



# Proceedings

## SEMILAR NASIONAL KEOLAHRAOAN 2016

Refleksi Prestasi dan Budaya Olahraga  
dalam Perspektif Ilmu Keolahragaan yang Inovatif

FIK UNY, 31 Oktober 2016

Diterbitkan Oleh:

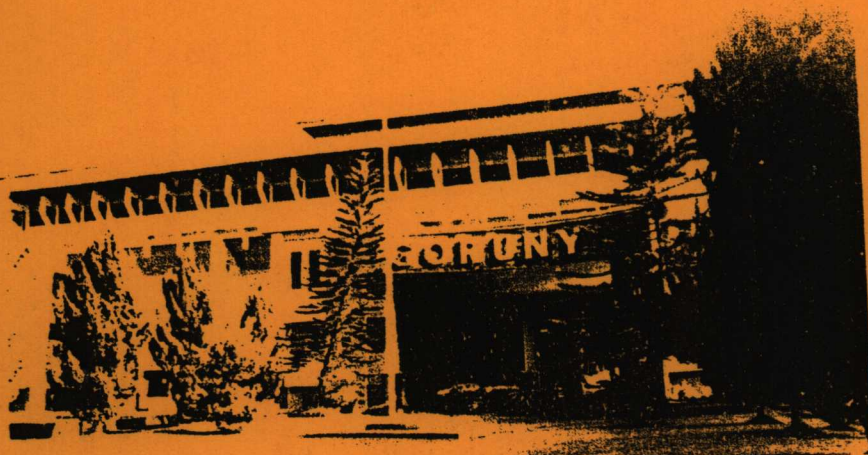


**65<sup>th</sup>**  
FIK UNY  
1 Oktober 1951 - 1 Oktober 2016

Fakultas Ilmu Keolahragaan  
Universitas Negeri Yogyakarta  
Jl. Kolombo No.1 Yogyakarta 55281

Email:  
semlasor.fik@uny.ac.id

Website:  
semlar.uny.ac.id/semlasor2016



## DAFTAR ISI

**Proceedings****Seminar Nasional Keolahragaan  
dalam rangka Dies Natalis Ke-65 Fakultas Ilmu Keolahragaan  
Universitas Negeri Yogyakarta**

Refleksi Prestasi dan Budaya Olahraga  
dalam Perspektif Ilmu Keolahragaan yang Inovatif

**Penerbit:**

Fakultas Ilmu Keolahragaan  
Universitas Negeri Yogyakarta

**Tim Seleksi Naskah:**

Dr. Or. Mansur, M.S.  
Dr. Guntur, M.Pd.  
Dr. Subagyo, M.Pd.  
Dr. dr. BM. Wara Kushartanti, M.S.  
Dr. Ali Satia Graha, M.Kes., AIFO.  
Dr. Sigit Nugroho, M.Or.  
Dr. Ahmad Nasrulloh, M.Or.  
Dr. Abdul Alim, M.Or.  
Caly Setiawan, Ph.D.

**Editor:**

Subagyo Irianto, M.Pd.  
Saryono, M.Or.  
Sulistiyono, M.Pd.

**Editor Pelaksana:**

dr. M. Ikiwan Zein, Sp. KO.  
Nur Sita Utami, M.Or.  
Fitria Dwi Andriyani, M.Or.

**Desain Sampul:**

Sugeng Setia Nugroho, A.Md.

**Sekretariat:**

Humas Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Yogyakarta 55281  
Jl. Kolombo No. 1 Karangmalang, Yogyakarta. Telp./Fax. (0274) 550826, 513092  
E-mail: semnasor.fik@uny.ac.id

Tulisan yang dimuat di Proceedings belum tentu merupakan cerminan sikap dan atau pendapat Penyunting Pelaksana, Penyunting, dan Penyunting Ahli. Tanggung jawab terhadap isi dan atau akibat dari tulisan, tetap terletak pada penulis.

<b>PERBANDINGAN TEKNIK MEMUKUL MENGGUNAKAN <i>BACK SWING</i> DENGAN TANPA <i>BACK SWING</i> TERHADAP HASIL PUKULAN DALAM OLAHRAGA PERMAINAN SOFTBALL</b>	
Dikdik Fauzi Dermawan Universitas Singaperbangsa Karawang .....	112
<b>KEEFEKTIFAN KINESIO TAPING DAN LEUKOPLAST TAPING TERHADAP PEMULIHAN CEDERA BAHU DAN SIKU SETELAH DILAKUKAN TERAPI MASASE FRIRAGE PASIEN PTC FIK UNY. FIK UNY</b>	
Ali Satia Graha Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.....	124
<b>PENGEMBANGAN BOLA REAKSI SEBAGAI SARANA PEMBELAJARAN KOORDINASI MATA TANGAN DAN KAKI DALAM PENDIDIKAN JASMANI</b>	
Fajar Setyo Pranyoto Universitas Negeri Yogyakarta .....	139
<b>CEDERA PEMAIN <i>BASEBALL</i> DAN <i>SOFTBALL</i> DI DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA</b>	
Eka Swasta Budayati dan Agus Sumhendartin Suryobroto Universitas Negeri Yogyakarta ..	150
<b>OLAHRAGA REKREASI SEBAGAI <i>LIFE STYLE</i>, KESEIMBANGAN KEBUGARAN JASMANI DAN ROHANI</b>	
Suratmin Universitas Pendidikan Ganesha.....	167
<b><i>BREATHING EXERCISE</i> UNTUK MENINGKATKAN KAPASITAS VITAL PARU</b>	
Nur Indah Pangastuti Universitas Negeri Yogyakarta .....	177
<b>PELAKSANAAN PENDIDIKAN KESELAMATAN MELALUI PENJASORKES</b>	
Yustinus Sukarmin Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.....	184
<b>TINGKAT KEMAMPUAN SERVIS PENDEK <i>FOREHAND</i> DAN KEMAMPUAN <i>SMASH</i> BULUTANGKIS SISWA PUTRA PESERTA EKSTRAKURIKULER BULUTANGKIS SMP NEGERI 32 PURWOREJO</b>	
Kafi Priyauग्ga Wibawa dan Amat Komari Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta .....	197
<b>PENERAPAN METODE LATIHAN TERHADAP PENINGKATAN KETERAMPILAN <i>DRIBBLE</i> BOLA BASKET DITINJAU DARI KOORDINASI MATA DAN TANGAN</b>	
Gede Eka Budi Darmawan Fakultas Olahraga dan Kesehatan, Universitas Pendidikan Ganesha, Singaraja.....	210
<b>ANALISIS KEBUGARAN JASMANI PESERTA DIDIK USIA 10-12 TAHUN (Studi pada Kelas V SDN Bakalan Kecamatan Gondang Mojokerto)</b>	
Wahyu Indra Bayu Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan STKIP PGRI Jombang	221
<b>MENINGKATKAN KETERAMPILAN BELAJAR <i>LAY UP</i> BOLA BASKET MENGGUNAKAN MEDIA TANDA DILANTAI PADA SISWA KELAS VIII SMPN URUMB MERAUKE</b>	
Adi Sumarsono, Carolus Wasa dan Afif Khoirul Hidayat Universitas Musamus Merauke-Papua.....	233

<b>PERBEDAAN TINGKAT KEBUGARAN JASMANI CABANG SENAM DAN BOLA VOLI PADA MAHASISWA FAKULTAS TEKNIK INDUSTRI UPN "VETERAN" YOGYAKARTA TAHUN ANGKATAN 2015/2016</b> Sumintarsih dan Wahyu Wibowo UPN "Veteran" Yogyakarta .....	246
<b>IMPLEMENTASI PENDIDIKAN BUDI PEKERTI MELALUI PEMBELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI, OLAHRAGA, DAN KESEHATAN</b> Lilik Indriharta Prijoto .....	260
<b>PEMBENTUKAN TAHAPAN GERAK RENANG GAYA BEBAS MELALUI PENERAPAN METODE <i>PROBLEM BASED LEARNING</i></b> Rekha Ratri Julianti Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Singaperbangsa Karawang .....	271
<b>STUDI LAPANGAN TENTANG SARANA PRASARANA UNTUK PEMBELAJARAN AKTIFITAS PESCEPTUAL MOTOR SISWA TAMAN KANAK-KANAK KELAS B DI KECAMATAN SEDAYU BANTUL YOGYAKARTA</b> B. Suhartini Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta .....	282
<b>PENGEMBANGAN MODEL PERMAINAN <i>HOCKEY 25</i></b> Yan Indra Siregar dan Ibrahim Universitas Negeri Medan .....	294
<b>PERMAINAN TRADISIONAL SEBAGAI PEMBELAJARAN MOTORIK DAN PEMBENTUKAN CALON ATLET MELALUI PENDIDIKAN JASMANI DI SEKOLAH</b> Asriansyah Universitas PGRI Palembang.....	299
<b>PEMBENTUKAN KARAKTER MELALUI PENDIDIKAN JASMANI DAN OLAHRAGA DI SEKOLAH</b> Riga Mardhika Universitas PGRI Adi Buana Surabaya .....	308
<b>ANALISIS <i>AROUSAL</i> ATLET PPLPD KABUPATEN BOGOR</b> Febi Kurniawan, Roily Afrinaldi Universitas Singaperbangsa Karawang.....	323
<b>PENGEMBANGAN APLIKASI SOFTWARE UNTUK SELEKSI PROGRAM PEMBINAAN MINAT DAN BAKAT ISTIMEWA OLAHRAGA BERBASIS IT</b> Fajar Sri Wahyuniati; Subagyo Irianto; Sb. Pranatahadi; Nawan Primasconi; Siswantoyo Prodi Pendidikan Kepelatihan Olahraga FIK UNY .....	334
<b>PENGARUH LATIHAN <i>CIRCUIT TRAINING</i> TERHADAP HASIL KESEGERAN JASMANI SISWA SMP TAMAN CAHAYA BOGOR</b> Mia Kusumawati, Esza Putrie Rhamadiani Universitas Islam "45" Bekasi.....	344
<b>MODEL PENDIDIKAN GERAK (<i>MOVEMENT EDUCATION</i>) DALAM UPAYA MENGEMBANGKAN PENGETAHUAN KOGNITIF DAN GERAK PADA ANAK SEKOLAH DASAR</b> Resty Gustiawati FKIP-Universitas Singaperbangsa Karawang...	353
<b><i>SURVEI</i> MINAT MASYARAKAT TERHADAP OLAHRAGA DI WILAYAH MARUNDA BARU JAKARTA UTARA</b> Apta Mylsidayu, Ryan Viridi Pratama Universitas Islam "45" Bekasi.....	363

<b>OPTIMALISASI PENDIDIKAN JASMANI UNTUK PENINGKATAN PRESTASI OLAHRAGA NASIONAL</b>	
Antonius Tri Wibowo Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Kristen Satya Wacana .....	503
<b>LATIHAN AUTOGENIC RELAXATION SEBAGAI UPAYA MENURUNKAN KECEMASAN DALAM OLAHRAGA</b>	
Yandika Fefrian Rosmi Universitas PGRI Adi Buana Surabaya .....	512
<b>EVALUASI STATISTIK PERTANDINGAN BOLABASKET TIM PUTRA SUMATERA BARAT PADA PORWIL VII SE-SUMATERA TAHUN 2007 DI MEDAN</b>	
Rahmat Iqbal Fakultas Keguruan Ilmu Pendidikan, Universitas Singaperbangsa Karawang .....	526
<b>HUBUNGAN KEKUATAN OTOT LENGAN, FLEKSIBILITAS, DAN PERCAYA DIRI DENGAN KETERAMPILAN SERVIS ATAS BOLA VOLI</b>	
Studi Korelasional pada Atlet Bola Voli Putri Kota Tangerang Selatan Akhmad Dimiyati Universitas Singaperbangsa Karawang .....	537
<b>KINERJA PENGURUS PSSI KOTA DEPOK</b>	
Qorry Armen Gemael Universitas Singaperbangsa Karawang .....	548
<b>HUBUNGAN PANJANG LENGAN, KEKUATAN OTOT LENGAN, DAN RASA PERCAYA DIRI TERHADAP PRESTASI MEMANAH JARAK 40 METER RONDE NASIONAL</b>	
Aria Kusuma Yuda Ryanto Universitas Singaperbangsa Karawang .....	558
<b>UPAYA PENINGKATAN HASIL TENDANGAN LAMBUNG SEPAKBOLA MELALUI WEIGHT TRAINING DAN KINETIC BANDS PADA MAHASISWA PEMBINAAN PRESTASI SEPAKBOLA JPOK FKIP UNS TAHUN 2014</b>	
Yanuar Dhuma Ardhiyanto Universitas Sebelas Maret Surakarta .....	568
<b>PEMETAAN WASIT BOLA VOLI DI KABUPATEN SLEMAN</b>	
Danang Wicaksono Fakultas Ilmu Keolahragaan UNY .....	580
<b>PENGARUH LATIHAN SENAM KEBUGARAN DAN SENAM PEMBENTUKAN TERHADAP DAYA TAHAN AEROBIK MAHASISWA PKO ANGKATAN 2015</b>	
Endang Rini Sukamti dan Ratna Budiarti .....	599
<b>KONTRIBUSI PANJANG TUNGKAI DAN FLEKSIBILITAS SENDI PANGGUL TERHADAP HASIL TENDANGAN USHIRO GERI DALAM KARATE</b>	
Yolanda Syahputra, Mulyana, Sagitarius Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Universitas Pendidikan Indonesia .....	611
<b>LATIHAN BEBAN DENGAN METODE <i>SUPER SET</i> DAPAT MENINGKATKAN <i>VO2 MAX</i> DAN MENURUNKAN KOMPOSISI TUBUH (% LEMAK, IMT)</b>	
Ahmad Nasrulloh Universitas Negeri Yogyakarta .....	623

<b>PERSEPSI PEGAWAI KARYAWAN FIK UNY TERHADAP PENYEDIAAN SARANA PRASARANA BAGI PENYANDANG DIFABEL</b> Sumarjo, Sumaryanto, dan Sigit Nugroho Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.....	631
<b>PENGEMBANGAN BOLA DALAM PEMBELAJARAN PERMAINAN BOLA KECIL UNTUK SISWA SEKOLAH DASAR</b> A. Erlina Listyarini, Nur Rohmah Muktiani, Tri Ani Hastuti Fakultas Ilmu Keolahragaan UNY .....	543
<b>PENILAIAN UNJUK KERJA (<i>TRACK RECORD</i>) PEMAIN BULUTANGKIS DALAM PERTANDINGAN</b> Sigit Nugroho Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.....	660
<b>PENGEMBANGAN “GOR UNY <i>FIT TRACK</i>”</b> Fatkurahman Arjuna dan Tri Hadi UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA.....	667
<b>PENGARUH METODE LATIHAN DAN VO<sub>2</sub> MAX TERHADAP PENINGKATAN KETERAMPILAN TEKNIK DASAR BOLA BASKET</b> <i>(Studi Eksperimen Metode Massed Practice dan Distributed Practice Pada Mahasiswa UPN “Veteran” Yogyakarta)</i> Tri Saptono dan Hanafi Mustofa UPN “Veteran” Yogyakarta .....	676

## PENILAIAN UNJUK KERJA (*TRACK RECORD*) PEMAIN BULUTANGKIS DALAM PERTANDINGAN

Oleh: Sigit Nugroho  
Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta  
sigit.nugroho@uny.ac.id

### Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui unjuk kerja atau *track record* penampilan para pemain bulutangkis dalam suatu pertandingan baik itu pukulan *backhand* dan *forehand* yang terdiri dari *service*, *lob*, *smash*, *netting* dan *dropshot*. Penelitian ini merupakan penelitian kualitatif yang dilaksanakan dengan metode observasi partisipasi. Populasi penelitian yang digunakan mahasiswa Ikora yang mengikuti kuliah bulutangkis pada semester genap di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta. Sampel yang digunakan sejumlah 17 mahasiswa yang mengikuti kuliah olahraga pilihan bulutangkis di prodi Ikor. Instrumen yang digunakan di dalam observasi di antaranya pedoman observasi. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah deskriptif kuantitatif. Hasil penelitian menunjukkan unjuk kerja pemain bulutangkis mahasiswa Ikora diketahui bahwa pukulan yang banyak menyumbangkan nilai yang paling besar adalah *smash* dan *dropshot* pada pukulan *forehand* setelah itu diikuti pukulan *lob* dan *netting*. Untuk pukulan *backhand* sebagian besar sumbangannya rendah, tetapi untuk *netting* pada pukulan *backhand* sumbangannya besar. Apabila dianalisis secara kuantitatif sumbangan pukulan *backhand* yang terdiri dari *service* yaitu sebesar 4,5 %, *lob* sebesar 2,8 %, *smash* sebesar 3,4 %, *netting* sebesar 10,1 %, dan *dropshot* sebesar 4,8 %. Sedangkan untuk *Forehand* mempunyai sumbangan pukulan *servis* sebesar 4,5 %, *lob* sebesar 14,9 %, *smash* sebesar 22,1 %, *netting* sebesar 12,3 %, dan *dropshot* sebesar 20,7 %.

Kata Kunci : unjuk kerja, pemain, bulutangkis

### PENDAHULUAN

Bulutangkis atau badminton adalah suatu olahraga raket yang dimainkan oleh dua orang (untuk tunggal) atau dua pasangan (untuk ganda) yang berlawanan. Bulutangkis dimainkan dengan pemain di satu sisi bertujuan memukul bola permainan ("kok" atau "shuttlecock") melewati net agar jatuh di bidang permainan lawan yang sudah ditentukan. Di Indonesia, bulutangkis sangat disukai oleh rakyat. Lapangan bulutangkis, baik *indoor* maupun *outdoor*, selalu dapat kita jumpai di setiap daerah. Setiap atlet Indonesia berlaga di kancah internasional, banyak rakyat Indonesia yang mendukung dan menyaksikan, baik secara langsung ataupun melalui siaran TV.

Sejak 1 Februari 2006, seluruh partai memakai sistem "pemenang dua dari tiga set" (*best of three*) yang masing-masing diraih dengan mencapai 21 poin secara *rally point*. Sistem poin ini menyebabkan setiap pemain harus berhati-hati betul dalam bermain, karena setiap kesalahan yang dilakukan oleh seorang pemain berarti poin bagi lawannya. Maka, keakuratan dalam bermain harus selalu diutamakan oleh setiap pemain. Semua aspek pukulan dalam bermain bulutangkis, contohnya *servis*, *smash*, *netting*, *lob*, dan sebagainya, harus dijaga keakuratannya.

Keakuratan pukulan seorang pemain bulutangkis, perlu dianalisis dan dicatat oleh pelatih sehingga perkembangan atau peningkatan keakuratan pukulan anak didiknya akan terkontrol. Sampai saat ini, para pemain maupun pelatih kurang memperhatikan kelemahan maupun kelebihan kemampuan anak didiknya, hal tersebut sebenarnya bisa dilakukan dengan mencatat secara tertulis disebuah lembar unjuk kerja pemain. Hasilnya akan dihitung terlebih dahulu secara manual, kemudian dianalisis oleh pelatih. Hasil pencatatan keakuratan pukulan sangat penting bagi pelatih untuk mempersiapkan pemainnya sebelum bertanding. Peneliti berharap agar para pelatih bulutangkis menggunakan sistem ini sebagai salah satu alat yang dapat membantu meningkatkan prestasi para pemainnya, baik di tingkat daerah, nasional, bahkan di tingkat internasional.

## KAJIAN PUSTAKA

### Pertandingan Bulutangkis

Olahraga bulutangkis sebagai salah satu cabang olahraga permainan pelaksanaannya dilakukan dengan saling mengadu keterampilan memukul bola (*shuttlecock*) pada suatu bidang permainan atau lapangan (Suratman, 2007: 101). Menurut Sarwono (2007: 109) Bulutangkis merupakan olahraga yang dimainkan dengan menggunakan net, raket dan kok dengan teknik pukulan yang bervariasi mulai dari yang relatif lambat hingga yang tercepat disertai dengan gerak tipuan. Dalam permainan ini kok tidak dipantulkan tetapi harus dipukul dan dimainkan di udara, sehingga permainan ini merupakan permainan agresif yang memerlukan gerak reflek dan tingkat kebugaran fisik yang tinggi.

Dalam pertandingan bulutangkis terdapat berbagai keterampilan bulutangkis yang harus dikuasai oleh para pemain. Keterampilan bulutangkis merupakan kemampuan seorang pemain bulutangkis dalam menggunakan teknik, taktik, serta unsur-unsur yang dimiliki oleh seorang pemain bulutangkis. Teknik dasar bulutangkis pemain harus bisa memukul kok, baik dari atas maupun dari bawah. Jenis-jenis pukulan yang harus dikuasai adalah: servis, netting, lob, underhand, dropshot, drive, dan smas.

Menurut Tohar (1992: 40-64) bentuk pukulan-pukulan yang dapat mengidentifikasi keterampilan bulutangkis dibedakan menjadi 3 bagian yaitu: servis, lob, dropshot, netting, dan smas.

#### 1). Pukulan servis

Pengertian pukulan servis adalah pukulan dengan menggunakan raket yang menerbangkan *shuttle cock* ke bidang lapangan lain secara diagonal dan bertujuan sebagai pembuka permainan.

#### 2). Pukulan lob (*Forehand Clear*)

Pukulan lob adalah suatu pukulan dalam permainan bulutangkis yang dilakukan dengan tujuan untuk menerbangkan shuttle cock setinggi mungkin mengarah jauh ke garis lapangan yang paling belakang.

#### 3) Pukulan *Dropshot*

Pukulan dropshot dalam permainan bulutangkis yaitu pukulan yang tepat melampaui jaring dan langsung jatuh ke sisi lapangan lawan. Selain itu dropshot adalah pukulan pelan atau seolah-olah hanya dengan sentuhan atau jentikan yang menjatuhkan bola di lapangan lawan dekat net atau sedekat-dekatnya dengan net.

#### 4). *Netting*

Netting adalah pukulan yang dilakukan dengan cara menyeberangkan *shuttlecock* ke daerah lawan dengan menjatuhkan shuttlecock sedekat mungkin dengan net.



##### 5). *Smash*

Pukulan smash adalah suatu pukulan yang keras dan curam ke bawah mengarah ke bidang lapangan pihak lawan. Pukulan dilakukan secara tepat apabila penerbangan shuttlecock berada didepan atas kepala dan diarahkan dengan ditukikan serta diterjunkan ke bawah.

#### **Pengertian Unjuk Kerja (*Performance Appraisal*)**

Secara umum, *performance appraisal* merupakan proses dimana organisasi mengevaluasi performa atau unjuk kerja dengan tujuan untuk meningkatkannya (Noe, Hollenbeck, Gerhart, & Wright, 2000).

Banyak istilah bahasa Indonesia yang digunakan sebagai terjemahan dari *performance appraisal*. *Performance appraisal* ini melibatkan berbagai aspek psikologis, seperti validitas dan reliabilitas alat penilaian serta kesalahan-kesalahan dalam penilaian. Misalnya Munandar (2001) menggunakan istilah penimbangan karya, yang didefinisikan sebagai proses penilaian dari ciri-ciri kepribadian, perilaku kerja, dan hasil kerja seorang tenaga kerja yang dianggap menunjang unjuk kerjanya, yang digunakan sebagai bahan pertimbangan untuk pengambilan keputusan tentang tindakan-tindakan terhadapnya di bidang ketenaga kerjaan.

#### **1. Tujuan Penilaian Unjuk Kerja**

Penilaian unjuk kerja memiliki beberapa tujuan, yang dapat dikelompokkan menjadi tiga tujuan utama, yaitu tujuan strategis, tujuan administratif, dan tujuan pengembangan (Dipboye, Smith, & Howell, 1994).

Tujuan strategis dari penilaian unjuk kerja adalah menghubungkan aktivitas dengan tujuan. Penilaian ini meliputi karakteristik, perilaku, dan hasil yang ditampilkan dan mengarah pada pencapaian tujuan yang ditetapkan. Penilaian unjuk kerja juga dilakukan untuk keputusan administratif seperti: peningkatan gaji, promosi, mutasi, pemutusan hubungan kerja, dan pemberian penghargaan atas prestasi kerja. Tujuan yang lain dari penilaian unjuk kerja adalah mengembangkan kemampuan. Dalam tujuan pengembangan ini, hasil penilaian unjuk kerja digunakan untuk memberikan konseling dan bimbingan serta merancang program pelatihan dan pengembangan bagi seseorang yang dianggap kurang prestasi.

Menurut Robbins (1998), berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan pada tahun 1984 terhadap 600 organisasi, penilaian unjuk kerja paling banyak digunakan untuk penetapan kompensasi (85%), umpan balik hasil kerja (65,1%), pelatihan (64,3%), promosi (45,3%), perencanaan sumber daya manusia (43,1%), pemutusan hubungan kerja (30,3%), dan penelitian (17,2%).

#### **2. Karakteristik Alat Penilai Unjuk Kerja**

Semua bentuk penilaian harus memiliki karakteristik alat penilaian yang baik, yaitu valid, reliabel, praktis, relevan, diskriminatif, dan adil (Dipboye dkk, 1994). Karakteristik pertama dari alat penilaian yang baik adalah valid, artinya mengukur apa yang hendak diukur. Karakteristik kedua adalah reliabel atau dapat diandalkan, yaitu alat penilaian secara konsisten mengukur apa yang hendak diukur. Penilaian terhadap unjuk kerja akan memperoleh hasil yang kurang lebih sama jika dilakukan oleh penilai yang berbeda. Karakteristik ketiga adalah praktis, dalam arti alat penilaian sudah tersedia, masuk akal, dan dapat diterima yang akan menggunakan penilaian unjuk kerja sebagai alat pengambil keputusan.

Karakteristik penting keempat adalah relevansi penilaian unjuk kerja, yang berarti seberapa baik alat penilaian merefleksikan kriteria dari unjuk kerja yang

akan dinilai. Karakteristik lain adalah diskriminatif, artinya alat penilaian dapat membedakan unjuk kerja antara satu dengan yang lainnya. Karakteristik terakhir adalah alat penilaian harus adil, artinya alat penilaian harus bebas dari bias jender dan minoritas, serta memberikan penilaian yang sesuai dengan apa yang ditampilkan (Munandar, 2001).

### 3. Tujuan Latihan yang berhubungan dengan Unjuk Kerja

Menurut Bompa (1999), untuk memperbaiki prestasi tingkat terampil maupun unjuk kerja dari atlet selalu diarahkan oleh pelatih untuk mencapai tujuan latihan. Adapun tujuan-tujuan latihan sebagai berikut:

- a. Mencapai dan memperluas perkembangan fisik secara menyeluruh.
- b. Menjamin dan memperbaiki perkembangan fisik khusus sebagai suatu kebutuhan yang telah ditentukan di dalam praktik olahraga.
- c. Memoles atau menyempurnakan teknik olahraga yang dipilih.
- d. Memperbaiki dan menyempurnakan strategi yang penting yang dapat diperoleh dari belajar teknik lawan berikutnya.
- e. Menanamkan kualitas kemauan melalui latihan yang mencukupi serta disiplin untuk tingkah laku, ketekunan, dan keinginan untuk menanggulangi kerasnya latihan dan menjamin persiapan psikologis.
- f. Menjamin dan mengamankan persiapan tim secara optimal.
- g. Mempertahankan keadaan sehat setiap atlet.
- h. Mencegah cedera melalui pengamanan terhadap penyebabnya dan juga meningkatkan fleksibilitas di atas tingkat ketentuan untuk melakukan gerakan yang penting.
- i. Menambah pengetahuan seorang atlet dengan sejumlah pengetahuan teoritis yang berkaitan dengan dasar-dasar fisiologis dan psikologis latihan, pencernaan gizi, dan regenerasi.

Kesimpulan dari tujuan latihan tersebut harus disesuaikan dengan ciri-ciri khusus pada cabang olahraga yang dilakukan dan juga memperhatikan kondisi atlet itu sendiri. Pendekatan yang perlu mendapat perhatian untuk mencapai tujuan pelatihan utama adalah mengembangkan dasar-dasar latihan secara fungsional yang diarahkan untuk mencapai tujuan khusus sesuai dengan kebutuhan cabang olahraga itu sendiri. Pada cabang olahraga bulutangkis kebutuhan yang digunakan kekuatan, kecepatan, dayatahan disesuaikan dengan kebutuhan cabang olahraganya.

Menurut Nala (2002) cara pelatihan yang paling tepat untuk melatih kekuatan otot agar smasnya kuat atau pukulannya keras yang dilakukan dengan pelatihan menarik beban berulang-ulang dengan sikap dan arah gerakan iengan seperti melakukan smash atau melakukan pukulan *overhead*. Apabila diberi pelatihan, efek pada otot terjadi pada unit motorik (saraf dan otot), ko-kontraksi otot antagonis, sinkronisasi. Adaptasi neural akan meningkatkan kekuatan dan meningkatkan koordinasi.

### METODE PENELITIAN

Waktu yang digunakan dalam penelitian ini dijadwalkan selama 6 bulan, tempat yang digunakan di Hall Bulutangkis Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta. Subyek penelitian para mahasiswa Ikor yang mengambil kuliah bulutangkis di FIK UNY. Pengambilan data diambil melalui pengamatan pada waktu pertandingan dan dicatat meliputi *servis*, *lob*, *smash*, *dropshot* dan *netting*. Semua data tersebut akan diolah untuk dihitung jumlahnya, dipersentasekan, dan dianalisis secara otomatis untuk ditampilkan sebagai informasi.

Penelitian ini merupakan penelitian kualitatif yang diharapkan dapat memberikan gambaran tentang kelebihan, kelemahan dan strategi untuk mendapatkan informasi penampilan pemain bulutangkis dalam suatu pertandingan. Metode pengumpulan data kualitatif yang dipergunakan adalah metode observasi partisipasi. Instrumen yang digunakan di dalam observasi di antaranya pedoman observasi. Di dalam observasi peneliti menyiapkan instrumen penelitian yaitu pedoman observasi. Pedoman observasi ini dapat berupa daftar yang dapat dicek (ceklist). Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah deskriptif kuantitatif yaitu mencoba memaparkan produk hasil observasi setelah diimplementasikan dalam bentuk pertandingan.

## HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

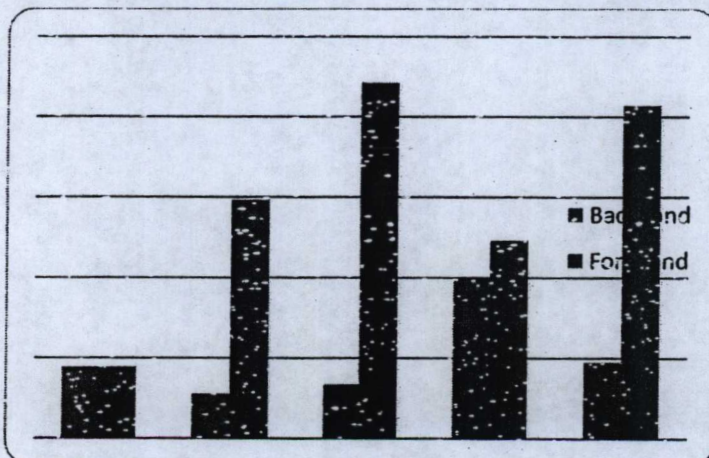
### Hasil Penelitian

Hasil penelitian dari unjuk kerja pemain bulutangkis di ketahui dari data yang diambil melalui pengamatan pada waktu pertandingan dan dicatat meliputi *servis*, *lob*, *smash*, *netting* dan *dropshot*. Deskripsi data dari unjuk kerja pemain bulutangkis dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 1. Deskripsi Hasil Unjuk Kerja Pemain Bulutangkis

Jenis Pukulan	Backhand		Forehand		Jumlah pukulan	Jumlah Persentase
	f	%	f	%		
<i>SERVIS</i>	16	4,5	16	4,5	32	9,0
<i>LOP</i>	10	2,8	53	14,9	63	17,7
<i>SMASH</i>	12	3,4	79	22,1	91	25,5
<i>NET</i>	36	10,1	44	12,3	80	22,4
<i>D.SHOT</i>	17	4,8	74	20,7	91	25,5
Total					357	100,0

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



Berdasarkan tabel dan gambar unjuk kerja pemain bulutangkis dapat ketahui dari pukulan *backhand* dan *forehand* yang terdiri dari pukulan *servis*, *lob*, *smash*, *netting* dan *dropshot*. Pukulan *backhand* mempunyai sumbangan pukulan *servis* sebesar 4,5 %, *lob* sebesar 2,8 %, *smash* sebesar 3,4 %, *netting* sebesar 10,1 %, dan *dropshot* sebesar 4,8 %. Sedangkan pukulan *forehand* mempunyai sumbangan pukulan *servis*

sebesar 4,5 %, *lob* sebesar 14,9 %, *smash* sebesar 22,1 %, *netting* sebesar 12,3 %, dan *dropshot* sebesar 20,7 %.

#### B. Pembahasan

Unjuk kerja pemain bulutangkis mahasiswa Ikor yang mengambil mata kuliah dasar gerak bulutangkis diketahui bahwa dari pukulan *backhand* dan *forehand* yang terdiri dari *servis*, *lob*, *smash*, *netting* dan *dropshot* sebagian besar dalam pengamatan pada waktu pertandingan pukulan yang banyak menyumbangkan nilai yang paling besar adalah *smash* dan *dropshot* pada pukulan *forehand* setelah itu diikuti pukulan *lob* dan *netting*. Pukulan servis baik itu *backhand* maupun *forehand* mempunyai sumbangan yang sama. Sedangkan unjuk kerja pemain bulutangkis di prodi Ikor khususnya pukulan *backhand* yang terdiri dari *servis*, *lob*, *smash*, dan *dropshot* sebagian besar sumbangannya rendah, tetapi untuk *netting* pada pukulan *backhand* sumbangannya paling besar.

Dalam pertandingan bulutangkis keterampilan pukulan *backhand* maupun *forehand* yang terdiri dari pukulan *servis*, *lob*, *smash*, *netting* dan *dropshot* seharusnya setiap pemain seharusnya mempunyai kemampuan yang merata dan dapat dikuasai dengan baik. Pada kenyataannya banyak atlet bulutangkis yang memiliki kelebihan dan kelemahan diantara pukulan tersebut baik *backhand* maupun *forehand*. Penelitian ini dapat memberikan gambaran tentang kelebihan, kelemahan dan strategi untuk mendapatkan informasi penampilan pemain bulutangkis dalam suatu pertandingan. Sehingga setiap pemain dapat terevaluasi untuk memperbaiki dan meningkatkan keterampilannya.

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dapat ditarik kesimpulan bahwa unjuk kerja pemain bulutangkis mahasiswa Ikor diketahui dari pukulan *backhand* dan *forehand* yang terdiri dari pukulan *servis*, *lob*, *smash*, *netting* dan *dropshot*. Pukulan yang banyak menyumbangkan nilai yang paling besar pada pukulan *forehand* adalah *smash* dan *dropshot* setelah itu diikuti pukulan *lob* dan *netting*. Pada pukulan *backhand* yang terdiri dari *servis*, *lob*, *smash*, dan *dropshot* sebagian besar sumbangannya rendah, tetapi untuk *netting* pada pukulan *backhand* sumbangannya paling besar.

#### B. Saran.

Berdasarkan hasil yang dibahas dalam penelitian dan kesimpulan tersebut di atas, maka peneliti memberikan beberapa saran sebagai berikut:

1. Para pemain khususnya mahasiswa Ikor untuk meningkatkan keterampilan bulutangkis khususnya pukulan *backhand* yang terdiri dari pukulan *servis*, *lob*, *smash*, dan *dropshot*
2. Para pelatih dan pembina, khususnya bagi pembina mahasiswa bulutangkis di FIK UNY agar mengetahui kelebihan dan kekurangan kinerja para pemain bulutangkis, sehingga dapat mengukur sejauh mana kemampuan pemain bulutangkis dalam suatu permainan.
3. Kelemahan dalam penelitian ini terletak dalam pengamatannya, seorang *observer* harus cermat dalam mengamati semua pukulan *backhand* dan *forehand* dalam pertandingan yang terdiri dari pukulan *servis*, *lob*, *smash*, *netting* dan *dropshot* baik dalam kondisi meamatan maupun dimatikan.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Attwood, M., & Dimmock, S. (1999). *Manajemen Personalia* (Kusnedi, Penerjemah). Bandung: Penerbit ITB.
- Bompa, T. O. 1999. *Periodization: Theory and Methodology of Training, 4th Edition*. Kendall/Hunt: Publishing Company.
- Dipboye, R.L., Smith, C.S., & Howell, W.C. (1994). *Understanding Industrial and Organizational Psychology: An Integrated Approach*. Fort Worth: Harcourt Brace.
- Nala, N. 2002. *Prinsip Pelatihan Fisik Olahraga*. Denpasar: Komite Olahraga Nasional Indonesia Daerah Bali.
- Noe, R.A., Hollenbeck, J.R., Gerhart, B., & Wright, P.M. (2000). *Human Resource Management: Gaining a Competitive Advantage* (3rd Ed.). Boston: Irwin McGraw Hill.
- Munandar, A.S. (2001). *Psikologi Industri dan Organisasi*. Jakarta: Penerbit Universitas Indonesia (UI Press).
- Robbins, S.P. (1998). *Organizational Behavior: Concepts, Controversies, Applications* (8th Ed.). Upper Saddle River, NJ: A Simon and Schuster Company.
- Sarwono. (2007). *Meningkatkan Kelincahan Pemain Bulutangkis dengan Latihan Sirkuit-Pliometrik*. Proceeding Seminar Nasional PORPERTI. Yogyakarta: Kemahasiswaan UNY Desember 2007.
- Suratman, (2007). *Hubungan Kekuatan Otot Gengam dan Otot Tungkai dengan Keterampilan Bermain Bulutangkis*. Proceeding Seminar Nasional PORPERTI. Yogyakarta: Kemahasiswaan UNY Desember 2007.
- Tohar. (1992). *Olahraga Pilihan Bulutangkis*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi Proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan.

## PENGEMBANGAN “GOR UNY FIT TRACK”

Oleh

Fatkurahman Arjuna dan Tri Hadi Karyono  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA

### Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk menyusun dan menghasilkan produk berupa *jogging track test* dan *sign board* di GOR UNY sehingga diharapkan area *track* GOR UNY dapat dijadikan alternatif untuk digunakan sebagai salah satu tempat test kebugaran jasmani. Penelitian ini bertujuan untuk menghasilkan produk hasil pengembangan dari metode test *Cooper* lari 2,4 km berupa *jogging fit track* dan *sign board* GOR UNY dan menguji keefektifan produk tersebut.

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode penelitian *Research and Development (R&D)*. Subjek penelitian ini adalah seluruh mahasiswa IKOR. Uji coba terdiri dari dua tahap yaitu uji coba produk atau uji coba kelompok kecil dan uji coba pemakaian atau uji coba kelompok besar. Teknik analisis datanya dengan menggunakan analisis deskriptif dari hasil catatan selama obserfasi berlangsung.

Hasil penilaian ahli materi menunjukkan bahwa dari 12 indikator penilaian ada 8 indikator mendapat penilaian “Sangat Layak” dan 4 indikator mendapat penilaian “Layak” dengan total skor penilaian ahli materi sebesar 93,33%. Hasil penilaian ahli media menunjukkan bahwa dari 16 indikator penilaian ada 8 indikator mendapat penilaian “Sangat Layak” dan 8 indikator mendapat penilaian “Layak” dengan total skor penilaian ahli media sebesar 90,0%. Hasil uji coba pada mahasiswa IKOR sebanyak 62 orang dibagi menjadi dua tahap, yaitu tahap I mahasiswa IKOR 2012 dengan jumlah 15 orang (*reviewer*) dan tahap II Mahasiswa IKOR 2014 dengan jumlah 47 orang menunjukkan bahwa *Jogging Fit Track* GOR UNY sebagai lokasi alternatif dalam melakukan tes kebugaran jasmani menurut *reviewer* dikategorikan layak.

**Kata Kunci:** Pengembangan, *jogging fit track*, kebugaran jasmani, GOR UNY

### PENDAHULUAN

Kesadaran masyarakat tentang pentingnya kesehatan dan kebugaran jasmani semakin tinggi, hal tersebut dapat dibuktikan dengan semakin banyaknya masyarakat melakukan olahraga, mulai dari anak-anak sampai para manula baik secara sendiri-sendiri maupun secara bergerombol. Biasanya orang melakukan olahraga saat hari libur saja ini dibuktikan dengan ramainya sarana tempat olahraga seperti, stadion dan lapangan sepakbola, taman bermain, *fitness center*, maupun di gelanggang olahraga di hari libur.

Memiliki tubuh yang bugar merupakan dambaan setiap orang karena dengan tubuh yang bugar seseorang dapat melaksanakan tugasnya dengan baik. Pengertian kebugaran jasmani adalah kemampuan seseorang melakukan kerja sehari-hari secara efisien tanpa timbul kelelahan yang berlebihan sehingga masih dapat menikmati waktu luangnya (Djoko Pekik, 2004:2). Dari pengertian kebugaran jasmani tersebut jelas bahwa dengan memiliki tubuh yang bugar akan bermanfaat baik bagi dirinya sendiri maupun orang lain.

GOR UNY merupakan salah satu tempat alternatif masyarakat melakukan olahraga di samping tempatnya yang strategis, adanya *fitness center* dan *jogging track* di area luar GOR. Masyarakat yang berolahraga di GOR UNY sangat beraneka mulai dari anak-anak remaja, dewasa, manula tetapi didominasi oleh mahasiswa. Berdasarkan pengamatan peneliti akan membuat suatu penelitian pengembangan *track* di area *jogging track* GOR UNY sehingga area *jogging track* GOR UNY dapat dijadikan tempat alternatif untuk pengukuran *VO<sub>2</sub> Max* untuk menentukan status kebugaran jasmani masyarakat dan dapat dijadikan sarana memenuhi keinginan masyarakat dalam menentukan status kebugaran jasmaninya.

## KAJIAN PUSTAKA

### A. Kebugaran Jasmani

Djoko Pekik (2000: 2) Secara umum yang dimaksud kebugaran adalah kebugaran fisik (*physical fitness*), yakni kemampuan seseorang untuk dapat melakukan kerja sehari-hari secara efisien tanpa timbul kelelahan yang berlebihan sehingga masih dapat menikmati waktu luangnya. Dalam artian seseorang yang memiliki kebugaran jasmani yang baik akan dapat melaksanakan tugasnya dengan baik pula.

### B. Komponen Kebugaran Jasmani

Menurut Hinson yang dikutip oleh Suhajana (2012: 5) membagi kebugaran jasmani menjadi dua bagian yaitu *health related fitness* (kebugaran yang terkait dengan kesehatan) dan *motor fitness* (kebugaran yang terkait dengan keterampilan). *Health related fitness* terdiri dari komponen-komponen sebagai berikut:

#### 1. Daya tahan kardiorespirasi (*cardiorespiratory endurance*)

Daya tahan kardiorespirasi adalah kemampuan paru jantung menyuplai oksigen untuk kerja otot dalam waktu yang relatif lama.

#### 2. Kekuatan otot (*muscle strength*)

Kekuatan otot adalah kemampuan sekelompok otot untuk melawan beban dalam satu usaha.

#### 3. Daya tahan otot (*muscle endurance*)

Kemampuan paru jantung mensuplay oksigen untuk kerja otot dalam waktu yang lama.

#### 4. Kelentukan (*flexibility*)

Kelentukan adalah kemampuan persendian untuk bergerak secara leluasa.

#### 5. Komposisi tubuh (*body composition*)

Komposisi tubuh yaitu perbandingan berat badan atau tubuh tanpa lemak dinyatakan dengan prosentase lemak tubuh.

Sedangkan motor fitness terdiri dari komponen-komponen yang berkaitan dengan keterampilan khusus:

#### 1. Kecepatan (*speed*)

Kecepatan adalah kemampuan untuk menempuh jarak tertentu dalam waktu yang sesingkat singkatnya.

#### 2. Daya ledak (*power*)

Daya ledak adalah kombinasi antara kekuatan dan kecepatan yang merupakan dasar dari setiap melakukan aktivitas.

#### 3. Kelincahan (*agility*)

Kelincahan adalah kemampuan bergerak memindahkan tubuh untuk merubah arah dengan cepat dan tepat.

#### 4. Koordinasi (*coordination*)

Koordinasi adalah perpaduan beberapa unsur gerak dengan melibatkan gerak tangan dan mata, kaki dan mata atau tangan, kaki dan mata secara serempak untuk hasil gerak yang maksimal dan efisien.

Dalam penelitian ini komponen kebugaran yang berhubungan dengan kesehatan yaitu kardiorespirasi yang dikembangkan. Penelitian GOR UNY *fit track* ini adalah pengembangan dari test yang sudah ada dengan litaran lapangan diganti dengan mengukur lintasan *jogging track* GOR UNY untuk mengukur kebugaran kardiorespirasi saja tidak untuk mengukur komponen kebugaran yang lainnya.

#### C. Manfaat Kebugaran Jasmani

Kebugaran jasmani mempunyai manfaat yang sangat penting bagi seseorang terutama dalam melakukan tugas maupun kegiatan sehari-hari. Bagi masyarakat luas manfaat kebugaran jasmani yaitu untuk meningkatkan kemampuan dalam melaksanakan tugasnya atau bekerja sehingga akan mendapatkan hasil yang lebih baik.

Menurut Agus Mukholid 2004: 3 (diposkan oleh Fredy Juliady, 2012: 1) fungsi kesegaran jasmani terbagi menjadi tiga golongan yaitu:

##### 1. Golongan pertama yang berdasarkan pekerjaan

Sebagai contoh kebugaran jasmani bagi karyawan untuk meningkatkan produktivitas kerja, bagi pelajar maupun mahasiswa untuk mempertinggi kemampuan dalam belajar dan bagi olahragawan untuk meningkatkan prestasi.

##### 2. Golongan kedua berdasarkan keadaan

Sebagai contoh kebugaran jasmani bagi orang-orang cacat maupun bagi yang cidera untuk rehabilitasi, bagi ibu hamil untuk mempersiapkan diri dalam menghadapi kelahiran.

##### 3. Golongan ketiga berdasarkan umur

Sebagai contoh kebugaran jasmani untuk anak-anak merangsang pertumbuhan dan perkembangan. Kebugaran jasmani bagi orang tua maupun manula untuk meningkatkan daya tahan tubuh.

Menurut Feri Yuniar (2010: 10), ada dua manfaat mengapa seseorang mengukur tingkat kebugaran jasmaninya:

##### 1. Untuk mengetahui kondisi atau status kebugaran jasmani seseorang sekaligus menentukan program latihan yang sesuai untuk memelihara atau meningkatkan kesegaran jasmaninya.

##### 2. Untuk mengevaluasi keberhasilan maupun kegagalan program latihan fisiknya.

Dari pernyataan Feri Yuniar akan pentingnya seseorang mengetahui tingkat kebugaran jasmaninya maka peneliti menyediakan tempat alternatif dalam melakukan tes kebugaran jasmani yaitu di *jogging fit track* GOR UNY.

#### D. Pengembangan GOR *Fit Track Test*

### METODE PENELITIAN

Jadwal penelitian pengembangan model GOR UNY *Fit Track* mulai dari bulan Maret - September 2015. Tempat pelaksanaan penelitian pengembangan model GOR UNY *Fit Track* di GOR UNY. Penelitian ini menggunakan *Research and Development (R&D)*. Tahapan dalam penelitian R & D ini mengacu pada Borg & Gall (1983: 775), yaitu dengan mengembangkan 10 tahapan dalam pengembangan model: 1) *research and information collecting*, 2) *planning*, 3) *develop preliminary*, 4) *preliminary field testing*, 5) *main product*, 6) *main field testing*, 7) *operational product revision*, 8) *operational field testing*, 9) *final product revision*, 10) *dissemination and implementation*.



Metode penelitian deskriptif digunakan dalam penelitian sebagai gambaran awal mengambil data tentang kondisi yang ada dalam hal ini tempat *jogging fit track* GOR UNY. Metode *evaluative* digunakan untuk mengetahui proses uji coba pengembangan suatu produk. Eksperimen digunakan untuk menguji kemampuan dari produk yang dihasilkan dalam hal ini diujicobakan secara langsung tentang pengembangan *jogging fit track* GOR UNY terhadap metode *test Cooper* 6 putaran atau lari 2,4 km

#### 1. Jadwal Penelitian

Jadwal penelitian pengembangan model GOR UNY *Fit Track* mulai dari bulan Maret - September 2015. Tempat pelaksanaan penelitian pengembangan model GOR UNY *Fit Track* di GOR UNY.

#### 2. Devinisi Penelitian

##### a. Pengembangan area *jogging track*

. Area *jogging track* yang ada biasanya di pinggir lapangan sepak bola dikembangkan dengan menambahkan area *jogging track* di GOR UNY sehingga dapat dijadikan suatu alternatif untuk tempat berolahraga. *Jogging track* GOR UNY dikembangkan dengan cara mengukur area *jogging*, membuat lintasan *jogging track*, dan membuat norma hasil pengembangan dari tes *Cooper* 2,4 km.

##### b. Pengembangan *sign board*

Pengembangan *sign board* dalam hal ini adalah pengembangan dari hasil pengukuran lintasan yang digunakan untuk *jogging track* dan dikonversikan ke dalam norma pada lari 2.4 km.

##### c. Kriteria pengguna *jogging track*

Sampel yang diambil sesuai dengan kriteria peneliti yaitu mahasiswa IKOR dengan jumlah 62 orang.

##### d. Populasi dan Sampel Dalam Penelitian

Dalam penelitian yang menjadi objek peneliti adalah *jogging track* GOR UNY dan yang menjadi populasi adalah mahasiswa IKOR angkatan 2013 dan 2014 berjumlah 54 orang. Sampel menurut M. Nasir (2005: 271) adalah bagian dari populasi. Penentuan sampel dari Populasi disebut sampel atau "sampling". Adapun sampel yang diambil dari total 62 orang dibagi menjadi dua tahap uji coba yaitu tahap I dengan jumlah 15 mahasiswa dan tahap II jumlah 47 mahasiswa.

##### e. Prosedur Pengembangan

Pengembangan area *jogging track* GOR UNY ini memiliki tahapan prosedur yang harus dilakukan yaitu:

###### 1. Tahapan Analisis

Tahap analisis merupakan kegiatan pendahuluan sebelum menentukan konsep pembuatan area *jogging track* di GOR UNY. Adapun kegiatan yang dilakukan antara lain:

###### a. Observasi

Observasi digunakan untuk mengumpulkan data secara langsung keadaan yang sebenarnya di lapangan sehingga akan diketahui permasalahannya dan dibuat penyelesaiannya.

###### b. Studi Pustaka

Studi pustaka digunakan untuk memperoleh informasi yang relevan dengan topik atau masalah yang sedang diteliti. Informasi tersebut dapat diperoleh dari buku buku ilmiah, laporan penelitian, jurnal, tesis maupun disertasi maupun sumber sumber tertulis lainnya. Tujuan dari studi pustaka adalah untuk mendapatkan la

ndasan teori serta menjawab masalah yang akan diteliti.

## 2. Tahap Penyusunan Produk

Dari hasil studi pustaka dan observasi langsung dilapangan peneliti merumuskan permasalahan yang ada serta dibuat formula yang tepat untuk menyelesaikannya. Dalam hal ini permasalahan yang ada adalah terdapat tempat track *jogging* GOR UNY namun belum adanya norma test untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani seseorang maka dibuatlah prodak berupa pengembangan tempat *jogging fit track* GOR UNY untuk menjawab permasalahan dari para pengguna saran olahraga GOR UNY.

## 3. Tahap Uji Coba

### a. Validasi oleh Ahli dilanjutkan Revisi.

Validasi oleh ahli bertujuan untuk memperoleh perbaikan/koreksi. *Jogging track* GOR UNY yang dihasilkan dari pembuatan tahap awal kemudian divalidasi oleh ahli. Terdapat dua kemungkinan hasil validasi terhadap *jogging track* GOR UNY yakni: valid dan tidak valid.

- (1) Jika produk dikategorikan valid, maka terdapat dua kemungkinan, yaitu masih memerlukan revisi atau tidak. Jika tidak memerlukan revisi, maka produk siap untuk diujicobakan atau digunakan. Sedangkan jika masih memerlukan revisi kecil, maka dilakukan revisi berdasarkan masukan atau saran dari para peneliti, sehingga dihasilkan produk yang telah direvisi.
- (2) Jika produk tidak valid, maka dilakukan revisi besar dan selanjutnya divalidasi ulang. Demikian seterusnya sampai produk siap untuk diujicobakan.

### b. Uji coba

Pada tahap ini dilakukan uji coba untuk selanjutnya dapat dilakukan revisi kembali. Pada penelitian ini tes digunakan untuk mengumpulkan data mengenai keakurasian produk terhadap pengembangan test yang telah ada dalam hal ini tes *Cooper* lari 6 putaran. Tes yang digunakan adalah tes langsung di lapangan atau stadion dan kemudian dibandingkan dengan produk yang telah dibuat yaitu *jogging fit track* GOR UNY. Analisis data dari angket kuesioner yang dibagikan kepada pengguna, dilanjutkan dengan revisi untuk menghasilkan produk final.

## 4. Subjek Uji Coba

Penelitian pengembangan ini menggolongkan subjek uji coba menjadi dua yaitu:

### 1. Subjek uji coba ahli

#### a. Ahli materi

Ahli materi yang dimaksudkan adalah pakar yang bisa menangani ataupun berpengalaman dalam hal materi pembelajaran. Validasi yang dilakukan adalah menentukan apakah cara operasional penggunaan media *jogging track* oleh peneliti dan juga menentukan desain produk berupa panduan penggunaan area *jogging track* dan *sign board* sudah sesuai atau belum yang dilakukan oleh peneliti.

#### b. Ahli media

Ahli media yang dimaksudkan adalah pakar yang bisa menangani ataupun berpengalaman dalam hal media pembelajaran. Validasi yang dilakukan adalah menentukan apakah cara operasional penggunaan

media *jogging track* oleh peneliti dan juga menentukan desain produk berupa panduan penggunaan area *jogging track* dan *sign board* sudah sesuai atau belum yang dilakukan oleh peneliti.

c. Subjek uji coba

Subjek uji coba dalam penelitian pengembangan *jogging track* GOR UNY ini adalah mahasiswa IKOR berjumlah 62 orang dibagi menjadi dua tahap uji coba yaitu tahap I mahasiswa ikor 2012 dengan jumlah 15 mahasiswa dan tahap II mahasiswa ikor 2014 jumlah 47 mahasiswa.

## ANALISIS DATA

### A. Deskripsi Pembuatan Konsep

Pengembangan *Jogging Fit Track* GOR UNY sebagai lokasi alternatif dalam melakukan tes kebugaran jasmani didasarkan melalui analisa awal dan akhir. Pengumpulan informasi dilakukan dengan menganalisa permasalahan dan materi yaitu melalui survei lapangan, kemudian dilanjutkan dengan pengumpulan materi dan pendukungnya. Survei lapangan dilakukan melalui observasi terbatas di kawasan GOR UNY. Data yang diperoleh adalah sebagai berikut :

1. Analisa awal dilakukan dengan mempelajari kondisi di lapangan, buku teks dan berbagai artikel tentang tes kebugaran jasmani. Hasil kegiatan ini menemukan bahwa:
  - a). Pengukuran tingkat kebugaran jasmani dengan mengukur  $VO^2$  Max memiliki kelebihan antara lain mudah, praktis, efektif dan efisien.
  - b). Kesulitan untuk mencari tempat dalam melakukan tes kebugaran jasmani.
  - c). Tes kebugaran jasmani menggunakan stadion atau lapangan standar harus meminta ijin dan melalui prosedur berbelit dari pengelola.
  - d). GOR UNY merupakan salah satu tempat alternatif masyarakat melakukan olahraga di samping tempatnya yang strategis untuk melakukan tes kebugaran jasmani.
2. Analisa akhir dilakukan setelah mengetahui permasalahan yang diperoleh dari analisa awal yaitu pembuatan *Jogging Fit Track* GOR UNY sebagai lokasi alternatif dalam melakukan tes kebugaran jasmani.
3. Pengumpulan materi dan pendukung materi dilakukan untuk merancang pembuatan media tes kebugaran jasmani. Pengumpulan materi terdiri dari pengumpulan referensi mengenai berbagai metode tes kebugaran jasmani, desain dan layout GOR UNY, serta spesifikasi teknis mengenai lintasan *jogging* dan lari menurut IAAF.

### B. Deskripsi Pembuatan *Jogging Fit Track* GOR UNY

Perencanaan design pengembangan *Jogging Fit Track* GOR UNY dimulai dengan penentuan standar untuk tes kebugaran jasmani. Sebuah fasilitas olahraga harusnya memiliki spesifikasi yang memadai sehingga dapat memenuhi fungsinya sebagaimana diharapkan. Demikian pula lintasan lari *jogging track* di GOR UNY ini sebagai sebuah lintasan lari harus memiliki spesifikasi yang dinyatakan layak untuk digunakan.

Dalam hal ini peneliti akan mengembangkan tes *Balke* atau tes *Cooper* 2,4 km dengan mengganti jarak dengan *jogging track* di GOR UNY. Kelebihan tes ini adalah jarak tempuh telah ditentukan yaitu 2,4 km, praktis dapat dilakukan secara bersama-sama, tes ini standar untuk atlet maupun para pegawai kantoran maupun orang biasa

melakukan lari 2,4 km dan diukur waktunya. Untuk mendukung kelayakan *Jogging Fit Track* GOR UNY sebagai tempat alternatif untuk tes kebugaran jasmani maka peneliti membuat *signboard*. Adapun isi dari *signboard* tersebut memuat ketentuan dalam melakukan tes kebugaran jasmani, petunjuk umum, pelaksanaan tes dan tabel penilaian tes kebugaran jasmani. *Signboard* dibuat berukuran 90 × 60 cm dan diletakkan di sekitar garis finish. Design dan layout dari *Jogging Fit Track* GOR UNY serta *signboard* secara rinci dapat dilihat pada lampiran.

Setelah produk awal berjalan dengan baik, kemudian untuk mendapatkan kelayakan media pembelajaran yang dikembangkan, maka dilakukan proses validasi. Validasi produk media dilakukan oleh ahli materi, ahli media. Mahasiswa IKOR angkatan 2014 pada tahap uji coba sebanyak 62 orang dibagi menjadi dua tahap uji coba, yaitu tahap I dengan jumlah 15 orang (*reviewer*) dan tahap II jumlah 47 orang.

### C. VALIDASI DAN UJICOBA PRODUK

Validasi yang dilakukan oleh ahli materi terhadap *Jogging Fit Track* GOR UNY meliputi beberapa hal antara lain: 1) Kesesuaian metode tes kebugaran jasmani lari 2,4 km dengan referensi. 2) Efektivitas metode tes lari 2,4 km untuk mengukur kebugaran jasmani. 3) Sistematika tes kebugaran jasmani lari 2,4 km. 4) Efisiensi metode tes lari 2,4 km untuk mengukur kebugaran jasmani. 5) Kemudahan proses tes lari 2,4 km untuk mengukur kebugaran jasmani. 6) Kebenaran konsep tes kebugaran jasmani lari 2,4 km. 7) Prosedur pelaksanaan tes kebugaran jasmani. 8) Kesesuaian metode tes kebugaran jasmani dengan peserta tes. 9) Penempatan papan petunjuk/*signboard*. 10) Penggunaan bahasa pada papan petunjuk/*signboard*. 11). Kesesuaian tabel norma tes kebugaran jasmani dengan referensi. dan 12) Kemudahan dalam memahami tabel norma tes kebugaran jasmani.

Validasi ahli media terhadap *Jogging Fit Track* GOR UNY meliputi: 1) Kesesuaian kondisi lingkungan GOR UNY untuk tes kebugaran jasmani. 2) Kesesuaian kondisi cuaca GOR UNY untuk tes kebugaran jasmani. 3) Kesesuaian tata letak/layout GOR UNY untuk tes kebugaran jasmani. 4) Kesesuaian konstruksi GOR UNY untuk tes kebugaran jasmani. 5) Kemudahan akses GOR UNY untuk tes kebugaran jasmani. 6) Keamanan GOR UNY untuk tes kebugaran jasmani. 7) Kondisi permukaan lintasan lari 2,4 km. 8) Lebar lintasan lari 3 m. 9) Kejelasan garis batas lintasan lari, 10) Kejelasan tanda garis "Start" dan "Finish". 11) Kerataan permukaan lintasan lari. 12) Kebersihan lintasan lari. 13) Daya tampung tempat parkir. 14) Ketersediaan kamar kecil dan kamar ganti. 15) Tampilan papan petunjuk/*signboard*, dan 16) Penempatan papan petunjuk/*signboard*.

Hasil validasi ahli materi dan ahli media dijadikan dasar untuk merevisi *Jogging Fit Track* GOR UNY. Hasil validasi para ahli dijadikan tolok ukur tentang layak tidaknya *Jogging Fit Track* GOR UNY untuk diujicobakan di lapangan.

Hasil penilaian ahli materi menunjukkan bahwa dari 12 indikator penilaian ada 8 indikator mendapat penilaian "Sangat Layak" dan 4 indikator mendapat penilaian "Layak". Skor total penilaian ahli materi sebesar 56 maka dapat dihitung seperti berikut:

$$\frac{\text{Skor total}}{\text{Nilai Maksimum} \times \text{Indikator}} \times 100\% = \frac{56}{5 \times 12} \times 100\% = 93,33\%$$

Oleh karena total skor penilaian ahli materi sebesar 93,33% berada pada rentang 80% - 100% artinya tingkat kelayakannya masuk kategori "Sangat Layak". Jadi, *Jogging Fit Track* GOR UNY sebagai lokasi alternatif dalam melakukan tes

kebugaran jasmani dilihat dari materinya dikategorikan sangat layak diproduksi dengan revisi.

Hasil penilaian ahli media menunjukkan bahwa dari 16 indikator penilaian ada 8 indikator mendapat penilaian "Sangat Layak" dan 8 indikator mendapat penilaian "Layak". Skor total penilaian ahli media sebesar 72 maka dapat dihitung seperti berikut:

$$\frac{\text{Skor total}}{\text{Nilai Maksimum} \times \text{Indikator}} \times 100\% = \frac{72}{5 \times 16} \times 100\% = 90,0\%$$

Oleh karena total skor penilaian ahli media sebesar 90,0% berada pada rentang 80% - 100% artinya tingkat kelayakannya masuk kategori "Sangat Layak". Jadi, *Jogging Fit Track* GOR UNY sebagai lokasi alternatif dalam melakukan tes kebugaran jasmani dilihat dari medianya dikategorikan sangat layak diproduksi dengan revisi.

Hasil penilaian *reviewer* menunjukkan bahwa dari 20 indikator penilaian ada 8 indikator mendapat penilaian "Sangat Layak", 10 indikator mendapat penilaian "Layak" dan 2 indikator mendapat penilaian "Cukup Layak". Hasil skor rata-rata total penilaian *reviewer* diperoleh sebesar 79,13 maka dapat dihitung seperti berikut:

$$\frac{\text{Skor total}}{\text{Nilai Maksimum} \times \text{Indikator}} \times 100\% = \frac{79,13}{5 \times 20} \times 100\% = 79,13\%$$

Oleh karena total skor penilaian *reviewer* sebesar 79,13% berada pada rentang 60% - 80% artinya tingkat kelayakannya masuk kategori "Layak". Jadi, *Jogging Fit Track* GOR UNY sebagai lokasi alternatif dalam melakukan tes kebugaran jasmani menurut *reviewer* dikategorikan layak diproduksi dengan revisi.

Hasil penilaian peserta uji coba tahap II menunjukkan bahwa dari 20 indikator penilaian ada 6 indikator mendapat penilaian "Sangat Layak", 13 indikator mendapat penilaian "Layak" dan 1 indikator mendapat penilaian "Cukup Layak". Hasil skor rata-rata total penilaian peserta uji coba tahap II diperoleh sebesar 79,77 maka dapat dihitung seperti berikut:

$$\frac{\text{Skor total}}{\text{Nilai Maksimum} \times \text{Indikator}} \times 100\% = \frac{79,77}{5 \times 20} \times 100\% = 79,77\%$$

Oleh karena total skor penilaian peserta uji coba tahap II sebesar 79,77% berada pada rentang 60% - 80% artinya tingkat kelayakannya masuk kategori "Layak". Jadi, *Jogging Fit Track* GOR UNY sebagai lokasi alternatif dalam melakukan tes kebugaran jasmani menurut peserta uji coba tahap II dikategorikan layak diproduksi dengan revisi.

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan mengenai pengembangan *Jogging Fit Track* GOR UNY sebagai lokasi alternatif dalam melakukan tes kebugaran jasmani, maka dapat disimpulkan beberapa hal sebagai berikut:

1. Perancangan *Jogging Fit Track* GOR UNY sebagai lokasi alternatif dalam melakukan tes kebugaran jasmani menurut ahli materi dan ahli media dikategorikan sangat layak diproduksi dengan revisi. Hasil penilaian ahli materi menunjukkan bahwa dari 12 indikator penilaian ada 8 indikator mendapat penilaian "Sangat Layak" dan 4 indikator mendapat penilaian "Layak" dengan total skor penilaian ahli materi sebesar