ISSN : 1411 - 562X

SPORT SCIENCE

Jurnal Ilmu Keolahragaan dan Pendidikan Jasmani

JURNAL SPORT SCIENCE

Vol. 26

No. 31

Hllm: 1-

Padang, Juli 2016

ISSN: 1411-562X

DAFTAR ISI

Pengaruh Latihan Lari 12 Menit Terhadap *Vo2max* Siswa Putra Kelas XI SMA Negeri 9 Padang 1-14

Marjohan

Pembelajaran Berguling Ke Depan Melalui Gaya Mengajar Penemuan Terpimpin Pada Siswa Smpn 2 Rawamerta Kabupaten Karawang 15-30

Asti Ayu Irawan

Implementasi *High Touch* Terhadap Prestasi Atlet Dayung Sumatera Barat 31-44

Tjung Hauw Sin

Kontribusi Kelincahan dan Kecepatan Terhadap Keterampilan Menggiring Bola Dalam Sepak Bola pada Sekolah Sepak Bola Mangau Saiyo Nagari Kurai Taji Kecamatan Nan Sabaris Kabupaten Padang Pariaman 45-55

Yani Warti

Modifikasi Olahraga Ke Dalam Pendidikan Jasmani Di Sekolah Dasar Pada Guru-Guru Penjaskes di Kecamatan Padang Timur 56-74

Gusril, Syafrizar, dan Willadi Rasyid

Pengaruh Latihan Plyometrics (Bar Twist) Terhadap Power Lengan 75-89

Nirwandi

Model Pembelajaran Aktif Inovatif Kreatif Efektif Menyenangkan Gembira dan Berbobot Mata Pelajaran Penjasorkes di SD Kota Padang 90-96

Khairuddin

Kontribusi Kelincahan Terhadap Kemampuan Menggiring Bola Pemain Sekolah Sepakbola Campago Kabupaten Padang Pariaman 97-107

Sepriadi

PENGARUH LATIHAN LARI 12 MENIT TERHADAP *VO2MAX* SISWA PUTRA KELAS XI SMA NEGERI 9 PADANG

Majohan[1)]

***Abstrak*:** Masalah dalam penelitian ini berawal dari rendahnya *VO2Max* Siswa Putra Kelas XI SMA Negeri 9 Padang. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan lari 12 menit terhadap *VO2Max* siswa putra kelas XI SMA Negeri 9 Padang. Jenis penelitian dalam bentuk eksperimen semu. Sebagai populasi penelitian seluruh siswa putra kelas XI SMA Negeri 9 Padang berjumlah 20 orang. Pengambilan sampel menggunakan teknik *purposive random sampling* berjumlah 20 orang. Teknik pengambilan data *VO2Max* dengan menggunakan *bleep test (Multistage Fitness Test).* Data dianalisis menggunakan statistik parametrik melalui formula uji ”T” pada taraf signifikansi 0.05α. Hasil analisis menyatakan bahwa terdapat peningkatan *VO2Max* siswa putra setelah diberi perlakukan lari 12 menit, dimana rata-rata sebelum perlakukan 40.12, sedangkan sesudah perlakuan 43.25, dengan perbedaan rerata hitung = 3.13, dan T_{hitung} = 11.825 > T_{tabel} = 2.093. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa latihan lari 12 menit memberikan pengaruh yang berarti terhadap peningkatan *VO2Max* siswa Putra Kelas XI SMA Negeri 9 Padang.

Kata kunci : Lari 12 Menit Terhadap *VO2Max*

PENDAHULUAN

Dewasa ini minat masyarakat untuk mengikuti kegiatan olahraga berkembang dengan pesat. Hal ini ditandai dengan semakin banyaknya aktifitas olahraga yang dilakukan masyarakat dalam berbagai bentuk atau cabang olahraga yang diminati. Dengan melakukan kegiatan olahraga secara teratur merupakan alternatif yang efektif dan aman untuk meningkatkan serta mempertahankan kebugaran dan kesehatan, jika dikerjakan secara benar yakni dengan mempertimbangkan prinsip latihan, konsep dasar gerakan, dan takaran latihan, seperti yang tercantum dalam Garis-Garis Besar Haluan Negara (GBHN, 2003) ”Dengan olahraga dan latihan fisik yang benar akan tercapai tingkat kebugaran jasmani yang baik dan merupakan model yang penting dalam meningkatkan sumber daya manusia”.

Dengan berolahraga dapat meningkatkan kebugaran jasmani serta terbentuk watak dan kepribadian yang baik. Kebugaran jasmani lebih menggambarkan kualitas kemampuan organ tubuh dalam menjalankan

[1)] Dr. Marjohan, M.Pd: Saat ini Dosen Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

fungsinya, dan kualitas kesegaran jasmani ditentukan oleh sistem peredaran darah, sistem pernafasan, sistem metabolisme dan lain-lain.

Perkembangan dan kemajuan ilmu pengetahuan serta teknologi pada masa sekarang memberikan perubahan-perubahan diberbagai bidang ilmu pengetahuan, termasuk dalam bidang olahraga. Dengan kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan banyak diperoleh temuan-temuan baru, baik dari segi praktek maupun teori yang menunjang dan berguna untuk meningkatkan VO_2Max serta prestasi olahraga.

Pada saat sekarang ini dapat kita lihat bahwa tingkat kesadaran masyarakat akan pentingnya kesegaran jasmani untuk menunjang aktivit kehidupannya semangkin tinggi. Ini dapat kita lihat dengan banyaknya aktivitas gerak atau olahraga yang telah dilakukan diberbagai daerah. Contohnya saja pada minggu pagi dan hari libur nasional, jalan-jalan dan lapangan olahraga ramai dimanfaatkan oleh masyarakat untuk melakukan aktifitas olahraga yang bertujuan untuk meningkatkan kesehatan jasmani mereka.

Bersamaan dengan berkembangnya ilmu pengetahuan dan teknologi tersebut, maka bentuk latihan untuk meningkatkan VO_2Max juga ikut berkembang. Salah satu bentuk latihan yang cukup banyak diminati untuk meningkatkan VO_2Max pada saat sekarang ini adalah lari 12 menit. Menurut Cooper (1982:58) “Lari 12 menit merupakan sebuah metode untuk menetapkan konsumsi oksigen maksimal, yang hasilnya amat tepat, mudah dilaksanakan serta tidak memerlukan alat, yang hanya dibutuhkan hanyalah jalur lintasan atau jarak yang telah di ukur dan diri anda sendiri”

Dengan melakukan lari 12 menit secara teratur dapat meningkatkan VO_2Max, tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan dan juga sangat ditentukan oleh daya tahan kardiovaskuler, yaitu kemampuan sistem jantung, paru, dan pembuluh darah untuk mengangkut oksigen secara maxsimal ke otot. Oleh karena itu daya tahan aerobik kardiovaskuler dengan mengukur

[1)] *Dr. Marjohan, M.Pd: Saat ini Dosen Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang*

pengambilan oksigen maxsimal (*VO_2Max*) merupakan penentu *VO_2Max* dan tingkat kesegaran jasmani seseorang.

Seluruh lembaga pendidikan terutama sekolah menengah atas merupakan salah satu lembaga pendidikan yang selalu tanggap dengan berbagai perubahan dan perkembangan, yang dibekali ilmu pengetahuan dan keterampilan pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan dengan berbagai aktivitas, sesuai dengan tuntutan kurikulum tingkat satuan pendidikan (KTSP) tahun 2006 yang bertujuan untuk:

> 1). Sistem kardiovaskuler merupakan komponen terpenting kesegaran jasmani serta pola hidup sehat melalui berbagai aktivitas jasmani dan olahraga yang terpilih; 2). Meningkatkan pertumbuhan fisik dan pengembangan psikis yang lebih baik; 3). Meningkatkan kemampuan dan keterampilan gerak dasar; 4). Meletakkan landasan karakter moral yang kuat melalui internalisasi nilai-nilai yang terkandung didalam pendidikan jasmani,olahraga, dan kesehatan; 5). Mengembangkan sikap sportif,jujur,disiplin,bertanggung jawab,kerjasama, percaya diri,dan demokratis; 6). Megembangkan keterampilan untuk menjaga keselamatan diri sendiri,orang lain, dan lingkungan ; 7). Memahami konsep aktivitas jasmani dan olahraga dilingkungan yang bersih sebagai informasi untuk mencapai pertumbuhan yang sempurna,pola hidup sehat dan kebugaran trampil serta memiliki sikap yang sportif. BNSP (2006:703).

Dari kutipan dapat kita simpulkan bahwa tujuan mata pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan yang diterapkan disekolah menengah atas bertujuan untuk pertumbuhan pola hidup sehat, perkembangan peserta didik yang secara normal dan untuk membina serta meningkatkan kesegaran jasmani mereka.

Berbagai aktifitas jasmani yang diberikan kepada siswa dalam mata pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan yang di maksud yaitu: permainan dan olahraga, aktivitas pengembangan diri aktivitas latihan, aktivitas pendidikan diluar sekolah serta kesehatan atau cara-cara hidup sehat. Dengan demikian jelas bahwa siswa yang telah mengikuti mata pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan dapat meningkatkan keterampilan, pengetahuan serta kesegaran jasmaninya.

[1)] Dr. Marjohan, M.Pd: Saat ini Dosen Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Berdasarkan pengamatan penulis terhadap siswa putra yang mengikuti kegiatan atau pelajaran praktek olahraga di sekolah SMA Negeri 9 Kota Padang, penulis melihat bahwa mereka belum mempunyai *VO_2Max* yang baik, hal itu diketahui dari terlalu cepatnya mereka mengalami kelelahan sewaktu melakukan aktivitas olahraga, serta banyak dari mereka yang tidak mengikuti instruksi guru pada saat pembelajaran Penjasorkes berlangsung. Hal ini juga dibenarkan oleh Guru Penjasorkes SMA Negeri 9 Kota Padang yang bernama Jafrizal, S.Pd bahwa *VO_2Max* siswa masih rendah.

Kenyataan ini menunjukkan bahwa aktivitas olahraga yang mereka lakukan selama ini kurang memberi pengaruh yang berarti terhadap *VO_2Max* serta kesegaran jasmani mereka. Di samping itu pengaruh kesegaran jasmani siswa SMA Negeri 9 Kota Padang juga dipengaruhi oleh beberapa faktor lain seperti: 1). Kurangnya frekuensi aktivitas olahraga di luar jam sekolah, 2). Status gizi siswa yang kurang seimbang, 3). Kurangnya waktu istirahat siswa, 4). kurangnya latihan dan sebagainya. Dari faktor-faktor yang diduga sebagai penyebab kurang optimalnya *VO_2Max* dan kesegaran jasmani siswa SMA Negeri 9 Kota Padang.

METODE

Berdasarkan permasalahan yang akan dibahas, maka penelitian ini bersifat eksperimen. Menurut Riduwan (2005:50) Penelitian experimen adalah ”suatu penelitian yang berusaha mencari pengaruh variabel tertentu terhadap variabel yang lain dalam kondisi yang terkontrol secara ketat”. Dilihat dari lokasi penelitian, maka penelitian ini termasuk jenis penelitian eksperimen lapangan. Variabel bebasnya adalah latihan lari 12 menit (X) sedangkan *variabel* terikatnya adalah *VO2Max* (Y).

Penelitian ini memberikan perlakuan terhadap variabel bebas, perlakuannya berupa latihan lari 12 menit, kemudian akan dibuktikan pengaruhnya terhadap peningkatan *VO2Max* siswa. Rancangan penelitian yang digunakan adalah sebagai berikut:

[1)] *Dr. Marjohan, M.Pd: Saat ini Dosen Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang*

Gambar 1. Rancangan Penelitian

Populasi adalah keseluruhan subjek penelitian, Arikunto (2010:173). Populasi dalam penelitian ini adalah siswa putra SMAN 9 Padang Kelas XI yang terdaftar pada tahun ajaran 2015-2016 dalam mata pelajaran penjasorkes dengan jumlah 74 orang. Sampel adalah sebagian atau wakil populasi yang diteliti, Arikunto (2010:174). Adapun yang dijadikan sampel dalam penelitian ini adalah 30% dari populasi dengan teknik "*purposive random sampling"* Jumlah sisiwa putra dari 8 kelas tersebut adalah 74 siswa, Maka didapat sampel sebanyak 20 orang siswa.

. Jenis data yang di gunakan Data primer yaitu data yang diambil dari siswa SMA Negeri 9 Padang yang mengikuti pengembangan diri atletik lari 12 menit. Data sekunder yaitu data yang di ambil langsung dari penelitian, yaitu data tentang *VO2Max* sebelum dan sesudah mendapatkan perlakuan latihan lari 12 menit.

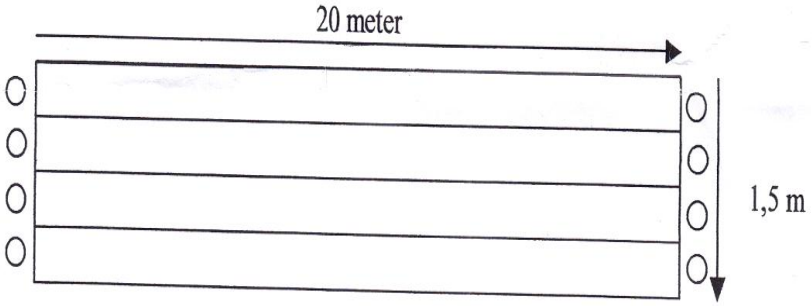
Untuk mendapatkan data dalam penelitian ini, maka tes yang dilakukan yaitu test *VO2Max (bleep test)* dimana tes awal sebelum sampel mendapatkan perlakuan latiha lari 12 menit selama satu setengah bulan atau 18 kali pertemuan dan 3 kali dengan frekuensi tiga kali seminggu.

Untuk melihat hasil latihan lari 12 menit terhadap *VO2Max*, untuk itu dilakukan pengukuran dengan menggunakan *Bleep test* atau *test* lari multi tahap metoda *sport development index* (SDI) yang dibuat oleh kementrian pemuda dan olahraga RI tahun 2007. Sebelum melakukan *test*, yang harus dipersiapkan terlebih dahulu adalah:

Alat- alat *test* guna pengumpulan data, Blangko *test* untuk mencatat hasil *test*, Kaset panduan *bleep test, Tape recorder,*Alat tulis, Meteran untuk mengukur jarak lintasan, Tanda batas jarak (patok)

[1)] *Dr. Marjohan, M.Pd: Saat ini Dosen Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang*

Untuk lebih jelasnya dapat dilihat gambar lintasan *VO2Max* dibawah ini :



Gambar 2. Bentuk Pelaksanaan *Bleep Test*

Setelah langkah persiapan selesai, kegiatan selanjutnya adalah menyusun langkah- langkah pelaksanaan terdiri dari:

Tes awal Sebelum perlakuan diberikan pada anggota (sampel) selama 16 kali perlakuan, maka dilakukan *test* awal terlebih dahulu yaitu melakukan *test VO2Max* yang bertempat dilapangan olahraga SMAN 9 Padang sebagai berikut: Pertama- tama diukur jarak sepanjang 20 meter dan diberi tanda pada kedua ujung, siapkan taperecorder dan kaset bleep *test*, peserta *test* diminta melakukan pemanasan sebelum mengikuti *test*, kedua Taperecorder dihidupkan jarak antara dua sinyal ”tut” menandai satu interval 1 menit, petunjuk peserta *test* telah dalam kaset. Pita kaset mengeluarkan sinyal suara.“Tut” tunggal pada beberapa *interval* yang teratur. Peserta *test* berusaha sampai keujung berlawanan ketepatan pada sinyal “tut” yang pertama berbunyi. Kemudian lari dengan kecepatan yang sama, sampai keujung lintasan bertepatan dengan terdengarnya sinyal “tut”. Setelah mencapai waktu selama 1 menit interval diantara kedua sinyal “tut” akan berkurang hingga kecepatan lari pada menit kedua dan seterusnya. Masing-masing level berlangsung lebih kurang 1 menit dan rekaman pita meningkat sampai tahap dua. akhir dari setiap bolak balik (balikan) ditandai dengan sinyal “tut” tiga kali berturut-turut. Peserta tes harus menempatkan satu kaki tepat dibelakang garis start atau *finish* pada akhir setiap kali lari. Apabila peserta *test* telah mencapai salah satu batas

[1)] *Dr. Marjohan, M.Pd: Saat ini Dosen Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang*

lari sebelum sinyal “tut” berikutnya *teste* garis berbalik (dengan bertumpu pada sumbu putar kaki tersebut), dan menunggu syarat bunyi “tut” kemudian melanjutkan lari dan menyesuaikan lari pada tahap berikutnya. Peserta *test* harus meneruskan lari selama mungkin sampai tidak sanggup lagi berlari. Apabila peserta *test* gagal mencapai jarak dua langkah menjelang garis ujung pada saat terdengar bunyi “tut” peserta *test* masih diberi kesempatan dua kali agar dapat memperoleh kembali langkah yang diperlukan sebelum tarik mundur. Tes ini bersifat maksimal dan progresif, artinya mudah dipermulaan meningkat dan makin sulit menjelang saat-saat terakhir. Agar hasilnya cukup valid, peserta *test* harus menggerahkan tenaga maksimal sewaktu menjalani *test*, dan peserta *test* harus berusaha mencapai tahap setinggi mungkin sebelum memghentikan *test*.

Tes akhir penerapan latihan dilakukan selama 16 kali perlakuan, maka dilakukan *test* akhir terhadap anggota (sampel), bentuk *test* akhir sama dengan test awal yang telah dijelaskan sebelumnya.

Teknik analisa data dan pengujian hipotesis dalam penelitian ini diolah dengan memakai statistik *deskriptif* dan *inferensial* dengan rumus uji “t” sampel terikat. Sebelum dilakukan analisis uji “t”, terlebih dahulu dilakukan uji persyaratan *analisis*, yaitu *normalitas* data dan *homogenitas*, dan uji “t” hanya dapat digunakan untuk menguji perbedaan mean dari dua sampel yang diambil dari populasi yang normal dan kelompok yang *homogen* (Fardi: 2010:51

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Dekripsi Data Penelitian

Deskripsi data dalam penelitian ini dimaksudkan untuk memberikan gambaran mengenai *variabel* atau sampel penelitian yang diteliti. Dalam hal ini memberikan gambaran mengenai pengaruh latihan lari 12 menit terhadap *VO2Max* siswa Putra kelas XI SMA Negeri 9 Padang. Untuk lebih jelasnya hasil deskripsi data penelitian dapat dilihat pada tabel di bawah ini.

[1)] *Dr. Marjohan, M.Pd: Saat ini Dosen Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang*

Tabel 1. Deskripsi Data Penelitian

Variabel		N	Rata-rata	Std.Dev	Minimum	Maksimum
Tingkat VO2Max	Sebelum Perlakukan	20	40.12	4.88	28.3	45.5
	Setelah Perlakukan	20	43.25	4.32	35	48.7

Untuk Jelasnya gambaran masing-masing data dalam kelompok dapat dideskripsikan sebagai berikut :

1. **VO2Max Siswa Sebelum Perlakuan *(Pree-Test)***

Dari hasil tes VO2Max yang diberikan kepada siswa dengan menggunakan bleep test yang dilakukan terhadap 20 orang siswa Putra kelas XI SMA Negeri 9 Padang, diperoleh nilai rata-rata *(mean)* 40.12, standar deviasi 4.88, nilai tertingi *(maximum)* 45.5 dan nilai terendah *(minimum)* 28.3. Untuk lebih jelasnya distribusi frekuensi tingkat *VO2Max* siswa Putra kelas XI SMA Negeri 9 Padang tersebut dapat dilihat pada tabel dibawah ini.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi VO2Max Siswa Sebelum Perlakuan *(Pree-Test)*

No	Klasifikasi	Kelas Interval	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif (%)
1	Sangat buruk	< 25,0	0	0
2	Buruk	25,0 – 33.7	1	5
3	Sedang	33,8 – 42,5	11	55
4	Baik	42,6 – 51,5	8	40
5	Sangat baik	> 51,6	0	0
Jumlah			**20**	**100**

Berdasarkan hasil distribusi frekuensi tabel di atas, dari 20 orang siswa Putra kelas XI SMA Negeri 9 Padang, tidak ada siswa yang memiliki *VO2Max* pada klasifikasi sangat buruk, 1 orang (5%) siswa yang memiliki *VO2Max* pada klasifikasi buruk, 11 orang (55%) siswa yang memiliki *VO2Max* pada klasifikasi sedang, 8 orang (40%) siswa yang memiliki *VO2Max* pada klasifikasi baik, dan tidak ada siswa yang memiliki *VO2Max* pada klasifikasi sangat baik.

[1)] *Dr. Marjohan, M.Pd: Saat ini Dosen Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang*

2. VO2Max Siswa Setelah Perlakuan *(Post-Test)*

Dari hasil tes *VO2Max* yang diberikan kepada siswa setelah diberikan perlakukan latihan lari 12 dengan menggunakan *bleep test* yang dilakukan terhadap 20 orang siswa Putra kelas XI SMA Negeri 9 Padang, diperoleh nilai rata-rata *(mean)* 43.25, simpangan baku *(standar deviasi)* 4.32, nilai tertingi *(maximum)* 48.7 dan nilai terendah *(minimum)* 35. Untuk lebih jelasnya distribusi frekuensi tingkat VO2Max siswa Putra kelas XI SMA Negeri 9 Padang stelah diberikan perlakuan dapat dilihat pada tabel dibawah ini.

Tabel 3. Distribusi Frekuensi VO2Max Siswa Sesudah Perlakuan *(Post-Test)*

No	Klasifikasi	Kelas Interval	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif (%)
1	Sangat buruk	< 25,0	0	0
2	Buruk	25,0 – 33.7	0	0
3	Sedang	33,8 – 42,5	8	40
4	Baik	42,6 – 51,5	12	60
5	Sangat baik	> 51,6	0	0
Jumlah			**20**	**100**

Berdasarkan hasil distribusi frekuensi pada tabel di atas, dapat disimpulkan bahwa dari 20 orang siswa Putra kelas XI SMA Negeri 9 Padang, tidak ada siswa yang memiliki *VO2Max* pada klasifikasi sangat buruk dan buruk, 8 orang (40%) siswa yang memiliki *VO2Max* pada klasifikasi sedang, 12 orang (60%) siswa yang memiliki *VO2Max* pada klasifikasi baik, dan tidak ada siswa yang memiliki *VO2Max* pada klasifikasi sangat baik.

Sebelum melakukan pengujian terhadap hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini, maka terlebih dahulu di lakukan uji persayaratan analisis dengan uji normalitas data untuk mengetahui apakah data dari variabel yang diteliti berdistribusi normal atau tidak.

[1)] *Dr. Marjohan, M.Pd: Saat ini Dosen Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang*

Uji normalitas variabel menggunakan Liliefort, menunjukkan bahwa data tidak berbeda nyata, Lo < Ltabel, artinya data tersebut berdistribusi normal. Hasil lengkap Liliefort dapat dilihat pada tabel berikut :

Tabel 4. Uji Normalitas Data Penelitian

Variabel		N	Lo	Ltabel	Keterangan
VO2Max	Sebelum Perlakukan	20	0.1492	0.190	Normal
	Setelah Perlakuan	20	0.1141	0.190	Normal

Berdasarkan pada tabel di atas, ternyata hasil *Liliefort,* menunjukan bahwa Lo < Ltabel, dengan demikian dapat disimpulkan bahwa kedua variabel data, yaitu *VO2Max* sebelum dan sesudah perlakukan lari 12 menit pada siswa Putra kelas XI SMA Negeri 9 Padang berdistribusi normal.

Pengujian homogenitas dilakukan dengan uji *varians.* Syarat ini berkenaan untuk menunjukkan bahwa data mempunyai keragaman/ kesamaan varians. Artinya varians data populasi sama, data dalam keadaan homogen. Rangkuman hasil pengujian kesamaan varians tersebut disajikan pada tabel di bawah ini.

Tabel 5. Uji Homogenitas

Variabel	F_{hitung}	F_{tabel}	Kesimpulan
VO2 MAX	0.784	**2.16**	**Homogen**

Berdasarkan tabel di atas, ternyata F_{hitung} (0.784) < F_{tabel} (2.16), maka dapat disimpulkan bahwa kedua varians tersebut homogen. Dengan kata lain dapat disimpulkan bahwa kedua kelompok sampel tersebut berasal dari populasi yang homogen.

Berdasarkan *test VO2Max* siswa sebelum diberi perlakukan lari 12 menit, ternyata tidak ada *VO2Max* siswa yang berada pada klasifikasi sangat baik, 8 orang (40%) siswa berada pada klasifikasi baik, 11 orang (55%) siswa yang berada pada klasifikasi sedang, 1 orang (5%) siswa berada pada klasifikasi buruk, dan tidak ada siswa yang berada pada klasifikasi sangat buruk. Tetapi setelah diberikan

[1)] *Dr. Marjohan, M.Pd: Saat ini Dosen Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang*

perlakukan latihan lari 12 menit ternyata tidak ada *VO2Max* siswa yang berada pada klasifikasi sangat baik, 12 orang (60%) siswa berada pada klasifikasi baik, 8 orang (40%) siswa yang berada pada klasifikasi sedang, tidak ada siswa berada pada klasifikasi buruk dan sangat buruk.

Hasil pengolahan data menunjukkan bahwa *mean* kelompok *VO2Max* sebelum diberikan perlakuan *(pree-test)* adalah 40.12 dan *mean* sesudah diberikan perlakukan *(post-test)* dengan melakukan latihan lari 12 menit adalah 43.25, artinya terjadi peningkatan sebesar 3.13 terhadap *VO2Max* siswa. Dengan adanya peningkatan nilai rata-rata *(mean)* seperti yang diutarakan di atas dapat memberikan gambaran bahwa dengan mengikuti latihan lari 12 menit yang dilakukan sebanyak 16 kali dengan frekuensi latihan 3 kali seminggu memberikan peningkatan tehadap *VO2Max* siswa Putra Kelas XI SMA Negeri 9 Padang.

Setelah dilakukan analisis data terhadap hasil penelitian dengan menggunakan uji – T *test* terhadap hipotesis yang diajukan yaitu latihan lari 12 menit dapat meningkatkan *VO2Max* siswa Putra Kleas XI SMA Negeri 9 Padang, ternyata hasil pengujian hipotesis tersebut diterima kebenarannya secara empiris, karena ditemukan t_{hitung} = 11.825 > t_{tabel} = 2.093. Artinya latihan lari 12 menit dapat memberikan pengaruh terhadap peningkatan *VO2Max* siswa Putra Kelas XI SMA Negeri 9 Padang.

Berdasarkan hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa latihan lari 12 menit dapat meningkatkan *VO2Max* siswa. Latihan fisik yang dilakukan secara reguler menyebabkan perubahan dari berbagai elemen kondisi fisik itu sendiri. Latihan lari 12 menit sebagai salah satu metode latihan fisik yang bersifat dinamis. Latihan ini memberikan adaptasi tubuh terhadap peningkatan beberapa elemen. Latihan yang rutin dan teratur akan membawa perubahan pada sistem fisiologis tubuh. Perubahan yang terjadi diantaranya *VO2Max* akan meningkat, denyut nadi dalam latihan akan meningkat, tekanan darah pada waktu istirahat akan normal, kadar *hemoglobin* akan meningkat.

Ada dua bentuk latihan fisik, yaitu latihan *anaerobik* dan aerobik. Latihan *anaerobik* adalah latihan yang bertujuan melatih kemampuan *anaerobik*,

[1)] *Dr. Marjohan, M.Pd: Saat ini Dosen Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang*

melibatkan *kontraksi* otot yang berat dalam melakukan kegiatan. Salah satu cirinya adalah adanya beban latihan dengan *intensitas* tinggi sehingga otot bekerja tidak dapat menggunakan sistem aerobik dalam penyediaan energinya. Latihan aerobik adalah aktivitas yang berlangsung lama dengan intensitas yang *relative* rendah. Latihan *aerobik* merupakan istilah yang digunakan atas dasar sistem energi utama (predominan energi sistem) yang dipakai oleh aktivitas tertentu. Pada latihan ini sistem oksigen merupakan sumber energi utama.

Latihan aerobik merangsang kerja jantung, pembuluh darah dan paru. Jantung akan menjadi lebih kuat, memompakan darah lebih banyak dengan denyut jantung makin berkurang. Persediaan darah yang disalurkan keseluruhan jaringan tubuh akan bertambah. Sedangkan paru memperoses udara lebih banyak dengan usaha yang lebih kecil.

Salah satu bentuk latihan aerobik adalah latihan lari 12 menit, karena latihan ini dapat meningkatkan daya tahan jantung dan paru-paru. Dengan demikian latihan fisik berupa latihan lari 12 menit yang dilakukan dengan dosis serta waktu yang cukup akan memberikan pengaruh/perbaikan penampilan fisik itu sendiri. Di samping itu latihan yang dilakukan sebanyak 16 kali pertemuan membuktikan efek khusus peningkatan *Vo2Max* yang didasarkan pada kemampuan maksimal. Artinya latihan lari 12 menit adalah salah satu tipe latihan dayatahan yang secara hakiki dapat meningkatkan *Vo2Max* dan berbagai elemen kondisi fisik.

Akhirnya didasarkan pada uji statistik di atas, dapat disimpulkan bahwa latihan lari 12 menit berpengaruh terhadap tingkat *Vo2Max* Siswa Putra Keleas XI SMA Negeri 9 Padang. Apabila latihan lari 12 menit ini dilakukan secara kontinyu tentunya bisa meningkatkan *Vo2Max*. Meskipun latihan lari 12 menit berpengaruh terhadap peningkataan *Vo2Max* Putra Keleas XI SMA Negeri 9 Padang, namun peningkatananya tidak terlalu tinggi. Hal ini bisa diterima karena *Vo2Max* juga dapat dipengaruhi oleh faktor lain seperti : status gizi, aktivitas fisik, latihan, motivasi, variasi latihan. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa tingkat *VO2Max* siswa tidak mutlak dipengaruhi oleh pemberian latihan lari 12 menit

[1)] *Dr. Marjohan, M.Pd: Saat ini Dosen Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang*

kepada Siswa Putra Kelas XI SMA Negeri 9 Padang, namun mungkin ada faktor lain yang mempengaruhinya.

Berdasarkan pada hasil penelitian yang menyatakan bahwa tingkat *Vo2Max* siswa Putra Kelas XI SMA Negeri 9 Padang sebelum diberi perlakukan masih banyak yang rendah atau berada dikategori sedang, untuk itu dianjurkan kepada guru Penjasorkes SMA Negeri 9 Padang untuk dapat menggunakan latihan lari 12 menit sebagai salah satu alternatif untuk meningkatkan *Vo2Max* siswanya

KESIMPULAN

Berdasarkan uji stastistik dan *analisis* data yang dilakukan, maka hasil penelitian ini dapat disimpulkan : Latihan lari 12 menit dapat meningkatkan *VO2Max* siswa Putra Kelas XI SMA Negeri 9 Padang. Artinya Latihan lari 12 menit berpengaruh terhadap peningkatan *VO2Max* siswa Putra Kelas XI SMA Negeri 9 Padang.

DAFTAR PUSTAKA

Anies, (1995).VO_2Max Ukuran Kesegaran jasmani. Jakarta.

Asril. (2010). Evaluasi Pendidikan Jasmani dan olahraga. Malang: Wineka Media

Arikunto, Suharsimi. (2010). Prosedur penelitian. Jakarta: Rineka cipta.

Bompa. (1994). *Power Training For Sport*. Canada : Mocaic Press.

Cooper. (1982). Aerobik. Jakarta : PT. Gramedia

Dede Kusuma. (1997). Olahraga bagi kesehatan jantung. Jakarta: Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia.

Depdiknas, (2006). Kurikulum Tingkat satuan Pendidikan, Jakarta: Depdiknas.

Jonni, (2003). Aerobik, Padang: FIK- UNP.

Harsono. (1998). Latihan Kondisi Fisik. Jakarta: KONI Pusat.

Syarifuddin, (1999). Panduan Dan Teknis Tes Dan Latihan Kesegaran jasmani. Jakarta: Hotel Sahid Jaya.

Junusul Hairy. (2003). Daya Tahan Aerobik. Jakarta: Direktorat jenderal Olahraga Departemen Pendidikan Nasional.

Kementrian Pemuda Dan Olahraga. (2007). Panduan Pelaksanaan Pengumpulan Data Sport Development Index (SDI). Jakarta: Kementrian Pemuda Dan Olahraga RI.

[1)] *Dr. Marjohan, M.Pd: Saat ini Dosen Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang*

Sadoso Sumosardjono, (1996). Sehat Dan Bugar. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama.

Singgih Santoso. (2004). Latihan SPSS Statistik Parametrik . Jakarta: PT. Elex Media Komputindo

Sugiono. (2002). Statistika Untuk Penelitian. Bandung: CV Alfabeta, PP 28

Tim Atletik. (2003). Atletik Dasar. FIK UNP

[1)] *Dr. Marjohan, M.Pd: Saat ini Dosen Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang*

PEMBELAJARAN BERGULING KE DEPAN MELALUI GAYA MENGAJAR PENEMUAN TERPIMPIN PADA SISWA SMPN 2 RAWAMERTA KABUPATEN KARAWANG

Asti Ayu Irawan[2)]

***Abstrak*:** Pola pikir untuk mengadakan penelitian tindakan kelasgerakan berguling ke depanmelalui gaya mengajar penemuan terpimpin. Penelitian merupakan penelitian kualitatif, dengan populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas VII SMPN 2 Rawamerta Kabupaten Karawang, yang mengikuti pelajaran Pendidikan Jasmani. Kemudian diambil sampel dengan menggunakan teknik *cluster random sampling*, yaitu siswa kelas VII A sebanyak 33 siswa. Hasil penelitian ini adanya perubahan atau peningkatan kemampuan siswa dalam pembelajaran berguling ke depan melalui gaya mengajar penemuan terpimpin dengan perubahan kemampuan siswa dalam peningkatan hasil belajar siswa dengan nilai yang diperoleh 99% atau sebanyak 4 siswa mendapat nilai A=9, 85% atau sebanyak 29 siswa mendapat nilai B=8 pada saat *Final Tes*.

Kata kunci: Berguling Kedepan, Gaya Mengajar, Penemuan Terpimpin

PENDAHULUAN

Dalam dunia pendidikan, dapat diartikan juga sebagai istilah generik untuk berbagai macam kegiatan fisik yang didalamnya anak mampu mendemonstrasikan, dengan melawan gaya atau kekuatan alam, kemampuan untuk menguasai tubuhnya secara meyakinkan dalam situasi yang berbeda-beda. Dalam hal tersebut guru harus melihat olahraga senam dengan cara pandang yang sesuai dengan arti olahraga senam dalam dunia pendidikan.

Pendidikan Jasmani merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan melalui berbagai kegiatan jasmani yang bertujuan mengembangkan individu secara organik, *neuromuskular*, intelektual dan emosional. Tugas utama guru pendidikan jasmani dalam proses belajar mengajar adalah membantu siswa untuk menjalani proses pertumbuhan, baik yang berkenaan dengan keterampilan fisik maupun dalam aspek sikap dan pengetahuan. Cara terbaik untuk memahami perubahan tersebut yaitu dengan menyimak dan mengamati perubahan yang terjadi.

Dalam pembelajaran di sekolah olahraga senam yang digunakan yaitu senam lantai. Senam Lantai atau *Floor Exercises* yaitu suatu olahraga senam ketangkasan

[2)] Asti Ayu Irawan: Saat ini adalah Guru di SMPN 2 Rawamerta Kabupaten Karawang Provinsi riau

atau gerakan-gerakan olahraga senam yang dilakukan pada pertandingan tanpa memakai alat. Faktor yang mempengaruhi pembelajaran dalam pendidikan jasmani, pertama adanya rumusan tujuan pengajaran yang mengandung harapan tentang perubahan perilaku yang diharapkan. Kedua adalah materi atau substansi pengajaran. Materi ini berisi tugas-tugas gerak, aktifitas jasmani yang direncanakan untuk dilaksanakan oleh siswa. Ketiga ada metode dan strategi yang diselaraskan dengan materi. Keempat adanya evaluasi yang bertujuan untuk mengetahui seberapa banyak perubahan yang terjadi pada siswa.

Salah satu hambatan yang sering ditemui oleh guru pendidikan jasmani dalam mengajarkan olahraga senam lantai di sekolah adalah gambaran bahwa olahraga senam itu begitu sulit serta memerlukan peralatan khusus yang lengkap. Gambaran demikian timbul dari pengertian para guru yang menghubungkan arti olahraga senam yang selalu dipertandingkan pada kejuaraan-kejuaraan di PON sampai ke tingkat Olimpiade.

Hasil pengamatan dilapangan timbul pemikiran untuk mengadakan penelitian tindakan dengan menggunakan gaya mengajar penemuan terpimpin dikarenakan banyak siswa di sekolah tempat terlaksananya perkuliahan program pengalaman lapangan yang tidak dapat melakukan gerakan berguling ke depan, maka dari itu diberikan gaya mengajar penemuan terpimpin.

Salah satu gaya mengajar itu adalah gaya mengajar penemuan terpimpin yang penekanannya terpusat pada perkembangan kognitif. Gaya mengajar penemuan terpimpin adalah suatu proses interaksi antara guru dan siswa dengan mencari alternatif pemecahan masalah yang diharapkan dan direncanakan oleh guru.

Berawal dari kenyataan dilapangan, dimana siswa tidak bisa melakukan gerakan bergulinganke depan. Perlahan demi perlahan peneliti mengamati bahwa pada kenyataannya tidak banyak guru pendidikan jasmani yang menerapkan gaya mengajar yang bertujuan mengembangkan kognitif siswa. Selama ini siswa hanya mengikuti dan melakukan perintah seorang gurunya.

Berdasarkan kenyataan inilah, peneliti menerapkan gaya mengajar penemuan terpimpin disekolah khususnya siswa Sekolah Menengah Pertama (SMP) yang bertujuan agar siswa dapat berfikir aktif dan kognitifnya semakin berkembang.

[2)] *Asti Ayu Irawan: Saat ini adalah Guru di SMPN 2 Rawamerta Kabupaten Karawang Provinsi riau*

Dengan gaya mengajar penemuan terpimpin ini, dapat memberikan informasi kepada semua guru di sekolah. Selama ini beranggapan bahwa pelajaran pendidikan jasmani hanya menggunakan otot, sedangkan otak tidak digunakan.

Dengan adanya gaya mengajar penemuan terpimpin ini akan membuktikan bahwa pendidikan jasmani adalah bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan melalui berbagai kegiatan jasmani yang bertujuan mengembangkan individu secara organik, *neuromuskular*, intelektual dan emosional. Pengertian di atas jelas bahwa pendidikan jasmani adalah bagian dari otot dan otak.

Peneliti menerapkan gaya mengajar penemuan terpimpin ini pada siswa Sekolah Menengah Pertama (SMP) dikarenakan pada masa inilah kognitif siswa sedang berkembang pesat. Dengan memberikan motivasi dalam proses belajar mengajar, siswa Sekolah Menengah Pertama (SMP) akan lebih ingin mencoba. Hal ini merupakan salah satu karakteristik pada masa Sekolah Menengah Pertama (SMP).

Peranan siswa adalah memperhatikan paparan yang diuraikan oleh guru, mencari jawaban untuk setiap pertanyaan secara berurutan, dan menemukan jawaban yang tepat berdasarkan konsep gerak yang benar. Sedangkan peranan guru adalah mendesain pertanyaan, menyajikan pertanyaan kepada siswa, memberikan umpan balik dan menjelaskan konsep gerak yang tepat.

Hakikat Belajar

Syaful Bachri (1995:11) menjelaskan bahwa, belajar merupakan proses perubahan perilaku berkat pengalaman dan latihan. Artinya, tujuan kegiatan adalah perubahan tingkah laku, baik yang menyangkut pengetahuan, keterampilan maupun sikap, bahkan meliputi segenap aspek organisme atau pribadi. Jadi hakikat belajar adalah perubahan. Belajar juga merupakan proses perubahan tingkah laku yang disengaja. Perubahan tersebut berupa dari yang tidak tahu menjadi tahu, dari tidak mengerti menjadi mengerti, dari memberikan respon yang salah atas *stimulus-stimulus* ke arah memberikan respon yang benar. Pendidikan jasmani mempunyai tujuan sebagai (1) perkembangan organ-organ tubuh untuk meningkatkan kesehatan dan kebugaran jasmani, (2) perkembangan

[2)] *Asti Ayu Irawan: Saat ini adalah Guru di SMPN 2 Rawamerta Kabupaten Karawang Provinsi riau*

neuromuskuler, (3) perkembangan mental emosional, (4) perkembangan sosial dan, (5) perkembangan intelektual.

Dapat dipahami pula untuk dapat memiliki karakteristik seorang terdidik dalam pendidikan jasmani harus diusahakan atau dimulai dengan program pendidikan jasmani di sekolah dasar dan berlanjut kependidikan ke sekolah menengah. Program pendidikan itu harus dirancang dan dilaksanakan dengan baik oleh seorang guru pendidik yang profesional dan ditunjang dengan fasilitas dan peralatan yang memadai.

Olahraga senam ditetapkannya sebagai pelajaran wajib dalam pendidikan jasmani disekolah. Disorda (2006:1) Pengertian senam menurut Imam Hidayat yaitu suatu latihan tubuh yang dipilih dan dikonstruk dengan sengaja, dilakukan secara sadar dan terencana, disusun secara sistematis dengan tujuan meningkatkan kesegaran jasmani, mengembangkan keterampilan dan menanamkan nilai-nilai mental spiritual. Sedangkan dalam pembelajaran di sekolah olahraga senam yang digunakan yaitu senam lantai.

Senam merupakan kegiatan fisik yang paling kaya struktur geraknya. Dilihat dari pola gerak dasar senam yaitu pola gerak *lokomotor, nonlokomotor*, dan *manipulatif*. Dari hakikat karakteristik dan struktur geraknya, senam dianggap kegiatan fisik yang cocok untuk menjadi ”alat” pendidikan jasmani, karena dianggap mampu memberikan sumbangan terhadap pengembangan kualitas motorik dan kualitas fisik anak secara sekaligus.

Dadang Masnun (2006:2) Berdasarkan pembahasan di atas, senam juga berhubungan dengan teori hukum Archimedes dan Newton. Hukum Archimedes yang terkenal dengan hukum tekanan air yang merupakan peletak dasar dari teori titik pusat berat yaitu : ”air akan jatuh ketempat yang lebih rendah”. Demikian pula teori yang menyatakan bahwa ”untuk menggerakan suatu benda yang beratnya tertentu, diperlukan tenaga tertentu”.Dadang Masnun (2006:4) Sedangkan hukum Newton yang dimaksud yaitu pertama, kedua, dan ketiga. Hukum Newton yang pertama, dikenal dengan hokum kelembaman ”*Low of Inertia*”, yaitu :“Setiap benda akan tetap berada dalam keadaan diam atau bergerak lurus beraturan, kecualiapabilaadatenagaluar yang mempengaruhinya”.

[2)] Asti Ayu Irawan: Saat ini adalah Guru di SMPN 2 Rawamerta Kabupaten Karawang Provinsi riau

Maksud hukum di atas yaitu ketika sedang bergerak tubuh cenderung bertahan dalam keadaan bergerak pada kecepatan konstan hingga suatu gaya menahan atau merubah geraknya. Dalam gerak lurus, tahanan tubuh sebanding dengan besarnya massa tubuh, tetapi juga pada penyebaran tubuh di sekitar poros putarannya. Tubuh manusia mempunyai tiga poros utama. Ketiga poros ini satu sama lain saling bersilang pada titik berat tubuh.

Oleh karena itu, para guru harus menyadari bahwa arti senam dalam pendidikan jasmani di sekolah tentu harus berbeda dengan senam olimpiade. Dalam dunia pendidikan, senam seharusnya diartikan sebagai istilah generik untuk berbagai macam kegiatan fisik yang didalamnya siswa mampu mendemonstrasikan, dengan melawan gaya atau kekuatan alam, kemampuan untuk menguasai tubuhnya secara menyakinkan dalam situasi yang berbeda-beda.

Roji (1994:28) Berdasarkan pengertian senam yang telah dipaparkan diatas, maka dapat diambil pula pengertian dari olaraga senam berguling ke depan yaitu gerak mengguling ke depan dengan urutan gerakan dimulai dari pundak, punggung, pinggang, dan panggul bagian belakang.Dalam pelajaran pendidikan jasmani di sekolah seorang guru harus mengetahui masa pertumbuhan dan perkembangan fisik dan mental pada siswa.

HakikatGaya Mengajar Penemuan Terpimpin

Mengajar merupakan suatu proses yang kompleks. Guru berperan bukan hanya sekedar menyampaikan informasi kepada siswa saja tetapi juga harus berusaha agar siswa mau belajar. Karena mengajar sebagai upaya yang disengaja, maka guru terlebih dahulu harus mempersiapkan bahan yang akan disajikan kepada siswa.Menurut Chauhan mengajar adalah upaya dalam memberikan rangsangan, bimbingan, pengarahan dan dorongan kepada siswa agar terjadi proses belajar. Adapun arah yang akan dituju oleh proses belajar adalah tujuan pembelajaran yang telah dirumuskan guru dan diketahui oleh siswa.

Keberhasilan pengajaran pendidikan jasmani dapat ditinjau dari jumlah waktu aktif berlatih. Keberhasilan ini dapat dicapai bila didukung oleh pengelolaan penggunaan yang efektif, mencakup pengelolaan iklim, materi (tugas ajar) dan perilaku siswa.

[2)] *Asti Ayu Irawan: Saat ini adalah Guru di SMPN 2 Rawamerta Kabupaten Karawang Provinsi riau*

Pemakaian istilah gaya mengajar *(teaching style)* sering ganti berganti dengan istilah strategi mengajar *(teaching strategy)* yang pengertiannya dianggap sama, yakni siasat untuk menggiatkan partisipasi siswa untuk melaksanakan tugas-tugas yang diberikan. Hal ini dikaitkan dengan upaya untuk mengelola lingkungan dan atmosfir pengajaran untuk tujuan mengoptimalkan jumlah waktu aktif berlatih dari para siswa yang dipandang sebagai indikator terpercaya untuk menilai keefektifan pembelajaran. Gaya mengajar menurut Moston dan Ashworth (1994) adalah keputusan-keputusan yang dibuat oleh guru dan dibuat oleh siswa di dalam episode atau peristiwa belajar yang diberikan.

Salah satu gaya mengajar yaitu *The Guided Discovery Style* atau disebut juga gaya mengajar Penemuan Terpimpin. Gaya mengajar penemuan terpimpin adalah untuk mencari alternatif jawaban dalam bentuk gerak yang ditanyakan oleh guru. Sebagai contoh, guru mengajukan beberapa pertanyaan seperti cara melakukan berguling ke depan. Menurut Agus Mahendra (2000:115) Tujuan dari gaya ini adalah untuk menemukan suatu konsep dengan menjawab serangkaian pertanyaan yang disusun oleh guru. Esensinya adalah guru, dengan menanyakan rangkaian pertanyaan khusus, secara sistematis mengarahkan anak untuk menemukan ”target” yang telah ditentukan, yang sebelumnya tidak diketahui anak.

Implementasi dari gaya mengajar penemuan terpimpin menurut Moston dapat dilakukan dengan 1) mengantarkan sebuah pertanyaan yang telah didesain, 2) menunggu respon dari siswa, 3) memberikan masukan berupa kombinasi secara alami dan nilai masukannya, 4) melanjutkan pertanyaan selanjutnya.Musca Mustom (1994:14) Perbedaan yang paling mendasar antara pengajaran dengan gaya penemuan terpimpin adalah bahwa pada pengajaran ini guru tidak boleh memberikan jawaban.

Pada tahap (*Pre Impact*) persiapan mengajar dalam gaya mengajar ini adalah keputusan yang diambil mencakup hal-hal yang berkaitan dengan penentuan bahan pelajaran yang akan diajarkan.Tahap *Impact* pada gaya mengajar ini adalah melakukan pengujian terhadap bagian-bagian atau sekuensi yang sudah dirancang pada tahapan *pre impact*. Tahap *Post Impact* adalah sesuatu yang unik, evaluasi harus dilakukan untuk tiap tahapan dari proses yang sudah dilakukan. Tanggapan

[2)] *Asti Ayu Irawan: Saat ini adalah Guru di SMPN 2 Rawamerta Kabupaten Karawang Provinsi riau*

atas kemampuan yang sudah diperlihatkan siswa, mengindikasikan mengenai keberhasilan dari masing-masing siswa pada tiap tahapan kesemuannya akan merupakan penilaian positif. Penilaian total dapat dilakukan bila semua proses sudah dilengkapi, semua sasaran sudah dilakukan dan semua bahan pelajaran sudah disampaikan.

Gaya mengajar penemuan terpimpin ini adalah salah satu metode pengajaran yang memungkinkan siswa terlibat secara aktif menggunakan proses mentalnya untuk menemukan beberapa konsep dan prinsip materi yang sedang dipelajari. Penerapan gaya mengajar ini pada pokok bahasan tersebut antara lain bertujuan agar siswa mampu memecahkan masalah dan menarik kesimpulan dari permasalahan yang sedang dipelajari.

METODE

Peneliti memilih penelitian tindakan sebagai salah satu variabel. Dalam penelitian tindakan yang dilakukan peneliti yaitu membuat suatu perencanaan, melakukan tindakan, pemecahan suatu masalah, kemudian mengevaluasi. Pada saat penelitian berlangsung sangat diperlukan adanya motivasi dan memberikan semangat dari peneliti untuk siswa agar penelitian dapat berjalan dengan baik dan pemikiran siswa tentang berguling ke depan akan lebih berkembangdan kreatif. Diperlukan juga kritik dari orang lain sebagai tolak ukur dalam pengambilan kesimpulan terhadap masalah yang dikembangkan dalam penelitian, sehingga peneliti mendapatkan masukan dalam mengembangkan penelitiannya.

Hasil penelitian diharapkan dapat menjadi tolak ukur terhadap hasil pemecahan masalah dan pengambilan keputusan melalui pertimbangan yang mengarah kepada pertimbangan secara terstruktur.

Dengan demikian langkah dalam penelitian akan lebih terstruktur dan sesuai dengan tujuan penelitianya itu untuk memperbaiki atau meningkatkan kemampuan siswa dalam pembelajaran Berguling ke Depan

Langkah-langkah Umum Penelitian

Penelitian ini menggunakan siklus, setiap siklus terdiri dari langkah-langkah sebagai berikut :

a. Perencanaan

[2)] *Asti Ayu Irawan: Saat ini adalah Guru di SMPN 2 Rawamerta Kabupaten Karawang Provinsi riau*

- Peneliti dan kolaborator melihat kondisi awal dari kemampuan siswa dalam pembelajaran berguling ke depan.
- Peneliti dan kolaborator mendiskusikan hasil dari kemampuan awal siswa dalam pembelajaran berguling ke depan.
- Peneliti dan kolaborator menyiapkan materi pembelajaran berguling ke depan yang akan diberikan kepada siswa.

b. Tindakan

- Peneliti dan kolaborator mengidentifikasi pembelajaran berguling ke depan yang diberikan kepada siswa.
- Peneliti memberikan masukan pembelajaran berguling ke depan kepada siswa dengan gaya mengajar penemuan terpimpin.

c. Observasi

- Peneliti dan kolaborator mengamati pelaksanaan proses pembelajaran berguling ke depan dengan gaya mengajar penemuan terpimpin kepada siswa.
- Peneliti dan kolaborator melakukan pengamatan dan penilaian terhadap kemampuan siswa.

d. Refleksi

Peneliti dan kolaborator mendiskusikan pelaksanaan pembelajaran berguling ke depan dengan gaya mengajar penemuan terpimpin dan hasil dari tindakan yang diberikan. Langkah-langkah penelitian secara umum yang telah diuraikan di atas merupakan model rancangan.

Perencanaan Penelitian Tindakan

Penelitian ini menggunakan dua siklus, dimana setiap siklus mempunyai langkah-langkah seperti yang dijelaskan di atas.

a. Perencanaan Tindakan Siklus 1.

Siklus dirancang sebagai penerapan program pembelajaran yang berhubungan dengan bentuk peningkatan kemampuan pembelajaran berguling ke depan melalui gaya mengajar penemuan terpimpin. Perencanaan pembelajaran berguling kedepan yang dirancang untuk dibelajarkan kepada siswa, materi

[2)] *Asti Ayu Irawan: Saat ini adalah Guru di SMPN 2 Rawamerta Kabupaten Karawang Provinsi riau*

pengajarannya ditetapkan pada jenis-jenis ragam yang dipilih sesuai pencapaian proses belajar mengajar.

b. Perencanaan Tindakan Siklus 2.

Materi perencanaan pembelajaran berguling ke depan yang dirancang harus sesuai dengan jenis-jenis yang dipilih agar dapat memperbaiki dan meningkatkan kemampuan siswa dalam pembelajaran berguling ke depan.

Teknik Analisis Data

Teknik yang digunakan dalam menganalisis data yang terkumpul dilakukan dengan mencari sumber data dalam penelitian yaitu siswa dan tim pengajar Pendidikan Jasmani, dengan jenis data kuantitatif diperoleh langsung dari observasi dan pengamatan yang dilakukan kolaborator sebelum dan sesudah dilakukan tindakan berupa proses pengajaran gaya mengajar penemuan terpimpin. Data tersebut ditunjang dengan data kualitatif guna mencari gambaran yang lebih akurat antara siswa dengan model pembelajaran ini.

Adapun Instrumen penilaian yang dilakukan pada saat pembelajaran berguling ke depan dengan memberikan 3 (tiga) kali kesempatan setiap siswa yang menjadi sampel penelitian. Begitu juga pada setiap siswa yang menjadi sampel uji coba. Dengan memberikan 3 (tiga) kali kesempatan, maka yang akan diambil adalah nilai yang terbesar.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Proses Pelaksanaan Penelitian Tindakan

a. Siklus Pertama.

Pada penelitian ini, tahapan dan struktur kegiatan yang disusun mulai dari refleksi awal berupa menetapkan kondisi awal harus diidentifikasikan dan dikelompokkan seperti kemampuan menguasai materi Pembelajaran Berguling ke depan, dengan memperhatikan metode pengajaran, sikap dan perilaku dalam pembelajaran berguling ke depan.

Selanjutnya setelah mengetahui hasil belajar siswa sejak awal, kemudian disusun perencanaan program berupa tindakan, observasi dan refleksi yang sudah diterapkan kepada siswa hingga menghasilkan penyusunan pembelajaran yang diharapkan dan dapat memperoleh

[2)] *Asti Ayu Irawan: Saat ini adalah Guru di SMPN 2 Rawamerta Kabupaten Karawang Provinsi riau*

perkembangan hasil belajar pembelajaran berguling ke depan yang diharapkan. Pada proses akhir, tindakan dan refleksi yang digunakan untuk mengetahui letak kesalahan penerapan program perencanaan dan kekurangan yang muncul dianalisis untuk mengetahui hubungan penerapan strategi, pemberian materi, penerapan metode, dan pemanfaatan media dalam pembelajaran. Selanjutnya apabila berbagai kesalahan dan penerapan program teridentifikasi dan diketahui dalam penerapan pembelajaran berguling ke depan maka hasil identifikasi tersebut digunakan sebagai bahan untuk menyusun perencanaan tahap berikutnya.

Proses analisis tahapan dalam siklus penelitian ini, terletak pada proses penyusunan konsep dasar penelitian tindakan yang dilakukan. Dengan demikian setiap tahapan siklus yang digunakan menjadi acuan untuk menuntun tahapan siklus berikutnya secara terstruktur. Oleh sebab itu, bentuk pengambilan keputusan yang berhubungan dengan penetapan kondisi awal, perencanaan program, tindakan, observasi dan refleksi dapat digunakan sebagai bekal dalam penyusunan perencanaan pada siklus besar berikutnya, maka segala kesalahan yang dianggap tidak sesuai dapat dihilangkan sehingga menghasilkan kesimpulan tindakan yang saling mendukung dan membantu penyusunan program pada siklus kecil selanjutnya. Secara komprehensif tahapan penelitian ini dilakukan berdasarkan pada tahapan siklus. Siklus yang telah dirancang dapat dianalisis ke dalam dua bagian yang terdiri dari siklus besar dan siklus kecil.

Kemampuan awal yang bertujuan untuk mengetahui secara awal tingkat penguasaan teknik dasar kerapihan teknik dasar kerapihan teknik yang dapat dicapai siswa terutama untuk mengetahui seberapa tinggi tingkat penguasaan siswa dalam melakukan pembelajaran berguling ke depan yang diajarkan dalam gaya mengajar penemuan terpimpin. Hal ini merupakan syarat mutlak yang harus diketahui oleh peneliti dan kolaborator dalam menentukan kesepakatan tentang penetapan kemampuan dasar siswa sebelum di beri gaya mengajar penemuan terpimpin.

[2)] *Asti Ayu Irawan: Saat ini adalah Guru di SMPN 2 Rawamerta Kabupaten Karawang Provinsi riau*

Pada kesempatan ini tindakan yang dilakukan adalah mengidentifikasi bentuk, jenis dan proses pembelajaran berguling ke depan secara tepat. Hal ini dituntut kepada siswa agar yang bersangkutan dapat melakukan pembelajaran berguling ke depan secara baik, serta dapat diarahkan untuk menghayati gerakan sebagai dampak yang ingin dicapai untuk memperbaiki atau meningkatkan kemampuan siswa dalam pembelajaran berguling ke depan yang berhubungan dengan pembentukan gaya mengajar penemuan terpimpin.

Perencanaan Tindakan

Tujuan yang diharapkan : 1) siswa menguasai pembelajaran berguling ke depan secara benar, 2) siswa dapat saling bekerjasama dalam memperbaiki teknik, 3) siswa dapat melatih kemampuan dalam memimpin pembelajaran berguling ke depan pada kelompoknya, 4) siswa dapat lebih kreatif dalam berfikir dengan adanya gaya mengajar penemuan terpimpin ini.

Pelaksanaan Tindakan

Peneliti dan kolaborator memulai pembinaan dengan meningkatkan kemampuan pembelajaran berguling ke depan siswa dan memberi pengertian dalam mencapai hasil optimal dengan lebih banyak pengulangan dan perbaikan dengan diskusi sesama siswa.

Peneliti mengadakan pembinaan pembelajaran berguling ke depan melalui 3 kali pertemuan, di mana terus melakukan diskusi dengan kolaborator tentang kemajuan siswa dan mencatat semua perilaku siswa di lapangan.

Pada pertemuan pertama siswa lebih diutamakan pada kontrak pembelajaran dan pengenalan terhadap apa yang akan dilakukan dalam pembelajaran berguling ke depan. Guru memberikan pengarahan tentang kontrak pembelajaran yang akan lebih banyak pada aplikasi dan memberitahukan ada sedikit perbedaan dalam pembelajaran kali ini. Pertemuan ini diadakan di dalam ruangan khusus atau hall untuk pembelajaran senam lantai dan siswa lebih banyak mendengar arahan guru tentang kontrak pembelajaran. Dalam pertemuan ini dilakukan tes awal sebelum diberikan metode penemuan terpimpin, hal ini dilakukan untuk mengetahui perubahan yang terjadi dari awal sampai akhir pertemuan. Apakah terdapat peningkatan

[2)] *Asti Ayu Irawan: Saat ini adalah Guru di SMPN 2 Rawamerta Kabupaten Karawang Provinsi riau*

pembelajaran berguling ke depan saat sebelum dan sesudah diberikan metode penemuan terpimpin. Setelah dilakukan tes awal kondisi siswa saat melakukan berguling ke depan, baru sebanyak 50% siswa mendapatkan wawasan baru tentang pembelajaran berguling ke depan, terutama saat berguling ke depan.

Setelah dilakukan tes awal siswa diberikan pembelajaran berguling ke depan dengan menggunakan gaya mengajar penemuan terpimpin.

Hasil Observasi

Pengamatan yang dilakukan kolaborator selama berlangsungnya pembelajaran memberikan hasil sebagai berikut : 1) siswa masih belum begitu paham akan konsep pembelajaran berguling ke depan. 2) siswa masih melakukan berguling ke depan dengan lompatan ke depan. 3) siswa masih belum percaya diri dalam melakukan konsep gerakan berguling ke depan.

Analisis dan Refleksi

Tujuan dan pembinaan yang telah dilakukan seperti yang dijelaskan pada bagian terdahulu agar siswa yang mengikuti Pembelajaran Berguling ke depan secara benar dan mantap serta mengerti benar konsep pembelajaran berguling ke depan. Untuk itu peneliti dan kolaborator terus menggunakan gaya mengajar penemuan terpimpin yang sesuai dan tepat sebagai gaya mengajar yang dapat meningkatkan kemampuan siswa.

Dari hasil diskusi dengan kolaborator, maka penelitian ini dilanjutkan pada siklus kedua dengan memperhatikan beberapa hal seperti lebih memfokuskan dan mempertajam pertanyaan yang lebih mengarahkan kepada siswa dengan media pembelajaran. Konsep pembelajaran berguling ke depan lebih dikembangkan pada kemampuan individu melalui gaya mengajar penemuan terpimpin.

b. Siklus Kedua

Perencanaan Tindakan

Tujuan yang diharapkan : 1) siswa menguasai pembelajaran berguling ke depan secara benar dan mantap, 2) siswa dapat melakukan berguling ke depan tanpa adanya lompatan ke depan dengan benar, 3) siswa dapat melakukan pembelajaran berguling ke depan dengan kemantapan konsep

[2)] *Asti Ayu Irawan: Saat ini adalah Guru di SMPN 2 Rawamerta Kabupaten Karawang Provinsi riau*

gerak yang benar, 4) siswa memahami konsep dasar pembelajaran berguling ke depan, 5) siswa dapat menilai kemampuan dirinya dan siswa dapat melatih kemampuan dalam memimpin pembelajaran berguling ke depan pada kelompoknya.

Pelaksanaan Tindakan

Peneliti dan kolaborator memulai pengajaran pembelajaran berguling ke depan pada siklus kedua ini, yang merupakan siklus terakhir dari pembelajaran berguling ke depan. Dengan memberikan pertanyaan yang lebih tajam dari pertemuan sebelumnya.

Siswa diajak untuk mengulang kembali dengan menilai kemampuan teman dan dirinya. Pada pertemuan kedua ini siswa telah memahami konsep dan dapat melakukan gerakan berguling ke depan dengan benar.

Setelah dilakukan pembelajaran berguling ke depan siswa melakukan pengambilan nilai yang merupakan tes akhir. Kondisi siswa pada saat melakukan tes akhir, ada beberapa siswa yang sempurna.

Hasil Observasi

Hasil observasi yang diperoleh selama berlangsungnya tindakan II adalah sebagai berikut : 1) siswa mulai menyadari konsep dasar dan makna gerakan dari pembelajaran berguling ke depan melalui metode mengajar penemuan terpimpin dengan benar dan mantap, 2) Kesadaran ini dapat menilai teman dan dirinya dalam kelompoknya, proses menilai sesama teman terlihat dengan adanya diskusi sesama teman saat proses pembelajaran berlangsung.

Analisis dan Refleksi

Tujuan pembelajaran tahap ketiga ini adalah siswa mulai merasakan gaya mengajar penemuan terpimpin yang diterapkan sebagai upaya kesadaran dalam belajar gerak. Siswa mulai dapat memahami konsep pembelajaran berguling ke depan. Ada hal menarik bagi penulis yaitu beberapa siswa yang sudah menguasai selain memimpin pengajaran juga sering membantu temannya yang belum menguasai tanpa diminta. Peneliti dan kolaborator berhasil menemukan cara terbaik untuk kegiatan belajar mengajar dalam pembelajaran berguling ke depan melalui gaya mengajar penemuan terpimpin.

[2)] *Asti Ayu Irawan: Saat ini adalah Guru di SMPN 2 Rawamerta Kabupaten Karawang Provinsi riau*

Kondisi siswa pada saat melakukan pembelajaran berguling ke depan ini pada pertemuan kedua, sebanyak 85 % telah memahami konsep dan dapat melakukan gerak dengan bena, sehingga tidak dilaksanakan siklus berikutnya.

Pengamatan Kolaborator

Kemajuan siswa yang mengikuti mata pelajaran pendidikan jasmani materi pembelajaran berguling ke depan, peneliti dan kolaborator telah menemukan jawaban yang menjadi bahan penelitian. Bagaimana gaya mengajar penemuan terpimpin mampu meningkatkan kemampuan dan hasil belajar.

Hasil ujian akhir atau tes akhir diperoleh 99% atau sebanyak 4 siswa mendapat nilai A=9, 85% atau sebanyak 29 siswa mendapat nilai B=8 menunjukkan sebagian besar siswa sudah memiliki konsep tentang pembelajaran berguling ke depan dan juga telah membangkitkan rasa percaya dirinya, serta mampu belajar secara mandiri, memiliki motivasi tinggi untuk maju, menjadi komunitas belajar dengan saling membantu dalam usaha untuk meningkatkan keterampilan gerak, serta mampu menilai tingkat kemajuannya sendiri.

Bila diberikan rangsangan untuk berpikir dan menemukan dengan logika bergerak maka siswa akan termotivasi dan wawasan akan bergerak dan mampu memiliki keterampilan tersebut lebih baik. Hal tersebut dapat diberikan dengan memberitahukan kepada siswa lain nilai-nilai siswa yang mendapatkan nilai A. Dengan demikian siswa yang belum menguasai konsep pembelajaran berguling ke depan dapat menirukan gerakan siswa yang telah menyadari konsep pembelajaran berguling ke depan.

Menurut peneliti dan kolaborator penelitian berhenti sampai disini dan tidak dilanjutkan ke siklus berikutnya, karena permasalahannya sudah terjawab melalui penelitian kaji tindak. Setelah selesai pengajaran pada siklus ketiga ini, para penguji dan kolaborator mengutarakan hasil pengamatan mereka pada peneliti, kemudian peneliti dan kolaborator mengadakan diskusi untuk membicarakan program aksi yang akan diberikan selanjutnya, agar hasil yang telah dicapai tidak hilang begitu saja. Diharapkan hasil pembinaan yang

[2)] *Asti Ayu Irawan: Saat ini adalah Guru di SMPN 2 Rawamerta Kabupaten Karawang Provinsi riau*

telah dicapai dapat dipertahankan dan dapat ditingkatkan ke arah yang lebih baik.

KESIMPULAN

Dari hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa, adanya perubahan atau peningkatan kemampuan siswa dalam pembelajaran berguling ke depan melalui gaya mengajar penemuan terpimpin dengan perubahan kemampuan siswa dalam peningkatan hasil belajar siswa dengan nilai yang diperoleh 99% atau sebanyak 4 siswa mendapat nilai A=9, 85% atau sebanyak 29 siswa mendapat nilai B=8 pada saat *Final Tes*.

SARAN

1. Penelitian ini memberikan pengalaman pada siswa dalam memacu perkembangan pembelajaran Berguling ke depan dalam psikomotorik, kognitif, dan afektif.
2. Hasil penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai pijakan bagi guru pendidikan jasmani untuk memperbaiki dan memberikan metode penemuan terpimpin dalam proses belajar mengajar.
3. Gaya penemuan terpimpin yang diberikan ini diharapkan harus sesuai dengan karakteristik, kelompok dan perkembangan gerak siswa, sehingga mencapai keberhasilan yang lebih optimal dan mampu menerapkan pada penampilan.
4. Mengembangan rasa percaya diri yang diberikan kepada siswa agar menyadari bahwa pembelajaran berguling ke depan merupakan bagian dari pendidikan jasmani.
5. Pemberian metode mengajar penemuan terpimpin diharapkan menjadikan siswa berpikir lebih kreatif dan berani dalam mengeksplorasikan gerakan yang menurutnya benar dan tepat.
6. Dari beberapa kesalahan yang dilakukan siswa terdapat suatu pemecahan masalah dari kesalahan yang ada dan diharapkan untuk para guru pendidikan jasmani dapat lebih memperhatikan kesalahan dalam setiap pembelajaran ,

DAFTAR PUSTAKA

[2)] *Asti Ayu Irawan: Saat ini adalah Guru di SMPN 2 Rawamerta Kabupaten Karawang Provinsi riau*

Agus Mahendra, 2000, *Senam.* Jakarta : Departemen Pendidikan dan Kebudayaan, Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar dan Menengah.

_____, 2002, *Pembelajaran Pendidikan Jasmani Di Sekolah Dasar.* Jakarta : Direktorat Olahraga Masyarakat, Direktorat Jenderal Olahraga, Departemen Pendidikan Nasional.

_____, 2006, *Petunjuk Olahraga Senam.* Jakarta : Dinas Olahraga dan Pemuda.

Aip Sarifudin, 1987, *Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan.* Jakarta : CV. Baru.

Ali Imron, 1996, *Belajar & Pembelajaran.* Jakarta : Dunia Pustaka Jaya.

Dadang Masnun, 2006, *Kinesiologi*. Jakarta : FIK-UNJ.

Mosston, Muska, 1994, *Teaching Physical Education 4th.ed.* New York : Macmillan College Pub Comp.

Roji, 1994, *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan 1A.* Jakarta : Intan Pariwara.

Sukinta, 2004, *Teori Pendidikan Jasmani.* Bandung : Penerbit Nuansa.

Supandi, 1992, *Strategi Belajar Mengajar Pendidikan Jasmani dan Kesehatan.* Jakarta : Departemen Pendidikan dan Kebudayaan, Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi.

Sutan Zanti, 1992, *Dasar-Dasar Kependidikan.* Jakarta : Departemen Pendidikan Dan Kebudayaan, Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi.

Syaiful Bahri, 1995, *Strategi Belajar Mengajar.* Banjarmasin : Rineka Cipta.

Moleong, Lexy, 2007. *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Bandung : Remaja Rosdakarya.

Hardjodipuro, Siswoyo, 1997. *Action Reasearch Sinetik Teoritik*. Jakarta : IKIP Jakarta.

Pages-yourfavorite.com/ppsupi/abstrakor2004.htm/-12k.

www.malang.ac.ai/jurnal/fip/sd/1999a.htm-16k-.

[2)] *Asti Ayu Irawan: Saat ini adalah Guru di SMPN 2 Rawamerta Kabupaten Karawang Provinsi riau*

IMPLEMENTASI *HIGH TOUCH* TERHADAP PRESTASI ATLET DAYUNG SUMATERA BARAT

Tjung Hauw Sin [3])

Abstrak : Rendahnya prestasi atlet dayung Sumatera Barat pada PON XVII dan XVIII hal ini ditandai dengan tidak adanya perolehan medali. Tujuan penelitian ini untuk mengungkapkan penerapan *high touch* terhadap atlet dayung PON Sumatera Barat ke XIX di Jawa Barat. Populasi penelitian ini adalah atlet dayung PON Sumatera Barat yang berjumlah 34 orang. Penarikan sampel dengan menggunakan teknik *purposive randoom* sampling, dengan jumlah sampel 20 orang. Instrumen penelitian dikembangkan dengan mempertimbangkan dimensi indikator dan sub indikator dapat 115 butir pernyataan, data dianalisis dengan menggunakan analisis statistik deskriptif. Berdasarkan analisis data dapat di simpulkan sebagai berikut: implementasi penerapan *high touch* pada atlet dayung PON Sumatera Barat di Jawa Barat tergolong sangat tinggi. Hal ini dapat dilihat perolehannya medali perak pada PON XIX. Atlet dayung PON XIX yang memperoleh *high touch* dari pelatih mengalami peningkatan prestasi dengan perolehan medali perak yang lebih baik dari PON sebelumnya. Hasil penelitian menunjukan bahwa implementasi *high touch* memberikan peranan penting untuk meningkatkan prestasi atlet.

Kata Kunci : *High touch, Prestasi Atlet*

PENDAHULUAN

Berkaitan dengan pembinaan dan pengembangan olahraga prestasi , maka pemerintah (pusat) dan pemerintah daerah wajib melakukan pembinaan dan pengembangan olahraga sesuai dengan kewenangan dan tanggung jawabnya. Pada pasal 27 Ayat 3 Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional dijelaskan bahwa pembinaan dan pengembangan olahraga prestasi dilakukan oleh pelatih yang memiliki kualifikasi dan sertifikat kompetensi yang dapat dibantu oleh tenaga keolahragaan dengan pendekatan ilmu pengetahuan dan teknologi.

Olahraga adalah segala kegiatan yang sistematis untuk mendorong, membina, serta mengembangkan potensi jasmani, rohani dan sosial. Di samping itu, olahraga juga berfungsi untuk membentuk watak dan kepribadian bangsa yang bermartabat. Olahraga prestasi merupakan salah satu aspek yang cukup mendapat perhatian dari pemerintah dan masyarakat. Hal ini disebabkan karena pencapaian prestasi dalam suatu *event* olahraga merupakan suatu kebanggaan tersendiri, baik

[2)] Asti Ayu Irawan: Saat ini adalah Guru di SMPN 2 Rawamerta Kabupaten Karawang Provinsi riau

bagi atlet secara individual, tim, perkumpulan, daerah, maupun nasional. Lebih jauh lagi dalam skala pertandingan yang bersifat internasional, pencapaian suatu prestasi merupakan suatu hal yang berarti dalam mengangkat harkat dan martabat suatu bangsa.

Pendekatan *high touch* perlu diterapkan dalam proses pelatihan untuk meningkatkan motivasi atlet dalam mengikuti latihan tersebut. Menurut prayitno (2008:90), unsur-unsur *high touch* dalam proses pembelajaran mencakup: pengakuan dan pererimaan, kasih sayang dalam kelembutan, penguatan, tindakan tegas yang mendidik, serta pengarahan dan keteladanan. Unsur-unsur ini dapat membantu pelatih dalam proses latihan guna meningkatkan motivasi atlet sehingga atlet dapat mencapai prestasi yang maksimal.

Pengertian prestasi

Menurut (Suryabrata 1988) merupakan sebuah rumus yang diberikan guru mata pelajaran mengenai kemajuan atau prestasi belajar selama periode tertentu. Sejalan dengan pendapat (Sudarwati 2008:8) bahwa prestasi adalah suatu kumpulan hasil yang telah dicapai atlet dalam melaksanakan tugas yang dibebankan kepadanya. Prestasi atlet diukur berdasarkan pencapaian akhir dalam suatu pertandingan yang diikuti.

Prestasi Olahraga menurut Sukadiyanto dalam (Setyobroto, 2002) merupakan aktualisasi dari akumulasi hasil proses latihan yang ditampilkan atlet sesuai dengan kemampuan yang dimilikinya. Untuk berprestasi, atlet dibantu seorang pelatih. Menurut Sukadiyanto dalam (Setyobroto, 2002), pelatih adalah seseorang yang memiliki kemampuan yang profesional untuk membantu mengungkapkan prestasi atlet menjadi kemampuan yang nyata secara optimal dalam waktu yang relatif singkat. Agar dapat berprestasi seseorang harus melalui suatu proses latihan yang berlangsung selama bertahun-tahun dan mengeluarkan banyak pengorbanan baik waktu, pikiran, tenaga, dan biaya.

Setyobroto (2001:5) mengemukakan mengenai meningkat atau merosotnya prestasi atlet dapat ditinjau dari empat dimensi yaitu:

1. Dimensi kesegaran jasmani
2. Dimensi keterampilan

3. Dimensi bakat dan pembawaan fisik
4. Dimensi psikologik

Untuk dapat mencapai prestasi setinggi-tingginya harus ada perencanaan yang baik dan upaya pebinaan secara sistemati. Berhasilnya pembinaan atlet tidak hanya tergantung dari bakat dan kemampuan atllet dan keahlian pelatih, berbagai faktor perlu diperhatikan karena prestasi merupakan hasil suatu sistem pembinaan yaitu keterpaduan antara semua komponen sebagai satu kesatuan sistem yang ditunjukan untuk menghasilkan prestasi maksimal. Jika atlet tidak memahami makna dari olah raga yang dilakukannya, maka seorang atlet akan mengalami ketidakseimbangan tubuh dan jiwa. Prestasi yang dicapainya akan menjadi tidak maksimal, walaupun suatu saat akan mencapai hasil yang baik. Atlet akan mudah mengalami penurunan prestasi dan lebih parah lagi apabila kondisi fisik dan mentalnya mengalami penurunan yang lebih tajam. Kesulitan pembinaan prestasi dari faktor atlet biasanya terjadi pada segi fisik antara lain keterampilan, kesehatan (kebugara jasmani), sedangkan dari segi mental antara lain kedispilinan, motivasi, kreativitas serta kepercayaan diri atlet.

Data mengenai prestasi atlet Dayung para atlet yang ditunjukkan dengan perolehan dalam kejuaran-kejuaran tertentu amat sulit dibandingkan, karena selain mutu kejuaraan itu berbeda-beda (juara tingkat daerah, nasional, PON, dan internasional), juga tahun terjadinya kejuaran-kejuaraan itu berbeda-beda pula, hingga sulit sekali untuk diadakan pembobotan guna dapat membandingkan prestasi atlet yang satu dengan yang lain. Sebagai konsep dasar yang perlu diperhatikan dalam upaya meningkatkan prestasi olahraga dalam setyobroto (2001:12) yaitu : (1). Harus ditemukan atlet yang berbakat, (2) kemudian atlet berbakat tersebut diberikan perlakuan secara intensif dan benar, (3) perlakuan yang diberikan didasarkan atas pendekatan-pendekatan ilmiah secara interdisipliner.

Hasil dari usaha yang dikerahkan yaitu latihan dan proses didalamnya akan terlihat meningkat atau tidaknya adalah dengan prestasi yang ditunjukan oleh atlet itu sendiri. Apabila dipergunakan metoda dan pendekatan latihan yang tepat akan sangat membantu memperoleh prestasi maksmal. Prestasi juga merupakan

[2)] *Asti Ayu Irawan: Saat ini adalah Guru di SMPN 2 Rawamerta Kabupaten Karawang Provinsi riau*

tolak ukur pelatih untuk membuat program latihan. Data prestasi yang diperoleh akan berguna untuk pelatih memberikan materi latihan kepada atletnya.

High touch

High touch merupakan terjemahan ke dalam Bahasa Inggeris dari istilah bahasa Indonesia "kewibawaan" (Prayitno, 2008:73). *High touch* ini diaplikasikan oleh pelatih untuk menjangkau *(to touch)* kedirian atlet dalam latihan. Kewibawaan mengarah pada kondisi *high touch*, dalam arti perlakuan pelatih menyentuh secara positif, konstruktif, dan komprehensif terhadap aspek-aspek kedirian/kemanusia-an atlet. Dalam hal ini pendidik menjadi fasilitator bagi pengembangan peserta didik yang diwarnai secara kental oleh suasana kehangatan dan penerimaan, keterbukaan, dan ketulusan, penghargaan, kepercayaan, pemahaman empatik, kecintaan dan pengaruh perhatian (Rogers & dkk, dalam Pokja, 2005:23). Sejalan dengan pengembangan suasana demikian itu, pelatih dengan sungguh-sungguh memahami suasana hubungannya dengan atlet secara sejuk, dengan menggunakan bahasa yang lembut, tidak meledak-ledak. Hal ini berpengaruh pada kegiatan dan tingkah laku atlet, sehingga di antara mereka terdapat hubungan yang harmonis dan serasi, yaitu dengan adanya keterbukaan dan saling pengertian antara pelatih dan atlet.

Pencapaian keberhasilan prestasi atlet tidak terlepas dari peranan pelatih dalam mengayomi dan mengembangkan atlet. Hal ini dapat terwujud melalui diterapkannya kewibawaan. Kewibawaan menurut Schaefer (1996:14) didasarkan atas pengetahuan yang lebih utama atau keahlian yang dilaksanakan dalam suasana kasih sayang dan saling menghormati. Karenanya pelatih diharapkan memiliki kewibawaan agar mampu membimbing atlet untuk mencapai tujuan belajar yang sesungguhnya. Menurut Oemar Hamalik (1992:36), kewibawaan diibaratkan dengan perilaku guru tidak langsung (*indirect behavior*). Perilaku tidak langsung berarti bahwa pelatih mau menerima perasaan-perasaan atletnya, mau menghargainya, menggunakan pikiran dan ide atletnya, dan mengajukan pertanyaan pada mereka.

Sardiman (2001:136) menyatakan bahwa guru tidak hanya sebagai pengajar, tapi juga sebagai pendidik. Jadi pelatih tidak hanya sekedar

[2)] *Asti Ayu Irawan: Saat ini adalah Guru di SMPN 2 Rawamerta Kabupaten Karawang Provinsi riau*

menumpahkan semua ilmu pengetahuan, tapi juga mendidik seseorang atlet agar mampu menjadi atlet yang profesional, menjadi seseorang yang berpribadi baik dan utuh. Mendidik berarti mentransfer nilai-nilai kepada atletnya. Nilai-nilai itu harus diwujudkan dalam tingkah laku sehari-hari. Oleh karena itu, pribadi pelatih itu sendiri merupakan perwujudan dan nilai-nilai yang akan ditransfer. Jadi pelatih tidak hanya berperan sebagai pengajar yang *transfer of knowledge,* tapi juga pelatih yang *transfer of values*. Ia bukan saja pembawa ilmu pengetahuan, akan tetapi juga menjadi contoh seorang pribadi manusia.

Prayitno (2002:55) menekankan pentingnya kedekatan antara peserta didik dan pendidik dalam proses pembelajaran yang mengarah pada tujuan-tujuan intrinsik pendidikan dan terbebas tujuan-tujuan ekstrinsik yang bersifat pamrih untuk kepentingan pribadi pendidik. Pamrih-pamrih yang ada, selain dapat merugikan dan membebani peserta didik, juga merupakan pencederaan terhadap makna pendidikan dan menurunkan kewibawaan pendidik.

Dari uraian terdahulu, dapat dikatakan bahwa kewibawaan merupakan tonggak utama yang harus dimiliki seorang pelatih, sehingga penampilan pelatih dapat lebih dekat dengan psikologis atlet. Lebih jauh, kewibawaan *(high touch)* meliputi: (a) pengakuan dan penerimaan, (b) kasih sayang dan kelembutan, (c) penguatan, (d) tindakan tegas yang mendidik, (e) pengarahan dan keteladanan (Pokja, 2005, dan Prayitno, 2008:24).

a. Pengakuan dan Penerimaan

Pengakuan dan penerimaan merupakan dasar perlakuan pelatih terhadap atlet atas dasar kedirian atlet dan harkat martabatnya, status, peranan, dan kualitas yang tinggi dari pendidik. Pengakuan dari pelatih terhadap atlet mendorong pelatih untuk menerima dan memperlakukan atlet atas dasar harkat serta martabat kemanusiaan. Menurut Prayitno (2008-127), pengakuan terjadi sesuai dengan konformitas oleh peserta didik terhadap pendidik. Konformitas itu banyak diwarnai oleh dominasi kekuasaan dan/atau peran dari pendidik, namun hal yang sebaiknya terjadi apabila konformitas itu didasarkan pada proses internalisasi pada diri peserta didik. Demikian pula sebaliknya, pengakuan atlet terhadap

[2)] Asti Ayu Irawan: Saat ini adalah Guru di SMPN 2 Rawamerta Kabupaten Karawang Provinsi riau

pelatih akan mendorong atlet untuk lebih menghormati dan menghargai peltihan serta taat dan patuh dan tidak disertai paksaan.

Dalam proses pembelajaran, pelatih diharapkan dapat menerima dengan penuh tanggung jawab atas atlet, dan berperilaku sedemikian rupa sehingga atlet menerima sepenuhnya pelatih. Nasution (2008:122-123), menyatakan pendidik harus menerima peserta didik menurut pribadi masing-masing dan dapat menghargai sifat-sifat mereka walaupun menyimpang dari apa yang umumnya dianggap baik. Pendidik harus menerima peserta didik dalam keadaaan ia menjengkelkan atau menyenangkan. Pencetusan perasaan-perasaan yang negatif harus dipandang sebagai fase ke arah kelakuan yang positif.

b. Kasih Sayang dan Kelembutan

Kasih sayang dan kelembutan adalah sikap, perlakuan, dan komunikasi pelatih terhadap atlet didasarkan atas hubungan sosio emosional yang dekat, akrab, terbuka, fasilitatif, dan permisif-konstruktif bersifat pengembangan. Dasar dari suasana hubungan seperti ini adalah *love* dan *caring* dengan fokus segala sesuat di arahkan untuk kepentingan dan kebahagiaan atlet, sesuai dengan prinsip-prinsip humanistik. Suasana kasih sayang tidak dimunculkan oleh mereka yang mengandalkan kekuasaan dalam hubungannya dengan orang lain. Dalam dominasi internalisasi, kasih sayang merupakan tumpuan dan warna dalam seluruh dinamika hubungan antara pelatih dan atlet. Kasih sayang menjadi pengikat hubungan antara keduanya. Tanpa kasih sayang dari pelatih, maka arah internalisasi yang penuh dengan kebebasan dan kemandirian pribadi akan mudah goyah. Hubungan akan mudah patah, pijakan dan isi situasi pendidikan akan runtuh dan/atau menjadi tidak tentu arah (Prayitno, 2009:195).

Ny. Singgih Gunarsa (2000:89) mengatakan bahwa akibat dari sikap kurang kasih sayang akan terlihat dari sifat anak, yaitu: 1) tidak yakin pada diri sendiri, merasa rendah diri. 2) bila bertambah umurnya, ia akan semakin tidak dapat menerima rumahnya dan mungkin akan menghina rumahnya, 3) kekurangan kasih sayang orang tua pada masa anak masih kecil, mengakibatkan perubahan tingkah laku, kekurangan respon emosional dan tidak bisa mengadakan kontak emosional.

Dahlan (1996:141-142) mengatakan bahwa komunikasi yang dijalin dengan nilai kasih sayang yang dilandasi harapan pencapaian yang terbaik bagi peserta didik memungkinkan pendidik mampu berinteraksi dengan peserta didik dan berempati. Sehubungan dengan kasih sayang dan kelembutan, Prayitno (2002:85) menyatakan bahwa kasih sayang dan kelembutan akan dapat terwujud melalui ketulusan, penghargaaan, dan pemahaman secara empatik terhadap peserta didik sebagai pribadi. Semua ini tidak mungkin terwujud apabila melalui kekerasan, arogansi, kemarahan, kemunafikan, atau kegiatan yang secara langsung atapun tidak langsung merugikan atau menyulitkan atlet.

Dari penjabaran dan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa apabila terjalin ikatan kasih sayang dan kelembutan antara pelatih dan atlet akan menimbulkan rasa percaya, terbuka, menghormati, dan menghargai pelatih. Dengan demikian kasih sayang, kelembutan, dan suasana latihan yang didapat oleh atlet merupakan bentuk bimbingan dari pelatih yang akan membuat atlet memberikan reaksi positif, tindakan-tindakan kreatif, pengetahuan, dan pemikiran yang lebih maju dalam mencapai kemandirian, khususnya dalam pembelajaran.

c. Penguatan

Penguatan adalah upaya pelatih untuk meneguhkan tingkah laku positif atlet melalui bentuk-bentuk pemberian penghargaan secara tepat yang menguatkan *(reinforcement).* Pemberian penguatan didasarkan pada kaidah-kaidah pengubahan tingkah laku. Dalam proses pembelajaran, penguatan atau *reinforcement* adalah suatu hal yang penting dalam memberikan motivasi yang lebih kuat pada atlet. Ellis (1978:20) mendefenisikan *reinforcement* sebagai, "*any event which, when occuring in close temporal relationship to a response increases the likelihood that the response will be repeated in the future*." Penguatan merupakan suatu peristiwa yang terjadi dalam rentangan waktu yang terdekat untuk meningkatkan kecenderungan pengulangan respons yang telah dilakukan. Prayitno (2008:196) merinci *reinforcement* sebagai upaya untuk mendorong diulanginya lagi (sesering mungkin) tingkah laku yang dianggap baik oleh si pelaku berdasarkan dengan pertimbangan; tepat sasaran, tepat waktu dan tempat, tepat isi, tepat cara, dan tepat orang yang memberikan.

[2)] *Asti Ayu Irawan: Saat ini adalah Guru di SMPN 2 Rawamerta Kabupaten Karawang Provinsi riau*

Melalui proses latihan, pelatih dimungkinkan menampilkan berbagai tingkah laku dengan corak yang berbeda. Masing-masing tingkah laku itu dapat dikategorikan sebagai tingkah laku yang dapat diterima dan tidak dapat diterima. Tingkah laku yang dapat diterima perlu dimantapkan sehingga setiap kali terwujud kembali secara tepat, sedangkan tingkah laku yang tidak dapat diterima sedapatnya diredam, dilemahkan, dan dihilangkan sehingga tidak tertampilkan lagi. Upaya pemantapan tingkah laku yang dapat diterima itu disebut penguatan.

Penguatan dapat dibagi dua, yaitu penguatan positif dan penguatan negative. Arah dan tujuan kedua jenis penguatan yaitu mendorong tingkah laku yang baik yang telah ditampilkan, mendorong diulanginya tingkah laku yang baik yang dimaksudkan itu. Penguatan positif diselenggarakan dengan jalan memberi hal-hal positif, berupa pujian, hadiah-hadiah atau hal-hal lain yang berharga kepada pelaku tingkah laku yang dianggap baik dan ingin ditingkatkan frekuensinya. Perbedaan mendasar dari penguatan positif dan penguatan negatif ialah pada sifat penguatnya. Penguat pada penguatan positif haruslah tetap berupa hasil yang menyenangkan bagi si pelaku, dengan cara mengurangi hal-hal tertentu yang selama ini dirasakan sebagai hukuman yang tidak menyenangkan atau memberatkan bagi si pelaku.

Dari uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa pelatih memberikan penguatan adalah pelatih yang dapat memberikan penguatan tepat waktu, tepat sasaran, tepat tempat, tepat isi, dan tepat orang yang memberikannya pada atlet (Prayitno, 2008:216). Dalam artian, kapan, siapa atletnya, dan hal seperti apa yang seharusnya diberikan penguatan secara positif, dalam artian atlet tersebut mengulangi lagi dan mempertahankan hal-hal positif yang telah diperolehnya dan memberikan penguatan negatif, agar atlet meninggalkan hal-hal negatif dan berusaha melakukan perbaikan ke arah hal-hal yang positif. atlet merasa diperhatikan, dibimbing, dan dimotivasi untuk melakukan tindakan pengembangan, pengayaan, dan perbaikan untuk dirinya.

d. Tindakan Tegas yang Mendidik

Tindakan tegas yang mendidik merupakan upaya pelatih untuk mengubah tingkah laku atlet yang kurang dikehendaki melalui penyadaran atlet atas

[2)] *Asti Ayu Irawan: Saat ini adalah Guru di SMPN 2 Rawamerta Kabupaten Karawang Provinsi riau*

kekeliruannya dengan tetap menjunjung harkat martabat manusia (HMM) atlet, serta tetap menjaga hubungan baik antara atlet dan pelatih. Dengan tindakan tegas yang mendidik ini, tindakan menghukum yang menimbulkan suasana negatif pada diri pelatih dapat dihindari. Pelanggaran dan kesalahan yang dilakukan pelatih tidak selayaknya diabaikan atau dibiarkan, melainkan diperhatikan dan ditangani atau diberikan tindakan tegas yang mendidik. Tindakan tegas yang mendidik dapat berupa teguran dan hukuman.

Teguran digunakan untuk mengoreksi tingkah laku yang tidak sesuai dengan perintah atau larangan untuk menyadarkan atlet dari tingkah laku kurang tepat, serta akibatnya. Hukuman merupakan alat istimewa sebab membuat atlet menderita, dan hukuman ini hanya diberikan pada atlet karena melakukan kesalahan, agar atlet tidak melakukannya lagi. Tindakan yang berupa hukuman sebaiknya dihindari, sebab hukuman dapat menyakitkan secara fisik maupun psikologis. Lebih lanjut hukuman jasmani telah dikritik pendidikan modern, karena menimbulkan kebencian atlet kepada pelatih dan dapat mengganggu hubungan kasih sayang antara pelatih dan atlet.

Schaefer (2000:102-103) mengatakan bahwa hukuman berarti suatu kerugian atau kesalitan yang ditimpakan kepada orang yang berbuat salah. Hukuman diperlukan apabila tingkah laku tersebut serius dengan berpedoman pada: 1) bersikap tegas, 2) tunjukkan alternatif yang dapat diterima, 3) tingkah laku yang dicela, jangan anak yang dicela, 4) konsisten, 5) kembangkan suatu hubungan umum yang bersifat kasih sayang, 6) kumpulkan semua fakta-fakta, 7) penggunaan hukuman hanya sebagai usaha terakhir, 8) waktu yang secepatnya, 9) hadiahi tingkah laku yang positif, 10) perhatian dan catatlah akibatnya, 11) melibatkan anak, 12) tenang dan objektif, 13) adil, 14) tidak ada hukuman yang ganda, 15) harus bersifat positif, 16) usahakan pencegahan.

Prayitno (2009:271), menjelaskan bahwa tindakan tegas harus diambil. Kesalahan atau pelanggaran harus ditindak sebagaimana mestinya. Hal ini tidak berarti bahwa pelatih tidak boleh melakukan kekerasan, tindakan fisik, apalagi balas dendam, melainkan langkah lugas, tidak basa basi, yang mengedapankan nilai-nilai positif pendidikan yang secara jelas tetap memperkembangkan atlet.

[2)] *Asti Ayu Irawan: Saat ini adalah Guru di SMPN 2 Rawamerta Kabupaten Karawang Provinsi riau*

Lima hal yang menjadi penganan dalam melaksanakan tindakan tegas yang mendidik adalah 1) menjadikan si pelanggar (atlet) menyadari kesalahan, 2) penghormatan terhadap hak-hak, nilai-nilai, dan prospek positif pelatih tetap terjaga, 3) kasih sayang dan kelembutan tetap terjaga, 4) hubungan harmonis tetap dipertahankan, bahkan dikembangkan, 5) komitmen positif atlet ditumbuhkan.

Kesimpulannya tindakan tegas terhadap atlet yang melakukan pelanggaran atau kesalahan dapat dilaksanakan apabila tindakan itu bertujuan agar atlet menyadari kesalahannya dan ingin memperbaikinya, sehingga pelanggaran atau kesalahan itu tidak terulang lagi dan mampu membentuk budi pekerti yang baik bagi atlet.

e. Pengarahan dan Keteladanan

Pengarahan merupakan upaya pelatih untuk mewujudkan ke mana atlet membina diri dan berkembang. Upaya yang bernuansa direktif ini, termasuk di dalamnya kepemimpinan pendidik, tidak mengurangi kebebasan peserta didik sebagai subjek yang pada dasarnya otonom dan diarahkan untuk menjadi pribadi yang mandiri (Prayitno 2005:272).

Dalam proses latihan, pelatih harus memiliki wawasan yang luas, berkenaan dengan pengarahan dengan memahami dan menyikapi secara positif pentingnya pengarahan dalam latihan. pelatih yang pandai, bijaksana, dan berwibawa serta memiliki keikhlasan dan sikap positif terhadap pekerjaannya akan dapat membimbing serta mengarahkan siswa ke arah sikap positif terhadap pelajaran dan sikap positif yang diperlukan dalam kemandirian dan hidupnya di kemudian hari.

Keteladanan adalah penampilan positif dan normatif pendidik yang diterima dan ditiru oleh peserta didik. Dasar dari keteladanan adalah konformitas sebagai hasil pengaruh sosial dari orang lain, dari yang berpola *compliance, identification*, sampai *internalization* (Prayitno 2002:94). Atlet cenderung meniru pelatih yang sukses. Pelatih sukses adalah teladan bagi atlet, sehingga pelatih sukses perlu menjalankan berbagai peran yang keseluruhannya tertuju pada keberhasilan atlet. Oleh karena itu pelatih diharapkan menampilkan perilaku yang dapat dijadikan

[2)] Asti Ayu Irawan: Saat ini adalah Guru di SMPN 2 Rawamerta Kabupaten Karawang Provinsi riau

sebagai contoh, panutan, dan keteladanan bertingkah laku bagi atlet dalam kehidupan, baik sebagai individu maupun sebagai anggota masyarakat.

Nurul Zuriah (2007:170) menyatakan bahwa pendidik perlu menjadi teladan bagi peserta didik, akan tetapi apabila pendidik sendiri tidak melakukan nilai-nilai tersebut, maka proses pendidikan tidak akan berjalan dengan baik. Misalnya pelatih menekankan pentingnya kejujuran, tapi apabila pelatih tersebut tidak jujur,maka atlet tidak akan menjadikan teladan dalam hal nilai ini. Dalam hal ini pelatih berperan langsung sebagai contoh bagi atlet. Segala sikap dan tingkah laku pelatih hendaknya selalu menunjukkan sikap dan tingkah laku yang baik. Misalnya berpakaian dengan sopan dan rapi, bertutur kata dengan baik, tidak makan sambil berjalan, tidak membuang sampah di sembarang tempat, mengucapkan salam apabila bertemu dengan orang tua, dan tidak merokok di lingkungan sekolah.

Memperhatikan betapa pentingnya pengarahan dan keteladanan dalam latihan, baik dalam proses pembelajaran atlet, maupun dalam kehidupan pada umumnya, pelatihan seharusnya memberi perhatian yang amat besar kepada proses penuruan atlet. Pelatih dituntut untuk menjadi tokoh yang layak untuk ditiru oleh atlet, menjadi panutan dan teladan. Dalam latihan, atlet selalu memandang kepada pelatih. Pelatih menjadi fokus dan tambatan perhatian untuk peniruan bagi atlet. Pendidik dipandang dari keseluruhan dimensi kemanusiaan, dipandang sebagai manusia yang menjunjung tinggi kebenaran dan keluhuran sebagai manusia dengan aku dan kediriannya yang matang, teguh, dan dinamis, dengan kemampuan sosialnya yang menyejukkan, dengan kesusilaannya yang tinggi, serta dengan keimanan dan ketaqwaan yang dalam (Prayitno, 2009: 289).

Norma penilaian *High touch*

Nilai	Kategori
81-100 %	Sangat Baik
61-80%	Baik
41-60%	Sedang
21-40%	Kurang
0-20 %	Kurang Sekali

Sumber : Ridwan 2007:88

[2)] *Asti Ayu Irawan: Saat ini adalah Guru di SMPN 2 Rawamerta Kabupaten Karawang Provinsi riau*

METODE

Jenis penelitian ini bersifat deskriptif yang bertujuan untuk mengungkapkan tentang *high touch* terhadap peningkatan prestasi atlet dayung pada PON XIX 2016. Sebagaimana dikemukakan oleh Sebagaiman yang dikemukakan Arikunto (2003:10) bahwa : "penelitian deskriptif adalah penelitian yang tidak bermaksut untuk menguji hipotesis tertentu, tetapi hanya menggambarkan apa adanya tentang sesuatu variabel,gejala dan keadaan.". "Populasi adalah keseluruhan pengamatan yang menjadi perhatian kita" (walpole 1992:7). Populasi penelitian ini adalah seluruh atlet cabang olahraga dayung sumatera barat yang mengikuti PON XIX sebanyak 34 orang. Atlet dayung merupakan sumber untuk mendapatkan informasi dan data dalam menganalisis *(high touch)* yang meliputi: (a) pengakuan dan penerimaan, (b) kasih sayang dan kelembutan, (c) penguatan, (d) tindakan tegas yang mendidik, (e) pengarahan dan keteladanan.

Sampel pada penelitian ini diambil menggunakan teknik purposive random sampling. Teknik ini Menurut Muri (2005: 205) adalah penentuan sampel dilandasi tujuan atau pertimbangan-pertimbangan tertentu terlebih dahulu". Sehingga sampel pada penelitian ini adalah atlet dayung yang berjumlah 20 orang.

HASIL PENELITIAN

Berdasarkan hasil analisis data penelitian, didapat implementasi *high touch* terhadap atlet Dayung Sumatera Barat dapat dideskripsikan sebagai berikut.

Tabel 1. Data Implementasi High Touch Terhadap Prestasi Atlet

No	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	Sangat Baik	1685	73,20%
2	Baik	502	21,80%
3	Sedang	113	4,90%
4	Kurang	0	0
5	Kurang Sekali	0	0
Jumlah		2300	100%

Dari data diatas dapat dilihat bahwa responden yang menjawab selalu dengan frekuensi 1685 sebesar 73,20 % berada dalam kategori sangat baik, responden yang menjawab sering dengan frekuensi 502 sebesar 21,9% berada

[2)] *Asti Ayu Irawan: Saat ini adalah Guru di SMPN 2 Rawamerta Kabupaten Karawang Provinsi riau*

dalam kategori baik, dan yang menjawab kadang-kadang dengan frekuensi 113 sebesar 4,9 % berada dalam kategori sedang, dan yang menjawab jarang dan tidak pernag tidak ada.

Dinyatakan bahwa Implementasi *High touch* sangat berpengaruh terhadap peningkatan prestasi Atlet. Hal ini dibuktikan dengan perolehan medali perak atlet Dayung Sumatera Barat di PON XIX 2016 Jawa Barat setelah diberikan *high touch* oleh pelatih. Itu merupakan suatu peningkatan prestasi yang cukup baik setelah dua kali PON sebelumnya atlet dayung sumatera barat belum mampu membawa pulang medali ke ranah minang. Jadi keteladanan pelatih dalam proses latihan merupakan hal yang mutlak adanya, ditinjau dari segi penampilan, cara berpakaian, bersikap, bertutur sapa atau perkataannya, kedisiplinan, dan tanggung jawab. Dalam artian menyangkut perkataan, perbuatan, dan tingkah laku pendidik dalam kesehariannya, terutama dalam proses latihan.

KESIMPULAN

Penerapan *high touch* dalam proses latihan sangatlah penting dilakukan pelatih. Jika dilakukan dengan tepat akan sangat berpengaruh terhadap motivasi atlet mengikuti latihan dan berpengaruh juga terhadap peningkatan prestasi atlet itu sendiri. Pelatih sebaiknya menerapkan *high touch* dalam proeses latihan dan kesehariannya dengan atlet. *High touch* yang diterapkan dengan akan menjadi contoh keteladanan bagi atlet. Sehingga diharapkan prestasi atlet dapat meningkat setelah pelatih menerapkan *high touch* dalam proses latihan.

SARAN

1. Disarankan kepada para pelatih agar menerapkan high touch dalam pembinaan atletnya khususnya didalam kepelatihan
2. Diasarankan kepada atlet agar dapat memehami high touch sebagai pendorong dalam melakukan latihan

DAFTAR RUJUKAN

Arikunto, S. (2003). *Manajemen Penelitian*. Jakarta : Rineka Cipta

Ellis, Hendry. C. 1978. *Fundamentals of Human Learning, Memory, and Cognition*. USA: Wm.C. Brown Company Publishe

[2)] *Asti Ayu Irawan: Saat ini adalah Guru di SMPN 2 Rawamerta Kabupaten Karawang Provinsi riau*

Hendry Rogi & Singgih D. Gunarsa. 1987. *Psikologi Olahraga, Motivasi dalam Olahraga*. Jakarta: PT BPK Gunung Mulia.

Jurnal Psikologi Universitas Diponegoro Vol.3 No. 1, Juni 2006

Kementerian Negara Pemuda dan Olahraga. 2007. *Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional*. Jakarta: Kementerian Negara Pemuda dan Olahraga Republik Indonesia.

Muri, Yusuf (2007). *Metodologi Penelitian*. Padang: UNP Press

Nasution, S. 2008. *Berbagai Pendekatan dalam Proses Belajar Mengajar*. Jakarta: Bumi Aksara.

Nurul Zuriah. 2007. *Pendidikan Moral dan Budi Pekerti dalam Perspektif Perubahan: Menggagas Platform Pendidikan, Budi Pekerti secara Kontekstual dan Futuristik.* Jakarta: PT. Bumi Aksara.

Ny. Singgih D. Gunarsa & Singgih D. Gunarsa. 2000. *Psikologi untuk Membimbing.* Jakarta: PT. BPK Gunung Mulia.

Prayitno. 2002. *Hubungan Pendidikan*. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar dan Menengah.Direktorat SLTP

Prayitno, dkk. 2005. *Studi Pengembangan Aplikasi High touch dan High Tech dalam Proses Pembelajaran di Sekolah*. Penelitian Hibah Pasca Sarjana Tahun Pertama.

Prayitno. 2005. *Sosok Keilmuan Ilmu Pendidikan*. Padang: FIP – UNP

----------.2008. *Dasar Teori dan Praksis Pendidikan*. Padang: Universitas Negeri Padang

----------. 2009. *Pendidikan, Dasar Teori dan Praksi, Jilid 1.* Padang: UNP Press.

Prayitno dan Afrizal Sano. 1997. *Alat Ungkap Masalah: Seri Umum Format 5: Masyarakat.* Padang: FIP UNP

Sardiman AM. 2001. *Interaksi dan Motivasi Belajar Mengajar.* Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.

Schaefer, Charles. 2000. *Cara Efektif Mendidik dan Mendisiplinkan Anak.* Jakarta: Mitra Utama.

Setyobroto, S. 2002. *Psikologi Olah Raga. Jakarta*: Universitas Negeri Jakarta.

----------. 2005. *Psikologi Olahraga*. Jakarta: Percetakan UNJ.

----------. 2001. *Mental Training*. Jakarta: Percetakan SOLO.

Sudarwati, Lilik. 2007. *Mental jura Modal Atlet Berprestasi.* Jakarta.PT Raja Grafindo Persada.

[2)] *Asti Ayu Irawan: Saat ini adalah Guru di SMPN 2 Rawamerta Kabupaten Karawang Provinsi riau*

KONTRIBUSI KELINCAHAN DAN KECEPATAN TERHADAP KETERAMPILAN MENGGIRING BOLA DALAM SEPAK BOLA PADA SEKOLAH SEPAK BOLA MANGAU SAIYO NAGARI KURAI TAJI KECAMATAN NAN SABARIS KABUPATEN PADANG PARIAMAN

Yani Warti[4)]

***Abstrak**:* Masalah dalam penelitian ini berawal dari observasi yang penulis temui di lapangan ternyata keterampilan menggiring bola dalam sepak bola pemain sekolah Sepak Bola Mangau Saiyo Kecamatan Nan Sabaris Kecamatan Padang Pariaman masih rendah. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kontribusi kelincahan dan kecepatan terhadap keterampilan menggiring bola pemain Sekolah Sepak Bola Mangau Saiyo Kecamatan Nan Sabaris Kecamatan Padang Pariaman. Jenis penelitian adalah *korelasional*. Populasi dalam penelitian ini yaitu pemain sekolah Sepak Bola Mangau Saiyo Kecamatan Nan Sabaris Kecamatan Padang Pariaman U-12-14. Teknik pengambilan sampel menggunakan *total sampling*. Dengan demikian jumlah sampel di dalam penelitian ini adalah sebanyak 25 orang. Teknik pengambilan data dilakukan dengan tes pengukuran terhadap ke tiga variabel, yaitu data kelincahan menggunakan *Zig-Zag Run Test* ,kecepatan menggunakan lari 30 meter dan tes keterampilan menggiring bola .Data dianalisis dengan korelasi *product moment* dan dilanjutkan dengan korelasi ganda. Berdasarkan analisis data ditemukan bahwa terdapat kontribusi kelincahan sebesar 54,46% dan kecepatan sebesar 19,01%, serta secara bersama-sama sebesar 54,61% terhadap keterampilan menggiring bola pemain Sekolah Sepak Bola Mangau Saiyo Kecamatan Nan Sabaris Kecamatan Padang Pariaman.

Kata Kunci: Kelincahan, Kecepatan dan keterampilan Dribbling

PENDAHULUAN

Sepakbola merupakan permainan olahraga yang sangat popular di lingkungan masyarakat Indonesia, khususnya Sumatra Barat. Hampir disetiap pelosoknya di Sumatra Barat di temukan permainan ini, baik bersifat kompetisi ataupun hanya sebatas permainan para anak muda untuk mengisi waktu. Populernya olahraga sepakbola juga disebabkan karena banyaknya kompetisi ataupun liga yang di adakan, baik yang bersifat klub, sekolah, dan Nasional. Kompetisi atau liga tersebut tidak hanya dilaksanakan oleh induk organisasi olahraga sepakbola, tetapi juga organisasi-organisasi yang terdapat dimasyarakat. UU RI No 3 Tahun 2005 pasal 1 ayat 13 tentang system keolahragaan Nasional menyebutkan bahwa: “Olahraga prestasi adalah olahraga yang membina dan

[4)] *Yani Warti*, M.Pd*: Saat ini adalah Dosen Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang*

mengembangkan olahragawan secara terencana, berjenjang dan berkelanjutan melalui kompetisi untuk mencapai prestasi dan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan".

Di sisi lain, dengan adanya kompetisi Persatuan Sepakbola Seluruh Indonesia (PSSI) sebagai induk organisasi olahraga sepakbola di Indonesia juga tidak lupa menetapkan pembinaan sepakbola yang berjenjang sesuai dengan sasaran kompetisi yang ada dan juga menetapkan pembinaan sepakbola dengan kerjasama melalui Departemen Pendidikan Nasional (Diknas) untuk mendirikan diklat-diklat pembinaan sepakbola yang ada di daerah serta diharapkan juga lahir pemain dari pembinaan tersebut.

Bentuk pembinaan yang di harapkan adalah pembinaan yang akan melahirkan pemain-pemain sepakbola atau atlet-atlet yang berprestasi. Tidak hanya memiliki skill yang bagus akan tetapi juga kondisi fisik yang baik. Pembinaan yang berjenjang dan terprogram akan mencetak pemain-pemain sepak bola yang menghasilkan dan membanggakan berupa prestasi atau kemenangan disetiap pertandingan dan kompetisi yang di ikuti.

Meski demikian, masih banyak di SSB yang memiliki prestasi yang kurang membanggakan. Kegagalan prestasi mencermin terdapatnya kekurangan dalam berbagai aspek pembinaan. Menurut Hairy (1998:3), rendahnya prestasi sepakbola tersebut disebabkan oleh keempat aspek tersebut memiliki peran dan fungsi masing-masing dalam peningkatan kemampuan serta prestasi seseorang dalam olahraga. Keempat aspek tersebut adalah:

1. Aspek medis,
2. Aspek psikologis,
3. Aspek teknik,
4. Aspek fisik.

Dari keempat aspek tersebut, aspek fisik merupakan aspek yang mempengaruhi prestasi seseorang. Berdasarkan pendapat Sajoto (1988:8) "salah satu persyaratan yang sangat diperlukan dan merupakan keperluan dasar yang harus dipenuhi dalam setiap usaha peningkatan prestasi seorang atlet adalah kondisi fisik".

[4)] *Yani Warti*, M.Pd*: Saat ini adalah Dosen Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang*

Walaupun unsur-unsur teknik dasar atau komponen kondisi fisik ini secara keseluruhan bersifat menentukan dalam mencapai prestasi secara optimal, namun tidak semua komponen terlibat dalam aktivitas gerak tertentu dengan intensitas yang sama. Satu atau dua komponen terlibat secara dominan. Salah satu dari komponen tersebut adalah kelincahan dan kecepatan.

Kelincahan dan kecepatan merupakan bagian dari komponen kondisi fisik yang juga ikut memegang peran dalam usaha meningkatkan prestasi pemain sepakbola. Kelincahan pemain perlu ditingkatkan terutama dalam melakukan teknik dasar mengiring bola sangat dibutuhkan dalam melakukan keterampilan menggiring bola. Sebab, idealnya apabila seorang pemain memiliki kelincahan yang baik, apabila menggiring bola tersebut dilakukan dengan kaki dalam, kaki bagian atas dan kaki bagian luar. Di samping itu, dengan Kelincahan yang baik dalam melakukan menggiring bola dapat berguna untuk melewati atau menipu lawan dengan gerakan badan yang lincah.

Banyak faktor yang mempengaruhi seseorang untuk dapat melakukan keterampilan menggiring bola yang baik dalam permainan sepak bola. Diantara faktor yang mempengaruhi keterampilan menggiring bola dalam permainan sepak bola adalah koordinasi mata kaki, kelentukan, penguasaan teknik, daya ledak otot tungkai, emocional saat menggiring bola, kelincahan dan kecepatan. Begitu juga halnya dengan pemain Sekolah Sepak Bola Mangau Saiyo Nagari Kurai Taji Kecamatan Nan Sabaris Kabupaten Padang Pariaman dalam melakukan keterampilan mengiiring bola.

Menurut pengamatan dan observasi yang penulis lakukan di lapangan terhadap pemain Sekolah Sepak Bola Mangau Saiyo Nagari Kurai Taji Kecamatan Nan Sabaris Kabupaten Padang Pariaman masih rendah sehingga bola tidak terkontrol dengan baik. Salah satu penyebab rendahnya prestasi sepakbola di Sekolah Sepak Bola Mangau Saiyo Nagari Kurai Taji Kecamatan Nan Sabaris Kabupaten Padang Pariaman, dikarenakan para pemain kurang menguasai teknik menggiring bola dengan baik. Hal ini terjadi tidak terlepas dari kurangnya kelincahan para pemain tersebut menggiring bola. Ini dapat diperhatikan dari mudahnya bola dirampas lawan dan seringnya bola lepas dari kontrol mereka.

[4)] *Yani Warti*, M.Pd*: Saat ini adalah Dosen Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang*

Melihat kenyataan di atas, maka pada kesempatan ini penulis tertarik dan ingin melakukan suatu penelitian terhadap keterampilan menggiring bola dalam permainan sepakbola pemain Sekolah Sepak Bola Mangau Saiyo Nagari Kurai Taji Kecamatan Nan Sabaris Kabupaten Padang Pariaman. Rendahnya hasil keterampilan menggiring bola pemain, penulis duga disebabkan karena kelincahan dan kecepatan yang dimilikinya. Dengan demikian judul penelitian ini adalah "Kontribusi Kelincahan Dan Kecepatan Terhadap Keterampilan Menggiring Bola Dalam Sepak Bola Pada SSB Mangau Saiyo Nagari Kurai Taji Kecamatan Nan Sabaris Kabupaten Padang Pariaman".

METODE

Berdasarkan penelitian dan tujuan yang telah peneliti kemukakan, maka penelitian ini adalah penelitian korelasi. Umar(1990:15) menguraikan bahwa "korelasional adalah suatu penelitian yang dirancang untuk menentukan tingkat hubungan variabel-variabel ynag berbeda dalam suatu populasi dan bertujuan untuk mengetahui beberapa unsur hubungan variabel bebas dengan variabel terikat". Dengan demikian penelitian ini akan mengungkap seberapa besar hubungan antara kelincahan dan kecepatan secara bersama-sama terhadap keterampilan menggirirng bola dalam sepak bola pemain Sekolah Sepak Bola Mangau Saiyo Nagari Kurai Taji Kecamatan Nan Sabaris Kabupaten Padang Pariaman. Tempat Penelitian di lapangan Sepakbola PORSIS Kurai Taji Kecamatan Nan Sabaris Kabupaten Padang Pariaman. Sedangkan penelitian ini dilaksanakan pada bulan Mei-Juni 2012

Populasi menurut Riduwan (2005:54) adalah keseluruhan dari karakteristik atau unit hasil pengukuran yang menjadi objek penelitian". Populasi dalam penelitian ini adalah pemain Sekolah Sepak Bola Mangau Saiyo Nagari Kurai Taji Kecamatan Nan Sabaris Kabupaten Padang Pariaman yang berjumlah sebanyak 25 orang.

Sampel adalah wakil dari populasi yang menjadi subjek penelitian. Berpedoman pada populasi maka sampel yang diambil mengunakan *Total sampling.* Karena jumlah populasi relatif sedikit, hal ini dilaksanakan untuk mencapai tujuan tertentu guna untuk mencangkup sasaran penelitian yakni U-12-

[4)] *Yani Warti*, M.Pd*: Saat ini adalah Dosen Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang*

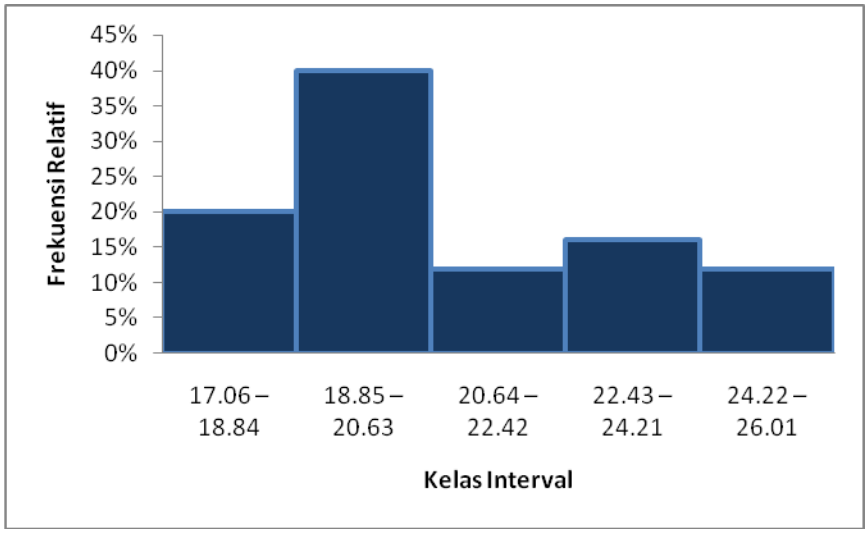
14 tahun. Selain itu, teknik sampling tersebut dipakai dengan berpedoman pada gambaran yang terdapat pada populasi. Jumlah sampel secara keseluruhan 25 orang

Adapun instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes kelincahan yang dilakukan secara *Zig-Zag Run Test*, Untuk mengukur kecepatan dilakukan dengan lari 30 meter (Arsil,2010 tes dilakukan untuk mengukur keterampilan menggiring bola dengan kaki dengan cepat disertai perubahan arah, (Nurhasan, 2001). Data dalam penelitian ini menggunakan teknik koelasi product moment. Data yang diperoleh dari ke tiga variabel tersebut dianalisis menggunakan teknik korelasi sederhana dan korelasi ganda.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Kelincahan

Berdasarkan hasil pengukuran tes kelincahan yang dilakukan terhadap 25 orang, didapatkan skor tertinggi 17.86 dan skor terendah 25.12, sedangkan *range* (jarak pengukuran) 7,26. Berdasarkan data kelompok tersebut rata-rata hitung (*mean*) 20,85 dan nilai tengah (*median*) 19,60 dan simpangan baku (*standar deviasi*) 2,19. Distribusi hasil data kelincahan pemain sepakbola Sekolah Sepak Bola Mangau Saiyo Nagari Kurai Taji Kecamatan Nan Sabaris Kabupaten Padang Pariaman.

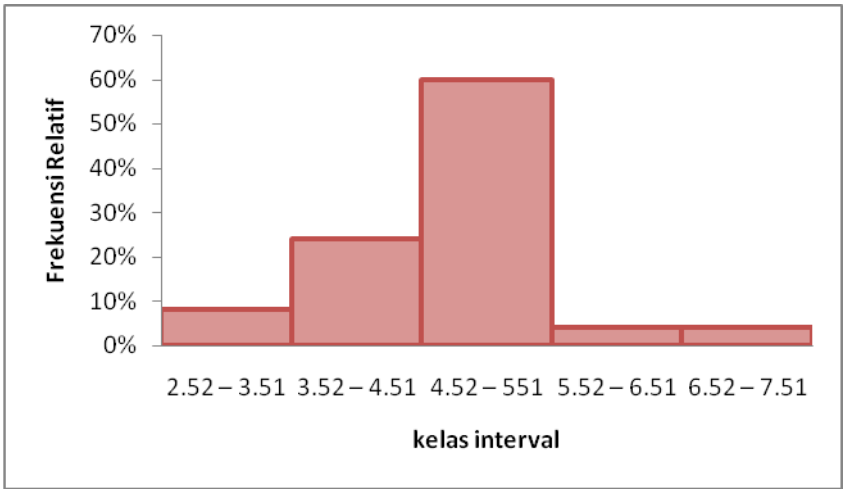


Gambar 1. Histogram Frekuensi Kelincahan

[4)] *Yani Warti*, M.Pd*: Saat ini adalah Dosen Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang*

2. Kecepatan

Berdasarkan hasil tes kecepatan yang dilakukan terhadap 25 orang pemain sepakbola Sekolah Sepak Bola Mangau Saiyo Nagari Kurai Taji Kecamatan Nan Sabaris Kabupaten Padang Pariaman, didapatkan skor tertinggi 3,20 dan skor terendah 6.52, sedangkan range (jarak pengukuran) 3,32. Berdasarkan data kelompok tersebut diperoleh nilai rata-rata hitung (*mean*) adalah 4,57 dan nilai tengah (*median*) 4,72. Sedangkan simpangan baku (*standar deviasi*) sebesar 0.73. Selanjutnya distribusi hasil data kecepatan pemain sepakbola Sekolah Sepak Bola Mangau Saiyo Nagari Kurai Taji Kecamatan Nan Sabaris Kabupaten Padang Pariaman.

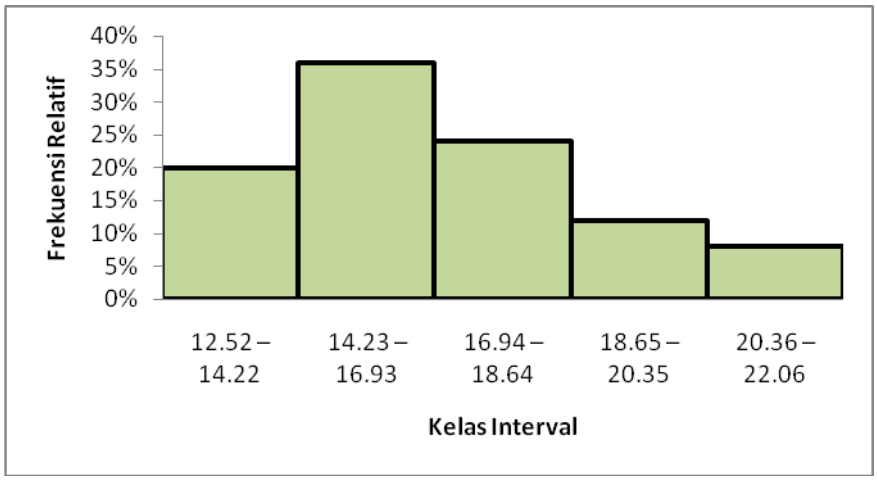


Gambar 2. Histogram Frekuensi Kecepatan

3. Keterampilan Menggiring Bola

Dari tes keterampilan menggiring bola yang dilakukan terhadap 25 orang didapatkan skor tertinggi adalah 13,13 dan skor terendah 21,55. Sedangkan range (jarak pengukuran) adalah 8,42. Berdasarkan data kelompok tersebut diperoleh nilai rata-rata hitung (*mean*) 16,54 dan nilai tengah (*median*) 16,39. Sedangkan simpangan baku (*standar deviasi*) adalah 2,52.

[4)] *Yani Warti*, M.Pd*: Saat ini adalah Dosen Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang*



Gambar 3. Histogram Frekuensi Keterampilan Menggiring Bola

PEMBAHASAN

1. **Hipotesis Pertama X_1 dan Y**

Hipotesis pertama yang diajukan dalam penelitian ini adalah terdapat kontribusi kelincahan terhadap keterampilan menggiring bola dalam permainan sepakbola pemain Sekolah Sepak Bola Mangau Saiyo Nagari Kurai Taji Kecamatan Nan Sabaris Kabupaten Padang Pariaman. Berdasarkan hasil analisis data, ternyata kelincahan mempunyai hubungan secara signifikan dengan keterampilan menggiring bola di terima kebenarannya secara empiris. Selanjutnya kelincahan berkontribusi sebesar 54,46% terhadap keterampilan menggiring bola dalam permainan sepakbola pemain Sekolah Sepak Bola Mangau Saiyo Nagari Kurai Taji Kecamatan Nan Sabaris Kabupaten Padang Pariaman. Dengan demikian dapat dikatakan bahwa semakin tinggi kelincahan siswa maka semakin baik keterampilan menggiring bola siswa tersebut.

2. **Hipotesis Kedua X_2 dan Y**

Hipotesis kedua yang diajukan dalam penelitian ini adalah terdapat kontribusi kecepatan terhadap keterampilan menggiring bola dalam permainan sepakbola pemain Sekolah Sepak Bola Mangau Saiyo Nagari Kurai Taji Kecamatan Nan Sabaris Kabupaten Padang Pariaman. Berdasarkan hasil analisis data, ternyata kecepatan mempunyai hubungan secara signifikan dengan keterampilan menggiring bola di terima kebenarannya secara empiris.

[4)] *Yani Warti*, M.Pd*: Saat ini adalah Dosen Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang*

Selanjutnya kecepatan berkontribusi sebesar 19,01% terhadap keterampilan menggiring. Artinya semakin tinggi kecepatan, maka sejalan dengan itu semakin baik keterampilan menggiring bola, terutama pada saat melewati lawan dalam usaha membawa bola ke daerah pertahanan lawan atau daerah gawang.

Toho Cholik Mutohir dkk (2004:81) menjelaskan bahwa "kecepatan adalah sebagai kemampuan yang berdasarkan kelentukan dalam waktu satuan tertentu". Bila dikaitkan dengan kecepatan yang dimiliki siswa dalam melakukan gerakan mendribel bola yaitu usaha memindahkan bola dari suatu tempat ke tempat yang lain dilakukan dengan gerakan yang cepat, sehingga mampu melewati atau meninggalkan lawan dalam hitungan waktu satuan tertentu.

3. Hipotesis Ketiga X_1,X_2 dan Y

Hipotesis ketiga yang diajukan dalam penelitian ini adalah terdapat kontribusi kelincahan dan kecepatan secara bersama-sama terhadap keterampilan menggiring dalam permainan sepakbola pemain Sekolah Sepak Bola Mangau Saiyo Nagari Kurai Taji Kecamatan Nan Sabaris Kabupaten Padang Pariaman. Berdasarkan analisis data bahwa kelincahan dan kecepatan berkontribusi secara bersama-sama sebesar 54,61% terhadap keterampilan menggiring pemain sepakbola Artinya semakin tinggi tingkat kelincahan dan kecepatan, maka sejalan dengan itu semakin baik pula keterampilan menggiring bola dalam permainan sepakbola pemain Sekolah Sepak Bola Mangau Saiyo Nagari Kurai Taji Kecamatan Nan Sabaris Kabupaten Padang Pariaman.

KESIMPULAN

a. Kelincahan berkontribusi atau memberikan sumbangan sebesar 54,46% terhadap keterampilan menggiring bola dalam permainan sepakbola pemain Sekolah Sepak Bola Mangau Saiyo Nagari Kurai Taji Kecamatan Nan Sabaris Kabupaten Padang Pariaman.
b. Kecepatan berkontribusi atau memberikan sumbangan sebesar 19,01% terhadap keterampilan menggiring bola dalam permainan sepakbola pemain

[4)] *Yani Warti*, M.Pd*: Saat ini adalah Dosen Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang*

Sekolah Sepak Bola Mangau Saiyo Nagari Kurai Taji Kecamatan Nan Sabaris Kabupaten Padang Pariaman.

c. Kelincahan dan kecepatan berkontribusi atau memberikan sumbangan sebesar 54,61% secara bersama-sama terhadap keterampilan menggiring bola dalam permainan sepakbola pemain Sekolah Sepak Bola Mangau Saiyo Nagari Kurai Taji Kecamatan Nan Sabaris Kabupaten Padang Pariaman.

SARAN

Beradasarkan kepada kesimpulan dalam penelitian ini, maka disarankan kepada:

1. Pelatih Sekolah Sepakbola Mangau Saiyo Nagari Kurai Taji Kecamatan Nan Sabaris Kabupaten Padang Pariaman, agar lebih memahami pentingnya latihan-latihan kelincahan dan kecepatan, sehingga kemampuan teknik menggirinng bola dapat ditingkatkan.
2. Pemain agar lebih rajin dan tekun mengikuti latihan-latihan kondisi f sehingga kemampuan teknik mendribel bola dalam permainan sepakb dapat ditingkatkan lagi.

DAFTAR PUSTAKA

Arikunto, Suharsimi, (1993). *Prosedur Penelitian.* Jakarta: PT. Bineka Cipta.

Arsil. (2009). Tes Pengukuran dan Evaluasi. Padang: Fakultas Ilmu Keolahragaan UNP.

-------. (1999). *Pembinaan Kondisi Fisik.* Padang: Fakultas Ilmu Keolahragaan UNP.

Bompa, Tudor. O. (1999). *Theory and Methodology of Training, The Key to Atletik Performance*. Dubuge, Low: Kendall/Hunt Publishing Company. Terjemahan oleh Sarwono. Surabaya: Program Studi Ilmu Kesehatan Olahraga. Fakultas Pasca Sarjana Universitas Airlangga.

Buku panduan penulisan tugas akhir/ skripsi Universitas Negeri Padang (2009). Padang UNP.

Darwis, Ratinus. (1999). *Sepak Bola*. Padang: FIK UNP.

Depdikbud, (1999). Psikologi Pendidikan. Jakarta: Depdikbud.

Depdiknas, (2007). Pedoman Lomba/Pertandingan Olahraga Siswa Sekolah Dasar Tingkat Nasional. Dirjen Dikdasmen. Jakarta.

Djezet, Zulfar. (1999). *Buku Pelajaran Sepakbola*. Padang: FPOK IKIP Padang.

[4)] *Yani Warti*, M.Pd*: Saat ini adalah Dosen Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang*

Hadi, Sutrisno. (1990). *Methodologhy Reseach*. Yogyakarta, Andi,. Offset.

Harsono. (1988). *Coaching* Dan Aspek-Aspek Psikologis Dalam *Coaching*. Jakarta: P2LPTK

38

Luthan, Rusli (1991). Belajar Keterampilan Motorik. Pengantar Teori Metode. Depdikbud. Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi. Jakarta

Mielke Danny. (2007). *Dasar- dasar Sepakbola*.Jakarta. PT Intan Sejati

Muhajir, (2004). *Pendidikan Jasmani Teori dan Praktek.* Jakarta: Erlangga

Mutohir, T. Cholik. (2004). *Perkembangan Motorik Pada Masa Anak-Anak, Jakarta*" PPKKO, Dirjen Olahraga Depdiknas.

Soejono, (1994). *Olahraga dan Umur*. Jakarta: Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia.

Sudjana. (1996). *Metode Statistika.* Bandung : Tarsito.

Syafruddin, (1992), *Pengantar Ilmu Melatih,* Padang: FPOK IKIP.

Syafruddin. (2011). *Ilmu Kepelatihan Olahraga.* Padang: UNP Press.

Tim Sepakbola FIK UNP. (2005). *Sepakbola*. Padang: Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 3 Tahun (2005), Jakarta: Depdiknas.

Wahjoedi, (2001). *Landasan Evaluasi Pendidikan Jasmani.* Jakarta: PT. Rajagrafindo Persada.

Winarno, (2006). Tes Keterampilan Olahraga. Penerbit: Laboratorium Jurusan Ilmu Keolahragaan. Malang: FIP.

[4)] *Yani Warti*, M.Pd*: Saat ini adalah Dosen Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang*

MODIFIKASI OLAHRAGA KE DALAM PENDIDIKAN JASMANI DI SEKOLAH DASAR PADA GURU-GURU PENJASKES DI KECAMATAN PADANG TIMUR

Gusril, Syafrizar, dan Willadi Rasyid [5)]

Abstrak: Masalah pembelajaran Penjas SD di Kota Padang khususnya di Padang Timur masih ditemui pengajaran yang masih tradisional, kemampuan guru yang terbatas dalam pembelajaran, sarana dan prasarana yang minim. Tujuan penelitian meningkatkan pengetahuan, keterampilan dan sikap guru PJOK terhadap modifikasi olahraga ke dalam pembelajaran Penjas di sekolah dasar Kecamatan Padang Timur. Populasi penelitian ini guru PJOK Sekolah Dasar Kecamatan Padang Timur yang berjumlah 65 orang. Sampel penelitian ditetapkan 50 orang berdasarkan pertimbangan keterwakilan sekolah. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini terdiri dari: tes pengetahuan Penjas, format observasi dan wawancara. Teknik analisis yang digunakan dengan menggunakan rumus prosentase. Berdasarkan analisis data dapat disimpulkan hasil penelitian sebagai berikut: (1) Meningkatnya pengetahuan guru Penjas Sekolah Dasar tentang modifikasi olahraga ke dalam pembelajaran Penjas di Sekolah Dasar Kecamatan Padang Timur; (2) Meningkatnya keterampilan guru penjas SD Kecamatan Padang Timur tentang penggunaan modifikasi olahraga ke dalam Penjas; (3)Meningkatnya keterampilan guru Penjas Sekolah Dasar Kecamatan Padang Timur dalam menggunakan pola pengajaran yang terdiri dari: (1) *Introduction (pemanasan):* (a) menjelaskan tujuan pembelajaran kepada siswa; (b) melakukan permainan kecil; (c) melakukan kelentukan togok; (2) *Skill development:* (a) mempelajari gerakan baru; (b) membetulkan gerakan yang salah; (c) *culmination activities*; (3) *coolingdown:* (a) melakukan gerakan yang rileks dan bernyanyi; (4) Meningkatkan kualitas pembelajaran Penjas di Sekolah Dasar Kecamatan Padang Timur.

***Kata-kata kunci**: Modifikasi olahraga, pendidikan jasmani, sekolah dasar, guru penjaskes*

PENDAHULUAN

Undang-Undang RI No. 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional dijelaskan bahwa “Pendidikan Nasional berfungsi mengembangkan kemampuan dan membentuk watak serta peradaban bangsa yang bermartabat dalam rangka mencerdaskan kehidupan bangsa, bertujuan untuk berkembangnya potensi peserta didik agar menjadi manusia yang beriman dan bertaqwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri,

[5)] *Prof. Dr. Gusril*, M.Pd, *Drs. Syafrizar M.Pd, dan Drs. Willadi Rasyid, M.Pd: Saat ini adalah Dosen di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang*

dan menjadi warga Negara yang demokratis serta bertanggungjawab". Dalam rangka mencapai Tujuan Pendidikan Nasional pemerintah melalui Kemendikbud dan Kemenristekdikti mengadakan Pendidikan Dasar, Pendidikan Menengah dan Perguruan Tinggi. Salah satu lembaga yang ada dalam pendidikan dasar adalah sekolah dasar.

Sekolah Dasar (SD) adalah suatu lembaga pendidikan yang memberikan bekal kepada siswa untuk dapat melanjutkan pendidikannya ke jenjang yang lebih tinggi. Bila ditinjau mata pelajaran yang ada dalam kurikulum SD dapat dikelompokkan ke dalam program pendidikan umum, program pendidikan akademis dan program pendidikan keterampilan. Salah satu mata pelajaran yang terdapat dalam program pendidikan umum adalah mata pelajaran Pendidikan Jasmani (Penjas).

Penjas merupakan proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas jasmani yang direncanakan secara sistematik bertujuan untuk meningkatkan individu secara organik, neuromuskuler, perseptual, kognitif sosial dan emosional (Depdiknas, 2004). Ditegaskan oleh Mutohir (1995), bahwa Penjas harus berorientasi kepada proses untuk mencapai kesuksesan dalam pengembangan anak secara keseluruhan menjadi manusia yang utuh. Dalam artian, proses pembelajaran yang berorientasi kepada aktivitas belajar yang tinggi dan rasa senang.

Bila aktivitas belajar tinggi dan sudah ada rasa senang melakukan Penjas tentu siswa SD akan banyak memanfaatkan waktu belajarnya dengan aktivitas gerak dan gembira. Dampaknya, siswa kaya pengalaman dengan berbagai gerakan dan timbul motivasi untuk melakukan kegiatan Penjas.

Adapun tujuan Penjas di SD adalah untuk membantu siswa dalam mengembangkan dan meningkatkan pengetahuan (*cognitive*), keterampilan (*psychomotor*), sikap (*affective*) dan kebugaran jasmani (*physical fitness*) yang dalam proses pembelajarannya mengutamakan aktivitas jasmani dan pembinaan pola hidup sehat.

Secara rinci, tujuan Penjas, olahraga dan kesehatan sebagai berikut: (a) meletakkan landasan karakter moral yang kuat melalui internalisasi nilai dalam

[5)] *Prof. Dr. Gusril*, M.Pd, *Drs. Syafrizar M.Pd, dan Drs. Willadi Rasyid, M.Pd: Saat ini adalah Dosen di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang*

Penjas; (b) membangun landasan kepribadian yang kuat, sikap cinta damai, sikap sosial dan toleransi dalam konteks kemajemukan budaya, etnis dan agama; (c) membutuhkan kemampuan berfikir kritis melalui pelaksanaan tugas–tugas ajar Penjas; (d) mengembangkan sikap sportif, jujur, disiplin, bertanggung jawab, kerjasama, percaya diri dan demokratis melalui aktivitas jasmani; (e) mengembangkan kemampuan gerak (motorik) dan keterampilan berbagai macam permainan dan olahraga; (f) mengembangkan keterampilan pengelolaan diri dalam upaya pengembangan dan pemeliharaan kebugaran jasmani serta pola hidup sehat melalui berbagai aktivitas jasmani; (g) mengembangkan keterampilan untuk menjaga keselamatan diri sendiri dan orang lain; (h) mengetahui dan memahami konsep aktivitas jasmani sebagai informasi untuk mencapai kesehatan, kebugaran dan pola hidup sehat; (i) mampu mengisi waktu luang dengan aktivitas jasmani yang bersifat rekreatif (Depdiknas, 2004).

Untuk mencapai tujuan Penjas, disusunlah materi pembelajaran yang dituangkan dalam Garis–Garis Program Pembelajaran (GBPP) dari kelas I sampai VI dengan sistem semester yang terdiri dari : permainan dan olahraga, aktivitas pengembangan, uji diri/senam, aktivitas ritmik (adalah aktivitas yang diberikan dalam kegiatan intrakurikuler, sedangkan akuatik (aktivitas air), pendidikan luar sekolah (*outdoor education*) diberikan dalam kegiatan ekstra kurikuler.

Dalam melaksanakan pembelajaran Penjas pada setiap materi pokok dan sub materi pokok, guru harus memperhatikan pola pengajaran ke dalam beberapa tahap berikut : (a) memperkenalkan materi yang akan dipelajari dan pemanasan (*introduction*). Tujuannya: untuk menyiapkan kondisi fisik dan psikis siswa menghadapi latihan inti baik pernafasan dan peredaran darah serta temperatur tubuh; (b) pengembangan keterampilan (*skill development*) yang berisi: memperkenalkan keterampilan yang dipelajari, pengembangan keterampilan yang berisi belajar keterampilan dasar, membetulkan gerakan jika ada yang salah, aktivitas puncak (*culmination activities*) yang berisi permainan dan pertandingan; (c) penenangan (*coollingdown*) yang berisi kegiatan yang rileks dan kesimpulan (Ashton, 1994).

[5)] *Prof. Dr. Gusril*, M.Pd, *Drs. Syafrizar M.Pd, dan Drs. Willadi Rasyid, M.Pd: Saat ini adalah Dosen di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang*

Bila ditinjau pembagian waktu pembelajaran Penjas terdiri dari: (a) kegiatan pemanasan 10%; (b) kegiatan inti 80%; dan (c) penenangan 10% dari seluruh waktu yang tersedia. Di samping itu, guru Penjas juga harus memperhatikan rambu–rambu pembelajaran sebagai berikut: (a) tahapan pelaksanaan dilakukan dimulai dari yang mudah ke yang sukar, dari yang sederhana ke yang kompleks, dari jarak dekat ke yang jauh, dan dari tingkat kesulitan yang rendah ke yang tinggi; (b) variasi pelaksanaan kegiatan dilakukan dengan cara maju–mundur, kiri–kanan, pelan–cepat – lebih cepat dan menyorong; (c) pengorganisasian kegiatan dilaksanakan secara: perorangan, berpasangan, kelompok kecil dan kelompok besar; (d) cara pelaksanaan kegiatan dilakukan dengan latihan, menirukan, permainan, perlombaan, dan pertandingan (Depdiknas, 2004).

Adapun fungsi Penjas SD sebagai berikut : (a) aspek organik antara lain: menjadikan fungsi sistem tubuh menjadi lebih baik, sehingga individu dapat memenuhi tuntutan lingkungannya secara memadai serta memiliki landasan untuk pengembangan keterampilan; (b) aspek neuromuskuler antara lain: meningkatkan keharmonisan fungsi saraf dan otot; (c) aspek perseptual antara lain: mengembangkan kemampuan menerima dan membedakan isyarat; (d) aspek kognitif antara lain: mengembangkan kemampuan menemukan sesuatu, memahami, memperoleh pengetahuan dan mengambil keputusan; (e) aspek sosial antara lain : menyesuaikan diri dengan orang lain dan lingkungan dimana berada; (f) aspek emosional antara lain: mengembangkan respon positif terhadap aktivitas jasmani (Depdiknas, 2004).

Bila tujuan yang fungsi Penjas olahraga dan kesehatan sudah tercapai tentu pengetahuan, keterampilan, sikap dan kebugaran jasmani serta kemampuan motorik (*motor ability*) siswa menjadi lebih baik karena pengalaman gerak yang banyak. Kemampuan motorik adalah kesanggupan seseorang yang berkaitan dengan pelaksanaan dari peragaan suatu keterampilan yang relatif melekat setelah masa kanak-kanak (Lutan, 1988). Lebih lanjut dikatakan bahwa faktor biologis dianggap sebagai kekuatan utama yang berpengaruh terhadap kemampuan motorik seseorang. Kemampuan motorik itulah yang kemudian berperan sebagai

landasan bagi perkembangan keterampilan. Gusril (2004) menyimpulkan bahwa sebahagian besar kemampuan motorik siswa SD Negeri Kota Padang banyak yang rendah.

Mutohir (2002) menyimpulkan bahwa rendahnya kemampuan motorik dan kebugaran jasmani siswa akibat kualitas pengajaran Pendidikan Jasmani yang memprihatinkan di SD. Hal ini sejalan dengan pendapat Gusril (2000) yang menyatakan bahwa pemanfaatan waktu pembelajaran Penjas bagi siswa SD Kota Padang dengan aktivitas gerak hanya 20 menit dari waktu yang tersedia 80 menit. Jones (1995) menyatakan bahwa aktivitas penggunaan waktu pembelajaran Penjas harus 50% dari waktu yang tersedia dengan aktivitas gerak oleh siswa.

Masalah lain yang terjadi dalam pembelajaran Penjas SD di Kota Padang khususnya di Padang Timur dengan jumlah guru 65 orang yang terletak di pusat kota masih ditemui pengajaran yang masih tradisional, kemampuan guru yang terbatas dalam pembelajaran, sarana dan prasarana yang minim. Sebagai contoh: ada guru Penjas yang mengajar kurang sesuai dengan pola pengajaran (kurang sistematis). Dalam artian, guru tidak punya persiapan dalam mengajar, sehingga akhirnya pembelajaran kurang sesuai dengan keadaan yang sebenarnya. Tentu hal ini menyulitkan untuk mencapai kompetensi dasar dan standar kompetensi yang dituntut oleh kurikulum.

Berdasarkan fenomena yang ada, perlu dilakukan penelitian tentang modifikasi olahraga ke dalam Pendidikan Jasmani guna meningkatkan kualitas pembelajaran pendidikan jasmani sekolah dasar Kecamata Padang Timur Kota Padang.

Pendekatan pembelajaran modifikasi olahraga ke dalam Pendidikan Jasmani yang diciptakan *Aussie Sport*. Konsep pembelajaran ini sangat cocok digunakan di Indonesia, karena terjadi krisis global yang melanda seluruh aspek kehidupan termasuk Penjas. Bila dicermati pembelajaran terjadi, jika terdapat interaksi antara siswa dengan lingkungan belajar yang diatur pengajar untuk mencapai tujuan. Ada yang mengemukakan bahwa pembelajaran merupakan serangkaian peristiwa yang direncanakan untuk mengajarkan, mengaktifkan serta mendorong siswa belajar.

[5)] *Prof. Dr. Gusril*, M.Pd, *Drs. Syafrizar M.Pd, dan Drs. Willadi Rasyid, M.Pd: Saat ini adalah Dosen di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang*

Gagne dan Briggs (1979) memandang pembelajaran sebagai serangkaian peristiwa yang dapat mempengaruhi siswa, sehingga terjadi proses belajar. Pembelajaran yang dalam artian tidak hanya sekedar menyerap informasi dari guru, tetapi melibatkan berbagai kegiatan atau tindakan yang harus dilakukan terutama bila menginginkan hasil belajar yang efektif. Lutan (1988) menyatakan unsur–unsur pokok yang terdapat dalam proses pembelajaran sebagai berikut: (a) guru yang lebih berpengetahuan, berpengalaman dan terampil; (b) siswa yang sedang berkembang; (c) informasi atau keterampilan; (d) saluran atau metode penyampaian informasi atau keterampilan; (e) respon atau perubahan perilaku siswa.

Untuk meningkatkan kualitas pembelajaran Penjas, guru harus menekankan berbagai kegiatan dan tindakan dengan menggunakan ancangan Modifikasi olahraga ke dalam Penjas (*Modification to Sport Within Physical Education*) yang diciptakan oleh Australians *Sport Commission. Modification* dalam bahasa Inggris artinya merubah atau memodifikasi. Kenapa memodifikasi olahraga ke dalam Penjas? Sebab anak–anak (siswa) secara fisik dan emosional belum matang, jika dibandingkan dengan orang dewasa. Beberapa kasus di lapangan yang kurang tepat dan tidak diharapkan dalam Penjas oleh siswa antara lain : menggunakan alat–alat dan peraturan orang dewasa. Tentu siswa akan malas dan kurang termotivasi untuk melakukan Penjas. Hal ini disebabkan secara fisik dan psikis anak–anak belum mendukung. Dengan adanya modifikasi alat–alat dan peraturan memungkinkan siswa lebih cepat mengembangkan kekuatan secara baik. Sebab setiap pertisipasinya mendorong untuk bekerjasama dan merasa senang.

Modifikasi olahraga ke dalam Penjas agak mengembangkan bentuk aktivitas yang mengarah pada kemampuan kompetisi siswa secara matang. Modifikasi olahraga memberikan tekanan pada kegembiraan dan kesenangan siswa dalam situasi kompetisi. Dampaknya, dalam waktu yang lama siswa belajar menanggulangi tekanan mental kompetisi.

Aussie Sport (1993) menyatakan modifikasi olahraga ke dalam Penjas ada tiga unsur yang perlu diperhatikan oleh guru, yaitu : (a) modifikasi ukuran

[5)] *Prof. Dr. Gusril*, M.Pd, *Drs. Syafrizar M.Pd, dan Drs. Willadi Rasyid, M.Pd: Saat ini adalah Dosen di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang*

lapangan; (b) modifikasi peralatan; (c) modifikasi lamanya permainan; (d) modifikasi peraturan permainan.

Modifikasi ukuran lapangan dan waktu bermain bertujuan untuk mengurangi tuntutan kemampuan fisik siswa. Dalam beberapa kasus seperti : siswa sekolah lanjutan tingkat pertama bermain bola voli pada lapangan yang berukuran standar dengan menggunakan tinggi net dan bola ukuran orang dewasa. Tentu semua ini akan mempersulit siswa untuk membuat sport atau sama sekali siswa tidak mampu untuk menyeberangkan bola melewati net. Modifikasi ukuran lapangan dapat disesuaikan dengan situasi dan kondisi lapangan yang tersedia di sekolah.

Modifikasi peralatan mencakup alat pemukul, raket dan tongkat harus di buat dalam ukuran yang kecil dan memungkinkan siswa dapat menggunakannya. Begitu juga, ukuran dan komposisi bola harus di modifikasi untuk membuat siswa lebih senang menggunkannya dan mudah melempar serta menyepaknya seperti contoh : sangat sulit bagi siswa sekolah dasar kelas 5 untuk melakukan servis bola voli, jika mereka menggunakan bola ukuran orang dewasa. Untuk itu, Aussie Sport menciptakan bola voli ukuran anak – anak dengan bahan yang lunak dan tidak menyakitkan tangan. Untuk peralatan yang lain diperlukan kreativitas guru dalam membuat peralatan yang dibutuhkan bersama siswa.

Modifikasi lamanya permainan bertujuan untuk memberikan konsentrasi yang penuh dan kesenangan bagi siswa dalam melakukan Penjas. Waktu yang lama akan membosankan siswa dalam melakukan tugas gerakan. Untuk itu, guru harus merencanakan secara matang tentang penggunaan waktu yang tetap mengacu pada pola pengajaran. Dalam hal ini adanya semacam fleksibelitas dalam penggunaan waktu yang ada.

Modifikasi peraturan permainan bermaksud membantu siswa mengembangkan keterampila dan kesenangan dalam melakukan olahraga tanpa merusak keaslian dari permainan tersebut. Peraturan yang dibuat dalam permainan yang dilakukan disepakati secara bersama atau guru yang menetapkannya terlebih dahulu dan selanjutnya diberitahukan kepada siswa. Unsur kebersamaan dan disiplin terhadap apa yang sudah disepakati sangat diperlukan.

[5)] *Prof. Dr. Gusril*, M.Pd, *Drs. Syafrizar M.Pd, dan Drs. Willadi Rasyid, M.Pd: Saat ini adalah Dosen di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang*

Modifikasi olahraga memberikan pengalaman gerak yang lebih banyak kepada siswa daripada keterampilan. Hal ini berarti, kesempatan berpartisipasi secara penuh dalam pembelajaran. Graham dkk (1980) menyatakan guru Penjas yang sukses adalah guru yang mempunyai kemampuan profesional, kepuasan kerja dan mempunyai variasi mengakar serta mampu menciptakan interaksi yang efektif. Bila guru Penjas sudah profesional tentu dia dapat membantu siswanya dalam memahami Penjas hubungannya dengan olahraga yang baik dan sesuai dengan minat dan bakatnya. Selanjutnya Hickey (1995) menambahkan bahwa Penjas merupakan media untuk meningkatkan kesegaran jasmani, perubahan perilaku terhadap olahraga serta proses pembuatan keputusan.

Efektivitas ancangan modifikasi olahraga ke dalam Penjas dapat disarikan sebagai berikut :

a. Meningkatkan Motivasi Dan Kesenangan Siswa Dalam Pembelajaran Penjas

Orientasi pembelajaran modifikasi olahraga ke dalam penjas, yaitu : kesenangan (*gymfun)* tentu akan membawa dampak pada motivasi siswa dalam melakukan Penjas. Motivasi adalah semua kondisi yang memberikan dorongan dari dalam diri seseorang yang di gambarkan sebagai keinginan, kemauan, dorongan dan sebagainya (Suparno, 2000). Mutohir (2002) menyatakan bahwa modifikasi olahraga dapat memotivasi anak untuk berpartisipasi dan senang bergerak. Dampak dari modifikasi lapangan, alat – alat yang di gunakan serta aturan yang ada tentu akan memberikan kesempatan kepada siswa untuk dapat bergerak dan berkreasi dalam melakukan Penjas.

Disamping itu, kegiatan pendahuluan yang berisi permainan kecil (yang lucu dan gembira) dan kegiatan inti yang berisi aktivitas bermain, kegiatan kulminasi (*culmination activities*) yang berisi kompetisi, kegiatan penutup yang berisi kegiatan yang relaks tentu akan membawa pengaruh terhadap motivasi siswa dalam mengikuti Penjas. Berdasarkan pengalaman, banyak anak – anak yang menyatakan senang belajar Penjas dengan kegiatan modifikasi. Begitu juga dengan mahasiswa UNP yang belajar Penjas mengakui sangat senang dan puas mengikuti Penjas. Mereka menyatakan kalau bagini Penjas sejak dari SD, SLTP

[5)] *Prof. Dr. Gusril*, M.Pd, *Drs. Syafrizar M.Pd, dan Drs. Willadi Rasyid, M.Pd: Saat ini adalah Dosen di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang*

dan SMU tentu akan meningkatkan motivasi siswa mengikuti Penjas (Gusril, 1994).

b. Meningkatkan Aktivitas Belajar Siswa

Prinsip belajar modifikasi olahraga adalah aktivitas belajar (*learning activities*), maka yang ditekankan dalam pembelajaran Penjas bagaimana memanfaatkan waktu dengan aktivitas gerak. Jones (1995) menyatakan dalam pembelajaran Penjas guru harus dapat memanfaatkan 50 % dari waktu yang tersedia dengan aktivitas gerak siswa. Di sini dituntut agar siswa harus banyak bergerak dalam waktu yang tersedia pada Penjas. Minimal bila waktu pembelajaran Penjas 80 menit harus dapat dimanfaatkan oleh guru 40 menit dengan aktivitas gerak siswa. Dalam artian, guru dituntut untuk dapat mendisain organisasi pembelajaran Penjas sedemikian rupa baik materi, metode dan organisasi pembelajaran yang efektif. Dengan demikian, waktu pembelajaran Penjas dapat dimanfaatkan seefektif mungkin melalui suatu perencanaan (*lesson plan*) yang matang. Hasil penelitian Gusril (1996) menyatakan bahwa di Kota Padang waktu yang dapat dimanfaatkan oleh guru Penjas Sekolah Dasar Negeri hanya 22 menit dari waktu yang tersedia 80 menit. Berarti, gru hanya dapat memanfaatkan waktu pembelajaran lebih kurang 25% dari waktu yang tersedia. Dengan adanya modifikasi olahraga tentu guru dapat meningkatkan aktivitas belajar siswa. Sebab ancangan modifikasi olahraga menuntut aktivitas belajar yang tinggi.

c. Meningkatkan Hasil Belajar Penjas Siswa

Prinsip pembelajaran yang menggunakan ancangan modifikasi olahraga ke dalam Penjas adalah aktivitas belajar dan kesenangan, memberikan kesempatan kepada siswa untuk beraktivitas tinggi dan memberikan pengalaman gerak yang banyak. Mutohir (2002) lebih menegaskan bahwa modifikasi olahraga mendorong anak untuk melakukan tugas gerak dengan tingkat keberhasilan yang lebih tinggi ketimbang pendekatan tradisional. Bila pengalaman gerak anak didik sudah banyak tentu akan memberikan kontribusi pada kebugaran jasmaninya. Kebugaran jasmani merupakan modal dasar dalam mendapatkan hasil belajar yang optimal.

[5)] *Prof. Dr. Gusril*, M.Pd, *Drs. Syafrizar M.Pd, dan Drs. Willadi Rasyid, M.Pd: Saat ini adalah Dosen di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang*

Hasil belajar adalah untuk kerja siswa dalam menguasai materi pembelajaran yang terdiri dari : pengetahuan, keterampilan dan sikap. Hasil penelitian Suharta (2002) menyatakan bahwa siswa yang mempunyai kebugaran jasmani rendah yang diajar dengan modifikasi olahraga memberikan pengaruh yang lebih baik terhadap hasil belajar keterampilan bola voli daripada diajar dengan metode konvensional. Berarti modifikasi olahraga efektif digunakan pada siswa yang mempunyai kebugaran jasmani yang rendah dalam menguasai keterampilan bola voli.

d. Mengatasi Kekurangan Sarana dan Prasarana

Sarana dan prasarana Penjas adalah segala sesuatu yang menunjang pelaksanaan Penjas. Sarana menunjuk kepada ketersediaan alat yang dibutuhkan oleh Penjas, sedangkan prasarana menunjuk kepada lapangan tempat pelaksanaan Penjas. Wijantosa (1984) menyatakan bahwa sarana dan prasarana sangat besar pengaruhnya terhadap pelaksanaan program Penjas. Untuk menciptakan proses pembelajaran Penjas yang berkualitas diperlukan sarana dan prasarana yang lengkap dan memadai.

Depdikbud (1993) menjelaskan tentang peralatan Penjas yang minimal dipunyai oleh sekolah antara lain : (a) matras/kasur dari terpal/karung dengan ukuran satu kali dua atau satu setengah kali enam meter; (b) tali untuk perorangan dan beregu; (c) macam – macam bola seperti : bola tenis, bola tangan, bola kaki, bola voli, dan bola basket; (d) tongkat lari sambung; (e) balok papan keseimbangan; (f) palang tunggal; (g) net voli; (h) papan dan tiang basket; (i) tambang; (j) tiang dan mistar lompat tinggi; (k) meteran; (l) cakram, peluru, dan lembing. Dikatakan bahwa standar minimal peralatan Penjas di sekolah satu banding sepuluh. Dapat diartikan bahwa untuk satu kelas 40 orang siswa dibutuhkan empat buah peralatan olahraga.

Bila peralatan di atas tidak ada dipunyai oleh sekolah disarankan oleh Depdikbud (1993) agar guru Penjas kreatif bersama siswa untuk melengkapi peralatan yang dibutuhkan. Sebagai contoh : untuk pelemparan lempar cakram antara lain : menggunakan ban bekas sepeda motor, tolak peluru menggunakan batu yang beratnya kira – kira seberat peluru, lempar lembing memanfaatkan

[5)] *Prof. Dr. Gusril*, M.Pd, *Drs. Syafrizar M.Pd, dan Drs. Willadi Rasyid, M.Pd: Saat ini adalah Dosen di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang*

bambu yang dipotong sesuai dengan ukuran lembing, tongkat estafet dengan menggunakan kayu bulat yang dipotong sesuai dengan ukuran tongkat estafet. Bola dapat diganti dengan bola plastik atau bola karet, gawang sepak bola menjadi mini.

Untuk membuat matras dapat digunakan sabut kelapa atau batang padi sebagai pengganti isi matras, pemanfaatan batang kayu yang lurus untuk balok keseimbangan (*balance beam*) guna melatih keseimbangan, pemanfaatan pekarangan sekolah sebagai tempat pelaksanaan Penjas. Dengan adanya modifikasi sarana dan prasarana Penjas tentu kesulitan sarana dan prasarana pembelajaran Penjas akan dapat ditanggulangi dan Penjas berjalan dengan baik sesuai dengan yang diharapkan. Apalagi sekarang dalam keadaan kritis yang berkepanjangan dan ditambah dengan semangat otonomi daerah. Bagi daerahnya yang tidak potensial tentu sulit untuk menyediakan fasilitas Penjas yang lengkap seperti yang disarankan sendiri.

Selanjutnya guru Penjas Kecamatan Padang Timur diberikan kesempatan untuk mengansilisis contoh pembelajaran Penjas yang ada dalam *Compact Disc* yang menyangkut materi lempar tangkap bola, pengembangan komponen komponen kekuatan dan pengembangan komponen kebugaran jasmani. Dengan pengalaman analisis ini tentu guru Penjas dapat memberikan masukan guna penyempurnaan pembelajaran Penjas yang sesungguhnya.

Setelah kognitif guru telah punya selanjutnya diberikan praktek tentang pembelajaran Penjas sesuai dengan materi yang telah diberikan. Dalam hal ini contoh diberikan agar guru Penjas dapat mengembangkan ke dalam bentuk yang lain. Dengan adanya praktek tentu guru dapat mencontoh tentang pembelajaran Penjas yang berkualitas. Setelah diberikan contoh oleh instruktur selanjutnya diberikan kesempatan kepada guru untuk merencanakan pengembangan motorik siswa. Kesempatan yang diberikan adalah membuat satual pembelajaran, praktek mengajar dengan menggunakan pendekatan modifikasi. Pada akhir pembelajaran diberikan kesempatan disikusi agar guru lebih memantapkan tentang apa yang telah didapat

METODE

[5)] *Prof. Dr. Gusril*, M.Pd, *Drs. Syafrizar M.Pd, dan Drs. Willadi Rasyid, M.Pd: Saat ini adalah Dosen di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang*

Penelitian ini dengan menggunakan metode kuasi eksperimen. Materi eksperimen berisi tentang modifikasi olahraga ke dalam Penjas di sekolah dasar bagi guru-guru Penjas Kecamatan Padang Timur Kota Padang terdiri dari: (a) pengetahuan kepada guru Penjas tentang hakikat Pendidikan Jasmani baik secara ontologi, epistemologi dan aksiologi. Hal ini sejalan dengan pendapat (Gani, 1996) yang menyatakan bahwa guru dalam mengajarkan materi pelajaran kepada siswa harus terlebih dahulu menguasai materi yang diajarkannya baik secara ontologi, epsitemologi dan aksiologi. Dengan penguasaan materi ini tentu memberikan kayakinan kepada guru untuk mengajarkan pelajarannya kepada anak didiknya; (b) Hakikat Modifikasi Olahraga ke dalam Pendidikan Jasmani; (c) Analisis *Compact Disc* Modifikasi olahraga ke dalam Penjas SD yang terdiri dari: materi lempat tangkap bola, pengembangan komponen kekuatan dan pengembangan komponen kebugaran jasmani; (e) praktek mengajar Penjas. Dengan materi pelatihan pengabdian masyarakat yang diberikan oleh instruktur tentu meningkatkan pengetahuan, keterampilan dan sikap guru dalam mengajar Penjas di Sekolah Dasar Kecamatan Padang Timur. Dampak meningkat pengetahuan, keterampilan dan sikap mengajar guru Penjas Sekolah Dasar Kecamatan Padang Timur tentu meningkatkan kualitas pembelajaran Panjas dan tujuan tercapai. Populasi penelitian ini guru PJOK Sekolah Dasar Kecamatan Padang Timur yang berjumlah 65 orang. Sampel penelitian ditetapkan 50 orang berdasarkan pertimbangan keterwakilan sekolah. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini terdiri dari: tes pengetahuan Penjas, format observasi dan wawancara. Teknik analisis yang digunakan dengan menggunakan rumus prosentase.

HASIL

Berdasarkan verifikasi data yang dapat dianalisis hanya 45 orang sampel yang selanjutnya datanya dapat dideskripsikan data sebagai berikut yang mendapat nilai 60 -74 sebanyak 12 orang guru Penjas dan yang mendapat nilai 75 – 94 sebanyak 33 orang. Dapat disimpulkan masih ada 12 orang guru Penjas (26,68%) yang pengetahuannya tentang pembelajaran Penjas dibawah kriteria ketuntasan minimal. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat Tabel 1 berikut:

[5)] *Prof. Dr. Gusril*, M.Pd, *Drs. Syafrizar M.Pd, dan Drs. Willadi Rasyid, M.Pd: Saat ini adalah Dosen di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang*

Tabel 1. Pengetahuan Penjas Guru Penjaskes SD Kecamatan Padang Timur Sebelum Eksperimen

Kelas Interval	Frekuensi	Prosentase
60 - 64	2	4,45
65 - 69	6	13,33
70 – 74	4	8,90
75 - 79	9	20,00
80 – 84	15	33,33
85 - 89	6	13,33
90 - 94	3	6,66
Jumlah	45	100

Selanjutnya setelah eksperimen dilakukan lagi tes untuk mengukur peningkatan pengetahuan guru Penjas tentang pembelajaran Penjas dapat dideskripsikan sebagai berikut: dua orang memperoleh nilai antara 60-74 sebanyak 2 orang atau (4,44%), sedangkan yang mendapat nilai 75-94 sebanyak 31 orang atau (68,89%), yang mendapat nilai 95 – 100 sebanyak 12 orang atau (26,67%). Dapat disimpulkan dari pelatihan dapat meningkatkan pengetahuan guru Penjas tentang pembelajaran Penjas. Dalam artian, sebagian besar 43 orang peserta (95,56%) mendapat nilai di atas kriteria ketuntasan minimal. Dapat disimpulkan, pelatihan modifikasi olahraga ke dalam Penjas pada guru-guru SD kecamatan Padang Timur dapat meningkatkan pengetahuan dan keterampilan Guru Penjas dalam pembelajaran Penjas di Sekolah Dasar. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat tabel berikut.

Tabel 2. Pengetahuan Penjas Guru PJOK SD Kecamatan Padang Timur Akhir Eksperimen

Kelas Interval	Frekuensi	Prosentase
60 - 64	1	2,22
65 - 69	0	0
70 – 74	1	2,22
75 - 79	3	6,67
80 – 84	7	15,55
85 - 89	9	20.00
90 - 94	12	26,67
95 - 99	9	20,00
100 - 104	3	6,67
Jumlah	45	100

[5)] *Prof. Dr. Gusril*, M.Pd, *Drs. Syafrizar M.Pd, dan Drs. Willadi Rasyid, M.Pd: Saat ini adalah Dosen di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang*

1. Meningkatnya pengetahuan guru Penjas SD Negeri Kecamatan Padang Timur tentang pelaksanaan pembelajaran penjas di sekolah dasar. Hal ini dapat dilihat dari pemahaman guru tentang: (a) meningkatnya keterampilan guru penjas Kecamatan Padang Timur tentang penggunaan modifikasi olahraga ke dalam Penjas di Sekolah Dasar; (b) meningkatnya keterampilan guru penjas dalam menggunakan pola pembelajaran yang terdiri dari: (1) *introduction* (a) menjelaskan tujuan pembelajaran kepada siswa, (b) melakukan permainan kecil, (c) melakukan kelentukan togok; (2) *skill development* (a) mempelajari gerakan baru, (b) membetulkan gerakan yang salah, (c) culmination activities (aktivitas puncak); (3) *cooling down* (a) melakukan gerakan yang rileks dan bernyanyi. Semua komponen dari pola pembelajaran sudah ada dilakukan oleh guru dalam praktek mengajar (simulasi)
2. Meningkatnya keterampilan guru penjas dalam pembelajaran Penjas. Hal ini dapat dilihat dari praktek mengajar yang dilakukan oleh guru-guru sesuai dengan perencanaan pembelajaran yang dibuatnya termasuk dalam penerapan apa yang telah direncanakan dalam bentuk yang kongkrit. Di samping itu, juga diterapkan oleh guru konsep modifikasi olahraga ke dalam pembelajaran Penjas dengan memanfaatkan sumber daya alam yang ada disekitar lingkungan.
3. Meningkatnya kemampuan keterampilan guru penjas dalam pembelajaran. Hal ini dapat dilihat dari pengelolaan kelas yang telah dapat dijalankan dengan sebaik-baiknya oleh guru penjas.

PEMBAHASAN

Dari hasil eksperimen Modifikasi Olahraga ke Dalam Penjas pada guru Penjaskes Kecamatan Padang Timur dapat meningkatkan pengetahuan, keterampilan, sikap guru dalam melaksanakan proses pembelajaran yang juga mempengaruhi kinerja guru penjas. Pencapaian-pencapaian kinerja ini akan meningkatkan kinerja guru ke depan, sesuai faktor-faktor yang berkaitan dengan konsep dasar kinerja guru. Kinerja guru adalah kemampuan guru dalam mengelola, melaksanakan dan menyelesaikan pekerjaan yang berkaitan dengan

[5)] *Prof. Dr. Gusril*, M.Pd, *Drs. Syafrizar M.Pd, dan Drs. Willadi Rasyid, M.Pd: Saat ini adalah Dosen di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang*

pembelajaran penjas. Artinya, kinerja guru berkaitan dengan kemampuan guru dalam melaksanakan tugas dengan baik sesuai dengan tanggung jawab yang telah diberikan. Dampaknya, tentu akan meningkatkan prestasi belajar Penjas siswa Sekolah Dasar. Selaras hasil penelitian Padri (2016) menyimpulkan (a) Pendekatan Modifikasi Olahraga dapat meningkatkan Hasil Belajar Penjas siswa kelas V B Sekolah Dasar Negeri 4 Kota Pekanbaru; (b) Perbedaan individu dan keadaan situasional adalah faktor yang mempengaruhi peningkatan hasil belajar Penjasorkes melalui pendekatan Modifikasi Olahraga yang dilaksanakan pada peserta didik kelas V B SD Negeri 4 Kota Pekanbaru.

Ditambahkan oleh Mulyasa (2003) bahwa keberhasilan guru dalam melaksanakan tugas akan terlihat dari kinerja guru dalam melaksanakan tugas dan tanggung jawab yang telah diberikan. Dengan arti kata, guru tidak akan berhasil melaksanakan tugasnya dengan baik tanpa melalui kinerja yang baik pula. Sementara menurut Ahmady (1990) mengemukakan bahwa betapapun baik dan lengkapnya kurikulum, metode, media, sarana dan prasarana yang ada, tetapi keberhasilan pendidikan terletak pada kinerja guru. Sejalan dengan hal ini, Nugroho (1996:95) mengatakan bahwa peningkatan mutu pendidikan dapat dicapai jika didukung oleh peningkatan kinerja guru dalam melaksanakan tugas, dan akan mempermudah mencapai tujuan pendidikan secara efektif dan efisien. Artinya, Kinerja guru sangat penting dalam meningkatkan mutu pendidikan di sekolah. Pentingnya kinerja guru ini adalah salah satu upaya agar pelaksanaan manajemen berbasis sekolah dapat dilaksanakan dengan sepenuhnya, selain itu juga akan mempermudah mencapai tujuan pendidikan secara efektif dan efisien.

Mangkunegara (2006) mengatakan bahwa faktor yang mempengaruhi kinerja seseorang adalah faktor kemampuan dan faktor motivasi. Secara psikologis, kemampuan terdiri dari kemampuan potensi intelegensi dan kemampuan realita (*knowledge + skill*). Artinya, guru yang memiliki IQ tinggi dengan pendidikan yang memadai untuk jabatannya dan terampil dalam mengerjakan pekerjaan sehari-hari, maka ia akan lebih mudah mencapai kinerja yang diharapkan. Sementara motivasi terbentuk dari sikap seorang guru dalam menghadapi situasi kerja. Motivasi merupakan kondisi yang menggerakkan diri

[5)] *Prof. Dr. Gusril*, M.Pd, *Drs. Syafrizar M.Pd, dan Drs. Willadi Rasyid, M.Pd: Saat ini adalah Dosen di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang*

guru yang terarah untuk mencapai tujuan sekolah (tujuan kerja). Sikap mental merupakan kondisi mental yang mendorong diri guru untuk berusaha mencapai kinerja yang maksimal.

Sementara Simanjuntak menyatakan kinerja setiap orang dipengaruhi oleh banyak faktor yang dapat dikelompokkan pada 3 (tiga) kelompok, yaitu: (1) kompetensi individu, seperti kemampuan, motivasi, disipin kerja dan etos kerja; (2) dukungan organisasi, seperti penyediaan saran dan prasarana, dan kenyamanan lingkungan kerja; dan (3) dukungan manajemen, seperti kemampuan kepemimpinan, hubungan yang aman dan harmonis (iklim organisasi), dan pengembangan karir.

Menurut Cikimat (1993) faktor-faktor yang mempengaruhi kinerja adalah partisipasi kerja, upah/gaji yang diterima, motivasi kerja, disiplin dan lingkungan kerja. Sementara Anoraga (2001) mengatakan faktor-faktor yang mempengaruhi kinerja seseorang adalah pekerjaan yang menarik, upah yang baik, keamanan dan perlindungan dalam pekerjaan, penghayatan atas maksud dan makna pekerjaan, lingkungan atau suasana kerja yang baik, promosi, dan pengembangan diri, merasa terlibat dalam kegiatan organisasi, kesetiaan pada pimpinan, dan disiplin kerja yang keras.

Dari beberpa pendapat di atas, disimpulkan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi kinerja seseorang secara umum dapat disebabkan oleh faktor internal dan eksternal, begitu juga dengan kinerja guru. Faktor internal tersebut seperti: kecerdasan, motivasi kerja, disiplin kerja, dan sikap pegawai. Kemudian faktor eksternal, yaitu: pimpinan, sarana dan prasarana kerja, iklim kerja, insentif, dan upah/gaji, pendekatan pembelajaran.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Meningkatnya pengetahuan guru Penjas Sekolah Dasar tentang modifikasi olahraga ke dalam pembelajaran Penjas di Sekolah Dasar Kecamatan Padang Timur.

[5)] *Prof. Dr. Gusril*, M.Pd, *Drs. Syafrizar M.Pd, dan Drs. Willadi Rasyid, M.Pd: Saat ini adalah Dosen di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang*

2. Meningkatnya keterampilan guru penjas SD Kecamatan Padang Timur tentang penggunaan modifikasi olahraga ke dalam Penjas
3. Meningkatnya keterampilan guru Penjas Sekolah Dasar Kecamatan Padang Timur dalam menggunakan pola pengajaran yang terdiri dari: (1) *Introduction (pemanasan):* (a) menjelaskan tujuan pembelajaran kepada siswa; (b) melakukan permainan kecil; (c) melakukan kelentukan togok; (2) *Skill development:* (a) mempelajari gerakan baru; (b) membetulkan gerakan yang salah; (c) *culmination activities*; (3) *coolingdown:* (a) melakukan gerakan yang rileks dan bernyanyi.
4. Meningkatkan kualitas pembelajaran Penjas di Sekolah Dasar Kecamatan Padang Timur.

SARAN

Berdasarkan kesimpulan dapat dikemukakan saran sebagai berikut:

1. Dinas Pendidikan Kota Padang agar dapat mempertimbangan modifikasi olahraga ke dalam Penjas sebagai pendekatan pembelajaran Penjas yang sesuai dengan situasi sekarang ini.
2. Guru Penjas yang telah mengikuti penerapan IPTEKS agar dapat mendifusikan kepada teman-teman lainnya yang lain.
3. Kepada Kepala Sekolah SD Negeri/Swasta Kecamatan Padang Timur dapat memberikan kesempatan mengikuti kegiatan KKG di b Penjas.

DAFTAR RUJUKAN

Adnan, Aryadie. *Kontribusi Jumlah Guru, Prasarana dan Latar Belakang Keterampilan Guru Terhadap Keberhasilan Mengajar Olahraga di SMA Negeri Sumatera Barat*. Padang: FPOK IKIP Padang. 1995.

Bakhtiar, Syahrial. *Kemampuan Gerak Dasar Pelajar Sekolah Dasar Negeri Kotamadya Padang*. Padang : IKIP Padang, 1999.

Cikimat, Sofyan. *Kinerja*. Jakarta: Gramedia Asri Media. 1993

Depdikbud. *Kurikulum Sekolah Dasar : Garis – Garis Besar Program Pengajaran Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani*. Jakarta : Depdikbud, 1993.

[5)] *Prof. Dr. Gusril*, M.Pd, *Drs. Syafrizar M.Pd, dan Drs. Willadi Rasyid, M.Pd: Saat ini adalah Dosen di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang*

_____. *Hasil Seminar Kesegaran Jasmani Nasional I*. Jakarta : Depdikbud, 1971.

_____. *Tes Kesegaran Jasmani Indonesia Untuk Anak Umur 10 – 12 Tahun*. Jakarta : Depdikbud. 1995.

Depdiknas. *Kurikulum Berbasis Kompetensi Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani SD*. Jakarta : Depdiknas, 2004.

Gusril. *Evaluasi Proses Belajar Mengajar Pendidikan Jasmani di Kotamadya Padang. Jurnal Pusat Pengkajian dan Pengembangan IPTEK Olahraga Menpora Volume 2 Nomor 3 Juli 2000*. Jakarta : Menpora, 2000.

_____. *Beberapa Faktor Yang Berkaitan Dengan Kemampuan Motorik Siswa SD Negeri Kota Padang, Disertasi Pascasarjana UNJ*. Jakarta : UNJ, 2004.

----------. *Perkembangan Motorik Pada Masa Anak-Anak*, Padang: UNP Press, 2016.

Jones, Don. *Bahan Penataran Modifikasi Olahraga Ke Dalam Pendidikan Jasmani*. tanggal 5 – 14 Juni. Surabaya :FPOK IKIP Surabaya, 1995.

Kiram, Yanuar. *Belajar Motorik*. Jakarta : Depdikbud, 1992.

Lutan, Rusli. *Belajar Keterampilan Motorik : Pengantar Teori Dan Metode*. Jakarta : Depdikbud, 1988.

Mangkunegara, Anwar Prabu. *Manajemen Sumber Daya Manusia Perusahaan*. Bandung: Rosdakarya. 2004

Mulyasa, Enco. *Manajemen Berbasis Sekolah.* Bandung: Remaja Rosdakarya. 2003.

Padri. *Peningkatan Hasil Belajar Penjasorkes Melalui Pendekatan Modifikasi Olahraga Peserta Didik Kelas VB Sekolah Dasar Negeri 4 Kota Pekanbaru* (Tesis) . 2016.

Patmonodewo, Soemiarti. *Pendidikan Anak Pra Sekolah*. Jakarta : Pusat Perbukuan Depdikbud Dengan Penerbit PT Rineka Cipta, 2000.

Ratna, *Kinerja Guru Pendidikan Jasmani Di Sekolah Dasar Negeri 01 Pasar Laban Kecamatan Bungus Teluk Kabung.* Padang: Tesis PPs-UNP 2008.

Syarifudin. *Pengembangan Kurikulum Pendidikan Jasmani*. Jakarta : UNJ, 2002.

Simanjuntak, Payaman. *Manajemen dan Evaluasi Kinerja*. Jakarta: Lembaga Penerbit FE-UI. 2005.

[5)] *Prof. Dr. Gusril*, M.Pd, *Drs. Syafrizar M.Pd, dan Drs. Willadi Rasyid, M.Pd: Saat ini adalah Dosen di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang*

Singer, Robert N. *Motor Learning And Human Performance An Application To Motor Skills And Movement Behaviors*. New York : Collier Macmillan Publisher, 1980.

Soemitro. *Permainan Kecil*. Jakarta : Depdikbud, 1992.

Sukintaka. *Teori Bermain Untuk D2 Penjaskes*. Jakarta, 1992.

Suriasumantri, Jujun S. *Filsafat Ilmu Sebuah Pengantar Populer*. Jakarta : Pustaka Sinar Harapan, 1988.

[5)] *Prof. Dr. Gusril*, M.Pd, *Drs. Syafrizar M.Pd, dan Drs. Willadi Rasyid, M.Pd: Saat ini adalah Dosen di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang*

PENGARUH LATIHAN PLYOMETRICS (BAR TWIST) TERHADAP POWER LENGAN

Nirwandi[6)]

Abstrak: Penelitian ini dilakukan bertujuan untuk melihat pengaruh latihan *Plyometrics Bar Twist* terhadap power lengan. Jenis penelitian ini menggunakan metode eksperimen lapangan. Perlakuan diberikan 3 kali per minggu selama 6 minggu. Populasi dalam penelitian ini adalah atlet tenis putra PT. Semen Padang yang berjumlah 16 orang. Data yang dikumpulkan dalam penelitian ini adalah data pre-test an post-test. Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah hipotesis alternatif, yang berbunyi : terdapat pengaruh yang berarti latihan *Plyometrics Bar Twist* terhadap power lengan. Berdasarkan analisis data, hipotesis yang diajukan, diterima. Ini bias dilihat dari hasil analisis yaitu $p < 0.05$. hasil ini menunjukkan bahwa latihan *Plyometrics Bar Twist* dapat meningkatkan power lengan.

Kata Kunci: Bar Twist dan Power Otot Lengan

PENDAHULUAN

Pada saat ini perkembangan ilmu di bidang pelatihan olahraga berkembang dengan sangat pesat. Perkembangan ini didasari atas kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi. Perkembangan ilmu pengetahuan ini menunjukkan bahwa prestasi olahraga tidak terlepas dari bidang-bidang lain seperti : kedokteran, gizi, anatomi, phsikolgi, dan lain-lain.

Kondisi fisik merupakan elemen dasar yang harus diperhatikan oleh seorang atlet. Kondisi fisik yang prima memungkinkan bagi seorang atlet untuk melakukan aktivitas olahraga yang ditekuninya denagn kinerja yang optimal. Kondisi fisik yang prima, tidak datang begitu saja, kondisi fisik ini harus dibentuk. Pembentukan itu dilakukan melalui program latihan yang teratur, terencana, dan berkelanjutan. Latihan peningkatan kondisi fisik meliputi antara lain; kelincahan koordinasi, kecepatan, kekuatan, serta power.

Power atau Daya ledak merupakan salah satu unsur kondisi fisik yang sangat dibutuhkan dalam olahraga prestasi. Judith (1984) menyatakan bahwa untuk mencapai prestasi tinggi dalam bidang olahraga kondisi fisik yang tinggi para olahragawan merupakan persyaratan yang tidak dapat diabaikan, dimana kondisi fisik itu berupa kelincahan koordinasi, kecepatan, kekuatan, serta power.

[6)] Drs. Nirwandi, M.Pd Saat ini adalah Dosen di Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Power atau daya ledak sangat dibutuhkan untuk berbagai cabang olah raga seperti sepak bola, tenis, voli, dan lain-lain, yang mampu menentukan seberapa besar atau keras atlet itu dapat memukul atau menendang, seberapa tinggi atlet itu dapat melompat. Untuk cabang olahraga tenis, power lengan sangat dibutuhkan, karna power lengan yang baik akan memungkinkan seorang atlet melakukan pukulan dengan keras. Pukulan yang keras merupakan senjata yang ampuh bagi atlet itu untuk mengalahkan lawan. Menurut Corbin (1980) "power adalah kemampuan untuk menampilkan kekuatan secara eksplosive atau secara cepat". Menurut Jensen (1983) "power adalah kombinasi antara kecepatan dan kekuatan, yakni berupa kemampuan mengeluarkan daya dalam waktu yang singkat, dimana otot harus kuat dalam memberikan momentum yang paling baik pada tubuh atau objek dan membawanya ke jarak yang diinginkan". Fox (1988) bahwa "power adalah kemampuan seseorang untuk menampilkan kerja per unit wakru".

Dari keterangan di atas, sudah menjadi keharusan bagi atlet berbagai cabang olahraga pada umumnya, tenis pada khususnya untuk memilki power yang baik. Karena hanya dengan power yang tinggilah atlet mempunyai kemungkinan untuk mencapai prestasi tinggi. Juga, dengan power yang tinggi maka atlet itu mempunyai kemugkinan mengungguli lawannya.

Dari pengamatan yang dilakukan di lapangan, terlihat bahwa banyak atlet dalam berbagai cabang olah raga, khususnya tenis, belum mempunyai power, khususnya power lengan yang baik. Kenyataan ini menunjukkan bahwa atlet itu tidak mugkin dapat berprestasi tinggi, karena power lengan yang tinggi itu sangat dibutuhkan dalam melakukan pukulan *forehand*, *backhand*, *smash*, *service* maupun voli dengan keras.

Power merupakan salah satu komponen kondisi fisik yang dapat ditingkatkan melalui latihan yang spesifik. Banyak metode latihan yang bisa digunakan untuk meningkatkan power, dimana pemilihan metode dan bentuk latihan itu sesuai dengan tujuan yang ingin dicapai. Menurut Radcliffe (1985) salah satu metode untuk meningakatkan power adalah *plyometric*. Latihan plyometrics terdiri dari bebarap bentuk, tergantung pada tujuan yang yang ingin

[6)] *Drs. Nirwandi, M.Pd Saat ini adalah Dosen di Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang*

dicapai. *Bar twist* merupakan salah satu bentuk latihan *plyometric* yang dapat digunakan untuk cabang olahraga tennis.

Dari keterangan di atas dapat diasumsikan bahwa power bisa ditingkatkan dengan latihan *plyometrics.* Pada cabang tenis, bentuk latihan Bar Twist dapat digunakan untuk meningkat power lengan. Untuk itu penulis tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul pengaruh latihan *plyometric* (Bar Twist) terhadap daya ledak lengan.

Penelitian ini termasuk ke dalam jenis penelitian pra eksperimental (Zainuddin, 1980). Pada penelitian ini, sampel akan diberikan perlakuan (*treatment*) yakni berupa latihan *plyometrics*. Penelitian ini menggunakan rancangan *the one = shot case study*. Dimana sampel terdiri hanya 1 kelompok. Sampel tersebut akan mendapat perlakuan latihan *plyometrics bar twist*. Adapun rancangan penelitian dapatdilihat pada skema berikut:

Pre test ⟶ Perlakuan ⟶ Pos test

Populasi dan sampel dalam penelitian ini adalah atlet tenis putra PT. Semen Padang yang berusia dari 14 sampai 18 tahun. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik total sampling.

Sumber data dalam penelitian ini diambil langsung dari sampel berupa data *pre-test, post test*, dan data pribadi. Data yang dibutuhkan diambil dengan menggunakan tes bola medicine. Data yang diperoleh dalam penelitian ini akan diolah dengan menggunakan rumus t-test dengan taraf signifkansi 5%.

Tabel 1. Program Latihan

Minggu	Repetisi	Set	Recovery
1.	20	3	1 menit
2.	20	3	1 menit
3.	20	4	1 menit
4.	20	4	1 menit
5.	20	5	1 menit
6.	20	5	1 menit

[6)] *Drs. Nirwandi, M.Pd Saat ini adalah Dosen di Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang*

a. Pelaksanaan
   1. Tes awal
   2. Perlakuan yang diberikan kepada sampel yang dilaksanakan sebanyak 3 x dalam seminggu dan dilakukan selama 6 minggu. Latihan diawali dengan beban sebanyak 10 repetisi dan dilakukan dalam 3 set. Setiap set diberikan recovery selama 1 menit.
   3. Tes akhir

HASIL PENELITIAN

Hasil penelitian ini akan dilaporkan sesuai dengan tujuan penelitian yang telah dikemukakan, yakni untuk melihat seberapa besar pengaruh latihan plyometrics bar twist terhadap power lengan. Data dalam penelitian ini diolah dengan menggunakan rumus t-test dengan menggunakan program SPSS. Sebelum dilakukan pengujian hipotesis, terlebih dahulu dilakukan pengolahan statistic deskriptif yang mencakup mean, standar deviasi, standar eror sebagai berikut:

Tabel 2. StatistikDeskriptif Data

		Mean	N	Std.Deviation	Std.Error Mean
Pair 1	PRETEST	6.9487	16	.5364	.1341
	POSTTEST	7.1588	16	.6219	.1555

Hipotesis yang akan diuji dalam penelitian ini adalah: terdapat pengaruh yang berarti latihan *plyometrics bar twist* terhadap peningkatan power lengan". Untuk menguji hipotesis tersebut dilakukan uji-t dengan menggunakan statistik SPSS. Berdasarkan hasil analisis tersebut diperoleh hasil $p < 0.05$.

PEMBAHASAN

Berdasarkan pada hasil analisis menunjukkan bahwa latihan *plyometrics bar twist* dapat meningkatkan *power* ayunan lengan secara signifikan. Hasil itu menunjukkan bahwa dengan melakukan latihan *plyometrics bar twist* dapat meningkatkan *power* ayunan lengan. Menurut Radcliffe (t.t) "gerakan plyometrics dipercaya sebagai dasar pada kontraksi reflex serabut otot yang dihasilkan dari pembebanan yang cepat (juga peregangan) dari serabut otot yang bergerak.

[6)] *Drs. Nirwandi, M.Pd Saat ini adalah Dosen di Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang*

Sensor reseptor yang utama berperan mendeteksi pemanjangan/penguluran yang cepat dari serabut otot melalui *muscle spindle,* dimana ia mampu merespon besarnya dan jumlah perubahan dalam pemanjang serabut otot tersebut.

Dalam permainan tenis lapangan, gerakan ayunan merupakan gerakan yang sangat dibutuhkan dalam melakukan berbagai *ground strokes*, baik itu*f orehand* maupun *backhand*, atau teknik pukulan lainnya, seperti: *service, volley* dan *smash*. Gerakan ayunan tersebut membutuhkan *power* yang ditunjang oleh kekuatan otot lengan dan otot punggung. Power ayunan otot lengan dan punggung ini dapat ditingkatkan melalui latihan *plyometrics bar twist* yang teraturdan beban yang tepat.

Brooks dan Fahey (1984) menyatakan bahwa latihan *plyometrics* merupakan latihan isotonic *(Isotonic exercise)*, dimana bentuk latihannya adalah otot diberi pembebanan secara tiba-tiba sebelum melakukan suatu gerakan. Latihan ini dapat meningkatkan kekuatan dan power otot.

1. Hakikat latihan

Dalam dunia olahraga, prestasi seseorang diperoleh melalui serangkaian proses latihan yang dilakukan secara teratur, terencana, berkelanjutan. Adalah suatu hal yang mustahil seorang atlet dapat mendapatkan nprestasi tanpa melakukan proses latihan. Menurut Bompa (1986) latihan adalah suatu aktivitas olahraga yanh sistematis dalam jangka waktu panjang ditingkatkan secara bertahap dan bersifat individu, ditujukan pada pembentukan fungsi fisiologios dan phsikologis untuk memenuhi tuntutan tugas.

Menurut Brooks dan fahey (1984) latihan fisik pada prinsipnya adalah memberikan tekanan fisik pada tubuh secara teratur, sistematik, berkesinambungan sedemikian rupa sehingga dapat meningkatkan kemampuan dal;am melakukan kerja.

Agar latihan yang dilakukan mendapatkan hasil yang optimal maka proses latihan itu harus dilakukan dengan teratur dan berkesinambungan dan progresif. Hal ini sesuai dengan kutipan berikut yang berbunyi “Latihan fisik yang dilakukan secara berkesinambungan yang dituangkan dalam suatu program latihan

[6)] *Drs. Nirwandi, M.Pd Saat ini adalah Dosen di Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang*

akan meningkatkan kemampuan fisik secara nyata namun tidak demikian halnya bila latihan dilakukan secara tidak teratur" (Astrand. 1986).

2. Prinsip-Prinsip Latihan

Agar suatu program latihan yang akan dilakukan berhasil guna maka program latihan harus memenuhi kaidah prinsip-prinsip latihan. Bomna (1986) menjelaskan prinsip-prinsip latihan tersebut:

1. Prinsip partisipasi aktif dan berhati-hati (the *principle of active and conscientius participation in training*)
2. Prinsip pengembangan multilateral (*the principle of multilateral development*)
3. Prinsip kekhususan (*the principle of specialization*)
4. Prinsip individu (*the principle of individualization*)
5. Prinsip variasi (*the principle of variety*)
6. Prinsip proses latihan model (*the principle of modeling the training process*)
7. Prinsip peningkatan beban (*theprinciple of progressive increase of load in training*)

Ditinjau dari bentuk aktivitasnya, olahraga mempunyai perbedaan system energi antara satu cabang olahraga dengan cabang yang lainnya. Berdasarkan hal itu Nossek (1982) menyatakan "setiap cabang olahraga menggunakan sistem energi yang berbeda. Oleh karena itu latihan harus disesuaikan dengan system energi yang dipergunakan oleh olahraga yang bersangkutan".

Volume

Sebagai komponen utama dari latihan. Volume merupakan persyaratan kwantitas untuk mancapai teknik yang tinggi, taktikal dan khususnya kepada fisik yang tinggi. Volume latihan yang terkadang diartikan dengan tidak tepat sebagai durasi latihan mencakup bagian-bagian yang saling mengatur, yakni:

1. waktu atau durasi latihan
2. jarak, berat beban yang diangkat permenit waktu.
3. jumlah repetisi dan teknik latihan atau elemen teknik yang dilakukan pada kurun waktu yang diperlukan.

[6)] Drs. Nirwandi, M.Pd Saat ini adalah Dosen di Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Intensitas Latihan

Komponen penting, intensitas merupakan komponen kualitatif dan kerja atau latihan yang dilakukan dalam satu sesi latihan yang dilakukan. Jadi, semakin banyak kerja dilakukan dalam suatu kurun waktu, semakin tinggi intensitas. Intensitas merupakan fungsi dari kekuatan ransangan system syaraf yang dilakukan selama latihan. Kekuatan ransangan tergantung pada beban, kecepatan gerakan, variasi internal, atau masa istirahat diantara repetisi.

3. Hakekat Power

Power merupakan salah satu komponen kondisi fisik yang sangat dibutuhkan dalam melakukan aktivitas olahraga. Power akan menentukan seberapa keras orang memukul, seberapa tinggi orang melompat, seberapa cepat orang berlari dan sebagainya. Menurut Corbin (1980) "power adalah kemampuan untuk menampilkan kekuatan secara eksplosive atau secara cepat". Menurut Jensen (1983) "power adalah kombinasi antara kecepatan dan kekuatan, yakni berupa kemampuan mengeluarkan daya dalam waktu yang singkat, dimana otot harus kuat dalam memberikan momentum yang paling baik pada tubuh atau objek dan membawanya ke jarak yang diinginkan". Fox (1988) bahwa "power adalah kemampuan seseorang untuk menampilkan kerja per unit wakru".

Annarino (1976) mendefenisikan power yakni : "kekuatan dan kecepatan kontraksi otot secara dinamis, eksplosif dan pengeluaran energi maksimal dalam waktu yang cepat. Menurut Bosey (1980) "power adalah kombinasi antara kekuatan dan kecepatan"

Dari kutipan tersebut di atas dapat disimpulkan bahwa power merupakan kombinasi antara, kekuatan dan kecepatan. Power sangat diperlukan oleh berbagai cabang olahraga yang memerlukan gerakan eksposif.

4. Jenis-jenis Power

Menurut Bompa (1986) ditinjau dari arah dan bentuk gerakan, power terbagi atas, power asiklik dan power siklik. Power asiklik adalah gerakan kuat dan cepat yang dilakukan dengan adanya 3 fase utama, yakni: fase awalan, fase utama dan fase akhir. Dalam setiap gerakan asiklik yang dilakukan oleh setiap orang, ketiga fase itu selalu menyertainya. Beberapa bentuk gerakan asiklik

[6)] *Drs. Nirwandi, M.Pd Saat ini adalah Dosen di Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang*

adalah gerakan seperti: melompati dalam atletik voli, dan lain-lain. Sedangkan power siklik adalah gerakan kuat dan cepat yang dilakukan dengan adanya fase awal dan akhir saja. Gerakan kayuhan renang, balap sepeda, dan lain-lain.

Menurut Fox (1988) power terdiri dari 2 jenis yakni: power absolut dan relative. Power absolut adalah kekuatan untuk mengatasi beban luar yang maksimal. Sedangkan power relative adalah kekuatan yang digunakan untuk mengatasi kuat badan sendiri.

5. Metode Latihan Power

Power terdiri dari dua unsure, yakni kekuatan dan kecepatan. Untuk itu, setiap metode latihan yang dilakukan selalu mengacu pada pengembangan/peningkatan kedua aspek tersebut. Untuk mengembangkan/ meningkatkan power, ada beberapa metode latihan yang bisa dipakai. Menurut Pickering (1985) "kekuatan, daya tahan otot local dan power dapat dengan latihan beban (*weight trining*)". Power dapat ditingkatkan dengan melatih kekuatan dan kecepatan konstruksi otot serta rangsang syaraf secara efektif dengan menggunakan beban sedang dan latihan bersifat isotonik.

Chu (t.t) menyatakan bahwa power bisa ditingkatkan dengan menggunakan latihan plyometrics. "plyometrics adalah metode latihan yang dirancang untuk meningkatkan kemampuan berolahraga dengan menggabungkan latihan kekuatan dan kecepatan". Fox (1985) menyatakan bahwa "power dapat ditingkatkan dengan latihan beban".

6. Hakekat Plyometrics

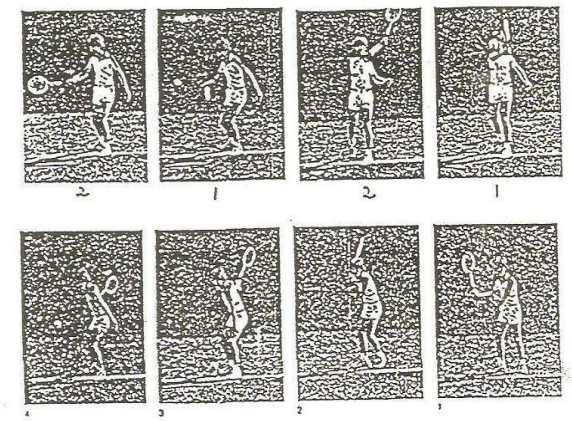
Plyometrics merupakan salah satu metode latihan yang digunakan untuk menigkatkan power. Plyometrics berasal dari bahasa latin: *plyo* + *metries* yang berari *"measurable increases"* (peningkatan yang bisa diukur). Pada awalnya latihan plyometric berakar di Eropa, yang dikenal sebagai *Jump Trainig* (latihan lompat). Plyometrics merupakan metode latihan yang dipakai untuk meningkatkan power, dan banyak dipakai oleh cabang olahraga yang membutuhkan aktivitas lompat, angkat dan melempar, seperti: voly, sepakbola dan angkat berat. Pernyataan ini sesuai dengan pendapat Chu (t.t) yang menyatakan : "plyometrics secara cepat diketahui oleh pelatih dan atlet sebagai

[6)] *Drs. Nirwandi, M.Pd Saat ini adalah Dosen di Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang*

latihan atau *drill* yang menunjukan kepada hal yang berkaitan dengan kekuatan dan kecepatan untuk menghasilkan power, plyometrics menjadi penting bagi atlet lompat, angkat dan melempar. Pada tahun 80-an pelatih cabang voli, angkat berat mulai memakai latiahn *plyometrics* untuk meningkatkan power dalam program latihan mereka".

7. Gerakan Dalam Tenis.

Tenis merupakan salah satu cabang olahraga yang menggunakan gerakan *swing* (ayunan). Seperti untuk *forehand drive* dan *backhand drive*, ayunan mutlak diperlukan. Ada 3 ayunan yang harus dilakukan oleh seorang atlet tennis dalam melakukan pukulan itu, yakni: 1. *Backswing*, 2. *Forewardswing*, 3. *Follows through*. Ketiga *swing* ini sangat menentukan terhadap kualitas pukulan seorang atlet. Adapun rangkaian gerakan ketiga *swing* itu adalah sebagai berikut:



Gambar 1. Swing dalam olahraga tenis (Deutchers tenning bund, 1985)

8. Jenis-Jenis latihan Plyometrics

Ada beberapa jenis latihan plyometrics. Menurut Chu (t.t), jenis-jenis latihan plyometrics itu adalah:

a. Jumps in place

Pada *jumps in place* ini, atlet melompat dan mendarat di tempat yang sama.

b. Standing jumps

Standing jumps ini memberikan penekanan lompatan tunggal yang maksimal, baik pada lompatan vertical maupun horizontal. Latihan dapat dilakukan

[6)] *Drs. Nirwandi, M.Pd Saat ini adalah Dosen di Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang*

dengan pengulangan beberapa kali, tapi harus diikuti dengan *recovery* yang cukup.

c. Multiple hops and jumps

Multiple hops and jumps merupakan latihan kombinasi lompat di tempat dan *standing jump*. Latihan ini merupakan upaya maksimal. Pelaksanaan latihan ini dilakukan bergantian. Latihan ini dapat dilakukan dengan atau tanpa rintangan.

d. Bounding

Bounding merupakan bentuk latihan yang memperbesar langkah dengan penekanan khusus, yaitu aspek ayunan langkah. Latihan ini dipakai untuk mengembangkan frekuensi dan panjang langkah.

e. Box Drill

Box drill merupakan kombinasi latihan *multiple hops* dan *depth jumps*. Latihan ini dapat diatur dengan intensitas yang rendah atau tinggi tergantung dari tinggi box yang dipergunakan sebagai rintangan.

f. Depth jumps

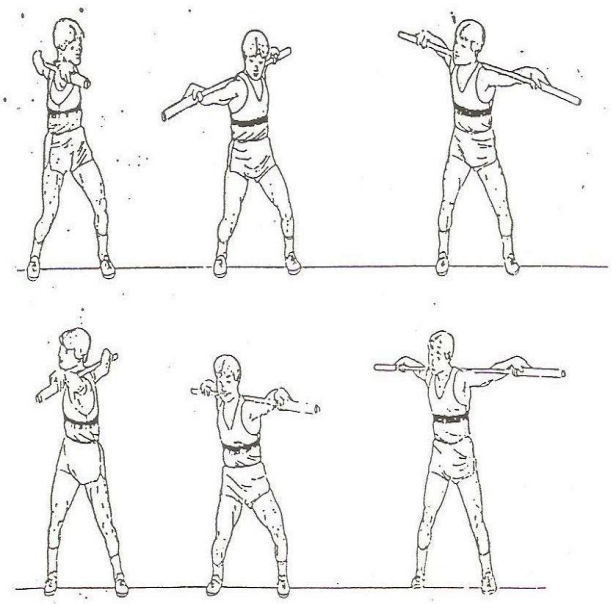
Depth jumps merupakan bentuk latihan yang menggunakan berat tubuh dan gaya tarik bumi (*gravity*) untuk memperbesar daya melawan tanah. *Depth jumps* dilakukan dengan melengkapi turun dari box dan kemudian melompat kembali lagi ke box.

Menurut Radcliffe (1985) latihan *plyometrics* terdiri dari berbagai bentuk, tergantung dari tujuan yang ingin dicapai. Untuk kaki dan panggul bentuk latihannya adalah: *bounds, hops, jumps, leaps, skips, ricochets*. Untuk Trunk, bentuk latihannya adalah: *kips, swing, twists, flexion, extensions*. Untuk tubuh bagian atas, bentuk latihannya adalah: *presses, swings* dan *throws*.

Swings merupakan salah satu bentuk latihan yang cocok digunakan untuk mengembangkan power pada olahraga tennis, karena dalam tennis banyak digunakan gerakan ayunan lengan. Menurut Radcliffe (1985) *Bar twist* cocok digunakan untuk mengembangkan power pada olahraga tennis. Hal ini disebabkan gerakan tennis, terutama pada saat melakukan pukulan *forehand* ataupun *backhand* menggabungkan kekuatan ayunan lengan dan putaran tubuh (*body*

[6)] *Drs. Nirwandi, M.Pd Saat ini adalah Dosen di Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang*

torque) bagian atas. Dengan adanya perpaduan gerakan antara lengan yang diikuti secara bersama-sama dengan putaran tubuh itu, akan menghasilkan power yang besar. Bentuk latihan Bar Twist adalah seperti dibawah ini.



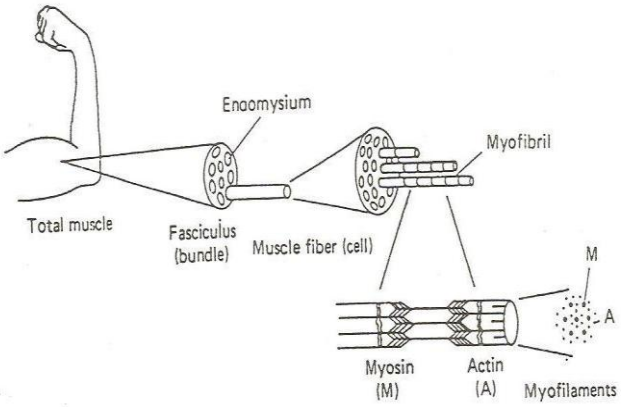
Gambar 2 : Latihan Bar Twist (Redcliffe, 1985)

9. Pengaruh Latihan Plyometrics terhadap power

Otot, bersama dengan tulang memungkinkan bagi tubuh manusia untuk melakukan aktivitas gerak. Tidak seperti struktur penopang lain seperti ligament dan tendon, otot mempunyai kemampuan yang unik untuk melakukan aktivitas/gerak yang dinamis bagi tubuh. Ligament merupakan jaringan keras/liat, padat dan berserabut yang melekat antara tulang dengan tulang yang memungkinkan bagi tubuh melakukan gerak. Sedangkan tendon merupakan struktur yang berserabut yang melekatkan otot pada tulang.

Pada otot terdapat dua serabut otot yakni: extrafusal dan intrafusal. Serabut extrafusal terdiri dari myofibril, yakni elemen yang berfungsi berkontraksi, relaksasi dan mengulur/memanjangkan otot. Myofibril terdiri dari beberapa bands, dan diantara bands adalah unit yang disebut sarcomer. Sarcomer berisikan myofilament yang terdiri dari filament aktin dan myosin.

[6)] *Drs. Nirwandi, M.Pd Saat ini adalah Dosen di Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang*



Gambar 3. Serabut Otot
Sumber : Fox (1988)

Pada myosin terdapat cross-bridge, serabut ekstrafusal menerima rangsangan dari otak yang menyebabkan reaksi kimia. Reaksi kimia ini menyebabkan filament aktin dan myosin saling tumpang tindih satu dengan lain, yang disebut dengan *sliding filament theory*.

Serabut intrafusal, disebut juga muscle spindle. Terletak paralel dengan serabut ekstrafusal. *Muscle spindle* merupakan reseptor regang utama di otot. Dalam latihan *plyometrics*, *muscle spindle* mempunyai
peran yang sangat besar dalam proses terjadinya refleks regang (*stretch reflex*).

Dengan melakukan latihan plyometrics memungkinkan terjadinya proses *stretch shortening cycle*. Menurut Chu (t.t) *Stretch Shortening Cycle* terdiri dari dua komponen penting, yakni:

a. Suatu rangkaian komponen elastic otot, meliputi karakter tendon dan *cross bridge* dari filament aktin dan myosin.
b. Sensor dari muscle spindle (propioreceptor) yang memainkan peranan penting mengatur tegangan otot dan mengirimkan sensor output untuk melakukan peregangan otot yang cepat, dalam rangka mengaktifkan reflek regang (*stretch reflex*).

Elastisitas otot merupakan faktor yang penting bagaimana siklus *Stretch Shortening* dapat memproduksi power yang lebih besar daripada kontraksi otot bersifat konsentrik yang sederhana. Otot dapat secara cepat menyimpan tegangan yang dibangun dengan regangan yang cepat sehingga otot itu mempunyai energy

[6)] *Drs. Nirwandi, M.Pd Saat ini adalah Dosen di Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang*

elastispotensial. Dengan adanya energy elastic potensial ini maka power seseorang itu dapat lebih besar. Hal itu dimungkinkan melalui latihan pylometrics.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis dan pembahasan, maka penelitian ini dapat disimpulkan bahwa: metode latihan *plyometrics,* khususnya *bar twist* dapat meningkatkan power ayunan lengan dengan signifikan.

SARAN

Berdasarkan pada kesimpulan di atas, maka pada bagian ini disarankan:

1. Kepada Pembina/pelatih tenis lapangan di Kota Padang agar memasukkan latihan *plyometrics* dalam program latihannya untuk meningkatkan power atlet secara umum.
2. Kepada atlet tenis lapangan disarankan untuk mempraktekkan/ mengaplikasikan latihan *plyometrics bar twist* untuk meningkatkan power ayunan lengan. Karena power ayunan lengan sangat bermanfaat dalam melakukan berbagai *groundstrokes* dan teknik pukulan lain dalam tenis.

DAFTAR PUSTAKA

Annarino, A.A. *Development Conditioning for Women and Men* (2nd ed) St. Louis. The C.V. Mosby Company.

Astrand, P.O. Rodahl, K. (1986). *Text Book of Work Physiology: Physiological Bases of Exercises* (3nd Ed). New York: Mc. Graw Hill Book Company.

Bompa, T.O. (1986). *Theory And Methodology of Training: The Key To Athletic Performance*. Dubugue, Jowa: Kendal/Humt Publishing.

Boosey, D. (1980). *Jump Conditioning and Technical Training*. Beatric Avenue: Beatric Publishing Ltd.

Brooks, G.A., Fahey, T.O. (1984). *Exercise Physiology: Human Bioenergetic and its application*. New York: John Willey and Sons.

Chu. Donal. A. (t.t.) *Jumping Into Plyometrics*. Illionis; Campaign. Leisure Press.

Corbin, C.B., (1980). *Text Book of Motor development.* USA Wm. C. Brown Company Publisher.

Fox, E.L. Bower, ML. Foss (1988). *The Physiological Bases of Physical Education and Athletics*. Philadelphia: Sounders College Publishing.

Jensen, C.R. (1983). *Applied Kinesiology and Biomechanics.* New York: Mc. Graw Hill Book Company.

[6)] *Drs. Nirwandi, M.Pd Saat ini adalah Dosen di Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang*

Judith, R. (1984). *Elementary Physical Methods*. New Jersey: Prentice Hall Inc.

Nosseck, J.P. (1983). *General Theory of Training*. Lagos: Pan African Press.

Pikkering, R. (1985). *Weight Training For Athletic. In: Manual of Weight Traning*. London: Stanley Paul.

Radcliffe, James and Farentinos, Robert (1985). *Plyometrics: Explocive Power Training*. Champaign, Illinois: Human Kinetics Publisher.

Zainuddin, M. (1980). *Methdologi Penelitian*. Surabaya: Airlangga.

[6)] *Drs. Nirwandi, M.Pd Saat ini adalah Dosen di Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang*

MODEL PEMBELAJARAN AKTIF INOVATIF KREATIF EFEKTIF MENYENANGKAN GEMBIRA DAN BERBOBOT MATA PELAJARAN PENJASORKES DI SD KOTA PADANG

Khairuddin[7)]

Abstrak: Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan di sekolah, adalah pembelajaran melalui aktivitas gerak yang dilakukan dalam berbagai cabang olahraga. Guru melakukan kegiatan pembelajaran pendidikan jasmani di lapangan, di dalam terdapat kemampuan siswa yang berbeda-beda. Model pembelajaran yang menarik sangat diperlukan untuk mencapai pembelajaran. Untuk mencapai tujuan pembelajaran, guru harus memiliki kempuan profesional untuk membuat model-model pembelajaran aktif inovatif,kreatif, efektif, menyenangkan gembira dan berbobot (PAIKEM GEMBROT). Tujuan pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah dasar untuk meningkatkan kebugaran jasmani siswa. Permasalahan di Sekolah Dasar Mitra (KKG) adalah: guru-guru belum dapat memahami bagaimana menciptakan model pembelajaran menarik sesuai dengan karakteristik siswa sekolah Dasar, sehingga model pembelajaran dilakukan monoton dan tidak menarik. Metode pendekatan di lakukan untuk mengatasi masalah tersebut, ditawarkan solusi dengan metode, terbimbing secara individual. Hasil yang di dapat adalah;1) Sebanyak 90 % kelompok guru mitra bisa membuat model-model pembelajaran 2) Kelompok guru mitra telah dapat mengaplikasikan model pembelajaran PAIKEM Gembrot kepada siswanya dalam pembelajaran Pendidikan Jasmani sehingga pembelajaran menarik diikuti siswa.

Keyword: Kelompok kerja Guru, Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan

PENDAHULUAN

Kelompok Kerja Guru (KKG) mata pelajaran di Sekolah Dasar (SD), adalah forum musyawarah komunikasi guru mata pelajaran di Sekolah Dasar untuk memecahkan berbagai persoalan ysng berhubungan dengan kompetensi profesional dan kompetensi pedagogik guru dalam melaksanakan tugas sehari-hari. Hal ini sesuai dari amanat Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional pasal 40 ayat 2 menyatakan pendidik dan tenaga kependidikan berkewajiban menciptakan suasana pendidikan yang bermakna, menyenangkan kreatif, dinamis dan dialogis, mempunyai komitmen secara profesional untuk meningkatkan mutu pendidikan dan memberikan teladan dan menjaga nama baik lembaga, profesi dan kedudukan sesuai kepercayaan yang diberikan kepadanya. Selanjutnya didukung

7) Dr. Khairuddin, M.Kes AIFO Saat ini adalah Dosen di Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

oleh Peraturan Pemerintah Nomor 38 tahun 2009 tentang tenaga kependidikan bab XIII pasal 61 ayat 1, tenaga kependidikan dapat membentuk ikatan profesi sebagai wadah untuk meningkatkan dan mengembangkan karier kemampuan, kewenangan profesional, martabat, dan kesejahteraan tenaga kependidikan demi tercapainya kualitas pendidikan yang maksimal

Tujuan dari Kelompok Kerja Guru (KKG) mata pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan di Sekolah Dasar adalah untuk memberdayakan KKG dalam rangka meningkatan kompetensi profesional dan kompetensi pedagogik guru dalam mata pelajaran yang diajarkan di Sekolah. Di Kota Padang KKG mata pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan sudah dibentuk di setiap kecamatan. KKG ini diikuti oleh seluruh guru Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar yang ada di Kecamatan di bawah UPTD (Unit Pelayanan Tenaga Pendidikan) . Melalui forum KKG guru mata pelajaran Pendidikan Jasmani diharapkan saling berbagi pengalaman dalam rangka meningkatkan kualitas pendidikan di masa yang akan datang.

Program kerja KKG guru mata pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan diataranya:

1. Pengembangan Silabus, Rencana Pelaksanaan Pembelajaran, bahan ajar sistem penilaian sesuai dengan kurikulum mata pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan.
2. Mengatasi masalah-masalah pembelajaran praktek Pendidikan Jasmani dengan menggunakan pendekatan Modifikasi Permainan
3. Mengembangkan model pembelajaran Aktif Inovatif, Kreatif Efektif Menyenangkan Gembira dan Berbobot (PAIKEM GEMBROT)
4. Mengembangkan Model Penilaian Pendidikan Jasmani berdasarkan berdasarkan kurikulum tahun 2013
5. Mengembangkan media pembelajaran dengan alat modifkasi sesuai dengan materi yang diajarkan supaya menarik dan menyenangkan
6. Memodifiksi bentuk permainan dalam pembelajaran praktek Pendidikan Jasmani ,sehingga siswa senang melakukannya

[7] Dr. Khairuddin, M.Kes AIFO Saat ini adalah Dosen di Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

7. Meningkatkan kualitas pembelajaran Pendidikan Jasmani melalui Penelitian Tindakan Kelas

Walaupun KKG guru Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar Kota Padang telah berusaha untuk memperbaiki model pembelajaran yang menarik, tetapi belum dapat meningkatkan motivasi siswa dalam melakukan pembelajaran praktek Pendidikan Jasmani di sekolah Dasar. Salah satu program yang belum mendapat perhatian khusus adalah mengembangkan model pembelajaran Pembelajaran Aktif Inovatif Kreatif Efektif Menyenangkan Gembira dan Berbobot (PAIKEM GEMBROT) melalui pendekatan modifikasi permainan. Pada hal menciptakan model pembelajaran PAIKEM GEMBROT di Sekolah Dasar sangat penting sekali untuk menimbulkan minat, motivasi dan gairah siswa melakukan gerak dalam pembelajaran praktek Pendidikan Jasmani . Kita menyadari bahwa mengajar Pendidikan Jasmani di Sekolah Dasar, tidak sama dengan melatih atlet yang telah memiliki bakat, karena tidak semua siswa dalam pembelajaran Pendidikan Jasmani di sekolah memiliki bakat dalam melakukan olahraga. Untuk itu guru pendidikan jasmani harus bisa menciptakan model-model pembelajaran PAIKEM GEMBROT. Sehingga siswa senang melakukan pembelajaran pendidikan jasamni di Sekolah Dasar.

Untuk mengatasi masalah tersebut di atas, sebenarnya guru pendidikan jasmani dapat melakukan modifikasi alat, aturan permainan yang digunakan dalam pembelajaran Penjas yang dibuat secara sederhana yang menarik sesuai dengan materi yang diajarkan dan sekaligus menanamkan sikap kejujuran, *sportif, fair play*, mengakui keunggulan lawan tidak boleh berlaku curang dalam melaksanakan permainan. Pengembangan Model Pembelajaran Pendidikan Jasmani model PAIKEM GEMBROT di Sekolah Dasar dapat menghasilkan Bahan ajar Pendidikan Jasmani untuk Sekolah Dasar .

Penerapan Iptek ini merupakan perluasan dari Penelitian Hibah Disertasi Doktor tahun 2010 untuk guru Guru Pendidikan Jasmani di Sekolah dengan Judul Perbedaan Pengaruh Pendekatan Pendidikan Jasmani melalui Pendekatan Modifikasi Permainan dengan Kovensional terhadap Peningkatan Kebugaran Jasmani di SMP Kota Padang yang dibiayai oleh Direktorat Jenderal Pendidikan

[7)] *Dr. Khairuddin, M.Kes AIFO Saat ini adalah Dosen di Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang*

Tinggi, Departemen Pendidikan Nasional,sesuai dengan Surat Perjanjian Pelaksanaan Penelitian Disertasi Doktor Nomor: 497/SP2H/PP/DP2M/VI/2010, tanggal 11 Juni 2010.

Materi pelatihan terhadap guru Pendidikan Jasmani di Sekolah Dasar pada KKG Kecamatan Koto Tangah Kota Padang dimulai dari menganalisis kurikulum Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan di Sekolah Dasar, penentuan indikator dan tujuan pembelajaran berdasarkan Standar Kompetensi, Kompetensi Dasar. Selanjutnya dikembangkan model-model pembelajaran PAIKEM GEMBROT yang dapat digunakan oleh guru untuk mencapai kompetensi di rencanakan, merancang model penilaian proses pembelajaran praktek yang digunakan untuk mengukur kompetensi yang dicapai melalui pembelajaran PAIKEM GEMBROT.

Kegiatan pelatihan ini akan membawa dampak positif terhadap peningkatan kompetensi profesional dan kompetensi pedagogik guru Pendidikan Jasmani dalam rangka meningkat kualitas pembelajaran Pendidikan Jasmani di Sekolah Dasar. Sehingga melalui model pembelajaran PAIKEM GEMBROT ini membentuk karakter siswa *sportif, jujur, fair play*, mengakui keunggulan lawan dalam melakukan pertandingan.

Berdasarkan hasil penelitian terhadap pembelajaran Pendidikan Jasmani di Sekolah Dasar di Kota Padang yang dilakukan Gusril tahun 2006, Kesimpulan ± 95 % guru Pendidikan Jasmani melakukan proses pembelajaran praktek Pendidikan Jasmani di Sekolah Dasar menggunakan model pembelajaran tradisional, dimana guru-guru melakukan pembelajaran praktek terpusat pada guru kemudian guru dalam mengajarkan paraktek olahraga tidak memodifikasi alat, aturan lapangan dan materi dalam bentuk permainan sederhana tetapi masih menggunakan alat dan aturan standar dalam permainan olahraga. Akibatnya siswa kurang berbakat dalam olahraga kurang memiliki motivasi yang tinggi dalam melakukan pembelajaran praktek Pendidikan Jasmani di Sekolah. Seorang guru harus menyadari bahwa di kelas diajarkan tidak semua siswa yang memiliki minat dan bakat dalam melakukan Olahraga.

[7)] Dr. Khairuddin, M.Kes AIFO Saat ini adalah Dosen di Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Selanjutya berdasarkan dari analisis situasi serta observasi yang dilakukan oleh penulis dalam membimbing Praktek Lapangan (PL) di Sekolah Dasar Kota Padang,maka dapat dirumuskan permasalahan yang hendak di atasi" Apakah dengan memberikan pelatihan merancang model Pembelajaran PAIKEM GEMBROT modifikasi permainan dalam pembelajaran Pendidikan Jasmani guru mampu mendisaian model pembelajaran yang menarik sehingga dapat meningkatkan motivasi belajar siswa dalam melakukan praktek, sehingga meningkatkan kebugaran Jasmani siswa"

Solusi yang ditawarkan

Untuk mengatasi permasalahan dalam pembelajaran Pendidikan Jasmani di Sekolah Dasar. Guru merancang model PAIKEM GEMBROT modifikasi permainan. Untuk itu dilakukan pelatihan, mulai menganalisis materi yang diajarkan dalam Kurikulumdan sesuai dengan Standar Isi, Standar Kompetensi, Kompetensi dasar, Indikator dalam bentuk bahan ajar yang terencana sampai menghasil Buku Ajar yang dapat digunakan oleh guru Pendidikan jasmani di Sekolah Sekolah Dasar. Adapun tahap-tahap pelaksanaan adalah:

1. M engidentifikasi terhadap masalah-masalah yang dialami guru Pendidikan Jasmani dalam pembelajaran pendidikan jasmani di Sekolah Dasar dan mengelompokan berdasarkan urgensi masalah, menganalisis kurikulum, pembuatan Silabus, RPP, bahan Ajar, Penilaian. Dalam rangka itu mitra menyeiapkan buku-buku paket yang dipakai disekolah.kurikulum dan mencatat materi penting. Kegiatan ini berlangsung 1 hari (6 Jam)
2. Tahan kedua adalah penyampaian materi pelatihan terhadap pihak mitra dalam merancang dan membuat model-model pembelajaran PAIKEM GEMBROT Modifikasi Permainan. Kegiatan ini berlangsung 6 hari (6 x jam). Kegiatan ini direncanakan di Laboratorium *Microteaching* Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi FIK UNP Padang
3. Tahap ke tiga Evaluasi hasil kegiatan pelatihan dan setiap pihak mitra diminta memperagakan hasil model pembelajaran PAIKEM GEMBROT melalui modifikasi Permainan dan dinilai dan diberikan saran dan

[7)] *Dr. Khairuddin, M.Kes AIFO Saat ini adalah Dosen di Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang*

perbaikan. Kegiatan ini berjalan 1 hari (6 jam), dan setiap pihak mitra diberi kesempatan memperagakan model pembelajaran praktek selama 30 menit

4. Tahap produksi Bahan Ajar, yaitu mengambungkan model-model pembelajaran PAIKEM GEMBROT melalui modifikasi permainan dibuat oleh pihak mitra melalui kompilasi bahan ajar dan dibagikan kepada setiap peserta sebagai hasil kegiatan untuk digunakan dalam pembelajaran Penjas di Sekolah. Kegiatan ini berlangsung 1 hari (4 jam)
5. Uji validasi produk Buku Ajar, ini dilakukan kepada para ahli bidang (pakar) kelimuan dan praktisi terutama pihak mitra,kemudian dilakukan peninajau kembali atas validasi untuk mendapatkan produk akhir

METODE PELAKSANAAN

Dalam pengabdian pada masyarakat yang dilakukan pada kelompok keja Guru (KKG) Sekolah Dasar Bidang studi Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan kecamatan Koto Tangah Kota Padang , dilakukan dengan metode Workshop dan Pelatihan

Kegiatan workshop atau Pelatihan /lokakarya merupakan kegiatan yang sudah sering dilakukan oleh berbagai kalangan dan meliputi berbagai bidang. Kegiatan workshop memang sangat bermanfaat, sehingga banyak pihak yang sering menyelenggarakan kegiatan tersebut. Kegiatan workshop tidak hanya dilakukan dalam dunia pendidikan, bahkan sekarang kegiatan workshop sering digunakan untuk tujuan komersial. Informasi yang didapat dari workshop akan membantu dalam menjalani suatu kegiatan yang tentunya sesuai dengan materi yang dibahas dari workshop tersebut. Penyelenggaraaan workshop ditentukan oleh lembaga yang menyelenggarakan kegiatan tersebut.

Dalam prakteknya, kegiatan workshop sendiri memiliki jenis-jenis yang dapat ditinjau dari beberapa aspek. Pembagian jenis-jenis workshop tersebut hanya digunakan sebagai suatu cara untuk memudahkan dalam menggolongkan dan memepelajari. Dalam dunia pendidikan hal semacam ini juga biasanya dibahas dalam beberapa materi, namun banyak juga masyarakat yang tidak mengetahui tentang pembagian atau jenis-jenis workshop tersebut. Bertitik tolak dari keadaan

[7)] *Dr. Khairuddin, M.Kes AIFO Saat ini adalah Dosen di Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang*

tersebutlah sehingga perlu adanya pembahasan mengenai hal tersebut. Untuk itulah paper ini akan membahas jenis-jenis workshop ditinjau dari berbagai aspek yang semoga hasilnya bisa bermanfaat.

Prosedure pelaksanaan workshop dan pelatihan meliputi beberapa hal, antara lain:

1. Merumuskan tujuan workshop (output yang akan dicapai)
2. Merumuskan pokok-pokok masalah yang akan dibahas secara terperinci.
3. Menentukan prosedur pemecahan masalah.

Secara umum kelayakan tim pelaksana dalam Pengabdian Masyarakat ini cukup memadai karena sudah berpengalaman dalam merancang Bahan Ajar model Pembelajaran Pendidikan Jasmani PAIKEM GEMROT. Semua tim pengusul berkualifikasi Doktor dan magister. Khusus ketua tim peneliti sudah sering menjadi nara sumber di MGMP, KKG dalam membuat model pembelajaran PAIKEM di Sekolah Dasar (SD), Sekolah Menengah Pertama, Sekolah Menengah Atas. Dalam Bidang Penelitian pengembangan ketua peneliti telah meraih Hibah Disertasi Doktor dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani dalam rangka meningkatkan kebugaran jasamni siswa di Sekolah Menengah Pertama, yang dibiayai Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi, Departemen Pendidikan Nasional,sesuai dengan Surat Perjanjian Pelaksanaan Penelitian Disertasi Doktor Nomor: 497/SP2H/PP/DP2M/VI/2010, tanggal 11 Juni 2010. Disamping itu penelitia juga koordinator Instruktur PLPG dibidang Proses Belajar Mengajar (PBM) Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar mulai tahun 2009 sampai sekarang di PLG Rayon 06 Universitas Negeri Padang.

Selanjutnya anggota tim juga sudah banyak terlibat dalam kegiatan ketua tim pelaksana. Hal ini menandakan kerja sama antara ketua dan anggota tim sudah terjalin dengan baik. Kemudian saat sekarang ketua tim pengusul juga menjabat sebagai Ketua **Labor *Microteaching*** pada Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang, dimana fungsi utama dari labor tersebut untuk meningkatkan kompetensi calon guru, dosen dalam kompetensi profesional, dan pedagogik dalam pembelajaran Pendidikan Jasmani olahraga dan Kesehatan di Sekolah.

[7)] Dr. Khairuddin, M.Kes AIFO Saat ini adalah Dosen di Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Dari segi sarana dan prasarana Laboratorium Microteaching yang akan digunakan sebagai tempat pelatihan guru, memiliki gedung olahraga tempat praktek pembelajaran dan 1 ruang labor tempat menganalisis model pembelajaran PAIKEM GEMBROT melalui LCD proyektor, setelah di shooting melalui Handicam dan diputar kembali melalui LCD di ruang labor Microteaching

KESIMPULAN

Berdasarkan kepada hasil pengabdian pada masyarakat yang telah dilaksanakan pada kelompok kerja guru (KKG) Sekolah Dasar Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Unit Pelaksanaan Tenaga Pendidikan (UPTD) di Kecamatan Koto Tangah Kota Padang Melalui Workshop dan Pelatihan , hasil yang dicapai sudah ± 90 % peserta menyelasaikan bahan ajar yang ditugaskan kepada guru tersebut

DAFTAR PUSTAKA

Kementerian Pendidikan dan Kebuadayaan , Kurikulum 2013, Komptensi Dasar , Sekolah Dasar (SD) dan Madrasah Ibtidaiyah (MI).

Buku Guru dan Siswa , Kurikulum Tahun 2013, Kemendikbud.

Panduan PPM Edisi IX Tahun 2013, Direktorat Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi Kemeterian Pendidikan dan Kebuadayaan.

M. Muhyi Faruq (2008), Sehat dan Cerdas Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan Untuk Sekolah Dasar Kelas 1 , Jakarta: PT Grasindo.

[7)] *Dr. Khairuddin, M.Kes AIFO Saat ini adalah Dosen di Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang*

KONTRIBUSI KELINCAHAN TERHADAP KEMAMPUAN MENGGIRING BOLA PEMAIN SEKOLAH SEPAKBOLA CAMPAGO KABUPATEN PADANG PARIAMAN

Sepriadi[8)]

Abstrak: Masalah dalam penelitian adalah masih rendahnya kemampuan menggiring bola pemain SSB Campago Kabupaten Padang Pariaman. Hal ini dipengaruhi oleh faktor kondisi fisik salah satu diantaranya adalah kelincahan. Penelitian ini bertujuan untuk melihat seberapa besar kontribusi Kelincahan Terhadap Kemampuan Menggiring Bola Pemain Sekolah Sepakbola Campago Kabupaten Padang Pariaman. Jenis penelitian ini adalah penelitian korelasional. Populasi penelitian ini seluruh pemain SSB Campago Kabupaten Padang Pariaman yang berjumlah 65 orang, sedangkan sampel diambil secara *purposive sampling* sehingga yang menjadi sampel adalah pemain U-12 dengan jumlah 27 orang. Tempat pelaksanaan penelitian adalah di SSB Campago Kabupaten Padang Pariaman dan dilaksanakan pada bulan Februari 2015. Data kelincahan diambil dengan *zig-zag run*, dan kemampuan menggiring bola dengan tes menggiring bola. Teknik analisis data penelitian ini menggunakan teknik uji persyaratan analisis yaitu uji normalitas dan dilanjutkan dengan analisis korelasi *product moment* dan uji koefesien determinasi. Hasil analisis data menunjukkan bahwa: Terdapat kontribusi antara kelincahan terhadap Kemampuan Menggiring Bola Pemain Sekolah Sepakbola Campago Kabupaten Padang Pariaman, yaitu sebesar 31.45%.

Kata Kunci: Kelincahan, Kemampuan Menggiring Bola

PENDAHULUAN

Pada era globalisasi seperti sekarang ini, olahraga memiliki peranan yang sangat penting baik untuk peningkatan prestasi, kesehatan, kebugaran maupun pembinaan generasi muda bahkan menjadi media bagi sebagian orang-orang untuk bersosialisasi. Olahraga juga bukan hanya sekedar pengisi waktu luang saja melainkan sudah termasuk ke dalam kebutuhan manusia. Hal ini sesuai dengan Undang-Undang Republik Indonesia No.3 Tahun 2005 Tentang Sistem Keolahragaan Nasional Pasal 4 yang menyatakan bahwa:

> Keolahragaan nasional bertujuan untuk memelihara dan meningkatkan kesegaran dan kebugaran jasmani, prestasi, kualitas manusia, menanamkan nilai moral dan akhlak mulia, sportivitas, disiplin, mempererat dan membina persatuan dan kesatuan bangsa, memperkukuh ketahanan nasional, serta mengangkat harkat, martabat, dan kehormatan bangsa.

Diantara sekian banyak cabang olahraga prestasi yang dikembangkan saat

8) Sepriadi, S.Si, M.Pd Saat ini adalah Dosen di Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

ini dan mendapat perhatian serta pembinaan khusus adalah sepakbola. Sepakbola adalah cabang olahraga yang sangat terkenal di dunia begitupun di Indonesia baik masyarakat golongan bawah maupun golongan atas sudah mengenal sepakbola. Namun, sampai pada saat ini prestasi yang didapat tim sepakbola Indonesia belum memuaskan. Padahal negara kita sudah memiliki kompetisi yang cukup bagus, akan tetapi prestasi yang dicapai Tim Nasional belum bisa dikatakan memuaskan.

Keadaan seperti ini bukan hanya menjadi tanggung jawab Pemerintah ataupun Persatuan Sepakbola Seluruh Indonesia (PSSI) saja, akan tetapi sudah seharusnya menjadi tanggung jawab kita semua sebagai warga negara Indonesia. Sebagai induk organisasi, PSSI telah berupaya semampunya untuk melakukan hal yang terbaik bagi kemajuan prestasi sepakbola Indonesia. PSSI telah berusaha melakukan pembinaan seperti dengan mengirimkan atlit-atlit mudanya untuk menuntut ilmu di luar negeri, mendirikan organisasi-organisasi sepakbola di daerah agar pembinaan sepakbla di daerah bisa lebih baik, maupun berdirinya klub-klub dan sekolah-sekolah sepakbola (SSB) di daerah. Dari klub atau sekolah sepakbola ini diharapkan dapat melahirkan atlit-atlit sepakbola yang handal dan dapat meningkatkan serta mengharumkan nama Indonesia di kancah dunia Internasional.

Menurut Syafruddin (2011:22), “pencapaian prestasi olahraga dipengaruhi oleh banyak faktor yang berasal dari dalam (*internal*) maupun dari luar (*eksternal*)”. Lebih lanjut Syafruddin (2011:23) menjelaskan, “faktor internal adalah faktor yang berasal dari dalam diri sang atlet seperti kemampuan fisik, dan teknik sedangkan faktor eksternal adalah faktor yang berasal dari luar diri atlet seperti sarana prasarana, pelatih, keluarga, dana, gizi dan sebagainya”. Dari pendapat di atas dapat kita ketahui bahwa banyak faktor yang dapat mempengaruhi prestasi seorang atlet seperti faktor internal yang berasal dari dalam diri sang atlet sendiri, dan juga faktor internal yang berasal dari luar diri sang atlet.

Sepakbola merupakan salah satu cabang olahraga yang sangat terkenal di Indonesia dan perkembangannya sangat pesat. Olahraga ini banyak digemari diberbagai kalangan baik kalangan atas maupun bawah, baik muda maupun tua,

[8)] Sepriadi, S.Si, M.Pd Saat ini adalah Dosen di Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

bahkan saat ini wanitapun sudah mulai menyenangi olahraga ini.

Dribbling atau Menggiring bola merupakan salah satu teknik yang sangat penting bagi seorang atlit sepakbola. Darwis (1999:59) menjelaskan bahwa, "menggiring bola ini merupakan usaha memindahkan bola dari suatu tempat ketempat lain pada saat permainan berlangsung". Lebih lanjut Soekatamsi (1992:59) menyatakan bahwa, "menggiring bola adalah gerakan lari menggunakan kaki mendorong bola agar bergulir terus menerus di atas tanah". Dari pendapat di atas dapat diambil kesimpulan bahwa *Dribbling* atau menggiring bola adalah suatu gerakan dalam permainan sepakbola yang menggunakan kaki untuk mendorong bola sehingga berpindah dari suatu tempat ke tempat lain yang bertujuan untuk menguasai bola untuk mencetak gol ke gawang lawan..

Kelincahan merupakan salah satu komponen fisik yang banyak dipergunakan dalam olahraga seperti dalam sepakbola. M. Sajoto (1988:90) mendefinisikan "kelincahan sebagai keterampilan untuk mengubah arah dalam posisi di arena tertentu". Kelincahan biasanya dapat dilihat dari keterampilan bergerak dengan cepat, mengubah arah dan posisi, menghindari benturan antara pemain dan keterampilan berkelit dari pemain di lapangan. Keterampilan bergerak mengubah arah dan posisi tergantung pada situasi dan kondisi yang dihadapi dalam waktu yang relatif singkat dan cepat.

Di samping itu kelincahan merupakan unsur kemampuan gerak yang harus dimiliki oleh seorang pemain sepakbola. kelincahan juga diperlukan dalam membebaskan diri dari kawalan lawan dengan menggiring bola atau *dribbling*, melewati lawan dengan menyerang untuk menciptakan suatu gol yang akan membawa kemenangan. Pentingnya kelincahan dalam permainan sepakbola diungkapkan oleh Suhendro (2004:4) bahwa, "hampir semua bentuk permainan memerlukan kelincahan termasuk sepakbola".

Selain kelincahan, kecepatan merupakan salah satu faktor yang sangat penting dalam menggiring bola. Corbin dalam Bafirman dan Apri Agus (2008:82) menyatakan bahwa, "kecepatan adalah kemampuan untuk melangkah dari suatu tempat ketempat lainnya dalam waktu sesingkat mungkin". Lebih lanjut Jonath dan Krempel dalam Syafruddin (2011:43) menyatakan bahwa: "Kecepatan secara

[8)] Sepriadi, S.Si, M.Pd Saat ini adalah Dosen di Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

fisiologis diartikan sebagai kemampuan untuk melakukan gerakan-gerakan dalam satuan waktu tertentu yang ditentukan oleh fleksibilitis tubuh, proses sistim persarafan dan kemampuan otot". Jadi dari pendapat di atas dapat diketahui bahwa kecepatan adalah kemampuan tubuh untuk berpindah dari satu tempat ke tempat yang lain dalam waktu secepat mungkin.

Koordinasi adalah unsur kondisi fisik yang juga tak bisa dipisahkan perannya terhadap kemampuan menggiring bola. Menurut Kiram (2002:12) "koordinasi merupakan hubungan timbal balik antara pusat susunan syaraf dengan alat gerak dalam mengatur dan mengendalikan impuls dan kerja otot untuk pelaksanaan suatu gerakan". Berdasarkan kutipan di atas tentang koordinasi, maka dapat diambil suatu kesimpulan bahwa koordinasi merupakan kemampuan seseorang dalam merangkai dari berbagai gerak sebagai hasil dari suatu sistem syaraf dan otot yang bekerja secara harmonis, cepat, terarah, cermat dan efisien.

Saat menggiring bola, komponen kondisi fisik lainnya yang tidak kalah penting adalah daya tahan. Menurut Bafirman dan Apri Agus (2008:33) "daya tahan merupakan salah satu komponen biometrik yang sangat dibutuhkan dalam aktifitas fisik apapun. Daya tahan adalah lamanya seseorang dapat melakukan suatu intensitas kerja atau jauh dari keletihan". Pate dalam Bafirman dan Apri Agus (2008:34) membagi daya tahan menjadi "daya tahan otot dan daya tahan kardiorespirasi". Daya tahan otot ditujukan pada kemampuan untuk menampilkan kontraksi otot yang berulang-ulang antara isotonik dan isometrik, sedangkan daya tahan kardiorespirasi adalah kemampuan untuk menggunakan seluruh tubuh, aktifitas dengan intensitas moderat untuk periode yang sama".

Sedangkan keseimbangan merupakan kemampuan dasar yang digunakan dalam setiap kegiatan sehari-hari seperti berjalan, berlari, melompat serta berbagai gerakan dan aktifitas yang menunjang dalam sebagian besar kegiatan olahraga. Teknik menggiring bola dipengaruhi oleh keseimbangan yang dimiliki, sebab ketika menggiring bola, perubahan posisi kaki yang cepat, bergantian dan selang seling-seling membutukan kondisi keseimbangan pada tubuh. Menurut Harsono (1988:223). "keseimbangan adalah mudahnya seseorang untuk mengontrol dan

[8)] Sepriadi, S.Si, M.Pd Saat ini adalah Dosen di Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

mempertahankan posisi tubuh". Dalam artian keseimbangan berlaku bagi tubuh ketika ditempatkan dalam berbagai posisi apapun.

Sekolah Sepakbola (SSB) sudah banyak bermunculan di Indonesia dan juga diberbagai daerah begitupun di daerah Sumatera Barat khususnya Kabupaten Padang Pariaman diantaranya Sekolah Sepakbola (SSB) Campago. SSB Campago merupakan salah satu sekolah sepakbola yang berada di Kabupaten Padang Pariaman tepatnya di Kampung Dalam Kabupaten Padang Pariaman. SSB Campago sudah cukup lama berdiri dan sudah cukup banyak mendapatkan gelar diberbagai kejuaraan yang diikuti diantaranya Kejuaraan SSB se Kabupaten Padang Pariaman tahun 2000, Kejuaraan di Sungai Sarik tahun 2004 dan tahun 2011 SSB Campago memperoleh juara kedua di Koto Gadang Kabupaten Agam.

Namun pada saat ini, SSB Campago mulai mengalami penurunan prestasi. Hal ini terbukti dari kejuaraan-kejuaraan yang diikuti oleh tim SSB Campago sudah jarang mendapatkan gelar juara bahkan sering gugur di babak-babak awal. Seperti Koto Alam Cup di Kabupaten Agam tahun 2012 dimana SSB Campago gugur pada babak awal dan pada tahun 2013 di Lubuk Alung dimana SSB Campago gugur pada babak penyisihan.

Setelah peneliti mengamati pada kegiatan-kegiatan latihan yang dilakukan dan juga setelah berdikusi dengan beberapa pelatih di SSB Campago, terdapat realita yang seringkali ditemukan pada saat sesi latihan, uji coba, maupun ketika pertandingan resmi, yaitu kurangnya kemampuan menggiring bola yang dilakukan oleh para atlet. Hal ini terlihat dari seringnya bola terlepas dari kaki pemain ketika menggiring bola, baik saat sendirian, maupun ketika dihadang oleh lawan.

Mengingat unsur-unsur kondisi fisik merupakan hal penting yang tidak dapat dipisahkan dari penggunaan teknik dasar pada kegiatan olahraga secara umum, termasuk dalam olahraga sepak bola, karena itulah peneliti menarik kesimpulan bahwa lemahnya unsur-unsur kondisi fisik yang dimiliki oleh para pemain sepakbola di SSB Campago sangat berhubungan erat dengan kurangnya kemampuan menggiring bola pada para pemain yang akhirnya berimbas terhadap penurunan prestasi pada klub tersebut. Kondisi fisik yang diperlukan dalam sepakbola diantaranya adalah kekuatan, daya tahan, kelincahan, *power*, dan

[8)] *Sepriadi, S.Si, M.Pd Saat ini adalah Dosen di Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang*

kelentukan. Semua komponen kondisi fisik tersebut sangat diperlukan bagi pemain sepakbola.

Pate dalam Suhendro (2002:4) mengatakan kelincahan adalah "Kemampuan seseorang untuk merubah arah dalam keadaan bergerak". Dalam permainan sepakbola kelincahan harus dimiliki setiap pemain, karena kelincahan adalah kemampuan seseorang untuk mengubah arah dalam keadaan bergerak, dalam permainan sepakbola pemain dituntut untuk berlari dengan kelincahan, mengiring bola dan melakukan gerakan tipu. Dalam permainan sepakbola juga ada unsur-unsur yang penting diantaranya kondisi fisik meliputi kecepatan, kekuatan, daya tahan dan kelincahan, sedangkan teknik meliputi menendang bola, menerima bola (mengontrol bola), mengiring bola, merampas bola, menyundul bola, gerak tipu dengan bola, melempar bola kedalam lapangan, menapis bola khusus bagi penjaga gawang.

Dalam pelaksanaan menggiring bola, kelincahan merupakan salah satu komponen kondisi fisik yang dituntut arus dimiliki setiap pemain. Kelincahan diperlukan agar pada saat melakukan menggiring bola pemain dapat berbalik arah tanpa kehilangan keseimbangannya agar bola akan sulit dirampas oleh lawan, sehingga kesempatan untuk mengatur irama permainan, menarik lawan dan mencari kesempatan untuk mencetak gol akan lebih baik. Suhendro (2002:4) menyatakan bahwa: "Hampir semua bentuk permainan memerlukan kelincahan termasuk permainan sepakbola".

Kelincahan melibatkan koordinasi otot-otot besar pada tubuh dengan cepat dan tepat dalam suatu aktifitas tertentu. Kelincahan dapat dilihat dari sejumlah besar kegiatan dalam olahraga meliputi kerja kaki (*footwork*) yang efisien dan perubahan posisi tubuh dengan cepat. Seseorang yang mampu merubah posisi yang berbeda dalam kecepatan tinggi dengan koordinasi yang baik, berarti kelincahannya cukup baik.

Individu yang mampu merubah posisi yang satu ke posisi yang lain dengan koordinasi dan kecepatan yang tinggi memiliki kesegaran yang baik dalam komponen kelincahan. Dalam beberapa hal, kelincahan menyatu dengan tenaga daya tahan. Kelincahan diperlukan sekali dalam melakukan gerak tipu pada saat

[8)] Sepriadi, S.Si, M.Pd Saat ini adalah Dosen di Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

menggiring bola. Gerak tipu dapat kita kerjakan dengan mengendalikan ketepatan, kecepatan, dan kecermatan

Berdasarkan pendapat di atas, jelaslah bahwa kelincahan dibutuhkan dalam permainan sepakbola secara umum dan kelincahan juga dibutuhkan dalam pelaksanaan menggiring bola secara khususnya. Semakin baik tingkat kelincahan seseorang pemain maka akan semakin baik pula kemampuan menggiring bolanya, begitupun sebaliknya semakin jelek kelincahan seseorang semakin buruk pula kemampuan menggiring bolanya.

Menggiring bola merupakan salah satu teknik yang sangat diperlukan dalam sepakbola agar dapat berprestasi. Kemampuan menggiring bola, maka dapat diartikan sebagai kecakapan dan kesanggupan seorang pemain sepakbola dalam melakukan gerakan menggiring bola dalam waktu yang sebaik mungkin. Bila seorang pemain sepakbola sudah memiliki kemampuan menggiring bola yang baik maka dia juga akan dapat berprestasi dengan baik pula. Kemampuan menggiring bola tersebut dapat ditingkatkan melalui latihan-latihan secara terarah, kontniu dan berkelanjutan sesuai dengan tujuan yang hendak dicapai.

Soekatamsi (1992:273) mengatakan bahwa untuk bergerak dalam melakukan menggiring bola adalah “gerakan lari menggunakan kaki mendorong bola agar bergulir terus-menerus di atas tanah. Sedangkan pengertian mendribel atau menggiring bola menurut Darwis (1999 : 59) adalah “merupakan teknik atau usaha memindahkan bola dari suatu daerah ke daerah lain pada permainan yang sedang berlangsung”.

Berdasarkan beberapa pendapat di atas, maka dapat ditarik suatu kesimpulan bahwa menggiring bola merupakan salah satu upaya dalam seorang pemain sepakbola yaitu dengan memindahkan bola dari tempat yang satu ketempat yang lain dengan mengunakan kaki. Di samping itu gerakan yang dilakukan adalah sambil berlari dengan langkah pendek-pendek sambil mendorong bola, sehingga bola bergulir secara terus menerus, namun masih dalam penguasaan sendiri.

Mielke (2003:1) menjelaskan bahwa “menggiriing bola adalah kemampuan dasar dalam sepakbola karena semua pemain harus mampu

[8)] *Sepriadi, S.Si, M.Pd Saat ini adalah Dosen di Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang*

menguasai bola saat sedang bergerak". Hal ini berarti pada saat menggiring bola, pemain harus bisa menggiring bola melewati lawan dan menjaga keseimbangan agar bola tidak mudah lepas dari penguasaan. Oleh sebab itu seorang pemain sepakbola harus memiliki kelincahan yang baik pada kemampuan menggiring bola, karena dapat menguasai laju jalannya menggiring bola.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini adalah penelitian korelasional yang ingin melihat hubungan antara variabel bebas dan variable terikat, lalu setelah itu dilihat seberapa besar kontribusi antara variabel bebas terhadap variabel terikat. Adapun variabel bebas dalam penelitian ini adalah kecepatan dan kelincahan variabel terikatnya adalah keterampilan menggiring bola. Penelitian ini akan dilaksanakan di lapangan Sekolah Sepakbola Campago Kabupaten Padang Pariaman. Dan penelitian ini dilaksanakan pada februari 2015.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh pemain SSB Campago yang masih terdaftar dan terus mengikuti latihan sampai saat ini yang jumlahnya sebanyak 65 orang. Dan yang menjadi sampel yaitu pemain Sekolah Sepakbola Campago U-12 yang aktif dan ikut latihan yang berjumlah 27 orang.

Pengambilan data kelincahan dengan *zig-zag run test*. Dan tes yang digunakan untuk mengukur kemampuan menggiring bola adalah tes menggiring bola melewati rintangan. Adapun teknik analisis data yang digunakan untuk mengolah data hasil penelitian ini adalah dengan uji korelasi yaitu untuk mengetahui Hubungan antara variabel bebas (X) dengan variabel terikat (Y) dan korelasi yang digunakan adalah Korelasi Product Moment.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil analisis uji hipotesis diperoleh t_{hitung} (3.39) > t_{tabel} (1.71) pada taraf signifikansi $\alpha = 0,05$ dan dk (n–2=25). Jadi, dapat diketahui bahwa **Ho ditolak dan Ha diterima.** Dengan demikian terdapat hubungan yang signifikan antara kelincahan terhadap kemampuan menggiring bola pemain Sekolah Sepakbola (SSB) Campago Kabupaten Padang Pariaman. Dan Kontribusi antara Kelincahan terhadap Kemampuan Menggiring Bola Pemain Sekolah Sepakbola (SSB) Campago Kabupaten Padang Pariaman adalah sebesar 31.45%.

[8)] *Sepriadi, S.Si, M.Pd Saat ini adalah Dosen di Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang*

Agus (2012:73) mengemukakan bahwa, “Kelincahan (*agilitas*) adalah kemampuan seseorang untuk dapat mengubah arah dengan cepat dan tepat pada waktu bergerak tanpa kehilangan keseimbangan”. Kelincahan berguna untuk: (1) mengkoordinasi gerak-gerak berganda, (2) mempermudah berlatih teknik tinggi, (3) gerakan dapat efisien dan efektif, (4) mempermudah daya orientasi dan antisipasi terhadap lawan dan lingkungan bertanding, (5) menghindari terjadinya cedera.

Mielke (2003:1) menjelaskan bahwa “menggiriing bola adalah kemampuan dasar dalam sepakbola karena semua pemain harus mampu menguasai bola saat sedang bergerak”. Hal ini berarti pada saat menggiring bola, pemain harus bisa menggiring bola melewati lawan dan menjaga keseimbangan agar bola tidak mudah lepas dari penguasaan. Oleh sebab itu seorang pemain sepakbola harus memiliki kelincahan yang baik pada kemampuan menggiring bola, karena dapat menguasai laju jalannya menggiring bola.

Dalam permainan sepakbola, kelincahan sangat berperan sekali terutama pada saat pemain menggiring bola. Hal ini karena kelincahan itu merupakan untuk mengubah arah dengan cepat dalam posisi di arena tertentu. Dalam pelaksanaan menggiring bola, kelincahan merupakan salah satu komponen kondisi fisik yang dituntut arus dimiliki setiap pemain. Kelincahan biasanya dapat dilihat dari keterampilan bergerak dengan cepat, mengubah arah dan posisi, menghindari benturan antara pemain dan keterampilan berkelit dari pemain lawan di lapangan.

Kemampuan bergerak mengubah arah dan posisi tergantung pada situasi dan kondisi yang dihadapi dalam waktu yang relatif singkat dan cepat. Hal ini juga sangat berhubungan dengan kemampuan menggiring bola, dimana pada saat seorang pemain sepakbola menggiring bola maka ia akan memerlukan sekali kelincahan agar ia dapat menghindari benturan antara pemain dan keterampilan berkelit dari pemain lawan di lapangan sehingga ia dapat melakukan penyerangan ke gawang lawan untuk menciptakan suatu gol yang akan membawa kemenangan. Di samping itu, kelincahan merupakan unsur kemampuan gerak yang harus dimiliki oleh seorang pemain sepakbola. Kelincahan juga diperlukan dalam membebaskan diri dari kawalan lawan dengan menggiring bola, melewati lawan

[8)] *Sepriadi, S.Si, M.Pd Saat ini adalah Dosen di Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang*

dengan menyerang untuk menciptakan suatu gol yang akan membawa kemenangan.

Kelincahan melibatkan koordinasi otot-otot besar pada tubuh dengan cepat dan tepat dalam suatu aktifitas tertentu. Kelincahan dapat dilihat dari sejumlah besar kegiatan dalam olahraga meliputi kerja kaki (*footwork*) yang efisien dan perubahan posisi tubuh dengan cepat. Seseorang yang mampu merubah posisi yang berbeda dalam kecepatan tinggi dengan koordinasi yang baik, berarti kelincahannya cukup baik. Individu yang mampu merubah posisi yang satu ke posisi yang lain dengan koordinasi dan kecepatan yang tinggi memiliki kesegaran yang baik dalam komponen kelincahan.

Berdasarkan pendapat di atas, jelaslah bahwa kelincahan dibutuhkan dalam permainan sepakbola secara umum dan kelincahan juga dibutuhkan dalam pelaksanaan menggiring bola secara khususnya. Semakin baik tingkat kelincahan seseorang pemain maka akan semakin baik pula kemampuan menggiring bolanya, begitupun sebaliknya semakin jelek kelincahan seseorang semakin rendah pula kemampuan menggiring bolanya. Dan Kontribusi antara Kelincahan terhadap Kemampuan Menggiring Bola Pemain Sekolah Sepakbola (SSB) Campago Kabupaten Padang Pariaman adalah sebesar 31.45%. Hal ini juga berarti bahwa faktor kelincahan berkontribusi sebesar 31.45% dan 68.55% lainnya dipengaruhi oleh faktro lain seperti kecepatan, koordinasi, kelentukan, motivasi dan faktor lainnya.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diuraikan dapat dikemukakan kesimpulan sebagai berikut: Kelincahan berkontribusi sebesar 31.45% terhadap kemampuan menggiring bola pemain sepakbola (SSB) Campago Kabupaten Padang Pariaman.

SARAN

Berdasarkan pada kesimpulan di atas, maka penulis dapat memberikan saran-saran yang dapat membantu mengatasi masalah yang ditemui yaitu:

1. Para pelatih disarankan untuk menerapkan dan memperhatikan tentang aspek kelincahan dalam menjalankan program latihan, disamping faktor-

[8)] *Sepriadi, S.Si, M.Pd Saat ini adalah Dosen di Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang*

faktor lain yang ikut menunjang keberhasilan dalam melakukan menggiring bola yang baik dalam permainan sepakbola.

2. Untuk mendapatkan hasil yang optimal khususnya kelincahan, peneliti menyarankan pada para pelatih untuk memberikan latihan-latihan khusus yang dapat mengembangkan kelincahan.
3. Para pemain sepakbola agar memperhatikan faktor kelincahan dan juga untuk dapat melakukan latihan kondisi fisik yang lain di dalam menunjang keberhasilan dalam permainan sepakbola.
4. Bagi para peneliti disarankan untuk dapat mengkaji faktor-faktor lain yang berhubungan dengan teknik menggiring bola yang baik dalam permainan sepakbola.

DAFTAR PUSTAKA

Afrizal. 2000 . *Pengaruh Metode Latihan dan Kemampuan Motorik terhadap hasil Latihan ketetapan tendangan kegawang sepakbola* (Laporan Penelitian) Padang: Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Agus, Apri. 2012. *Olahraga Kebugaran Jasmani Sebagai Suatu Pengantar*. Padang: CV Sukabina Press

Arikunto, Suharsimi. 2002. *Prosedur Penelitian*. Jakarta: P.T. Rineka Cipta

Arsil. 2010. *Evaluai Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Padang: Wineka Media

Darwis, Ratinus. 1999. *Sepakbola*. Padang: Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Harsono. 1988 . *Ilmu Coaching Umum*. Jakarta : Proyek Pembinaan Pendidikan Olahraga

Joseph A. Lubacher. 1997. *Sepakbola, Taktik dan Teknik Bermain*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.

Mielke, Danny. 2003. *Dasar-Dasar Sepakbola*. PT. Raja Grafindo Persada.

Penyusun, Tim. 2007. *Panduan Penulisan Tugas Akhir atau Skripsi Mahasiswa Universitas Negeri Padang*. Padang: Universitas Negeri Padang

Sajoto, Muhammad .1988. *Peningkatan dan Pembinaan kekuatan kondisi fisik* . Semarang : Dahara Prize

Sudjana. 1996. *Metoda statistika*. Bandung: Tarsito Bandung

Soedjono. 1985. *Sepak bola: Takti dan Kerjasama*. Yogyakarta: PT. Badan Penerbit Kedaulatan Rakyat.

[8)] *Sepriadi, S.Si, M.Pd Saat ini adalah Dosen di Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang*

Soekamtasi. 1992. *Permainan Besar 1* (*Sepakbola*). Dirjen Diksi, Proyek Pembinaan Tenaga Pendidikan. Padang: Dirjen Diksi Depdikbud

Suhendro, Andi. 2002. *Dasar-dasar Kepelatihan.* Jakarta: Universitas Terbuka

Syafruddin. 2011. *Ilmu Kepelatihan Olahraga*. Padang: FIK UNP

Undang-Undang Republik Indonesia No. 3 tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional

Zalfendi, dkk. 2005. *Sepakbola*. Padang: Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

[8)] *Sepriadi, S.Si, M.Pd Saat ini adalah Dosen di Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang*