha_{0,05}$, untuk nilai R Square (koefisien determinasi) 0,816. Hal ini berarti 81,6% kemampuan *passing* bawah dalam permainan bolavoli dijelaskan oleh kekuatan otot lengan, daya tahan otot tungkai, dan koordinasi mata tangan. Dari uji Anova atau F test, didapat F hitung adalah 53,215 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 *passing* bawah dalam permainan bolavoli (dapat diberlakukan untuk populasi dimana sampel diambil). Dari uji-t diperoleh 6,960 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 kekuatan otot lengan, daya tahan otot tungkai, dan koordinasi mata tangan benar-benar berpengaruh secara signifikan terhadap kemampuan *passing* bawah

dalam permainan bolavoli.

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa kontribusi kekuatan otot lengan, daya tahan otot tungkai, dan koordinasi mata tangan terhadap kemampuan *passing* bawah dalam permainan bolavoli pada siswa SMK Negeri 2 Watangsoppeng sebesar 81,6%.

Pembahasan

Hasil analisis data melalui teknik statistik diperlukan pembahasan teoritis yang bersandar pada teori dan kerangka berpikir yang mendasari penelitian.

1. Ada kontribusi kekuatan otot lengan terhadap kemampuan *passing* bawah dalam permainan bolavoli

Hasil analisis statistik menunjukkan bahwa ada kontribusi kekuatan otot lengan terhadap kemampuan *passing* bawah dalam permainan bolavoli pada siswa SMK Negeri 2 Watangsoppeng. 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 kekuatan pada otot-otot lengan harus dimiliki bagi pemain bolavoli. Kekuatan otot lengan berfungsi sebagai penggerak dalam melaksanakan *passing* bawah. Gerakan pantulan bola akan terjadi dengan baik bila lengan yang dimiliki seorang pemain ditopang adanya kemampuan fisik kekuatan

(Nurudin 2015). Pola gerak dalam *passing* bawah yaitu pantulan bola yang dibangun pada dasarnya harus parabola, hal ini dilakukan untuk mendapatkan umpan yang lebih baik dari orang kedua atau lebih memudahkan pengumpan (Ikadarny and Karim 2020). Disamping itu, gerakan-gerakan dasar dalam permainan bolavoli semuanya dilakukan dengan menggunakan lengan sebagai penggerak utama pada proses pelaksanaannya. Oleh karena itu *passing* bawah yang merupakan salah satu teknik yang paling sering digunakan harus memiliki kemampuan fisik kekuatan otot lengan. Dengan demikian kekuatan otot lengan memiliki kontribusi terhadap kemampuan *passing* bawah dalam permainan bolavoli.

2. Ada kontribusi daya tahan otot tungkai terhadap kemampuan *passing* bawah dalam permainan bolavoli

Hasil analisis statistik menunjukkan bahwa ada kontribusi daya tahan otot tungkai terhadap kemampuan *passing* bawah dalam permainan bolavoli pada siswa SMK Negeri 2 Watangsoppeng. 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. Ini membuktikan bahwa

tungkai berfungsi untuk membantu pergerakan dalam pelaksanaan teknik dasar *passing* bawah. Posisi tungkai dalam permainan bolavoli membentuk sebuah kuda-kuda (Febriani and Rifki 2020) dengan proses setengah jongkok (Herman 2019). Hal ini dilakukan agar supaya proses pelaksanaan pantulan bola pada lengan untuk dapat diarahkan dengan baik. Disamping itu, setiap pemain yang harus bergerak untuk menjemput bola yang datang (Oktariana and Hardiyono 2020) sehingga pemain yang kurang baik dalam daya tahan otot tungkainya, tentu gerakan pada *passing* bawahnya kurang baik pula. Dengan demikian daya tahan otot tungkai memiliki kontribusi terhadap kemampuan *passing* bawah dalam permainan bolavoli.

3. Ada kontribusi koordinasi mata tangan terhadap kemampuan *passing* bawah dalam permainan bolavoli

Hasil analisis statistik menunjukkan bahwa ada kontribusi koordinasi mata tangan terhadap kemampuan *passing* bawah dalam permainan bolavoli pada siswa SMK Negeri 2 Watangsoppeng. 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 koordinasi gerak mata dan tangan adalah yang terjadi dari informasi yang diintegrasikan ke dalam gerak anggota badan. Semua gerakan tangan harus dapat dikontrol dengan penglihatan dan harus tepat sesuai dengan urutan yang direncanakan untuk melakukan *passing* bawah ([Adha 2019](#)). Melakukan *passing* bawah maupun teknik bolavoli lainnya, semua memerlukan sejumlah input yang dapat dilihat, kemudian input tadi diintegrasikan ke sejumlah input yang dapat dilihat kedalam gerak motorik sebagai *output*, agar hasilnya merupakan gerakan yang terkoordinasi. Hal ini dapat diuraikan bahwa bola yang datang, pemain harus bergerak untuk mengantisipasi datangnya bola ([Asmawi, and Samsudin 2020](#)). Sehingga seorang pemain harus memperhatikan gerak laju bola untuk *mepassing* dengan baik. Dengan demikian koordinasi mata tangan memiliki kontribusi terhadap kemampuan *passing* bawah dalam permainan bolavoli.

4. Ada kontribusi kekuatan otot lengan, daya tahan otot tungkai, dan koordinasi mata tangan terhadap kemampuan *passing* bawah dalam permainan bolavoli

Hasil analisis statistik menunjukkan bahwa ada kontribusi kekuatan otot lengan, daya tahan otot tungkai, dan koordinasi mata tangan terhadap

kemampuan *passing* bawah dalam permainan bolavoli pada siswa SMK Negeri 2 Watangsoppeng. Apabila hasil penelitian ini dikaitkan dengan teori dan kerangka pikir yang mendasarinya, pada dasarnya hasil penelitian ini mendukung dan memperkuat teori yang sudah ada. Ini membuktikan bahwa kekuatan otot lengan, daya tahan otot tungkai, dan koordinasi mata tangan sangat mempengaruhi kemampuan *passing* bawah dalam permainan bolavoli. Kekuatan otot lengan berfungsi sebagai penggerak dalam melaksanakan *passing* bawah. Gerakan pantulan bola akan terjadi dengan baik bila lengan yang dimiliki seorang pemain ditopan adanya kemampuan fisik kekuatan ([Satria 2017](#)). Gerakan-gerakan dasar dalam permainan bolavoli semuanya dilakukan dengan menggunakan lengan sebagai penggerak utama pada proses pelaksanaannya. Oleh karena itu *passing* bawah yang merupakan salah satu teknik yang paling sering digunakan harus memiliki kemampuan fisik kekuatan otot lengan ([Utomo 2019](#)). Sedangkan tungkai berfungsi untuk membantu pergerakan dalam pelaksanaan teknik dasar *passing* bawah. Posisi tungkai dalam permainan bolavoli membentuk sebuah kuda-kuda dengan proses setengah jongkok. Hal ini dilakukan agar supaya proses pelaksanaan pantulan bola pada lengan untuk dapat diarahkan dengan baik. Disamping itu

bahwa mereka yang kurang baik dalam daya tahan otot tungkainya, tentu gerakan pada *passing* bawahnya kurang baik pula. Disamping itu bahwa kemampuan mengkoordinasikan gerak mata dan tangan adalah yang terjadi dari informasi yang diintegrasikan ke dalam gerak anggota badan. Semua gerakan tangan harus dapat dikontrol dengan penglihatan dan harus tepat sesuai dengan urutan yang direncanakan untuk melakukan *passing* bawah (Saputra and Gusniar 2019). Melakukan *passing* bawah maupun teknik bolavoli lainnya, semua memerlukan sejumlah input yang dapat dilihat, kemudian input tadi diintegrasikan ke sejumlah input yang dapat dilihat kedalam gerak motorik (Rithaudin and Hartati 2016) sebagai *output*, agar hasilnya merupakan gerakan yang terkoordinasi secara luwes. Dengan demikian kekuatan otot lengan, daya tahan otot tungkai, dan koordinasi mata tangan memiliki kontribusi terhadap kemampuan *passing* bawah dalam permainan bolavoli.

D. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dikemukakan, maka dapat ditarik sebuah kesimpulan sebagai berikut:

1. Kekuatan otot lengan memiliki kontribusi terhadap kemampuan

passing bawah dalam permainan bolavoli.

2. Daya tahan otot tungkai memiliki kontribusi terhadap kemampuan *passing* bawah dalam permainan bolavoli.
3. Koordinasi mata tangan memiliki kontribusi terhadap kemampuan *passing* bawah dalam permainan bolavoli.
4. Kekuatan otot lengan, daya tahan otot tungkai, dan koordinasi mata tangan memiliki kontribusi terhadap kemampuan *passing* bawah dalam permainan bolavoli.

Daftar pustaka

- Abrasyi, Rendy, Hernawan, Bambang Sujiono, and Dupri. 2018. "Model Latihan *Passing* Bawah Bolavoli Pada Siswa Sekolah Menengah Pertama." *Journal Sport Area* 3(2):168–78.
- Adha, Muliadi. 2019. "Kontribusi Koordinasi Mata-Tangan Terhadap Kemampuan *Passing* Bawah Bolavoli Siswa Ekstrakurikuler SMP Negeri 1 Kampar Kecamatan Kampar Kabupaten Kampar Riau." *Skripsi, Program Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi, Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan, Universitas Islam Riau*.
- Afdi, Rahmat Baitul, Zulman Zulman, and Ali Asmi. 2019. "Pengaruh Model Latihan *Passing* Terhadap Kemampuan *Passing* Bawah Dan *Passing* Atas Pemain Bolavoli." *Sport Science* 19(1):33–40. doi: 10.24036/jss.v19i1.26.
- Atsani, Muhammad Reza. 2020. "Meningkatkan Kemampuan *Passing*

- Bawah Bolavoli Menggunakan Metode Bermain.” *Edu Sportivo, Indonesian Journal of Physical Education* 1(2):88–96. doi: [https://doi.org/10.25299/es:ijope.2020.vol1\(2\).5592](https://doi.org/10.25299/es:ijope.2020.vol1(2).5592).
- Baidawi, Thoriq, and Maidarman. 2019. “Minat Siswa Terhadap Pembelajaran Bolavoli.” *Jurnal Patriot, Kepelatihan, FIK Universitas Negeri Padang* 2(5):1300–1306.
- Moch Asmawi, and Samsudin Samsudin. 2020. “Kemampuan Servis Atas Permainan Bola Voli (Studi Eksperimen Model Pembelajaran Dan Koordinasi Mata Tangan).” *Jurnal Segar* 8(2):68–79. doi: [10.21009/segar/0802.03](https://doi.org/10.21009/segar/0802.03).
- Febriani, Yola, and Muhamad Sazeli Rifki. 2020. “Pengaruh Metode Drills For Game-Like Situation Terhadap Kemampuan Passing Bawah Atlet Bolavoli.” *Jurnal Stamina* 3(6):481–98.
- Hafiz Nursalam, Ishak Aziz. 2020. “Kontribusi Daya Tahan Kekuatan Otot Tungkai Dan Daya Tahan Kekuatan Otot Lengan Terhadap Kecepatan Renang 100 Meter Gaya Bebas.” *Jurnal Patriot, Universitas Negeri Padang* 2(1):233–43.
- Hambali, Sumbara. 2019. “Implementasi Metode Bermain Dalam Pembelajaran Passing Bawah Bola Voli Di Sekolah Dasar.” *Perspektif Ilmu Pendidikan* 33(1):27–32. doi: [10.21009/pip.331.3](https://doi.org/10.21009/pip.331.3).
- Hamid, Faisol. 2013. “Kontribusi Kekuatan Otot Lengan, Otot Tungkai, Dan Keseimbangan Terhadap Kemampuan Passing Bawah Bolavoli.” *Bravo’s Jurnal, Program Studi Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan STKIP PGRI Jombang* 1(4):151–67.
- Hamzah, Ibnu, Agi Ginanjar, and Anang Setiawan. 2019. “Pengaruh Model Pembelajaran Jigsaw Terhadap Hasil Belajar Passing Bawah Bola Voli.” *Jurnal Kependidikan Jasmani Dan Olahraga* 3(1):58–63.
- Haprabu, Eriek Satya. 2017. “Upaya Meningkatkan Kemampuan Passing Bawah Bola Voli Dengan Menggunakan Media Bola Modifikasi Dan Permainan Sederhana Pada Siswa Kelas V SD Negeri Karang Turi Wonogiri Tahun Ajaran 2016/2017.” *Jurnal Ilmiah SPIRIT* 17(1):61–72.
- Hardiansyah, Sefri. 2019. “Kontribusi Daya Tahan Kekuatan Dan Daya Ledak Otot Tungkai Terhadap Kemampuan Tendangan Depan Atlet Pencak Silat Unit Kegiatan Olahraga UNP.” *Menssana* 1(2):61–67.
- Herman, Herman. 2019. “Kontribusi Kondisi Fisik Terhadap Kemampuan Passing Bawah Dalam Permainan Bolavoli Pada Siswa Man 2 Kota Makassar.” *Exercise: Journal of Physical Education and Sport* 1(1):34–48. doi: [10.37289/exercise.v1i1.16](https://doi.org/10.37289/exercise.v1i1.16).
- Ihwan, Aktiva Fajar. 2011. “Minat Terhadap Modifikasi Pembelajaran Permainan Bola Voli Pada Siswa Kelas IV, V, Dan VI SD Negeri 01 Sedan Kecamatan Sedan Kabupaten Rembang 2010/2011.” *DIGILIB UNNES, Local Content Repository* 1–75.
- Ikadarny, Ikadarny, and Achmad Karim. 2020. “Kontribusi Koordinasi Mata Tangan, Kekuatan Otot Lengan, Dan Keseimbangan Terhadap Kemampuan Passing Bawah Pada Permainan Bola Voli.” *Jendela Olahraga* 5(1):65. doi: [10.26877/jo.v5i1.4299](https://doi.org/10.26877/jo.v5i1.4299).
- Iskandar. 2016. “Hubungan Antara Kekuatan Otot Dengan Servis Atas Bola Voli Mahasiswa Putra Penjaskes IKIP-PGRI Pontianak.” *Jurnal Pendidikan Olahraga* 5(1):20–28.
- Ismoko, Anung Probo, and Pamuji Sukoco. 2013. “Pengaruh Metode Latihan Dan Koordinasi Terhadap Power Tungkai Atlet Bola Voli Junior Putri.” *Jurnal Keolahragaan* 1(1):1–12. doi: [10.21831/jk.v1i1.2339](https://doi.org/10.21831/jk.v1i1.2339).

- Jahrir, Andi Sahrul. 2019. "Kontribusi Kekuatan Otot Lengan, Koordinasi Mata Tangan Dan Panjang Lengan Terhadap Kemampuan *Passing* Bawah Bolavoli Siswa." *Exercise : Journal of Physical Education and Sport* 1(1):49–67. doi: 10.37289/exercise.v1i1.22.
- Juita, Ardiah. 2013. "Kontribusi Daya Ledak Otot Lengan Dan Koordinasi Mata Tangan Terhadap Ketepatan Servis Atas Bolavoli Mahasiswa Pendidikan Kepelatihan Olahraga Universitas Riau." *Jurnal Primary Program Studi Pendidikan Guru Sekolah Dasar Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas Riau* 2:25–33.
- Kastrena, Ervan, Edi Setiawan, Ihsan Abdul Patah, and Lutfi Nur. 2020. "Pembelajaran Peer Teaching Berbasis Zoom Video Sebagai Solusi Untuk Meningkatkan Hasil Belajar *Passing* Bawah Bola Voli Saat Situasi COVID-19." *Indonesian Journal of Primary Education* 4(1):69–75.
- Kusnadi, Edi, and Ruslam Abdul Gani. 2020. "Pembelajaran Teknik *Passing* Bawah Bola Voli Melalui Pendekatan Gaya Mengajar Komando." *JPOS (Journal Power Of Sports)* 50(February):3–10.
- Masrun, Rizki Zam Darmawan Padli Alnedral. 2020. "Kontribusi Antara Motivasi Dan Koordinasi Mata-Tangan Dengan Keterampilan Servis Bawah Bolavoli." *Jurnal Patriot* 2(3):860–73. doi: 10.4135/9780857020116.n162.
- Muhajir, Ahmad. 2007. "Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Minat Siswa Kelas X Dalam Mengikuti Ekstrakurikuler Olahraga Di SMA Islam Sultan Agung I Semarang Tahun Ajaran 2006/2007." *DIGILIB UNNES, Local Content Repository*.
- Mustaqim, Muhammad. 2016. "Upaya Peningkatan Keterampilan Servis Bawah Pembelajaran Bolavoli Mini Melalui Modifikasi Jarak Dan Tinggi Net Siswa Kelas V SDN Mangli Kaliangkrik Kabupaten Magelang." *Journal Of Sport Coaching And Physical Education*.
- Nasriani, Anum, and Romi Mardela. 2019. "Kecepatan Reaksi Dan Koordinasi Mata-Tangan Berhubungan Dengan Kemampuan Smash Bolavoli." *Jurnal Patriot, Universitas Negeri Padang* 1(3):876–88. doi: https://doi.org/10.24036/patriot.v1i3.362.
- Nurudin, Faqih. 2015. "Hubungan Antara Kekuatan Otot Lengan Dan Koordinasi Mata-Tangan Dengan Kemampuan *Passing* Bawah Pada Peserta Ekstrakurikuler Bolavoli SMP Negeri 4 Kalasan Sleman." *Skripsi, Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi, Pendidikan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, UNiversitas Negeri Yogyakarta*.
- Oktariana, Dina, and Bayu Hardiyono. 2020. "Pengaruh Daya Ledak Otot Lengan, Daya Ledak Otot Tungkai Dan Kekuatan Otot Perut Terhadap Hasil Smash Bola Voli Pada Siswa SMK Negeri 3 Palembang." *Journal Coaching Education Sports* 1(1):13–24. doi: 10.31599/jces.v1i1.82.
- Pasaribu, Ahmad Muchlisn Natas. 2016. "Pengaruh Gaya Mengajar Dan Motivasi Belajar *Passing* Bawah Dalam Permainan Bolavoli Pada Siswa SMP Kelas VIII Tahun 2013/2014." *Jurnal Sportif* 2(2):85–97.
- Rithaudin, Ahmad, and Bernadicta Sri Hartati. 2016. "Upaya Meningkatkan Pembelajaran *Passing* Bawah Permainan Bola Voli Dengan Permainan Bola Pantul Pada Siswa Kelas IV SD Negeri Glagahombo I Tempel Sleman Yogyakarta." *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia* 12(1):51–57.
- Sahabuddin. 2018. "Pengaruh Latihan Model Pembelajaran Pukulan Bola Ke Tembok Terhadap Kemampuan Servis Atas Bolavoli Pada Siswa

- SMK Negeri 2 Makassar.” *Competitor: Jurnal Pendidikan Keperawatan Olahraga, FIK UNM* 10(1):28–36. doi: <https://doi.org/10.26858/com.v10i1.8480>.
- Sahabuddin. 2019. “Pengaruh Latihan Knee Tuck Jump Dan Latihan Box Jump Terhadap Peningkatan Smash Bolavoli Ditinjau Daya Ledak Tungkai.” *SPORTIVE: Journal Of Physical Education, Sport and Recreation* 3(1):38. doi: [10.26858/sportive.v3i1.16858](https://doi.org/10.26858/sportive.v3i1.16858).
- Sahabuddin, Hikmad Hakim, and Ahmad Rum Bismar. 2020. “Analisis Kinerja Guru Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan Terhadap Motor Ability Dan Hasil Belajar Pada Siswa SD Negeri Di Kabupaten Pinrang.” *Ejurnal.Ubharajaya.Ac.Id* 1(1):35–48. doi: <https://doi.org/10.31599/jces.v1i1.84>.
- Saptiani, Dela, Sugiyanto Sugiyanto, and Syafril Syafril. 2019. “Hubungan Kekuatan Otot Lengan Dan Koordinasi Mata Tangan Terhadap Akurasi Servis Atas Bola Voli Pada Peserta Putri Ekstrakurikuler Di Sman 2 Seluma.” *Kinestetik* 3(1):42–50. doi: [10.33369/jk.v3i1.8810](https://doi.org/10.33369/jk.v3i1.8810).
- Saputra, Deka Ismi Mori, and Gusniar Gusniar. 2019. “Meningkatkan Hasil Belajar Passing Bawah Bola Voli Melalui Bermain Melempar Bola.” *Gelombang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga (JPJO)* 3(1):64–73. doi: [10.31539/jpjo.v3i1.862](https://doi.org/10.31539/jpjo.v3i1.862).
- Saputra, Rey Junay Hasan. 2018. “Minat Siswa Sma Kelas X Pada Cabang Olahraga Futsal, Bulutangkis, Bolavoli, Dan Bolabasket Di Kecamatan Magetan, Kabupaten Magetan.” *Skripsi Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi Universitas Negeri Yogyakarta (UNY)* 1–89.
- Satria, Johan Andika. 2017. “Hubungan Antara Kekuatan Otot Lengan Dan Kecepatan Reaksi Tangan Dengan Kemampuan Passing Bawah Pada Bolavoli Siswa Putra Kelas VIII C SMPN 1 Semen Kabupaten Kediri Tahun Pelajaran 2016/2017.” *Artikel Skripsi, Universitas Nusantara PGRI Kediri* 1–9.
- Satria, M. Haris. 2019. “Pengaruh Latihan Kekuatan Jari-Jari Tangan Terhadap Peningkatan Kemampuan Passing Atas Dalam Permainan Bolavoli.” *Journal Sport Area* 4(1):230–39. doi: [https://doi.org/10.25299/sportarea.2019.vol4\(1\).2349](https://doi.org/10.25299/sportarea.2019.vol4(1).2349).
- Utomo, Riska Bhakti. 2019. “Kontribusi Kekuatan Otot Lengan, Kecepatan Reaksi, Dan Kelincahan Terhadap Passing Bawah Pada Permainan Bolavoli (Studi Pada Atlet Bolavoli Putera Universitas Negeri Surabaya).” *Jurnal Pendidikan Keperawatan Olahraga FIK Unesa* 10(2):1–14.
- Yudhianto, Arindra, and Sasminta christina yuli Hartati. 2013. “Pengaruh Model Pembelajaran Kooperatif Tipe Student Teams Achievement Division (Stad) Terhadap Hasil Belajar Servis Bawah Bolavoli.” *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan* 1(2):307–10.
- Zakaria, Gumilar, Deni Mudian, and Pulung Riyanto. 2018. “Pengaruh Latihan Plyometrics Jum To Box Terhadap Peningkatan Power Tungkai Siswa Kelas X Pada Permainan Bolavoli.” *BIOMARTIKA, Jurnal Ilmiah FKIP Universitas Subang* 5(1).

E-ISSN: 2722-3450

P-ISSN: 2775-3808

Vol. 2 No. 2

November 2021



INDEX PENULIS

Hamzah Mujahid, Nur Subekti. 2021. **Analisis Taktik Pertandingan Pencak Silat Kategori Tanding.** *Jurnal Coaching Education Sports*, Volume 2 Nomor 2 Bulan November Tahun 2021: 123 – 136.

Nurkadri, Rois Kholil. 2021. **Korelasi Kekuatan Otot Tungkai, Kelincahan Dan Koordinasi Mata-Kaki Terhadap Kecepatan Dribbling Dalam Permainan Futsal Pada Pemain Futsal Inang Fc Tahun 2021.** *Jurnal Coaching Education Sports*, Volume 2 Nomor 2 Bulan November Tahun 2021: 137 - 150.

Apriyaldi, Meirizal Usra, Herri Yusfi. 2021. **Survei Kreativitas Guru Penjaskes Dalam Menghadapi Pembelajaran Secara Daring di Sekolah Menengah Pertama.** *Jurnal Coaching Education Sports*, Volume 2 Nomor 2 Bulan November Tahun 2021: 151 – 162.

Anak Agung Ngurah Putra Laksana, I Wayan Adnyana, Kandidus Jimyanto Jenaru 2021. **Kemampuan Gerak Dasar Lari Jarak Menengah Pada Siswa Sekolah Menengah Pertama.** *Jurnal Coaching Education Sports*, Volume 2 Nomor 2 Bulan November Tahun 2021: 163-176.

Ari Wibowo Kurniawan, Ahmad Nur Hamzah Hasan. 2021. **Survei Efektifitas Proses Pembelajaran Online Akibat Pandemi Coronavirus (Covid-19) Pada Mata Kuliah Senam Lantai.** *Jurnal Coaching Education Sports*, Volume 2 Nomor 2 Bulan November Tahun 2021: 177-194.

Boy Indrayana, Mhd Usni Zamzami Hasibuan. 2021. **Tinjauan Kondisi Fisik (Vo2max) Pada Komunitas Pencinta Basket Paal 5 Jambi.** *Jurnal Coaching Education Sports, Volume 2 Nomor 2 Bulan November Tahun 2021: 195-204.*

Dian Pujianto, Bayu Insansityo, Syafrial. 2021. **Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Passing Bawah Bola Voli Melalui Model Pembelajaran Kooperatif Tipe Team Games Tournament.** *Jurnal Coaching Education Sports, Volume 2 Nomor 2 Bulan November Tahun 2021:205-212.*

Mayang Emha Arni, Boy Indrayana. 2021. **Tingkat Kondisi Fisik Atlet Cabang Olahraga Taekwondo Kota Jambi Menuju PORPROV 2021.** *Jurnal Coaching Education Sports, Volume 2 Nomor 2 Bulan November Tahun 2021: 213-224.*

Muhamad Ardonansyah, Bayu Hardiyono, Arif Hidayat. 2021. **Motivasi Peserta Didik Sekolah Dasar Dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan Selama Masa Pandemi.** *Jurnal Coaching Education Sports, Volume 2 Nomor 2 Bulan November Tahun 2021: 225-234.*

Sahabuddin, Hikmad Hakim, Muslim. 2021. **Kontribusi Kekuatan Otot Lengan, Daya Tahan Otot Tungkai, Dan Koordinasi Mata Tangan Terhadap Kemampuan Passing Bawah Bolavoli.** *Jurnal Coaching Education Sports, Volume 2 Nomor 2 Bulan November Tahun 2021: 235-250.*



Judul Ditulis Secara Spesifik dan Efektif dengan Font Times New Roman 15pt (Max 12 Kata: Bahasa Indonesia, Capitalize Each Word, **tidak cetak tebal**)

Title Written Specifically and Effectively in Times New Roman 15pt Font (Max 12 Words: English, Capitalize Each Word, **not in bold**)

Nama Penulis ^{1*}, Nama Penulis ²dst...(tanpa gelar) (font Times New Roman 11pt)

¹Afiliasi, Insitiasi, Alamat, Provinsi, Kode Pos, Negara (font Times New Roman 10pt)

²Afiliasi, Institusi Alamat, Provinsi, Kode Pos, Negara (font Times New Roman 10pt)

e-mail: xxxx@xxxx.xxx¹, xxxx@xxxx.xxx², xxxx@xxxx.xxx³,dst

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 **meliputi tujuan, metode singkat, serta temua penting dari jurnal**. Isi abstrak ditulis dengan huruf Times New Roman 9-point. 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

Abstract

*A well-written abstract can help the reader to conclude the main content of the writing quickly and accurately, to find out what his interests are, so he can make the decision to continue reading the entire document or not. **Abstract should include objectives, concise methods, and important findings from the journal.** Abstract content is written in 9-point Times New Roman font. Abstract contains 100 to 250 words with terms that are widely known, without abbreviations and without quotes. Abstracts should be written in past tense sentences (for abstracts in English). Keywords contain words that can be used as additional references to the indexing system and abstract manager in addition to the article title. The use of good and appropriate keywords can make it easier for those who need to find the article.*

Keywords: maximum 5 keywords from paper

corresponding author: xxxxxxx@gmail.com

Artikel Info:

Submitted: **dd/mm/yy**

Revised : **dd/mm/yy**

Accepted : **dd/mm/yy**

Published: **dd/mm/yy**



Journal Coaching Education Sports is licensed under a [Creative Commons Attribution 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/).

A. Pendahuluan

Format teks utama terdiri dari dua kolom menggunakan ukuran kertas A4. Margin teks dari kiri, kanan, atas, dan bawah 2,54 cm. Naskah ditulis dalam Microsoft Word 1997 - 2003, spasi 1,0, Time New Roman 12 pt, layout columns 2 jumlah halaman harus genap, yang dapat didownload di website: <http://ejurnal.ubharajaya.ac.id/index.php/JCESPORTS/index>.

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 dengan dalam gaya APA 7th Edition. Istilah dalam bahasa asing ditulis miring (*italic*). Disarankan untuk menyajikan artikel dalam struktur bagian: Pendahuluan - Usulan Metode/ Algoritma (opsional) - Metode Penelitian - Hasil dan Pembahasan - Kesimpulan. Contoh (Handayanto et al., 2018).

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

B. Metode Penelitian

Menjelaskan kronologis penelitian, termasuk desain penelitian, prosedur penelitian (dalam bentuk algoritma,

Pseudocode atau lainnya), bagaimana untuk menguji dan akuisisi data. Deskripsi dari program penelitian harus didukung referensi, sehingga penjelasan tersebut dapat diterima secara ilmiah. Hindari menulis konsep keilmuan yang sudah umum serta defenisi-defenisi.

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 (tidak dicetak tebal)

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

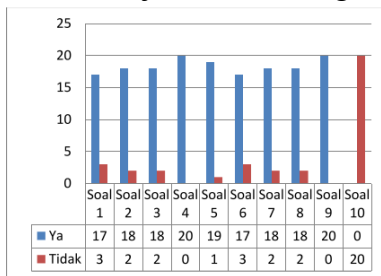
N	Pertanyaan untuk siswa/siswi	Y	Tida
o.		a	k
1.	Menurut adik-adik apakah aplikasi ini sangat mudah digunakan?		
2.	Apakah adik-adik setuju jika aplikasi ini dapat membantu adik-adik dalam mengenal hewan khas pulau di Indonesia?		
3.	Apakah setelah mencoba aplikasi ini adik-adik lebih tertarik untuk 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 2 menjelaskan tentang



Sumber: Hasil Pengolahan Data (Tahun)

Pada Tabel 2 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 **wajib** disusun menggunakan Mendeley dengan gaya **American Psychological Association 7th 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 7th 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://ejournalbinainsani.ac.id/index.php/ISBI/article/view/1126>.

Yuliandari, D., Handayanto, R. T., & Herlawati, H. (2010). Structural Equation Modeling for Analyzing Factors That Influence Student and Women Lecturer Behavior in Using Facebook. *International Seminar of Information Technology*, 68–7.



**Diterbitkan oleh:
Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Fakultas Ilmu Pendidikan
UNIVERSITAS BHAYANGKARA JAKARTA RAYA**

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

