

Prosiding

Seminar Nasional Keolahragaan
Dalam Rangka Dies Natalies UNNES Ke-51
Tahun 2016



ISBN 978-979-19764-5-9



9 789791 976459

Semarang, 2 Maret 2016

Prosiding Seminar Nasional Keolahragaan Dalam Rangka Dies Natalis UNNES ke 51 Tahun 2016 : Konservasi Nilai-Nilai Keolahragaan Melalui Olympic Movement

**Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang
Gedung F1, Sekaran Kampus Gunung Pati, Kota Semarang, Indonesia 50229
Email: fik@unnes.ac.id
Telp./Fax.: +6224 8508007**

Publikasi pertama bulan Maret 2016:

Editor : Rivan Saghita Pratama, S.Pd., M.Or., Fahmi Abdul Aziz, S.Pd.,M.Pd., Anggit Wicaksono, S.Pd.,M.Pd., Dwi Tiga Putri,S.Pd.

Diterbitkan oleh:

Fakultas Ilmu Keolahragaan (FIK) Universitas Negeri Semarang
Di Semarang

Alamat Penerbit:

Gedung F Kampus Sekaran Gunungpati Semarang 50229, Telepon: (024) 8508007,
Faks: (024) 8508007

Laman: <http://fik.unnes.ac.id>, Email: fik@unnes.ac.id

SAMBUTAN REKTOR

Tahun 2016, UNNES sampai pada tahun ke 51 perjalanan hidupnya. Pada tahun ini nilai utama pengembangan universitas adalah akselerasi inovasi. Akselerasi inovasi hanya bisa dilakukan oleh warga UNNES yang sehat dan kuat menghadapi tantangan. Oleh karena itu, Seminar Nasional Keolahragaan ini diadakan tepat pada waktunya. Konservasi nilai-nilai keolahragaan melalui Olympic Movement, yang menjadi tema seminar nasional kali ini, sungguh berharga untuk dikemukakan dan dibahas di era generasi muda yang lebih suka duduk memegang gadget daripada turun ke lapangan berolahraga. Saya selaku Rektor Universitas Negeri Semarang berharap muncul gagasan-gagasan ilmiah baru dalam Seminar Keolahragaan ini sehingga semangat olimpisme dapat dikuatkan di jiwa seluruh generasi bangsa kita.

Terima kasih saya haturkan kepada seluruh pembicara utama yang telah menyempatkan hadir di kegiatan ini untuk berbagi ilmu. Dr. Hc. Rita Subowo (IOC) sudah lama membidani bidang keolahragaan dan secara pribadi mengawal perkembangan keolahragaan di UNNES. Laksamana TNI (Purn) Ahmad Sutjipto (Kasatlak PRIMA) adalah tokoh penting yang mengawal perjalanan kita menuju Indonesia Emas. Prof. Dr. Soegiyanto, M.S. adalah pegiat keolahragaan internal di UNNES dan namanya sudah dikenal di Jawa Tengah dan bahkan di tingkat Nasional tas keterlibatannya dalam pengembangan keolahragaan. Kepada ketiga pembicara, sekali lagi saya ucapkan terima kasih.

Terakhir, bagi seluruh peserta seminar, baik yang telah ikut berkontribusi dalam bentuk naskah prosiding maupun yang hadir secara khusus untuk berpartisipasi sebagai peserta seminar, semoga peristiwa nasional ini menjadi bagian yang berarti dalam pengembangan keilmuan bagi pribadi peserta ataupun organisasi yang diwakili.

Prof. Dr. Fathur Rokhman, M.Hum

Rektor

KATA PENGANTAR

Puji syukur atas kebesaran rahmat Tuhan Yang Maha Kuasa serta izin-Nya, maka Buku Prosiding dalam Seminar Nasional Keolahragaan yang bertema: “Konservasi Nilai-nilai Keolahragaan Melalui *Olympic Movement*” kerja sama antara Fakultas Ilmu Keolahragaan dan program PPs Unnes dalam rangka Dies Natalis Unnes Ke-51 dapat terselesaikan dengan baik dan semoga hasil karya ini dapat bermanfaat bagi teman-teman dan sahabat-sahabat di dunia akademisi serta dunia keolahragaan.

Pada kesempatan kali ini, kami mengucapkan terima kasih yang tak terhingga kepada:

1. Rektor, Dekan FIK, dan Direktur Program Pascasarjana, Kaprodi Pendidikan Olahraga PPs Universitas Negeri Semarang, beserta seluruh jajaran pimpinan dan staf administrasi di Universitas Negeri Semarang.
2. Seluruh teman-teman Panitia Seminar Nasional Keolahragaan Tahun 2016, untuk segala waktu, dukungan, bantuan serta kerja sama yang baik yang telah terjalin selama ini.
3. Teman-teman Dosen, Mahasiswa S1, Mahasiswa PPs, Guru serta praktisi olahraga, baik yang berasal dari dalam Unnes maupun yang dari luar Unnes yang telah memberikan ‘warna yang menarik’ dalam prosiding ini.
4. Serta semua pihak yang telah membantu, yang tentunya tidak bisa penulis sebutkan satu-persatu, terima kasih untuk segala bantuannya selama proses penyelesaian prosiding ini.

Akhir kata, “Jika kita adalah orang yang benar-benar menghormati kebenaran, kemajuan, & perkembangan, maka kita akan selalu mengucapkan terima kasih kepada siapapun yang telah menunjukkan kesalahan kita”. *Disinilah keangkuhan lenyap dan kerendahan hati muncul.*

Semarang, 2 Maret 2016

Ketua Panitia

Tommy Soenyoto

PANITIA PENGARAH

Prof. Dr. Tandiyo Rahayu, M.Pd
Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan

Prof. Dr. Soegiyanto KS, MS.
Ka.Prodi Pendidikan Olahraga Pascasarjana

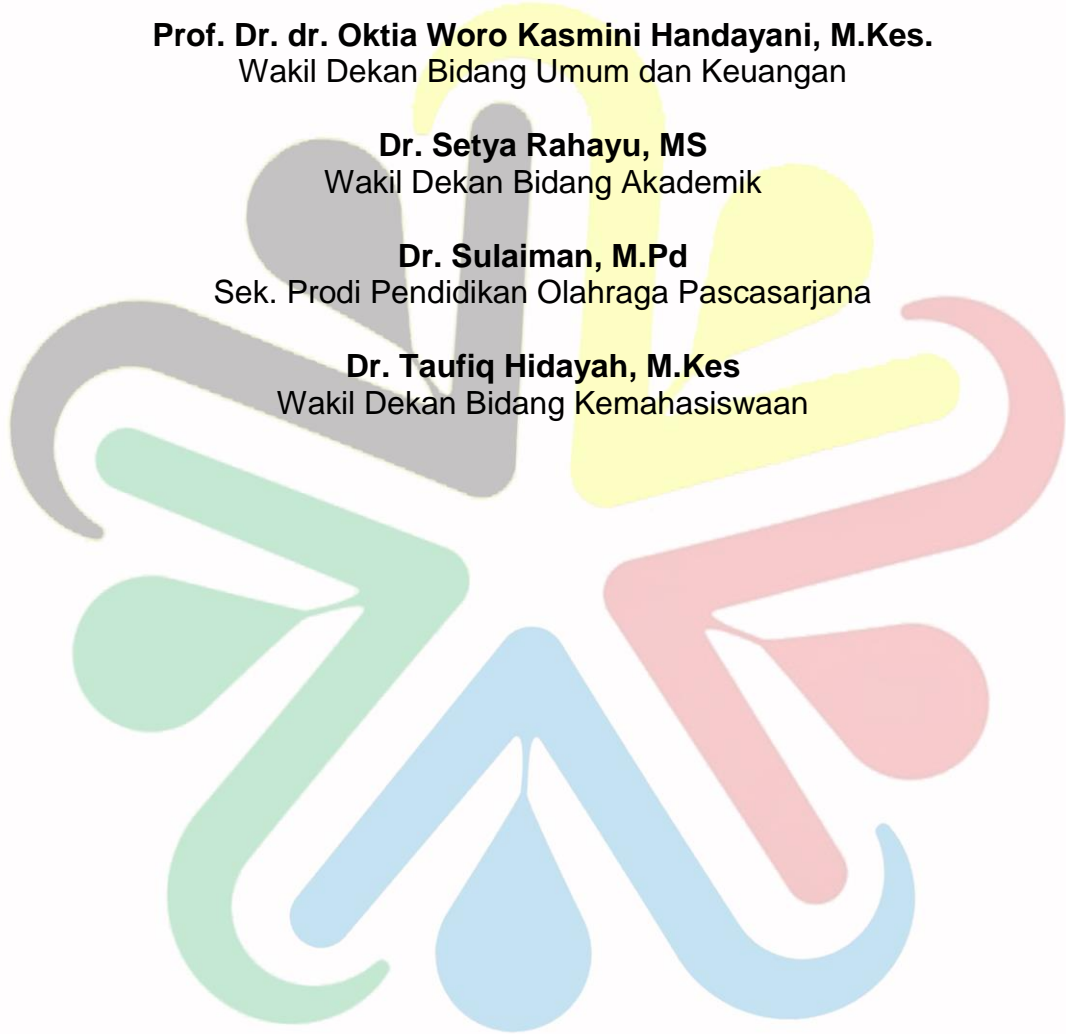
Prof. Dr. Ahmad Slamet, M.Si
Ass. Direktur Pascasarjana

Prof. Dr. dr. Oktia Woro Kasmini Handayani, M.Kes.
Wakil Dekan Bidang Umum dan Keuangan

Dr. Setya Rahayu, MS
Wakil Dekan Bidang Akademik

Dr. Sulaiman, M.Pd
Sek. Prodi Pendidikan Olahraga Pascasarjana

Dr. Taufiq Hidayah, M.Kes
Wakil Dekan Bidang Kemahasiswaan



DEWAN PAKAR

Prof. Dr. Sugiharto, MS.
Universitas Negeri Semarang

Prof. Dr. Nur Hasan, M.Kes.
Universitas Negeri Surabaya

Prof. Dr. M.E. Winarno, M.Pd
Universitas Negeri Malang

Dr. Rumini, M.Pd
Universitas Negeri Semarang

Dr. Siti Baitul Mukarromah, S.Si, M.Si. Med
Universitas Negeri Semarang

Dr. Harry Pramono, M.Si
Universitas Negeri Semarang

Dr. Nasukha, M.Kes.
Universitas Negeri Semarang



DAFTAR ISI

ORAL PRESENTASI

PENGEMBANGAN MODEL PERMAINAN PENGENALAN HOKI SEBAGAI PEMBELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI PADA SISWA SEKOLAH DASAR KELAS ATAS

Adi Sumarsono dan Afif Khoirul Hidayat (1-10)

USAHA UNTUK MENINGKATKAN KETERAMPILAN SMESH GULUNG MELALUI VARIASI BGTM: SEBUAH REFLEKSI PEMBELAJARAN PADA MATA KULIAH SEPAK TAKRAW

I Ketut Semarayasa (11-17)

PENGARUH METODE LATIHAN PLAIOMETRIK LARI LOMPAT RINTANGAN DAN ALTERNATE LEG BOUND TERHADAP PENINGKATAN HASIL LOMPAT JAUH DITINJAU DARI RASIO PANJANG TUNGKAI DAN TINGGI BADAN

Irfan, M.Or. (18-25)

PERPINDAHAN ATLET DARI SATU DAERAH KE DAERAH LAIN MENJELANG PEKAN OLAHRAGA NASIONAL (PON)

Risfandi Setyawan (26-36)

PENGARUH MODEL DAN MOTIVASI LATIHAN TERHADAP KETERAMPILAN PESERTA EKSTRAKURIKULER BOLABASKET PUTRA SMP NEGERI PANDAK

Rabwan Satriawan (37-47)

IDENTIFIKASI TEKNIK DASAR BELADIRI LANGGA GORONTALO UNTUK MEMBANGUN JATI DIRI DAERAH (Studi Kasus di Provinsi Gorontalo)

Hartono Hadjarati (48-58)

EVALUASI IMPLEMENTASI KURIKULUM 2013 PADA SEKOLAH MENENGAH PERTAMA BIDANG STUDI PENDIDIKAN JASMANI OLAHRAGA DAN KESEHATAN DI NUSA TENGGARA TIMUR.

Lukas Maria Boleng (59-68)

ALAT BANTU SMESH SALTO BAGI PEMAIN SEPAK TAKRAW

Agus Raharjo, S.Pd. M.Pd. (69-73)

NILAI YANG TAK BERNILAI DALAM OLAHRAGA

Dr. Imam Santosa, M.Si. (74-81)

KAJIAN PEMBELAJARAN KEBUGARAN JASMANI MELALUI PERMAINAN SRD (*SPIDER RUN DANCE*) BERBASIS KONSERVASI NILAI KEOLAHRAGAAN DAN LINGKUNGAN PADA SISWA KELAS VIII SEKOLAH MENENGAH PERTAMA

DHIMAS BAGUS DHARMAWAN (82-89)

PROGRAM PEMBINAAN DAN LATIHAN KESEGERAN JASMANI TENTARA NASIONAL INDONESIA ANGKATAN DARAT (Studi Evaluasi di Komando Daerah Militer IV/Diponegoro)

Mulyono (90-100)

TES KEBERBAKATAN TAEKWONDO

Singgih (101-110)

MENGANGKAT STATUS MATA PELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI DI LINGKUNGAN SEKOLAH

Nurhadi Santoso (111-121)

PENERAPAN PEREGANGAN PADA PENINGKATAN KONDISI FISIK DAN DAYA TAHAN ATLET BULUTANGKIS PPLP JAWA TENGAH TAHUN 2015

Muhammad Mariyanto (122-129)

PENGEMBANGAN PROTOTYPE ALAT JAMUR (*MUSHROOM*) UNTUK CABANG OLAHRAGA SENAM ARTISTIK PUTRA DI PROVINSI JAWA TENGAH

Tommy Soenyoto (130-137)

PENTINGNYA TAKTIK DAN STRATEGI DALAM MEMENANGKAN PERTANDINGAN BULUTANGKIS

Hermawan Pamot Raharjo (138-145)

TERAPI PIJAT *SPRAIN* PERGELANGAN KAKI KRONIS PADA PEMAIN BOLABASKET

Wisnu Mahardika (146-151)

TONNIS SEBAGAI PEMBELAJARAN ALTERNATIF BAGI GURU PENJAS DI KOTA PEKALONGAN

Ricko Irawan, S.Pd., M.Pd. (152-159)

***WEIGHT TRAINING*, DENGAN METODE *TREE IN ONE PRINCIPLE* UNTUK MEMELIHARA *POWER* ATLET TAEKWONDO**

Devi Tirtawirya (160-167)

NILAI-NILAI PENDIDIKAN JASMANI DAN OLAHRAGA SEBAGAI PENGEMBANGAN KARAKTER ANAK

Agus Pujiyanto (168-175)

PERAN BIOMEKANIKA TERHADAP PERFORMA GERAK TEKNIK TENDANGAN PADA PENCAK SILAT KATEGORI TANDING

Awan Hariono (176-186)

KAJIAN RUANG TERBUKA UNTUK MENINGKATKAN KEBUGARAN DALAM MEWUJUDKAN KONSERVASI FISIK BAGI DOSEN DAN KARYAWAN DI UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG TAHUN 2016

Ipang Setiawan (187-194)

HUBUNGAN DAN KONTRIBUSI DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI TERHADAP PRESTASI LOMPAT JAUH SISWA PESERTA EKSTRAKURIKULER PENJASORKESSMP IT AL IKHLAS KOTA PEKANBARU

Made Armade, M.Pd. (195-201)

URGENSI DAN TRANSFORMASI NILAI-NILAI LUHUR DALAM OLAHRAGA DAN PERMAINAN TRADISIONAL SEBAGAI WUJUD IDENTITAS BANGSA

Fathan Nurcahyo (202-212)

KETERAMPILAN SMES BOLAVOLI (Studi Eksperimen Efektivitas Metode Latihan Beban dengan Pemulihan Aktif dan Pasif dan Koordinasi Mata-Tangan-Kaki Terhadap Keterampilan Smes Bolavoli pada Mahasiswa Penjakesrek FKIP UNISMA Bekasi)

Dindin Abidin (213-221)

TEACHING GAME FOR UNDERSTANDING SEBUAH PENDEKATAN DALAM PEMBELAJARAN PERMAINAN BOLA BASKET YANG MENYENANGKAN

Tri Ani Hastuti (222-231)

PENGARUH KEPRIBADIAN ATLET DALAM OLAHRAGA

Riga Mardhika, S.Pd., M.Or. (232-238)

MENGEMBANGKAN KECERDASAN ANAK TK MELALUI AKTIVITAS JASMANI BERBASIS PERSEPTUAL MOTORIK

Yudanto (239-254)

Pembelajaran *Saintifik* dan Keterampilan Bertanya Sebagai Pemicu Kreativitas Pembelajaran PJOK Implementasi Kurikulum 2013

M. Irfan (255-262)

NILAI-NILAI ISLAM DALAM OLIMPISME

Anirotul Qoriah (263-270)

PRINSIP BERMAIN UNTUK KETERAMPILAN SOSIAL ANAK TUNAGRAHITA RINGAN

Hedi Ardiyanto Hermawan (271-279)

PENGARUH METODE INTERVAL EKSTENSIF DAN METODE KONTINYU TERHADAP KEMAMPUAN DAYATAHAN AEROBIK SISWA SMP N 2 KOTO BARU KABUPATEN DHARMASRAYA

Zulbahri dan Imbang Prabowo (280-288)

Pembelajaran Pencaksilat Di Sekolah Sebagai Usaha Pelestarian Budaya Luhur Bangsa Indonesia

Nur Rohmah Muktiani (289-295)

MAKNA BERMAIN DALAM PENDIDIKAN JASMANI BAGI PENANAMAN NILAI-NILAI KARAKTER

Slamet Riyadi (296-303)

PROFIL STRATA PENDIDIKAN GURU PENDIDIKAN JASMANI DI SD NEGERI SE KABUPATEN ACEH SELATAN

Dadi Dartija dan Usman (304-310)

FENOMENA CAR FREE DAY DAN GELIAT OLAAHRAGA MASYARAKAT DI JALAN PEMUDA KOTA SEMARANG

Bambang Priyono (311-317)

PENGEMBANGAN BOLA MULTIFUNGSI UNTUK PEMBELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI OLAAHRAGA DAN KESEHATAN

Mugiyo Hartono (318-330)

KAJIAN TEORITIS PENGEMBANGAN INSTRUMEN PEMANDUAN BAKAT CABANG OLAAHRAGA ANGGAR

Nuruddin Priya Budi Santoso (331-344)

PROGRAM PUSAT PEMBINAAN DAN LATIHAN PELAJAR (PPLP) SEBAGAI PENDUKUNG PENCAPAIAN PRESTASI SEPAKBOLA NASIONAL

Komarudin (345-353)

HAL YANG PALING MENARIK DARI LIGA OLAAHRAGA BASEBALL

R.Agung Purwandono Saleh (354-364)

Pengaruh Minat Ketrampilan Bermain Tonnis Terhadap Pengaplikasian Dalam Pembelajaran Bagi Guru-guru Penjasorkes Sekolah Dasar Negeri Se-Kecamatan Alian Kabupaten Kebumen

Febri Budi Prihatmoko dan Ranu Baskora (365-372)

METODE PEMBUATAN JADWAL KOMPETISI MENGGUNAKAN HOME AND AWAY SYSTEM

Muhlisin, S.Pd, M.Pd. (373-381)

PERTOLONGAN PERTAMA DAN PENCEGAHAN CEDERA OLAAHRAGA

Arif setiawan (382-392)

PROFIL ANAK MENGALAMI GANGGUAN PERKEMBANGAN

Muhammad Nurhisyam Ali Setiawan (393-400)

EFEKTFITAS PENERAPAN 5 (LIMA) UTAMA PADA SISTEM PENYELENGGARAAN PERTANDINGAN MULTI EVEN OLAAHRAGA FAKTUAL INDONESIA TERHADAP PENCAPAIAN PRESTASI OLAAHRAGA NASIONAL

Imam Marsudi (401-409)

PENGARUH LARI TERHADAP PENINGKATAN DAYA TAHAN EROBIK ATLET GULAT GAYA BEBAS PUTRA PROGRAM INDONESIA EMAS SEA GAMES XXVII MYANMAR 2013

Drs. Rubiyanto, M.Pd. (410-426)

IMPLEMENTASI PEMBELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI BERBASIS ADIL GENDER DI SEKOLAH MENENGAH ATAS NEGERI 3 SURAKARTA TAHUN 2016.

Drs. Gunadi, M.Or. (427-436)

SEPATU RODA DAN KEBUGARAN JASMANI

Kardiyono (437-443)

RASISME DALAM OLAHRAGA

Bambang Ferianto Tjahyo Kuntjoro (444-453)

STRATEGI PENINGKATAN KINERJA ATLET RENANG NASIONAL

Bambang Sutiyono (454-460)

PEMBINAAN OLAHRAGA JUDO DI KABUPATEN MADIUN

Muhammad Alfin (461-467)

NILAI: PENIPUAN, SPORTIVITAS, DAN ETIKA DALAM OLAHRAGA

Sarwono (468-488)

Efektivitas Bola Plastik Bekas dan balon (Plaslon) Terhadap Aktivitas Siswa Sekolah Dasar Kelas Atas Di SD Negeri 2 Secang Kecamatan Secang Kabupaten Magelang Tahun Ajaran 2015/2016

Slamet Santoso, M.Pd. (489-495)

PERMAINAN-PERMAINAN KECIL SEBAGAI ALAT BERMAIN ANAK DALAM MENGISI WAKTU LUANG

Rima Febrianti (496-502)

PENGUNAAN MEDIA ALAT BANTU VISUALISASI DAN PENGATURAN JARAK UNTUK MENINGKATKAN AKURASI MEMANAH RONDE NASIONAL JARAK 30 METER

Ferry Y. Wattimena (503-522)

PENGEMBANGAN MODEL KELAS OLAHRAGA PELAJAR

Suratmin (523-531)

PENGARUH LATIHAN MENGGUNAKAN PEGANGAN *BASEBALL* DAN PEGANGAN *BASEBALL* TELUNJUK LURUS TERHADAP HASIL AKURASI *GATING* PADA ANGGOTA UKM *WOODBALL* UNNES

Drs. Kriswantoro, M.Pd dan Elva Selfiana Lumbanraja (532-541)

PRESTASI OLAHRAGA ATLET SULAWESI TENGAH

(Pengaruh *Talent Scouting*, Persepsi Atlet tentang Sarana Prasarana dan Persepsi Atlet tentang Kemampuan Pelatih terhadap Prestasi Olahraga Atlet Sulawesi Tengah)

Dr. Humaedi, S.Pd.,M.Pd. (542-548)

ANALISIS STRUKTUR TUBUH DAN POTENSI FISIK TERHADAP PRAKTEK ATLETIK MAHASISWA PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI UNIVERSITAS TADULAKO PALU

Jumain, S.Pd.,M.Pd. (549-559)

PENGARUH INTELIGENSI, KELENTUKAN DAN KESEIMBANGAN TERHADAP HASIL BELAJAR JURUS TUNGGAL PENCAK SILAT

Aridhotul Haqiyah (560-569)

UJI COBA SISTEM PERTANDINGAN BELAH DUA BERJENJANG DENGAN JUMLAH 16 PESERTA PADA CABANG TENIS MEJA DENGAN ROUND ROBIN SEBAGAI SISTEM PENGONTROL

Dr. Bambang Kridasuwarsa, M.Pd. (570-583)

HUBUNGAN ANXIETY TERHADAP HASIL FREE THROW PADA ATLET BOLABASKET DI KLUB CENTRE BOGOR

Apta Mylsidayu dan Joddy Kharisma (584-592)

PENGEMBANGAN MODEL ALAT BANTU RETURN BOARD UNTUK MENINGKATKAN KEMAMPUAN PUKULAN FOREHAND TOP SPIN PADA ATLET TENIS MEJA SENIOR DI KOTA SURAKARTA TAHUN 2016

Drs. Teguh Santosa, M.Pd. (593-605)

PENGEMBANGAN PROTOTIPE JAMUR BERPELANA UNTUK ALAT BANTU LATIHAN GERAKAN SIRKEL PADA ATLET SENAM ARTISTIK PUTRA

Agus Darmawan (606-615)

COMPARATIVE EFFECT OF ACTIVE WARMING UP AND PASSIVE WARMING UP THROUGH LACTIC ACID TO SUB-MAXIMAL PHYSICAL ACTIVITY

Ardo Yulpiko Putra S.Pd., M.Kes dan Aminuddin S.Or., M.Kes. (616-627)

SOSIO-BUDAYA DALAM PEMBINAAN OLAHRAGA DAYUNG DI KABUPATEN TANJUNG JABUNG PROVINSI JAMBI

Atri Widowati (628-640)

TES FISIK TENIS MEJA UNTUK KELOMPOK UMUR 13 – 15 TAHUN

Hanik Liskustyawati (641-650)

PERSEPSI OLAHRAGAWAN PADA PEMBERITAAN MEDIA MASSA

Heny Setyawati (651-669)

PENGARUH METODE LATIHAN, SIKAP KERJASAMA DAN JENIS KELAMIN TERHADAP KETERAMPILAN BERMAIN BOLA VOLI

Joko Pranawa Adi (670-680)

PEMBINAAN OLAHRAGA BOLA BASKET USIA DINI DENGAN BOLA BASKET MINI

Priyanto (681-686)

EFEK *COMPLEX TRAININGS* TERHADAP PENINGKATAN PERFORMA ATLET TAEKWONDO CABANG UNGGULAN PPLP JAWA TENGAH 2015

Hadi dan Safi'l (687-696)

PELAMPUNG RENANG KONSERVASI

Supriyono, S.Pd., M.Or. (697-702)

PENGARUH LATIHAN SENAM JANTUNG SEHAT TERHADAP DENYUT NADI ISTIRAHAT PADA ANGGOTA KLUB SENAM JANTUNG SEHAT DESA CICAU KECAMATAN CIKARANG PUSAT KABUPATEN BEKASI

Yunita Lasma dan Fadlu Rachman (703-710)

PROFIL KECEMASAN ATLET PUTRA HOCKEY UNESA SAAT MENGHADAPI KEJUARAAN NASIONAL HOCKEY PIALA WALIKOTA SURABAYA

Fery Darmanto (711-719)

MEMBANGUN KESIAPAN MENTAL PADA ATLET SEPAK TAKRAW JAWA TENGAH DALAM PERTANDINGAN

Tri Aji, S.Pd., M.Pd. (720-731)

PERBEDAAN KOMPETENSI GURU PENDIDIKAN JASMANI DAN OLAHRAGA DALAM MENILAI KETERAMPILAN GERAK ANAK DIDIK DI PAPUA

Jonni Siahaan (732 – 741)

Pengembangan Alat RingBasket Multiguna Untuk Pembelajaran Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi (Penjasorkes) Tingkat Sekolah Dasar di Kecamatan Gajah Mungkur Dan Banyumanik tingkat sekolah Dasar kelas V dan VI Di Kota Semarang

Ahmad Ulil Albab*, Tandiyo Rahyu, Sugiharto (742-748)

***FAIR PLAY, UN FAIR PLAY, VIOLANCE DAN HARRASMENT* DALAM OLAHRAGA**

Soedjatmiko (749-756)

FILOSOFI OLAHRAGASEBAGAI ILMU PENGETAHUAN PEMBENTUK MANUSIA SEUTUHNYA

Fadilah Umar (757-765)

POSTER

KAJIAN KEBERADAAN TES KEBUGARAN JASMANI BAGI PESERTA DIDIK SEKOLAH DASAR KELAS RENDAH

MANSUR (768 – 775)

PENGARUH LATIHAN SENAM JANTUNG SEHAT TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA WANITA USIA 40-50 TAHUN DI ASRAMA PT.SHINTA GROUP CIKARANG BARAT

Mia Kusumawati, Eko Webiantoro (776 – 783)

**ANALISIS TES KESEGERAN JASMANI PESERTA DIDIK SD KELAS
TINGGIKABUPATEN ACEH BESAR TAHUN 2015**

Sukardi Putra (784 – 791)

**PENGEMBANGAN SISTEM PENYELENGGARAAN PENJASORKES DI
KABUPATEN ACEH BESAR (STUDI INTERVENSI KEBIJAKAN PUBLIC DI
KABUPATEN ACEH BESAR DALAM RANGKA PENEINGKATAN KUALITAS
PENYELENGGARAAN PJOK DISATUAN PENDIDIKAN)**

Syamsulrizal (792 – 799)

MAN TO MAN (Main Tonnis Mantul)

Tri Nurharsono, Moch Fahmi Abdulaziz (800 – 802)

**KEBUGARAN JASMANI PESERTA DIDIK SEKOLAH MENENGAH PERTAMA DI
KABUPATEN ACEH BESAR**

Yeni Marlina (803 – 809)

**ANALISIS ALAT UKUR KEBUGARAN JASMANI PESERTA DIDIK SMA DI
KABUPATEN ACEH BESAR**

Zulfikar (810 – 819)

PENGEMBANGAN MODEL PERMAINAN PENGENALAN HOKI SEBAGAI PEMBELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI PADA SISWA SEKOLAH DASAR KELAS ATAS

Adi Sumarsono¹⁾, Afif Khoirul Hidayat²⁾

^{1), 2)} Jurusan Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi, Universitas Musamus
Jl. Kamizaun, Mopah Lama, Merauke, Papua 99611
adisumarsono@ymail.com¹⁾, afif.khoirulhidayat@gmail.com²⁾

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk menghasilkan model permainan “Hoki Ceria” yang layak dan efektif digunakan dalam pembelajaran gerak dasar fundamental (lokomotor, non lokomotor, dan manipulatif) siswa Sekolah Dasar kelas atas

Prosedur pengembangan dalam penelitian ini meliputi studi pendahuluan, pengembangan dan validasi ahli, uji coba skala kecil dan revisi, uji coba skala besar dan revisi, pembuatan produk akhir. Uji efektivitas implementasi produk akhir dengan menggunakan metode eksperimen. Subyek coba dalam penelitian skala kecil terdiri dari kelas 4 SDN Catur Tunggal 7, subyek coba penelitian skala besar terdiri dari kelas 4 SDN Deresan dan Kelas 4 SDN Catur Tunggal 3. Pengumpulan data menggunakan pedoman wawancara, lembar observasi, lembar validasi ahli, lembar observasi efektivitas model implementasi produk. Teknik analisa data yang menggunakan analisis deskriptif kualitatif dan analisis deskriptif kuantitatif. Uji efektivitas produk akhir menggunakan metode eksperimen (one group pretest-posttest design) berdasarkan data pretest dan posttest, dan analisis statistik uji t dengan signifikansi 0,05.

Hasil penelitian sebagai berikut: (1) hasil pengembangan berupa model “Permainan Hoki Ceria” berupa buku panduan pembelajaran dan video pembelajaran berbentuk VCD yang layak dan efektif digunakan dalam pembelajaran pendidikan jasmani dengan kategori “Sangat Baik”. (2) Hasil efektivitas implementasi produk akhir dapat meningkatkan ranah afektif sebesar 0,16 ranah kognitif sebesar 0,23 dan ranah psikomotor sebesar 0,29. Peningkatan tiga ranah pembelajaran menurut Gain standar dalam kategori “sedang”. Berdasarkan data terdapat hubungan signifikansi hasil uji t afektif sebesar -13,588, signifikansi hasil uji t kognitif sebesar -15,799, dan signifikansi hasil uji t psikomotor sebesar -20,086.

Kata Kunci: model permainan, pembelajaran pendidikan jasmani SD kelas atas.

A. Pendahuluan

Pendidikan Jasmani adalah suatu proses pembelajaran melalui aktivitas jasmani yang didesain untuk meningkatkan kebugaran jasmani, mengembangkan keterampilan motorik, pengetahuan dan perilaku hidup sehat dan aktif, sikap *sportif*, dan kecerdasan emosi demikian diungkapkan oleh [1] Samsudin (2008: 2) pendidikan jasmani itu sendiri merupakan mata pelajaran yang memiliki kedudukan yang vital dalam pembangunan Sumber Daya Manusia (SDM).

Pendidikan jasmani merupakan bagian integral dari pendidikan keseluruhan. Adapun tujuan pendidikan menurut [2] Baswedan (2015: 9) adalah untuk mengembangkan potensi peserta didik agar menjadi manusia yang beriman, bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri, dan menjadi warga negara yang demokratis serta bertanggung jawab sesuai dengan karakter Pancasila.

Menurut [3] Rahayu (2013, 7) pengertian dari pendidikan jasmani adalah proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas jasmani yang direncanakan, secara sistematis bertujuan untuk mengembangkan dan meningkatkan individu secara *organik, neuromuskuler, perseptual, kognitif, dan emosional* dalam kerangka Pendidikan Nasional. [4] Rustiana (2013, 141) pada masa kini perhatian pokok anak adalah dukungan dari teman sebaya dan keanggotaan dalam bentuk kelompok, maka anak berusaha untuk menyesuaikan diri dengan teman-teman sebayanya.

Pembelajaran pendidikan jasmani di Sekolah khususnya di Sekolah Dasar (SD) saat ini sudah menjadi perhatian banyak kalangan. Mengingat usia siswa dalam masa perkembangan dan masa pertumbuhan. Pada masa inilah masa penanaman pengalaman gerak yang membekas dalam hidup seorang anak. Menurut [5] Smith (2015, 32) perilaku aktivitas fisik di masa lalu adalah prediktor perilaku aktivitas fisik dikemudian hari. Partisipasi kegiatan fisik di masa muda membentuk preverensi untuk aktivitas fisik di masa tua yang akan datang.).

Penelitian ini berawal dari pengamatan/observasi langsung di lapangan, pengamatan yang dilakukan pada aktivitas kegiatan pembelajaran di lapangan. Berdasar pengamatan dan observasi yang dilakukan bahwa adanya tanda gejala tidak berjalannya pembelajaran pendidikan jasmani hal ini dibuktikan siswa malas melakukan pembelajaran akibatnya banyak waktu yang terbuang sia-sia. Hasil dari studi observasi, hasil wawancara dan dibuktikan dengan dokumentasi dapat dipaparkan informasi sebagai berikut:

Pertama adalah waktu pembelajaran sebagai jam belajar dalam proses pembelajaran. Jumlah jam pelajaran yang banyak belum digunakan dengan efektif oleh guru dalam mengajar. Kedua yaitu kemampuan guru dalam menggunakan variasi dalam proses pembelajaran. Variasi yang diamati dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani meliputi jenis gerak, jenis permainan dan jenis gerak yang menyerupai cabang olahraga. Ketiga adalah tentang

sarana dan prasarana terutama sarana dan prasarana yang digunakan dalam permainan bola kecil.

Berdasarkan permasalahan yang ada dilapangan tersebut maka dalam penelitian dan pengembangan ini berupaya untuk membuat suatu produk pendidikan yang dapat menjawab kebutuhan yang berdasarkan pada permasalahan di sekolah. Titik fokus pada pengembangan ini adalah materi permainan bola kecil yang dapat diajarkan pada siswa sekolah dasar kelas atas. Produk yang dikembangkan berupa model permainan bola kecil yang menyenangkan berupa model permainan pengenalan Hoki.

B. Pembahasan

1. Jenis Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian pengembangan (*Research and Development*). pengertian penelitian dan pengembangan menurut [6] Dwiningrum (2013, 186) adalah penelitian yang bertujuan untuk menghasilkan produk. Sedangkan pengertian *reserarch and developmeent* menurut [7] Putra (2013, 67) secara sederhana bisa didefinisikan sebagai metode penelitian yang secara sengaja, sistematis, bertujuan/diarahkan untuk mencari, menemukan, merumuskan, memperbaiki, mengembangkan, menghasilkan, menguji keefektivan produk, model, metode/strategi/ cara, jasa, prosedur, tertentu yang lebih unggul, baru, efektif, efisien, produktif dan bermakna.

2. Waktu dan Tempat Penelitian

Penelitian dan pengembangan ini dilakukan pada bulan Januari sampai bulan Mei. Studi pendahuluan dilakukan di SDN catur tunggal 3, SDN Catur Tunggal 7, SDN catur Tunggal 1, dan SDN Deresan. Tempat uji skala kecil di SDN caturtunggal 7. Untuk uji skala besar di SDN Catur Tunggal 3 dan di SDN Deresan. Sedangkan untuk Uji efektifitas model akhir di SDN Caturtunggal 7.

3. Subjek Penelitian

Subjek coba dalam penelitian pengembangan ini adalah siswa sekolah dasar kelas atas. uji coba skala kecil dilakukan terhadap siswa sekolah dasar kelas atas (kelas empat) SD Caturtunggal 7, Depok Sleman Yogyakarta yang berjumlah 29 siswa. Uji skala besar dilakukan di dua Sekolah Dasar yaitu SDN Catur Tunggal 3 dan SDN Deresan (kelas empat) yang berjumlah 56 siswa.

4. Prosedur Penelitian dan Pengembangan

Prosedur penelitian dan pengembangan ini mengadopsi dari langkah-langkah penelitian pengembangan oleh [8] Borg & Gall (1983: 789) yang terdiri dari 10 langkah, yaitu (1) studi pendahuluan dan pengumpulan data (kajian pustaka, pengamatan lapangan, membuat kerangka kerja penelitian); (2) perencanaan (tujuan penelitian, dana, waktu, prosedur penelitian, berbagai bentuk partisipasi); (3) mengembangkan produk awal (perencanaan *draft* awal produk); (4) ujicoba awal (mencoba *draft* produk ke wilayah dan subyek yang terbatas); (5) revisi untuk menyusun produk utama; (6) uji coba lapangan utama (uji coba ke wilayah dan subyek yang lebih luas); (7) revisi untuk menyusun produk operasional; (8) uji coba produk operasional (uji efektif produk); (9) revisi produk final (revisi produk yang efektif); dan (10) diseminasi dan implementasi produk hasil pengembangan.

5. Teknik Analisis Data

Pengolahan data dalam penelitian ini menggunakan analisis statistik deskriptif kuantitatif. Statistik ini berfungsi untuk memaparkan atau menyajikan informasi sedemikian rupa sehingga data yang diperoleh dapat ditarik kesimpulan. Analisis data yang dilakukan pada pengujian draf model, observasi model dan efektifitas model. Analisis yang dilakukan pada hasil ujicoba skala kecil dan skala besar.

Menurut [9] Mardapi (2008: 123) menyatakan dalam menginterpretasikan skor mentah menjadi nilai dengan menggunakan pendekatan PAP, terlebih dahulu ditentukan kriteria nilai dan batas-batasnya. Karena berdasarkan skala yang dipakai dalam pengorversian menggunakan skala empat, maka yang dipakai dalam perhitungan normatif menggunakan empat kategori yaitu **tidak baik**, **cukup**, **baik**, dan **sangat baik** yang akan dipaparkan pada tabel 1 berikut :

Tabel 1. Perhitungan Normatif Kategorisasi

Interval	Kategori
$X \geq \bar{x} + 1.SBi$	Sangat Baik
$\bar{x} + 1.SBi > X \geq \bar{x}$	Baik
$\bar{x} > X \geq \bar{x} - 1.SBi$	Cukup
$X < \bar{x} - 1.SBi$	Tidak Baik

Analisis data yang kedua adalah uji efektivitas produk akhir. Setelah diketahui hasil dari *pretest* dan *posttest* dari hasil pengamatan berdasarkan lembar penilaian, maka langkah selanjutnya dianalisis. Rumus yang digunakan dalam menghitung nilai Gain [10] Bao (2006: 917) adalah:

$$g = \frac{\text{posttest score} - \text{pretest score}}{\text{maximum possible score} - \text{pretest score}}$$

Selanjutnya menentukan kategori analisis peningkatan ranah afektif, kognitif, dan psikomotor berdasarkan efektifitas pembelajaran seperti pada tabel 2 berikut ini:

Tabel 2. Kriteria *Gains Standard*

Gain yang Diperoleh	Kategori
$G \geq 0,7$	Tinggi
$0,3 < G < 0,7$	Sedang
$G \leq 0,3$	Rendah

Sumber: [11] Hake (1999: 1)

Untuk membuktikan signifikansi peningkatan hasil efektifitas produk akhir dari model “Permainan Hoki Ceria’ sebagai pembelajaran pendidikan jasmani pada siswa sekolah dasar kelas atas digunakan Uji t. Analisis uji t menggunakan *SPSS 20.0 for windows*. Analisis data Uji t sebelumnya harus dilakukan uji prasarat, yaitu uji normalitas dan uji homogenitas.

C. Kesimpulan

1. Hasil Analisis Kebutuhan

Berdasarkan dari hasil analisis kebutuhan yang dilakukan di sekolah terkait maka diperoleh informasi, diantaranya sebagai berikut: (1) sesuai dengan Kompetensi Dasar kelas empat yaitu mempraktikan gerak dasar dan permainan bola kecil sederhana dengan peraturan yang dimofikasi serta nilai kerjasama sportifitas dan kejujuran, dan sesuai indikator pencapaian kompetensi pada siswa kelas empat adalah dapat melakukan gerak *fundamental* yaitu *lokomotor, non lokomotor dan manipulatif*, akan tetapi sesuai dengan hasil observasi didapatkan fakta lapangan bahwa permainan bola kecil diajarkan siswa kurang antusias.; (2) kemampuan guru dalam mengeksplorasi

permainan membutuhkan model pembelajaran yang beragam, akan tetapi guru kesulitan dalam mendapatkan buku panduan permainan yang baku; (3) keadaan sarana dan prasarana yang ada di sekolah dasar sangat terbatas.

2. Data Uji Draft Awal Produk

Hasil data validasi ahli dan praktisi terhadap draft model yang terdiri dari enam tahap kegiatan permainan dinyatakan “sangat sesuai”, sehingga layak untuk diuji cobakan pada skala terbatas.

3. Data Uji Coba Lapangan Skala kecil

Setelah mendapat validasi ahli dan praktisi model “Permainan Hoki Ceria” yang di dalamnya terdapat enam tahap kegiatan permainan, selanjutnya dilakukan uji coba skala kecil di SDN Caturtunggal 7 kelas empat dengan jumlah siswa 29 siswa. Dari pelaksanaan uji coba skala kecil didapatkan data sebagai berikut: (1) data hasil observasi model; (2) hasil observasi keefektivan model; (3) masukan dan saran dari ahli dan praktisi terhadap model “Permainan Hoki Ceria”; (4) serta respon siswa dari pembelajaran dengan menggunakan model “Permainan Hoki Ceria”.

4. Data Uji Coba Lapangan Skala Besar

Setelah dilakukan uji coba skala kecil dan proses revisi model berdasarkan masukan dan saran dari ahli dan praktisi maka selanjutnya dilakukan ujicoba skala besar. Subjek coba pada skala besar adalah peserta didik dari dua Sekolah Dasar kelas empat yaitu SDN Caturtunggal 3 dan SDN Deresan, yang berjumlah 58 siswa. Pelaksanaan uji coba skala besar didapatkan data sebagai berikut: (1) data hasil observasi model; (2) hasil observasi keefektivan model; (3) data masukan dari ahli dan praktisi terhadap model “Permainan Hoki Ceria”; (4) serta respon siswa dari pembelajaran dengan menggunakan model “Permainan Hoki Ceria”.

5. Pembuatan Produk Final

Model permainan yang sudah diuji cobakan pada skala besar selanjutnya dilakukan revisi berdasarkan saran dan masukan dari ahli dan praktisi. Setelah model dilakukan revisi menyeluruh maka selanjutnya produk pengembangan dapat di produksi yang berupa video pembelajaran dan buku panduan penggunaan model. Adapun spesifikasi Produk fina adalah sebagai berikut: (1) model bernama “Permainan Hoki Ceria”; (2) isi dari model terdiri dari enam tahap kegiatan permainan antara tahap satu dan selanjutnya

mempunyai hubungan yang tidak boleh dilewatkan; (3) tahap kegiatan permainan satu dan tahap kegiatan permainan dua merupakan pengenalan alat dan pemahaman cara menggunakan peralatan, tahap kegiatan permainan tiga dan empat merupakan permainan perlombaan, dan tahap lima dan enam merupakan permainan yang sudah dipertandingkan.

6. Data Uji Efektivitas Produk Akhir

Model yang sudah melewati uji coba skala kecil dan uji coba skala besar dan telah dilakukan revisi produk akhirnya ditentukan menjadi produk final atau produk akhir. Produk akhir yang sudah diproduksi selanjutnya di ujicoba tingkat efektivitasnya dengan pemakaian langsung pada proses pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah dasar kelas atas.

Peningkatan Gain Value Tiga Ranah Pendidikan Jasmani

Hasil peningkatan *gain value* dari tiga ranah pendidikan jasmani dapat dilihat dalam tabel 3 berikut ini:

Tabel 3. Hasil *Pretests* dan *Posttest* Siswa Kelas Empat

Ranah Penjas	<i>Pret</i> <i>est</i>	<i>Post</i> <i>test</i>	<i>Gai</i> <i>n</i>	Kategori
Rata-rata Afektif	23,71	35,78	0,16	Sedang
Rata-rata Kognitif	27,80	43,97	0,23	Sedang
Rata-rata Psikomotor	32,33	51,15	0,29	Sedang

Korelasi dan Signifikasni *Pretest* dan *Posttest*.

7. Uji Normalitas

Pengujian data normalitas adalah pengujian tentang distribusi data. Untuk mengetahui bentuk distribusi data digunakan analisis satatistik. Analisis statistik yang digunakan adalah dengan uji *Kolmogorof-Smirnov* yang dapat dilihat pada lampiran. Data dinyatakan berdistribusi normal apabila nilai signifikansi lebih besar dari 0,05. Berdasarkan data uji normalitas dapat dilihat pada tabel 4 berikut ini:

Tabel 4. Uji Normalitas Data Keefektivan Pendidikan Jasmani

Ranah Penjas		Signifikan si	Ket
Afektif	<i>Pretest</i>	0,200	Normal
	<i>Posttest</i>	0,187	Normal
Kognitif	<i>Pretest</i>	0,084	Normal
	<i>Posttest</i>	0,055	Normal
Psikomotor	<i>Pretest</i>	0,170	Normal
	<i>Posttest</i>	0,197	Normal

8. Uji Homogenitas

Uji homogenitas digunakan untuk mengetahui apakah beberapa varian populasi adalah sama atau tidak. Jika nilai signifikansi $>$ level keterpercayaan ($P > 0,05$) berarti homogen, sedangkan jika nilai signifikansi $<$ level keterpercayaan ($P < 0,05$) berarti tidak homogen. Berdasarkan data uji Homogenitas dapat dilihat pada tabel 5 berikut ini:

Tabel 5. Uji Homogenitas Data Keefektivan Pendidikan Jasmani

Ranah Penjas		Signifikans i	Ket
Afektif	<i>Pretest</i>	0,593	Homogen
	<i>Posttest</i>	0,595	Homogen
Kognitif	<i>Pretest</i>	0,896	Homogen
	<i>Posttest</i>	0,918	Homogen
Psikomotor	<i>Pretest</i>	0,313	Homogen
	<i>Posttest</i>	0,366	Homogen

9. Uji t

Adapun hasil dari uji t data penelitian dapat dilihat pada tabel 6 berikut ini:

Tabel 6. Hasil data Uji t dari peningkatan hasil pembelajaran pendidikan jasmani

Pendidikan Jasmani	t	Signifikansi
Afektif	-13.588	0,000
Kognitif	-15.799	0,000
Psikomotor	-20.086	0,000

D. Simpulan dan Saran

1. Simpulan

Simpulan dalam penelitian dan pengembangan ini dijelaskan sebagai berikut: (1) rangkaian langkah pengembangan yang dilakukan dengan pembuatan produk “Permainan Hoki Ceria” yang disusun layak untuk digunakan dan efektif dalam pembelajaran pendidikan jasmani di SD kelas atas. (2) peningkatan efektivitas pembelajaran Pendidikan Jasmani yang dicapai dengan menggunakan model “Permainan Hoki Ceria” signifikan dengan tujuan dari pendidikan jasmani.

2. Saran

Saran pemanfaatan hasil pengembangan yaitu model “Permainan Hoki Ceria” dapat diaplikasikan pada pembelajaran pendidikan jasmani Sekolah Dasar kelas atas. Produk pengembangan yang berupa Video pembelajaran yang dikemas dalam VCD dan buku panduan penggunaan model dapat diaplikasikan sebagai alternatif pembelajaran permainan bola kecil.

DAFTAR PUSTAKA

- Bao, L. (2006). Theoretical comparisons of average normalized gain calculator. *Am. J. Phys*, 74(10), pp 917-92.
- Baswedan, A. (2015). Sambutan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan RI pada Peringatan Hari Pendidikan Nasional, 2 Mei 2015.
- Borg, Gall, Meredith D., Joice P., & Walter R. (1983). *Educational research*. Colorado. United State: Pearson.
- Dwiningrum. (2013). *Metode penelitian pendidikan*. Yogyakarta. UNY press.
- Hake, R.R. (1999). Analyzing change/gain score. Diambil pada tanggal 02 Oktober 2014. <https://www.physics.indiana.edu%2F-sdi%2F-Analysing-Change-Gain.pdf>
- Mardapi, D. (2008). *Teknik penyusunan instrumen tes dan non tes*. Yogyakarta: Mitra Cendikia Press.
- Putra N. (2013). *Research & development penelitian dan pengembangan suatu pengantar*. Jakarta. Raja Grafindo Persada.
- Rahayu Trisna. (2013). *Strategi pembelajaran pendidikan jasmani, implementasi pada pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan*. Bandung: Alfabeta.

Rustiana R. Eunike. (2013). Upaya peningkatan kecerdasan emosi siswa sekolah dasar melalui pendidikan jasmani harmoni. *Jurnal cakrawala pendidikan*, Februari 2013, Th. XXXII, No. 1.

Samsudin. (2008). *Pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan*. Jakarta: Prenada Media Group.

Smith Lee. (2015). Association between participation in outdoor play and sport at 10 years old with physical activity in dulthood. *Jurnal Preventive Medicine*. 74, 31–35.



USAHA UNTUK MENINGKATKAN KETERAMPILAN *SMESH* GULUNG MELALUI VARIASI BGTM: SEBUAH REFLEKSI PEMBELAJARAN PADA MATA KULIAH SEPAK TAKRAW

Oleh:
I Ketut Semarayasa

Jurusan Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas Olahraga dan Kesehatan
Universitas Pendidikan Ganesha (Undiksha)

ABSTRAK

Smesh gulung merupakan salah satu teknik penting yang harus dikuasai dalam permainan sepak takraw. Hal ini disebabkan karena *smesh* gulung sangat membantu untuk mendapatkan poin sebanyak-banyaknya. Dengan demikian, kemenangan dalam pertandingan akan mudah diperoleh. Akan tetapi, berdasarkan observasi di lapangan terutama pada mahasiswa Penjaskesrek yang mengambil mata kuliah Sepak takraw, sangat sedikit mahasiswa yang mampu melakukan *smesh* gulung dengan baik. Artikel ini memaparkan sebuah cara yang bisa digunakan oleh mahasiswa dalam belajar dan berlatih *smesh* gulung yaitu BGTM (Bola Gantung dengan Tali dan Matras). Hal ini berdasarkan refleksi pembelajaran di kelas sepak takraw. Artikel ini diharapkan mampu memberikan pengetahuan bagi pelajar, pemain, pelatih, dan pembina sepak takraw tentang cara belajar dan berlatih *smesh* gulung yang efektif sehingga bisa mencapai target yang diinginkan.

Kata-kata kunci: *Smesh Gulung, Bola Gantung, Matras, Refleksi Pembelajaran*

A. PENDAHULUAN

Permainan sepak takraw merupakan cabang olahraga beregu yang pelaksanaannya seperti pada bentuk permainan-permainan dengan menggunakan net, bola, serta lapangan dan juga peraturan-peraturan lainnya. Permainan sepak takraw menggunakan bagian-bagian tubuh seperti: kepala, bahu, punggung, dada, paha, kaki, kecuali tangan (Sulaiman, 2008). Sepak takraw merupakan suatu permainan yang mempergunakan bola dari rotan atau plastic (*synthetic fibre*) dilakukan di atas lapangan empat persegi panjang dan rata, baik terbuka maupun tertutup dan lapangan dibatasi oleh net. Permainan sepak takraw diselenggarakan di lapangan tertutup asalkan memenuhi syarat. Ukuran lapangan adalah 13,40 m x 6,10 m bebas dari segala rintangan ke atas 8 m diukur dari permukaan lantai dengan tinggi net 1,55 m (Sulaiman, 2008). Permainan sepak takraw merupakan cabang olahraga beregu yang pelaksanaannya seperti pada bentuk permainan-permainan dengan menggunakan net, bola, serta lapangan dan juga peraturan-peraturan lainnya (Semarayasa,

2010: 66). Permainan sepak takraw menggunakan bagian-bagian tubuh seperti: kepala, bahu, punggung, dada, paha, kaki, kecuali tangan. Untuk dapat bermain sepak takraw yang baik dan benar, seorang dituntut untuk mempunyai kemampuan atau keterampilan yang baik. Kemampuan yang dimaksud adalah kemampuan dasar bermain sepak takraw. Cara memainkan bola pada permainan sepak takraw yaitu; dengan menggunakan kaki, kepala, atau badan asalkan dalam keadaan memantul.

Smesh merupakan salah satu teknik dasar dalam permainan. Ada beberapa smesh dalam permainan sepak takraw, yang meliputi: smesh kedeng, smesh gunting, dan smesh gulung. Smash gulung merupakan salah satu teknik yang paling penting dalam permainan sepak takraw, karena dengan melakukan smesh gulung dengan baik maka poin demi poin dapat diperoleh oleh regu yang bertanding dan dapat memenangkan suatu pertandingan dengan mudah. Melakukan smesh gulung melewati net dan masuk ke lapangan lawan merupakan salah satu tolok ukur keberhasilan dalam bermain sepak takraw. Smesh gulung dalam permainan sepak takraw memiliki tingkat kerumitan dan kompleksitas yang berbeda-beda, dari keterampilan yang sederhana sampai pada keterampilan yang kompleks. Dipandang dari tingkat kesulitan dan kompleksitas, *servis atas* memiliki tingkat kesulitan dan kompleksitas yang tinggi karena mencakup unsur-unsur; koordinasi mata tangan dan kaki, *timing*, tempo, irama langkah, keseimbangan dinamis dan akurasi.

Berdasarkan observasi di lapangan mahasiswa Jurusan Penjaskesrek FOK Undiksha dalam melakukan smesh gulung masih kurang maksimal dan belum bisa melakukan dengan baik. Padahal smesh gulung adalah teknik yang sangat penting dalam permainan sepak takraw. Smesh gulung dalam permainan sepak takraw memiliki kompleksitas gerakan yang cukup tinggi sehingga lebih sulit di pelajari oleh mahasiswa, lebih-lebih untuk mahasiswa yang belum terampil. Upaya meningkatkan kemampuan smesh gulung harus dilakukan dengan menerapkan metode atau cara pembelajaran yang baik dan tepat. Karenanya perlu dirancang sebuah metode, cara dan media pembelajaran yang tepat supaya mahasiswa mudah mempelajarinya, mengelola mahasiswa dan mengemas metode, cara dan media pembelajaran yang dapat merangsang minat belajar mahasiswa sehingga mahasiswa tidak bosan, tidak takut mencoba dalam proses pembelajaran smesh gulung. Penentuan metode, cara dan media

pembelajaran yang tepat sangat berhubungan dengan situasi belajar sehingga harus memperhatikan dalam kondisi bagaimana dan di mana proses pembelajaran dilakukan.

B. PEMBAHASAN

1. Teori Psikologi Belajar

Belajar Menurut Pandangan dari Teori Gestalt merupakan suatu proses mengembangkan insight. Insight merupakan suatu pemahaman terhadap hubungan antar bagian dalam suatu situasi permasalahan dan menganggap bahwa Insight merupakan inti dari pembentukan suatu tingkah laku. Pembelajar akan memikirkan semua unsur yang dibutuhkan dalam memecahkan suatu masalah dan menempatkannya bersama secara (kognitif) dalam satu cara dan kemudian ke cara-cara lainnya sampai problem terpecahkan. Para psikolog kognitif percaya bahwa belajar adalah suatu proses dimana siswa menemukan dan memahami hubungan (Hergenhahn dan Olson, 2009: 291). Pengalaman sendiri ditimbulkan oleh situasi eksternal diorganisasikan menjadi berarti dan bermanfaat dan belajar diakibatkan oleh perubahan dalam cara seseorang merasakan lingkungannya sebagai hasil wawasan. Hergenhahn dan Olson (2009: 291), merangkum ada empat implikasi dari prinsip dasar belajar psikologi *Gestalt* dalam pembelajaran keterampilan gerak, yaitu: (1) aktivitas suatu cabang olahraga harus dilakukan secara keseluruhan, bukan sebagai pelaksanaan gerak secara terpisah-pisah; (2) tugas utama pengajar/pelatih ialah untuk memaksimalkan transfer dari latihan diantara kegiatan, (3) faktor *insight* penting untuk memecahkan masalah, dan (4) pemahaman tentang bagian-bagian dengan keseluruhan penting bagi peragaan keterampilan yang efektif.

2. Belajar Gerak

Belajar motorik adalah suatu perubahan merespon yang relatif permanen sebagai akibat latihan dan pengalaman (Magill dan Anderson, 2014). Kemampuan motorik merupakan kualitas hasil gerak individu dalam melakukan gerak, baik gerakan non olahraga maupun gerak dalam olahraga atau kematangan penampilan keterampilan (Sukintaka, 2004 :78). Proses belajar motorik dipengaruhi beberapa faktor yang meliputi: (1) faktor proses belajar; (2) faktor personal yang meliputi persepsi, ketajaman berpikir,

intelegensi, ukuran fisik, latar belakang pengalaman, emosi, kapabilitas, motivasi, kemampuan gerak, sikap, jenis kelamin, usia; (3) faktor situasi yang meliputi situasi alami dan situasi sosial (Sugiyanto dan Sudjarwo, 1994: 241).

3. Sepak Takraw

Sepak takraw adalah suatu permainan yang mempergunakan bola dari rotan atau plastic (*synthetic fibre*) dilakukan di atas lapangan empat persegi panjang, rata, baik terbuka maupun tertutup dan lapangan dibatasi oleh net (Sulaiman, 2008 : 19). Permainan ini dimainkan oleh dua regu, masing-masing regu terdiri dari 3 orang dan setiap regu dilengkapi 1 orang cadangan dan satu tim terdiri dari 3 regu dan satu regu cadangan dan jumlah 1 tim tidak boleh lebih dari 12 orang. Menurut Sulaiman (2008) tujuan bermain sepak takraw dari setiap pihak adalah mengembalikan bola sedemikian rupa sehingga bola dapat jatuh di lapangan lawan atau menyebabkan lawan membuat pelanggaran atau pemain lawan membuat kesalahan.

Untuk dapat bermain sepak takraw yang baik dan benar, seorang dituntut untuk mempunyai kemampuan atau keterampilan yang baik. Kemampuan yang dimaksud adalah kemampuan dasar bermain sepak takraw, tanpa kemampuan seseorang tidak akan bisa bermain sepak takraw. Cara memainkan bola pada permainan sepak takraw yaitu; dengan menggunakan kaki, kepala, atau badan asalkan dalam keadaan memantul.

Faktor teknik dalam permainan sepak takraw merupakan faktor penting yang harus diperhatikan, karena dengan memiliki teknik yang baik dan benar akan berdampak pada produktivitas dan efektivitas baik penyerangan maupun pertahanan dalam bermain sepak takraw. Adapun Keterampilan teknik dasar dalam permainan sepak takraw, adalah; 1) *servis*, 2) *passing*, 3) *heading*, 4) *smash*, 5) *block* (PSTI, 2007 : 4).

4. Smes Gulung

Serangan atau smesh adalah pukulan bola yang keras dan tajam kearah bidang lapangan lawan. Smesh dalam permainan sepak takraw merupakan teknik yang paling penting dan harus dikuasai oleh seorang pemain, karena dengan smes ini angka dapat dengan mudah diperoleh oleh regu yang bertanding dan dapat memenangkan suatu pertandingan dengan mudah (Sulaiman, 2008 : 36). Smesh dalam sepak takraw dapat dilakukan dengan kepala, bagian punggung kaki, kaki bagian luar, kaki bagian dalam,

dan telapak kaki. Macam-macam teknik smes dengan kaki yaitu: smesh kedeng, smesh gunting, smesh gulung (salto). Smesh gulung merupakan gerakan smash yang paling menarik dan akrobatik.

Teknik melakukan smesh gulung

a. Saat awalan

Awalan harus dilakukan cepat dengan cara melangkah atau lari kecil (lari) menuju arah datangnya bola yang akan disepak (smesh).

b. Saat Tolakan

Tolakan harus dimulai dengan bertumpu pada salah satu kaki terlebih dahulu, kemudian segera diikuti gerakan merendahkan badan dengan jalan menekuk lutut agak ke bawah. Kemudian tolakan kaki tumpu ke atas secara eksplosif dengan bantuan kedua tangan.

c. Saat badan di atas (saat smes)

Setelah menolakan kaki ke atas secara eksplosif dengan bantuan kedua lengan, badan berputar (guling ke belakang) diikuti dengan kaki tumpu ditarik ke atas untuk menjemput bola yang akan di smesh. Smesh dilakukan dengan punggung kaki.

d. Saat mendarat

Setelah melakukan smesh, kepala, badan, dan tungkai berputar ke belakang, dan mendarat dengan kedua kaki.

Smesh ini dilakukan dengan gerakan salto di udara. Smesh gulung memiliki tingkat kesulitan yang tinggi dan beresiko tinggi, karena pemain bisa saja terjatuh dan cidera jika tidak memiliki keahlian salto yang baik dan juga bentuk latihan yang baik dan tepat.

5. Latihan Smes Gulung dengan Bola Gantung dengan Tali (Engel, Rick, 2010:66)

Melompat Memutar vertical 180^o

- a. Putar badan ke arah berlawanan dengan kaki yang menendang untuk mendapatkan tolakan yang bagus.
- b. Angka kaki yang tidak digunakan untuk menyepak (lutut ditekuk)
- c. Masih dalam posisi tubuh vertical, lompatlah dengan kaki satunya sekaligus memutar tubuh sekitar 180 derajat ke arah yang berlawanan dengan kaki yang tidak menyepak yang berada di udara dan juga memutar.

- d. Perlahan kaki yang tidak digunakan untuk menyepak terangkat, mendaratlah dengan kaki yang menyepak menghadap ke arah berlawanan.
- e. Gantung sebuah bola sekitar dua kaki dari lantai pada posisi jam 1 atau jam 2, lalu tendang bola tersebut menggunakan kaki dalam sambil memutar sehingga mendarat di arah berlawanan.

Melompat Memutar Horizontal 180° (Bola di Gantung dengan Tali, dan Matras Tebal) (Engel, Rick, 2010:66)

- a. Tempatkan matras di bawah sebuah bola yang digantung setinggi 4 kaki di atasnya.
- b. Lanjutkan latihan melompat, memutar tubuh, dan menyepak bola yang di gantung, tapi kali ini lemparkan tubuh kebelakang untuk mendapatkan posisi horizontal saat kamu berputar dan menendang bola.
- c. Pada awalnya, mungkin tidak bisa memutar tubuh cukup cepat untuk mendarat dalam posisi vertical dengan kaki yang digunakan untuk menyepak, tapi setidaknya usahakan untuk mendarat dengan kaki yang digunakan untuk menendang bola disertai dengan kedua tangan terentang (posisi *push up*)
- d. Secara bertahap fokuskan untuk mendarat dengan kaki yang digunakan untuk menendang serta meninggikan bola.

Smes Berguling Membalik, Bola digantung dengan Tali di Atas Matras Tebal (Kemudian Matras Tipis) (Engel, Rick, 2010:66)

- a. Sama seperti di atas, hanya ketinggian bola sedikitnya satu kaki di atas kepala, di atas matras tebal.
- b. Langkah awal dan tolakan lompatan dilakukan dari luar matras.
- c. Agar menjangkau bola, gulingkan bahu yang berlawanan dengan kaki yang di gunakan untuk menendang dalam posisi membalik.
- d. Saat pendaratan dilakukan dengan baik dan konsisten, serta pemain merasa siap, ambil matras dan berlatihlah dengan matras tipis.

C. PENUTUP

1. SIMPULAN

Dalam belajar smesh gulung sepak takraw dapat dilakukan dengan bola yang digantung dengan tali (BGT) dan juga pemakaian matras (M) dimulai dengan matras yang tebal dan kemudian baru yang tipis atau dengan istilah

BGTM. Karena smesh gulung merupakan smesh yang memiliki tingkat kesulitan yang tinggi. Sebagai salah satu teknik dasar yang memiliki tingkat kesulitan tinggi perlu suatu cara belajar dan berlatih yang baik serta tepat untuk bisa mengoptimalkan pembelajaran dan latihan, sehingga belajar dan juga latihan yang tadinya sulit bisa menjadi mudah sehingga apa yang menjadi tujuan pembelajaran dan juga latihan bisa tercapai secara optimal. Disamping itu untuk bisa menguasai smesh gulung, mahasiswa juga harus memiliki keberanian yang tinggi, kesabaran dan juga kondisi fisik yang baik.

2. SARAN

Dalam belajar dan berlatih smesh gulung pemain harus punya kesabaran dan keberanian yang tinggi dan harus selalu berani mencoba berkali-kali, dengan percobaan yang sering dilakukan akan bisa semakin menyempurnakan teknik dan mempertinggi lompatan pemain. Pelatih, pembina dan pengajar harus selalu mendampingi membimbing, memotivasi pemain, dan pemberian waktu istirahat dalam latihan smes gulung sangat penting untuk menghindari cedera dan juga untuk melakukan evaluasi pelaksanaan latihan smesh gulung yang telah dilakukan dalam hal sikap awal, pelaksanaan, akhir, pengaturan matras dari yang tebal sampai ke matras yang tipis dan juga bola yang digantung dengan seutas tali.

DAFTAR RUJUKAN

- Engel, Rick. 2010. *Dasar-dasar Sepak Takraw*. Jakarta: PT Intan Sejati.
- Hergenhahn B R dan Olson Matthew H. 2009. *Teori Belajar*. Diterjemahkan dari *Theories Of Learning* oleh Tri Wibowo B S. Jakarta. Kencana.
- Magill, Richard A. 2001. *Motor Learning: Concepts and Applications* 6th ed. New York: Mc. Graw-Hill Companies.
- Magill, Richard A. And Anderson, David. 2014. *Motor Learning: Concepts and Applications* . Tenth Edition. New York: Mc. Graw-Hill Companies
- PB PSTI. 2007. *Peraturan Permainan Peraturan Perwasitan Peraturan pertandingan Sepak Takraw*. Jakarta: PB PSTI.
- Semarayasa, I Ketut. 2010. *Pengaruh metode pembelajaran dan Tingkat Motor Educability terhadap keterampilan teknik dasar bermain sepak takraw*. *Jurnal Pendidikan dan Pengajaran Jilid 43 No 1 Hal 1-88 Singaraja April 2010*. ISSN 0215-8250.
- Sukintaka. 2004. *Teori Pendidikan Jasmani*. Cetakan Pertama. Bandung: Yayasan Nuansa Cendekia.
- Sulaiman. 2008. *Sepak Takraw: Pedoman Bagi Guru Olahraga, Pembina, Pelatih, dan Atlet*. Semarang: UNNES Pres.

PENGARUH METODE LATIHAN PLAIOMETRIK LARI LOMPAT RINTANGAN DAN ALTERNATE LEG BOUND TERHADAP PENINGKATAN HASIL LOMPAT JAUH DITINJAU DARI RASIO PANJANG TUNGKAI DAN TINGGI BADAN

Irfan., M.Or.

Dosen Program Studi: Penjaskesrek STKIP Taman Siswa Bima
irfanhmt05@gmail.com

ABSTRAK

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui : (1) Adakah perbedaan pengaruh antara metode latihan plaiometrik lari lompat rintangan dan *Alternate Leg Bound* terhadap peningkatan hasil lompat jauh. (2) Adakah perbedaan peningkatan hasil lompat jauh antara mahasiswa yang memiliki rasio panjang tungkai dan tinggi badan besar, sedang, dan kecil. (3) Adakah pengaruh interaksi antara metode latihan plaiometrik dan rasio panjang tungkai dan tinggi badan terhadap peningkatan hasil lompat jauh

Penelitian ini menggunakan metode *eksperimen*. Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa STKIP Taman Siswa Bima tahun 2015 berjumlah 125 orang, rancangan dalam penelitian ini menggunakan vaktorial 2X3 (ANAVA) dua jalur. Teknik sampling yang digunakan adalah *Purposive Random Sampling*, sampel dalam penelitian ini berjumlah 60 orang mahasiswa.

Kesimpulan : (1) Ada perbedaan pengaruh yang signifikan antara lompat rintanga dan *alternate leg bound* terhadap peningkatan lompat jauh $p\text{-value} = 0,016 < 0,05$. (2) Ada perbedaan pengaruh lompat jauh yang signifikan yang memiliki rasio panjang tungkai dan tinggi badan besar, sedang dengan rata-rata 0,73, dan sedangkan perbedaan dengan rasio panjang tungkai dan tinggi badan kecil adalah 0,46. (3) Terdapat pengaruh interaksi antara rasio panjang tungkai dan tinggi badan terhadap lompat jauh $p\text{-value} = 0,000 < 0,05$.

Kata Kunci : Metode Latihan, Lari Lompat Rintangan. *Alternate Leg Bound*. Rasio Panjang Tungkai dan Tinggi Badan, Peningkatan Lompat Jauh.

A. PENDAHULUAN

1. Latar Belakang

Perkembangan olahraga di Indonesia mengalami pasang surut prestasi, olahraga prestasi merupakan salah satu tujuan utama untuk mengangkat harkat dan martabat bangsa Indonesia di kancah Internasional. Kita ketahui bersama bahwa kegiatan olahraga memberikan kedudukan tertinggi dalam kehidupan masyarakat yang sejahtera melalui pembangunan olahraga, dan sekaligus untuk pembentukan karakter yang meliputi; sportif, dan *fair play* yang terkandung di dalam kegiatan keolahragaan itu sendiri.

Pemahaman tersebut selaras dengan pandangan menurut Syafrudin (2005) yakni bahwa pembinaan prestasi olahraga bertujuan untuk membina dan mengembangkan prestasi atlet menuju prestasi tinggi. Prestasi tinggi dapat dicapai melalui latihan yang intensif dan terprogram secara kontinyu dan terarah terhadap semua unsur prestasi yang meliputi kondisi fisik, teknik, taktik dan mental (psikis). Keempat unsur ini terintegrasi menjadi suatu kemampuan dan keterampilan baik dalam olahraga perorangan maupun dalam olahraga beregu.

Keolahragaan Nasional merupakan keolahragaan yang diakui secara konstitusional untuk menangani olahraga negara Indonesia untuk mencakup keterwakilan negara, dan olahraga Nasional seyogyanya harus melihat beberapa aspek dalam mendiagnosakan untuk *memfilter* bibit-bibit unggul atlet yang dipilih untuk direkrut yang sesuai dibidang keahlian potensi si kandidat atlet itu sendiri.

Berdasarkan latar belakang tersebut diatas, maka masalah yang diangkat dalam penelitian ini adalah tentang pengaruh metode latihan plaiometrik lompat rintangan dan *alternate leg bound* terhadap peningkatan hasil lompat jauh ditinjau dari rasio panjang tungkai dan tinggi badan.

2. Rumusan Masalah

1. Adakah perbedaan pengaruh antara metode latihan plaiometrik lari lompat rintangan dan *Alternate Leg Bound* terhadap peningkatan hasil lompat jauh?
2. Adakah perbedaan peningkatan hasil lompat jauh antara mahasiswa yang memiliki rasio panjang tungkai dan tinggi badan besar, sedang, dan kecil?
3. Adakah pengaruh interaksi antara metode latihan plaiometrik dan rasio panjang tungkai dan tinggi badan terhadap peningkatan hasil lompat jauh?

B. Kajian Teori

Pembangunan olahraga merupakan bagian integral dari proses pembangunan nasional, khususnya pada upaya peningkatan kualitas sumber daya manusia yang mengarah pada: (1) peningkatan kesehatan jasmani masyarakat, (2) kualitas mental ruhani masyarakat, (3) pembentukan watak dan kepribadian bangsa, (4) disiplin dan sportivitas, serta (5) peningkatan prestasi yang dapat membangkitkan rasa kebanggaan nasional. (Agus Kristiyanto, 2012).

1. Pengertian Olahraga

Pengertian olahraga menurut UU 2003 tentang Sistem Keolahragaan Nasional bahwa Olahraga adalah segala kegiatan yang sistematis untuk mendorong, membina, serta mengembangkan potensi jasmani, rohani, dan sosial.

2. Pengertian Lompat Jauh

Menurut IAAF (2000) menyebutkan bahwa lompat jauh dapat dilakukan dengan fase: awalan, tumpuan, saat melayang dan pendaratan. Di atas khususnya nomor lompat jauh dapat disimpulkan bahwa teknik dasar dari lompat jauh terdiri dari: awalan, tumpuan, saat melayang, dan pendaratan. Semua aktivitas ini merupakan satu kesatuan gerakan berkelanjutan dan tidak terputus-putus dalam pelaksanaannya.

3. Metode Latihan Plaiometrik Lompat Rintangan

Metode latihan lompat rintangan mengembangkan power otot-otot tungkai dan pinggul, khususnya *gluteals*, *hamstring*, *quadriceps*, dan *gastrocnemius*. Otot-otot lengan dan bahu secara tidak langsung juga terlibat. Latihan ini memiliki aplikasi yang luas untuk berbagai cabang olahraga yang melibatkan lompat/loncat, lari, angkat besi, dan renang.

Posisi awal pelaksanaan latihan lompat rintangan ini adalah dengan posisi berada di depan alat lari lompat rintangan, berikut akan diuraikan satu persatu: 1). Gunakan lari awalan pendek, 2). Mendaratlah pada tungkai depan, 3). Gunakan suatu irama lari 3 langkah, 4). Jarak 6-8 m, 5). Rintangan 50 cm, 6). Panjang rintangan 80 cm, 7). Kaki rintangan 20 cm, 8). Alat terbuat dari pipa paralog $\frac{3}{4}$.

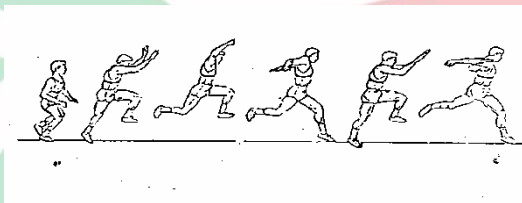
Tujuan: Bertolak dari awalan pendek pada alat rintangan pertama dan mengembangkan posisi tolak sampai akhir lari melewati rintangan ke dua dan mendarat dengan sempurna

Adapun penjelasan teknik lompat rintangan sebagai berikut: Lengan berada disamping badan, bahu condong kedepan melebihi posisi lutut. Usahakan punggung lurus dan pandangan kedepan. Pelaksanaannya adalah dengan lari awalan pendek menuju rintangan yang ketinggiannya sekitar 50 cm, dan panjang rintangan 80 cm meloncat kedepan dan keatas melewati papan rintangan dengan ketinggian 50 cm, mengguankan ekstensi pinggul dan

gerakan lengan, serta tungkai untuk mendorong kedepan. Jarak maksimum dengan posisi tubuh tegak untuk menghasilkan gerakan lari irama 3 langkah, gerakan tersebut dilakukan untuk mencapai rintang 50 cm yang kedua ketinggian. Setelah mendarat, kembali lagi ke posisi awal dan memulai lari lompat melewati rintangan berikutnya.

a. Metode Latihan Plaiometrik *Alternate Leg Bound*

Menurut Radcliffe dan Ferentinos (1985), latihan ini hampir sama dengan latihan *double leg bound*, untuk mengembangkan power tungkai dan pinggul. Dengan mengubah kedua tungkai khususnya kerja *flexors* dan *extensors* paha dan pinggul, maka latihan ini digunakan untuk meningkatkan lari, langkah, dan gerakan lari cepat. Posisi awal pelaksanaan latihan ini dengan sikap berdiri yang enak dengan salah satu kaki agak didepan untuk memulai melangkah dengan relaks disamping badan. Pelaksanaan latihan ini dimulai dengan tolakan tungkai belakang, gerakan lutut ke dada dan usahakan loncatan setinggi dan sejauh mungkin sebelum mendarat, kemudian bentangkan kaki kedepan dengan cepat dengan mengayunkan kedua lengan. Ulangi rangkaian gerakan tersebut dengan kaki lain pada saat mendarat.



Gambar. Latihan plaiometrik *alternate leg bound*
(Sumber: Radcliffe dan Farentinos, 1985)

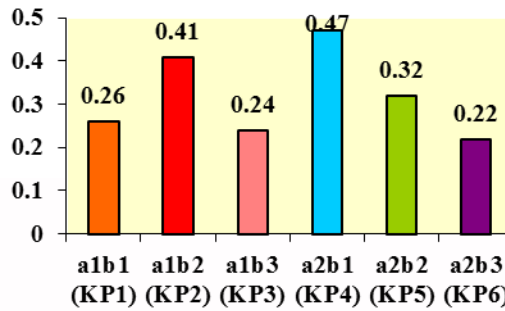
4. Rasio Anthropometrik

Fox (1980) menyatakan bahwa “Rasio anthropometrik merupakan pengukuran lebih jauh mengenai bagian-bagian luar dari tubuh”

Pengukuran anthropometrik diantaranya meliputi pengukuran yang membedakan antara panjang tungkai dan tinggi badan.

C. HASIL PENELITIAN

Nilai rata-rata hasil keterampilan meroda masing-masing sel (kelompok perlakuan) dapat dilihat pada gambar berikut:



Gambar. Histogram nilai rata-rata hasil lompat jauh

1. Perbedaan Pengaruh Antara Metode Latihan Lari Lompat Rintangan Dan Alternate Leg Bound Terhadap Hasil Lompat Jauh

Metode latihan lari lompat rintangan dan *alternate leg bound* ($p\text{-value} = 0,016 < 0,05$). Kelompok *alternate leg bound* memiliki rata-rata hasil akhir hasil lompat jauh sebesar 0,3366 lebih tinggi dari kelompok lari lompat rintangan yang memiliki rata-rata hasil akhir sebesar 0,30333. Metode latihan *alternate leg bound* lebih baik dari lari lompat rintangan dikarenakan perbedaan karakteristik bentuk latihan.

2. Perbedaan Hasil Lompat Jauh Antara Mahasiswa Yang Memiliki Rasio Panjang Tungkai Dan Tinggi Badan Besar, Sedang dan Kecil

Kelompok mahasiswa yang memiliki rasio panjang tungkai dan tinggi badan besar memiliki rata-rata hasil akhir lompat jauh yang sama dengan mahasiswa yang memiliki rasio panjang tungkai dan tinggi badan sedang yaitu 0,73. Tetapi kelompok mahasiswa yang memiliki rasio panjang tungkai dan tinggi badan besar dan sedang memiliki rata-rata hasil akhir lompat jauh yang lebih baik dari pada mahasiswa yang memiliki rasio panjang tungkai dan tinggi badan kecil yaitu 0,46.

3. Pengaruh Interaksi Antara Metode Latihan Plaiometrik Dan Rasio Panjang Tungkai Dan Tinggi Badan Terhadap Hasil Lompat Jauh

Hasil analisis varian dua faktor terlihat bahwa faktor utama penelitian dalam bentuk dua faktor menunjukkan adanya interaksi.

D. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan hasil analisis data yang telah dilakukan, dapat diperoleh kesimpulan sebagai berikut:

1. Penerapan metode latihan *alternate leg bound* memberikan peningkatan hasil lompat jauh yang amat baik dari pada metode latihan lompat rintangan.
2. Terdapat perbedaan peningkatan hasil lompat jauh yang signifikan antara mahasiswa yang memiliki rasio panjang tungkai dan tinggi badan yang besar, sedang dan kecil.
3. Terdapat perbedaan peningkatan prestasi interaksi yang signifikan antara metode latihan dengan rasio panjang tungkai dan tinggi badan terhadap peningkatan hasil lompat jauh. Interaksi metode latihan dengan rasio panjang tungkai dan tinggi badan, memberikan hasil yang baik terhadap peningkatan hasil lompat jauh.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi. 2003. *Manajemen Penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Arnheim. 1985. *Modern Principles of Athletic Training*. New York: C.V. Mosby Company.
- Agung S dan R Syaifullah D, S. 2011. *Metodologi Penelitian Keolahragaan*. Surakarta: Yuman Pustaka.
- Agus Kristiyanto. *Pembangunan Olahraga untuk Kesejahteraan dan Kejayaan Bangsa*. Surakarta: Yuma Pustaka.
- Aip Syarifuddin. 1992. *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan. Direktorat Jenderal Pendidikan. Proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan.
- Ballesteros, J.M. 1999. *Pedoman Latihan Dasar Atletik*. Jakarta: PT. Enka Parahiyangan.
- Bernhard, G. 1993. *Atletik Prinsip Dasar Latihan Loncat Tinggi, lompat Jauh, Jangkit, dan Loncat Galah*. Semarang: Dahara Prize.
- Bompa, Tudor O. 1990. *The Theory and Methodology of Training the Key to Athletic Performance*. Dubuque, IOWA: Kendall/Hunt.
- _____. 1994. *Power Training For Sport. Plyometric for Maximum Power Development*. Ontario: Coaching Association of Canada.
- Chu, Donald A. 1992. *Jumping into plyometrics*. Champaign, Illinois: Leisure Press
- Dini Rosdiani. 2012. *Dinamika Olahraga dan Pengembangan Nilai*. Bandung: Alfabeta.
- Dikdik Zafar Sidik. 2011. *Mengajar dan Melatih Atletik*. Bandung: Pt Remaja Rosdakarya.

- Feri Kurniawan. 2011. *Buku Pintar Olahraga Mens Sana In Corpora Sano*. Jakarta: Laksar Aksara.
- , 2011. *Buku Pintar Pengetahuan Olahraga*. Jakarta : Laksar Aksara.
- Fox, Edward L. 1993. *The Physiological Basis for Exercise and Sport*. IOWA: WBC Brown & Benchmark.
- Fox, E.L., Bowers, R.W., and Foss, M.L. 1988. *The Psysiological Basis of Physical Education and Athletik*. Philadelpia: WB. Saunders Company.
- Gerry A. Carr. 1997. . *Atletik untuk Sekolah*. Jakarta: RajaGrafindo Persada.
- Guthrie Mark, 2003. *Sukses Melatih Atletik*. Human Kinetics.
- Hidayat, I. 1997. *Biomekanika*. FPOK IKIP Bandung.
- Hay, J.G. 1985. *The Biomechanics of Sport Techniques*. New Jersey: Prentice Hall.
- IAAF. 2000. *Hand Book Level I/II Coaches Education & Certification System (CECs): Advanced Coaching Theory*. Monaco Multiprint.
- Jarver, J. 1982. *Belajar dan Berlatih Atletik*. Bandung: Pioner Jaya
- Kokasih, Engkos. 1993. *Olahraga Teknik dan Program Latihan*. Jakarta: Akademi Presinddo.
- Nana Syaodih S. 2012. *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung:Alfabeta.
- Nossek, Josef. 1982. *General Theory of Training*. National Institute for Sports. Lagos: Pan African Press.
- Nurhasan. 2005. *Petunjuk Praktis Pendidikan Jasmani*. Surabaya: UNESA University Press
- Muchsin Douwes. 2002. Surakarta: Program Studi Ilmu Keolahragaan. Program Pasca Sarjana.
- Rusli Lutan.2001. *Pembaruan Pendidikan Jasmani di Indonesia*. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional. Direktur Jendral Olahraga.
- Sugiyono. 2008. *Statistika untuk Penelitian (revisi terbaru)*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. 2013. *Matodologi Penelitian*. Bandung: Alfabeta.
- Suharno H.P. 1993. *Ilmu Coaching Umum*. Yogyakarta: FPOK IKIP Yogyakarta.
- Nana Syaodih S. 2012. *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung:Alfabeta.
- Syarifuddin, A. 1997. *Atletik*. Jakarta: Depdikbud. Dirjendikti. Proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan.

------. 2005. *Implikasi Tingkat Belajar Motorik Dalam Pembinaan Prestasi Olahraga*. Dalam, Jurnal Nasional Pendidikan Jasmani Dan Ilmu Keolahragaan (National Journal Of Pshysical Education And Sport Sciense). Penerbit: Kementerian Pemuda dan Olahraga Tahun 2005.

Yusuf H dan Aip S. 1996. *Ilmu Kepelatiha Dasar*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan. Direktorat Jederal Pendidikan Tinggi.

------. 2010. *Undang-Undang Tentang Pemuda dan Olahraga*. Bandung: Fokusindo Mandiri.



PERPINDAHAN ATLET DARI SATU DAERAH KE DAERAH LAIN MENJELANG PEKAN OLAHRAGA NASIONAL (PON)

Risfandi Setyawan¹

¹ Doctoral Student in Sport Science Postgraduate Program of The State University of Surabaya

¹risfandi_1@yahoo.co.id

ABSTRACT

Sports is promoting sportmanship, having a sporty spirit for the young generation is very important because the soul Sportiv is value in building the nation's dignity. Sportiv is a mental attitude that shows the dignity of knight in sports. sportmanship values underlying the formation of attitudes, and subsequent attitudes form the basis of behavior. Crisis and sports distorted by the lack of application of the values of sports by sports people. it no longer an expression of homo ludens but has been moving towards homo economicus that reduces be "win or lose and gifts", Victory is not the biggest goal in the sport but there are any other, more respectable purpose, namely in order to form the mental and character and personality that is perfect for athletes. The role of government is needed entriely, is inseparable from the support of other parties related to the national sport, in this case the government makes the laws in the national sports system in order to provide certainty sports people.

Keywords: sports, sportive

A. Latar Belakang

Olimpiade Modern yang digagas oleh Baron Piere de Coubertin (1896) dapat mempengaruhi ide dan gagasan kepada seluruh negara di dunia, bahwa olahraga memiliki potensi dan berdampak terhadap perubahan suhu politik, sosial, dan ekonomi (Coakley, 1990). Nilai-nilai yang terkandung dalam aktivitas olahraga telah menjadi keyakinan umum bahwa aktivitas olahraga sarat dengan nilai-nilai pendidikan, seperti kejujuran, sportivitas, disiplin, dan tanggung jawab. Bahkan, ada ungkapan yang sudah menjadi keyakinan sejarah dari waktu ke waktu (Prayag, Rishikesh and Gaurang, 2014). Selayaknya olahraga ditempatkan pada posisi prioritas, karena nilai-nilai tersebut memang sangat diperlukan oleh suatu bangsa yang ingin maju. Keragaman sosial budaya dan kondisi geografis yang spesifik juga menyebabkan keanekaragaman olahraga. Dengan demikian, pembangunan olahraga sesungguhnya tidak cukup hanya diidentifikasi ukuran prestasi yang diidentikkan dengan perolehan medal khususnya emas atau peringkat yang dicapai dalam event olahraga seperti Pekan Olahraga Nasional (PON) atau pekan-pekan olahraga yang diselenggarakan secara internasional seperti *SEA Games*, *Asian Games*, atau *Olympic Games*. Olahraga sebagai

instrumen pembangunan hendaknya diposisikan dan diberdayakan dalam arti luas untuk tidak saja pencapaian prestasi demi harkat dan martabat bangsa, tetapi untuk mencapai tujuan nasional antara lain kesejahteraan masyarakat secara adil dan merata.

Seiring berjalannya waktu olahraga telah mengalami distorsi, bukan lagi merupakan ekspresi *homo ludens* tetapi telah bergerak ke arah *homo economicus* yang mereduksi menjadi "menang atau kalah dan hadiah", yah akhirnya mendorong kecenderungan kurang menjunjung tinggi sportivitas yang merupakan spirit dasar olahraga itu sendiri (Mutohir dan Maksum, 2007:). Unsur materi mengalahkan nilai-nilai luhur yang ada dalam olahraga, yang lebih utama yaitu urusan menang kalah, seperti kehilangan jati diri dan nyatanya banyak yang tidak apaham tentang essensi dari sebuah nilai keolahragaan. sportivitas ditawarkan dalam olahraga sebenarnya bukan hanya di tujukan kepada atleit, tetapi juga bertanggung jawab kepada semua element yang ada didalamnya.

Hampir sama dengan filosofi PON, *Olympism* adalah filsafat hidup, meninggikan dan menggabungkan di seluruh seimbang kualitas tubuh, kehendak dan pikiran. Memadukan olahraga dengan budaya dan pendidikan, *Olympism* berusaha untuk menciptakan cara hidup berdasarkan suka cita usaha, nilai pendidikan yang baik Misalnya, tanggung jawab sosial dan menghormati prinsip-prinsip etika universal yang mendasar. Tujuan dari *Olympism* adalah untuk menempatkan olahraga pada layanan pengembangan yang harmonis manusia, dengan maksud untuk mempromosikan masyarakat yang damai berkaitan dengan pelestarian martabat manusia (IOC, 2015).

Selama ini, penyelenggaraan PON masih menjadi ajang unjuk gigi kepala daerah untuk menaikkan pamornya di depan publik. Maka wajar bila daerah berlomba-lomba ingin menjadi tuan rumah dan sebisa mungkin mendapatkan medali emas sebanyak-banyaknya, apapun caranya. Bahkan dalam berbagai media sosialisasi, wajah kepala daerah (gubernur) lebih ditonjolkan ketimbang substansi dari PON itu sendiri. Padahal bila kita cermati, PON mengandung beberapa spirit dan potensi yang bisa dikembangkan, seperti: sarana pemersatu bangsa, promosi dan pengembangan daerah, pencarian bibit unggul, dan pemberdayaan ekonomi masyarakat.

Tantangannya muncul dalam aneka perilaku atlet, pelatih, ofisial, dan bahkan juga dari kalangan pers. Yang lebih menonjol adalah upaya memperoleh

kemenangan yang disertai dengan upaya bukan mengandalkan keunggulan teknik dan taktik (Prayag, Rishikesh & Gaurang, 2014). Fenomena yang terjadi di masyarakat saat ini menjadi isu pokok beberapa media nasional dalam perpindahan atlet ini biasanya makin marak terutama menjelang diselenggarakannya event-event kejuaraan besar, seperti Pekan Olahraga Daerah atau Pekan Olahraga Nasional (PON). Seringkali pula dengan adanya perpindahan atlet ini terjadi masalah-masalah, gejolak dan hubungan yang tidak baik bahkan menjurus konflik diantara klub / perkumpulan atau daerah atlet itu berasal dengan klub/perkumpulan atau daerah tempat baru atlet tersebut. Aksi pembajakan atlet dari satu provinsi ke provinsi lain sudah puluhan tahun terjadi. Pembajakan atlet menjadi cara instan bagi sebuah provinsi meraih prestasi tinggi, karena mereka tinggal menyediakan uang untuk 'mentransfer' atlet-atlet dengan yang punya potensi besar meraih medali dari provinsi lain.

Kondisi tersebut menjadi sebuah keprihatinan degradasi nilai olahraga, manakala beberapa daerah dengan tingkat ekonomi yang lebih baik berusaha memboyong beberapa atlet yang berpotensi meraih medali dari daerah lain yang tidak mampu memberikan fasilitas baik sarana latihan ataupun dari segi finansial. Daerah enggan melakukan pembinaan dari usia dini, kebanyakan daerah hanya ingin sebuah prestasi bukan dari sebuah proses. Masuknya politik juga memperkeruh suasana. Tujuan dari penulisan artikel ini adalah sejauh mana nilai-nilai olahraga terjaga dari himpitan kepentingan diluar olahraga.

B. NILAI SPORTIVITAS OLAHRAGA

Olahraga dengan segala aspek dan dimensi kegiatannya yang mengandung unsur pertandingan atau kompetisi, harus disertai dengan sikap dan perilaku yang didasarkan pada kesadaran moral. Sikap yang menyatakan kesiapan untuk berbuat dan berperilaku sesuai dengan peraturan. Kesiapan di dalam olahraga tidak hanya loyal terhadap ketentuan yang tersirat, tetapi juga kesanggupan untuk membaca dan memutuskan pertimbangan berdasarkan kata hati terhadap kepatutan tindakan yang bersumber dari batiniah. Olahraga merupakan sebuah cerminan dan sekaligus menjadi wahana bagi pelumatan nilai-nilai sosial yang mencerminkan potensi dari.

Olahraga dapat menjadi saluran bagi individu otonom 'ekspresi diri, harga diri, dan pengembangan diri. Olahraga juga merupakan cermin masyarakat, dan

karena itu mencerminkan kebaikan masyarakat dan keburukan. Tidak seperti cermin, bagaimanapun, olahraga aktif, yang mempengaruhi pada gilirannya apa itu mencerminkan. Dengan demikian, olahraga dapat merangsang perubahan moral (Boxil, 2003). Dimensi aksiologis olahraga sesuai dengan dasar filosofinya berdayaguna dan multiguna untuk menumbuh kembangkan karakter yang mulia. Oleh karena itu, olahraga merupakan wahana yang efektif dan strategis dalam menciptakan masyarakat yang berkepribadian luhur dan madani.

Sage (2006), Moralitas adalah membangun di mana-mana dalam semua bidang kehidupan. Terlepas dari seseorang budaya, ras, doktrin politik, atau strata sosial, isu-isu moral memainkan peran kunci dalam perilaku manusia. Bredemeier dan Shields (Athanaïlidis dan Arvanitidou, 2009), olahraga merupakan sebuah realitas sosial dengan lebih banyak dilemma moral yang terjadi. Sebagai contoh, dalam kasus olahraga sebagai sebuah dilema moral, penggunaan seorang pemain yang merupakan pemain yang sedang cidera, namun dibutuhkan dalam pertandingan ini dan mungkin menggunakan obat peredam rasa sakit. Namun demikian, tindakan tersebut dapat memperparah kondisi pemain tersebut dan bahkan dapat mengakibatkan cacat permanen.

Nilai-nilai olahraga sangatlah penting untuk dihormati dan diterapkan seperti diungkapkan oleh Coubertain (dalam buku *The Olympic Games XIX*, 2002), *'the important thing in life is not victory, but the fight; the main thing is not to have won, but to have fought well.'* Ungkapan yang disampaikan dalam pidato pembukaan *Olympic Games XIX* tahun 2002 ini mengandung makna bahwa kemenangan itu bukanlah merupakan tujuan utama dalam kehidupan, namun yang terpenting adalah berjuang untuk mencapai kemenangan dengan baik. Perjuangan mencapai kemenangan dengan cara yang baik harus menerapkan nilai-nilai olahraga yang amat luhur. Coubertin (dalam buku *The Olympic Games XIX: 2002*) mengungkapkan *'the fundamental values of Olympism have the same meaning for every human being hoping to fulfil their ambitions to build a better world. Those values are the search for excellence, fairplay, the joy of effort, respect for others and harmony between body and mind'*. Nilai-nilai fundamental dalam *Olympic Games* memiliki makna yang sama bagi semua orang yang mengharapkan ambisi yang sama untuk membangun dunia menjadi baik. Nilai-nilai tersebut meliputi mencari keunggulan, *fairplay*, kegembiraan dalam

berusaha, hormat terhadap orang lain, dan keharmonisan antara tubuh dan pikiran.

-

Sportivitas adalah komponen kedua dari moralitas dalam olahraga. Shields dan Bredemeier (Weinberg & Gould, 2007), sportivitas melibatkan intens berjuang untuk berhasil, komitmen terhadap semangat bermain sehingga standar etika akan lebih diutamakan daripada keuntungan strategis ketika konflik. Sportiv mensyaratkan bahwa generasi muda memahami dan mematuhi tidak hanya kepada aturan formal dari tetapi juga aturan main yang tidak tertulis dalam olahraga. Sportiv berarti semua peserta memiliki kesempatan yang adil untuk mengejar kemenangan dalam olahraga kompetitif, memiliki kemampuan meraih kemenangan melalui sikap yang elegan. Sportiv merupakan sikap mental yang menunjukkan martabat ksatria pada olahraga. Nilai Sportiv melandasi pembentukan sikap, dan selanjutnya sikap menjadi landasan perilaku. Sehingga dapat disimpulkan bahwa sportiv adalah pemberian kesempatan yang sama untuk menang dalam bertanding. Seluruhnya harus menjunjung tinggi peraturan yang berlaku dan tetap menjaga persahabatan di tengah-tengah besarnya semangat persaingan, oleh karena itu dalam pandangan masyarakat hal tersebut akan memiliki nilai yang tinggi.

Sportivitas dalam olahraga telah perlahan-lahan menurun ini pengaruh 'ekonomi'. Apa yang mereka harapkan adalah menang dan sukses untuk tim. Hal ini berlaku dengan profesional, semakin mereka menang, mereka lebih kaya. Bahkan, akan memenangkan mengundang lebih banyak dan barang olahraga lebih perusahaan yang ingin mensponsori mereka untuk tujuan periklanan. Namun, di sisi positif, kita harus menyadari bahwa untuk menjadi atlet kelas dunia seperti Cristiano Ronaldo, Lance Armstrong atau Husain Bolt mereka harus mempersiapkan diri dengan berlatih keras secara mental dan fisik, disiplin dan berkomitmen dalam pelatihan dan kompetisi. Ketekunan ini juga dianggap sebagai karakter yang positif. Tanpa nilai-nilai positif, mereka tidak akan dikenal sebagai atlet kelas dunia dalam olahraga mereka sendiri (Omar-Fauzee,2012).

Selaras dengan hasil penelitian sosiologis melihat dari sudut pandang perspektif psikososial, pemuda sering merasakan tekanan yang berlebihan untuk menang, menjadi dorongan untuk menang dengan masyarakat, menganggap diri mereka sebagai memiliki kemampuan miskin, sportivitas miskin, dan tindakan kekerasan dan agresif telah menjadi umum untuk mereka (Bredemeier & Shield,

1987; Lemyre, Roberts, & Ommundsen, 2002; Wankel & Mummery, 1990). Selanjutnya, penelitian telah menemukan bahwa atlet sengaja melanggar aturan selama pertandingan dan bertindak agresif terhadap lawan yang ditafsirkan sebagai kurangnya karakter (Dunn & Dunn, 1999; Silver, 1983).

Olahraga juga mempengaruhi pembinaan dan pembentukan kepribadian, termasuk perubahan perilaku. Oleh karena itu, olahraga selalu melibatkan dimensi sosial, di samping kriteria yang bersifat fisik yang menekankan keterampilan dan ketangkasan. Selaras dengan hasil penelitian Moreo et. al (2014). Aktivitas olahraga merupakan dasar atau alat pendidikan dalam membentuk manusia seutuhnya, dalam pengembangan kemampuan kognitif, afektif, dan psikomotor yang membentuk kemampuan manusia yang berwatak dan bermoral. Nilai-nilai yang terkandung dalam aktivitas olahraga antara lain respek, peduli, kejujuran, sportivitas, disiplin, tanggung jawab, *fair*, dan beradap. Nilai-nilai yang terungkap dalam olahraga, selanjutnya akan menggambarkan karakter seseorang dalam kehidupan bermasyarakat. Karakter secara koheren memancar dari hasil olah pikir, olah hati, olah raga, serta olah rasa dan karsa seseorang atau sekelompok orang (Sumaryanto, 2011).

Penekanan pada kemenangan bisa mengundang perilaku yang tidak pantas seperti kecurangan, terlalu agresif atau mengambil obat untuk kinerja yang lebih baik (Barez, 2008; Doty, 2006) dan keuntungan yang lebih tinggi, sehingga sportivitas bisa menurun ini pengaruh 'buruk' itulah mengapa salah satu tujuan paling penting yang pelatih dan pendidik harus mengejar, adalah penciptaan lingkungan di bidang bermain yang mendukung gagasan ideal etika, penalaran moral, karakter, dan sportivitas (Stoner, 2004).

Agar olahraga bermakna dalam kehidupan manusia, maka olahraga dan pendidikan jasmani harus dibangun dengan tiga prinsip, yakni: 1) sportivitas merupakan nilai kesadaran moral yang selalu melekat bahwa lawan tanding adalah kawan tanding yang diikat oleh persaudaraan, 2) sportivitas mendasari sikap, dan sikap mendasari perilaku untuk berbuat, dan 3) sportivitas penting sekali baik pada olahraga amatir maupun profesional. Sportivitas adalah bentuk harga diri yg tercermin dari aspek: 1) kejujuran dan keadilan; mengedepankan nilai moral, 2) rasa hormat terhadap lawan; kalah atau menang, 3) sikap ksatria dan tanpa pamrih, 4) tegas dan berwibawa; tidak terpengaruh walau lawan tidak sportiv, 5) rendah hati bila menang dan tenang; mampu mengendalikan diri bila

kalah, dan 6) tanggung jawab dan cinta damai; tidak suka main keras dan kasar. Sportivitas adalah bagian dari kepribadian manusia (Sarwono.2014).

C. Pembinaan Karakter Atlet

Kemenangan bukanlah tujuan mutlak dalam olahraga tetapi masih ada tujuan lain yang lebih terhormat yaitu dalam rangka membentuk mental dan karakter serta kepribadian yang sempurna bagi atlet (Hadi, 2011). pelatih dan pendidik harus menciptakan lingkungan di bidang bermain yang mendukung gagasan ideal etika, penalaran moral, karakter dan sportiv (Stoner, 2004). Dengan demikian, para staf pelatih harus memiliki niat membangun karakter ketika mereka mengajar. Artinya tanpa niat dari atlet dan pelatih sendiri, olahraga tidak dapat membangun karakter (Austin, 2010).

Strategi untuk atlet (Diadopsi dari Mango, 2011; *Heart of Illinois Conference*, 2007) Sebuah penekanan yang tinggi pada tempat karakter-tingkat tinggi nilai harus ditempatkan pada karakter yang baik sehingga individu menjadi bagian dari proses karakter yang baik. harapan tinggi dari perilaku-Semakin tinggi Anda harapkan, semakin Anda dapat mengantisipasi mendapatkan itu. Menetapkan baik contoh-Menggambarkan apa yang Anda harapkan Anda ingin orang lain lakukan. Baik sportiv harus dan karakter berjalan beriringan. Tampilkan sportiv dalam kemenangan atau kekalahan, akuntabilitas-*check and balance* dalam karakter bangunan, keadilan, kasih sayang dan konsistensi. Pendekatan Holistik Lihatlah melampaui menang atau kalah, melihatnya dari, pengembangan berpengetahuan lebih global dari seseorang. Menghormati permainan kami, diri sendiri dan orang lain. Menghormati semua resmi kami waktu. Jadilah aktif dalam tindakan Anda dan komentar, Praktek pengendalian diri

Mempromosikan sportivitas dan menumbuhkan karakter yang baik dengan mengajar, menegakkan, advokasi dan pemodelan "Enam Pilar Karakter": kepercayaan, hormat, tanggung jawab, keadilan, peduli dan kewarganegaraan yang baik. (Kutipan lengkap dari Arizona Olahraga Summit, 1999; pg 1). Ajarkan atlet yang karakter yang baik, etika dan sportivitas penting untuk kompetisi yang terhormat. Dalam berkomunikasi untuk atlet dan orang lain tentang program atletik, secara teratur menggunakan bahasa dan konsep karakter, etika dan sportivitas, termasuk: integritas, kehormatan, kejujuran, rasa hormat, sopan

santun, kesopanan, tanggung jawab, tugas, akuntabilitas, *fair play*, empati, kasih sayang, kebaikan, tidak egois, kerja tim dan bermain dengan aturan.

D. Regulasi Peraturan

Salah satu payung hukum keolahragaan yang terdapat pada Undang-Undang No.3 Tahun 2005 Tentang Sistem Keolahragaan Nasional, dalam undang-undang tersebut, memperhatikan asas desentralisasi, otonomi dan peran serta masyarakat, keprofesionalan, kemitraan, transparansi dan akuntabilitas. Sistem pengelolaan, pembinaan dan pengembangan keolahragaan nasional diatur dalam semangat otonomi daerah guna mewujudkan kemampuan daerah dan masyarakat yang mapan secara mandiri mengembangkan kegiatan keolahragaan. Beberapa sub sistem yang saling terkait dan berkelanjutan, antara lain; pelaku olahraga, organisasi olahraga, dana olahraga, prasarana dan sarana olahraga, peran serta masyarakat, penunjang keolahragaan termasuk ilmu pengetahuan, teknologi, informasi, dan industri olahraga. Seluruh sub sistem tersebut sangat diperlukan dukungan antar lembaga sebagai pengambil kebijakan, pemberdayaan organisasi sebagai manajerial, pengembangan kualitas sumberdaya manusia sebagai pelaksana kegiatan, pengembangan sarana dan fasilitas olahraga, dan juga pendanaan. Peraturan Pemerintah (PP) No. 16 Tahun 2007, sebagai berikut:

Pasal 58 Ayat 1: "Dalam rangka pembinaan dan pengembangan olahragawan, dapat dilaksanakan perpindahan olahragawan antar perkumpulan/Klub, antar daerah, dan antar negara". Jadi mengacu kepada PP No 16 Tahun 2007 Pasal 58 (1), maka perpindahan atlet itu diperbolehkan dan sah-sah saja. Peraturan Mutasi Atlet Dalam Rangka Pekan Olahraga Nasional. Surat Keputusan No. 56 Tahun 2010 tentang: Ketentuan Mutasi Atlet Antar Daerah.

E. Simpulan

Keterpurukan prestasi ini diperburuk dengan berbagai krisis dan distorsi olahraga yang terjadi di tanah air. Krisis dan distorsi olahraga terjadi akibat kurangnya penerapan nilai-nilai olahraga oleh pelaku olahraga. Penanaman sikap nilai Sportiv melandasi pembentukan sikap, dan selanjutnya sikap menjadi landasan perilaku. Dalam rangka peningkat setidaknya ada sebuah pra kompetisi

dari usia dini sampai level profesional. Regulasi peraturan pemerintah yang belum menyentuh ranah pelaku olahraga, harus ada yang lebih ketat dalam artian kepastian hukum.

Pemerintah bersama Komite Olahraga Nasional Indonesia (KONI) dan induk organisasi olahraga hendaknya memperhatikan aspek pembinaan olahraga di daerah serta dalam hal ini membuat payung hukum, sehingga atlet bisa dengan baik mengembangkan karir profesional mereka dan berperan dalam peningkatan keolahragaan di tanah air. PON (pekan olahraga nasional) ataupun event-event olahraga lainnya di tanah air seharusnya dikembalikan lagi kejalur dimana asas olahraga berdiri.

DAFTAR PUSTAKA

- Arizona Sports Summit Accord. 1999. Arizona sports summit accord: Implementation strategies, Scottsdale, Arizona. CA: JICSE. *Josephine Institute Center for Sports Ethics*
- Athanailidis, Proios M. dan Arvanitidou, V. 2009. "Ethical Climate in Sport Teams". *Sport Management International Journal*. Vol. 5, No.1.
- Austin, M. 2010. *How can character be built through sports? Psychology Today*.(Online).<http://www.psychologytoday.com/blog/ethicseveryone/201006/how-can-character-be-built-through-sports>.
- Barez, A. 2008. *Sport as a school of life: The mental and physical characteristics, developmental objectives and coaching methods of youth sports*. International Labour Organization Report. Geneva: ILO.
- Boxill, Jan. 2003. Sports Ethics: An Anthology. *Journal Of The Philosophy Of Sport*. Blackwell Publishing, Oxford. 2004, XXXI, 103-105
- Bredemeier, B.J., & Shields, D.L. 1987. Moral growth through physical activity: A structural developmental approach. In Gould & M.R. Weiss, (Eds.), *Advances in pediatric sport sciences, vol. 2*. (pp. 143-165). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Coakley, Jay J. 1990. *Sport In Society*. Issues and Controversies. Times Mirror/Mosby. St.Louis USA.
- Doty, J. 2006. Sports build character?! *Journal of College & Character*, 7, 1-8.
- Dunn, J. G., & Dunn, J. C. 1999. Goal orientations, perceptions of aggression, and sportsperson ship in elite male youth ice hockey players. *The Sport Psychologist*, 13, 183-200.

- Hadi, rubianto. 2011. Peran Pelatih dalam Membentuk Karakter Atlet. *Jurnal Media Ilmu Keolahragaan Indonesia* Volume 1. Edisi 1. Juli 2011. ISSN: 2088-6808.
- Heart of Illinois Conference. 2007. *Code of conduct*.
Online: www.thevib.org/HOI.html#code.
- IOC. 2002. *The Olympic Winter Games*.
- IOC. 2015. *OLYMPIC CHARTER*. *International Olympic Committee*. Lausanne, Switzerland.
- Lemyre, P., Roberts, G.C., & Ommundsen, Y. 2002. Achievement goal orientations, perceived ability, and sportsperson ship in youth soccer. *Journal of Applied Sport Psychology*, 14, 120-136.
- Mango, K. 2011. *Building character through sports*. Online: Web plays Mom.
- Moreo, Nicholas., Chanteau, O., Benoît, M., Dumas, M-P., Laurin-lamothe, A., Parlavecchio, L., Lester, C., 2014. Sports activities in a psychosocial perspective: Preliminary analysis of adolescent participation in sports challenges. *International Review for the Sociology of Sport*. Vol. 49(1) 85–101
- Omar-Fauzee, 2012. The Strategies for Character Building through Sports Participation. *International Journal of Academic Research in Business and Social Sciences March Vol. 2, No. 3*.
- Peraturan Pemerintah Republik Indonesia. Nomor 16 Tahun 2007. www.bpkp.go.id.
- PP NO: 56 tahun 2010. Peraturan tentang mutasi atlet dalam rangka PON. KONI.
- Prayag Shah^{À*}, Rishikesh Muchhala ^À and Gaurang Shah^À. 2014. *A Review Paper on Goal-Line Technology*. *ÀInformation Technology Department, DJSCOE, Vile Parle (W), Mumbai -400056, India* Accepted 15 Sept 2014, Available online 01 Oct 2014, Vol.4, No.5.
- Sage, Luke, D. 2006. *Predictors Of Moral Behaviour In Football*. School of Sport and Exercise Sciences. University of Birmingham.
- Sarwono. 2014. Nilai: penipuan, sportivitas, dan etika dalam Olahraga dan pendidikan jasmani. *Phederal* Vol. 9. No 2. Nov 2014.
- Silver, J. 1983. The perceived legitimacy of rule violating behavior in sport. *Journal of sport Psychology*, 5, 438-448
- Sumaryanto. 2011. Dimensi Aksiologis Dalam Olahraga: Relevansinya Dalam Pembentukan Karakter. *Cakrawala Pendidikan*, Mei 2011, Th. XXX, Edisi Khusus Dies Natalis UNY
- Stoner, M. E. 2004. *Building ethics, character and sportsmanship in today's athletes*. *PSAHPERD*, 30-31.

Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 3 Tahun 2005. Tentang Sistem Keolahragaan Nasional.
http://www.dpr.go.id/dokjdih/document/uu/UU_2005_3.pdf.

Weinberg. Robert S.: Gould. Daniel. 2007. *Fondations of sport and exercise psychology*. 4th

Wankel, L.M., & Mummery, W.K. 1990. The psychological and social benefits of sport and physical activity. *Journal of Leisure Research*, 22, 167-182.



PENGARUH MODEL DAN MOTIVASI LATIHAN TERHADAP KETERAMPILAN PESERTA EKSTRAKURIKULER BOLABASKET PUTRA SMP NEGERI PANDAK

Rabwan Satriawan

*Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, STKIP Taman Siswa
Bima*

Jl. Lintas Palibelo-Bima, Palibelo Kabupaten Bima

Email : rabwansatriawan91@gmail.com

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui: (1) perbedaan pengaruh antara model latihan *drill* dengan pendekatan demonstrasi dan model latihan bermain dengan pendekatan taktis terhadap keterampilan bolabasket, (2) perbedaan peningkatan keterampilan bolabasket antara peserta ekstrakurikuler yang memiliki motivasi latihan tinggi dan motivasi latihan rendah, dan (3) interaksi antara model latihan dan motivasi latihan terhadap keterampilan bolabasket. Metode penelitian ini adalah eksperimen dengan rancangan faktorial 2 x 2. Populasi penelitian ini adalah peserta ekstrakurikuler bolabasket SMP Negeri 1 Pandak dan SMP Negeri 3 Pandak. Sampel penelitian ini adalah peserta ekstrakurikuler bolabasket putra SMP Negeri 1 Pandak dan SMP Negeri 3 Pandak dengan jumlah 35 siswa. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa: (1) ada perbedaan pengaruh yang signifikan antara latihan *drill* dengan pendekatan demonstrasi dan latihan bermain dengan pendekatan taktis terhadap keterampilan bolabasket (2) ada perbedaan yang signifikan hasil keterampilan bolabasket antara peserta yang memiliki motivasi latihan tinggi dengan motivasi latihan rendah, dan (3) ada interaksi antara model latihan dan motivasi latihan terhadap keterampilan bolabasket.

Kata Kunci: *Model Latihan, Motivasi, Keterampilan Bolabasket.*

A. Pendahuluan

Olahraga merupakan suatu kegiatan jasmani untuk memperkaya, memperkuat otot-otot, meningkatkan kemampuan, meningkatkan kebugaran dan kesehatan, keterampilan gerak dasar maupun gerak keterampilan. Di dalam ranah pendidikan, olahraga bisa diperoleh dengan ikut melakukan kegiatan intrakurikuler maupun ekstrakurikuler di sekolah. Dalam kegiatan intra sekolah setiap minggu para siswa mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan (penjasorkes), dalam pembelajaran penjasorkes ini guru sangat berperan untuk meningkatkan kebugaran dan minat pada siswa melalui permainan olahraga yang sudah dimodifikasi ataupun yang belum dimodifikasi. Sedangkan dalam kegiatan ekstrakurikuler di sekolah dipilih menjadi jalan karena kurangnya jam pelajaran yang bisa menampung, karena kegiatan ekstrakurikuler adalah kegiatan tambahan, di luar struktur program yang pada umumnya merupakan kegiatan pilihan.

Kegiatan ekstrakurikuler dianggap penting bagi siswa, karena kegiatan ekstrakurikuler memiliki nilai-nilai positif antara lain dapat meningkatkan bakat dan minat siswa, menambah pengetahuan siswa dalam cabang olahraga, salah satunya cabang olahraga bolabasket.

Olahraga bolabasket merupakan salah satu cabang olahraga yang banyak digemari oleh para siswa untuk mengikuti kegiatan ekstrakurikuler di sekolahnya masing-masing, karena olahraga bolabasket adalah olahraga populer di lingkungan masyarakat, sekolah khususnya di lingkungan Sekolah Menengah Pertama (SMP).

Model latihan *drill* adalah salah satu model yang paling sering digunakan baik pada proses belajar mengajar maupun pada latihan. Model latihan *drill* dalam penelitian ini menggunakan model latihan *drill* dengan pendekatan demonstrasi. Sedangkan model latihan bermain dengan pendekatan taktis merupakan sebuah model yang menekankan kepada proses *game-drill-game*, sehingga dengan menggunakan pendekatan taktik akan memotivasi peserta ekstrakurikuler untuk terlibat secara aktif dalam proses latihan permainan bolabasket.

Beberapa penelitian terdahulu yang relevan dengan penelitian ini adalah: Sari (2010, pp.74-85) dengan judul *Pengaruh Latihan Massed Practice dan Distributed Practice Terhadap Tembakan Bebas Atlet Bolabasket Junior Putra Klub Galaxy Kota Padang Panjang*. Hasil penelitiannya adalah: (1) Terdapat pengaruh latihan *massed practice* yang signifikan terhadap tembakan bebas, (2) Tidak terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan *distributed practice* terhadap tembakan bebas, (3) Terdapat perbedaan pengaruh dari latihan *massed practice* dan *distributed practice* terhadap tembakan bebas.

Dalam kegiatan latihan, antara siswa satu dengan yang lainnya bisa jadi berbeda. Apabila ada seorang siswa tidak berbuat sesuatu yang seharusnya dikerjakan, maka perlu diselidiki sebab-sebabnya, mungkin peserta ekstrakurikuler tidak senang, sakit, lapar, problem pribadi, dan lain-lain. Keadaan semacam ini perlu dilakukan upaya untuk mendorong siswa itu mau melakukan pekerjaan yang seharusnya dilakukan. Dengan kata lain, peserta ekstrakurikuler perlu diberikan motivasi.

Menurut Uno (2006, p.23) ada dua faktor yang dapat membuat siswa termotivasi untuk latihan, yaitu: pertama, motivasi latihan berasal dari faktor internal. Motivasi ini terbentuk karena kesadaran diri atas pemahaman betapa

pentingnya latihan untuk mengembangkan dirinya dan bekal untuk menjalani kehidupan. Kedua, motivasi latihan dari faktor eksternal, yaitu dapat berupa rangsangan dari orang lain atau lingkungan sekitarnya yang dapat mempengaruhi psikologis orang yang bersangkutan.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui: (1) perbedaan pengaruh antara model latihan *drill* dengan pendekatan demonstrasi dan model latihan bermain dengan pendekatan taktis terhadap keterampilan bolabasket, (2) perbedaan peningkatan keterampilan bolabasket antara peserta ekstrakurikuler yang memiliki motivasi latihan tinggi dan motivasi latihan rendah, dan (3) interaksi antara model latihan dan motivasi latihan terhadap keterampilan bolabasket.

Oleh karena itu peneliti melakukan penelitian tentang pengaruh model latihan dan motivasi latihan terhadap keterampilan peserta ekstrakurikuler bolabasket putra SMP Negeri Pandak Kabupaten Bantul.

B. Metode Penelitian

1. Jenis Penelitian

Penelitian ini adalah penelitian eksperimen yang bertujuan untuk membandingkan dua perlakuan yang berbeda pada subjek penelitian. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah menggunakan rancangan faktorial 2x2, yaitu suatu eksperimen faktorial yang menyangkut dua faktor. Masing-masing faktor terdiri dari dua buah taraf, dengan menggunakan tes awal (*pre-test*) dan tes akhir (*post-test*).

2. Waktu dan Tempat Penelitian

Adapun waktu penelitian dilaksanakan pada bulan Februari sampai April 2015, dengan frekuensi pertemuan masing-masing kelompok eksperimen dua kali seminggu. Lamanya latihan 90 menit setiap kali pertemuan, jumlah pertemuan masing-masing kelompok eksperimen 16 kali. Latihan dimulai pukul 15.30 s/d 17.00 WIB. Tempat penelitian di SMP Negeri 1 Pandak dan SMP Negeri 3 Pandak Kabupaten Bantul.

3. Populasi dan Sampel Penelitian

Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah peserta ekstrakurikuler bolabasket SMP Negeri 1 Pandak, SMP Negeri 2 Pandak, SMP Negeri 3 Pandak, dan SMP Negeri 4 Pandak Kabupaten Bantul.

Penentuan sampel penelitian ini diambil masing-masing satu sekolah yang menggunakan model latihan *drill* dengan pendekatan demonstrasi dan model latihan bermain dengan pendekatan taktis. Sampel penelitian ini adalah siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bolabasket putra di SMP Negeri 1 Pandak dan SMP Negeri 3 Pandak. Jumlah keseluruhan sampel adalah 35 dengan empat kelompok sel.

4. Variabel Penelitian

Variabel bebas *manipulatif* terdiri dari dua model latihan, yaitu model latihan *drill* dengan pendekatan demonstrasi dan model latihan bermain dengan pendekatan taktis. Variabel bebas *atributif* (yang dikendalikan) dalam penelitian ini adalah motivasi latihan tinggi dan motivasi latihan rendah. Variabel terikat dalam penelitian ini yaitu keterampilan bolabasket.

5. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini dengan memberikan angket motivasi latihan untuk mengukur motivasi latihan semua siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bolabasket dan memberikan tes awal (*pre-test*) dan tes akhir (*post-test*) dengan menggunakan tes *Jhonson Basketball Test* untuk mengukur keterampilan bolabasket. Pada proses penelitian, kelompok eksperimen pertama dan kelompok eksperimen kedua mendapatkan materi yang sama yaitu bolabasket. Kelompok eksperimen pertama diberikan perlakuan dengan menggunakan model latihan *drill* dengan pendekatan demonstrasi. Sedangkan kelompok eksperimen kedua diberikan perlakuan dengan menggunakan model latihan bermain dengan pendekatan taktis.

Untuk mengetahui kelompok motivasi tinggi dan motivasi rendah peserta ekstrakurikuler menggunakan instrumen angket motivasi latihan, dan untuk mengetahui keterampilan awal peserta ekstrakurikuler pada keterampilan bolabasket, peserta ekstrakurikuler akan diberikan *pretest* untuk mengetahui keterampilan awal peserta ekstrakurikuler, sedangkan untuk mengetahui keterampilan akhir peserta ekstrakurikuler pada keterampilan bolabasket, setelah diberikan perlakuan peserta ekstrakurikuler akan diberikan *posttest* untuk mengetahui keterampilan akhir peserta ekstrakurikuler.

6. Validitas dan Reliabilitas Instrumen

Hasil uji validitas instrumen motivasi latihan diperoleh dari data simulasi 35 responden, diperoleh data bahwa instrumen motivasi latihan, memiliki 30

butir pernyataan dengan koefisien *Pearson correlation* antara 0.219 - 0.892, dengan demikian memiliki 1 butir gugur atau tidak valid, butir nomor 13. Dengan demikian terdapat 29 butir pernyataan yang sah dari angket motivasi latihan dan digunakan untuk pengambilan data, dan uji reliabilitas instrumen motivasi latihan dapat dilihat dari *Alpha Cronbach* yaitu 0,859, maka hasil reliabilitas instrumen termasuk sangat reliabel atau tinggi. Dan hasil validitas instrumen keterampilan dengan *Jhonson Basketball Test* yaitu 0,79 dan reliabilitas 0,80.

7. Teknik Analisis Data

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini dengan menggunakan SPSS 20 yaitu Analisis Varian (ANOVA) dua jalur pada taraf signifikansi $\alpha = 0,05$. Untuk memenuhi asumsi ANOVA maka dilakukan uji normalitas dengan *Kolmogorov Smirnow* dan homogenitas dengan uji *Levene Test*. Untuk menguji hipotesis dilakukan dengan menggunakan ANOVA dua jalur dan apabila terbukti terdapat interaksi maka akan dilakukan uji lanjutan yaitu uji *pairwise comparisons* yaitu dengan menggunakan SPSS 20 dengan taraf signifikansi 5% atau 0,05.

C. Hasil Penelitian dan Pembahasan

Hasil yang diperoleh dari penelitian berupa data sebagai berikut: (1) untuk kelompok siswa yang memiliki motivasi latihan tinggi dilatih menggunakan model latihan *drill* pada tes awal diperoleh rata-rata sebesar 54,778 setelah dilakukan perlakuan dengan latihan *drill* didapat rata-rata meningkat menjadi 63,667 sehingga peningkatannya sebesar 8,889, (2) untuk kelompok k siswa yang memiliki motivasi latihan rendah dilatih menggunakan model latihan *drill* pada tes awal diperoleh rata-rata sebesar 49,818 setelah dilakukan perlakuan dengan latihan *drill* didapat rata-rata meningkat menjadi 59,636 sehingga peningkatannya sebesar 9,818, (3) untuk kelompok siswa yang memiliki motivasi latihan tinggi dilatih menggunakan model latihan bermain pada tes awal diperoleh rata-rata sebesar 49,75 setelah dilakukan perlakuan dengan latihan bermain didapat rata-rata meningkat menjadi 71,5 sehingga peningkatannya sebesar 21,750, (4) untuk kelompok kelompok siswa yang memiliki motivasi latihan rendah dilatih menggunakan model latihan bermain pada tes awal diperoleh rata-rata sebesar

50,143 setelah dilakukan perlakuan dengan latihan bermain didapat rata-rata meningkat menjadi 72,857 sehingga peningkatannya sebesar 22,714.

Hal yang menarik dari nilai-nilai di atas adalah jika antara kelompok yang dilatih dengan model latihan *drill* dengan pendekatan demonstrasi dan model latihan bermain dengan pendekatan taktis dibandingkan, maka diketahui bahwa kelompok perlakuan dengan model latihan *drill* dengan pendekatan demonstrasi pada kelompok motivasi latihan tinggi sebesar 8,889 dan model latihan *drill* dengan pendekatan demonstrasi kelompok motivasi latihan rendah sebesar 9,818, sedangkan pada model latihan bermain dengan pendekatan taktis kelompok motivasi latihan tinggi sebesar 21,750 dan model latihan bermain dengan pendekatan taktis kelompok motivasi latihan rendah sebesar 22,714.

1. Uji Normalitas

Hasil uji normalitas yang menggunakan uji *Kolmogorov-Smirnov* terhadap hasil keterampilan bolabasket pada latihan *drill* dengan motivasi latihan tinggi untuk *pretest* memiliki signifikansi lebih dari 0,05 ($p = 0.995 > 0.05$) dan hasil uji normalitas untuk *posttest* memiliki signifikansi lebih besar dari 0,05 ($p = 0.815 > 0.05$) dengan demikian dapat disimpulkan bahwa data *pretest* dan *posttest* pada latihan *drill* dengan motivasi latihan tinggi termasuk berdistribusi normal. Pada kelompok perlakuan latihan *drill* dengan motivasi latihan rendah untuk data *pretest* memiliki signifikansi lebih dari 0.05 ($p = 0.687 > 0.05$) dan hasil uji normalitas untuk *posttest* memiliki signifikansi lebih dari 0.05 ($p = 0.817 > 0.05$) dengan demikian dapat disimpulkan bahwa data *pretest* dan *posttest* pada latihan *drill* dengan motivasi latihan rendah berdistribusi normal. Pada kelompok perlakuan latihan bermain dengan motivasi latihan tinggi untuk data *pretest* memiliki signifikansi lebih dari 0.05 ($p = 0.779 > 0.05$) dan untuk data *posttest* memiliki signifikansi lebih besar dari 0.05 ($p = 0.999 > 0.05$) dengan demikian dapat disimpulkan data *pretest* dan *posttest* latihan bermain dengan motivasi latihan tinggi berdistribusi normal. Pada kelompok perlakuan latihan bermain dengan motivasi latihan rendah untuk data *pretest* memiliki signifikansi lebih dari 0.05 ($p = 0.869 > 0.05$) dan untuk data *posttest* memiliki signifikansi lebih besar dari 0.05 ($p = 0.772 > 0.05$) dengan demikian dapat disimpulkan data *pretest* dan *posttest* latihan bermain dengan motivasi latihan rendah berdistribusi normal. Artinya data *pretest* dan *posttest* hasil keterampilan bolabasket berdistribusi normal.

2. Uji Homogenitas

Hasil perhitungan homogenitas dengan *levene* statistik menunjukkan data *pretest* dengan signifikansi lebih besar dari 0.05 ($p = 0.092 > 0.05$) dan data *posttest* dengan signifikansi lebih besar dari 0.05 ($P = 0.767 > 0.05$) artinya adalah data penelitian adalah seragam (*homogen*), dengan demikian maka pengujian ANAVA dapat dilakukan. Artinya data *pretest* dan *posttest* adalah homogen.

3. Pengujian Hipotesis

a. Uji Hipotesis I

Hipotesis yang dinyatakan bahwa: Ada pengaruh model latihan *drill* dengan pendekatan demonstrasi dan model latihan bermain dengan pendekatan taktis terhadap keterampilan bolabasket. Berdasarkan dari nilai signifikansi *Univariate Tests* sebesar $0,000 < 0,05$ yang berarti bahwa lebih kecil dari taraf signifikan. Dengan demikian hipotesis I yang menyatakan ada pengaruh model latihan *drill* dengan pendekatan demonstrasi dan model latihan bermain dengan pendekatan taktis terhadap keterampilan bolabasket, diterima. Dari analisis lanjutan diperoleh bahwa ternyata model latihan bermain dengan pendekatan taktis memiliki peningkatan yang lebih baik dari pada model latihan *drill* dengan pendekatan demonstrasi. Dengan demikian model latihan bermain dengan pendekatan taktis lebih bagus dari pada model latihan *drill* dengan pendekatan demonstrasi.

b. Uji Hipotesis II

Hipotesis yang dinyatakan bahwa: Ada perbedaan pengaruh antara model latihan *drill* dengan pendekatan demonstrasi dan model latihan bermain dengan pendekatan taktis dengan peserta yang memiliki motivasi tinggi dan yang memiliki motivasi rendah. Berdasarkan dari nilai signifikansi *Univariate Tests* sebesar $0,032 < 0,05$ yang berarti bahwa lebih kecil dari taraf signifikan. Dengan demikian hipotesis II yang menyatakan ada perbedaan pengaruh antara model latihan *drill* dengan pendekatan demonstrasi dan model latihan bermain dengan pendekatan taktis dengan peserta yang memiliki motivasi tinggi dan yang memiliki motivasi rendah, diterima. Dari analisis lanjutan diperoleh bahwa ternyata peserta yang memiliki motivasi latihan tinggi memiliki peningkatan yang lebih baik dari pada peserta yang memiliki motivasi latihan rendah, dengan rata-rata

peningkatan masing-masing yaitu peserta yang memiliki motivasi latihan tinggi 67.583 dan peserta yang memiliki motivasi latihan rendah sebesar 66.247. Dengan demikian peserta yang memiliki motivasi latihan tinggi lebih bagus dari pada peserta yang memiliki motivasi latihan rendah.

c. Uji Hipotesis III

Hipotesis yang dinyatakan bahwa: Ada interaksi antara model latihan dan motivasi latihan terhadap keterampilan bolabasket. Berdasarkan hasil perhitungan *Tests of Between-Subjects Effects* didapat bahwa taraf signifikansi sebesar $0,000 < 0,05$, hal ini menunjukkan bahwa tingkat signifikansi 5% ada pengaruh bersama antara model latihan dan motivasi latihan terhadap keterampilan bolabasket. Dengan demikian hipotesis III yang menyatakan bahwa: Ada interaksi antara model latihan dan motivasi latihan terhadap keterampilan bolabasket, diterima.

Setelah teruji terdapat interaksi antara model latihan dan motivasi latihan terhadap hasil keterampilan bolabasket maka perlu dilakukan uji lanjut dengan menggunakan *Pairwise Comparisons*. Berikut kelompok yang terdapat perbedaan secara signifikan: (a) Jika latihan *drill* dengan pendekatan demonstrasi dengan motivasi latihan rendah dipasangkan dengan latihan *drill* dengan pendekatan demonstrasi dengan motivasi latihan tinggi terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan. (b) Jika latihan *drill* dengan pendekatan demonstrasi dengan motivasi latihan rendah dipasangkan dengan latihan bermain dengan pendekatan taktis dengan motivasi latihan rendah terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan. (c) Jika latihan *drill* dengan pendekatan demonstrasi dengan motivasi latihan rendah dipasangkan dengan latihan bermain dengan pendekatan taktis dengan motivasi latihan tinggi terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan. (d) Jika latihan *drill* dengan pendekatan demonstrasi dengan motivasi latihan tinggi dipasangkan dengan latihan bermain dengan pendekatan taktis dengan motivasi latihan rendah terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan. (e) Jika latihan *drill* dengan pendekatan demonstrasi dengan motivasi tinggi dipasangkan dengan latihan bermain dengan pendekatan taktis dengan motivasi latihan tinggi terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan.

Sedangkan pasangan lainnya dinyatakan tidak memiliki perbedaan pengaruh adalah jika latihan bermain dengan pendekatan taktis dengan motivasi latihan tinggi dipasangkan dengan latihan bermain dengan pendekatan taktis dengan motivasi latihan rendah tidak terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan.

D. Pembahasan

Pembahasan hasil penelitian ini memberikan penafsiran yang lebih lanjut mengenai hasil-hasil analisis data yang telah dikemukakan. Berdasarkan pengujian hipotesis menghasilkan dua kelompok kesimpulan analisis yaitu: (1) ada perbedaan pengaruh yang bermakna antara faktor-faktor utama penelitian. (2) Ada interaksi yang bermakna antara faktor-faktor utama dalam bentuk interaksi dua faktor. Kelompok kesimpulan analisis tersebut dapat dipaparkan lebih lanjut sebagai berikut:

1. Pengaruh Model Latihan *Drill* dan Model Latihan Bermain terhadap Keterampilan Bolabasket

Berdasarkan pengujian hipotesis pertama ternyata ada pengaruh yang nyata antara kelompok peserta yang mendapatkan model latihan *drill* dengan pendekatan demonstrasi dan latihan bermain dengan pendekatan taktis. Pada kelompok peserta yang dilatih dengan model latihan bermain dengan pendekatan taktis mempunyai peningkatan hasil keterampilan bolabasket lebih baik jika dibandingkan dengan peserta yang di berikan model latihan *drill* dengan pendekatan demonstrasi.

Hasil penelitian ini dikuatkan oleh pendapat dari Griffin (2005, p.7) bahwa model latihan bermain dengan pendekatan taktis dalam latihan permainan merupakan sebuah pendekatan latihan menekankan pada bermain dan belajar keterampilan teknik dalam situasi bermain. Selain itu, pendekatan taktis dalam latihan permainan memberikan kesempatan kepada peserta ekstrakurikuler untuk mengetahui dan melihat relevansi keterampilan teknik pada situasi bermain yang sesungguhnya.

2. Perbedaan Pengaruh antara Model Latihan *Drill* dan Model Latihan Bermain dengan Peserta yang Memiliki Motivasi Latihan Tinggi dan yang Memiliki Motivasi Latihan Rendah

Motivasi yang ada pada diri siswa sangat penting dalam kegiatan latihan. Ada tidaknya motivasi siswa individu untuk latihan sangat berhubungan dalam proses aktivitas latihan itu sendiri.

Motivasi yang dimiliki oleh siswa tidaklah sama, ada yang tinggi dan ada yang rendah, dan ini tentunya akan mempengaruhi terhadap hasil keterampilan bolabasket. Bagi siswa yang memiliki motivasi tinggi tentunya akan mudah melakukan tes keterampilan bolabasket sehingga dalam melakukan tes keterampilan bolabasket akan maksimal sedangkan bagi siswa yang memiliki motivasi rendah akan mengalami kesulitan dalam melakukan tes keterampilan bolabasket. Hasil penelitian bahwa motivasi latihan tinggi lebih baik hasilnya jika dibandingkan dengan motivasi latihan rendah.

3. Interaksi Antara Model Latihan dan Motivasi Latihan terhadap Keterampilan Bolabasket

Berdasarkan hasil yang telah dikemukakan pada hasil penelitian di atas bahwa terdapat interaksi yang berarti antara model latihan dan motivasi latihan terhadap hasil keterampilan bolabasket. Dari tabel yang disajikan bentuk interaksi nampak bahwa faktor-faktor utama penelitian dalam bentuk dua faktor menunjukkan interaksi yang signifikan. Dalam hasil penelitian ini interaksi yang memiliki arti bahwa setiap sel atau kelompok terdapat perbedaan pengaruh setiap kelompok yang dipasang-pasangkan.

E. Simpulan dan Saran

1. Simpulan

Ada perbedaan pengaruh yang signifikan antara model latihan *drill* dengan pendekatan demonstrasi dan model latihan bermain dengan pendekatan taktis terhadap keterampilan bolabasket. Dan model latihan bermain dengan pendekatan taktis memiliki peningkatan yang lebih baik dari pada model latihan *drill* dengan pendekatan demonstrasi. Dengan demikian model latihan bermain dengan pendekatan taktis lebih bagus dari pada model latihan *drill* dengan pendekatan demonstrasi.

Ada perbedaan pengaruh yang signifikan antara model latihan *drill* dengan pendekatan demonstrasi dan model latihan bermain dengan pendekatan taktis dan siswa yang memiliki motivasi latihan tinggi dan rendah terhadap peningkatan keterampilan bolabasket. Dan peserta yang memiliki motivasi latihan tinggi memiliki peningkatan yang lebih baik dari pada peserta yang memiliki motivasi latihan rendah.

Ada interaksi antara model latihan dan motivasi latihan terhadap keterampilan bolabasket.

2. Saran

Dalam upaya meningkatkan keterampilan bolabasket, siswa yang memiliki motivasi latihan tinggi akan lebih tepat dan efektif, jika dilatih dengan model latihan bermain dengan pendekatan taktis.

Program latihan latihan *drill* dengan pendekatan demonstrasi akan lebih tepat jika diberikan pada siswa yang memiliki motivasi latihan rendah, dalam upaya meningkatkan keterampilan bolabasket.

Pelatih atau pembina olahraga disarankan merancang program latihan yang tepat dan terencana sesuai dengan cabang olahraga masing-masing, mengingat kebutuhan hasil keterampilan setiap cabang olahraga berbeda-beda dan belum tentu suatu model latihan sesuai atau cocok bagi semua kelompok.

DAFTAR PUSTAKA

- Bompa, T. (2009). *Theory and methodology of training*. Iowa: Kendall Hunt Publishing Company.
- Griffin, L.L., and Butler, J.I. (2005). *Teaching games for understanding: theory, research, and practice*. Champaign, Illionis : Human Knetics.
- Ngatman. (2001). *Tes dan pengukuran, Yogyakarta : FIK UNY*.
- Sardiman. (2007). *Interaksi dan motivasi belajar mengajar*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Subroto, T. (2001). *Pembelajaran keterampilan dan konsep olahraga di sekolah dasar*. DEPDIKNAS.
- Sudjana. (2002). *Metode statistika*. Bandung: Tarsito.
- Uno, H.B. (2006). *Teori motivasi & pengukurannya*. Jakarta: Bumi Aksara.

IDENTIFIKASI TEKNIK DASAR BELADIRI LANGGA GORONTALO UNTUK MEMBANGUN JATI DIRI DAERAH (Studi Kasus di Provinsi Gorontalo)

Oleh
Hartono Hadjarati
Universitas Negeri Gorontalo
Email : hartonohadjarati@ung.ac.id

ABSTRAK

Lahir dari yang tidak berbentuk Struktur gerak, beladiri langga berkembang pesat di masyarakat Gorontalo, dengan tradisi "*pitodu*", telah mampu melahirkan pendekar-pendekar gagah berani yang banyak bergabung dalam pasukan-pasukan kerajaan. Tujuan Penelitian ini adalah Mengidentifikasi Teknik Gerak Dasar Beladiri *langga*. Metode yang digunakan studi kasus, melalui Observasi, Wawancara, Dokumentasi, Instrumen penelitian Buku catatan, Camera, Handycam. Teknik analisis data yang digunakan teknik analisis deskripsi kualitatif. Hasil Identifikasi menemukan teknik-teknik dasar beladiri langga, yakni sikap Hormat, ada 3 teknik hormat, Teknik Kuda-kuda memiliki utama yakni 3 teknik, Teknik sikap pasang terbuka, yaitu Sikap Pasang dengan sikap lengan dan tangan yang tidak melindungi tubuh, Teknik Langkah ditinjau dari arah beladiri langga mempunyai arah 8 penjuru mata angin, ditinjau dari cara langkah, Angkat, geseran dan Ingsutan ini lebih banyak digunakan oleh yang *mohudu*. Ditinjau dari Langkah dan posisi, Segaris, tegak lurus dan serong, langkah diperhitungkan terhadap posisi lawan sehingga setiap langkah mempunyai arti dan isi. Ditinjau dari pola langkah yakni Lurus, ladam. Beladiri langga sikap bertahan dengan tangkisan, tangkapan, elakan serta Kunci. Sikap teknik serang ada 2 dengan tangan (teknik Pukulan Bandul (*molutao*), Tebasan (*pontodu*), Sangga (*huwalingo*), Tampan (*Taapo*), Dobrakan (*Moluludu*), Sikuan (*MoliU*) dan kaki, teknik tendangan lurus, Tendangan Jejang, dan teknik lututan. Kesimpulan Beladiri Langga, mempunyai teknik-teknik dasar beladiri, ditinjau dari 4 aspek yakni Mental-Spiritual, Olahraga, Beladiri dan seni. Beladiri langga mempunyai keempat-empatnya khusus aspek olahraga hanya sebagai untuk kesehatan, unsur kompetisi di tidak ada karena masih tradisional.

Kata Kunci : Teknik, Gerak Dasar, Beladiri Langga, Gorontalo

A. Pendahuluan

Beladiri *langga* merupakan warisan budaya asli bangsa Indonesia, yang berasal dari daerah Gorontalo, ini dapat ditelusuri dan dibuktikan dari adanya kenyataan yang menunjukkan bahwa hampir di setiap wilayah nusantara ini terdapat beragam beladiri. Agung Nugroho (2007: 14) mengatakan "Karakteristik wilayah Nusantara yang merupakan negara kepulauan memunculkan berbagai ragam budaya berupa adat istiadat, tingkah laku dengan bentuk yang berbeda-beda dan unik sesuai dengan karakter masing-masing daerah. kebudayaan

daerah mencerminkan watak dan kepribadian dari masyarakat itu sendiri, maka hal ini pulalah melahirkan berbagai bentuk ragam beladiri”.

Beladiri *langga* ada sejak abad 16 sebelum agama islam masuk ke Gorontalo, yang tercipta dari seorang pendekar sakti mandraguna yang oleh masyarakat setempat di juluki “*Ju Pangola*” sosok pendekar ini tidak ketahu pasti oleh masyarakat, karena orangnya sangat misterius dia datang dan pergi sangat cepat menghilang setelah melakukan pengamanan diperkampungan masyarakat yang terlibat perkelahian atau kekacauan yang melibatkan masyarakat luas, oleh sebab itu julukan lain yang di sandangnya adalah “*Te Ilato*”.

Sejarah beladiri mencatat semua beladiri lahir karena seorang mempraktek suatu gerakan yang menirukan berbagai macam gerak dari binatang buas (Harimau, Ular, Burung Elang, Bangau, Monyet) yang kemudian dikembangkan menjadi sebuah teknik bertarung yang ampuh untuk membeladiri dari ancamnya yang datang. Lain hal dengan proses lahirnya beladiri langga, “*Ju panggola*” menciptakan beladiri *langga* dari proses meneteskan air matanya ke seseorang kepercayaan (murid), yang konon tidak belajar beladiri secara langsung, hal ini yang disebut proses “*pitodu*” yang sampai sekarang ini terus di pertahankan oleh masyarakat Gorontalo. Setelah seorang murid ini kena tetesan *pitodu*, saat itu dia langsung melakukan gerak-gerakan seperti orang melakukan teknik-teknik beladiri oleh masyarakat Gorontalo menyebutkan bahwa orang tersebut kemasukan “*Ilo tuwanga*”. Dari proses *ilo tuwanga* inilah lahir nama beladiri *langga* yang berasal dari kata bahasa Gorontalo “*hilagga-langgawa*”.

Lahir dari yang tidak berbentuk Struktur gerak, beladiri langga berkembang pesat di masyarakat Gorontalo, dengan tradisi “*pitodu*”, telah mampu melahirkan pendekar-pendekar gagah berani yang tergabung dalam pasukan-pasukan kerajaan, yang dikepalai oleh seorang *Jugugu* (kepala keaman kerjaan). Hal ini bisa dilihat dalam perjanjian pihak Hindia Belanda dan Kerajaan Gorontalo, yakni Raja Muhammad Djain Iskandar Monvarsa dengan asisten residen Gorontalo, *Willem Laurens Van Gurieke* pada tanggal 19 Agustus 1828. Dimana pihak Kerajaan Gorontalo untuk dapat membantu Hindia Belanda dalam mempertahankan wilayah jajahannya dengan memasok prajurit sewaan yang siap pakai. Sebanyak 400 orang pria yang menguasai beladiri langga dengan dipimpin oleh putra sulung raja yakni Hassan Monvarsa yang diberi pangkat “*Kapitein laut*”.

Dari beberapa pertunjukan beladiri *langga* yang ada terdapat asumsi masyarakat mengatakan bahwa beladiri *langga* merupakan sebuah seni berupa pencak atau silat dan hal ini masih simpangsiur terhadap pandangan mereka dilihat dari pelaksanaannya, keberadaan beladiri *langga* sulit teridentifikasi dalam hal bentuknya, dilihat dari komponen pelaksanaannya, beladiri *langga* mempunyai gerakan yang efektif, heroik, dan saat pelaksanaannya ada semacam ritual yang dilakukan. Hal ini menyulitkan dimana beladiri *langga* bisa berdiri sebagai bentuk yang utuh dan jelas. (Irwan Yasin,2014.3) mengatakan bahwa dalam beladiri *langga* tidak diketahui secara pasti adanya seni dan tradisi apakah keduanya terlahir dengan cara berbeda atau secara bersamaan saling berkaitan. Namun dalam pelaksanaan beladiri *langga* secara visual akan membedakan bahwa suatu seni dan tradisi memiliki sebuah struktur dan konsep gerak yang berbeda.

Dewasa ini beladiri *langga* lebih membutuhkan fleksibilitas untuk menghadapi masalah yang semakin kompleks dengan keadaan yang berubah dengan cepat hal ini mendorong beladiri *langga* untuk lebih mengembangkan diri pada peningkatan kemampuan pada perubahan lingkungan masyarakat sekitar, dengan merubah perwujudan fungsi dalam mengembangkan beladiri *langga* lebih terbuka dan inovatif.

Beladiri *langga* bukan ilmu yang statis. Ilmu ini berkembang dari waktu ke waktu. Proses akulturasi merupakan salah satu penyebab munculnya berbagai aliran dan peningkatan kemampuan beladiri *langga*. Perpindahan penduduk, ekspansi kerajaan dan sifat suka merantau (*moleleyangi*) menyebabkan terjadinya pertemuan dan persilangan antara berbagai ilmu kanuragan (beladiri) yang saling memberi dan menerima. Oleh karenanya dengan datangnya berbagai suku dan bangsa ke Gorontalo, tidaklah tertutup kemungkinan terjadinya persilangan yang memperkaya kemampuan beladiri *langga* Gorontalo seperti misalnya ilmu beladiri yang banyak dipengaruhi Kuntao Cina diberbagai tempat di daerah Gorontalo sudah dianggap sebagai ilmu asli setempat (Hadjarati, 2014)

Beladiri *langga* tidak memiliki struktur gerak yang baku layaknya sebuah beladiri yang berkembang, setiap orang yang telah melakukan tradisi "*pitodu*" itu sudah dianggap sudah mampu melakukan beladiri, walaupun sebelum proses ini dilakukan dengan latihan dasar seperti dikenal *mobayanyo*, tapi ini hanya sekedar petunjuk-petunjuk gerakan serang belaan, dengan pola langkah biasa, dengan sikap pasanganya "*mohudu*" yang menjadi gerak untuk menunjukan siap

bertarung, yang kemudian di tandai dengan gerak *mohemeto* (sambutan) oleh pihak lawan. Sikap *mohudu* dan *mohemeto* adalah sebuah sikap yang perlu dikuasai oleh pelangga. Dengan 2 gerak ini sangat kental dengan nuansa mistiknya (ilmu gaib)

Observasi yang dilakukan peneliti kepada orang-orang yang pernah belajar beladiri *langga*, umum dilakukan secara sembunyi-sembunyi dalam rumah maupun pondok yang jauh dari penglihatan masyarakat, itupun yang ikut belajar 1 atau 2 orang saja, yang tertarik belajar beladiri *langga* lebih banyak yang suka merantau, hal ini bisa dimaklumi suku Gorontalo adalah suku yang suka merantau (moleleyangi). Lama belajar teknik dasar *langga* ditandai dengan sudah berapa kali murid itu melakukan *pitodu*, idealnya orang belajar beladiri *langga* melakukan tradisi "*Pitodu*" 7 kali, proses ini dilakukan berbeda-beda disetiap daerah yakni 7 kali itu dilakukan selama 1 minggu full setiap 1 kali latihan itu dilakukan "*pitodu*" ada latihan 7 kali dilakukan setiap malam jumat saja, yang diakhir dengan *moduhu* (upacara penamatan belajar beladiri *langga*) dengan tradisi memotong ayam jago yang telah ditentukan. Kemudian di bacakan mantra-mantra oleh guru *langga* yang kemudian si pelangga di mandikan setelah itu darah ayam yang di potong tadi diletakan oleh guru *langga* disetiap persendian pelangga. Sesuai dengan hasil wawancara peneliti bahwa itu dimaksudkan untuk kemasukan roh ayam, dalam mitos guru *langga* bahwa ayam itu melambangkan, gerak yang lincah, gesit mampu merasakan sesuatu hawa yang mendekat ketubuhnya walaupun dia dalam keadaan tidur (sifat ayam).

Observasi terhadap tetua-tetua beladiri *langga*, pada tahun 2014, yang tetua-tua *langga* yang masih aktif melakukan tradisi "*pitodu*" sudah sangat langka yang berhasil di temui langsung peneliti tinggal sebanyak 7 orang yang tersebar di 4 daerah yakni kabupaten Bone Bolango, Kota Gorontalo, Kabupaten Gorontalo, dan Gorontalo Utara. Langkahnya para pe'langga, akan mengancam keberlangsungan dari beladiri tradisional khas budaya Gorontalo akan punah. Sedangkan generasi mudanya sudah jarang berminat untuk mempelajari beladiri ini, di sebabkan banyaknya beladiri alternatif yang lebih modern yang telah mengakses sampai ke pelosok-pelosok desa di Gorontalo. Oleh karena itu dilakukan langkah-langkah penyelamatan dengan melakukan studi ilmiah untuk dapat mengkontruksi kembali kejayaan beladiri *langga*, agar di pelajari lebih

mudah, efektif dan efisien dengan studi identifikasi terhadap teknik dasar beladiri langga.

Proses identifikasi teknik gerak dasar beladiri *langga* sebetulnya untuk memudahkan pengembangan beladiri *langga*, hal dilakukan agar beladiri *langga* yang masih tradisional tidak lagi hanya berkembang dan dikenal di Gorontalo, juga akan sangat membantu dalam mensosialisasikan beladiri *langga* kemasyarakat serta dalam publikasi ke tingkat nasional, sehingga mungkin bisa saja suatu saat karena sudah jelas bentuk gerak dasar beladiri *langga* akan banyak diminati dan mudah dipelajari oleh masyarakat.

Proses identifikasi unsur gerak dasar beladiri *langga* dilakukan dengan langkah perekaman video terhadap para tetua-tua beladiri *langga* di Gorontalo, selanjutnya di kumpulkan agar memudahkan melakukan identifikasi unsur gerak dasarnya. Beladiri *langga* diharapkan mampu merefleksikan beberapa kunci kebudayaan yang lebih luas, yakni sistem nilai yang ada di masyarakat Gorontalo dan sistem nilai beladiri *langga* itu sendiri. Untuk itu dalam penelitian ini akan diidentifikasi unsur gerak dasar beladiri *langga* dengan memperhatikan kaidah-kaidah ilmiah yang nantinya dapat menunjang beladiri *langga* dalam melakukan pembinaan dan sosialisasi dalam masyarakat lebih efektif dan efisien, yang akan menarik masyarakat berminat untuk berlatih beladiri *langga*. Serta mempermudah para guru/pelatih *langga* untuk mengajarkan beladiri *langga*.

Menurut peneliti perekaman media video merupakan sarana yang tepat untuk mengidentifikasi keterampilan atau teknik dasar beladiri *langga*, karena video akan merekam unsur-unsur seperti, gerak, gambar dan suara para pe'langga, sehingga penggunaan video dianggap memiliki kesesuaian dengan karakteristik untuk mengidentifikasi teknik dasar beladiri langga. dengan video mempermudah identifikasi karena bisa disetel dengan lambat (*show*) ataupun cepat, agar bisa mengamati obyek yang lagi bergerak, hal ini akan lebih efektif dan efisien serta dapat mempermudah pengamatan yang diinginkan.

Langkah-langkah kegiatan pelaksanaan perekaman, yakni : (1) Penelusuran tempat-tempat latihan beladiri langga atau tetua-tetua langga yang diutamakan adalah yang memiliki alat *pitodu*, (2) menjelaskan maksud dan tujuan peneliti kepada mereka yang dituakan di beladiri langga, (3) membuat kesepakatan waktu pelaksanaan pengambilan gambar, (4) menentukan pendamping pelaksana untuk teknisi perekaman gambar, (5) melaksanakan

pengambilan gambar, (6) melakukan identifikasi teknik gerak dasar beladiri langga, dengan instrumen yang telah dibuat. (7) melakukan diskusi pembandingan kepada ahli beladiri.

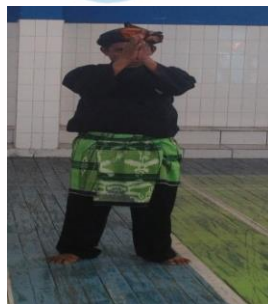
B. METODE

Penelitian ini menggunakan metode deskriptif yang bertujuan untuk mengidentifikasi teknik dasar beladiri langga, dengan teknik penelitian adalah penelitian *participan observation*, populasi penelitian ini adalah pelanggan-pelanggan yang telah berumur 60 tahunan dan sudah pernah mengikuti pertandingan-pertandingan yang diadakan, yang diutamakan guru langga yang ada botol "*pitodu*". Sampel penelitian sebanyak 10 orang, yang mewakili unsur daerah terutama dilihat dari keberadaan bekas Kerajaan kecil yang ada di Gorontalo, yakni Daerah Tapa adalah kerajaan Bulango, daerah Suwawa kerajaan Suwawa, Daerah Batudaa, Kerajaan Limboto, daerah Atinggola kerajaan Atinggola. Setiap sampel direkam menggunakan Handycam SONY HDR-CX 190, 30 X Zom, dengan perekaman 3 sudut pengambilan gambar depan, kiri dan kanan. Vidio digital yang dihasilkan akan ditransfer ke laptop dalam bentuk "avi" files, sehingga diharapkan dapat membantu dan memudahkan peneliti untuk mengidentifikasi teknik gerak dasar beladiri langga.

C. HASIL

Berdasarkan hasil identifikasi dengan menggunakan blangko instrumen yang diadopsi dari teknik dasar pencak silat sebagai acuan, diperoleh teknik gerak dasar langga, sebagai berikut yang gambarnya telah dipilih sesuai urutan teknik dasar beladiri pada umumnya

1. Hasil Identifikasi Sikap Hormat bahasa Gorontalo *Molubo*



Gambar 1 : Sikap Hormat

Deskripsi hasil sikap *molubo* yang digunakan untuk menghormati kawan maupun lawan, posisi sikap *molubo* adalah badan tegap, kaki dibuka lebar bahu, tangan rapat di sejajar dengan mata, jari-jari tangan menghadap keatas.

2. Hasil Identifikasi Teknik Kuda-kuda : Bahasa Gorontalo *Dudutao*



Gambar 2 : Teknik Kuda-kuda

Deskripsi hasil identifikasi teknik dasar kuda-kuda dalam beladiri di langga hanya 3 yakni kuda-kuda sampin kiri dan kanan, kuda-kuda silang, dan kuda-kuda tengah, dengan arah mata ke lawan, kaki agak ditekuk bagian depan, kaki belakang mengikuti, *dudutao* sebagai suatu posisi yang menjadi tumpuan untuk melakukan sikap pasang.

3. Hasil identifikasi sikap pasang dalam Bahasa Gorontalo *Mohudu*



Gambar 3 : *Mohudu* = Sikap pasang

Deskripsi hasil identifikasi teknik dasar *mohudu* dalam beladiri langga adalah sikap seorang pe'langga untuk siap bertarung, yang uni di sikap *mohudu* ini adalah bahasa yang berbentuk simbol dalam posisi tangan si pelangga ketika melakukan *mohudu* ini, hasil wawancara dengan pelaku bahwa dalam posisi tangan pelangga akan diberikan isyarat lewat tangan yang menjulur (*mohudu*) seperti isyarat akan di banting ataupun di patah-patahkan

tulang lawan, oleh karena itu yang *mohemeto* itu sudah waspada dengan simbol itu.

4. Hasil indentifikasi sikap serang dalam bahasa Gorontalo *Mohemeto Momai*



Gambar 4 : *Mohemeto* = Sikap pasang



Gambar 4a : *Mehemeto Ulu*

Deskripsi hasil identifikasi sikap pasang dalam bahasa Gorontalo adalah *mohemeto*, sikap ini untuk menyambut apa yang dilakukan oleh lawan terlebih dahulu melakukan sikap *mohudu*, kedua pelangga kalau belum ada yang melakukan sikap *mohudu* maka pertandingan itu tidak akan jalan, oleh karena suatu pertandingan langga harus ada yang mengambil posisi sikap *mohudu* kemudian lawannya akan sikap *mohemeto*, sikap ini akan berganti seiring telah terjadi pertarungan. Dengan gerak ini dilakukan itu dengan sikap serang kelawan.

5. Hasil idetifiassi sikap pasang teknik gerak ke 2 adalah *Mohemeto Ulu*



Gambar 5 : Teknik Gerak Lututan



Gambar 5a: teknik Gerak tendangan

Deskripsi hasil identifikasi teknik dasar serang dalam beladiri langga terdapat 4 bentuk serang, yakni serang dengan lutut kaki, dengan tedangkan depan, pukulan tangan kempret

6. Hasil identifikasi teknik belaun



Gambar 6 : belaun dengan tangkapan hindaran

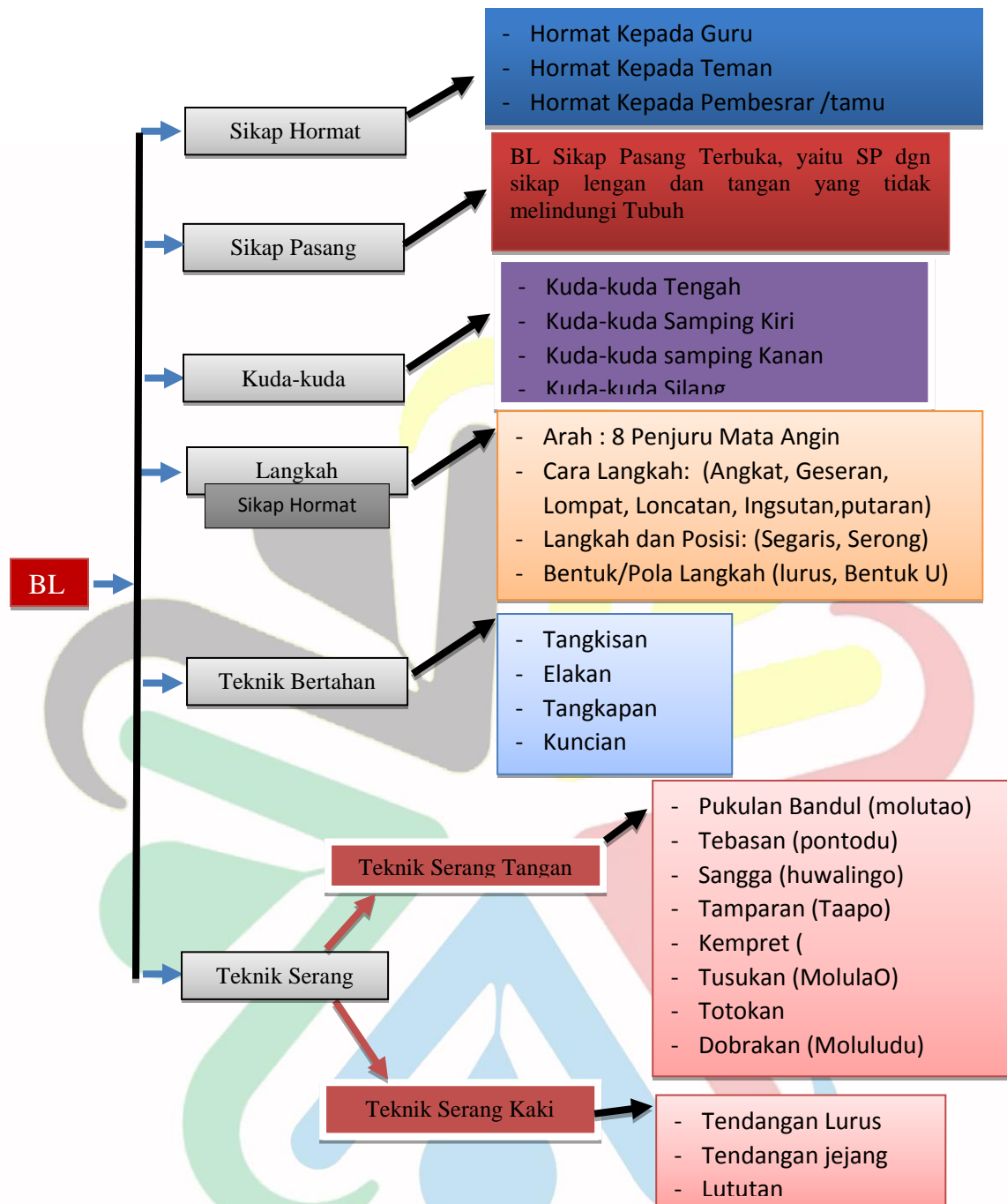


Gambar 6a : belaun dengan tangkapan hindaran

Deskripsi hasil identifikasi teknik dasar belaun dalam beladiri langga yakni, dengan tangkapan atau hindaran saja, sesuai dengan karakter teknik belaun dari beladiri langga adalah sikap belaun sudah itu serangan, dalam bahasa Gorontalo *totame mautilo popai*, ini inti dari serang belaun dalam beladiri langga khas Gorontalo.

D. PEMBAHASAN

Berdasarkan serangkaian tahapan penelitian, identifikasi teknik dasar beladiri langga Gorontalo, proses suatu gerakan dimulai dari adanya sinyal eksternal atau internal yang masuk melalui saraf otak yang kemudian menyebabkan kontraksi sebuah otot atau kelompok otot Lutan (1988) dalam A.W. Kurniawan, 2014, 251) menyatakan bahwa kontraksi tersebut membangkitkan informasi sensoris (*response-produced feedback*) dari otot-otot dan/atau dari gerakan-gerakan yang dihasilkan oleh otot-otot yang berkontraksi, hal ini terjadi pada prosesi tradisi "*pitodu*" yang dilakukan oleh praktisi-praktisi beladiri Gorontalo. Sedangkan proses *Mobayango* dalam beladiri langga sebagai sumber penglihatan maupun pendengaran berfungsi sebagai umpan balik untuk merangsang informasi yang didapat oleh pelanggan. Yang akan berfungsi sebagai *trigger* atau pemacu bagi kontraksi-kontraksi yang menghasilkan rangkaian gerak-gerak yang lebih lengkap. *Mobayango* sebagai sumber informasi (rangsangan/stimulus) yang masuk melalui pendengaran atau penglihatan diproses di dalam otak dengan cara dikenali dan diidentifikasi dahulu karakteristik



Gambar : Analisis Taksonomi

E. SIMPULAN

Berdasarkan pada hasil identifikasi teknik dasar beladiri langga Gorontalo yang dilakukan melalui Vidio, maka dapat disimpulkan bahwa hasil identifikasi tersebut menemukan teknik dasar beladiri langga, walaupun tidak selengkap teknik-teknik dasar standar dari pencak silat sebagai acuan identifikasi. Berdasarkan pada hasil identifikasi teknik dasar beladiri langga Gorontalo dapat di sarankan sebagai berikut : (1). Beladiri langga perlu disusun struktur geraknya,

(2). Beladiri langga harus membentuk organisasi agar bisa melakukan pembinaan/pelatihan lebih terstruktur. (3) beladiri langga lebih membuka diri dengan memperbanyak sosialisasi kepada masyarakat lewat exsebisi dengan beladiri lain yang sejenis karakternya. Misalnya dengan perguruan-perguruan pencak silat yang ada di Gorontalo.

DAFTAR PUSTAKA

- Agung Nugroho,2007, *Keterampilan Dasar Pencak Beladiri Materi Sejarah perkembangan Pencak Beladiri Go International*. Diperoleh dari Fik uny.staff .uny .ac.id/ (diunduh 08 November 2014)
- A.W.Kurniawan, 2014, Pengebangan Judo Instruksional Kyu 5 untuk Pejudo Persatuan Judo Seluruh Indonesia, Jurnal IPTEK Olahraga, Vol 16,No 3, Sep-Des. Jakarta
- Basri Amin,2012, *Memori Gorontalo :Teritori, Transisi, dan Tradisi*, Yogyakarta, PenerbitOmbak
- Hartono Hadjarati, 2015, *Sejarah Beladiri Langga*, [hht/www.langgagorontalo.blogspot.com](http://www.langgagorontalo.blogspot.com)
- Irwan Yasin, 2014. Tradisi Langga Di Kota Gorontalo (Studi Kasus Kecamatan Duingingi Kota Gorontalo, <http://kim.ung.ac.id/index.php/KIMFSB/article/view/9010>

EVALUASI IMPLEMENTASI KURIKULUM 2013 PADA SEKOLAH MENENGAH PERTAMA BIDANG STUDI PENDIDIKAN JASMANI OLAHRAGA DAN KESEHATAN DI NUSA TENGGARA TIMUR

Lukas Maria Boleng, Penjaskesrek FKIP Undana Kupang Nusa Tenggara Timur
email : bolenglukas@yahoo.co.id.

ABSTRAK

Kurikulum 2013 sudah berlaku di seluruh Indonesia tahun 2013, untuk tingkat SMP di Provinsi Nusa Tenggara Timur hanya 16 sekolah yang masih berjalan sampai dengan sekarang. Pada bidang studi pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan belum semua guru yang mengetahui secara jelas pelaksanaan Kurikulum 2013, baik perangkat pembelajaran, strategi pembelajaran, dan semua hal yang berhubungan dengan kurikulum tersebut.

Masalah dalam penelitian ini adalah bagaimana reaksi siswa terhadap lingkungan belajar PJOK berbasis Kurikulum 2013?, apakah siswa mencapai hasil belajar sebagaimana diharapkan dalam bidang studi PJOK berbasis Kurikulum 2013 ?, apakah keterampilan pengetahuan dan sikap yang baru dikuasai siswa diterapkan dalam kehidupan sehari-hari?, dan apakah siswa berhasil mencapai tujuan pembelajaran PJOK berbasis Kurikulum 2013. Cakupan masalah penelitian ini adalah Kirkpatrick empat level evaluasi dalam implementasi Kurikulum 2013.

Tujuannya untuk mengetahui reaksi siswa terhadap lingkungan belajar PJOK berbasis Kurikulum 2013, mengetahui hasil belajar yang diharapkan dalam bidang studi PJOK berbasis Kurikulum 2013, mengetahui keterampilan, pengetahuan dan sikap yang baru dikuasai siswa terapkan dalam kehidupannya, serta mengetahui siswa berhasil mencapai tujuan pembelajaran PJOK berbasis Kurikulum 2013. Penelitian ini adalah penelitian evaluasi menggunakan Pendekatan kualitatif dan kuantitatif.

Hasil penelitian reaksi peserta didik terhadap lingkungan belajar dalam implementasi Kurikulum 2013 pada SMP piloting menyangkut seluruh lingkungan sekolah, organisasi dan manajemen, aturan kelas, rutinitas, harapan, penghargaan dan sanksi, sekitar sekolah, serta daya dukung seluruh peserta didik pada semua tingkatan hasilnya sudah berjalan. Hasil belajar peserta didik dalam implementasi Kurikulum 2013 yang meliputi seluruh lingkungan sekolah, organisasi dan manajemen, aturan kelas, rutinitas, harapan, penghargaan dan sanksi, dukungan seluruh peserta didik pada semua tingkatan, serta dukungan seluruh staf di sekolah menunjukkan belum berjalan dengan baik. Perilaku peserta didik dalam implementasi Kurikulum 2013 yang meliputi seluruh lingkungan sekolah, organisasi dan manajemen, aturan kelas, rutinitas, harapan, penghargaan dan sanksi, dukungan seluruh peserta didik pada semua tingkatan dan dukungan seluruh staf di sekolah sudah berjalan cukup baik.

Kesimpulan implementasi Kurikulum 2013 di SMP piloting di Provinsi NTT, aspek reaksi siswa, hasil belajar/pembelajaran, dan perilaku peserta didik berturut-turut adalah cukup bagus, cukup baik dan belum terlihat.

A. Pendahuluan

Pengembangan kurikulum menjadi sangat penting sejalan dengan perkembangan IPTEKS dan perubahan masyarakat. Perubahan kurikulum 2006 (KTSP) menjadi kurikulum 2013, karena adanya permasalahan antara lain kompetensi lulusan, materi pembelajaran, penilaian, pendidik dan tenaga kependidikan dan pengelolaan kurikulum. Dari permasalahan yang ada dalam kurikulum 2006 menjadi dasar dikembangkannya kurikulum 2013 dan dilaksanakan di seluruh Indonesia mulai tahun ajaran 2013/2014 pada seluruh tingkatan pendidikan, termasuk tingkat SD, SMP, dan SMA/SMK. Pada tingkat SMP di NTT terdapat 16(enam belas) sekolah yang menjadi pilot proyek, baik negeri maupun swasta di empat kabupaten dan kota masih sampai sekarang menyelenggarakan kurikulum 2013.

Hasil observasi awal diketahui bagi pihak guru antara lain belum semua guru yang mengikuti pelatihan dan memahami Kurikulum 2013, buku pegangan guru dan siswa belum dimiliki, pembuatan perangkat pembelajaran, strategi pembelajaran dengan pendekatan saintifik belum dipahami secara jelas, guru Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan (PJOK) dalam pembelajaran menggunakan pendekatan lama, cara penilaian dan pelaporan hasil penilaian dalam pembelajaran belum dimengerti sesuai hakekat dari kurikulum baru ini. Dari pihak Dinas Pendidikan dan Kebudayaan permasalahannya adalah pengadaan buku materi pembelajaran belum dianggarkan, penyelenggaraan pelatihan dan pendampingan terhadap guru belum merata untuk semua bidang studi, dan untuk Lembaga Pendidikan Tenaga Kependidikan (LPTK) belum banyak dosen yang tahu tentang kurikulum 2013, sementara mereka harus menghasilkan guru dan tenaga kependidikan yang nantinya menggunakan kurikulum 2013 di lapangan.

Inovasi kurikulum sekolah sering merujuk pada perubahan yang banyak didorong dari atas ke bawah atau dari bawah ke atas, dan pada kenyataannya banyak perubahan pendidikan yang ditentukan dari atas ke bawah (Fullan, Locke, Markee dalam Wright, et al, 2006). Begitu juga kurikulum yang berlaku di Indonesia. Sistem pendidikan di Indonesia sekarang ini, yang maju-mundur dengan keputusan pemerintah untuk menghentikan sementara kurikulum 2013 dan mengadakan evaluasi terhadap kurikulum ini. Kurikulum juga sebagai konteks ruang dan dianggap baik untuk wilayah geografis tertentu, belum tentu sesuai untuk wilayah geografis lainnya. Oleh karena itu evaluasi kurikulum dalam

menentukan nilai dan arti suatu kurikulum tidak lepas dari konteks ruang, dimana kurikulum itu dikembangkan, diterapkan dan dilaksanakan (Hamid Hasan,2008:41).

Banyak model evaluasi kurikulum yang dikemukakan oleh para ahli antara lain *Effectiveness model* dari Bradley, *Tyler's Objectives-Centered Model*, *Stufflebeam's Context, Input, Process, Product Model*, *Criven's Goal-Free Model*, *Stake's Responsive Model* dan *Kirkpatrick's Four Level of Evaluation Model*. Dari beberapa model evaluasi yang ada penelitian ini menggunakan model Kirkpatrick dengan alasan bahwa model evaluasi ini dapat dilakukan mulai dari jangka yang paling pendek satu sampai tiga bulan pelaksanaan program, sehingga dapat mengevaluasi kurikulum 2013 yang masih dianggap baru dalam pelaksanaannya, serta melihat reaksi siswa, hasil belajar/pembelajaran, perilaku dan output.

Penelitian bertujuan untuk mengetahui reaksi siswa, hasil belajar siswa, perilaku siswa terhadap lingkungan belajar,dan output dari implementasi kurikulum 2013 pada SMP Piloting Kurikulum 2013 di Provinsi Nusa Tenggara Timur, sehingga dapat memberi input kepada guru, sekolah, instansi terkait dan kepada pemerintah tentang kurikulum 2013.

B. Kajian Pustaka

1. Pengertian Kurikulum

Kurikulum sering didefinisikan secara berbeda, tergantung luas dan sempitnya sudut pandang yang digunakan para pemakainya. Secara luas oleh Jewet at.all dalam Mahendra (2007:6) kurikulum diartikan sebagai keseluruhan pengalaman siswa yang ditemui di lingkungan persekolahan , dari mulai yang berlangsung formal di dalam kelas, hingga kegiatan ekstra di lapangan olahraga. Sedangkan secara khusus, kurikulum diartikan sebagai suatu rangkaian yang terencana dalam pengalaman-pengalaman formal yang disajikan oleh guru di kelas.

Dimiyati dan Mudjiono (2002:33) mengemukakan pengertian kurikulum sebagai program pengajaran, kurikulum sebagai isi pengajaran, sebagai pengalaman belajar yang direncanakan dan sebagai pengalaman di bawah tanggung jawab sekolah serta kurikulum sebagai rencana (tertulis) untuk dilaksanakan. Kurikulum sebagai rencana artinya rancangan untuk isi pendidikan yang harus dimiliki oleh seluruh peserta didik setelah

menyelesaikan ditingkat satuan atau jenjang pendidikan, dan juga kurikulum sebagai proses adalah totalitas pengalaman belajar pengalaman belajar peserta didik pada jenjang pendidikan untuk menguasai isi pendidikan yang dirancang dalam rencana, melaksanakan pembelajaran serta berdampak pada hasil belajar yaitu perilaku peserta didik secara keseluruhan dalam menerapkan perolehannya di masyarakat.

Kurikulum dikembangkan berdasarkan standar kompetensi ditandai oleh pengembangan kompetensi berupa sikap, pengetahuan, keterampilan berpikir, keterampilan psikomotorik yang dikemas dalam beberapa mata pelajaran. Kurikulum berbasis kompetensi jauh lebih berat dan rumit dibandingkan dengan kurikulum yang berorientasi pada tujuan, karena "kompetensi bukan yang ingin dicapai, melainkan sesuatu yang harus dikuasai oleh peserta didik" (Arifin Zainal: 2013:146).Evaluasi Kurikulum

Evaluasi kurikulum merupakan evaluasi yang menilai aktivitas dalam bidang pendidikan dengan penyediaan data yang berkelanjutan. Dengan demikian evaluasi program merupakan rangkaian kegiatan yang sengaja dan dengan cermat mengetahui tingkat keterlaksanaan atau keberhasilan suatu program dengan cara mengetahui efektifitas masing-masing komponen, baik program yang sedang berjalan, maupun program yang telah berlalu (S. Eko Putro Widoyoko, 2015:9-10)

Evaluasi kurikulum mengacu pada pengumpulan informasi yang putusannya mungkin tentang nilai dan efektifitas program tertentu. Ini hal ini, tentu saja termasuk membuat penilaian mereka sebagai putusan yang mungkin dibuat tentang masa depan program, apakah tetap dipertahankan program tersebut, memodifikasinya atau dibuang keluar sama sekali (Issac dan Michael,1982:22). Empat jenis keputusan dimasukan dalam bentuk/ figur evaluasi kurikulum tentu pada pekerjaan mereka yang berguna sebagai kerangka kerja untuk memeriksa evaluasi kurikulum, Guba dan Stufflebeam dalam Hussain A, at all, 2011:265). Keputusan itu menyangkut perencanaan, misalnya memilih sesuai dengan tujuan; prosedur perencanaan, misalnya personil yang bekerja, metode dan materi; melaksanakan prosedur, misalnya apakah akan melanjutkan,memodifikasi atau meninggalkan rencana procedural dan hasil, misalnya tujuan yang direalisasi, tercapai dan oleh siapa.

2. Model Evaluasi.

Model evaluasi Bradley (1985) menggunakan 10 (sepuluh) indikator kunci yang dapat mengukur efektifitas kurikulum yang dikembangkan dan menilai sekolah dalam penggunaan kurikulum apakah memenuhi kriteria sesuai indikator yang sudah ditetapkan. Model Tyler mengembangkan model evaluasi kurikulum berpusat pada tujuan. Salah satu model evaluasi kurikulum awal, yang terus mempengaruhi banyak proses evaluasi merujuk pada petunjuk dan prinsip dasar Kurikulum. Tyler menggunakan evaluasi skala besar dengan menggunakan pendekatan sistematis dan rasional. Model Stufflebeam menyediakan sarana untuk menghasilkan data yang berkaitan dengan empat tahap evaluasi kurikulum yaitu: Evaluasi konteks, yang terus menilai kebutuhan dan masalah dalam konteks untuk membantu pengambil keputusan menentukan tujuan dan sasaran; Evaluasi dapat memberi masukan, sekaligus menilai beberapa cara untuk mencapai tujuan-tujuan tersebut dalam membantu pengambil keputusan dengan memilih cara yang optimal; evaluasi proses, yang memonitor proses yang dilakukan secara baik dan benar, serta memastikan bahwa cara yang benar itu dilaksanakan dan jika diperlukan membuat modifikasi; dan evaluasi produk, terakhirnya membandingkan dengan tujuan yang dimaksudkan dengan pelaksanaan yang sudah dijalankan.

Michael Scriven adalah orang pertama mengemukakan model evaluasi berdasarkan tujuan bebas. Dalam melakukan evaluasi tujuan bebas, fungsi evaluator sebagai pengamat yang menghasilkan profil sesuai kebutuhan kelompok yang melaksanakan kurikulum tersebut. Dengan menggunakan metode kualitatif, evaluator menilai efek sebenarnya dari program tersebut. Jika sebuah program memiliki efek yang responsif terhadap salah satu kebutuhan yang diidentifikasi, maka program ini dianggap berguna.

Robert Stake mengemukakan model evaluasi kurikulum dalam pengembangan model responsif, karena model responsif didasarkan eksplisit pada asumsi bahwa kekhawatiran dari para pihak mereka yang melakukan evaluasi dan harus diutamakan dalam menentukan masalah evaluasi. Dalam evaluasi pendidikan dapat dilakukan evaluasi responsif jika berorientasi langsung pada kegiatan program. Model responsif juga memiliki keutamaan fleksibilitas. Evaluator dapat memilih dari berbagai metodologi dan sekaligus mengidentifikasi kekuatan para pengguna program.

Model evaluasi Kirkpatrick, dilakukan yaitu level 1 berhubungan dengan reaksi peserta didik terhadap lingkungan belajar, level 2 mengenai pencapaian tujuan hasil belajar/pembelajaran yang diinginkan peserta didik, level 3 berhubungan dengan perubahan tingkah laku peserta didik setelah pembelajaran dilakukan dan level yang ke 4 membahas tentang pencapaian hasil akhir (*out put*). Prosedur evaluasi dimulai dari Level 1 , dan kemudian, bergerak secara berurutan melalui tingkat 2, 3, dan 4. Informasi dari setiap tingkat sebelumnya, berfungsi sebagai dasar untuk mengevaluasi di tingkat berikutnya.

C. Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dan kuantitatif. Desain penelitian yang digunakan dengan alur kerja model evaluasi Kirkpatrick yang diterapkan dalam dalam mengevaluasi kurikulum 2013. Sampel penelitian yang digunakan adalah sampel populasi, yaitu semua SMP piloting Kurikulum 2013 di Provinsi Nusa Tenggara Timur dalam bidang Pendidikan Jasmani olahraga dan Kesehatan yang berjumlah 16 sekolah di empat kabupaten dan kota. Fokus penelitian ini adalah pelaksanaan Kurikulum 2013 tahun ajaran 2013/2014 sampai sekarang. Teknik pengumpulan data dengan kuesioner, wawancara, observasi, dokumentasi dan FGD. Teknik analisis data dengan teknik kualitatif dan kuantitatif.

D. Hasil Penelitian

Hasil pengumpulan data tentang reaksi peserta didik pada indicator seluruh lingkungan sekolah yang meliputi 1) seluruh lingkungan sekolah; 2) organisasi dan manajemen kelas; 3) aturan kelas, rutinitas, harapan, penghargaan dan sanksi; 4) daya dukung seluruh peserta didik pada semua kelas/tingkatan, dan hanyanya adalah sebagai berikut :

Tabel 1. Data Reaksi Peserta didik pada Indikator seluruh lingkungan sekolah dalam implementasi Kurikulum 2013.

Indikator	Sangat setuju	Setuju	Tidak setuju	Sangat tidak setuju
1. Seluruh Lingkungan sekolah :				
- Memiliki kode etik di sekolah	6(37,5%)	10(62,5%)	-	-
- Peraturan secara efektif dikomunikasikan kepada siswa	1(6,2%)	15(93,8%)	-	-
- Siswa mampu mengetahui alasan masing-masing siswa dari aturan tersebut.	12(75%)	4(25%)	-	-
- Siswa memiliki gagasan tentang manfaat dengan peraturan itu	6(37,5)	10(62,5%)	-	-
- Siswa memiliki sanksi jika berbuat salah.	12(75%)	4(25%)	-	-
2. Organisasi dan manajemen kelas :	1(6,2%)	15(93,8%)	-	-
- Terlihat kelas merupakan lingkungan yang baik.	1(6,2%)	15(93,8%)	-	-
- Meja/kursi/ peralatan lain ditata menunjang proses pembelajaran	12(75%)	4(25%)	-	-
- Tingkat kebisingan eksternal tidak mengganggu proses belajar.	13(81,2%)	3(18,8%)	-	-
- Ada ruang/lapangan/halaman untuk bergerak bebas bagi semua siswa.	5(31,2%)	11(68,8%)	-	-
- Datang tepat waktu baik guru dan siswa.	6(37,5%)	10(62,5%)	-	-
3. Aturan kelas, rutinitas, harapan, penghargaan, dan sanksi:	3(18,8%)	12(75%)	1(6,2%)	-
- Pemberian penghargaan dan hadiah biarpun kecil dan adil.	6(37,5%)	10(62,5%)	-	-
- Sanksi diketahui orang tua.	5(31,2%)	11(68,8%)	-	-
- Sanksi diterapkan secara konsisten dan adil.	3(18,8%)	12(75%)	1(6,2%)	-
- Peraturan kelas dipahami siswa.	12(75%)	4(25%)	-	-
- Memiliki harapan yang tinggi.	5(31,2%)	11(68,8%)	-	-
4. Sekitar sekolah :				
- Jelas peraturan dan rutinitas untuk bergerak di sekitar sekolah.	1(6,2%)	15(93,8%)	-	-
- Peraturan juga berlaku untuk sfat guru dan adminstrasi.	4(25%)	12(75%)	-	-
5. Dukungan seluruh siswa pada semua kelas :	6(37,5%)	10(62,5%)	-	-
- Siswa merasa diperhatikan dan dihargai.	3(18,8%)	5(31,2%)	8(50%)	-
- Lingkungan sekolah menyenangkan,tertip dan aman.				
- Seluruh siswa didorong untuk mencapai seluruh potensi mereka.				
- Ada kebijakan dengan kesejahteraan				

siswa (tidak membully/mengejek siswa lain).				
---	--	--	--	--

Tabel 2. Hasil belajar Peserta didik dalam implementasi Kurikulum 2013

Indikator	Sangat setuju	Setuju	Tidak setuju	Sangat tidak setuju
a. Seluruh Lingkungan sekolah :				
- Memiliki kode etik di sekolah	10(62,5%)	6(37,5%)	-	-
- Siswa memiliki gagasan tentang manfaat dengan peraturan itu	12(75%)	4(25%)	-	-
- Siswa memiliki sanksi jika berbuat salah.	12(75%)	4(25%)	-	-
b. Organisasi dan manajemen kelas :	4(25%)	12(75%)	-	-
- Terlihat kelas merupakan lingkungan yang baik.	3(18,8%)	13(81,2%)	-	-
- Meja/kursi/ peralatan lain ditata menunjang proses pembelajaran	4(25%)	15(93,8%)	-	-
- Tingkat kebisingan eksternal tidak mengganggu proses belajar.	2(12,5%)	13(81,3%)	1(6,2%)	-
- Ada ruang/lapangan/halaman untuk bergerak bebas bagi semua siswa.	3(18,8%)	13(81,3%)	-	-
- Datang tepat waktu baik guru dan siswa.	1(6,2%)	15(93,8%)	-	-
c. Aturan kelas, rutinitas, harapan, penghargaan, dan sanksi:	7(43,8%)	8(50%)	1(6,2%)	-
- Pemberian penghargaan dan hadiah biarpun kecil dan adil.	3(18,8%)	13(81,3%)	-	-
- Sanksi diterapkan secara konsisten dan adil.	6(37,5%)	10(62,5%)	-	-
- Peraturan kelas dipahami siswa.	7(43,8%)	9(56,2%)	-	-
- Memiliki harapan yang tinggi.	2(12,5%)	13(81,3)	1(6,2%)	-
d. Sekitar sekolah :				
- Jelas peraturan dan rutinitas untuk bergerak di sekitar sekolah.	3(18,8%)	11(68,8%)	2(12,4%)	-
- Peraturan juga berlaku untuk sfat guru dan adminstrasi.	1(6,2%)	15(93,8%)	-	-
e. Dukungan seluruh siswa pada semua kelas :	7(43,8%)	9(56,2%)	-	-
- Siswa merasa diperhatikan dan dihargai.	3(18,8%)	8(50%)	5(31,2%)	-
- Lingkungan sekolah menyenangkan,tertip dan aman.				
- Seluruh siswa didorong untuk mencapai seluruh potensi mereka.				
- Ada kebijakan dengan kesejateraan siswa.				

Tabel 3. Data Perilaku Peserta Didik dalam Implementasi Kurikulum 2013

Indikator	Sangat setuju	Setuju	Tidak setuju	Sangat tidak setuju
6. Seluruh Lingkungan sekolah :				
- Peraturan secara efektif dikomunikasikan kepada siswa	6(37,5%)	10(62,5%)	-	-
- Siswa mampu mengetahui alasan masing-masing siswa dari aturan tersebut.	12(75%)	4(25%)	-	-
- Siswa memiliki sanksi jika berbuat salah.	4(75%)	12(75%)	-	-
	5(31,2%)	11(68,8%)	-	-
7. Organisasi dan manajemen kelas :	2(12,5%)	12(75%)	2(12,5%)	-
- Terlihat kelas merupakan lingkungan yang baik.	13(81,2%)	3(18,8%)	-	-
- Ada ruang/lapangan/halaman untuk bergerak bebas bagi semua siswa.				
- Datang tepat waktu siswa .	5(31,2%)	11(68,8%)	-	-
8. Aturan kelas, rutinitas, harapan, penghargaan, dan sanksi:	12(75%)	3(18,8%)	1(6,2%)	-
- Pemberian penghargaan dan hadiah biarpun kecil dan adil.	9(56,2%)	6(37,5%)	1(6,2%)	-
- Sanksi diterapkan secara konsisten dan adil.	10(62,5%)	6(37,5%)	-	-
- Memiliki harapan yang tinggi.				
9. Sekitar sekolah :	3(18,8%)	13(81,8%)	-	-
- Peraturan juga berlaku untuk sfat guru dan adminstrasi.	3(18,8%)	5(31,2%)	8(50%)	-
10. Dukungan seluruh siswa pada semua kelas :				
- Seluruh siswa didorong untuk mencapai seluruh potensi mereka.				
- Ada kebijakan dengan kesejateraan siswa (tidak membully/mengejek siswa lain).				

E. Pembahasan

Reaksi peserta didik terhadap lingkungan belajar, hasil belajar dan perilaku peserta didik dalam implementasi kurikulum 2013 di SMP piloting Kurikulum 2013 di Provinsi Nusa Tenggara Timur yang meliputi seluruh lingkungan sekolah, organisasi dan manajemen kelas, aturan, rutinitas, harapan, penghargaan dan sanksi, sekitar sekolah, daya dukung seluruh siswa pada semua tingkatan hasilnya cukup baik, karena sesuai dengan data yang ditampilkan memang banyak yang setuju dan sangat setuju, akan tetapi dalam pelaksanaannya kadang tidak sesuai dengan prinsip-prinsip Kurikulum 2013,

seperti Begitu juga dalam perilaku siswa tidak banyak berubah dengan adanya pelaksanaan kurikulum 2013.

F. Kesimpulan dan Saran

Kesimpulan implementasi Kurikulum 2013 di SMP piloting 1) aspek reaksi siswa terhadap lingkungan belajar sudah berjalan cukup bagus, akan tetapi masih banyak kendala, misalnya keterbatasan sarana dan prasarana, penghargaan sekolah terhadap prestasi peserta didik, masih terlihat peserta didik saling mengejek, dan guru terlalu mendominasi dalam pembelajaran; 2) aspek pembelajaran dan hasil belajar cukup baik, tapi masih banyak kendala yang perlu diperbaiki antara lain konsep pendekatan saintifik tidak berjalan, siswa tidak aktif, pemberian motivasi dan penghargaan kurang, serta sarana dan prasarana tidak mendukung; 3) aspek perilaku peserta didik belum terlihat, perlu dibenahi misalnya perubahan perilaku yang mengarah pada karakter peserta didik, peran serta orang tua, guru, tenaga kependidikan belum terlihat; 4) Hasil belajar belum tercapai. Saran perlu peningkatan standart pendidikan, revisi dan evaluasi terhadap Kurikulum 2013 dalam bidang studi PJOK perlu dilakukan.

DAFTAR PUSTAKA

- Agus Mahendra, 2008, " Landasan Pengembangan Kurikulum Prodi PJKR dan PGSD Penjas" Makalah Disajikan dalam Lokakarya Pengembangan Kurikulum Prodi PJKR dan PGSD Penjas, di FIK Universitas Negeri Padang, Padang, 18-20 April 2008.
- Arifin Zainal, 2013, *Konsep dan Model Pengembangan Kurikulum*, Bandung, PT. Remaja Rosdakarya.
- Dimiyati dan Mudjiono, 2002, *Belajar dan Pembelajaran*, Jakarta Reneka Cipta.
- Hasan, Hamid. 2008. *Evaluasi Kurikulum*, Bandung: PT Remaja Rodakarya.
- Primrose, K. & Alexander, C. R. (2013) Curriculum development and implementation: factors contributing towards curriculum development in Zimbabwe higher education system. *European Social Sciences Research Journal*, 1(1), hlm. 55-65. www.marinsam.co.UK, (diunduh 27-01-2015).
- Widoyoko, S. Eko Putro, 2015, *Evaluasi Program Pembelajaran, Panduan Praktis Bagi Pendidik dan Calon Pendidik*, Yogyakarta, Pustaka Pelajar.
- Wright S, NecNeill M. Fry J. Tan S. Tan Clara dan Schemp P. 2006, Implications of Student Teachers' Implementation of a Curricular Innovation, *Journal of Teaching in Physical Education*, 2006, **25**, 310-328, Human Kinetics, Inc. (diunduh, 27-01-2015).

ALAT BANTU SMESH SALTO BAGI PEMAIN SEPAK TAKRAW

Oleh:
Agus Raharjo, S.Pd. M.Pd
Universitas Negeri Semarang

ABSTRAK

Dalam cabang olahraga permainan sepak takraw ciri khas nya adalah gerakan dan teknik yang digunakan sangat atraktif, baik dalam bertahan maupun menyerang dalam rangka meraih suatu kemenangan. Hal ini sesungguhnya merupakan keunggulan sekaligus kelemahan dari cabang olahraga ini sehingga harus diakui sepak takraw masih kalah populer dibanding sepak bola, bola voli atau bulutangkis, karena bagi para pemula belajar sepak takraw sangat susah.

Dari sekian teknik dasar yang ada dalam sepak takraw teknik smesh salto adalah yang tersulit untuk di pelajari, para pelatih biasanya memberikan latihan smesh salto ini di kolam renang, pasir di pantai atau matras, tentunya ini menjadi kendala seandainya kondisi tersebut tidak bisa di temukan dan tentunya membutuhkan waktu yang lama dalam arti kata kurang efektif dan efisien.

Penulis dalam makalah ini menawarkan alat bantu berupa alat bantu smesh salto yang sekiranya bisa di gunakan secara praktis karena alat ini bisa di pasang dan di gunakan di indoor karena prinsipnya alat ini menempel di dinding dan bisa diatur pemasangannya sesuai kebutuhan, harapannya alat bantu ini bisa bekerja lebih efektif dan efisien dalam belajar atau berlatih gerakan smesh salto dalam sepak takraw.

Kata kunci : *alat bantu, smesh salto, sepak takraw*

A. PENDAHULUAN

Cabang olahraga permainan sepak takraw memang harus diakui masih kalah populer jika di bandingkan cabang permainan seperti sepak bola, bola voli atau bulu tangkis, hal ini di karenakan salah satunya adalah susahnya mempelajari teknik dasar dalam permainan sepak takraw ini, namun demikian perkembangan olahraga sepak takraw terjadi sangat pesat, hal ini dapat dilihat dari mulai tahun 1983 seluruh daerah sudah memiliki pengurus daerah persatuan sepak takraw Indonesia (PSTI).

Permainan sepak takraw secara internasional telah membentuk induk organisasi pada tahun 1982, sekarang tidak hanya di Negara Asia tenggara saja sepak takraw di kenal dan di kembangkan, akan tetapi Negara- Negara eropa pun sudah menekuni cabang olahraga ini seperti Amerika, Australia, Belanda dan beberapa yang lain.

Menurut sejarah perkembangannya Negara Indonesia juga merupakan salah satu pencipta olahraga sepak takraw ini, yaitu daerah seperti Sulawesi

Selatan, Sumatra Barat tentunya berangkat dari olahraga tradisional yang mereka sebut sepak raga.

Adapun teknik dasar olahraga ini meliputi:

1. Sepak sila
2. Sepak mula
3. Sepak kura
4. Sepak cungkil
5. Sepak simpuh
6. Sepak tapak/menapak
7. Memaha
8. Mendada
9. Membahu
10. Heading
11. Smesh (kedeng dan salto)
12. Block

Sampai sekarang sepak takraw sudah di pertandingan di berbagai event seperti PON, SEA GAMES, ASIAN GAMES dan dalam waktu dekat sedang di perjuangkan di ajang olimpiade.

Masalah yang muncul ketika mengembangkan cabang olahraga ini adalah susah nya mempelajari teknik dasar sepak takraw di samping bola yang di gunakan cenderung sakit bagi pemain pemula, dari sekian teknik dasar yang ada tentunya tidak berlebih jika smesh salto merupakan teknik yang tersulit untuk di pelajari. Smesh dalam sepak takraw ada dua macam yaitu smesh kedeng atau smesh samping dan yang kedua yaitu smesh salto, dimana kedua smesh tersebut tentunya bertujuan untuk meraih poin dan akhirnya bisa meraih kemenangan.

Smesh salto sudah sangat lazim digunakan bagi para pemain di semua Negara bahkan ke daerah, hanya beberapa Negara saja yang masih menggunakan smesh kedeng dalam pola penyerangannya contohnya yaitu Malaysia mereka masih menggunakan smesh kedeng dalam pola penyerangannya, sedangkan Indonesia, Thailand dan Negara lain menggunakan smesh salto. Ada kelebihan smesh salto ini, keunggulannya adalah:

- Gerakannya atraktif dan indah
- Bola yang dihasilkan tajam dan keras
- Arah bola susah di tebak dan di bendung oleh lawan

- Sangat efektif dalam mematikan lawan

B. ISI

1. ANALISIS GERAK SMESH SALTO

Dilihat dari rangkaian gerakannya, salto dalam permainan sepak takraw berbeda dengan salto pada cabang olahraga senam, pada permainan sepak takraw salto di lakukan dengan awalan satu kaki dan mendarat menggunakan satu kaki pula. Adapun urutan gerakannya adalah:

- a. Pemain bersiap dengan kondisi rileks tapi fokus, berdiri dengan kaki selebar bahu
- b. Kaki tumpu sekaligus kaki yang akan di gunakan untuk memukul bola berada di belakang sedikit dari kaki yang satunya
- c. Pandangan mata kedepan
- d. Kedua tangan di samping terbuka sebagai keseimbangan
- e. Gerakan kaki yang bukan untuk memukul bola ayunkan ke atas dengan diikuti pinggul
- f. Di susul dengan kaki pemukul ayunkan cepat keatas ke arah bola, sehingga kaki pemukul tadi menumpu kembali ke lantai sebelum kaki yang satunya
- g. Diikuti kaki yang satunya menumpu ke lantai.

2. KESULITAN DALAM MELAKUKAN GERAKAN SMESH SALTO

Baik *smesh* salto maupun *smesh* kedeng sebenarnya memiliki kesulitan, akan tetapi *smesh* salto cenderung memiliki kesulitan yang lebih jika di banding *smesh* kedeng, adapun kesulitan dalam *smesh* salto yaitu:

- a. Biasanya pemain pemula takut jatuh dan kurang percaya diri.
- b. Membutuhkan kelentukan togog dan tungkai yang baik
- c. Perkenaan kaki pukul dengan bola
- d. Dan yang terakhir melayangkan kaki awal supaya tidak mendarat dulu sebelum kaki pukul mengenai bola.

Inilah masalah utama dalam mempelajari *smesh* salto dalam permainan sepak takraw, maka dari itu penulis berusaha memberikan solusi bagi masalah tersebut dengan menciptakan alat bantu *smesh* salto yang harapannya bisa membantu pemain belajar *smesh* salto lebih efektif dan efisien.

3. TEKNIK YANG SELAMA INI DI TERAPKAN DALAM MELATIH SMESH SALTO

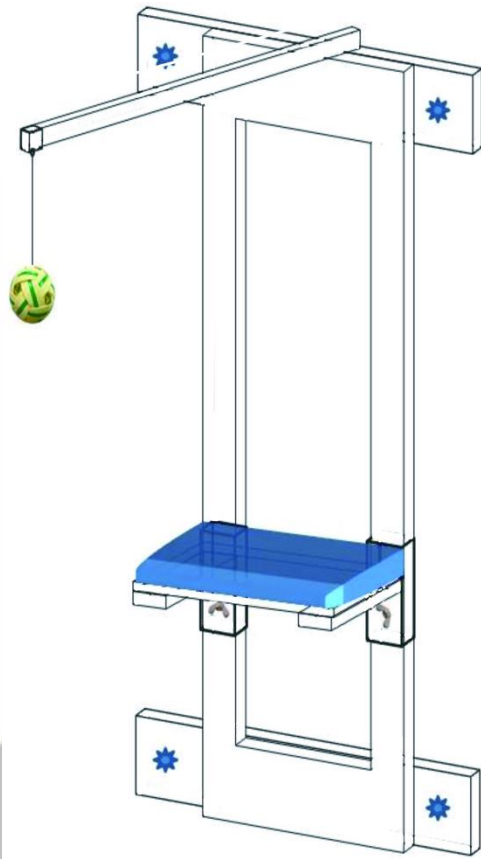
Dari hasil penelusuran penulis , wawancara dengan beberapa pelatih di Jawa Tengah dan hasil pengalaman penulis sebagai mantan atlet sepak takraw, teknik yang dilakukan pelatih atau pemain belajar sendiri untuk berlatih smesh salto yaitu masih secara tradisional diantaranya:

- a. Berlatih tanpa tahapan
- b. Berlatih salto di atas air (kolam renang, sungai)
- c. Berlatih di pantai, pasir sebagai dasar pijakannya sekaligus tempat jatuh
- d. Berlatih diatas matras.

Dari uraian diatas tentunya kurang efektif dan efisien dalam melatih smesh salto dan kurang praktis, maka diperlukan alat bantu untuk mempermudah gerakan smesh salto tersebut dengan meminimalisir resiko yang ditimbulkan.

4. PROTOTYPE PRODUK

Adapun alat bantu atau produk yang akan ditawarkan penulis adalah berupa rangkain dari besi atau baja lebar 50cm dan panjang 200cm yang di pasang horizontal ke dinding yang di tengahnya ada tumpuan untuk kaki yang non pukul dan di ujungnya ada tempat untuk menggantung bola takraw sebagai sasaran.



C. PENUTUP

Cabang sepak takraw memang harus di akui masih kalah populer dengan cabang olahraga lain seperti sepak bola, bola voli, atau bulu tangkis, hal itu di karenakan salah satunya susah nya mempelajari teknik dasar dalam sepak takraw, salah satunya yaitu smesh salto, akan tetapi hal ini sekaligus menjadi tantangan dan keunggulan dari cabang sepak takraw.

Dengan adanya inovasi dan kreatifitas baik itu dari pelatih, guru atau atlet itu sendiri, teknik dasar sepak takraw yang selama ini dianggap sulit untuk dipelajari harapannya bisa di pelajari dengan mudah, efektif dan efisien.

DAFTAR PUSTAKA

- Darwis Ratinus. Dt Ali Basa. 1992. Olahraga pilihan sepak taktaw. Jakarta. Dirjen dikti. P2LPTK, Depdikbud.
- Muslim Danny. 1994. Bahan penataran pelatih sepak takraw.Jakarta : PB. PERSETASI.
- Sulaiman. 2004. Paparan mata kuliah sepak takraw. Semarang : jurusan pendidikan jasmani kesehatan dan rekreasi.

Nilai Yang Tak Bernilai Dalam Olahraga

Dr. Imam Santosa, M.Si
FIK Universitas Negeri Semarang

ABSTRAK

Olahraga dan masyarakatnya hanya dianggap sebagai salah satu sumber dukungan bagi kelanggengan pemerintah, tidak peduli terhadap nilai-nilai yang terkandung didalamnya. Dalam kehidupan bangsa yang mengkhawatirkan ini, masih ada pihak-pihak yang tetap optimis dan menaruh harapan kepada olahraga. Sejatinya olahraga itu mengandung nilai-nilai yang sangat esensial bagi kehidupan dan kemanusiaan. Kendatipun nilai-nilai tersebut demikian menonjol dalam olahraga, dalam prakteknya masih jauh dari harapan. Justru orang-orang yang berkecimpung didalam olahraga sendiri lah pelaku yang menghancurkan nilai-nilai olahraga tersebut. Maka dari itu, perlu adanya pendekatan untuk merenovasi nilai-nilai olahraga yang semakin tergerus zaman yang semakin melunturkan nilai asli yang terkandung didalamnya. Pendekatan yang paling tepat untuk penerapannya adalah melalui keteladanan dari para pemimpin, seperti : orang tua, guru, pemuka masyarakat, dan kepala pemerintahan dari tingkatan yang terendah sampai yang tertinggi. Kemudian diajarkan dan ditularkan kepada para penerusnya.

Kata kunci: nilai-nilai olahraga

A. Pendahuluan

Perjalanan olahraga dan pendidikan jasmani sejak diproklamirkannya kemerdekaan, ternyata masih berkuat dengan olah raga sebagai sebuah hasil dari kegaitan jasmani dan harus memperlihatkan hasil yang signifikan. Dari orde lama hingga orde baru dan sekarang masa reformasi, nyatanya prestasi olahraga secara umum makin merosot. Ini dibuktikan dari penurunan prestasi di *Sea Games* Brunei dan Kuala Lumpur. Berbeda dengan masa orde baru antara 1980-an sampai 1990-an, kita masih bisa membusungkan dada. Kemungkinan besar terkait erat dengan perubahan sosial dan perkembangan ekonomi, pada saat itu memang sangat mendukung dan memungkinkan. Seperti halnya dikemukakan Robert L. Simon (1991) bahwa seberapa jauh suatu kelompok atau pemerintah menaruh perhatian terhadap olahraga bergantung pada nilai yang dihayatinya sehubungan dengan kegiatan itu. Sehingga filsafat mau tak mau harus berani mengkaji ulang "tradisinya" sendiri yang menekankan jiwa atas tubuh, harmoni atas konflik, dan mengakui bahwa olahraga memiliki kandungan nilai-nilai fundamental bagi keberadaan manusia. Begitulah, di dunia Yunani Kuno, asal muasal pemikiran filsafat Barat, olahraga tidak hanya populer, tetapi menempati penghargaan kultural terhormat (Pramono, 2003: 32).

Dalam bidang pendidikan, perilaku tidak terpuji dari pelajar dan mahasiswa terus saja terjadi, seperti tawuran, kasus narkoba, dan pelecehan seksual. Perkelahian antarsuporter sepak bola yang terjadi dalam setiap pertandingan sepak bola yang menimbulkan korban jiwa dan kerugian harta benda sudah mencapai titik yang sangat merisaukan masyarakat. Melihat dari isi Undang-Undang Nomor 3, Tahun 2005, tentang Sistem Keolahragaan Nasional (UU RI No. 3 Th. 2005), Bab I, Pasal 3, keolahragaan nasional berfungsi mengembangkan kemampuan jasmani, rohani, dan sosial serta membentuk watak dan kepribadian bangsa yang bermartabat. Tapi dalam pengkajian di kehidupan nyata, fungsi tersebut semakin luntur dengan fenomena yang terjadi dimasyarakat.

Ketika kondisi masyarakat sudah demikian mengkhawatirkan, banyak masyarakat berpendapat agar pendidikan budi pekerti diajarkan kembali di sekolahan (Maksum, 2009: 25). Para ahli mengusulkan seperti itu dengan berpijak pada pengalaman masa lampau bahwa pendidikan budi pekerti yang diterima nyata-nyata dapat menuntun siswa ke jalan kehidupan yang mulia dan bermartabat. Pendapat ini seakan-akan memperkuat tuduhan para pakar bahwa anak-anak sekarang berperilaku buruk karena tidak mendapatkan pendidikan budi pekerti.

Dibutuhkan bukti-bukti yang akurat dan lengkap dari suatu penelitian yang mendalam dan memerlukan waktu yang cukup lama untuk menjelaskan masalah tersebut. Belum lagi yang terkait dengan masalah teknis pelaksanaan, karena pendidikan budi pekerti bukan hanya sekedar *transfer of knowledge* kepada peserta didik tetapi lebih kepada *transfer of values*. Apa artinya anak dapat menyebutkan ratusan nilai akhlak mulia yang ada, jika perilakunya menyimpang jauh dari yang diucapkan. Salah satu ciri manusia yang berkarakter ditunjukkan setiap berkata dilandasi dengan perbuatan. Menurut Sudrajat (2010: 1) karakter merupakan nilai-nilai perilaku manusia yang berhubungan dengan Tuhan Yang Maha Esa, diri sendiri, sesama manusia, lingkungan dan kebangsaan yang terwujud di dalam pikiran, sikap, perasaan, perkataan, dan perbuatan berdasarkan norma agama, hukum, tata krama, budaya, dan adat istiadat. Individu yang berkarakter baik adalah individu yang bisa membuat keputusan dan siap mempertanggungjawabkan setiap akibat dari keputusan yang dibuatnya (Suyanto, 2010 : 1)

Dalam kehidupan bangsa yang mengkhawatirkan ini, masih ada pihak-pihak yang tetap optimis dan menaruh harapan kepada olahraga, meskipun disadari pula bahwa olahraga tidak dengan serta merta mampu mengatasi semua (Mutohit, 2004 : 24). Situasi dan gejolak sosial harus dihadapi dan disikapi dengan optimis agar dapat menumbuhkan kembali ke arah yang lebih baik. Kretchmar (2005 : 191) menguatkan optimisme tersebut, karena masyarakat dunia pada umumnya menjunjung tinggi delapan nilai utama dalam kehidupan masyarakat, yaitu cinta kasih, kebenaran, keadilan, kemerdekaan, persatuan, toleransi, tanggung jawab, dan menghargai kehidupan. Kendatipun demikian, melalui olahraga orang dapat belajar banyak hal tentang nilai-nilai keutamaan hidup, seperti nilai kesatuan dan kebersamaan, *fair play*, kedisiplinan, tanggung jawab, dan perjuangan (Maksum, 2009 : 26).

B. Pembahasan

Olahraga dan masyarakatnya hanya dianggap sebagai salah satu sumber dukungan bagi kelanggengan pemerintah, tidak peduli terhadap nilai-nilai yang terkandung didalamnya. Menurut *Declaration of Sport* yang diterbitkan oleh *International Council of Sport and Physical Education* (1972 : 10) olahraga adalah setiap kegiatan fisik yang mengandung sifat permainan dan berisi perjuangan dengan diri sendiri atau dengan orang lain atau konfrontasi dengan unsur-unsur alam. Kalau kegiatan ini meliputi juga pertandingan, kegiatan itu harus dilaksanakan dengan semangat atau jiwa sportif. Tidak mungkin ada olahraga dalam arti yang sebenarnya tanpa *fair play*. Olahraga seperti itu merupakan alat pendidikan yang ampuh. Malim (1997 : 99) menekankan pentingnya *fair play* dalam olahraga terutama yang bersifat prestasi, sebagai alat untuk mencegah terjadinya konflik di antara regu yang bertanding. Di dalam sebuah pertandingan olahraga setiap regu yang bertanding sama-sama ingin meraih sasaran eksklusif, yaitu kemenangan atau kejayaan. Hal inilah yang dapat menjadi pemicu terjadinya konflik. Sisi positif atau kelebihan kegiatan olahraga dan positivisme seperti inilah yang dapat diajarkan kepada anak-anak muda melalui partisipasi dalam segala bentuk olahraga.

Beberapa hal yang perlu perhatian serius dalam persaingan adalah agar persaingan tersebut dilakukan secara fair, mematuhi peraturan yang ada, menjunjung tinggi nilai moral dan keadilan. Seperti halnya atlet dari Italia Monti

yang meminjamkan onderdil kereta esnya kepada nash, mempunyai pendirian bahwa tidak ingin menang di atas ketidakberdayaan lawan dan memilih memberikan kesempatan yang sama kepada lawannya. Ia tidak menginginkan kemenangan yang “murahan”. Perbuatan Monti tersebut jelas menunjukkan kepada dunia bahwa betapa pun orang bersaing, berkompetisi, hendaknya semua dilakukan secara *fair play*. Oleh sebab itu, tidak mengherankan apabila kemudian Monti dianugerahi *Internasional Fair Play* untuk pertama kalinya (Mutohir, 2004 : 26).

Kasus selanjutnya yang kedua, tidak kalah nilai moralitasnya terhadap kasus yang pertama. Peristiwa ini terjadi pada tanggal, 2 November 1969 dalam suatu pertandingan sepak bola babak final Liga Spanyol, Real Madrid versus Sabadell. Adalah Pedro Zaballa, pemain *right winger* kesebelasan Sabadell yang tidak mau menendang bola ke gawang lawan karena pada saat yang bersamaan penjaga gawang lawan (Real Madrid) mengalami cedera berat dan pingsan setelah bertabrakan dengan pemain *back* temannya. Setelah pertandingan selesai dengan hasil kemenangan Real Madrid 1-0, penonton memberikan sorak penghormatan kepada Zaballa dengan *standing ovation*. Zaballa menyatakan bahwa ia hanya menuruti kata hatinya untuk tidak membuat gol dalam ketidakberdayaan lawan. berkat tindakannya yang mulia itu, Zaballa dianugerahi *Internasional Fair Play* (Mutohir, 2004 : 27).

Ditengah karut-marut kehidupan masyarakat dewasa ini, ketika orang saling berebut kekuasaan, jabatan, pengaruh, dan lainnya dengan menghalalkan segala cara, kehadiran Monti dan Zaballa sangat dibutuhkan. Dalam suasana sekarang saat ini, sangat dibutuhkan orang-orang yang tidak haus akan kekuasaan dengan menghalalkan segala cara untuk meraih kemenangan. Sangat dibutuhkan orang-orang yang dalam sepak terjangnya dapat menjunjung tinggi nilai-nilai moral kemanusiaan. Untuk mewujudkan semua itu, diperlukan individu-individu yang berkarakter dan memegang teguh nilai-nilai kebangsaan. Dalam konteks inilah, olahraga menjadi bagian penting sebagai sebuah instrumen dalam pembentukan nilai dan karakter kebangsaan (Mutohir, 2004 : 27).

C. Nilai-nilai gerakan olimpiade dalam kehidupan

Olahraga mengajarkan *Peaceful* (kedamaian), *no discrimination* (tidak diskriminatif), mutuan *understanding* (saling memahami), *friendship*

(persahabatan), *solidarity* (solidaritas), *fair play* (jujur&adil), *excellence* (keunggulan), *fun* (kesenangan), *respect* (menghormati), *human development* (pengembangan diri), *leadership* (kepemimpinan), *motivation* (semangat panang menyerah), *team work* (kerjasama, sinergis), *visioner* (tujuan jangka panjang). *United Nations* (2003) yang dikutip oleh Maksum (2009 : 27) menyatakan bahasannya olahraga merupakan instrumen yang efektif untuk mendidik kaum muda, terutama dalam nilai-nilai. Sejumlah nilai yang ada dan dapat dipelajari melalui aktivitas olahraga, mencakup : *cooperation, communication, respect for the rules, problem-solving, understanding, connection with others, leadership, respect for others, value of effort, how to win, how to lose, how to manage competition, fair play, sharing, self-esteem, trust, honesty, self-respect, tolerance, resilience, team-work, discipline, dan confidence.*

Excellence, untuk meraih apa yang telah dicita-citakan, setiap orang harus menunjukkan usahanya yang terbaik di dalam permainan kehidupan sehari-hari. Bukan semata-mata untuk sebuah kemenangan, namun juga semangat untuk peran serta menunjukkan progres dalam mencapai tujuan, berjuang untuk dan selalu berusaha menjadi yang terbaik, dan mendapatkan manfaat yang terbaik dari kombinasi *healthy body, mind and will*

Respect, nilai ini merujuk pada prinsip yang dapat menginspirasi semua yang mengambil bagian dalam gerakan olimpiade, *respect* terhadap seseorang termasuk tubuhnya, saling respek dalam rangka mentaati peraturan dan menjaga nilai-nilai lingkungan dimanapun berada. Merujuk pada sikap *fair play* para atlet untuk dan harus berkomitmen menghindari segala upaya *doping*.

Friendship, semua lelaki dan perempuan yang berada dipusat gerakan olimpiade, harus mendorong terciptanya saling pengertian diantara sesama. Nilai ini merujuk pada upaya menciptakan perdamaian dan dunia lebih baik melalui solidaritas, kekompakan tim, sukacita dan rasa optimis dalam olah raga. Olimpiade menginspirasi umat untuk mengesampingkan perbedaan politik, ekonomi, jender, ras, persahabatan palsu dan rasa dengki akibat dari perbedaan-perbedaan tersebut. bagi atlet, hal ini membangun keterikatan dalam persahabatan seumur hidup, baik dengan rekan 1 tim maupun dengan lawan dalam bertanding.

Citius, altius, dan fortius adalah motto atau semboyan *Olympic Movement* yang membawa manusia menuju kepada kesempurnaan hidup. *Citius*, sesungguhnya tidak hanya dimaknai sebagai lebih cepat atau tercepat seperti

yang ditunjukkan oleh seorang atlet lari. Sejatinnya *citius* menunjukkan kualitas mental seseorang yang mampu membuat keputusan dengan lebih cepat dan lebih cerdas. Makna *altius* bukan hanya lebih tinggi atau tertinggi mencapai prestasi, misalnya lompat tinggi atau lompat galah pada atletik, namun menunjuk moral yang lebih luhur dan mulia. *Fortius*, sejatinnya tidak hanya berarti lebih kuat atau terkuat dalam prestasi angkat besi atau angkat berat, tetapi menunjuk pada kualitas pribadi yang lebih ulet dan tangguh.

Nilai-nilai olahraga yang telah dipaparkan diatas merupakan sesuatu yang tidak asing lagi bagi semua orang dan dengan mudah orang dapat menjumpainya dalam kehidupan sehari-hari. Hal ini menunjukkan bahwa sejatinnya olahraga itu mengandung nilai-nilai yang sangat esensial bagi kehidupan dan kemanusiaan. Kendatipun nilai-nilai tersebut demikian menonjol dalam olahraga, dalam prakteknya masih jauh dari harapan. Justru orang-orang yang berkecimpung didalam olahraga sendiri lah pelaku yang menghancurkan nilai-nilai olahraga tersebut. Kepentingan sesaat seperti kemenangan dan harga diri lebih dikedepankan dari pada nilai-nilai kemanusiaan. Hal ini tentu jauh dari yang dicita-citakan oleh Baron Pierre de Coubertin, karena olahraga telah mengalami distorsi dan pendangkalan nilai-nilai. Olahraga sudah bukan lagi merupakan ekspresi *homo ludens*, melainkan telah menjadi obyek *homo economicus*. Dalam olahraga orang hanya berfikir menang atau kalah dan hadiah yang pada gilirannya hanya dapat membuat orang mengabaikan sportivitas yang merupakan spirit dasar olahraga. Orang tidak malu lagi dan secara terang-terangan melobi wasit untuk memenangkan pertandingan atau sebaliknya mengintimidasi.

D. Aktualisasi Nilai-Nilai Olahraga

Setelah nilai-nilai olahraga sudah teraktualisasi langkah selanjutnya adalah mengimplementasikan nilai-nilai tersebut dalam kehidupan sehari-hari. Terkait dengan implementasi nilai olahraga, Maksum (2009: 32) menawarkan 2 model. Pertama, membentuk kebiasaan rutin yang bermuatan nilai-nilai olahraga. Misalnya, berjabat tangan dengan lawan bermain, sebelum dan sesudah pertandingan, menghormati keputusan wasit walaupun sangat berat keputusan tersebut, peduli kepada teman yang ingin mempelajari ketrampilan dengan bersedia menjadi mentor, dan bermain dengan berpegang pada peraturan yang ada.

Kedua, memberikan *reward* bagi siapa pun yang menampilkan perilaku bernilai olahraga. Menanamkan dan melaksanakan nilai-nilai olahraga tidak semudah mengajarkan keterampilan olahraga, seperti: menggiring, menendang, mengoper bola. Dibutuhkan waktu yang lama dan konsistensi yang tinggi untuk dapat menghayati dan mengimplementasikan nilai-nilai olahraga dalam kehidupan. *Reward* diberikan kepada mereka yang telah menunjukkan perilaku yang mencerminkan aktualisasi nilai-nilai olahraga. Penghargaan dapat diberikan dalam bentuk yang bervariasi, seperti: sertifikat, stiker, peran sebagai kapten tim, atau pujian.

Disamping itu juga para guru, pelatih, dosen ataupun yang pelaku didalam olahraga tersebut diajarkan dan menerapkan penghargaan atas barang yang telah dipakainya. Bagaimana merawat dan memperlakukan sarana dan prasarana yang dipakainya, terlebih lagi seorang atlet.

E. Kesimpulan

Kepemimpinan yang ditunjukkan melalui sikap saling berbagi, berlatih, bekerja, dan bersaing secara sehat, berdampingan secara damai diantara bangsa-bangsa, membangun dan mengembangkan kualitas manusia. Maka dari itu, pendekatan yang paling tepat untuk penerapannya adalah melalui keteladanan dari para pemimpin, seperti : orang tua, guru, pemuka masyarakat, dan kepala pemerintahan dari tingkatan yang terendah sampai yang tertinggi. Kemudian diajarkan kepada didikannya dari mulai yang terkecil, seperti menghargai dan merawat sarana dan prasarananya secara pribadi hingga kejujuran dalam bermain. Para pemimpin harus dapat memberikan contoh keteladanan yang baik, apa yang diucapkan harus berbanding lurus dengan apa yang dilakukan, baik di rumah, disekolah, maupun di masyarakat atau pemerintahan. Dimulai dari diri sendiri untuk memberikan contoh yang baik pada orang lain, terutama seorang pemimpin yang sebagai panutan bagi para yang dipimpinya. Jangan hanya mengobral janji-janji tanpa pernah ditepati sehingga menimbulkan sakit hati.

DAFTAR PUSTAKA

- Biro Humas dan Hukum. 2007. "Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional." Jakarta: Biro Humas dan Hukum Kementerian Negara Pemuda dan Olahraga Republik Indonesia.
- Kretchmar, R. Scott. 2005. "Practical philosophy of sport and physical activity." 2nded. Champaign, IL : Human Kinetics.
- Maksum, Ali. 2009. "Kontruksi Nilai Melalui Pendidikan Olahraga." Cakrawala Pendidikan. (th. XXVIII, No. 1). Hlm. 25-34.
- Malim, Tony. 1997. Social psychology. 2nded. London : Macmillan Press Ltd.
- Mutohir, Toho Cholik. 2004. "Olahraga dan Pembangunan." Jakarta : Proyek Pengembangan dan Keserasian Kebijakan Olahraga, Direktorat Jendral Olahraga, Departemen Pendidikan Nasional.
- Pramono, Made (2005)." Dasar-dasar Filosofis Ilmu Keolahragaan." Yogyakarta: Badan Penelitian Fakultas Filsafat UGM.
- Sudrajad, Akhmad. 2010. "Tentang Pendidikan Karakter." <http://akhmadsudrajad.wordpress.com/2010/08/20/pendidikan-karakter-di-smp/>. Diakses pada 3 Februari 2016. 09:44:30 WIB
- Suyanto. 2010. "Urgensi Pendidikan Karakter." <http://waskitamandiribk.wordpress.com/2010/06/02/urgensi-pendidikan-karakter/>. Diakses pada 3 Februari 2016. 09:14:33 WIB

**KAJIAN PEMBELAJARAN KEBUGARAN JASMANI MELALUI PERMAINAN
SRD (*SPIDER RUN DANCE*) BERBASIS KONSERVASI NILAI
KEOLAHRAGAAN DAN LINGKUNGAN PADA SISWA
KELAS VIII SEKOLAH MENENGAH PERTAMA**

DHIMAS BAGUS DHARMAWAN

ARTIKEL

Pendidikan jasmani merupakan alat untuk menanamkan nilai keolahragaan dan sekaligus alat untuk meningkatkan kebugaran jasmani anak, karena melalui pendidikan jasmani anak dibina agar menjadi manusia yang bahagia, sehat dan produktif artinya memiliki karakter yang baik. Dalam kurikulum pendidikan jasmani terdapat materi kebugaran jasmani, faktor keberhasilan pembinaan kebugaran jasmani dipengaruhi juga oleh cara guru pendidikan jasmani dalam melaksanakan pembelajaran agar. Berkaitan dengan manfaat yang diperoleh dari aktivitas jasmani, maka seharusnya program pendidikan jasmani perlu dilaksanakan sebaik-baiknya di sekolah agar anak dapat memperoleh kebugaran jasmaninya dengan cara yang terstruktur dan baik dengan tetap menjaga nilai keolahragaan di dalamnya. Para ahli mengatakan bahwa program pendidikan jasmani yang bermutu, tidak selalu dalam bentuk kegiatan olahraga yang lebih menekankan pada keterampilan. Oleh sebab itu keberhasilan pembinaan kebugaran jasmani pada pendidikan jasmani di kalangan pelajar SMP memerlukan suatu variasi pembelajaran agar siswa mau aktif bergerak dengan sesuka hatinya. Dengan memberikan variasi pembelajaran melalui permainan yang rekreatif tetapi tetap memberikan kandungan nilai keolahragaan di dalamnya serta memanfaatkan lahan kosong dan benda-benda yang ada di lingkungan sekolah sebagai wujud mengupayakan konservasi lingkungan, melalui permainan SRD (*Spider Run Dance*) yang sudah dikembangkan dapat disarankan bagi guru penjas SMP agar model permainan ini dapat menjadi alternatif penyampaian pembelajaran kebugaran jasmani yang dengan adanya model permainan ini diharapkan pembelajaran akan lebih variatif dan rekreatif dengan tetap menjaga nilai keolahragaan pada siswa dan memanfaatkan peralatan yang mudah dicari di lingkungan sekitar kita, seperti batok kelapa dan kardus sebagai bentuk mengupayakan konservasi nilai keolahragaan dan lingkungan dalam pembelajarannya.

Gejala kemerosotan kebugaran jasmani di kalangan anak di seluruh dunia sudah merupakan gejala umum. Penyebab utamanya adalah karena mereka kurang

aktif bergerak, yang diakibatkan oleh bertambah sedikitnya waktu melaksanakan latihan jasmani, anak – anak begitu asyik bermain permainan di komputer, ditambah pula dengan kesenangan pada makanan yang tidak sehat, seperti sangat suka menyantap makanan siap hidang, misalnya *Mc.Donal* atau ayam goreng dalam susunan yang tidak seimbang (Rusli Lutan. 2003 : 4). Berdasarkan pernyataan ahli tersebut memang keadaan tersebut sudah terjadi di Indonesia, karena sungguh beralasan untuk memperhatikan pembinaan kebugaran jasmani di sekolah sebagai upaya untuk memelihara dan meningkatkan kesehatan anak - anak. Pengalaman kebiasaan hidup sehat tidak dengan sendirinya terlaksana. Kebiasaan setelah dewasa dan pada usia yang lebih lanjut, biasanya dibekali pada kebiasaan pada waktu muda. Karena itu, ada pendapat yang mengatakan bahwa, hasil pembinaan kebugaran jasmani pada waktu muda merupakan “tabungan” bagi pencapaian keadaan bugar dan sehat ketika sudah dewasa, (Rusli Lutan, 2003:5). Keadaan seperti itu bisa didapatkan apabila ada kesinambungan dan keteraturan aktivitas jasmani.

Anak – anak muda pada saat ini perlu diajarkan pengetahuan, sikap dan keterampilan untuk menjalankan gaya hidup aktif. Mereka perlu diajarkan pengetahuan yang berisi informasi tentang pencapaian hidup sehat, sikapnya juga harus dibina melalui pembiasaan, sehingga di kemudian hari bisa dijadikan landasan bagi perilaku nyata mereka. Jika sudah terbiasa, maka seseorang akan merasa ada sesuatu yang tidak lengkap dalam hidupnya, apabila mereka tidak berolahraga dengan teratur. Semua itu berhubungan dengan fungsi program pendidikan jasmani di sekolah yaitu untuk memberikan informasi kaitannya dengan kebiasaan hidup sehat kepada anak – anak, selain itu juga untuk memenuhi kebutuhan dan hasrat anak untuk bergerak aktif melalui aktivitas jasmani.

Menurut Rusli Lutan (2003 : 9), pendidikan jasmani merupakan wahana untuk membina kebugaran jasmani di samping mencapai gaya hidup sehat, misalnya orang yang kurang aktif dapat meningkatkan kesehatan mereka dan kesejahteraan rohaniyah dengan melakukan aktivitas jasmani secara teratur dengan pengeluaran tenaga yang cukup berat. Itulah sebabnya bahwa pendidikan jasmani merupakan alat untuk meningkatkan kebugaran jasmani anak, karena melalui pendidikan jasmani anak dibina agar menjadi manusia yang bahagia, sehat dan produktif. Berkaitan dengan manfaat yang diperoleh dari aktivitas jasmani, maka seharusnya program pendidikan jasmani perlu dilaksanakan sebaik – baiknya di

sekolah agar anak dapat memperoleh kebugaran jasmaninya dengan cara yang terstruktur dan baik.

Di dalam kurikulum pendidikan jasmani SMP terdapat materi pembelajaran kebugaran jasmani, yang di dalamnya mencakup pengertian bagaimana cara mendapatkan dan menjaga agar tubuh peserta didik sehat dan bugar, sekaligus mengembangkan aspek kognitif, dan aspek afektif / sosial. Kebugaran jasmani harus dimiliki oleh setiap siswa karena sebagai bekal dalam menjalani kehidupan sehari-hari dan masa selanjutnya. Kebugaran jasmani yang diajarkan di sekolah merupakan bagian paling vital dari upaya membentuk karakter, moralitas, dan sikap sosial yang menjadi salah satu unsur utama dalam pembentukan generasi muda yang memiliki prestasi, kualitas dan karakter yang berguna untuk membangun bangsa dan negara menuju hari depan yang lebih baik.

Melalui pembelajaran kebugaran jasmani di sekolah akan berpengaruh terhadap beberapa aspek kehidupan pada siswa seperti : 1) melalui pembelajaran kebugaran jasmani siswa dapat memperoleh bagaimana mendapatkan dan memelihara kebugaran jasmaninya, 2) melalui pembelajaran kebugaran jasmani siswa dapat menuju dari kondisi lemah ke kondisi yang lebih bugar dan sehat, 3) melalui pembelajaran kebugaran jasmani dapat menunjang keterampilan siswa dalam berbagai hal misalnya dalam pembelajaran beberapa cabang olahraga, dan 4) melalui pembelajaran kebugaran jasmani akan mendorong siswa bersikap mandiri, sehingga dapat menyelesaikan segala persoalan yang dihadapinya. Menurut Rusli Lutan (2003:17), kualitas pembelajaran kebugaran jasmani sangat terkait dengan kemampuan guru pendidikan jasmani dalam menyusun dan mengarahkan program dalam pendidikan jasmani.

Rusli Lutan (2003 : 9), mengatakan bahwa program pendidikan jasmani yang bermutu, tidak selalu dalam bentuk kegiatan olahraga yang lebih menekankan pada keterampilan. Oleh karena itu guru pendidikan jasmani harus memperhatikan kemampuan individu anak dan pola mengajar yang digunakan saat melaksanakan pembelajaran di sekolah baik di tingkat SD, SMP maupun SMA, namun akhir – akhir ini masih banyak dijumpai guru pendidikan jasmani di tingkat pendidikan SMP misalnya, yang menekankan pembelajaran kebugaran jasmani pada kegiatan olahraga dan menuntut siswanya harus bisa melaksanakan apa yang menjadi perintah guru itu sendiri, karena menganggap bahwa siswanya harus dan bisa memenuhi kompetensi dasar pada pembelajaran kebugaran jasmani yang telah

dicantumkan di dalam kurikulum pendidikan jasmani, terkadang juga dijumpai anak yang tidak mampu melaksanakan apa yang menjadi perintah guru penjasnya seringkali di cemooh oleh temannya sendiri, kondisi ini dapat menurunkan semangat mentalitas siswa dalam mengikuti pembelajaran kebugaran jasmani dan tidak dapat dipungkiri lagi karena kondisi tersebut akhirnya siswa bisa saja melakukan berbagai cara untuk tidak mengikutinya pembelajaran kebugaran jasmani lagi karena malu dan takut di cemooh oleh temannya lagi.

Menyadari arti pentingnya pembelajaran kebugaran jasmani dalam pendidikan jasmani untuk siswa di sekolah khususnya di tingkat pendidikan SMP, maka peneliti melakukan observasi terkait dengan pelaksanaan pembelajaran kebugaran jasmani di SMP Negeri 1 Dukuhturi Kabupaten Tegal, berdasarkan observasi lapangan yang dilakukan di SMP Negeri 1 Dukuhturi Kabupaten Tegal, penyelenggaraan pendidikan jasmani dalam pembelajaran kebugaran jasmani di SMP Negeri 1 Dukuhturi Kabupaten Tegal terungkap permasalahan – permasalahan yang dihadapi oleh guru pendidikan jasmani SMP Negeri 1 Dukuhturi Kabupaten Tegal terkait dengan pelaksanaan pembelajaran kebugaran jasmani sebagai berikut. Masalah pertama yang ada di lapangan guru pendidikan jasmani SMP Negeri 1 Dukuhturi Kabupaten Tegal dalam proses pembelajaran kebugaran jasmani yaitu kurangnya pengalaman dan kreativitas dalam proses pembelajaran yang variatif dan menarik sehingga aktivitas siswa berkurang. Kurangnya pengalaman dan kreativitas guru pendidikan jasmani di SMP Negeri 1 Dukuhturi Kabupaten Tegal ini berpengaruh terhadap cara guru mengajar di lapangan yang masih seperti pendidikan olahraga dengan menggunakan metode latihan dan komando serta minim pembaharuan di dalam pembelajaran. Seperti yang ditemukan saat observasi yaitu dalam pembelajaran kebugaran jasmani di SMP Negeri 1 Dukuhturi Kabupaten Tegal guru memberikan materi bagaimana cara melakukan latihan kebugaran jasmani yang baik dan sama pada setiap semester tanpa ada variasi gerak atau modifikasi sehingga bersifat monoton, sehingga anak merasa jenuh dan kurang semangat karena ruang geraknya yang terbatas.

Masalah kedua yang ada di lapangan saat observasi yaitu para guru pendidikan jasmani dalam pelaksanaan pembelajaran kebugaran jasmani kekurangan sarana dan prasarana yang menunjang proses kegiatan pembelajaran. Kurangnya sarana dan prasarana olahraga sudah menjadi permasalahan klasik yang dihadapi oleh sekolah. Kondisi seperti ini ditambah dengan masih kurangnya

keaktivitas guru penjas dalam menyiapkan sarana pembelajaran yang sesuai dengan acuan kurikulum secara mudah dan praktis untuk mengatasi keterbatasan adanya sarana dan prasarana olahraga di sekolah tersebut. Kurangnya kreativitas guru dalam menyiapkan sarana pembelajaran dapat dilihat pada kondisi pembelajaran di lapangan yang merujuk dengan kompetensi dasar pada siswa SMP kelas VIII pada materi pembelajaran kebugaran jasmani, yang disebutkan bahwa siswa seharusnya dapat mempraktikkan latihan kecepatan dan kelincahan dengan sistem sirkuit serta nilai disiplin dan tanggung jawab, akan tetapi selama ini, pembelajaran kebugaran jasmani hanya dilakukan secara konvensional tanpa melakukan suatu variasi dan pengembangan model pembelajaran yang disesuaikan dengan materi yang diajarkan, keadaan ini ditambah lagi dengan berdasarkan observasi di SMP Negeri 1 Dukuhturi Kabupaten Tegal yaitu guru penjas memberikan materi kebugaran tidak sesuai dengan kompetensi dasarnya, setiap semesternya siswa diberikan materi kebugaran jasmani yang sama yaitu dengan lari disekitar lingkungan sekolah saja, dapat dikategorikan bahwa lari yaitu untuk meningkatkan komponen daya tahan tubuh (*endurance*). Cara mengajar guru penjas seperti itu dapat mengakibatkan pudarnya nilai keolahragaan dalam pendidikan jasmani.

Rusli Lutan (2003 : 16), mengatakan bahwa kualitas program pendidikan kebugaran sangat terkait dengan kemampuan guru pendidikan jasmani dan dalam pelaksanaannya harus berlandaskan pada salah satu pedoman pokok penyelenggaraan program penjas yaitu 1) Pengembangan kebugaran disertai dengan perkembangan keterampilan, 2) Tidak menggunakan pelaksanaan tugas atau semacam bentuk latihan, 3) Melaksanakan penilaian dengan lebih memperhatikan proses, bukan semata – mata hasil, dan 4) Memberikan dorongan semangat, dan menghindari ungkapan yang bersifat mencemooh seseorang.

Dari proses analisis pada pernyataan ahli di atas mengenai kualitas program pendidikan kebugaran dan terhadap hasil observasi terhadap guru pendidikan jasmani dalam melaksanakan pembelajaran kebugaran jasmani di SMP Negeri 1 Dukuhturi Kabupaten Tegal, dapat disimpulkan bahwa dibutuhkan suatu model pembelajaran yang variatif dan rekreatif dalam pembelajaran kebugaran jasmani yang dapat menjadi alternatif dan jalan keluar permasalahan-permasalahan yang ada. Mengingat pentingnya kebugaran jasmani untuk menjalankan kehidupan sehari - hari dan sebagai pembentukan fondasi menuju pada kualitas keterampilan jasmani

pada tingkat selanjutnya. Oleh karena itu, perlunya mengembangkan model pembelajaran pendidikan jasmani dalam pembelajaran kebugaran jasmani.

Dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani khususnya pada materi kebugaran jasmani guru harus dapat mengajarkan berbagai teknik keterampilan gerak, cara mengetahui dan memelihara kebugaran jasmani serta memberikan keteladana dan nilai moral sehingga internalisasi nilai-nilai pengetahuan dan moral tersebut bisa dijadikan pembiasaan pola hidup sehat. Pelaksanaannya bukan melalui pengajaran konvensional yang hanya mengajarkan teknik keterampilannya saja, namun melibatkan unsur afektif, psikomotor dan kognitif. Aktivitas yang diberikan dalam pengajaran harus mendapatkan sentuhan metode PAIKEM GEMBROT, yaitu pembelajaran yang Aktif, Inovatif, Kreatif, Efektif, Menyenangkan, Gembira dan Berbobot sehingga aktivitas yang dilakukan dapat mencapai tujuan pengajaran yang optimal. Salah satu bentuk pengembangan model dalam pembelajaran kebugaran jasmani yang membuat anak bergerak adalah permainan. Aktivitas bermain diharapkan mampu mengembangkan anak didik sesuai dengan tujuan pendidikan yang ingin dicapai. Karena dalam bermain tidak hanya mengutamakan aktivitas fisik saja, tapi juga terdapat nilai-nilai yang harus dipatuhi dan diamalkan dalam kehidupan sehari-hari. Semua fungsi baik dalam individu anak akan terlatih baik jasmani maupun rohani anak sewaktu mereka bermain sehingga nilai keolahragaan tetap terjaga. Dalam proses pembelajaran salah satu cara anak agar lebih tertarik dan antusias dalam mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani adalah dengan adanya variasi permainan.

Variasi pembelajaran yang akan dipergunakan adalah Permainan SRD (*Spider Run Dance*) yaitu permainan yang sudah dikembangkan dibuat guna mendukung pembelajaran kebugaran jasmani yang variatif dan rekreatif agar siswa mampu mengikuti pembelajaran kebugaran jasmani dengan senang dan tidak merasa jenuh. Kata SRD adalah singkatan dari **Spider Run Dance** yang disingkat agar mempermudah seseorang menyebut nama permainan tersebut, yang terdiri dari tiga kata yaitu **Spider** ; **Run** ; dan **Dance**. Kata **Spider** dalam permainan ini diambil dari bentuk lapangan yang terdiri dari beberapa rintangan yang menyerupai konsep jaring laba – laba, kata **Run** dalam permainan ini diambil dari konsep permainan ini ada unsur kecepatan berlari pada saat setelah memasukan bola siswa harus berlari dan melewati rintangan-rintangan yang ada untuk mengambil dan menaruh *paddle* pada tempatnya serta juga konsep permainan ini menuntut teman

satu timnya untuk berlari cepat menaruh bola *soft* pada tempatnya yang telah dimasukan oleh temannya, lalu kata **Dance** diperoleh dari konsep permainan ini terdapat rintangan yang mengharuskan siswa melewati rintangan dengan pola gerakan melompat-lompat bergantian kaki dan berlenggak-lenggok seperti orang sedang menari yang akan dijumpai siswa saat akan menuju area tempat memasukkannya bola, karena disitu siswa harus melewati rintangan tersebut.

Permainan SRD (*Spider Run Dance*) yaitu permainan yang dibuat guna mendukung pembelajaran kebugaran jasmani yang variatif dan rekreatif agar siswa mampu mengikuti pembelajaran kebugaran jasmani dengan senang dan tidak merasa jenuh. Permainan SRD (*Spider Run Dance*) adalah permainan dimana di dalamnya mengandung komponen kebugaran jasmani yaitu seperti kecepatan, kelincahan, koordinasi, keseimbangan, ketepatan, daya ledak otot dan tentunya daya tahan. Permainan ini juga berbasis konservasi nilai keolahrgaan dan lingkungan dimana permainan melibatkan unsur afektif, psikomotor dan kognitif serta peralatan yang digunakan adalah dengan memanfaatkan benda yang ada di lingkungan sekitar kita. Tujuan dari permainan ini adalah memasukan bola kedalam keranjang yang telah disediakan dengan cara mengambil *paddel* (raket yang dibuat dengan kayu) dan bola *soft*/lunak, lalu siswa diminta membawa bola *soft*/lunak dan *paddel* dengan baik agar tidak terjatuh, secara bersamaan siswa melewati beberapa rintangan yang telah ada, agar menuju tempat dimana siswa harus memasukan bola kedalam keranjang, setelah siswa berdiri diarea tempat memasukan bola, sebelum siswa memasukan bola siswa harus menimang-nimang bola minimal sebanyak 5 kali. Rintangan dibuat menggunakan potongan batok kelapa yang dibelah menjadi dua bagian lalu di cat dengan warna yang berbeda-beda agar siswa dapat membedakan cara melewati rintangan-rintangan yang ada sedangkan keranjang yang dipakai untuk tempat memasukan bola yaitu menggunakan kardus. Permainan ini adalah permainan kelompok/tim dimana satu siswa ada yang bertugas mengambil dan memasukan bola dengan melewati rintangan, satu siswa bertugas memegang keranjang dan satu siswa lagi bertugas mengembalikan bola pada tempat semula yang dimasukan di keranjang oleh teman 1 timnya, jadi kerjasama, tanggungjawab, serta disiplin dalam permainan ini sangat dibutuhkan. Cara melewati rintangan yang berbeda-beda ini lah yang digunakan peneliti untuk mengalihkan perhatian siswa terhadap pikirannya yang beranggapan bahwa pembelajaran kebugaran jasmani itu melelahkan dan membuatnya jenuh, terlebih saat siswa

melewati rintangan yang akan menuju area tempat memasukannya bola, karena disitu siswa harus melewati rintangan tersebut dengan melompat-lompat bergantian kaki dan berlenggak-lenggok seperti orang sedang menari, jadi siswa tidak menyadarinya bahwa mereka sedang melakukan aktivitas kebugaran jasmani.

Permainan SRD (*Spider Run Dance*) ini diharapkan mampu membantu guru pendidikan jasmani agar dapat mengoptimalkan pembelajaran kebugaran jasmani tanpa membuat siswa merasa jenuh, terpaksa dan terbebani saat melakukan aktivitas jasmani, tetapi menjadi aktivitas yang menyenangkan melakukan proses pembelajaran kebugaran jasmani dalam pendidikan jasmani, karena permainan ini sangat rekreatif sehingga siswa menarik antusias siswa dalam pembelajaran kebugaran jasmani serta dengan tetap melestarikan nilai-nilai keolahragaan dalam pendidikan jasmani dan berupaya untuk ikut serta dalam konservasi lingkungan.

Tabel 1. Justifikasi Pengembangan Permainan SRD (*Spider Run Dance*) dalam Pembelajaran Kebugaran Jasmani.

No.	Kondisi Nyata Pembelajaran Kebugaran Jasmani di Sekolah	Permasalahan yang Muncul	Solusi yang Ditawarkan
1	Pembelajaran kebugaran jasmani dilakukan secara konvensional, minim pembaharuan atau monoton, materi yang diajarkan setiap semester sama, dan pembelajaran dilakukan tidak sesuai kompetensi dasar.	<ul style="list-style-type: none"> • Pembelajaran kebugaran jasmani tidak berjalan optimal, siswa merasa jenuh dan terpaksa melakukan aktivitas jasmani. • Indikator pencapaian tidak terlaksana sesuai kompetensi dasar. 	Memberikan variasi pembelajaran yang lebih rekreatif melalui permainan SRD (<i>Spider Run Dance</i>) yang sudah dikembangkan dengan memanfaatkan lahan kosong dan benda – benda yang ada di lingkungan sekolah.

Sumber : Penelitian Penjasorkes 2016.

PROGRAM PEMBINAAN DAN LATIHAN KESEGERAN JASMANI TENTARA NASIONAL INDONESIA ANGKATAN DARAT (Studi Evaluasi di Komando Daerah Militer IV/Diponegoro)

Mulyono Program Pendidikan Olahraga Pascasarjana UNNES
mulyono745@gmail.com

ABSTRAK

Tujuan utama penelitian ini adalah untuk memperoleh gambaran yang menyeluruh tentang proses pelaksanaan program pembinaan dan latihan kesegaran jasmani prajurit di kodam IV/Diponegoro yaitu : (1).Untuk mengetahui context kesesuaian visi, misi dan tujuan program pembinaan dan latihan kesegaran jasmani. (2).Untuk mengetahui input yang meliputi man, maney, material, method dan machine pada program pembinaan dan latihan kesegaran jasmani. (3).Untuk mengetahui process meliputi planning, organizing, actualizing dan controlling pada pelaksanaan program pembinaan dan latihan kesegaran jasmani.(4).Untuk mengetahui product yang meliputi hasil program pembinaan dan latihan kesegaran jasmani.

Penelitian ini adalah penelitian evaluasi menggunakan Pendekatan kualitatif dan kuantitatif bertujuan mendeskripsikan sekumpulan data secara sistematis suatu situasi atau bidang secara faktual dan akurat, sehingga dapat menyimpulkan keadaan data secara ringkas, mudah, cepat dan tepat, sedangkan metode analisisnya menggunakan metode analisis kualitatif non statistik, dimana komponen reduksi data, dan sajian data dilakukan bersamaan dengan proses pengumpulan data.

Hasil Penelitian menunjukkan bahwa evaluasi kontek dari 30 responden menyatakan 26 orang (86,67%) menyatakan baik sekali, 4 orang (13,3%) menyatakan baik. Hasil evaluasi input dari 30 responden menyatakan 20 orang (66,67%) menyatakan baik sekali, 10 orang (33,33%) menyatakan baik. Hasil evaluasi proses dari 30 responden menyatakan 17 orang (56,67%) menyatakan baik sekali, 13 orang (43,3%) menyatakan baik. evaluasi produk dari 30 responden menyatakan 19 orang (63,33%) menyatakan baik sekali, 11 orang (36,67%) menyatakan baik.

Kesimpulan Hasil evaluasi CIPP berdasarkan kuesioner yang disebar kepada 30 responden. Tanggapan 30 responden terhadap program adalah 17 orang 56,67% menyatakan baik sekali, 13 orang 43,33% menyatakan baik.

A. PENDAHULUAN

Tuntutan tugas dan mobilitas yang tinggi sebagai seorang prajurit dibutuhkan personil-personil yang memiliki tingkat kesegaran jasmani yang tinggi untuk menghadapi tugas pokok.Tugas pokok Tentara Nasional Indonesia (TNI) adalah menegakkan kedaulatan Negara, mempertahankan keutuhan wilayah negara kesatuan Republik Indonesia yang berdasarkan pancasila dan undang-undang dasar 1945, melindungi segenap bangsa dan seluruh tumpah darah Indonesia dari ancaman dan gangguan terhadap keutuhan bangsa dan Negara

(Undang-undang RI no 34 tahun 2004 pasal 7). Keberhasilan tugas TNI tidak terlepas dari kesiapan prajurit di lapangan yang didukung oleh fisik yang prima dan mutlak menyatu pada diri prajurit, sehingga Amanah undang-undang melindungi segenap bangsa dan seluruh tumpah darah Indonesia dari ancaman dan gangguan terhadap keutuhan bangsa dan Negara tercapai.

Hasil observasi awal diketahui, masih terdapat prajurit yang memiliki tingkat kebugaran jasmani yang rendah, ini adalah sebuah masalah yang perlu segera dicarikan jalan pemecahannya, oleh karena itu program pembinaan dan latihan kebugaran jasmani yang telah diprogramkan jasmani miiter angkatan darat terdapat indikasi belum dilaksanakan dengan baik, disamping lemahnya pengawasan dari unsur pimpinan.

Agar pembinaan dan latihan dapat berjalan dengan sebaik-baiknya diperlukan komponen-komponen penting didalam sistem penyelenggaraan pembinaan program dan latihan adalah : Tujuan, Manajemen, Ketenagaan, Atlet, Sarana prasarana, Struktur dan isi program, Sumber belajar, Metodologi, Evaluasi dan penelitian serta Dana. (Harsuki, 2003:37). Prestasi olahraga merupakan sesuatu yang *observable* dan *measurable*, artinya bahwa pembinaan olahraga dilakukan dengan *scientific approach* mulai dari pemanduan bakat hingga proses pembinaan, lihat dari kacamata kesisteman bahwa kualitas hasil (out put) ditentukan oleh masukan (input) dan kualitas proses pembinaan yang terjadi. Prestasi yang selama ini didapatkan merupakan konsekuensi nyata dari sub-sistem yang kurang optimal yaitu input dan proses. (Toho Cholik 2007:4).

Penelitian evaluatif adalah suatu penelitian yang menggunakan prosedur evaluasi untuk mengumpulkan dan menganalisa data. Prosedur evaluasi memiliki dua kegiatan pokok, yaitu pengukuran dan membandingkan hasil pengukuran dengan standar tertentu. Berdasarkan hasil perbandingan tersebut dapat disimpulkan apakah suatu program layak atau tidak, relevan atau tidak, efektif atau tidak. Karena menurut Arikunto dan Abdul Jabar, (2009:22) penelitian evaluatif bertujuan untuk menghentikan program, merevisi program, melanjutkan program dan menyebarluaskan program.

Banyak model evaluasi yang dikemukakan oleh para ahli antara lain : Model evaluasi menurut Arikunto dan Abdul Jabar, (2009:40) Effectiveness Model dari Bradley, Tyler's Objectives-Centered Model, Model, Scriven's Goal-Free Model, Stake's Responsive Model, Kirkpatrick's Model dan Stufflebeam's

Context, Input, Process, Product. Dari beberapa model evaluasi yang ada penelitian ini menggunakan model Stufflebeam's Context, Input, Process, Product.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui context kesesuaian visi, misi dan tujuan program pembinaan dan latihan, mengetahui input yang meliputi man, maney, material, method dan machine pada program pembinaan dan latihan, mengetahui process meliputi planning, organizing, actualizing dan controlling pada pelaksanaan program dan latihan, mengetahui product yang meliputi hasil program pembinaan dan latihan, maka model dari Stufflebeam's dengan CIPP yang dipilih.

B. Kajian Pustaka.

1. Pengertian

Sistem pembinaan dan teknik kepelatihan keolahragaan tidak dapat ditangani secara sekadarnya tetapi harus ditangani secara professional. Menurut Alisjahbana (2008: 7) dalam membangun sistem pembinaan olahraga, ada beberapa komponen utama yang perlu diperhatikan antara lain fungsi, manajemen, ketenagaan, pelatih, atlet, struktur program, metodologi, prosedur kerja, evaluasi penelitian dan dana.

Menurut Anwar Pasau dalam Sajoto, (2009:2-5). menguraikan tentang faktor-faktor penentu pencapaian prestasi dalam olahraga sebagai berikut: a. Faktor Internal (aspek biologis dan aspek psikologis), b. Faktor eksternal (aspek lingkungan dan aspek penunjang). Sedangkan kunci keberhasilan pembinaan kesegaran jasmani prajurit adalah tersedianya dan terpeliharanya berbagai fasilitas (sarana dan prasarana olahraga) yang dapat digunakan oleh pelatih untuk melaksanakan pembinaan kesegaran jasmani sesuai dengan program yang ada serta dapat digunakan untuk pembinaan dan peningkatan prestasi.

Materi kegiatan dalam program pembinaan kesegaran jasmani ini diarahkan untuk membentuk, meningkatkan dan memelihara kondisi kesegaran jasmani. Secara organisatoris proses pembinaan prestasi pada program pembinaan dan latihan kesegaran jasmani angkatan darat ada keterkaitan antara pelaksanaan program jasmani di satuan atas dengan satuan bawah.

Organisasi sebagai wahana untuk mencapai tujuan berdasarkan perencanaan yang telah ditetapkan. Unsur menurut Hasibuan (2005: 27)

adalah : a) manusia (human factor), artinya ada unsur manusia yang bekerjasama, ada pemimpin dan ada yang dipimpin; b) tempat kedudukan, artinya mempunyai tempat kedudukannya; c) tujuan, artinya ada tujuan yang ingin dicapai; d) pekerjaan, artinya ada pekerjaan yang akan dikerjakan serta adanya pembagian kerja; e) struktur, artinya terdapat hubungan dan kerjasama antara manusia yang satu dengan yang lainnya; f) teknologi, terdapat unsur teknis; dan g) lingkungan (environment external social system), artinya terdapat lingkungan yang saling mempengaruhi misalnya ada sistem kerjasama sosial.

Harsuki (2003:117;143) menyebutkan manajemen olahraga adalah perpaduan antara ilmu manajemen dan ilmu olahraga, selanjutnya manajemen diartikan sebagai suatu kemampuan untuk memperoleh suatu hasil, dalam rangka pencapaian tujuan dengan melalui kegiatan orang lain. Bucher dan Krotee (2003:127) menyebutkan *Key management personnel involved in sports programs include the director of athletics, the coach, the athletic trainer, and member of the sport council*. Jadi kunci utama dalam manajemen personalia dalam sebuah klub atau organisasi olahraga adalah ketua klub, pelatih, atlet dan anggota pengurus yang lain.

Mulyono (2012:2) tes adalah suatu instrumen yang digunakan untuk mendapatkan suatu informasi tentang individu atau obyek-obyek; Pengukuran adalah suatu proses pengumpulan informasi; Evaluasi adalah proses penentuan nilai atau harga dari data yang terkumpul. Djemari Mardapi (2008:2) tes merupakan salah satu alat untuk melakukan pengukuran yaitu alat untuk mengumpulkan informasi karakteristik suatu obyek. Tes merupakan bagian tersempit dari evaluasi.

Oriundo,1998 dalam Djemari Mardapi (2012:3) pengukuran (measurement) dapat didefinisikan sebagai *The process by which information about the attributes or characteristics of thing are determined and differentiated*. Pengukuran dinyatakan sebagai proses penetapan angka terhadap individu atau karakteristiknya menurut aturan tertentu. Evaluasi merupakan suatu proses menyediakan informasi yang dapat dijadikan sebagai pertimbangan untuk menentukan harga dan jasa (*The worth and merit*) dari tujuan yang dicapai, desain, implementasi dan dampak untuk membantu membuat keputusan, membantu pertanggungjawaban dan meningkatkan pemahaman terhadap fenomena.

2. Evaluasi Program.

Secara umum penelitian evaluasi diperlukan untuk merancang, menyempurnakan dan menguji pelaksanaan suatu praktek program, hasilnya dapat digunakan untuk memperbaiki program. Nana Syaodih, (2006:121) untuk melakukan evaluasi diperlukan penelitian evaluasi, tujuan penelitian evaluasi adalah : a) membantu perencanaan untuk pelaksanaan program, b) membantu dalam penentuan keputusan penyempurnaan atau perubahan program, c) membantu dalam penentuan keputusan keberlanjutan atau penghentian program, d) menemukan fakta-fakta dukungan dan penolakan terhadap program, e) memberikan sumbangan dalam pemahaman proses psikologi, sosial, politik, dalam pelaksanaan program serta faktor-faktor yang mempengaruhi program. Menurut Arikunto dan Abdul Jabar (2009:18-19) tujuan evaluasi program adalah untuk mengetahui pencapaian tujuan program dengan langkah mengetahui keterlaksanaan kegiatan program, karena evaluator ingin mengetahui bagian mana dari komponen dan subkomponen program yang belum terlaksana dan apa sebabnya.

Worthen dan Sanders (1973) dalam Suharsimi Arikunto (2009:1) mengatakan evaluasi adalah kegiatan mencari sesuatu yang berharga tentang sesuatu dalam mencari sesuatu tersebut, juga termasuk mencari informasi yang bermanfaat dalam menilai keberadaan suatu program, produksi, prosedur, serta alternatif strategi yang diajukan untuk mencapai tujuan yang sudah ditentukan. Jadi evaluasi program merupakan proses yang sistematis dan berkelanjutan untuk mengumpulkan, mendeskripsikan, menginterpretasikan dan menyajikan informasi untuk dapat digunakan sebagai dasar membuat keputusan, menyusun kebijakan maupun menyusun program selanjutnya.

3. Model Evaluasi.

Michael Scriven adalah orang pertama mengemukakan model evaluasi berdasarkan tujuan bebas. Dalam melakukan evaluasi tujuan bebas, fungsi evaluator sebagai pengamat yang menghasilkan profil sesuai kebutuhan.

Kaufman dan Thomas dalam Arikunto (2009:40-41) membedakan beberapa model evaluasi program diantaranya 1) Goal Oriented Evaluation Model, 2) Goal Free Evaluation Model, 3) Formatif Summatif Evaluation Model,

4) Countence Evaluation Model, 5) Resposive Evaluation Model, 6) CSE-UCLA Evaluation Model, 7) CIPP Evaluation Model, dan 8) Discrepancy Model.

Evaluasi model Kirkpatrick menurut Worlf P., Hill, A. and Evers F. (2006:8) evaluasi terhadap efektivitas program training mencakup empat level evaluasi, yaitu: level 1 – Reaction, level 2 – Learning, level 3– Behavior, level 4 – Result.

Evaluasi model Stake (Model Countenance) Stake menekankan adanya dua dasar kegiatan dalam evaluasi, yaitu *Description dan judgement* serta membedakan adanya tiga tahap dalam program pelatihan, yaitu antecedent (*context*), transaction (*process*) dan *outcomes*. Stake mengatakan bahwa apabila kita menilai suatu program pelatihan, kita melakukan perbandingan yang relatif antara program dengan program yang lain, atau perbandingan yang absolut yaitu membandingkan suatu program dengan standar tertentu.

Evaluasi model CIPP yang dikemukakan oleh Stufflebeam & Shinkfield (1985) adalah sebuah pendekatan evaluasi yang berorientasi pada pengambil keputusan (*a decision oriented evaluation approach structured*) untuk memberikan bantuan kepada administrator atau leader pengambil keputusan. Stufflebeam mengemukakan bahwa hasil evaluasi akan memberikan alternatif pemecahan masalah bagi para pengambil keputusan. Evaluasi model CIPP (*Context, Input, Proses and Product*). Madaus.GF, Scriven.S.S, Stufflebeam D.L. 1993 dalam Arikunto dan Abdul Jabar (2009:18-19) konsep tersebut ditawarkan oleh Stufflebeam dengan pandangan bahwa tujuan penting evaluasi adalah bukan membuktikan tetapi untuk memperbaiki. The CIPP approach is based on the view that the most important purpose of evaluation is not to prove but to improve. Evaluasi model CIPP mengevaluasi kepada empat dimensi yaitu dimensi kontek, input, proses dan produk dan model CIPP bersifat linier artinya evaluasi input harus didahului oleh evaluasi konteks, evaluasi proses harus didahului oleh evaluasi input.

Tujuan semua model evaluasi tersebut hampir sama, pebedaanya hanya terletak pada proses pelaksanaanya saja. Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan evaluasi model CIPP yang dikembangkan oleh Stufflebeam, karena evaluasi model CIPP adalah evaluasi model untuk sebuah sistem. Arikunto dan Cepi (2009:45) menyatakan bahwa model CIPP adalah model

evaluasi yang memandang program yang dievaluasi sebagai sebuah sistem. Stufflebeam (2003:2) menyatakan bahwa The CIPP model is a comprehensive framework for guiding formative and summative evaluations of projects, programs, personnel, product, institutions, and system.

C. Metode Penelitian

Pendekatan Penelitian kualitatif dan kuantitatif merupakan prosedur penelitian yang menghasilkan data deskriptif, berupa kata-kata yang terucapkan secara lisan dan tertulis serta perilaku orang. Dalam penelitian ini subyek yang diteliti adalah Program latihan, Prajurit, Pelatih dan Penyelenggara tes kesegaran jasmani di wilayah kodam IV/Diponegoro semarang. Desain penelitian evaluasi program pembinaan dan latihan kesegaran jasmani Prajurit TNI AD yang digunakan dengan alur kerja mengacu pada model CIPP.

Populasi dalam penelitian hasil produk ini adalah personil komando utama Kodam IV/Diponegoro, berasal dari satuan tempur, satuan bantuan tempur dan satuan kewilayahan terdiri dari 4 Korem, 35 Kodim, 11 Batalyon dan 33 satuan dinas jawatan, yang telah memenuhi syarat diajukan mengikuti pendidikan pengembangan personil dalam pembinaan karier tahun 2015 berjumlah 1414 orang berdasarkan klasifikasi kategori golongan pangkat dan umur.

Fokus penelitian ini adalah pelaksanaan program pembinaan dan latihan kesegaran jasmani tentara nasional indonesia angkatan darat (Studi Evaluasi di Komando Daerah Militer IV/Diponegoro). Teknik Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan teknik kuesioner, interview (wawancara), observasi (pengamatan) dan dokumentasi. Penelitian ini menggunakan metode analisis kualitatif non statistik, dimana komponen reduksi data, dan sajian data dilakukan bersamaan dengan proses pengumpulan data, setelah data terkumpul maka, tiga komponen analisis (reduksi data, sajian, penarikan kesimpulan) berinteraksi untuk menjawab permasalahan pertama dari penelitian dengan langkah-langkah ; Pengumpulan data, Reduksi data, Penyajian data dan Penarikan Kesimpulan atau Verifikasi, sehingga kita dapat menyimpulkan keadaan data secara mudah dan cepat, sedangkan teknik pemeriksaan Keabsahan data dalam penelitian ini dilakukan dengan dua cara yaitu : teknik triangulasi data dan teknik ketekunan pengamatan.

D. Hasil Penelitian

Sesuai dengan model evaluasi CIPP, evaluasi dilakukan pada aspek konteks, input, proses dan produk. Pengambilan data evaluasi terhadap empat komponen dilakukan dengan angket, wawancara, studi dokumentasi dan observasi. Terhadap temuan-temuan pada setiap data yang diperoleh kemudian dilakukan analisis data dengan membandingkan antara hasil analisis dengan kriteria pada setiap komponen evaluasi dilanjutkan dengan membuat penilaian dan keputusan sebagai berikut :

Evaluasi Kontek berdasarkan evaluasi yang telah dilakukan terhadap aspek program. Hasil evaluasi kontek dari 30 responden 26 orang (86,67%) menyatakan baik sekali, 4 orang (13,3%) menyatakan baik.

Tabel 1. Hasil Evaluasi Konteks

No.	Interval	Frekuensi		Kategori
		Absolut	Persentase	
1.	12 < S < 15	26	86,67%	Baik Sekali
2.	9 < S < 11	4	13,3%	Baik
3.	6 < S < 8	0	0%	Cukup
4.	3 < S < 5	0	0%	Kurang
Jumlah		30	100 %	

Evaluasi Input berdasarkan evaluasi yang telah dilakukan terhadap aspek program. Hasil evaluasi input dari 30 responden 20 orang (66,67%) menyatakan baik sekali, 10 orang (33,33%) menyatakan baik.

Tabel 2. Hasil Evaluasi Input

No.	Interval	Frekuensi		Kategori
		Absolut	Persentase	
1.	64 < S < 80	20	66,67%	Baik Sekali
2.	48 < S < 63	10	33,33%	Baik
3.	32 < S < 47	0	0%	Cukup
4.	16 < S < 31	0	0%	Kurang
Jumlah		30	100%	

Evaluasi Proses berdasarkan evaluasi yang telah dilakukan terhadap aspek program. Hasil evaluasi proses dari 30 responden 17 orang (56,67%) menyatakan baik sekali, 13 orang (43,3%) menyatakan baik.

Tabel 3. Hasil Evaluasi Proses

No.	Interval	Frekuensi		Kategori
		Absolut	Persentase	
1.	116 < S < 145	17	56,67%	Baik Sekali
2.	87 < S < 115	13	43,33%	Baik
3.	58 < S < 86	0	0%	Cukup
4.	29 < S < 57	0	0%	Kurang
Jumlah		30	100 %	

Evaluasi Produk berdasarkan evaluasi yang telah dilakukan terhadap aspek program. Hasil evaluasi produk dari 30 responden 19 orang (63,33%) menyatakan baik sekali, 11 orang (36,67%) menyatakan baik.

Tabel 4. Hasil Evaluasi Produk

No.	Interval	Frekuensi		Kategori
		Absolut	Persentase	
1.	44 < S < 55	19	63,33%	Baik Sekali
2.	33 < S < 43	11	36,67%	Baik
3.	22 < S < 32	0	0%	Cukup
4.	11 < S < 21	0	0%	Kurang
Jumlah		30	100 %	

E. Pembahasan

Pada bagian pembahasan, peneliti menginterpretasikan analisis evaluasi Program Pembinaan dan Latihan kesegaran jasmani prajurit secara keseluruhan dari segi konteks, input, proses dan produk. Dari 30 responden menunjukkan respon positif terlihat bahwa 17 orang 56,67% menyatakan baik sekali, 13 orang 43,33% baik.

Tabel 5. Hasil Evaluasi CIPP

No.	Interval	Frekuensi		Kategori
		Absolut	Persentase	
1.	236 < S < 295	17	56,67%	Baik Sekali
2.	177 < S < 235	13	43,33%	Baik
3.	118 < S < 176	0	0%	Cukup
4.	59 < S < 117	0	0%	Kurang
Jumlah		30	100 %	

F. Kesimpulan dan Saran

Berdasarkan evaluasi yang telah dilaksanakan dengan menggunakan model kontek, input, proses dan produk (CIPP), serta dianalisis dapat ditarik kesimpulan bahwa: Evaluasi kontek. Program Pembinaan dan Latihan kebugaran jasmani memiliki kesesuaian antara visi, misi dan tujuan yang hendak dicapai, dengan adanya kesesuaian dari visi misi akan menjadi kesatuan langkah menuju tujuan yang diharapkan. Evaluasi Input. Perencanaan program dilengkapi dengan ketersediaan dokumen perencanaan latihan dan pedoman program, ketersediaan sumber daya manusia sesuai dengan kriteria sebagai prasyarat menjadi pelatih dan prajurit. Evaluasi Proses. Pengawasan dilakukan sebagai sarana untuk mengevaluasi pelaksanaan program pembinaan dan latihan kebugaran jasmani yang berkaitan dengan kinerja pelatih, kinerja prajurit dan pengelola sesuai dengan ketentuan. Evaluasi Produk. Produk yang dihasilkan dari program mengalami peningkatan kemampuan fisik yang tercermin dari hasil pelaksanaan uji kompetensi.

Berdasarkan kesimpulan di atas disarankan antara lain: Menjaga kesesuaian Visi Misi dengan tujuan program dan latihan kebugaran jasmani. Menjaga kualitas program kebugaran jasmani pelatih dan prajurit kodam IV/Dip. Meningkatkan koordinasi antar instansi untuk mendukung pelaksanaan program pembinaan dan latihan kebugaran jasmani. Menjaga kualitas sarana dan prasarana. Dukungan pendanaan dari komando yang lebih banyak. Peningkatan kualitas program, monitoring dan evaluasi.

DAFTAR PUSTAKA

- Alisjahbana. 2008. <http://fptijateng.multiply.com/journal/item/305> Sistem Pembinaan dan Reformasi Bangunan Keolahragaan Nasional.
- Ali Maksum, Metodologi Penelitian Dalam Olahraga. Surabaya : Unesa Press, 2009.
- Arikunto, Suharsimi dan Abdul Jabar, Cepi Safrudin. Evaluasi Program Pendidikan, Pedoman Teoritis bagi Praktisi Pendidikan. Jakarta: Bumi Aksara, 2004.
- Arikunto, Suharsimi dan Cepi Safrudin Abdul Jabar. (2009). Evaluasi Program Pendidikan. Jakarta. Bumi Aksara.
- Bucher, A. Charles and Krotee, L. March. (2002). Management of Physical and Sport. Twelfth Edition. United States: McGraw Hill.
- Djemari Mardapi. (2002). Kumpulan Makalah Seminar dan Lokakarya. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta. Djemari Mardapi. (2012). Pengukuran, Penilaian Evaluasi Pendidikan. Nuha Medika: Yogyakarta.
- D.L. Stufflebeam. The CIPP Model Evaluation. Presented at the 2003 Annual Conference of the Oregon Program Evaluators Network (OPEN), 2003.
- Harsuki. 2003. Perkembangan Olahraga Terkini Kajian Para Pakar. Jakarta: Koni.
- Hasibuan M.S.P. 2005. Organisasi dan motivasi (dasar peningkatan produktivitas). Jakarta: Bumi Aksara.
- Mulyono 2012. Tes dan Pengukuran. Surakarta. UNS press.
- Nana Syaodih 2006
- Sajoto. M 2009. Peningkatan & Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik Dalam Olahraga. Semarang: Dahara Prize.
- Undang-undang RI no 34 tahun 2004 pasal 7 tentang tugas pokok TNI

TES KEBERBAKATAN TAEKWONDO

Singgih
Universitas Negeri Semarang, Indonesia

ABSTRAK

Prestasi olahraga di Indonesia khususnya Taekwondo pada akhir-akhir ini banyak ditentukan oleh banyak hal, antara lain adalah pola pembinaan pelapisan atlet dan perekrutannya masih belum mempunyai standard yang baku yang di gunakan pada saat rekrutmen atlet-atlet yang akan dijadikan atlet andalan nasional. Indikasinya adalah masih diturunkannya atlet-atlet yang sudah melebihi usia emasnya untuk tampil di kejuaraan multi even tersebut. Seleksi atau pemilihan atlet berbakat sudah menjadi isu sejak lama dalam olahraga kompetitif. Tidak mengherankan negara-negara maju seperti Australia, Rusia, Rumania, Bulgaria, Jerman, Cina sangat berkepentingan dengan proses penyeleksian, karena sangat berkaitan dengan kepastian bahwa anak yang terpilih harus mampu menjalani latihan yang spartan, dan diyakini akan menunjukkan prestasi terbaik pada usia emasnya. Oleh karena itu proses seleksi ini pun dikaitkan dengan sangat erat pada usia anak yang ideal untuk memulai latihan, serta usia puncak ketika anak sedang berada pada prestasi emasnya. Identifikasi bakat olahraga adalah proses pemberian ciri (karakteristik) terhadap dasar kemampuan yang dibawa dari lahir yang dapat melandasi keterampilan olahraga.

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian diskriptif kualitatif dengan pendekatan fenomenologi. Data dalam penelitian ini adalah siswa siswa SMP (50 putra dan 55 putri) yang aktif dalam kegiatan penjas data yang berkaitan dengan. Penelitian konstruktif yang sering dikembangkan di bidang olahraga antara lain penyusunan alat tes atau alat ukur untuk melakukan *assesment* terhadap kemampuan fisik atau keterampilan gerak seseorang. Dalam penelitian ini yang akan dikembangkan atau disusun adalah sebuah alat ukur untuk mengetahui bakat Taekwondo kategori tanding (*kyorugie*), khususnya untuk diterapkan pada bibit atlet berbakat Taekwondo kategori tanding (*kyorugie*).usia 12-14 tahun. Sesuai dengan tujuan penelitian yang telah dirumuskan, metode yang digunakan penelitian ini adalah metode penyusunan instrumen, karena penelitian ini merupakan jenis penelitian yang dilakukan untuk mengkonstruksi atau menyusun suatu rancangan instrumen tes.

Kata Kunci : Tes, Bakat, Taekwondo

A. PENDAHULUAN

1. Latar Belakang Masalah

Sistem pembinaan olahraga di Indonesia digambarkan dalam sebuah bangunan olahraga yang menempatkan pembinaan potensi dan bakat anak usia dini sebagai fondasi utama, selanjutnya dilakukan pembinaan secara sistematis, berjenjang, dan berkelanjutan sehingga mencapai performa tinggi. Pembinaan anak usia dini sebagai fondasi pembinaan potensi dan bakat, untuk

selanjutnya dilakukan pembinaan yang berjenjang, berkelanjutan sehingga akan mencapai prestasi optimal.

Dalam Peraturan Presiden Republik Indonesia No.22 tahun 2010 tersirat bahwa sasaran pengembangan bakat calon atlet andalan nasional adalah atlet potensial, yang terbukti secara ilmiah maupun faktual, memiliki prospek untuk dikembangkan hingga mencapai prestasi tingkat Internasional melalui pembinaan berjenjang dan berkelanjutan, yang didasarkan pada prinsip pembinaan atlet jangka panjang. Selain hal tersebut juga disebutkan bahwa parameter keberhasilan pengembangan bakat calon atlet andalan nasional, adalah teridentifikasinya bakat calon-calon atlet andalan nasional.

Ruang lingkup pengembangan bakat calon atlet andalan nasional menyangkut upaya ilmiah dan sistematis untuk mengkondisikan dan memberdayakan calon atlet berbakat agar memenuhi kriteria sebagai atlet andalan nasional. Mengembangkan bakat atlet sejak usia dini secara sistematis harus menggunakan pendekatan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan (IPTEK). Kebijakan di Indonesia, olahraga prestasi dilakukan oleh setiap orang yang memiliki bakat, kemampuan, dan potensi untuk mencapai prestasi.

Referensi yang menyatakan bahwa untuk dapat berprestasi olahraga secara maksimal perlu didukung oleh banyak faktor, termasuk yang utama adalah faktor keberbakatan. Wang et al (2011) menyimpulkan dari beberapa pendapat para ahli bahwa sukses di olahraga adalah hasil dari sebuah interaksi kompleks dari variabel yang sepenuhnya dipahami, oleh sebab itu menjadi juara tidak mungkin melantarkan aspek bakat seseorang. Dalam perspektif olahraga, ada dua asumsi yang digunakan dalam mengkaji keberbakatan dalam olahraga, yaitu: (1) Pada populasi tertentu akan terdapat paling banyak 15% individu yang memiliki bakat olahraga, selebihnya adalah kurang berbakat, (2) Seluruh anggota atau individu-individu dalam suatu populasi sebenarnya memiliki bakat, hanya saja tidak semua individu dalam suatu populasi sebenarnya memiliki bakat, dan informasi yang cukup akurat mengenai potensi yang dimilikinya terhadap cabang-cabang olahraga tertentu.

Kajian terhadap perkembangan teknologi olahraga mempunyai dampak terhadap sistem pembinaan olahraga prestasi, khususnya terhadap prediksi dalam hal kemampuan fisik, anthropometri dan fisiologis yang dapat

dipersiapkan sejak awal sejak bagi calon-calon atlet berpotensi. Kemampuan fisik dan fungsi fisiologis dapat diprediksi sesuai dengan ilmu perkembangan motorik dan belajar motorik serta ilmu faal. Dari kajian-kajian ilmu yang mendukung tersebut maka dapatlah disiapkan calon atlet berpotensi sedini mungkin secara efektif dan efisien.

Indonesia mempunyai potensi untuk bersaing dalam prestasi olahraga ditingkat Internasional. Penduduk Indonesia yang cukup besar dan beraneka ragam suku, budaya, serta karakter merupakan modal untuk menciptakan atlet-atlet yang berpotensi berprestasi tinggi ditingkat Internasional.

Tolok ukur potensi kompetitif atlet-atlet Indonesia ditingkat dunia dapat dilihat dari hasil-hasil pesta olahraga multi event Sea games, Asean games, dan Olimpiade. Dari catatan sejarah keolahragaan Indonesia bahwa pemanah Indonesia berhasil meraih medali perak dari cabang olahraga panahan pada Olimpiade Seoul 1988 di Seoul Korea Selatan nomor beregu putri atas nama Lilies Handayani, Nurfitriana Saiman, dan Kusuma Wardani.

Pada cabang olahraga Taekwondo juga saat itu sudah bisa meloloskan 2 atletnya atas nama Ina Febriana dan Virna Bolang biarpun saat itu Taekwondo masih dalam tahap pertandingan peragaan dan team Indonesia belum bisa menyumbangkan medali. Baru pada Olimpiade Barcelona tahun 1992 bisa menyumbangkan medali atas nama Rahmi Kurnia (perak), Dirck Richard (perak), Jefri Triaji (perunggu), dan Susilowati (perunggu) dengan total 2 perak dan 2 perunggu. Tetapi setelah itu Indonesia tidak bisa meloloskan atletnya lagi di tingkat Olimpiade dan baru Olimpiade Sydney Australia Indonesia bisa meloloskan 1 atletnya atas nama Yoana Wangsa Putri tapi kandas di babak pertama, selanjutnya pada olimpiade lainnya sampai sekarang tidak bisa lagi meloloskan atletnya.

Yang lebih memprihatinkan lagi dalam sejarah keikutsertaan Taekwondo dalam Multi Event SeaGames tidak bisa menyumbangkan medali emas, yaitu pada Sea Games Myanmar tahun 2013 kemarin dan pulang hanya puas membawa 2 medali perak (Stevanus Ong dan Selviana Jahabut Rosok) dan 4 medali perunggu (Basuki, Aghnini Haque, Agiek, Eka Sahara).

Prestasi olahraga di Indonesia khususnya Taekwondo pada akhir-akhir ini banyak ditentukan oleh banyak hal, antara lain adalah pola pembinaan pelapisan atlet dan perekrutannya masih belum mempunyai standard yang

baku yang di gunakan pada saat rekrutmen atlet-atlet yang akan dijadikan atlet andalan nasional. Indikasinya adalah masih diturunkanya atlet-atlet yang sudah melebihi usia emasnya untuk tampil di kejuaraan multi even tersebut (Basuki yang sudah berumur diatas 30 tahun dan Selviana Jahabut Rosok dan Eka Sahara yang juga sudah mendekati umur 30 tahun).

Kontingen Indonesia hmenempati posisi ketiga di klasemen akhir dengan total raihan 3 emas, 5 perak dan 3 perunggu. diajang Asean University Games yang berlangsung di GOR Dempo Jakabaring Sport City (JSC) Palembang, Kamis (9 – 11 /12/2014). Di hari pertama tim nas menyumbangkan satu medali emas pada kategori poomsae beregu putra atas nama Maulana Hadir, Muhammad Fazza dan Muhammad Abdurahman Wahyu. di kategori ini mereka berhasil mengumpulkan point nilai 7,4200. Skor mereka di atas Thailand dan Singapura yang masing-masing hanya meraih 7,2500 dan 7,1250. Berikutnya Maulana Hadir yang tampil dalam nomor individu putra mendapatkan pula medali perak. Medali emas di kelas ini di sabet Kanawat Sukcharoen dari Thailand dengan skor 7,8850..Begitu pula pada individu putri, taekwondoin Indonesia Mutiara Habiba juga meraih medali perak, sedangkan emasnya direbut atlet Filipina, Junvinile Faye Chrisostomo.

2. Rumusan Masalah

- a. Indikator apakah yang efektif untuk pengukuran antropometrik dalam mengidentifikasi bibit atlet berbakat cabang olahraga Taekwondo kategori tanding (*kyorugie*)?
- b. Indikator apakah yang efektif untuk tes fisiologis dalam mengidentifikasi bibit atlet berbakat cabang olahraga Taekwondo kategori tanding (*kyorugie*)?
- c. Indikator apakah yang efektif untuk tes biomotorik dalam mengidentifikasi bibit atlet berbakat cabang olahraga Taekwondo kategori tanding (*kyorugie*)?
- d. Apakah model pengembangan tes keberbakatan taekwondo melalui pengukuran antropometrik, tes fisiologis dan biomotorik dalam mengidentifikasi bibit atlet berbakat cabang olahraga Taekwondo kategori tanding (*kyorugie*) ini efektif ?
- e. Bagaimanakah tingkat penerimaan responden (atlet dan pelatih) terhadap pengembangan model tes keberbakatan taekwondo dalam mengidentifikasi bibit atlet berbakat cabang olahraga Taekwondo kategori tanding (*kyorugie*)?

3. Tujuan Penelitian

- a. Upaya perbaikan kualitas pelatihan olahraga, khususnya pada proses identifikasi bakat.
- b. Mengidentifikasi Taekwondoin usia 12 sampai dengan 14 tahun yang memiliki informasi akurat mengenai potensi kemampuan fisik yang dimilikinya pada cabang olahraga Taekwondo kategori tanding (*kyorugie*)
- c. Membantu para pelatih dan pembina olahraga dalam mempermudah mencari bibit-bibit atlet Taekwondo kategori tanding yang berbakat.
- d. Efisiensi dalam sistem pemanduan bakat olahraga khususnya cabang olahraga Taekwondo kategori tanding.
- e. Mempercepat lahirnya atlet Taekwondo/Taekwondo-in kategori tanding yang berprestasi dari Indonesia.

B. METODE PENELITIAN

Penelitian ini secara umum bertujuan untuk menghasilkan indikator pengukuran antropometrik, tes fisiologis dan biomotorik yang dapat digunakan untuk mengidentifikasi bibit atlet berbakat Taekwondo kategori tanding (*kyorugie*). Penelitian ini secara khusus memiliki tujuan sebagai berikut:

1. Mendapatkan indikator yang efektif untuk pengukuran antropometrik dalam mengidentifikasi bibit atlet berbakat cabang olahraga Taekwondo kategori tanding (*kyorugie*).
2. Mendapatkan indikator yang efektif untuk tes fisiologis dalam mengidentifikasi bibit atlet berbakat cabang olahraga Taekwondo kategori tanding (*kyorugie*).
3. Mendapatkan indikator yang efektif untuk tes biomotorik dalam mengidentifikasi bibit atlet berbakat cabang olahraga Taekwondo kategori tanding (*kyorugie*).
4. Mendapatkan model persamaan pengukuran antropometrik, tes fisiologis dan biomotorik dalam mengidentifikasi bibit atlet berbakat cabang olahraga Taekwondo kategori tanding (*kyorugie*).
5. Menghasilkan Software (perangkat lunak) yang dapat diaplikasikan untuk mengidentifikasi bibit atlet berbakat cabang olahraga Taekwondo kategori tanding (*kyorugie*).

Prosedur pengembangan instrumen dilakukan dengan tiga tahapan, tahap yang *pertama* : Tahap I diawali dari suatu proses kegiatan yang berupa mengidentifikasi model tes pemanduan bakat dan mengumpulkan item tes

pengukuran, pemilihan item tes pengukuran dengan berkonsultasi pada pembina cabang olahraga Taekwondo yang berkompeten para ilmuwan olahraga serta ahli tes pengukuran olahraga. Pada tahap ini juga melakukan kajian literatur yang berkaitan dengan pemanduan bakat, pengukuran antropometrik, tes fisiologis dan biomotorik pada atlet Taekwondo yang berprestasi baik tingkat nasional maupun internasional. Hasil dari kegiatan ini dirancang sebagai kerangka konsep penyusunan instrumen pengukuran antropometrik, tes fisiologis dan biomotorik yang dikembangkan. Selanjutnya hasil tes pengukuran yang diidentifikasi pada penelitian tahap I dijadikan suatu acuan dalam penyusunan model pengukuran antropometrik, tes fisiologis dan biomotorik yang disebut Rancangan Instrumen Tes Terpilih (RITT) yang akan diujicobakan pada penelitian tahap II.

Sedangkan tahap yang *kedua* : Tahap II merupakan *preliminary study*, yaitu dalam bentuk ujicoba RITT yang didapatkan pada penelitian tahap I dengan tujuan untuk menyusun model pengukuran antropometrik, tes fisiologis dan biomotorik. Model ujicoba lapangan dengan melakukan tes pengukuran RITT pada subyek anak berusia 12-14 tahun sebanyak 105 siswa SMP (50 putra dan 55 putri) yang aktif dalam kegiatan penjas. Berdasarkan analisis hasil ujicoba dan analisis akan ditentukan instrumen untuk pengukuran antropometrik, tes fisiologis dan biomotorik, instrumen yang tidak memenuhi kriteria kelayakan (muatan faktor 0,06) dari pengukuran antropometrik, tes fisiologis dan biomotorik akan dieliminasi. Butir pengukuran antropometrik, tes fisiologis dan biomotorik yang memenuhi kriteria kelayakan akan dipilih pada penelitian tahap II, selanjutnya digunakan sebagai Instrumen Tes Terpilih (ITT) dan akan dilakukan uji pelaksanaan lapangan pada penelitian tahap III.

Sedangkan pada tahap yang *ketiga* : Tahap III merupakan penelitian uji pelaksanaan lapangan terhadap subyek yang lebih banyak, yaitu 205 siswa SMP (100 putra dan 105 putri) berusia 12-14 tahun dan aktif dalam aktifitas penjas. Tujuan penelitian tahap III ini yaitu mendapatkan instrumen pengukuran antropometrik, tes fisiologis dan biomotorik yang dapat digunakan dalam mengidentifikasi bibit atlet berbakat cabang olahraga Taekwondo kategori tanding (kyorugie). Berdasarkan analisis hasil uji pelaksanaan lapangan akan didapatkan model instrumen pengukuran antropometrik, tes fisiologis dan biomotorik. Kemudian dibuat perangkat lunak (*software*).

Metode pengujian instrumen yang digunakan penelitian ini adalah metode penyusunan instrumen, karena penelitian ini merupakan jenis penelitian yang dilakukan untuk mengkonstruksi atau menyusun suatu rancangan instrumen tes. Penelitian konstruktif yang sering dikembangkan di bidang olahraga antara lain penyusunan alat tes atau alat ukur untuk melakukan *assessment* terhadap kemampuan fisik atau keterampilan gerak seseorang. Dalam penelitian ini yang akan dikembangkan atau disusun adalah sebuah alat ukur untuk mengetahui bakat Taekwondo kategori tanding (kyorugie), khususnya untuk diterapkan pada bibit atlet berbakat Taekwondo kategori tanding (kyorugie) usia 12-14 tahun.

Karakteristik responden untuk tujuan penyusunan rangkaian tes pengukuran antropometrik, tes fisiologis dan biomotorik adalah siswa-siswa SMP yang memenuhi kriteria umur 12-14 tahun se-Jawa Tengah. Penentuan usia 12-14 tahun berkaitan dengan peraturan WTF (World Taekwondo Federation) dalam jenis kelompok usia yang dipertandingkan.

Sedangkan karakteristik pengambilan sampel, populasi target dalam penelitian ini adalah siswa-siswa SMP usia 12-14 tahun. Populasi terjangkau adalah siswa-siswa SMP yang aktif dalam penjas dan ikut pada latihan-latihan di Dojang Taekwondo Pengurus Provinsi Taekwondo Jawa Tengah. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan *Purposive Sampling*.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdossaleh Zar et al. 2008. *Survey of the Physical Fitness of the Male Taekwondo Athletes of the Iranian National Team. Physical Education and Sport* Volume 6 No.1/ 2008.
- Anita J. Harrow, 1972. *A Taxonomy Of The Psychomotor Domain: A Guide For Developing Behavioral Objectives*, New York: David Mc Kay Company Inc.
- Anthony A. Annarino, Cowell, Charles C., dan hazelton, Helen W., *Curriculum Theory and Design in Physical*, St. Luis: The C.V. Mosby Company.
- Chee Keng John Wang, John Sproule, M. Neil, Russel J.J Martindale, Kok Song Lee. 2011. Impact of the Talent Development Environment on Achievement Goals and Life Aspirations in Singapore. *Journal of Applied Sport Psychology*, 23:3, 263-276.
- C.P. Parel, et.al, 1993. *Sampling Design and Procedures*, Philippine: Social Science Council.

- David L. Gallahue. 1975. *Motor Development and Movement experiences for Young Children*, New York: John Wiley & Sons, Inc.
- Declan Kennedy, Áine Hyland, Norma Ryan, 2013. *Writing and Using Learning Outcomes: a Practical Guide*, (<http://sss.dcu.ie>, 3 Pebruari 2013)
- Deputi Sekretaris Kabinet Bidang Hukum, 2010. *Peraturan Presiden Republik Indonesia nomor 22 tahun 2010 tentang Program Indonesia Emas*. Salinan sesuai yang aslinya, Jakarta: Kemenpora.
- Dizon & Somer 2012. *Making Filipino Taekwondo Athletes Internationally Competitive: An International Comparison of Anthropometric and Physiologic Characteristics*. *Journal Sport Medicine and Doping Studies* volume 2 no.1-2012.
- Djoko Pekik Irianto, dkk., 2009. *Materi Pelatihan Kondisi Fisik Dasar*, Jakarta: Asdep Pengembangan Tenaga dan Pembina Keolahragaan, Kemenpora.
- Doug MacCurdy, 2013. *Talent Identification Around The World*, www.itftennis.com, (diakses 2 januari 2013)
- Furqon H., dan Sapta Kunta P., 2008. *Olahraga Usia Dini dan Pemanduan Bakat*, Jakarta: Kementerian Negara Pemuda dan Olahraga RI.
- Fox. E.L., Bower, R.W. dan Foss, M.L. 1988. *The Physiological of Physical Education And Athletics*, Philadelphia: Saunders College Publishing.
- Geoff Colvin, 2008. *Talent Is Overrated*, New York: Penguin Group USA Inc.
- G. Keit Mc Elroy, 1986. *Talent Develoment In Australian Sport*. The Sport Ministers' Council.
- Ghobarzadeh et al. 2011. Determination of Taekwondo National Team Selection Criterions by Measuring Physical and Physiological Parameters. *Journal Annals of Biology Research Volume 2, 2011*.
- Harsono, 2002. *Pola Sistem Pembinaan Olahragawan Berbakat*. Makalah. Jakarta: TOT Pelatih Madya.
- H.E. Garrett, 1954. *Statistics in Psychology and Education*. New York: Longmans, Green & Co.
<http://www.nurulprihatmocosangjuara.blogspot.com> (diakses 1 Pebruari 2013)
- <http://www.education.com/reference/article/gifted-creative-talented-children>, (diakses 2 Januari, 2013)
- Isabel Tallir, Eliane Musch, Kristof Lannoo dan Joeri Vande Voorde. 2007. *Validation of video-based instruments for the assessment of game performance in handball and soccer*. Belgia: Ghent University.

- John Ackland Bloomfield dan Elliot Bruce C.1994. *Applied Anatomy and Biomechanic in sport*. Melbourne: Blackwell Scientific Publications.
- Jacek Wasik. 2011. *Kinematics and Kinetics of Taekwon-do Side Kick*. *Journal of Human Kinetics* volume 30-2011.
- Josef Nossek, 1982. *General Theory of Training*. Logos: National for Sports.
- Kamus Besar Bahasa Indonesia*. 1990. Jakarta: PT Grasindo.
- Kartini Kartono dan Dali Gulo, 1987. *Kamus Psikologi*. Bandung: Pionir jaya.
- Laporan Monev PPLP Tahun 2006* Jakarta: Direktorat Pendidikan Menengah Umum, Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar dan Menengah.
- Martinis Yamin, 2007. *Desain Pembelajaran Berbasis Tingkat Satuan Pendidikan*. Jakarta: Gaung Persada Press.
- Miller et al. 2011. *Sports result vs. general physical fitness level of junior taekwondo athletes*. *Journal Combat Sport and Martial Arts* volume 2 2011
- Mulyono Biyakto Atmojo, 2002. *Tes Pengukuran Pendidikan Jasmani/Olahraga*. Surakarta: LPP UNS dan UNS Press.
- Munas ISORI. 1992. *Laporan Hasil Munas Ikatan Sarjana Olahraga*. Palembang: ISORI.
- Paulus Levinus Pesurney, 2005. *Latihan Kondisi Fisik*. Jakarta: KONI Pusat.
- Peraturan Presiden Republik Indonesia No 22 tahun 2010 tentang Program Indonesia Emas*. Jakarta: Sekretarian Kabinet RI, 2010.
- Pemanduan Bakat Olahraga*.1998. Jakarta: Kantor Menteri Negara Pemuda dan Olahraga.
- Reni Akbar-Hawadi, 2002. *Identifikasi Keberbakatan Intelektuan Melalui Metode Non Tes*. Jakarta: PT Grasindo
- [Reilly T](#), [Williams AM](#), [Nevill A](#), [Franks A](#). 2000. *A multidisciplinary approach to talent identification in soccer*. Liverpool: John Moores University Research Institute for Sport and Exercise Sciences, [Journal Sports Sci](#). 18, Sep, 2000.
- Richard A. Magill, 2011. *Motor Learning and Control, Concepts and Applications Ninth Edition*. New York: McGraw-Hill a Business unit of McGraw-Hill companies.
- Roger Jackson, 2005. *Sport Administration Manual*, Lausanne, Switzerland: Roger Jackson & Associates Ltd.
- Sapta Kunta Purnama. 2012. *Model Tes Bakat Bulutangkis Perspektif Domain Fisik. Disertasi*. Solo : Program Pascasarjana Universitas Negeri Sebelas Maret.

- Singgih D Gunarsa. 2008. *Psikologi Olahraga Prestasi*. Jakarta: Gunung Mulia.
- Singgih D Gunarsa, *Psikologi Olahraga dan Penerapannya untuk Bulutangkis*, Universitas Tarumanagara UPT Penerbitan, 2000
- Soegiyono. 1994. *Proyek Pembinaan Prestasi Olahraga Garuda Emas Menuju Tahun 2000*. Semarang: IKIP.
- Sugiyanto, 1993. *Belajar Gerak*. Surakarta: UNS Press.
- Sukarman, 1987. *Dasar Olahraga untuk Pembina Pelatih dan Atlet*. Jakarta: Inti Idayu Press.
- Ted A. Baumgartner, et al. 2007. *Measurement for Evaluation in Physical Education & Exercise Science*. New York: The McGraw-Hill Companies, Inc.
- Tudor O. Bompas. 1999. *Periodization: Theory and Methodology of Training 4th edition*. New York: Kendall/Hunt Publishing Company.
- Tudor O. Bompas. 1994. *Theory and Methodology of Training*. Dubuque, Iowa: Kendall/Hunt Publishing Company.
- Undang-undang RI No.3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional*. Jakarta. Kementerian Negara Pemuda dan Olahraga Republik Indonesia tahun 2005.
- Utami Munandar, et al. 1982. *Anak-anak Berbakat Pembinaan dan Pendidikannya*. Jakarta: CV Rajawali.
- [Williams AM](#), *Perceptual skill in soccer: Implications for talent identification and development*. Liverpool: John Moores University Research Institute for Sport and Exercise Sciences, [Journal Sports Sci.](#) 18, Sep, 2000.

MENGANGKAT STATUS MATA PELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI DI LINGKUNGAN SEKOLAH

Oleh:

Nurhadi Santoso

Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta

E-mail: nurhadisantoso16@yahoo.com atau nurhadi_santoso@uny.ac.id

ABSTRAK

Beberapa dekade pendidikan jasmani di sekolah mengalami penurunan statusnya, dikarenakan beberapa faktor program pembelajaran pendidikan jasmani yang mengarah pada penguasaan keterampilan olahraga, Guru pendidikan jasmani kurang memperhatikan bahwa olahraga sebagai media untuk mencapai tujuan pendidikan jasmani pada umumnya. Proses pembelajaran yang dilaksanakan oleh guru pendidikan jasmani masih miskin dalam penggunaan variasi metode mengajar, gaya mengajar, dan kurang memperhatikan ranah afektif.

Perlunya peningkatan kualitas pembelajaran pendidikan jasmani dengan penguasaan berbagai metode mengajar, kemampuan menciptakan atmosfer pembelajaran pendidikan jasmani yang kondusif, dan manajemen tugas ajar yang baik. Guru pendidikan jasmani harus meningkatkan kualitas diri, seperti kedisiplin dalam melaksanakan proses pembelajaran, cara berpakaian dalam mengajar, dapat melaksanakan tugas yang dibebankan sekolah dengan baik, naik pangkat tepat waktu, dan kepribadian yang baik dengan seluruh stakeholder di sekolah dan masyarakat.

Pelaksanaan proses pembelajaran pendidikan jasmani yang berkualitas (isi program pembelajaran, proses pembelajaran makin variatif, dan evaluasi proses pembelajaran terintegrasi secara baik) dan guru pendidikan jasmani integritas kepribadian yang baik akan berdampak pada peningkatan status pendidikan jasmani di lingkungan sekolah dan masyarakat. Kondisi sosial yang seperti sekarang ini seperti situasi chaos dan krisis multidimensional yang berkepanjangan di tanah air merupakan sebuah tantangan bagi mata pelajaran pendidikan jasmani dan olahraga untuk mempercepat rekonstruksi sosial dan penguatan integrasi sosial di tengah-tengah bahaya disintegrasi bangsa.

A. PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani merupakan bagian yang tak terpisahkan dari proses pendidikan secara keseluruhan mulai dari Sekolah Dasar sampai Sekolah Menengah Atas. Dengan demikian, pendidikan jasmani yang diajarkan di sekolah memiliki peran yang sama seperti mata pelajaran yang lain dalam rangka mengembangkan peserta didik secara menyeluruh, sesuai dengan tujuan pendidikan yang tercantum dalam Undang-undang No. 20 tahun 2003 tentang Sisdiknas. Di dalam Undang-undang No. 20 tahun 2003 tentang Sisdiknas menyatakan bahwa tujuan pendidikan nasional: “mengembangkan kemampuan dan membentuk watak peradaban bangsa yang bermartabat dalam rangka

mencerdaskan kehidupan bangsa, bertujuan untuk berkembangnya potensi peserta didik agar menjadi manusia yang beriman dan bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri, dan menjadi warga negara yang demokratis serta bertanggung jawab”. Pendidikan jasmani jelas memiliki peran yang sangat strategis dengan mengembangkan peserta didik secara menyeluruh baik aspek fisik, intelektual, emosional, sosial dan moral.

Pada kenyataannya, pendidikan jasmani dalam pelaksanaannya kalah dengan mata pelajaran lain. Hal ini disebabkan mata pelajaran pendidikan jasmani tidak memberikan pengaruh yang besar terhadap kelulusan. Lain dengan halnya mata pelajaran yang diujikan secara nasional, seperti: Matematika, Bahasa Indonesia, Kimia, Fisika, Bahasa Inggris, Ekonomi, Sosiologi.

Beberapa isi yang muncul dalam pelaksanaan kurikulum pendidikan jasmani di Sekolah selama ini dapat ditelusuri berdasarkan beberapa sudut pandang sebagai berikut:

1. Isi program

Isu program kurikulum pendidikan jasmani di dapat diamati dari dua sisi yaitu dari aspek materi kurikulum dan distribusi alokasi waktunya. Walaupun tujuan pendidikan jasmani sangat sesuai dengan tujuan pendidikan nasional, namun sering kali guru pendidikan jasmani terlena oleh materi kurikulumnya. Materi kurikulum pendidikan jasmani pada dasarnya merupakan berbagai cabang olahraga, yang antara lain dapat diklasifikasikan ke dalam cabang olahraga atletik, permainan, senam, bela diri, dan olahraga tradisional. Guru pendidikan jasmani memaksakan diri mengajar olahraga untuk beberapa peserta didiknya yang mungkin belum saatnya karena persyaratan fisik dan koordinasinya belum memadai. Masih ada guru pendidikan jasmani dalam pembelajaran bepegang teguh bahwa penguasaan keterampilan olahraga merupakan tujuan utama dari pendidikan jasmani. Kurang memperhatikan ranah afektif dalam pembelajaran, seperti kesenangan dan keceriaan. Guru pendidikan jasmani kurang memperhatikan bahwa olahraga sebagai media untuk mencapai tujuan pendidikan jasmani pada umumnya. Kurang memperhatikan aspek gerak dasar peserta didik yang bermanfaat bagi keterlibatannya dalam berbagai aktivitas sehari-hari untuk mengisi waktu luang

dan berpartisipasi dalam berbagai aktivitas fisik di sekolah maupun di masyarakat dan membentuk gaya hidup yang sehat.

2. Isu proses belajar mengajar

Beberapa masalah dan isu yang muncul terkait dengan proses belajar mengajar pendidikan jasmani di sekolah yang perlu mendapat perhatian para guru pendidikan jasmani sebagai pelaksana di lapangan. Variasi aktivitas belajar yang diberikan guru pendidikan jasmani cenderung miskin guna mencapai tujuan pendidikan jasmani secara menyeluruh dan cenderung lebih didasarkan terutama pada minat, perhatian, kesenangan, dan latar belakang gurunya. Melihat pelaksanaan pendidikan jasmani sekarang ini, proses pembelajaran yang dilaksanakan oleh guru pendidikan jasmani masih miskin dalam penggunaan metode mengajar, gaya mengajar, dan kurang memperhatikan ranah afektif. Aktivitas pendidikan jasmani yang diperoleh peserta didik cenderung terbatas. Siswa berpartisipasi pada permainan dan aktivitas yang jumlahnya relatif terbatas. Demikian juga kesempatan dan waktu aktif belajar untuk mengembangkan konsep belajar dan keterampilan gerakpun terbatas.

Peserta didik diharuskan berpartisipasi dalam berbagai aktivitas pendidikan jasmani, namun aktivitas tersebut kurang membantu siswa memahami dampak bagi peningkatan kebugaran jasmani dan gaya hidup sehatnya di masa yang akan datang. Peran unik pendidikan jasmani yaitu belajar gerak dan belajar sambil bergerak, cenderung kurang dipahami oleh para pengajar dan kurang tercermin dalam pembelajaran. Guru pendidikan jasmani kurang mengembangkan ranah afektif karena kurang melibatkan aktivitas yang dapat mengembangkan keterampilan sosial, kejujuran, kerjasama, dan kesenangan siswa terhadap perkembangan pendidikan jasmani. Peserta didik disuruh untuk melakukan aktivitas-aktivitas yang terlalu mudah atau terlalu sukar, yang dapat menyebabkan siswa bosan, frustrasi atau melakukan dengan pola gerak yang salah. Guru pendidikan jasmani sering melupakan pendekatan dan strategi mengajar yang menarik dan menyenangkan siswa dalam mengikuti pembelajaran. Pelaksanaan pendidikan jasmani yang demikian ini, menimbulkan anak didik merasa jenuh dan merasa menjadi robot yang hanya melaksanakan segala perintah guru tanpa

mengembangkan inisiatif siswa dalam pengembangan ranah kognitif dan afektif dalam setiap proses pembelajaran.

2. Isu evaluasi

Evaluasi merupakan bagian yang tidak dapat dipisahkan dari proses pembelajaran yang dilakukan guru pendidikan jasmani. Evaluasi yang dilakukan guru pendidikan jasmani berfungsi sebagai salah satu cara untuk memantau perkembangan belajar dan mengetahui seberapa jauh tujuan pengajaran dapat dicapai oleh siswa. Pelaksanaan evaluasi belum begitu tampak terintegrasi dalam sebuah pembelajaran. Pengecekan terhadap pemahaman siswa dan pemberian umpan balik yang mamadai dalam rangka meningkatkan penguasaan materi oleh siswa sebagai salah satu alat bentuk evaluasi, tampaknya belum merupakan bagian yang menyatu dalam sebuah proses pembelajaran. Guru merasa dikejar-kejar oleh bahan yang harus tuntas pada satu pertemuan, tanpa memperhatikan apakah siswa sudah saatnya menerima materi berikutnya atau belum. Untuk itu sering kali guru melakukan evaluasi harian yang sifatnya formalitas saja, tanpa dijadikan sebagai informasi umpan balik untuk perbaikan proses berikutnya.

Guru pendidikan jasmani selama ini jarang sekali yang berani memberikan nilai 10 jika rentang nilainya 1 sampai 10 atau nilai 100 bila rentang nilai pendidikan jasmani 1 sampai 100, walaupun peserta didik telah benar dalam melaksanakan tugas gerak yang disuruh oleh gurunya. Begitu juga guru tidak berani memberi nilai rendah, bila peserta didik yang diampunya sering tidak mengikuti proses pembelajaran pendidikan jasmani.

Di samping masalah dan isu dalam pembelajaran pendidikan jasmani seperti di atas, ada hal lain yang menyebabkan harkat dan derajat pendidikan jasmani dipandang sebelah mata oleh guru-guru bidang studi yang lain. Permasalahan lain yang sering menjadikan status pendidikan jasmani di sekolah menurun, yaitu kurangnya disiplin guru (kehadiran guru sering terlambat), setelah selesai mengajar langsung pulang dan tidak membantu program sekolah, mengajar tidak memakai pakaian yang olahraga, serta malas untuk mengurus naik pangkat.

B. PEMBAHASAN

1. Kedisiplinan Guru Pendidikan Jasmani Dalam Proses Pembelajaran

Masalah kedisiplinan guru pendidikan jasmani menyangkut beberapa aspek yang perlu mendapat perhatian bagi semua guru pendidikan jasmani di semua tingkat pendidikan. Masalah-masalah itu menyangkut kehadiran, cara berpakaian di lapangan, membuat alat modifikasi untuk pembelajaran, dan kedisiplinan menyusun perangkat pembelajaran (silabus, RPP, Kalender pendidikan, program semester Promes), Program tahunan (Prota). Hal ini dapat mempengaruhi pandangan guru-guru mata pelajaran yang lain terhadap mata pelajaran pendidikan jasmani di sekolah dimana guru pendidikan jasmani tersebut mengajar.

Kehadiran guru pendidikan jasmani menjadi aspek penilaian guru mata pelajaran yang lain, karena guru pendidikan jasmani semuanya harus mengajar pada jam kesatu sampai jam ke empat. Dengan demikian, guru pendidikan jasmani harus datang atau hadir di sekolah lebih awal pada setiap harinya. Permasalahan yang sering kelihatan guru pendidikan jasmani tiba di sekolah tepat waktu jam masuk pelajaran, bahkan ada yang datang terlambat dari jam pertama masuk. Sedangkan pengertian guru adalah suatu komponen manusia dalam proses belajar mengajar yang ikut berperan aktif dalam usaha pembentukan sumber daya manusia” (Sardiman, 2001: 123). Sedangkan Dimiyati (2000: 25) dalam bukunya mengatakan bahwa “Guru adalah semua orang yang berwenang dan bertanggung jawab terhadap pendidikan murid baik secara individual maupun klasikal, baik di sekolah maupun di luar sekolah. Guru pendidikan jasmani yang baik hadir di sekolah 15 menit sebelum proses pembelajaran atau jam pertama masuk.

Dalam rangka peningkatan disiplin guru, ada tiga hal yang perlu diperhatikan oleh seorang guru (Dirjen Dikdasmen, 1996: 10-17), yaitu: 1) Kehadiran, 2) Pelaksanaan tugas (kegiatan), dan 3) Program tindak lanjut.

1. Kehadiran

- a. Hadir di sekolah 15 menit sebelum pelajaran dimulai dan pulang setelah jam pelajaran selesai.
- b. Menandatangani daftar hadir.
- c. Hadir dan meninggalkan kelas tepat waktu.
- d. Tidak meninggalkan sekolah tanpa seizin Kepala Sekolah.

- e. Mencatat kehadiran siswa setiap hari.
2. Pelaksanaan tugas (kegiatan)
- a. Mengatur siswa yang akan masuk kelas dengan berbaris secara teratur.
 - b. Melaksanakan semua tugasnya secara tertib dan teratur.
 - c. Membuat program catur wulan.
 - d. Membuat persiapan mengajar sebelum mengajar.
 - e. Mengikuti upacara, peringatan hari besar agama/nasional dan acara lainnya yang diselenggarakan oleh sekolah.
 - f. Memeriksa setiap pekerjaan atau latihan siswa serta mengembalikan kepada siswa.
 - g. Menyelesaikan administrasi kelas secara baik dan teratur.
 - h. Tidak mengajar di sekolah lain tanpa seijin tertulis dari pejabat yang berwenang.
 - i. Melaksanakan ulangan harian minimal 3 kali dalam satu catur wulan dan ulangan umum setiap akhir catur wulan.
 - j. Tidak merokok selama berada di lingkungan sekolah.
 - k. Mengisi buku batas pelajaran setiap selesai mengajar.
 - l. Mengisi buku agenda guru.
 - m. Berpakaian olahraga selama memberikan pelajaran praktek olahraga Pendidikan Jasmani dan Kesehatan.
 - n. Mempersiapkan dan memeriksa alat yang akan dipergunakan dalam pelajaran/praktek Pendidikan Jasmani dan Kesehatan serta mengembalikan pada tempat semula.
 - o. Mengawasi siswa selama jam istirahat.
 - p. Mengikuti senam yang dilaksanakan bersama-sama siswa di sekolahnya.
 - q. Berpakaian rapi dan pantas sesuai dengan ketentuan yang berlaku.
 - r. Melaksanakan 5 K.
3. Program Tindak Lanjut
- a. Memeriksa kebersihan anak secara berkala.
 - b. Membantu siswa yang mengalami kesulitan belajar dan memberikan program pengayaan kepada yang mempunyai kecakapan lebih.
 - c. Mengatur pemindahan tempat duduk siswa secara berkala

Kelamahan yang nampak dari sebagian guru pendidikan jasmani pada pembuatan perangkat pembelajaran, seperti RPP, program semester, program

tahunan, dan alat-alat praktik yang dimodifikasi untuk pembelajaran. Perangkat pembelajaran sebaiknya dibuat guru pendidikan jasmani setiap tahun ajaran baru dan tiap semester. Tujuan membuat perangkat pembelajaran (buku 1, buku 2 dan buku 3) oleh guru pendidikan jasmani untuk melaksanakan tugas pembelajaran di kelas dan untuk memudahkan naik pangkat.

Cara berpakaian di lapangan sebaiknya guru pendidikan jasmani memakai pakaian olahraga yang sepantasnya di lapangan. Pakaian olahraga yang dikenakan guru pendidikan jasmani tidak perlu yang mahal, yang paling penting pakaian olahraga yang dikenakan bersih, rapi dan sopan dihadapan peserta didiknya. Masih ada guru pendidikan jasmani yang berpakaian kurang pantas saat mengajar praktik di lapangan, seperti: tidak memakai seragam olahraga, pakai kaos olahraga tetapi tidak memakai training (celana olahraga), dan mengajar ditinggal duduk-duduk di bawah pohon sambil merokok. Cara berpakaian yang baik dari guru pendidikan jasmani sangat mencerminkan kualitas kepribadian guru pendidikan jasmani dalam melaksanakan proses pembelajaran pendidikan jasmani. Cara berpakaian yang benar oleh guru pendidikan jasmani akan mengangkat citra guru pendidikan jasmani itu sendiri dan mata pelajaran pendidikan jasmani di sekolah.

Pendidikan jasmani sangat membutuhkan sekali fasilitas lapangan dan alat-alat untuk pembelajaran. Jarang sekali sebuah sekolah memiliki fasilitas yang cukup untuk pembelajaran pendidikan jasmani. Bahkan, alat-alat untuk pelaksanaan praktik pembelajaran pendidikan jasmani sangat kurang melihat rasio jumlah siswa perkelasnya. Dengan demikian, selaku guru pendidikan jasmani yang baik dengan melihat peralatan yang kurang harus pandai-pandai untuk memodifikasi alat untuk pembelajaran. Kemampuan untuk memodifikasi alat akan membuat proses pembelajaran berjalan dengan baik, alatnya mudah untuk dibuat, mudah digunakan oleh peserta didik, dan tidak membayakan peserta didiknya. Modifikasi permainan dapat dilakukan guru pendidikan jasmani baik menyangkut lapangan permainan, alat yang digunakan, dan peraturan yang dipermudah agar peserta didik merasa senang mengikuti aktivitas jasmani.

Berkenaan dengan hal itu, maka teori dasar yang dikembangkan sebagai dimensi dan indikator kedisiplinan guru dalam proses pembelajaran adalah mencakup tiga aspek, yaitu kehadiran, pelaksanaan tugas (kegiatan)

dan program tindak lanjut, dengan alasan untuk mengetahui sejauhmana tingkat kedisiplinan guru pendidikan jasmani dalam menjalankan tugasnya sebagai pendidik di sekolah.

2. Meningkatkan Kualiatas Pembelajaran Pendidikan Jasmani

Gaya mengajar yang dilakukan oleh guru dalam praktik pendidikan jasmani cenderung tradisional. Model metode-metode praktik dipusatkan pada guru (*Teacher Centered*) dimana para siswa melakukan latihan fisik berdasarkan perintah yang ditentukan oleh guru. Latihan-latihan tersebut hampir tidak pernah dilakukan oleh peserta didik sesuai dengan inisiatif sendiri (*Student Centered*). Guru pendidikan jasmani tradisional cenderung menekankan pada penguasaan keterampilan cabang olahraga. Pendekatan yang dilakukan seperti halnya pendekatan pelatihan olahraga. Dalam pendekatan ini, guru menentukan tugas-tugas ajarnya kepada siswa melalui kegiatan fisik tak ubahnya seperti melatih suatu cabang olahraga. Kondisi seperti ini mengakibatkan tidak optimalnya fungsi pengajaran pendidikan jasmani sebagai medium pendidikan dalam rangka pengembangan pribadi anak seutuhnya.

Kualitas pembelajaran pendidikan akan semakin baik, jika guru pendidikan jasmani mampu menciptakan manajemen penyajian bahan ajar, manajemen tugas ajar, manajemen lingkungan dan atmosfer pembelajaran. Salah satu fungsi pengajaran yang harus dilaksanakan guru pendidikan jasmani yaitu menyajikan bahan ajar agar sampai pada tujuan pengajaran dan bisa dikuasai siswa dengan baik. Dalam penyajian bahan pelajaran guru akan terlibat dalam penggunaan berbagai metode, gaya dalam mengajar, pendekatan, serta strategi mengajar.

Lingkungan belajar secara umum dapat diartikan sebagai segala sesuatu macam kondisi dan tempat untuk terjadinya kegiatan belajar mengajar. Menurut Adang Suherman dan Agus Mahendra (2001 : 187) lingkungan belajar mempunyai dua arti, yaitu "lingkungan fisik yang sering digunakan sebagai tempat terjadinya proses belajar mengajar, dan lingkungan non fisik yang bersifat suasana pembelajaran baik yang diciptakan guru melalui tugas-tugas gerak yang harus dilakukan siswa maupun melalui pemilihan strategi serta gaya mengajar". Pada proses pembelajaran pendidikan jasmani agar berjalan dengan baik membutuhkan lingkungan yang kondusif bagi berlangsungnya

pembelajaran. Lapangan dan bangsal olahraga untuk pembelajaran pendidikan jasmani harus menjadi tempat yang nyaman, bersih, dan aman bagi siswa dalam belajar dan mengali gerak yang positif.

Keterampilan manajemen yang baik dari guru pendidikan jasmani sangat penting untuk kelancaran pengajaran yang efektif. Kelemahan dalam kemampuan manajemen tercermin dari proses pembelajaran yang tidak menantang dan menarik bagi peserta didik untuk belajar. Ciri yang mencolok dari manajemen yang kurang baik dari guru pendidikan jasmani adalah banyaknya siswa yang tidak terlibat dalam tugas yang diberikan guru, dan siswa lebih banyak melakukan tindakan di luar tugasnya. Kecenderungan dalam hal ini, guru pendidikan jasmani sering menyalahkan siswa yang tidak aktif, tidak disiplin, dan sebagainya. Di dalam pelaksanaan kurikulum 13 menurut Mulyasa (2014:41) "Kunci sukses kedua yang menentukan keberhasilan implementasi Kurikulum 13 adalah kreativitas guru, karena guru merupakan faktor penting yang besar pengaruhnya, bahkan sangat menentukan berhasil-tidaknya peserta didik dalam belajar. Kemampuan dan kreativitas guru pendidikan jasmani dalam menciptakan lingkungan belajar merupakan kemampuan manajemen kelas.

3. Nilai Strategis Dan Faktor-faktor yang Mempengaruhi Derajat Pendidikan Jasmani di Lingkungan Pendidikan.

Upaya untuk meningkatkan status dan mutu pendidikan jasmani yang bersifat inklusif dipengaruhi oleh beberapa faktor, baik yang terdapat di dalam lingkungan pendidikan itu sendiri maupun lingkungan masyarakat yang lebih luas dan bidang kegiatan lainnya dalam olahraga. Oleh karena itu, pengembangan pendidikan jasmani membutuhkan pemahaman yang mendalam terhadap beberapa aspek yang mempengaruhinya, yang saling berkaitan satu sama lain dan bahkan ada semacam persaingan untuk lebih dominan diantara satu dengan lainnya.

Pengembangan pendidikan jasmani memiliki beberapa landasan yaitu sosial, hasil belajar dalam pendidikan jasmani dapat mempengaruhi kehidupan masyarakat meliputi pembekalan sifat kepribadian sebagai warga masyarakat yang baik, transformasi nilai, dan penyiapan vokasional. Sebaliknya, bagaimana masyarakat mempengaruhi sekolah dengan latar belakang tradisi, hukum agama, dan pranata sosial lainnya patut dipertimbangkan. Menurut Rusli Lutan,

Siregar, dan Tahar Djidie (2004) “Variabel khusus, seperti kemiskinan yang mempengaruhi akses terhadap pendidikan formal dan kondisi kemakjemukan budaya yang diperlihatkan dalam tatanan masyarakat dewasa ini, juga ikut menentukan keputusan kemana arah kurikulum pendidikan jasmani beserta substansinya pengalaman belajar yang esensial”. Kondisi sosial yang seperti sekarang ini seperti situasi chaos dan krisis multidimensional yang berkepanjangan di tanah air merupakan sebuah tantangan bagi mata pelajaran pendidikan jasmani dan olahraga untuk mempercepat rekontruksi sosial dan penguatan integrasi sosial di tengah-tengah bahaya disitegrasi bangsa. Sebuah tantangan bagi guru pendidikan jasmani untuk membangun peserta didik akan kesadaran nilai-nilai sosial yang patut dijunjung tinggi, persatuan dan keasatuan (kerjasama), mencegah terjadinya hal-hal yang menyebabkan disintegrasikan bangsa pada peserta didiknya melalui proses pembelajaran pendidikan jasmani mengembangkan suasana pembelajaran yang dapat membangun kejasama, life skill, kedisiplinan, toleransi, kejujuran, tanggung jawab, dan persatuan bangsa.

Pendekatan dalam pembelajaran pendidikan jasmani tidak lagi semata-mata untuk mengembangkan dan meningkatkan kondisioning dan drill, tetapi pendidikan jasmani harus dapat memberikan rangsang untuk pengembangan potensi kecendekiaan, semangat mencari dan inovasi melalui pembelajaran dengan menggunakan pendekatan pemecahan masalah atau inkuiri. Dengan demikian, strategi pembelajaran pendidikan jasmani bergeser dari strategi komando menjadi strategi eksplorasi.

C. PENUTUP

Guru pendidikan jasmani dalam melaksanakan tugas mengajar harus membuat perangkat pembelajaran yang lengkap di awal semester menyangkut buku 1, buku 2, dan buku 3. Di samping itu, guru pendidikan jasmani harus menetapkan diri disiplin waktu dalam melaksanakan tugas mengajar yang meliputi: 1) Kehadiran, 2) Pelaksanaan tugas (kegiatan), dan 3) Program tindak lanjut. Menciptakan sebuah proses pembelajaran yang kondusif untuk anak supaya dapat belajar secara baik, dengan cara manajemen lingkungan dan atmosfer belajar yang sebaik mungkin. Menciptakan lingkungan dan atmosfer

pembelajaran pendidikan jasmani yang baik perlu sekali demi kenyamanan peserta didik dalam mengikuti proses pembelajaran.

Upaya untuk meningkatkan status dan mutu pendidikan jasmani yang bersifat inklusif dipengaruhi oleh beberapa faktor, baik yang terdapat di dalam lingkungan pendidikan itu sendiri maupun lingkungan masyarakat yang lebih luas dan bidang kegiatan lainnya dalam olahraga. Kondisi sosial yang seperti sekarang ini seperti situasi chaos dan krisis multidimensional yang berkepanjangan di tanah air merupakan sebuah tantangan bagi mata pelajaran pendidikan jasmani dan olahraga untuk mempercepat rekonstruksi sosial dan penguatan integrasi sosial di tengah-tengah bahaya disintegrasi bangsa.

DAFTAR PUSTAKA

- Adang Suherman & Agus Mahendra. (2001). *Menuju perkembangan menyeluruh, menyasati kurikulum pendidikan jasmani di Sekolah Menenga Umum*. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional, Direktorat Pendidikan Dasar Menengah Bekerjasama Dengan Direktorat Jenderal Olahraga.
- Dirjen Dikdasmen. (1996). *Pengelolaan Sekolah di Sekolah Dasar*. Jakarta: Depdikbud.
- Mulyasa. (2014). *Pengembangan dan Implementasi Kurikulum 2013*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya
- Rusli Lutan, Siregar, Tohir Djidie. (2004). *Akar Sejarah dan Demensi Keolahragaan Nasional*. Jakarta: Proyek Pengembangan dan Keserasian Kebijakan Olahraga, Direktort Jenderal Olahraga, Departemen Pendidikan Nasional.
- Sardiman, AM. (2001). *Interaksi dan Motivasi Belajar Mengajar*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.

PENERAPAN PEREGANGAN PADA PENINGKATAN KONDISI FISIK DAN DAYA TAHAN ATLET BULUTANGKIS PPLP JAWA TENGAH TAHUN 2015

Oleh : Muhammad Mariyanto

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan kondisi fisik dan daya tahan atlet bulutangkis PPLP Jawa Tengah Tahun 2015 melalui penerapan peregangan.

Penelitian ini menggunakan metode Penelitian Tindakan atau *Action Research*. Rancangan penelitian atau prosedur penelitian adalah melalui perencanaan (*planning*), tindakan (*action*), observasi (*observation*) dan refleksi (*reflecting*). Subyek penelitiannya adalah 8 orang atlet PPLP Jawa Tengah Tahun 2015 yang terdiri 4 putri dan 4 putra. Teknik pengumpulan data dengan pengamatan dan tes pengukuran daya tahan menggunakan *Multistage Fitness Test* (MFT). Teknik analisis data dengan deskriptif kuantitatif.

Berdasarkan hasil tindakan dan pembahasan, maka dapat disimpulkan bahwa: (1) Peregangan dapat diterapkan dalam latihan kondisi fisik dan daya tahan secara terpadu dengan baik untuk meningkatkan kemampuan daya tahan atlet Bulutangkis PPLP Jawa Tengah tahun 2015. (2) Kondisi fisik dan kemampuan daya tahan atlet bulutangkis PPLP Jawa Tengah tahun 2015 dapat meningkat melalui program penerapan latihan peregangan secara terpadu.

Kata Kunci : Latihan peregangan, Latihan Kondisi Fisik dan Latihan daya tahan.

A. PENDAHULUAN

Meningkatnya minat masyarakat terhadap olahraga bulutangkis merupakan hal yang menggembirakan, sehingga perlu pengelolaan yang serius agar menjadi kekuatan untuk meningkatkan prestasi. Keberadaan Pusat Pendidikan dan Latihan Pelajar (PPLP) Bulutangkis di Jawa Tengah merupakan salah satu wadah atau pengelola yang berperan untuk mengembangkan prestasi atlet bulutangkis di Jawa Tengah. Sehingga Atlet PPLP Bulutangkis harus mendapatkan pembinaan secara sistematis, terprogram dan berkelanjutan agar mencapai prestasi maksimal. Agar program latihan yang dilakukan lebih efektif diperlukan analisis secara komprehensif mengenai kondisi fisik dan daya tahan atlet. Hasil analisis dapat dijadikan sebagai dasar untuk menyusun program latihan.

Berdasarkan analisis yang telah dilakukan salah satu kelemahan yang terjadi pada atlet bulutangkis adalah kondisi fisik/daya tahan yang kurang atau mengalami cedera. Seiring latihan kondisi fisik yang dilakukan, akan ada cedera yang dirasakan, namun, cedera ini sifatnya masih minor terbatas pada memar, strain otot minor (tarikan), atau keseleo ringan. Cedera ini mudah

dirawat dengan dasar keterampilan pertolongan pertama, istirahat, dan latihan rehabilitasi dasar (Bergeron, J.D., Grene, H.,W.,1989., Hal.,11).

Kondisi fisik atlet tersebut dapat dilihat ketika menghadapi pemain yang memiliki kemampuan teknik dan strategi yang relatif sama, atlet bulutangkis PPLP Jawa Tengah sering mengalami kekalahan. Pada saat melakukan pertandingan dengan permainan yang ketat dan memaksa harus rubber set pemain kehabisan tenaga bahkan mengalami gangguan medis, sehingga akhirnya menyerah kalah.

Unsur kondisi fisik atau daya tahan merupakan faktor yang menjadi tuntutan di setiap cabang olahraga. Latihan kondisi fisik yang tepat memegang peranan penting dalam suksesnya penampilan atlet untuk semua cabang olahraga termasuk permainan bulutangkis. Dapat dikatakan bahwa kondisi fisik merupakan syarat mutlak dalam pencapaian prestasi olahraga. Kemampuan atlet untuk menampilkan keterampilan teknik dan taktik yang baik saat bertanding akan lebih optimal jika ditunjang kondisi fisik yang baik. Untuk menunjang pencapaian prestasi olahraga, maka setiap atlet harus memiliki kondisi fisik yang memadai.

Program latihan kondisi fisik haruslah direncanakan secara baik dan sistematis, ditujukan untuk meningkatkan kesegaran jasmani dan kemampuan fungsional dari sistem tubuh sehingga dengan demikian memungkinkan atlet untuk mencapai prestasi yang lebih baik.

Kemampuan fisik atlet bulutangkis PPLP Jawa Tengah perlu ditingkatkan agar dalam kompetisi mencapai hasil yang optimal dan tidak mengalami permasalahan medis. Perlu dilakukan langkah untuk memperbaiki dan meningkatkan kondisi fisik atlet bulutangkis PPLP Jawa Tengah. Latihan harus terpadu bersifat spesifik dan progresif untuk meningkatkan kemampuan fisiknya.

Program, cara, strategi dan pendekatan agar terpadu dalam latihan, perlu adanya pengkajian mengenai metodik dan sistematika latihan yang sesuai, agar kemampuan fisik yang dimiliki atlet dapat meningkat sesuai dengan harapan. Metode latihan kondisi fisik yang digunakan antara lain, lari jarak jauh, latihan interval training, atau bentuk latihan lain yang memaksa tubuh bekerja dalam waktu lama. Metode yang cukup praktis diterapkan pada pemain bulutangkis diantaranya yaitu, *continuous training*, dan interval training. Pelaksanaan latihan harus sistematis dan terpadu agar mencapai hasil yang efektif.

Cedera olahraga adalah cedera yang terjadi sebagai akibat adanya aktivitas fisik berupa olahraga yang dilakukan, cedera ini dapat disebabkan oleh trauma (rudapaksa) dan aktivitas fisik yang berlebihan (overuse).

Metode yang digunakan adalah Penelitian Tindakan atau *Action Research*. Penelitian tindakan merupakan intervensi praktik yang bertujuan meningkatkan situasi praktik. Menurut Madya (2011) yakni penelitian tindakan yang diawali dengan perencanaan (*planning*), tindakan (*action*), observasi dan refleksi (*reflecting*).

1. FAKTOR PENENTU PRESTASI

Banyak faktor yang turut mempengaruhi prestasi bulutangkis, Nossek mengemukakan bahwa prestasi olahraga bergantung pada unsur-unsur, antara lain, (1) ketrampilan dan teknik yang diperlukan, dikembangkan, dikuasai dan dimantapkan atau diotomatisasikan; (2) kemampuan-kemampuan yang didasarkan pada pengaturan latihan kebugaran tubuh, kemampuan gerak, kemampuan belajar dan koordinasi; (3) perilaku yang baik untuk menghadapi situasi dalam kompetisi; (4) pengembangan taktik dan strategi; serta (5) kualitas perilaku afektif, kognitif dan sosial.

Pencapaian prestasi tinggi diperlukan latihan yang dapat mengembangkan kondisi fisik, teknik, taktik, dan psikis, didukung bakat atlet, tersedia sarana dan prasarana, serta sistem kompetisi yang baik. Selanjutnya Pesurney mengemukakan bahwa peningkatan kemampuan fisik ditentukan oleh latihan-latihan yang terarah, disamping itu usia atlet, bakat, sifat organ tubuh, ukuran otot, tingkat pengendalian koordinasi dan kemampuan psikis.

Dari uraian di atas dapat dijelaskan bahwa pencapaian prestasi merupakan pengendalian proses latihan dan pertandingan. Dalam proses tersebut diperlukan pelaksanaan yang terarah, termasuk analisis profil cabang olahraga dan data kemampuan atlet, terutama kemampuan motorik. Pada proses latihan harus dilakukan secara runtut dan bertahap.

2. PENGARUH CEDERA BAGI ATLET

Cedera adalah suatu akibat dari gerakan-gerakan yang melampaui kemampuan untuk mengatasinya/menahannya atau terjadinya benturan yang mengenai organ-organ tubuh. Sehingga akan terjadi kerusakan

jaringan dengan keluhan nyeri, sampai kerusakan jaringan yang nampak nyata seperti merah, panas atau bengkak bahkan mengalami perdarahan. Cedera yang dialami para atlet, dapat mengenai beberapa bagian/ jaringan tubuh. Cedera olahraga dapat digolongkan atas 2 kelompok besar : (1) Kelompok "kerusakan traumatik" (traumatic disruption) seperti : lecet, lepuh, memar, lebam otot, luka, "strain" otot, "sprain" sendi, dislokasi sendi, fraktur tulang, dan trauma kepala, tulang belakang, tulang pinggul leher, dada, perut dan anggota gerak. (2) Kelompok "sindroma penggunaan-berlebihan"(overuse syndromes), yang lebih spesifik berhubungan dengan jenis olahraganya, seperti: tennis elbow, golfer's elbow, "little league" elbow, swimmer's shoulder, jumper's knee, runner's knee, tennis leg, shin splints, stress fracture pada tungkai dan kaki, atau yang kurang spesifik seperti : tendinitis Achilles, arthritis degeneratif untuk atlet/ olahragawan usia diatas 40 tahun.

Cedera dalam melakukan olahraga umumnya disebabkan salah satu diantaranya; metode latihan yang kurang tepat, kurangnya peregangan atau kurangnya warming up dan coolingdown. Apalagi tanpa memperhatikan prosedur dan ketentuan olahraga yang berlaku baik dalam latihan maupun kompetisi. Dan perlu diadakan kualifikasi medis, baik dalam segi pencegahan, diagnosis, maupun penanganan cedera secara profesional (Strauss, 1989). Untuk itu seorang pelatih harus jeli terhadap penampilan atlet, apabila terjadi permasalahan medis, pelatih harus segera tanggap dan segera mengistirahat-kan atlet tersebut dan segera diberi pertolongan pertama setelah cedera. Kesembuhan pada atlet yang cedera sangat tergantung pada diagnose dan terapi yang diberikan pertama kali setelah timbulnya cedera.

Pada awalnya cedera olahraga ini tidak begitu diperhatikan mengingat kejadiannya jarang dan tidak mengganggu aktivitas sehari-hari. Namun kemudian ternyata cedera olahraga sekecil apapun harus disikapi serius, cedera olahraga harus segera mendapat penanganan, karena dapat mengganggu penampilan, kenyamanan dan lebih jauh dapat menurunkan prestasi.

Pada dasarnya cedera bisa mengenai setiap atlet dan tidak bisa diketahui oleh siapapun. Walaupun demikian cedera dalam olahraga dapat

dicegah dengan berbagai cara antara lain : peningkatan kondisi fisik atlet, hampir sepertiga cedera yang mengenai atlet karena *overuse*, disamping karena *body contact sports* (olahraga yang bersinggungan langsung), sarana dan prasarana yang kurang memadai dan lingkungan. Pada cedera *overuse* ini membuktikan bahwa ada kesalahan pada proses latihan.

Kecenderungan mengalami resiko cedera akan terjadi, jika setiap aktivitas olahraga tidak dilakukan pemanasan atau peregangan. Meskipun masing-masing cabang olahraga memiliki karakteristik yang berbeda, sehingga waktu yang dibutuhkan untuk pemanasan juga berbeda. Pada umumnya pemanasan untuk olahraga daya tahan memerlukan waktu yang lebih singkat, yang terdiri atas jogging ringan dan peregangan.

3. PENCEGAHAN CEDERA

Bagi para atlet saat latihan sebelum mengalami cedera, oleh Bergeron, dan Grene, (1989) adalah mencoba langkah-langkah pencegahan yang memadai untuk mengurangi cedera ringan dan menghindari dari cedera yang lebih serius. Unsur-unsur program pencegahan cedera olahraga yang baik meliputi : (1) dukungan medis, (2) sikap atlet (3) lingkungan yang aman (4) peralatan pelindung (5) pengkondisian fisik. Selanjutnya jika mengalami cedera maka selain diagnosa yang tepat dari cederanya, perlu penanganan sedini mungkin hingga benar-benar sembuh agar dapat segera kembali ke "performance" semula dan dapat mengikuti kompetisi yang telah dijadwalkan.

Pencegahan cedera merupakan persiapan diri dalam melakukan aktivitas. Pengetahuan ini disamping bermanfaat bagi diri sendiri, juga dapat berguna bagi orang lain. Setiap tindakan yang dilakukan dengan perencanaan dan perhatian penuh akan memperoleh keselamatan, dapat mencegah terjadinya cedera. Sehingga dapat mengurangi resiko yang lebih parah dan dapat menghindarkan terjadinya gangguan fungsi organ.

Penanganan yang terbaik untuk cedera olahraga adalah pencegahan. Upaya-upaya pencegahan cedera olahraga tersebut harus mengikuti perbaikan dan peningkatan : (1) Fasilitas dan sarana pelindung umumnya spesifik. (2) Kebugaran fisik dan psikologis, (3) Perilaku olahraga, disiplin aturan permainan dan wasit yang berkualitas, (4) Latihan yang benar

: teknik, beban, waktu, jadwal, (5) Latihan peregangan (stretching) harus menjadi satu paket di dalam program olahraga, (6) Latihan pemanasan sebelum olahraga, diikuti pendinginan setelah selesai, (7) Cedera olahraga yang sebelumnya harus telah ditangani dan pulih. Cedera yang sering terjadi, diantaranya disebabkan oleh salah satu hal-hal diatas yang tidak terpenuhi.

4. LATIHAN PEREGANGAN

Anderson, 1980 menulis : “when the athletes have stretched regularly and correctly, it has helped them to avoid injuries and perform to the best of their abilities”. Dari pengalaman panjangnya selama bekerja dengan tim-tim atletik baik amatir maupun profesional serta klinik-klinik untuk cedera olahraga, Anderson mencatat bahwa hanya sedikit saja orang-orang (termasuk atlet profesional) yang memahami bagaimana teknik peregangan yang benar. Juga Cailliet, mencatat banyak cara peregangan (stretching) yang salah dilakukan oleh pelatih maupun pelaku olahraga, dengan akibat justru timbul cedera.

Latihan peregangan yang benar akan memiliki manfaat bagi atlet, yaitu (1) Mencegah cedera, seperti strain dan sprain, (2) Mengurangi tegangan otot, menjadikan tubuh lebih relaks, (3) Meningkatkan luas gerak sendi, menambah kelenturan, sehingga mengoptimalkan hasil aktivitas otot, (4) Memperbaiki koordinasi sehingga gerakan lebih bebas dan mudah, (5) Menyiapkan tubuh untuk beraktivitas berat, (6) “It feels good” membuat rasa nyaman - fit !

Petunjuk untuk melakukan latihan peregangan :

- Selama latihan harus relaks dan tidak sakit (banyak instruktur yang melatih sampai timbul rasa sakit). Rasa sakit dapat menyebabkan otot spasme yang mengakibatkan timbulnya mikrotrauma, yang selanjutnya menimbulkan jaringan parut (cicatrix) dan ini mengurangi elastisitas otot, yang selanjutnya memudahkan terjadinya cedera olahraga.
- Regangan dipertahankan dengan pusat perhatian pada otot.
- Sewaktu meregang jangan dengan gerakan menyentak (bouncing) karena dapat merangsang reflek regang (stretch reflexes) sehingga timbul kontraksi spontan melawan gerakan, dapat menyebabkan cedera dan nyeri.

- Pernafasan selama latihan harus pelan, ritmis dan terkontrol. Jangan menahan nafas saat peregangan. Jika posisi latihan menyebabkan gangguan pola nafas yang natural, atur kembali posisi sehingga dapat bernafas secara natural lagi.
- Sebagai patokan umum, posisi regang tersebut dipertahankan selama 10 detik, 3-5 x untuk setiap kelompok otot, tetapi beberapa program spesifik untuk masing-masing otot.

B. DESKRIPSI DATA HASIL TINDAKAN

Berdasarkan hasil observasi dan hasil tindakan, peneliti melakukan analisis dan refleksi sebagai berikut:

- 1) Pelaksanaan proses latihan telah sesuai dengan rencana yang dibuat dan Rencana Pelaksanaan Tindakan.
- 2) Observasi untuk mengetahui kemampuan atlet pada awal sebelum diberikan tindakan cukup menggambarkan kondisi awal sebelum mendapatkan tindakan.
- 3) Metode latihan yang diterapkan oleh peneliti cukup bervariasi dan progresif bagi atlet, sehingga proses latihan dapat berlangsung nyaman dan lebih maksimal.
- 4) Hasil yang dicapai atlet setelah tindakan telah menunjukkan hasil peningkatan yang signifikan walaupun belum maksimal.
- 5) Keberhasilan dalam pelaksanaan tindakan, akan dipertahankan dan ditingkatkan.

DAFTAR PUSTAKA

- Anderson B, 1980. Stretching. Shelter Publications California USA.
- Bayu Santoso, 1994 Cedera Olahraga Konggres Nasional III PERDOSARI, Surabaya
- Bergeron JD. Grene HW, 1989. Coaches Guide to Sport Injuries. Human Kinetics Books Champaign, Illionis.
- Hardianto Wibowo, 1994 Cedera Olahraga Buku Kedokteran EGC Jakarta
- Madya, S. (2012) *Penelitian Tindakan Kelas*. Diakses Nopember 2012.
- https://docs.google.com/viewer?a=v&q=cache:KfVh_UrCDx4J:anakpintar.net23.net/PTK/Penelitian%2520Tindakan%2520Kelas.pdf+penelitian+tindakan+kelas
- Nosseck J. 1992. *General Theory of Training*. Lagos: Pan African Press.

Pasurney, Paulus, 2005. Latihan Fisik Olahraga (terjemahan: Konditioninstraining, Grosser, Starischka, Zimmermann) Jakarta: KONI Pusat.

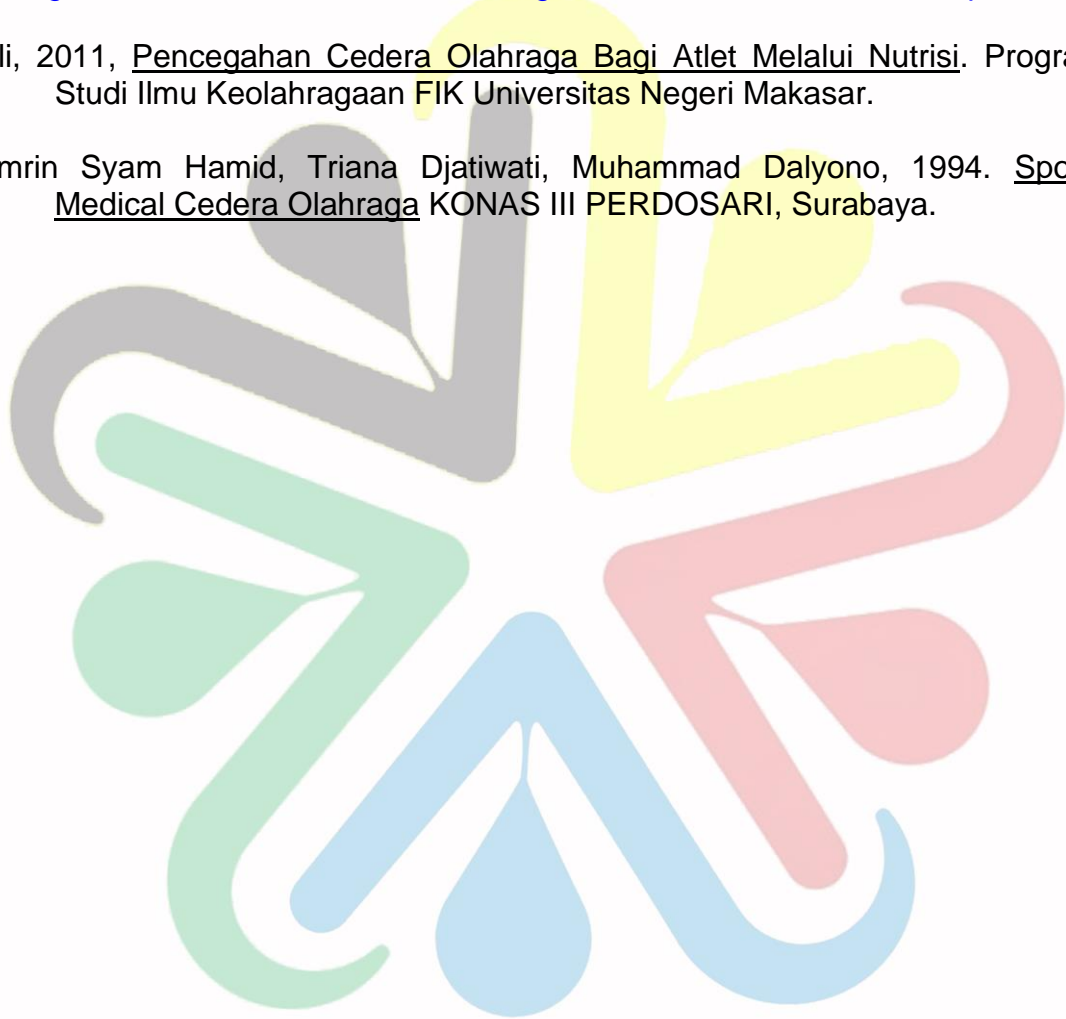
Pasurney, Paulus, 2008. Hight Performance Training, Bogor: Paparan Workshop bagi Pelatih PAL, Gunung Geulis: 28 Oktober 2008

Paterson L., Renstrom P., 1986. Sports Injuries, Their Prevention and Treatment. Martin Dumzt Ltd. London

<http://digilib.unm.ac.id/files/disk1/3/unm-digilib-unm-rusli-147-1-10.rusl-k.pdf>.

Rusli, 2011, Pencegahan Cedera Olahraga Bagi Atlet Melalui Nutrisi. Program Studi Ilmu Keolahragaan FIK Universitas Negeri Makasar.

Thamrin Syam Hamid, Triana Djatiwati, Muhammad Dalyono, 1994. Sports Medical Cedera Olahraga KONAS III PERDOSARI, Surabaya.



**PENGEMBANGAN PROTOTIPE ALAT JAMUR (*MUSHROOM*)
UNTUK CABANG OLAHRAGA SENAM ARTISTIK PUTRA
DI PROVINSI JAWA TENGAH**

Tommy Soenyoto
Dosen tetap pada Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Semarang

Email: tommysoenyoto@gmail.com

ABSTRAK

Tujuan penelitian adalah membuat produk model pengembangan alat jamur agar dapat digunakan oleh atlet senam artistik putra tingkat junior dan senior dengan tujuan untuk meningkatkan keterampilan gerak pada alat kuda pelana, dapat digunakan dalam latihan bagi atlet senam artistik putra tingkat pemula, junior dan senior serta agar dapat digunakan untuk perlombaan bagi atlet senam artistik putra tingkat pemula.

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dan metode pengembangan model. Data yang dikumpulkan dalam penelitian ini baik pada tahapan mendapatkan data awal maupun pada tahapan uji coba merupakan data yang bersifat kualitatif. Karena itu instrumen utama dalam penelitian ini adalah peneliti sendiri. Data terutama didapatkan melalui kegiatan pengamatan, wawancara dan dokumentasi. Untuk menjaga keobjektifan penelitian, peneliti memanfaatkan *handycam* dan foto.

Prosedur utama dalam penelitian dan pengembangan ini terdiri atas lima langkah, yaitu: (1) Melakukan analisis produk yang akan dikembangkan; (2) Mengembangkan produk awal; (3) Validasi ahli; (4) Uji coba lapangan; (5) Revisi produk.

Berdasarkan dari hasil pembahasan dalam disertasi ini, maka dapat disimpulkan bahwa: (1) Produk model pengembangan alat jamur untuk cabang olahraga senam artistik putra dapat digunakan untuk meningkatkan keterampilan gerak pada alat kuda pelana bagi atlet senam tingkat junior dan senior; (2) Produk model pengembangan alat jamur untuk cabang olahraga senam artistik putra dapat digunakan sebagai sarana latihan bagi atlet senam artistik putra tingkat pemula, junior dan senior; (3) Produk model pengembangan alat jamur untuk cabang olahraga senam artistik putra dapat digunakan sebagai sarana lomba bagi atlet senam artistik putra khusus tingkat pemula; (4) Produk model pengembangan alat jamur untuk cabang olahraga senam artistik putra dapat diterima dan didukung oleh pelatih senam artistik putra di Jawa Tengah; (5) Produk model pengembangan alat jamur untuk cabang olahraga senam artistik putra dapat diterima oleh atlet senam artistik putra tingkat pemula, junior dan senior di Jawa Tengah; (6) Produk model pengembangan alat jamur untuk cabang olahraga senam artistik putra dapat diterima dan didukung oleh wasit senam artistik putra di Jawa Tengah; (7) Atlet sangat tertarik dan merasa senang dengan produk model pengembangan alat jamur yang digunakan dalam uji coba pemakaian serta dalam perlombaan O2SN tingkat Jawa Tengah tahun 2012.

Kata Kunci: *Jamur, Senam Artistik Putra*

A. PENDAHULUAN

Melihat sarana dan prasarana yang dimiliki oleh Pengurus Cabang Persatuan Senam Indonesia (Pengcab Persani) di Jawa Tengah mulai tahun 2005-2011 yang sangat minim sekali (memprihatinkan), salah satunya adalah kekurangtersediaannya alat jamur di seluruh Pengurus Cabang Persani di Jawa Tengah untuk berlatih bagi atlet senam artistik putra pada alat jamur (*mushroom*). Salah satu faktor penyebabnya adalah harga alat jamur standar yang sangat mahal, menyebabkan Pengurus Cabang Persani tidak mampu membeli dan memiliki alat tersebut, dan Pengurus Cabang Persani hanya menggunakan peralatan sederhana dalam kegiatan latihan.

Masalah produk model pengembangan alat jamur ini dikaji adalah agar di Jawa Tengah mempunyai alat jamur hasil pengembangan yang nantinya dapat digunakan dalam program pembinaan khususnya dalam program pemassalan, program pembibitan serta program pembinaan prestasi senam artistik putra di Jawa Tengah dengan harga yang sangat terjangkau. Selain itu, agar alat jamur dapat dikembangkan di seluruh Pengurus Cabang Persani di Jawa Tengah, sekolah-sekolah yang mengembangkan senam artistik melalui kegiatan ekstrakurikuler, serta Klub Olahraga Pelajar di sekolah.

Gejala yang terdapat di lapangan, berdasar pengamatan peneliti adalah sebagai berikut: 1) Sebanyak 25 Pengurus Cabang Persani di Jawa Tengah belum memiliki peralatan jamur yang standar, 2) Ada dua Pengurus Cabang Persani yang telah memiliki alat jamur modifikasi (membeloi dari PB Persani), 3) Alat jamur standar sangat mahal, 4) KONI Kota/Kabupaten di Provinsi Jawa Tengah, tidak mampu membelikan alat jamur yang standar karena harga yang mahal.

Melihat permasalahan dan kondisi yang ada di seluruh Pengurus Cabang Persani di Jawa Tengah, khususnya ketersediaan alat jamur yang mereka miliki, dan jika apabila masalah itu tidak diteliti, maka masalah yang timbul adalah: 1) Peningkatan prestasi atlet senam artistik putra tingkat junior dan senior akan berjalan lambat, karena sebelum melakukan latihan di alat kuda pelana, biasanya atlet melakukan latihan di alat jamur (alat jamur digunakan sebagai alat bantu sebelum atlet mencoba alat kuda pelana), 2) Prestasi atlet senam artistik putra tingkat pemula tidak akan meningkat, khususnya pada alat/nomor jamur pada perlombaan-perlombaan yang dikhususkan bagi atlet tingkat pemula, 3) Program

pemassalan, pembibitan serta pembinaan prestasi khusus untuk atlet senam artistik putra terhambat, khususnya pada alat/nomor jamur dan kuda pelana, 4) Bagi sekolah dasar yang mengembangkan senam artistik melalui ekstrakurikuler yang belum memiliki alat jamur sangatlah banyak, sehingga jika produk model pengembangan alat jamur ini dikenalkan dan dikembangkan, maka akan membantu program pembinaan prestasi khususnya dalam hal program pembibitan atlet senam artistik putra.

Adapun keuntungan apabila produk model pengembangan alat jamur ini diteliti kemudian dikembangkan, adalah: 1) Mempersiapkan atau mematangkan gerakan *circle* atlet senam artistik putra tingkat pemula sebelum pindah atau melangkah ke tingkatan junior dan senior yang menggunakan alat lanjutan, yaitu kuda pelana, 2) Akan ada peningkatan prestasi bagi atlet senam artistik putra tingkat pemula pada alat jamur, 3) Akan ada peningkatan prestasi bagi atlet senam artistik putra junior dan senior pada alat kuda pelana, 4) Program pemassalan, pembibitan dan pembinaan prestasi dapat berjalan sesuai dengan program yang telah ditetapkan oleh masing-masing Pengurus Cabang Persani di seluruh Jawa Tengah, 5) Ikut berperan serta membantu Pengurus Provinsi Persani Jawa Tengah dan Pengurus Cabang Persani di seluruh Jawa Tengah khususnya dalam hal pembibitan serta pembinaan prestasi atlet senam artistik putra, 6) Adanya alat jamur yang sangat murah (ukuran alat dan cara kerja alat sama dengan alat jamur yang standar), sehingga seluruh Pengurus Cabang Persani di Jawa Tengah dapat membeli dengan harga yang sangat terjangkau, 7) Karena dari segi harga yang sangat terjangkau, maka tidak menutup kemungkinan banyak sekolah dasar di Jawa Tengah, klub senam di Jawa Tengah, serta Pengurus Provinsi Persani lain di luar Jawa Tengah yang akan menggunakan produk model pengembangan alat jamur tersebut.

Kedudukan masalah dalam bidang studi yang diteliti antara lain: 1) Untuk mendukung program pemassalan, sehingga seluruh Pengurus Cabang Persani di Jawa Tengah dapat memiliki alat jamur dengan harga murah dengan kualitas baik, 2) Untuk mendukung program pembibitan serta pembinaan prestasi atlet senam artistik putra tingkat pemula di seluruh Pengurus Cabang Persani Jawa Tengah, 3) Untuk mendukung prestasi, khususnya dalam hal peningkatan keterampilan gerak pada alat kuda pelana bagi atlet senam artistik putra tingkat junior dan senior di seluruh Pengurus Cabang Persani Jawa Tengah,

4) Untuk mendukung pengayaan hasil karya inovasi anak bangsa, sehingga hasil penelitian pengembangan ini diharapkan dapat memperoleh Hak Cipta (HAKI) serta tujuan akhir adalah kami dapat membuat serta memasarkan produk pengembangan alat jamur tersebut ke seluruh wilayah Pengurus Cabang PERSANI di Jawa Tengah, sekolah dasar di seluruh Jawa Tengah, klub senam yang membina senam artistik, serta Pengurus Provinsi Persani di seluruh Indonesia.

Tujuan penelitian adalah: 1) Membuat produk model pengembangan alat jamur agar dapat digunakan oleh atlet senam artistik putra tingkat junior dan senior dengan tujuan untuk meningkatkan keterampilan gerak pada alat kuda pelana, 2) Membuat produk model pengembangan alat jamur agar dapat digunakan dalam latihan bagi atlet senam artistik putra tingkat pemula, junior dan senior, 3) Membuat produk model pengembangan alat jamur agar dapat digunakan untuk perlombaan bagi atlet senam artistik putra tingkat pemula.

B. METODE

Metode penelitian yang digunakan adalah metode Penelitian dan Pengembangan (*Research and Development/R&D*). Tujuan utama Penelitian dan Pengembangan bukanlah mengkaji atau merumuskan teori, melainkan menghasilkan suatu produk yang efektif. Produk ini dikaji kembali melalui penelitian lapangan yang berbentuk uji coba pemakaian produk sampai dengan mencapai keyakinan dimana produk tersebut dapat berguna.

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dan metode pengembangan model. Data yang dikumpulkan dalam penelitian ini baik pada tahapan mendapatkan data awal maupun pada tahapan uji coba merupakan data yang bersifat kualitatif. Karena itu instrumen utama dalam penelitian ini adalah peneliti sendiri. Data terutama didapatkan melalui kegiatan pengamatan, wawancara dan dokumentasi. Untuk menjaga keobjektifan penelitian, kami memanfaatkan *handycam* dan foto.

Pada tahap analisis data, data hasil uji coba dianalisis secara deskriptif analitik, dengan melakukan pencermatan dan telaah mendalam terhadap informasi dan atau umpan balik yang dapat dijangkau dari subyek uji coba. Produk model pengembangan alat jamur dikatakan berfungsi dengan baik bilamana dapat dipergunakan sesuai dengan rancangan dan tujuan penelitian.

C. HASIL

Model produk yang dikembangkan adalah pengembangan model alat jamur yang memiliki spesifikasi: 1) Ketinggian minimum 40 cm, 2) Ketinggian maksimum 50 cm, 3) Diameter lingkaran atas (kepala jamur) 60 cm, 4) Diameter lingkaran bawah 73 cm, 5) Ketebalan kepala jamur 7 cm, 6) Bahan kepala jamur terdiri dari: kulit lembu, busa *rebondeed dengan ketebalan 4 mm*, busa ATI dengan ketebalan 2 cm dan papan triplek dengan ketebalan 5 mm, 7) Warna kulit kepala jamur adalah hitam, 8) Bahan kerangka besi terdiri dari besi beton atau besi cor dan pipa besi serta dilapisi dengan busa ATI, 9) Warna rangka besi hitam, dan 10) Bahan pengait terbuat dari besi ankur.



Gambar 1. Produk Model Pengembangan Alat Jamur

Dari pelaksanaan hasil uji coba pemakaian (uji coba skala kecil dan uji coba skala luas) yang telah dilaksanakan serta berdasarkan dari hasil pengamatan, wawancara dan dokumentasi yang telah peneliti lakukan, maka diperoleh hasil: 1) Produk model pengembangan alat jamur untuk cabang olahraga senam artistik putra dapat digunakan untuk meningkatkan keterampilan gerak pada alat kuda pelana bagi atlet senam artistik putra tingkat junior dan senior, 2) Produk model pengembangan alat jamur untuk cabang olahraga senam artistik putra dapat digunakan sebagai sarana latihan bagi atlet senam artistik putra tingkat pemula, junior dan senior, 3) Produk model pengembangan alat jamur untuk cabang olahraga senam artistik putra dapat digunakan sebagai sarana lomba bagi atlet senam artistik putra khusus tingkat pemula, 4) Produk model pengembangan alat jamur untuk cabang olahraga senam artistik putra dapat diterima dan didukung oleh pelatih senam artistik putra di Jawa Tengah, 5)

Produk model pengembangan alat jamur untuk cabang olahraga senam artistik putra dapat diterima oleh atlet senam artistik putra tingkat pemula, junior dan senior di Jawa Tengah, 6) Produk model pengembangan alat jamur untuk cabang olahraga senam artistik putra dapat diterima dan didukung oleh wasit senam artistik putra di Jawa Tengah, 7) Atlet sangat tertarik dan merasa senang dengan produk model pengembangan alat jamur yang digunakan dalam uji coba pemakaian serta dalam perlombaan O2SN tingkat Jawa Tengah tahun 2012.

D. PEMBAHASAN

1. Ringkasan Hasil Penelitian

Berdasarkan langkah-langkah penelitian pengembangan untuk menghasilkan produk yang telah dilakukan, maka didapatkan produk akhir berupa alat jamur yang diperuntukkan bagi atlet senam artistik putra tingkat pemula, junior dan senior. Indikator keberhasilan produk ini ialah berupa lembar hasil pengamatan, wawancara dan dokumentasi terhadap seluruh subyek yang telah diujicobakan dalam penelitian ini.

Berdasarkan uji coba pemakaian yang dilakukan, didapatkan hasil:

- 1) Produk model pengembangan alat jamur dapat digunakan sebagai sarana untuk meningkatkan keterampilan gerak pada alat kuda pelana bagi atlet senam artistik putra tingkat junior dan senior,
- 2) Produk model pengembangan alat jamur dapat digunakan sebagai sarana berlatih bagi atlet senam artistik putra tingkat pemula, junior dan senior,
- 3) Produk model pengembangan alat jamur dapat digunakan sebagai sarana lomba khusus bagi atlet senam artistik putra tingkat pemula,
- 4) Produk model pengembangan alat jamur dapat dinaik-turunkan, sehingga ketinggian alat dapat disesuaikan dengan tinggi badan atlet,
- 5) Produk model pengembangan alat jamur memiliki kualitas yang sama dengan alat jamur yang standar,
- 6) Pengoperasian alat sama dengan alat jamur yang standar,
- 7) Menggunakan bahan-bahan dari dalam negeri (lokal) yang mudah didapat, bersifat aman, awet, terjangkau dan tahan lama, serta
- 8) Harga sangat ekonomis dan terjangkau dengan kualitas yang baik.

2. Keterbatasan Penelitian

Keterbatasan yang kami miliki dalam mengujicoba produk alat jamur ini adalah: 1) Dalam uji coba produk model pengembangan alat jamur tidak dengan menggunakan teknologi, tetapi hanya dengan cara uji manual (uji praktek oleh atlet senam artistik putra tingkat pemula, junior dan senior dalam melakukan gerakan *circle* dengan menggunakan alat jamur dan kuda pelana), 2) Instrumen untuk mengungkap berhasil dan tidaknya tujuan penelitian hanya berupa pengamatan, wawancara serta dokumentasi oleh para ahli, sehingga bersifat subyektif, 3) Aktivitas sampel kurang dapat dikendalikan atau dikontrol secara penuh, sehingga saat uji coba ada atlet yang sudah mengalami kelelahan.

E. Implikasi

Dari proses dan hasil yang dicapai pada penelitian ini ada beberapa implikasi yang perlu diperhatikan berkaitan dengan model pengembangan alat jamur, antara lain: 1) Implikasi bagi pelatih senam artistik putra. Model pengembangan alat jamur merupakan sebuah harapan bagi atlet senam artistik putra (baik tingkat pemula, junior dan senior) untuk melatih dan memperbaiki gerakan *circle*, untuk itu pelatih perlu mendampingi, memperhatikan, serta menolong atletnya ketika atlet melakukan gerakan *circle* pada alat jamur, sehingga model pengembangan alat jamur ini dapat digunakan dan dimanfaatkan secara maksimal sesuai dengan perkembangan tingkatan atlet senam artistik putra, 2) Implikasi bagi guru pendidikan jasmani yang mengembangkan dan membina cabang olahraga senam artistik. Hasil pengembangan dan uji coba produk model pengembangan alat jamur menunjukkan bahwa alat jamur menawarkan sebuah alternatif pembelajaran model latihan *circle* yang dapat memberikan solusi bagi pelaksanaan pembinaan olahraga senam artistik putra di sekolah, 3) Implikasi pada ilmuwan, peneliti dan praktisi dunia usaha peralatan senam. Alat jamur yang tersedia di pasar saat ini adalah peralatan standar impor dari Belanda dan Amerika, untuk itu diperlukan sebuah modifikasi dan penciptaan sarana-prasarana yang disesuaikan dengan kebutuhan dalam cabang olahraga senam. Para peneliti merupakan pihak yang bertanggung jawab untuk melakukan penelitian berkaitan dengan peralatan senam artistik, sedangkan praktisi dunia

usaha perlu membantu dalam pendistribusian peralatan senam modifikasi yang tersedia saat ini maupun saat mendatang.

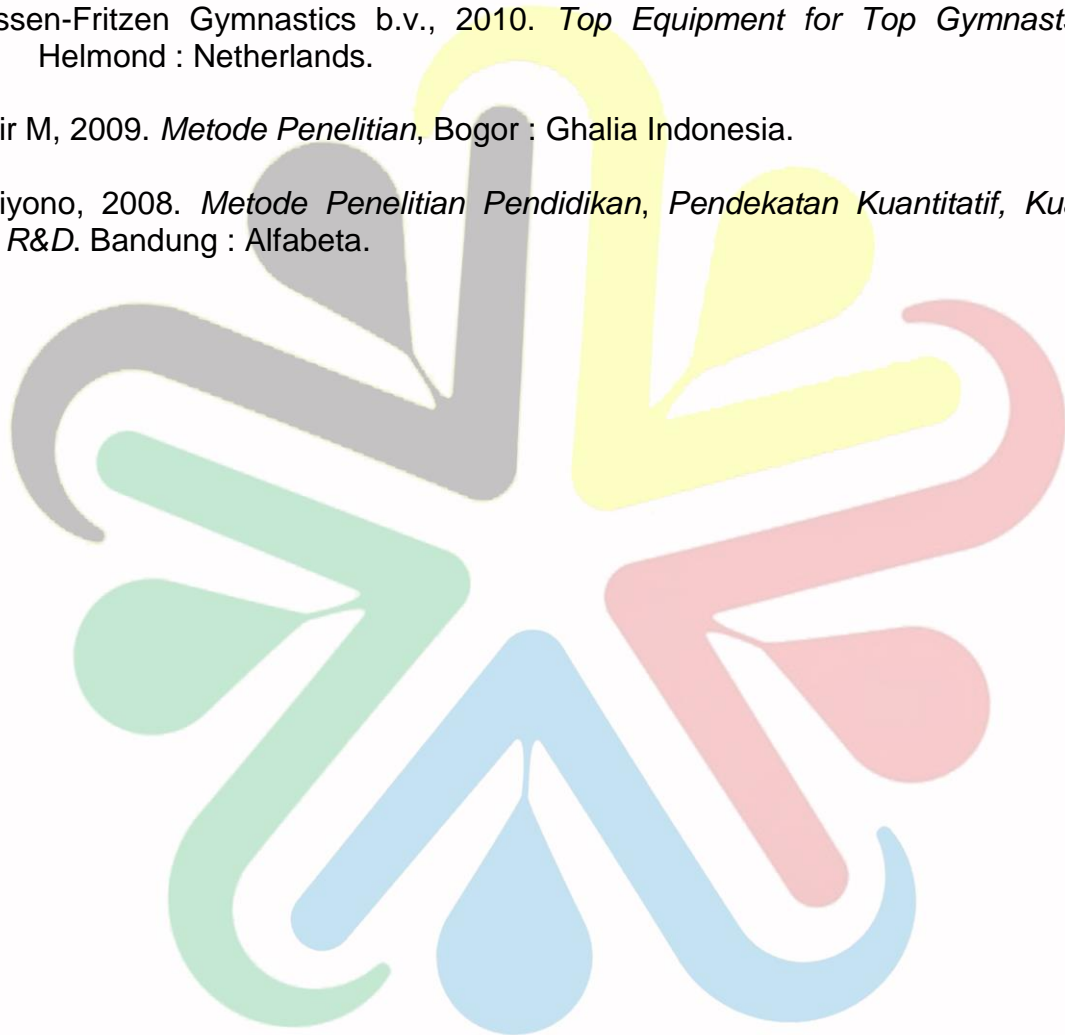
DAFTAR PUSTAKA

JF Sport, 2010. *Distributor Price List JF*, Bekasi : Jatiasih.

Janssen-Fritzen Gymnastics b.v., 2010. *Top Equipment for Top Gymnasts*, Ab Helmond : Netherlands.

Nazir M, 2009. *Metode Penelitian*, Bogor : Ghalia Indonesia.

Sugiyono, 2008. *Metode Penelitian Pendidikan, Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung : Alfabeta.



PENTINGNYA TAKTIK DAN STRATEGI DALAM MEMENANGKAN PERTANDINGAN BULUTANGKIS

Hermawan Pamot Raharjo

ABSTRAK

Prestasi bulutangkis Indonesia sekarang ini mengalami penurunan yang sangat tajam karena pada beberapa even kejuaraan internasional pemain kita jarang mendapatkan gelar juara, andai mendapatkan gelar juara yang mendapatkan hanya pemain senior yang usianya sudah tidak muda lagi, pada hal sebenarnya bibit pemain Indonesia banyak sekali tersebar di seluruh pemerintahan kabupaten/kota di Jawa Bali, Sumatera dan Kalimantan. Mengapa ini bisa terjadi?

Tidak mudah menghasilkan seorang juara, ini perlu kerjasama antara klub pembinaan di daerah, pengurus PBSI Kota/ kab, Pengurus PBSI Propinsi, PB PBSI Pusat dan Peran serta pemerintah dalam memberikan fasilitas gedung bulutangkis untuk rakyat dengan sewa yang murah. selain itu dibutuhkan kebijakan pemerintah untuk mengatur pendidikan untuk para atlet agar mereka punya kesempatan membagi waktu antara latihan bulutangkis dan pendidikan formal, karena pendidikan itu sangat diperlukan untuk membentuk kecerdasan anak, dimana kecerdasan itu diperlukan untuk berfikir membuat strategi memenangkan sebuah pertandingan.

Faktor lain untuk menghasilkan pemain berkualitas secara teknis adalah, kesempurnaan teknik, kualitas fisik yang prima, mental yang tangguh dan yang terpenting adalah atlet mempunyai strategi bermain yang jitu/tepat. Karena strategi dalam permainan baik tunggal maupun ganda selalu berubah pada setiap angka yang diperoleh sepanjang permainan berlangsung. Ini diperlukan kecerdasan baik diri atlet itu sendiri maupun pelatih yang mendampinginya.

Perlu adanya pendidikan bulutangkis yang berkesinambungan dan kerjasama yang baik antara pemerintah dan pelaku bulutangkis untuk selalu memikirkan prestasi bulutangkis kedepan untuk kepentingan bangsa dan Negara.

A. Pendahuluan

Persaingan prestasi cabang olahraga bulutangkis antar negara di dunia sekarang ini cukup ketat, hal ini bisa dilihat dari perolehan gelar yang diperoleh dari setiap kejuaraan yang diselenggarakan di berbagai Negara menghasilkan juara yang berbeda dan sangat jarang satu pemain baik tunggal maupun ganda bisa mendominasi perolehan gelar pada setiap kejuaraan yang terselenggara. Hal ini berbeda dengan bulutangkis era tahun 80 an dimana satu pemain bisa Berjaya memperoleh gelar diberbagai kejuaraan.

Bulutangkis Indonesia sekarang ini sangat turun prestasinya dibandingkan 10 tahun lalu, hal ini bisa dilihat dari hasil yang diperoleh pada setiap kejuaraan yang diperoleh baik tunggal maupun ganda, pemain Indonesia sepertinya sulit untuk memperoleh gelar juara terutama nomor tunggal puteri, pemain Indonesia sepertinya sulit menandingi kemampuan pemain dari Negara

lain, pada hal sebenarnya Indonesia punya catatan bagus di tunggal putri yaitu diawali dari verawaty, ivanna lie, susi susanti, mia audina, maria Kristin. Untuk nomor tunggal putra walaupun juga mengalami penurunan tetapi masih cukup diperhitungkan didunia karena masih ada Tommy sugiarto yang sampai sekarang ini masih bagus prestasinya. Hanya nomor ganda yang masih bisa menjadi andalan Indonesia, tetapi yang juara hanya pemain yang sama belum ada bibit baru yang mampu menembus elit dunia. Kalau dilihat dari jumlah bibit pemain bulutangkis, Indonesia mempunyai banyak bibit yang berbakat ini bisa dilihat dari jumlah klub pembinaan di tingkat kota kabupaten di jawa, bali dan sumatera serta Kalimantan hampir semua kota tersebut mempunyai pembinaan bibit atlet, tetapi mengapa sekarang ini bibit atlet itu belum ada yang muncul menjadi pemain dunia?

1. Pembinaan Bulutangkis

Untuk mencetak atlet memang tidak mudah, harus ada keseriusan dari berbagai pihak baik dari Pembina klub kota, pengurus propinsi maupun pengurus pusat (PB. PBSI) serta peran pemerintah dalam mendukung pembinaan atlet bulutangkis. Peran pemerintah sangat diperlukan untuk mendukung pembinaan bibit bulutangkis terutama di daerah kabupaten kota, perlu adanya fasilitas gedung khusus bulutangkis, karena selama ini banyak klub didaerah mengalami kesulitan untuk berlatih di gedung yang memenuhi syarat, walaupun ada gedung latihan milik swasta sewanya mahal, selain itu diperlukan kebijakan pemerintah untuk melindungi atlet-atlet pelajar yang selama ini mengalami kesulitan membagi waktu antara tuntutan pelajaran disekolah dan waktu latihan, perlu adanya sekolah khusus atlet di daerah dengan kurikulum tersendiri, karena pendidikan itu sangat penting untuk membekali atlet untuk menjadi anak yang cerdas, kecerdasan sangat diperlukan untuk memecahkan masalah yang dialami saat melakukan pertandingan.

Membentuk atlet berprestasi diperlukan beberapa faktor pendukung yaitu kesempurnaan teknik, kualitas fisik harus memenuhi syarat, mental yang tangguh (pantang menyerah) dan yang paling menentukan adalah mempunyai taktik dan strategi permainan yang tepat. Strategi merupakan kunci kemenangan dalam pertandingan dan untuk menjalankan strategi yang tepat

seorang atlet harus mempunyai tingkat kecerdasan yang tinggi. Pentingnya strategi dalam bermain Menurut James Poole (1982) adalah: “Ada taktik umum yang dapat menguntungkan pemain baik tipe menyerang maupun bertahan yaitu; 1. Selalu siap mengganti gaya permainan jika anda berada dipihak yang kalah, 2. Jangan mengganti gaya permainan jika anda dalam posisi yang menang, 3, kembangkan naluri untuk mematikan – kalahkan lawan anda sesingkat mungkin (jangan suka mempermainkan lawan/bermain-main dalam pertandingan), 4. Hindari bermain mengikuti gaya lawan anda – paksa lawan mengikuti gaya bermain anda, 5. Sadarkan diri anda bahwa anda dalam kondisi yang fit - ini untuk memberikan rasa percaya diri anda bahwa lawan tidak akan mudah bisa mengalahkan anda, 6. Selalu berkonsentrasi dan bisa selalu berfikir dalam pertandingan, 7. Jadilah juara ketika anda menang maupun kalah.

Menurut POR Djarum (1990) mengatakan bahwa: Taktik dan strategi adalah komponen yang sangat penting dalam permainan bulutangkis. Dengan taktik dan strategi yang tepat, para pemain dapat memenangkan suatu pertandingan dengan efisien. Taktik dan strategi menunjang pemain untuk bermain secara pandai. Seorang pemain mampu memaksa untuk membuka kelemahan lawannya dan malahan menutupi kelemahannya sendiri dengan strategi yang tepat. Ia tidak perlu menghabiskan banyak waktu, yang hanya membuang-buang tenaga, ketika taktik yang ia gunakan mampu menekan lawan hingga menyerah.

Taktik umum yang perlu dilakukan oleh setiap pemain, antara lain:

1. Selalu siap mengganti pola permainan bila berada dalam posisi kalah atau tertekan
2. Tidak mengubah pola permainan jika berada dalam posisi yang unggul
3. Tanamkan naluri untuk mematikan lawan – kalahkan lawan dalam tempo yang sesingkat-singkatnya
4. Hindari bermain mengikuti gaya lawan - paksalah lawan mengikuti pola permainan Anda
5. Yakinkan diri bahwa Anda berada dalam keadaan *fit* atau prima. Hal ini akan memberikan kepercayaan diri, sehingga lawan tidak dapat begitu saja mengalahkan Anda

6. Latih kemampuan untuk selalu berkonsentrasi dan berpikir cepat selama Anda bertanding

7. Jadilah juara, baik dalam kemenangan maupun kekalahan

Penguasaan teknik yang baik dan kondisi yang prima belum merupakan jaminan mutlak untuk dapat memenangkan pertandingan, taktik dan strategi dalam permainan bulutangkis juga memegang peranan penting dan turut menentukan hasil pertandingan. Taktik adalah usaha yang digunakan dalam pertandingan, sehingga lawan dapat tertipu atau mengalami kesukaran dalam mengembalikan pukulan. Memilih senjata taktik yang sesuai harus memperhitungkan tingkat kemampuan teknik dan kondisi yang dimiliki atlet sehingga apa yang direncanakan dapat terlaksana dalam pertandingan. Strategi ialah usaha yang digunakan dengan memperhitungkan semua kemampuan dan kelemahan lawan dan diri kita sendiri. Strategi yang digunakan merupakan rangkaian pola serangan dan pertahanan yang dikendalikan sesuai dengan irama yang lebih cocok dengan kemampuan atlet, sehingga kemenangan bisa diperoleh.

2. Taktik dan teknik pukulan

Bila seorang pemain mempunyai keunggulan pukulan smash keras dan tajam, diusahakan bagaimana caranya agar lawan banyak memberikan bola lambung. Dengan banyak memberikan bola tajam, pukulan pendek dan netting yang akurat dibibir net dan mengambil posisi siap serang, kita paksa lawan untuk mengangkat bola lambung sehingga jika lawan benar melambungkan bola kita sudah siap untuk menyerang dengan keras dan tajam dengan arah yang akurat, tetapi perlu diantisipasi jika lawan mampu mengecoh kita dengan mengembalikan netting balik, kita juga harus siap menyerobot bola. Tidak semua bola lambung harus dilakukan smash apa lagi jika lawan dalam posisi yang sempurna, karena hal ini akan bisa merugikan kita sendiri. Setelah melakukan smash posisi kita dalam kondisi labil segeralah melangkah cepat menuju posisi senter. Bila lawan mengembalikan bola datar diluar jangkauan kearah belakang lagi. Posisi ini akan menyulitkan kita untuk secepatnya bergerak mengambil bola, untuk mengantisipasi itu maka gerakan awalan dari pukulan serangan smash kita harus dirahasiakan atau disembunyikan (dilakukan mendadak) agar lawan tidak mampu mengantisipasi dan bisa mengembalikan dengan sempurna.

Faktor lain yang ikut menentukan hasil pukulan adalah cara pengendalian arah dan kecepatan bola yang dipukul dan jenis pukulan yang digunakan adalah smash penuh, setengah smash dan lob serang dengan teknik atau cara awalan memukul yang sama.

Perubahan pukulan untuk membedakan jenis teknik yang digunakan adalah pada saat daun raket menyentuh bola (impact). Penendalian dengan teknik pukulan secara bervariasi tujuannya untuk merusak posisi dan gerakan reflek dari lawan sehingga pengembalian pukulannya kurang terkontrol dan hasilnya bola bisa tersangkut atau tanggung tinggi di dekat net. Permainan net dari lawan yang kurang sempurna bisa ditubruk atau didorong dengan pukulan datar kebelakang. Pengembalian lawan kemungkinan pukulan lob yang tidak sempurna dan ini berarti mudah untuk dimatikan dengan smash. Hal lain dalam permainan net adalah usahakan agar bola melewati bibir net dalam keadaan berputar tidak beraturan dan bola seperti ini sukar dipukul lawan

3. Permainan Tunggal

Dalam permainan tunggal, penekanan arah pukulan kebelakang harus diutamakan karena arah belakang merupakan area yang cukup menyulitkan lawan untuk menyerang kita, dalam keadaan terdesak bola harus diarahkan jauh tinggi kebelakang agar kita bisa bersiap untuk mendapatkan posisi central yang kuat untuk menerima serangan lawan. Selain pukulan arah belakang, pukulan bola depan juga sangat penting dan teknik depan ini harus dimatangkan karena pukulan depan mempunyai tingkat kesulitan yang cukup tinggi.

a. Tipe bertahan

Menghadapi tipe permainan yang mengutamakan faktor daya tahan dan keuletan biasanya lawan mengutamakan pukulan lob yang menjadi andalannya dengan baik, taktiknya sederhana tidak berbelit-belit dan bola berusaha untuk tetap dalam permainan tujuannya untuk menguras tenaga lawan.

Menghadapi pemain dengan gaya ini adalah pukulan servis yang baik adalah servis pendek dan servis kedut dan kadang diseling dengan servis lob yang rendah. Bermainlah dengan bola-bola tajam walaupun resikonya lebih besar, jangan terlalu tergesa gesa mematikan bola, berkepala dingin dan sabar menanti kesempatan untuk bisa menyerang dan

mematikan, pakailah pukulan smash potong yang tajam, banyak bola tipuan dan ajak bermain net yang tidak banyak menguras tenaga.

b. Tipe menyerang

Menghadapi tipe permainan yang mengutamakan faktor kekuatan dan kecepatan, berarti banyak melakukan smash dan menggerebek yang melumpuhkan. Menghadapi pemain tipe ini berilah pukulan melambung tinggi dan mendalam, cermat pada pukulan lob agar dapat memberikan lob yang tepat jatuh menukik dekat dengan garis belakang, sementara itu kita akan terbiasa menghadapi serangan smash lawan dan makin lama kita terbiasa, selingi permainan net yang tipis, pukulan pendek yang tajam, biasanya tipe ini kurang mahir untuk bermain net, bila lawan beralih siasat untuk bermain lambat maka gunakan permainan kedut yang menipu, bila sering kena tipuan biasanya dia kembali menyerang lagi dan pastinya dia akan kehilangan banyak tenaga dan kontrolnya kurang bagus.

c. Tipe teknik

Gaya pemain seperti ini adalah mengadakan teknik pukulan dan gerak tipu, dalam permainan tidak jarang nampak suatu rentetan pukulan yang mengagumkan, tapi juga kadang terjadi beberapa pukulan yang salah atau tidak mengenai sasaran bila dia kehilangan keseimbangan. Pada umumnya mempunyai daya tahan sedang kekuatan dan kegesitan kurang dan tempo permainannya lambat karena banyak menggunakan gerak tipu. Menghadapi tipe ini maka percepat tempo permainan tetapi tidak berarti banyak smash, kurangi bola lob panjang dan jika anda mempunyai teknik netting baik maka ajak main net hanya untuk memancing kedepan kemudian tarik belakang lagi dengan cepat.

4. Permainan ganda

Berbeda dengan permainan tunggal, permainan ganda mempunyai teknik pukulan dan taktik permainan tersendiri, hal ini disebabkan oleh beberapa faktor:

- a. Adanya 2 pemain yang bekerjasama, untuk melayani gerakan bola yang cepat secara reflektoris.
- b. Daerah pertahanan menjadi lebih rapat karena ditempati oleh 2 pemain
- c. Untuk mematikan bola dibutuhkan kecermatan dan kecepatan pukulan, serta kemampuan melancarkan serangan dari semua tempat dan posisi.

- d. Ruang servis yang lebih pendek dan adanya bantuan kawan sehingga sehingga pemain lebih berani menyergap servis

Kerjasama merupakan hal yang sangat penting dalam bermain ganda, untuk itu memilih pasangan ganda dalam bermain bulutangkis

- a. Mempunyai pribadi yang cocok, sehingga dalam keadaan tertekan berhenti dulu dalam beberapa detik untuk kompromi mengatur siasat, saling pemaaf dan member semangat
- b. Mempunyai ketajaman antisipasi, saling pengertian dalam pengaturan posisi, rasa kesatuan gerak dan gerak reflek terhadap semua pengembalian bola lawan
- c. Bola lawan yang datang ketengah-tengah 2 pemain sebaiknya yang mengembalikan adalah pemain dengan posisi mengambil backhand karena banyak arah pengembalian yang dapat dilakukan, sedangkan pengembalian forehand biasanya terarah kembali pada pemain yang melakukan smash.
- d. Sebaiknya lebih dini dilatih bermain ganda secara khusus dan dalam pertandingan hanya mengikuti satu jenis pertandingan.

5. Teknik dasar yang harus dikuasai atlet

Untuk menjadi Pemain bulutangkis yang berprestasi harus menguasai teknik dasar dengan sempurna, teknik dasar tersebut adalah:

a. Service (Service)

Dalam aturan permainan bulutangkis, servis merupakan modal awal untuk bisa memenangkan pertandingan. Dengan kata lain, seorang pemain tidak bisa mendapatkan angka apabila tidak bisa melakukan servis dengan baik.

b. Pukulan *Lob* atau *Clear*

Pukulan *lob* adalah "Suatu pukulan dalam permainan bulutangkis yang dilakukan untuk menerbangkan *shuttlecock* setinggi mungkin mengarah jauh ke belakang garis lapangan" (Tohar, 1992: 47). Perkenaan raket saat melakukan pukulan *lob* adalah raket menghadap ke atas. Dengan demikian, *shuttlecock* akan meninggalkan bidang raket dengan sudut 90° (tegak lurus). Jangan membiarkan *shuttlecock* melayang sampai di belakang badan, lakukan pukulan pada saat *shuttlecock* masih berada di muka badan. Pukulan ini hendaknya dilakukan dengan arah ke belakang lapangan lawan dan melambung tinggi sehingga tidak dapat dijangkau oleh uluran

raket lawan dan *shuttlecock* jatuh langsung tegak lurus ke lantai. *Shuttlecock* sebaiknya mendarat sedekat mungkin dengan garis belakang bidang lapangan lawan. Untuk mencapai hal tersebut “gunakan putaran lengan bawah dan pergelangan tangan” (James Poole, 2006: 31).

c. Dropshot /Pukulan Potong

Adalah pukulan yang *dilakukan* seperti smes. Perbedaannya pada posisi raket saat perkenaan dengan kok. Bola dipukul dengan dorongan dan sentuhan yang halus. *Dropshot* (pukulan potong) yang baik adalah apabila jatuhnya bola dekat dengan net dan tidak melewati garis ganda.

d. Netting

Adalah pukulan yang dilakukan dekat net, diarahkan sedekat mungkin ke net, dipukul dengan sentuhan tenaga halus sekali. Pukulan netting yang baik yaitu apabila bolanya dipukul halus dan melintir tipis dekat sekali dengan net.

e. Smash

Yaitu pukulan overhead (atas) yang diarahkan ke bawah dan dilakukan dengan tenaga penuh. Pukulan ini identik sebagai pukulan menyerang. Karena itu tujuan utamanya untuk mematikan lawan. Pukulan smes adalah bentuk pukulan keras yang sering digunakan dalam permainan bulutangkis. Karakteristik pukulan ini adalah; keras, laju jalannya kok cepat menuju lantai lapangan, sehingga pukulan ini membutuhkan aspek kekuatan otot tungkai, bahu, lengan, dan fleksibilitas pergelangan tangan serta koordinasi gerak tubuh yang harmonis.

DAFTAR PUSTAKA

James Poole, Belajar Bulutangkis, Pionir Jaya Bandung 2006

Panitia 7 POR Djarum, Pola dasar pembinaan bulutangkis Djarum tahun 1990

Tony Grace, Bulutangkis petunjuk praktis untuk pemula dan lanjut , Raja grafindo persada 2002

TERAPI PIJAT *SPRAIN* PERGELANGAN KAKI KRONIS PADA PEMAIN BOLABASKET

Oleh:
Wisnu Mahardika

ABSTRAK

Makalah ini menyelidiki efektivitas teknik terapi pijat pada cedera pergelangan kaki. Tujuan teknik terapi pijat ini adalah mengembalikan ROM (range of motion), mengurangi rasa sakit pada pergelangan kaki pemain bolabasket. Terapi pijat dilakukan pada ligamen pergelangan kaki lateral bersama dengan tendon yang melintasi kompleks pergelangan kaki. Pasien mengalami penurunan rasa sakit pada fleksi dorsi dan plantar. Pada pemain bolabasket yang terjadi sprain pada pergelangan kaki, teknik terapi pijat manual yang berhubungan dengan hidroterapi dan latihan rehabilitasi dapat mengembalikan kehilangan jangkauan gerak (fleksi dorsi dan plantar) pada cedera sprain pergelangan kaki yang kronis.

A. PENDAHULUAN

Pergelangan kaki sering terjadi cedera dan sering terjadi *sprain*. *Sprain* pergelangan kaki pada olahraga sering terkait dengan cedera (Schiftan, Ross, and Hahne, 2015: 238). Tidak ada bagian dari tubuh atlet yang diberikan perawatan dan rehabilitasi secara langsung saat pertandingan ketika cedera pergelangan kaki terjadi. Sehingga pergelangan kaki mendapatkan sedikit perawatan dengan menggunakan sedikit es dan pita atau *brace*. Bahkan dengan istirahat, es dan *brancing* tidak cukup untuk mencapai tujuan akhir rehabilitasi (hilangnya rasa sakit) dan kembali mengikuti kompetisi. Memahami mekanika *sprain* pada pergelangan kaki diperlukan perawatan yang efektif dan periode pemulihan yang tepat untuk mencapai tujuan penyembuhan. *Sprain* pergelangan kaki merupakan gerakan supinasi yang tidak terkendali yang biasanya disertai dengan plantar fleksi pada *talocrural* dan sendi *subtalar* bersama sendi *tibiofibular distal*. *Sprain* pergelangan kaki dapat mengakibatkan kerusakan ligamen, peningkatan *talofibular* (Croy, Saliba, Erson and Hertel, 2012: 594). Gerakan supinasi berhubungan dengan keseimbangan yang terjadi pada ligamen pergelangan kaki lateral dan otot-otot disekitarnya. *Sprain* pergelangan kaki dapat terjadi pada saat melompat dalam permainan bolabasket. Ketika melompat, pergelangan kaki pada posisi plantar yang tertekuk dan terbalik. Semua ROM (*range of motion*) sangat menyakitkan. Pengobatan dilakukan dengan tas es secara langsung. Tujuan makalah ini adalah untuk melacak efektivitas teknik

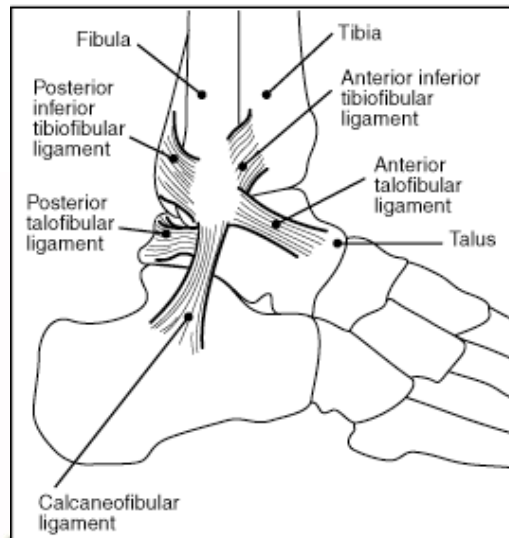
terapi pijat pada daerah yang cedera dan jaringan disekitar pergelangan kaki. Tujuan teknik terapi pijat ini adalah mengembalikan ROM (*range of motion*), penurunan rasa sakit agar dapat melakukan aktivitas kembali. Pasien diinstruksikan untuk melakukan latihan ROM (*range of motion*) di rumah dan melakukan terapi fisik pada ROM (*range of motion*), pengkodisian dan *weight bearing*. Awal aktif ROM (*range of motion*) adalah mulai dari sendi ekstremitas atas (Coulibaly, Jones, Sietsema, and Schildhauer, 2015: 1360).

B. PEMBAHASAN

Pada pemain bolabasket yang mengalami *sprain* pergelangan kaki, teknik terapi pijat yang hubungannya dengan hidroterapi dan latihan rehabilitasi mampu mengembalikan kehilangan jangkauan gerak (fleksi dorsi dan plantar) pada cedera *sprain* pergelangan kaki. Pada makalah ini akan mengulas terapi pijat pergelangan kaki *sprain* kronis pada pemain bolabasket.

1. Perawatan

Perawatan yang digunakan adalah teknik pijat manual pada sekitar daerah pergelangan kaki yang mengalami cedera. Langkah untuk melakukan perawatan yaitu perawatan awal 73 hari setelah cedera dan sebagai penutup 94 hari setelah cedera yang dilakukan sekitar selama 60 menit. Setiap pengobatan terdiri dari AMR (*Active Myofascial Release*) dan *frictions* transversal bersama dengan hidroterapi. Bersama mobilisasi, PNF dan pijat Swedia dilakukan sebagai teknik memijat. *Frictions* yang telah dilakukan pada jaringan *fibrotic* pada ATFL, CFL dan PTFL. AMR (*Active Myofascial Release*) dilakukan (secara berurutan) pada *Tibialis Anterior*, *Peroneus Brevis*, *Peroneus Longus*, *Tibialis Posterior*, *Flexor Digitorum Longus* dan *Flexor Hallicus Longus* sepanjang tendon dan *Musculotendinous Junctions*.



Gambar 1. Pergelangan Kaki Tampak Dari Sisi Lateral
(Parker, 2002: 12)

2. Teknik *Myofascial Release*

Pasien dengan posisi *side lying* untuk mengobati ekstremitas superior, yang sedikit ditekuk pada kedua pinggul dan lutut kearah depan di tempat tidur untuk mendapatkan relaksasi maksimum. *Adduction* yang diperoleh dengan posisi dan gaya gravitasi menempatkan otot pada posisi *elongated* seperti menekan untuk efektivitas *release* pasif dan dengan lembut membantu pasien agar tenang (Gomaa and Zaky, 2015: 402).

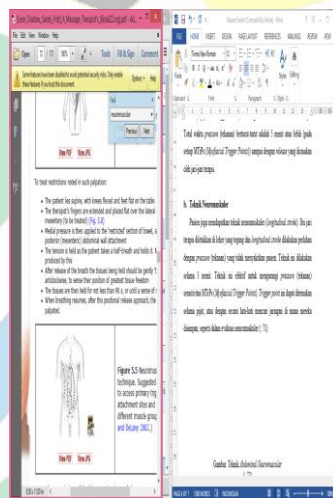
a. Teknik Kompresi *Ischemic*

Teknik kompresi *Ischemic* ini sering digunakan untuk membantu *dilate the vessels* untuk mendorong sirkulasi lokal (Simancek, 2013: 5). *Pressure* (tekanan) statis yang digunakan untuk membantu otot *release* dan *congestion* lokal dan ditemukan pada zona modalitas seperti terapi, *reflexology*, terapi *trigger point*, *shiatsu*. Ada beberapa pendekatan untuk pengobatan *trigger point*. Beberapa teknik yang lebih efektif adalah teknik kompresi *ischemic*, posisi *release*, dan *muscle energy*. Teknik ini terdiri dari penerapan *pressure* (tekanan) yang relevan oleh *pad* dari ibu jari terapis pada kulit pasien selama 30 detik sampai 1 menit untuk mendapatkan kontak dengan *fascia* dan TrPs (*Trigger Points*) diletakkan di tengah antara jari-jari (*index* dan *middle*) agar tidak bergeser. Jari-jari terapis tetap kontak dengan kulit untuk memastikan keakuratan relokasi *pressure* (tekanan) MFR (*Myofascial Trigger*). Pasien mendapatkan teknik MTrPS (*Myofascial Trigger*

Points), MFR (*Myofascial Trigger*) pada setiap MTrPS (*Myofascial Trigger Points*) yang ditemukan. *Pressure* (tekanan) ketika ada penurunan ketegangan pada MTrPs (*Myofascial Trigger Points*) atau ketika MTrPS (*Myofascial Trigger Points*) tidak lagi *tender* atau satu menit setelahnya. Total waktu *pressure* (tekanan) berturut-turut adalah 5 menit atau lebih (pada setiap MTrPs (*Myofascial Trigger Points*)) sampai dengan *release* yang dirasakan oleh jari-jari terapis.

b. Teknik Neuromuskuler

Pasien juga mendapatkan teknik neuromuskuler (*longitudinal stroke*). Ibu jari terapis diletakkan di leher yang tegang dan *longitudinal stroke* dilakukan perlahan dengan *pressure* (tekanan) yang tidak menyakitkan pasien. Teknik ini dilakukan selama 3 menit. Teknik ini efektif untuk mengurangi *pressure* (tekanan) sensitivitas MTrPs (*Myofascial Trigger Points*). *Trigger point* ini dapat ditemukan selama pijat, atau dengan secara hati-hati mencari jaringan di mana mereka disimpan, seperti dalam evaluasi neuromuskuler (Chaitow, L., and Fritz, S., 2007: 71).



Gambar 2. Teknik *Abdominal Neuromuscular*
(Chaitow, L., and Fritz, S., 2007: 72)

3. Pengulangan Latihan

Latihan berjalan seperti 10 tahap dengan *inverted ankles*, *everted ankles*, pada tumit dan pada jari kaki yang dilakukan bergantian hari. Peregangan statis pada *Peroneals* dan *Tibialis Posterior* yang dilakukan bergantian hari. Program keseimbangan diterapkan pada pasien yang dilakukan bergantian hari. Program ini ditingkatkan dari berdiri dengan 2 kaki

sampai berdiri dengan 1 kaki dengan mata tertutup. Pijat yang dikombinasikan dengan latihan baik untuk kesehatan (Cassar, 2004: 2). Gerakan latihan dilakukan untuk menjaga dan pemulihan kesehatan. Komponen terapi pijat hanyalah dari keseluruhan pengobatan, dan latihan lebih penting dilakukan oleh pasien.

4. Hidroterapi

Pasien diminta untuk menggunakan es dengan pola melingkar, diameter tidak lebih dari 10 cm, dua kali sehari selama 10 menit pada saat pengobatan dan setelah mendapatkan perawatan. Hal ini membantu mengontrol peradangan yang disebabkan oleh AMR (*Active Myofascial Release*) dan *frictions* transversal. Ketika fokus intervensi pada area panas dan tenang, salah satu metodenya adalah penerapan es (hidroterapi) (Fritz, 2013: 156). Meskipun untuk meningkatkan aliran darah dan meningkatkan efek dingin yang digunakan dalam hidroterapi. Mekanik pompa dan aplikasi osilasi pijat dan refleksif *release* dari vasodilatasi (terutama histamin) yang dihasilkan selama pijat, ditambah dengan vasodilatasi atau respon penyempitan hidroterapi, saling mempengaruhi dalam berbagai cara untuk mempengaruhi hasil dari aplikasi pijat. Pada olahraga, pelatih atau terapi fisik menerapkan hidroterapi (biasanya menggunakan es). Pada pengobatan hidroterapi, pijat tidak dilakukan pada area yang diberi es. Biarkan tubuh mengembalikan sirkulasi ke area yang diberikan es agar hangat. Hidroterapi sangat efektif pada sendi *arthritic*.

C. Kesimpulan

Tujuan utama makalah ini untuk menyelidiki efektivitas teknik terapi pijat pada cedera dan jaringan disekitar pergelangan kaki. Penelitian lebih lanjut dengan pasien yang sama, batas waktu yang sama diperlukan validasi terhadap efektivitas teknik terapi pijat pada pengobatan *sprain* kronis pergelangan kaki. Urutan perawatan ini dapat digunakan secara efektif untuk mengurangi rasa sakit *sprain* pada pergelangan kaki. Tujuan studi ini untuk mengembalikan cedera pergelangan kaki untuk memenuhi ROM (*range of motion*), mengurangi rasa sakit, serta dapat melakukan aktivitas kembali. Penelitian lebih lanjut perlu

disusun untuk memperoleh manfaat dari urutan yang digunakan pada cedera olahraga.

DAFTAR PUSTAKA

- Cassar, Mario P. 2004. *Handbook of Clinical Massage. A Complete Guide for Students and Practitioners. Second Edition.* China: Elsevier Limited.
- Chaitow, L., and Fritz, S. 2007. *A Massage Therapist's Guide to Lower Back And Pelvic Pain.* United States of America: Elsevier Mosby.
- Coulibaly, Marlon O., Jones, Clifford B., Sietsema, Debra L., and Schildhauer, Thomas A. 2015. *Results of 70 Consecutive Ulnar Nightstick Fractures.* <http://dx.doi.org/10.1016/j.injury.2015.02.012> 0020-1383/ _ 2015. Elsevier Ltd. All rights reserved. M.O. Coulibaly et al. / Injury, Int. J. Care Injured 46 (2015) 1359-13661360.
- Croy, T., Saliba, S., Erson, Mark K., and Hertel, J. 2012. *Differences in Lateral Ankle Laxity Measured via Stress Ultrasonography in Individuals With Chronic Ankle Instability, Ankle Sprain Copers, and Healthy Individuals.* Downloaded from www.jospt.org at on January 6, 2016. For personal use only. No other uses without permission. Journal of Orthopaedic & Sports Physical Therapy. Volume 42 number 7 July 2012.
- Fritz, S. 2013. *Sports And Exercise Massage: Comprehensive Care In Athletics, Fitness And Rehabilitation.* China: Elsevier Inc.
- Gomaa, Ebtessam F., and Zaky, Lilian A. 2015. *Effect Of Iliotibial Band Myofascial Release On Flexibility And Patellar Alignment In Patients With Knee Osteoarthritis.* International Journal of Advanced Research (2015), Volume 3, Issue 4, 399-410. ISSN 2320-5407. Journal homepage: <http://www.journalijar.com>.
- Parker, James N., and Parker, Philip M. 2002. *The Official Patient's Sourcebook On Ankle Sprains and Strains.* United States of America: ICON Group International, Inc.
- Schiftan, Gabriella S., Ross, Lauren A., and Hahne Andrew J. 2015. *The Effectiveness Of Proprioceptive Training In Preventing Ankle Sprains In Sporting Populations: A Systematic Review and Meta-Analysis.* Journal of Science and Medicine in Sport 18 (2015) 238-244. <http://dx.doi.org/10.1016/j.jsams.2014.04.005>. 1440-2440/© 2014 Sports Medicine Australia. Published by Elsevier Ltd. All rights reserved.
- Simancek, Jeffrey A. 2013. *Deep Tissue Massage Treatment. Second Edition.* United States of America: Elsevier Mosby.

TONNIS SEBAGAI PEMBELAJARAN ALTERNATIF BAGI GURU PENJAS DI KOTA PEKALONGAN

oleh :

Ricko Irawan

Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan,
Universitas Negeri Semarang
Semarang 50229, Indonesia
E-mail: rickoirawan33@gmail.com

ABSTRAK

Pembinaan olahraga untuk mencapai prestasi tinggi perlu dilakukan sejak usia dini dengan pendekatan multilateral dan upaya yang sungguh-sungguh serta melibatkan semua komponen yang diperlukan. Siswa sekolah menengah pertama (SMP) merupakan sasaran yang tepat untuk kegiatan pemassalan dan pembibitan olahraga.

Guru Penjasorkes pada dasarnya memiliki peran strategis dalam membantu program pembinaan olahraga. Melalui pembelajaran Penjasorkes anak mulai mengenal gerak dasar olahraga yang benar dan menumbuhkan minat melakukan aktivitas olahraga, sehingga dapat membantu memunculkan banyak bibit olahragawan didukung pemanduan bakat yang tepat dan dilakukan secara baik, diharapkan menghasilkan bibit atlet dengan potensi prestasi olahraga yang tinggi.

Sehubungan dengan hal itu, maka perlu upaya meningkatkan kompetensi Guru Penjasorkes dalam melakukan pemasalan olahraga, yaitu dengan mengadakan pelatihan tonnis melalui kegiatan pengabdian kepada masyarakat. Kegiatan pelatihan yang telah dilaksanakan pada tanggal 16-17 November 2015 dilanjutkan dengan kegiatan mandiri di sekolahnya diikuti 50 guru SMP di Kabupaten Pekalongan.

Hasil kegiatan adalah Guru Penjasorkes di Kabupaten Pekalongan mendapatkan pengetahuan dan memiliki keterampilan melakukan olahraga tonnis dengan baik. Dengan kemampuan olahraga tonnis yang dimiliki diharapkan Guru Penjasorkes dapat berperan lebih nyata dalam pembinaan olahraga.

Kata kunci : tonnis, olahraga

A. PENDAHULUAN

1. Latar Belakang

Sebagai salah satu jenis olahraga permainan, bulu tangkis atau badminton telah menjadi olahraga yang sangat populer di Indonesia, bahkan karena beberapa prestasi yang diraih para pebulu tangkis di arena kejuaraan internasional, maka cabang ini selalu menjadi andalan kontingen Indonesia

untuk meraih medali dalam kejuaraan tingkat dunia. Berbeda halnya dengan bulutangkis, olahraga tenis meskipun sekarang ini semakin berkembang semakin pesat di masyarakat tetapi dari prestasi yang dicapai masih jauh dari harapan. Banyak kendala yang sebenarnya dihadapi dalam pengembangan olahraga tenis. Satu hal yang mendasar adalah sangat terbatasnya jumlah lapangan yang ada, sehingga program permasalahan yang seharusnya merupakan langkah awal di dalam upaya pembinaan menjadi terlambat, dan pada akhirnya bibit-bibit petenis yang handal jumlahnya sangat terbatas.

Melihat kenyataan itu kami tertarik untuk mengembangkan satu jenis permainan yang merupakan perpaduan dari permainan *badminton* dan *tenis*, yang selanjutnya diberi nama permainan "**TONNIS**". Dengan olahraga tonnis diharapkan dapat menambah keragaman jenis olahraga permainan yang dapat menjadi pilihan semua lapisan masyarakat, dan selanjutnya dapat menjadi salah satu cabang olahraga sebagai tumpuan nasional dalam mencapai prestasi olahraga di tingkat Internasional. Maka melalui sosialisasi ini diharapkan dapat memberikan informasi tentang permainan tonnis.

Khalayak sasaran utama yang strategis yang dilibatkan dalam kegiatan penelitian pengabdian masyarakat ini adalah Guru Penjas SMP se- Kabupaten Pekalongan yang selanjutnya bisa bermain tonnis dan bisa menyebarkan permainan tonnis ke masyarakat luas khususnya di Kabupaten Pekalongan.

Selama kegiatan pengabdian para peserta sangat antusias sekali mengingat cara, situasinya mudah, meriah, gembira ini mendorong para peserta lebih termotivasi. Seluruh peserta mengharapkan agar kegiatan berlangsung terus secara berkesinambungan, dengan tujuan agar para Guru Penjas SMP di Kabupaten Pekalongan mendapatkan hal yang baru di dunia olahraga. Secara umum berdasarkan hasil pemantauan dan pengamatan 90% telah tercapai tujuan, yaitu Guru Penjas SMP Kabupaten Pekalongan sebagian besar sudah bisa memainkan permainan tonnis, telah mengajarkan pada masyarakatnya dan telah terbentuk suatu kelompok yang dikoordinir melalui MGMP untuk mensosialisasikan permainan tonnis di wilayah UPTD Dinas Pendidikan Kabupaten Pekalongan.

2. Permasalahan

- a. Minimnya lahan untuk melakukan aktifitas olahraga di Sekolah Menengah Pertama
- b. Kurangnya SDM dalam pengembangan olahraga di daerah-daerah

3. Tujuan

Setelah kegiatan pengabdian ini dapat terlaksana maka tujuan yang ingin dicapai adalah :

- a) Guru Penjas SMP di Kabupaten Pekalongan akan mengetahui apa dan bagaimana permainan tonnis.
- b) Dengan tonnis diharapkan dapat menambah keragaman jenis olahraga permainan yang dapat menjadi olahraga pilihan semua lapisan masyarakat.
- c) Peserta mendapatkan kesempatan dan peluang dan memperoleh keterampilan, melakukan permainan tonnis yang benar sesuai dengan aturan yang akhirnya memperoleh kondisi kesehatan yang prima.

4. Manfaat

Setelah kegiatan pengabdian ini dapat terlaksana maka manfaat yang ingin dicapai adalah :

- a. Memberikan sumbangan pengetahuan bagi para guru Penjas SMP di Kabupaten Pekalongan tentang memodifikasi jenis-jenis permainan.
- b. Guru Penjas dapat menjadikan permainan tonnis sebagai salah satu olahraga pilihan di sekolah.
- c. Kesadaran berolahraga untuk kebugaran fisik.

B. Tinjauan Pustaka

1. Hakikat Permainan Tonnis

Tonnis adalah jenis permainan menggunakan bola kecil dan paddle atau pemukul yang terbuat dari kayu, dilakukan oleh satu atau dua pemain yang saling berhadapan dalam lapangan berebentuk persegi empat yang dibatasi net pada bagian tengahnya dengan cara memukul bola untuk mengembalikan bola yang dipukul lawannya sampai salah satu pemain memenangkan reli dan game dengan memperoleh skor sesuai peraturan yang diberlakukan.

Secara garis besar, permainan tonnis dimainkan dengan cara dan aturan yang hampir sama dengan tennis. Bahkan tonnis dapat dijadikan

permainan dasar sebelum berlatih tenis. Hal ini sesuai dengan pendapat griffin, etc (1997:146) bahwa dalam mengajar tenis dapat melakukan modifikasi-modifikasi dengan menggunakan lapangan badminton, bola dari bahan busa, raket yang lebih pendek (*paddle*) dan peraturan alternative. Dengan modifikasi-modifikasi seperti itu, diharapkan permainan tonnis menjadi lebih mudah dan menarik untuk dimainkan.

2. Lapangan

Permainan tonnis dimainkan dalam lapangan berbentuk segi empat dengan ukuran yang sama dengan lapangan lapangan bulutangkis, yaitu dengan panjang 13,40 m dan cm pada bagian tengah lapangan dibatasi net yang tingginya 80 cm pada bagian tiang net. Permukaan lapangan dapat berupa tanah liat, rumput atau lapangan keras yang terbuat dari bahan semen. Batas-batas lapangan ditandai dengan garis selebar 5 cm atau dari tali. Dengan demikian untuk membuat lapangan tonnis tidak perlu membutuhkan lahan atau ruangan yang cukup luas, seperti pada lapangan tenis, sehingga disetiap lingkungan masyarakat dimungkinkan dapat membuat lapangan tonnis.

Karena lapangan tonnis dapat dimainkan oleh semua kelompok umur, yaitu kelompok anak-anak usia 6-12 tahun dan diatas 12 tahun maka lapangan yang digunakan juga ada sedikit perbedaan. Lapangan untuk kelompok usia 6-12 tahun, lapangan hanya dibagi 2 bagian yaitu kanan dan kiri, tanpa adanya garis batas servis.

3. Raket (*paddle*)

Raket yang berupa *paddle*. *Paddle* ini dibuat dari bahan kayu yang ringan tetapi kuat atau tidak mudah patah, seperti papan multiplex dengan ketebalan 8-12mm. model pemukul ini dapat dibuat dalam berbagai bentuk panjang keseluruhan 32 cm (panjang pegangan 8 cm dan bagian atas 24 cm), dan lebar 20 cm, untuk mengurangi berat pemukul dapat dibuat lubang-lubang kecil tanpa mengganggu permukaan pada saat mengenai bola. Model *paddle* dapat dibuat seperti berikut

4. Bola

Bola untuk bermain tonnis dengan menggunakan bola seukuran dengan bola tennis pada umumnya tetapi memiliki tekanan udara yang sangat kurang atau gembos atau lebih ringan, dengan maksud agar pantulan bola

tidak keras dan laju bola menjadi lambat atau tidak cepat seperti pada bola tennis biasanya.

5. Peraturan Permainan Tonnis

Permainan tonnis dimainkan dengan cara dan peraturan yang hampir sama dengan tennis ataupun mini tennis.

a. Servis

Permainan dimulaidengan bagian kanan lapangan dibelakang garis baseline dengan arah pukulan menyilang kebagian sebrang lapangan lawan dan melewati net.Bola servis yang menyentuh net dan jatuh didaerah servis yang sah maka servis diulangi.Jika servis pertama gagal diberi kesempatan servis kedua dan jika servis kedua gagal poin untuk lawan.Perpindahan servis dilakukan setelah melakukan 2 kali servis, yaitu dari sebelah kanan dan kiri.

b. Perpindahan servis dan tempat

Perpindahan servis dilakukan setiap dicapai dua angka dan perpindahan tempat dilakukan setelah satu pemain menyelesaikan game atau memenangkan set. Apabila dalam permainan terjadi skor 1 sama dan dilanjutkan rubber set, perpindahan tempat dilakukan setelah salah satu pemain atau regu mencapai angka 8 untuk game 15 dan angka 11 untuk game 21.

c. Point dan Game

Perhitungan angka dengan system rally point.Pemain yang memenangkan setiap relly maka memperoleh point atau angka 1. Untuk pemain kelompok usia 12 tahun kebawah, satu set permainan selesai atau game apabila salah satu pemain mencapai angka 15,tetapi apabila terjadi 14 sama maka permainan di lanjutkan sampai selisih 2 angka dengan batas maksimal 17 ,sedangkan untuk kelompok 12 tahun ke atas,satu set permaianan selesai apabila satu pemain mencapai angka 21,apabila terjadi 20 sama maka permainan di lanjutkan sampai selisih 2 angka dengan batas maksimal 25.

C. METODE KEGIATAN

Dalam melaksanakan Pendidikan Kesehatan Masyarakat ini di gunakan metode –metode sebagai berikut :

1. Metode Ceramah
2. Metode Demonstrasi
3. Metode Pelatihan

D. HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Hasil

a. Keadaan Umum

Sebelum dilaksanakan Pelatihan secara terjadwal dan terprogram, di laksanakan tes kesegaran Jasmani untuk Guru Penjas SMP di Kabupaten Pekalongan. Hal ini untuk mengetahui kondisi calon peserta apabila kondisi memungkinkan untuk mengikuti kegiatan tersebut.

Ternyata setelah proses awal itu di laksanakan semua calon peserta dalam kondisi kesegaran jasmni yang baik sehingga program latihan yang di kemas dalam materi kegiatan berkalan sesuai dengan rencana. Di samping itu juga secara umum Guru Penjas SMP di Kabupaten Pekalongan belum tahu tentang permainan tonnis dan belum Bisa cara memainkannya

b. Proses Pelaksanaan Kegiatan

Selama pelaksanaan kegiatan pelatahan program yang diberikan meliputi teori dan praktek. Teori di berikan agar menambah wawasan dan menambah pengetahuan para peserta sedangkan materi praktek agar peserta secara trampil dan mudah dapat melakukan gerakan yang sesuai agar nantinya dapat di laksanakan secara praktis apabila kegiatan ini selesai di lakukan.

Hal ini sangat penting agar nantinya Penjas tidak mendapatkan suatu Hal atau masalah misalnya Cidera atau lainnya yang dapat menimbulkan gangguan para peserta untuk itu tim pelaksana telah mengemas materi secara praktis yang bisa di laksanakan dengan mudah,meriah melalui teknik –teknik dasar permainan.

c. Hasil Pelaksanaan Kegiatan

Selama kegiatan pengabdian para peserta sangat antusias sekali mengingat cara,situasi mudah,murah,meriah,gembira ini mendorong para pesrta lebih termotivasi.

Seluruh peserta mengharapkan agar kegiatan berlangsung terus secara berkesinambungan, dengan tujuan agar para Guru Penjas SMP di Kabupaten Pekalongan mendapatkan hal yang baru di dunia Olahraga.

Secara umum berdasarkan hasil pemanytauan dan pengamatan 90 % telah tercapai tujuan, yaitu guru Penjas sebagian besar sudah bisa memainkan permainan tonnis, telah mengajar para siswanya dan telah terbentuk suatu kelompok yang di koordinir melalui MGMP untuk mengadakan Pelatihan tonnis di wilayah Kabupaten Pekalongan.

2. Pembahasan

Berdasarkan hasil evaluasi dan pengamatan baik pada sebelum, saat pelaksanaan dan setelah pelaksanaan diketahui bahwa rata rata pengetahuan tentang permainan tonnis belum tahu. Selama ini mereka kekurangan informasi dan wawasan sehingga tidak tahu tentang apa itu permainan tonnis? Bagaimana cara memainkannya?

Hal yang sangat mengembirakan adalah ternyata setelah mengikuti kegiatan ini, para guru penjas di Kabupaten Pekalongan merasa senang dan langsung bisa memainkan permainan tonnis ini karena dianggap bahwa permainan ini adalah permainan yang sangat mudah, murah, meriah.

Disamping itu juga setelah diadakan kegiatan ini sebagian besar SMP yang ada di Kabupaten Pekalongan sudah memiliki lapangan tonnis.

E. SIMPULAN DAN SARAN

1. Simpulan

- a. Antusiasme Guru Penjas SMP di Kabupaten Pekalongan cukup tinggi dalam mengikuti pelatihan.
- b. Tingkat Pemahaman dan pengetahuan dan ketrampilan dalam mempraktikan permainan tonnis menunjukkan kondisi yang meningkat secara signifikan.

2. Saran

- a. Guru Penjas SMP di Kabupaten Pekalongan yang telah mengetahui permainan tonnis di harapkan menularkan kepada siswa masyarakat sekitar.
- b. Di harapkan nantinga MGMP Penjas Di UPTD Dinas Pendidikan Kabupaten Pekalongan bisa memasukan permainan tonnis sebagai kegiatan ekstrakurikuler.

DAFTAR PUSTAKA

Belka, Devid E. 1994. Teaching Children Games, Becoming a Master Teacher. United

Garman Tennis Federation. 1995. Tennis Course Volume I Techniques and Tactics.
Munich : Barrons Education Series, Inc, States of America : Human Kinetics
Publishers. Inc.

Griffin, Linda L. 1997 Teaching Sport Concept and Skill. A Tactical Games Approach.

United States of America : Human Kinetics Publishers. Inc



**WEIGHT TRAINING,
DENGAN METODE TREE IN ONE PRINCIPLE
UNTUK MEMELIHARA POWER ATLET TAEKWONDO**

**Devi Tirtawirya
Universitas Negeri Yogyakarta**

ABSTRAK

Olahraga prestasi selalu akan berharap hasil akhir adalah juara, tentu saja sama dengan tuntutan suatu latihan, yaitu meningkat secara performanya. Latihan fisik merupakan salah satu komponen penting dari atlet jika ingin juara, sehingga setiap latihan selalu tujuan utamanya adalah meningkatkan kemampuan fisiknya. Tetapi dalam setiap latihan fisik harus selalu melihat periodisasinya, sehingga latihan fisik yang diterapkan tidak meleset dari tujuannya.

Power merupakan salah satu komponen fisik yang penting dalam olahraga taekwondo, sebab power merupakan hal yang akan sangat membantu pergerakan atlet, baik untuk kelincahan, kecepatan, koordinasi dan juga dalam melakukan suatu teknik. Begitu pentingnya power sehingga komponen ini harus ditingkatkan dan dijaga performannya sampai ke pertandingan. Proses menjaga performa power ini biasanya saat memasuki periode kompetisi, gimana caranya power terjaga tetapi tidak merusak teknik yang sudah ada.

Salah satu cara melatih power adalah dengan *weight training*, dengan metode *tree in one principle*. Metode ini dipilih karena menggabungkan tiga komponen penting dalam latihan pembebanan, yaitu *loading*, *stretching* dan *utility*. *Loading* adalah mengangkat beban dengan sasaran atau bentuk khusus, *stretching* adalah penguluran setelah mengangkat beban dan *utility* adalah pemanfaatan pada teknik yang diinginkan atau pada bagian fisik yang ingin dipelihara performa powernya. Dengan metode *Tree In One Principle* performa power terjaga dan kemampuan teknik tidak menurun.

Kata Kunci: *Weight Training*, *Tree In One Principle* dan Pemeliharaan Power.

A. Pendahuluan

Latihan fisik merupakan bagian penting dalam proses penyempurnaan kemampuan atlet, baik olahraga perorangan maupun beregu. Kemampuan atlet saat bertanding tidak semata-mata hanya ditentukan oleh latihan teknik saja, tetapi peranan fisik seorang atlet juga sangat menentukan. Keberadaan fisik pada seorang atlet sangat mendukung kesempurnaan penampilan atlet ketika pertandingan maupun latihan berlangsung. Tujuan utama dari latihan fisik bagi atlet adalah untuk meningkatkan kualitas fisik, yang ditempuh melalui latihan dan pembebanan.

Latihan merupakan suatu proses yang berkelanjutan disusun secara sistematis dengan menggunakan kaidah-kaidah kepelatihan yang benar. Dunia

kepelatihan program latihan merupakan hal yang pokok dan wajib diketahui oleh para pelatih cabang olahraga prestasi. Prestasi olahraga dapat diraih jika dilakukan dengan perencanaan yang baik dan matang. Baik tidaknya suatu perencanaan latihan jika setiap periodisasi bisa dirancang sesuai dengan kebutuhan, dan tidak terjadi tumpang tindih antara latihan yang satu dengan yang lainnya. Latihan olahraga prestasi meliputi latihan fisik, teknik, taktik dan mental, ke empat hal tersebut merupakan komponen penting yang merupakan tujuan dari suatu latihan yang bisa dikembangkan semaksimal mungkin untuk mencapai prestasi cabang olahraga.

Periodisasi adalah proses pembagian rencana tahunan ke dalam periode latihan yang lebih kecil, yang bertujuan untuk memberikan kemudahan dalam menyusun bagian-bagian yang lebih dapat diatur serta untuk menjamin pemuncakan yang tepat dalam pertandingan penting tahun yang bersangkutan, (Bompa, 2009: 199). Periodisasi latihan merupakan gambaran dari pentahapan materi, beban, sasaran, dan metode latihan yang dilakukan, agar tujuan prestasi puncak dapat diraih tepat pada waktunya Sukadiyanto, (2010; 49). Periodisasi sering kali hanya sebuah nama yang diberikan untuk penempatan periode pelatihan dalam format yang disusun secara progresif yang akan memberikan kinerja yang optimal saat dibutuhkan, (John Shepherd, 2007: 9). Ini adalah bentuk "pengindekan," mengembangkan metoda analisis obyektif mengukur beban latihan dan menentukan apakah memenuhi kebutuhan atlet. Dengan demikian periodisasi latihan merupakan rencana tahunan yang dibagi menjadi beberapa periodisasi yaitu periodisasi umum, khusus, pra kompetisi, kompetisi dan transisi, yang mana di dalamnya berisi materi, beban, sasaran dan metode latihan guna mengantarkan atlet menuju prestasi puncak tepat pada waktunya.

Latihan merupakan suatu proses yang sangat kompleks, yang diorganisir dan direncanakan dalam berbagai macam tahap serta dilaksanakan secara berkelanjutan. Sepanjang periode latihan dan utamanya pada periode kompetisi, dimana atlet harus berada pada kondisi puncak. Pemuncakan pertandingan merupakan hal yang sangat sedikit diteliti dan dimengerti karena kekomplekannya. Hal itu tidak dapat direalisasikan dalam waktu yang pendek, tetapi merupakan suatu proses kumulatif yang berkesinambungan, Bompa, (2009: 294)

Tanda penting *peaking* adalah kemampuan atlet dalam mengatasi berbagai jenis frustrasi yang terjadi sebelumnya, juga selama dan sesudah pertandingan. Keadaan ini membutuhkan model latihan yang disesuaikan dengan keadaan pertandingan, sehingga secara psikologis atlet sudah terbiasa menghadapi keadaan yang sama seperti pertandingan yang sesungguhnya. *Peaking* merupakan keadaan latihan khusus yang ditandai dengan penyesuaian kapasitas sistem syaraf yang tinggi, keserasian motorik dengan biologis, motivasi tinggi, kemampuan menanggulangi frustrasi, menerima resiko yang timbul dalam pertandingan serta percaya diri yang tinggi, (Bompa, 2009: 295).

Salah satu latihan yang penting dari segi komponen fisik yang harus tetap dipertahankan pada atlet taekwondo *kyorugy* adalah power. Power dalam taekwondo mutlak adanya untuk bisa dipertahankan sampai menjelang pertandingan, sebab dengan power yang bagus seorang atlet bisa melakukan gerakan dengan cepat tetapi mengandung tenaga yang cukup baik. Hal tersebut sesuai dengan sistem pertandingan dalam taekwondo, bahwa untuk bisa memperoleh poin harus melakukan serangan dengan cukup power agar bisa merangsang sensor dan memunculkan poin. Selain untuk urusan poin, gerak dalam taekwondo *kyorugy* harus cepat dan bisa merubah arah dengan cepat, itu artinya kelincahan harus dimiliki oleh seorang atlet taekwondo. Jika power yang dimiliki seorang atlet baik, tentu saja akan mempunyai gerakan dengan daya ledak atau gerak eksplosiv yang baik pula, untuk itu perlu kiranya power selalu dikembangkan dan pada akhirnya harus dipertahankan sampai menjelang pertandingan.

Metode atau model latihan power cukup beragam, selama ini yang paling populer adalah menggunakan metode plyometrik. Metode plyometrik merupakan metode latihan power yang menggunakan berat badan sendiri sebagai beban, dan biasanya dilakukan dengan lompat dan loncat. Metode yang lain juga bisa menggunakan weight training dengan beban ringan-sedang dan diangkat dengan irama cepat. Metode berikutnya adalah menggunakan latihan beban atau *weight training* juga. Latihan menggunakan weigh training ini tentu saja tidak sama persis dengan metode weigh training di atas, untuk latihan ini menggunakan metode *Tree In One Principle*, metode ini menggabungkan latihan antara *loading-stretching dan utility*.

B. Tree In One Principle

Latihan pembebanan menggunakan metode *tree in one principle* merupakan penggabungan dari tiga kegiatan yang dikemas secara khusus yang bertujuan untuk menjaga dan meningkatkan performa power. Latihan ini sebenarnya bukan hal yang baru, bahkan oleh para pelatih ataupun instruktur sering kali prinsipnya digunakan, tetapi pelaksanaannya sering kali dipisah-pisah. Latihan pembebanan atau yang sering disebut *weigh training* selalu akan memulai latihan dengan *stretching*, kemudian akan dilanjutkan dengan mengangkat beban (loading) yang diinginkan atau yang sudah diprogramkan, sehingga sering kali banyak cabang olahraga ataupun atlet takut melakukan latihan pembebanan ini, hal itu dikarenakan akan menyebabkan ketegangan pada otot mereka dan akan kehilangan fleksibilitas. Ketidaktahuan ini yang mengakibatkan mereka enggan melakukan latihan pembebanan (*weigh training*), selain itu maka jika banyak latihan barbel atau menggunakan alat fitness lainnya akan merusak teknik yang ada.

Anggapan demikian sebaiknya mulai kita tinggalkan saja, latihan beban atau *weigh training* merupakan metode latihan kekuatan yang akan membantu performa atlet agar lebih baik dari segi kekuatan maupun power otot. Tentu saja harus menggunakan cara-cara yang tepat dan terprogram dengan baik dan benar agar tidak terjadi cedera atau hal-hal yang selama ini ditakutkan oleh para pelatih dan atlet. Oleh karena itu sebaiknya seorang pelatih mencari tahu dan selalu meningkatkan pengetahuannya agar tidak ketinggalan dalam menangani atlet dalam hal melatih fisik.

Menurut Sukadiyanto, (2010:99) Jangan sampai bentuk gerakan latihan kekuatan/ saat mengangkat beban dilakukan dengan irama yang berbeda dengan gerakan teknik cabang olahraga. Mencermati pendapat tersebut maka jika kita ingin melakukan latihan pembebanan sebaiknya kita sesuaikan dengan gerakan-gerakan yang disesuaikan dengan jenis gerak yang biasanya dilakukan baik saat pertandingan maupun latihan. Lebih jelasnya lagi untuk melakukan latihan dengan metode *tree in one principle* adalah sebagai berikut:

Prinsip pembebanan (loading) adalah latihan kekuatan harus menggunakan beban, sebab beban itulah yang akan meningkatkan kekuatan otot. Beban latihan adalah rangsang motorik yang dapat dikeendalikan oleh atlet maupun pelatih. Beban latihan dapat menggunakan beban diluar tubuhnya atau

dengan berat badannya sendiri. Oleh karena itu bahwa faktor penting dalam latihan kekuatan adalah beban, karena beban yang akan membuat sasaran latihan tercapai.

Stretching (peregangan) adalah hal yang sangat penting dalam latihan olahraga, tidak terkecuali latihan beban. Setiap mengawali latihan harus dilakukan pemanasan dan stretching, tidak cuma itu, untuk mengakhiri latihan harus melakukan pendinginan dan stretching. Hal itu dilakukan agar serabut otot siap menerima beban latihan. Latihan kekuatan akan menimbulkan kekakuan otot, oleh karena itu fungsi stretching pada akhir latihan adalah menjaga agar otot tetap elastis.

Utility (pemanfaatan fungsinya) adalah setiap otot yang habis diberikan pembebanan dan sudah di stretching, supaya tidak kaku dan dapat mengenai sasaran yang diinginkan, maka dilakukan gerakan yang sesuai dengan kebutuhannya. Misalnya, habis melakukan *leg extensions*, kemudian stretching secukupnya dan melakukan *nare chagi* atau *dolyo chagi*.

Latihan kekuatan dengan prinsip 3 in 1 dalam melakukannya juga tidak boleh asal memberikan beban. Beban harus disesuaikan dengan kebutuhan dan kemampuan atlet. Latihan kekuatan dengan prinsip 3 in 1 ini sangat bagus dilakukan pada cabang olahraga taekwondo, terutam kelas *kyorugi* (pertarungan). Taekwondo *kyorugi* banyak memerlukan kekuatan dan kecepatan atau sering disebut power. Latihan 3 in 1 ini juga mengandung unsur kekuatan dan kecepatan, kekuatannya diambil dari pembebanannya dan kecepatan diambil dari pemanfaatan fungsinya. Bahkan, unsur kecepatan dan kekuatan bisa langsung dilakukan dengan bentuk teknik yang digunakan dalam pertandingan.

Metode pembebanan untuk prinsip 3 in 1 ini juga tidak boleh sembarangan, sebab latihan ini langsung melibatkan 2 fungsi otot yang berbeda. Oleh karena itu lebih dianjurkan untuk latihan beban taekwondo menggunakan Metode Piramid. Metode piramid itu adalah jika intensitas tinggi maka repetisinya rendah, begitu sebaliknya. Misalnya Jika intensitas atau beban 100% maka repetisinya 1 kali, sebaliknya jika intensitasnya 60% maka repetisinya bisa 8 kali, yang penting semua disesuaikan dengan kebutuhan dan tujuan latihan. Atau lebih mudahnya jika atlet kita melakukan kontraksi atau angkatan beban sebanyak 5 kali, maka lakukan gerakan yang sesuai atau yang diinginkan sejumlah yang sama dan dilakukan dengan kecepatan maksimal.

Gambar: Metode Latihan *Tree In One Principle*

Loading
Leg Extension



Stretching



Utility
Dolyo Chagi



Latihan menggunakan metode *tree in one principle* ini bisa dilakukan pada periode kompetisi ataupun periode yang lainnya, hanya saja di periode kompetisi fungsinya hanya untuk mempertahankan performa power saja. Latihan yang seperti ini pelatih dan atlet tidak perlu merasa khawatir jika atletnya akan kehilangan fleksibilitas maupun kemunduran teknik yang sudah dikuasai, sebab saat latihan beban dengan model ini salah satu bentuk gerakannya adalah pemanfaatan teknik yang akan dikembangkan atau yang ingin dijaga performa powernya. Artinya dengan metode *tree in one principle* pemberian latihan mengangkat beban hanya sebagai alat untuk merangsang otot-otot yang akan dikembangkan atau dijaga kualitasnya, sehingga setelah dirangsang lalu diteruskan dengan *stretching* dan yang terpenting dikonversikan dengan teknik tendangan dengan irama yang cepat, dengan begitu power akan terjaga dan beradaptasi dengan bentuk gerak teknik yang akan digunakan dalam pertandingan yang sesungguhnya.

C. Kesimpulan

Power merupakan komponen fisik yang cukup penting untuk selalu dijaga performanya, tidak hanya untuk taekwondo saja tetapi beberapa cabang olahraga yang memang jenis gerakannya memerlukan power, sebab power dibentuk oleh dua hal yaitu kekuatan kali kecepatan, sehingga perlu adanya perhatian khusus untuk tetap menjaganya. Metode latihan untuk meningkatkan ataupun menjaga performa power bermacam-macam, bisa menggunakan plyometrik atau latihan pembebanan, selain itu latihan pembebanan mempunyai metode atau model

latihan yang berbeda untuk melatih power seorang atlet, yaitu dengan *tree in one principle*.

Tree in one principle merupakan model latihan yang menggabungkan antara *loading*, *stretching* dan *utility*, artinya dalam satu sesi latihan pembebanan atau *weigh training* tiga hal tersebut dilakukan secara berurutan, artinya seorang atlet akan melakukan pengangkatan beban, kemudian disusul dengan penguluran seperlunya dan dilanjutkan dengan *utility* atau pemanfaatan pada teknik yang sebenarnya. Oleh karena itu power pada teknik yang diinginkan biasa terjaga (misalnya *Dolyo Chagi*). Sehingga pelatih, apalagi atlet tidak perlu khawatir kehilangan fleksibilitas maupun kemampuan tekniknya karena latihan *weigh training*, bahkan performa power dalam melakukan teknik tertentu akan tetap terjaga.

KEPUSTAKAAN

- Bompa .O Tudor & Greg Haff (2009). *Periodization: Theory and Methodology of Training*, Human kinetics
- John Shepherd. (2007) *Speed Training*, London. Published by: Electric Word plc
- Sukadiyanto & Dangsina Muluk. (2010). *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. Bandung Lubuk Agung

NILAI – NILAI PENDIDIKAN JASMANI DAN OLAHRAGA SEBAGAI PENGEMBANGAN KARAKTER ANAK

**Agus Pujianto
PJKR FIK UNNES**

ABSTRAK

Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan, bertujuan untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan berfikir kritis, keterampilan sosial, penalaran, stabilitas emosional, tindakan moral, aspek pola hidup sehat dan pengenalan lingkungan bersih melalui aktivitas jasmani, olahraga dan kesehatan terpilih yang direncanakan secara sistematis dalam rangka mencapai tujuan pendidikan nasional. Nilai-nilai karakter yang dikembangkan dalam penjasorkes diantaranya yaitu, fair play, sportivitas, disiplin, kejujuran, kerjasama, toleransi dan percaya diri, tanggung jawab, menghargai lawan dan menghargai diri sendiri, pola hidup sehat, adalah sesuai dengan nilai-nilai kemanusiaan yang harus diamalkan dalam kehidupan sehari-hari. Sehingga nilai-nilai penjasorkes merupakan nilai karakter yang harus diterapkan dalam mengembangkan karakter anak.

Kata kunci: pendidikan, pendidikan jasmani dan olahraga, karakter

A. Pendahuluan

Pendidikan nasional yang berdasarkan Pancasila dan Undang-Undang Dasar Negara Republik Indonesia Tahun 1945 berfungsi mengembangkan kemampuan dan membentuk watak serta peradaban bangsa yang bermartabat dalam rangka mencerdaskan kehidupan bangsa, bertujuan untuk mengembangkan potensi peserta didik agar menjadi manusia yang beriman dan bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri, dan menjadi warga negara yang demokratis serta bertanggung jawab. Untuk mengemban fungsi tersebut pemerintah menyelenggarakan suatu sistem pendidikan nasional sebagaimana tercantum dalam Undang-Undang Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional.

Olahraga memiliki peranan yang penting dalam membangun karakter bangsa, karena nilai-nilai yang terkandung dalam olahraga yang sangat luhur. Namun disisi lain menimbulkan dampak yang negatif, apabila tidak dipahami dan diimplementasikan dengan baik. Nilai kompetitif dalam olahraga kadang membuat sebagian orang melakukan cara atau perilaku yang tidak terpuji untuk meraih kemenangan. Hal ini memerlukan pemahaman yang baik tentang makna dari nilai-nilai olahraga tersebut.

Salah satu langkah strategis yang dapat dilakukan dalam pengembangan nilai-nilai olahraga adalah melalui dunia pendidikan. Pendidikan di sekolah merupakan wahana sangat tepat sebagai pengembangan karakter anak, selain pendidikan di lingkungan keluarga. Pendidikan merupakan dasar atau pondasi utama bagi pengembangan karakter anak, terutama pada anak di tingkat sekolah dasar.

Begitu pentingnya nilai-nilai olahraga maka banyak pihak menaruh harapan kepada pendidikan jasmani, meskipun dengan pendidikan jasmani memang tidak serta merta sejumlah persoalan di atas akan terselesaikan, akan tetapi melalui pendidikan jasmani banyak hal yang bisa diajarkan. Misalnya, terkait dengan nilai antusias, sportivitas, tanggungjawab, peduli, jujur, *fair play*, disiplin, kerjasama yang kesemuanya merupakan prasarat dasar mewujudkan masyarakat madani (*civil society*). Melalui pendidikan jasmani nilai-nilai olahraga tersebut dapat diinternalisasikan secara nyata dalam praktek sehari-hari.

B. Pendidikan Jasmani

Pendidikan jasmani merupakan suatu proses seseorang sebagai individu maupun anggota masyarakat yang dilakukan secara sadar dan sistematis melalui berbagai kegiatan dalam rangka memperoleh kemampuan dan keterampilan jasmani, pertumbuhan, kecerdasan, dan pembentukan watak

Pendidikan jasmani pada hakikatnya adalah proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas fisik untuk menghasilkan perubahan holistik dalam kualitas individu, baik dalam hal fisik, mental, serta emosional.

Berdasarkan beberapa definisi di atas mengukuhkan bahwa pendidikan jasmani merupakan bagian tak terpisahkan dari pendidikan umum. Tujuannya adalah untuk membantu anak agar tumbuh dan berkembang secara wajar sesuai dengan tujuan pendidikan nasional, yaitu menjadi manusia Indonesia seutuhnya. Pencapaian tujuan tersebut berpangkal pada perencanaan pengalaman gerak yang sesuai dengan karakteristik anak.

Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan, bertujuan untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan berfikir kritis, keterampilan sosial, penalaran, stabilitas emosional, tindakan moral, aspek pola hidup sehat dan pengenalan lingkungan bersih melalui aktivitas jasmani, olahraga dan

kesehatan terpilih yang direncanakan secara sistematis dalam rangka mencapai tujuan pendidikan nasional.

Pendidikan jasmani adalah proses pendidikan melalui aktivitas jasmani yang dirancang dan disusun secara sistematis untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan, meningkatkan kemampuan dan keterampilan jasmani, kecerdasan dan pembentukan watak serta nilai dan sikap yang positif bagi setiap warga negara dalam rangka mencapai tujuan pendidikan, (Aip Syarifudin, 1992:4).

Pendidikan sebagai suatu proses pembinaan manusia yang berlangsung seumur hidup, pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan yang diajarkan di sekolah memiliki peranan sangat penting, yaitu memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk terlibat langsung dalam berbagai pengalaman belajar melalui aktivitas jasmani, olahraga dan kesehatan yang terpilih yang dilakukan secara sistematis. Pembekalan pengalaman belajar itu diarahkan untuk membina pertumbuhan fisik dan pengembangan psikis yang lebih baik, sekaligus membentuk pola hidup sehat dan bugar sepanjang hayat.

Selama ini telah terjadi kecenderungan dalam memberikan makna mutu pendidikan yang hanya dikaitkan dengan aspek kemampuan kognitif. Pandangan ini telah membawa akibat terabaikannya aspek-aspek moral, akhlak, budi pekerti, seni, psikomotor, serta life skill. Dengan diterbitkannya Undang-undang Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional dan Peraturan Pemerintah Nomor 19 Tahun 2005 tentang Standar Nasional Pendidikan akan memberikan peluang untuk menyempurnakan kurikulum yang komprehensif dalam rangka mencapai tujuan pendidikan nasional.

Pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan merupakan media untuk mendorong pertumbuhan fisik, perkembangan psikis, keterampilan motorik, pengetahuan dan penalaran, penghayatan nilai-nilai (sikap-mental-emosional-sportivitas-spiritual-sosial), serta pembiasaan pola hidup sehat yang bermuara untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan kualitas fisik dan psikis yang seimbang.

C. Tujuan Pendidikan Jasmani

Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan bertujuan agar peserta didik memiliki kemampuan sebagai berikut.

1. Mengembangkan keterampilan pengelolaan diri dalam upaya pengembangan dan pemeliharaan kebugaran 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 di dalam pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan.
5. Mengembangkan sikap sportif, jujur, disiplin, bertanggungjawab, kerjasama, percaya diri dan demokratis.
6. Mengembangkan keterampilan untuk menjaga keselamatan diri sendiri, orang lain dan lingkungan.
7. Memahami konsep aktivitas jasmani dan olahraga di lingkungan yang bersih sebagai informasi untuk mencapai pertumbuhan fisik yang sempurna, pola hidup sehat dan kebugaran, terampil, serta memiliki sikap yang positif.

D. Nilai-nilai Dalam Penjasorkes

Nilai-nilai karakter yang dikembangkan dalam penjasorkes dijabarkan dalam standar isi kurikulum, dan secara terperinci disampaikan dalam kompetensi dasar. Nilai-nilai karakter yang dimaksud antara lain; fair play, sportivitas, disiplin, kejujuran, kerjasama, toleransi dan percaya diri, tanggung jawab, menghargai lawan dan menghargai diri sendiri, dan pola hidup sehat.

Daniel Gould (2007) berpendapat bahwa sportivitas melibatkan intens berjuang untuk berhasil, komitmen terhadap semangat bermain sehingga standar etika akan lebih diutamakan daripada keuntungan strategis ketika konflik

Fair play berarti semua peserta memiliki kesempatan yang adil untuk mengejar kemenangan dalam olahraga kompetitif, memiliki kemampuan meraih kemenangan melalui sikap yang elegan dan sportif (Armando, 2010). *Fair play* mensyaratkan bahwa semua kontestan memahami dan mematuhi tidak hanya kepada aturan formal dari permainan tetapi juga aturan main yang tidak tertulis (Shields&Bredemeier, 1995) dalam Robert S. Weinberg., Daniel Gould (2007). Sedangkan menurut Amansyah, (2010) *fair play* merupakan sikap mental yang

menunjukkan martabat ksatria pada olahraga. Nilai *fair play* melandasi pembentukan sikap, dan selanjutnya sikap menjadi landasan perilaku. Seluruhnya harus menjunjung tinggi peraturan yang berlaku dan tetap menjaga persahabatan di tengah-tengah besarnya semangat persaingan, oleh karena itu dalam pandangan masyarakat hal tersebut akan memiliki nilai yang tinggi.

Disiplin berasal dari bahasa latin *Discere* yang berarti belajar. Dari kata ini timbul kata *Disciplina* yang berarti pengajaran atau pelatihan. Disiplin mengalami perkembangan makna dalam beberapa pengertian. Pertama, disiplin diartikan sebagai kepatuhan terhadap peraturan atau tunduk pada pengawasan, dan pengendalian. Kedua disiplin sebagai latihan yang bertujuan mengembangkan diri agar dapat berperilaku tertib. Perilaku berdisiplin akan berkembang bila anak paham akan alasan di balik perilaku dan ia dapat membuat keputusan secara mandiri. Untuk mencapai taraf tersebut, dibutuhkan waktu sejalan dengan perkembangan anak. Karena itu, pembinaan perilaku berdisiplin di SD dimulai dari proses pembiasaan untuk mentaati peraturan atau norma yang berlaku. Strategi yang dapat diterapkan yaitu dengan menetapkan peraturan, sesuai dengan taraf kemampuan anak.

Berdasarkan kajian nilai-nilai agama, norma-norma sosial, peraturan/hukum, dan etika akademik, telah teridentifikasi butir-butir nilai yang dikelompokkan menjadi lima nilai utama, yaitu nilai-nilai perilaku manusia dalam hubungannya dengan Tuhan Yang Maha Esa, diri sendiri, sesama manusia, dan lingkungan serta kebangsaan. Berikut adalah nilai-nilai utama yang dimaksud :

1. Nilai karakter dalam hubungannya dengan Tuhan, a. Religius
2. Nilai karakter dalam hubungannya dengan diri sendiri, a. Jujur , b. bertanggung jawab, c. disiplin, d. kerja keras, d. berpikir logis, kritis, kreatif, dan inovatif, e. Mandiri, f. Ingin tahu, g. cinta ilmu (gemar membaca), h. bersahabat dan komunikatif
3. Nilai karakter dalam hubungannya dengan sesama, a. Patuh pada aturan-aturan sosial (Cinta Damai), b. Menghargai karya dan prestasi orang lain, c. Demokratis
4. Nilai karakter dalam hubungannya dengan lingkungan, a. Peduli sosial, b. Peduli Lingkungan,
5. Nilai kebangsaan, a. Nasionalis (Semangat Kebangsaan), b. Cinta Tanah Air, c. Menghargai keberagaman (Toleransi)

E. Manfaat Pendidikan Jasmani

Menurut Agus Mahendra (2004), secara umum manfaat pendidikan jasmani disekolah mencakup beberapa hal sebagai berikut :

1. Memenuhi Kebutuhan Anak Akan Gerak

Pendidikan jasmani memang merupakan dunia anak-anak dan sesuai dengan kebutuhan anak-anak. Melalui penjas anak-anak dapat belajar sambil bergembira melalui hasratnya untuk bergerak. Semakin terpenuhi kebutuhan akan gerak dalam masa pertumbuhannya, kian besar kemaslahatannya bagi kualitas pertumbuhan itu sendiri.

2. Mengenalkan Anak Pada Lingkungan dan Potensi Dirinya

Pendidikan jasmani adalah waktu untuk berbuat. Anak-anak akan lebih memilih untuk berbuat sesuatu daripada hanya melihat atau mendengarkan orang lain ketika mereka sedang belajar. Suasana kebebasan yang ditawarkan dilapangan atau gedung olahraga hilang karena terkurung dalam suatu ruang kelas. Dengan bermain dan bergerak anak benar-benar belajar tentang potensinya dan dalam kegiatan ini nak-anak mencoba mengenali lingkungan sekitarnya. Pengalaman ini penting untuk merangsang pertumbuhan intelektual dan hubungan sosialnya dan bahkan perkembangan harga diri yang menjadi dasar kepribadiannya kelak.

3. Menanamkan Dasar-Dasar Keterampilan Yang Berguna

Peranan pendidikan jasmani disekolah dasar cukup unik, karena turut mengembangkan dasar-dasar keterampilan yang diperlukan anak untuk menguasai berbagai keterampilan dalam kehidupan kemudian hari. Menurut para ahli pola pertumbuhan anak usia sekolah dasar hingga menjelang akil balig atau remaja disebut pola pertumbuhan lambat. Pola ini merupakan kebalikan dari pola pertumbuhan cepat yang dialami anak ketika baru lahir hingga usia 5 tahunan. Dalam hal ini berlaku dalil “ ketika anak memasuki masa pertumbuhan cepat, kemampuan untuk mempelajari keterampilan-keterampilan baru berjalan lambat. Sebaliknya dalam masa pertumbuhan yang lambat, kemampuan untuk mempelajari keterampilan meningkat”.

Karena pada anak usia sekolah dasar tingkat pertumbuhan sedang lambat-lambatnya, maka pada usia-usia inilah kesempatan anak untuk mempelajari keterampilan gerak sedang tiba pada masa kritisnya.

Konsekuensinya, keterlantaran pembinaan pada masa ini sangat berpengaruh terhadap perkembangan anak pada masa berikutnya.

4. Menyalurkan Energi Yang Berlebihan

Anak adalah makhluk yang sedang berada dalam masa kelebihan energi. Hal tersebut perlu disalurkan agar tidak mengganggu keseimbangan perilaku dan mental anak, sehingga anak akan memperoleh kembali keseimbangan dirinya, karena setelah istirahat anak akan kembali memperbaharui dan memulihkan energinya secara optimal.

5. Merupakan Proses Pendidikan Secara Serempak Baik Fisik, Mental Maupun Emosional

Pendidikan jasmani yang benar akan memberikan sumbangan yang sangat berarti terhadap pendidikan anak secara keseluruhan. Hasil nyata yang diperoleh dari pendidikan jasmani adalah perkembangan yang lengkap, meliputi aspek fisik, mental, emosional, sosial dan moral. Sehingga dapat dikatakan bahwa pendidikan jasmani merupakan wahana yang paling tepat untuk membentuk manusia seutuhnya, yaitu manusia yang bertaqwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berbudi pekerti luhur, berakhlak mulia, cerdas, sehat jasmani dan rohani, serta memiliki keterampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat bangsa dan negara.

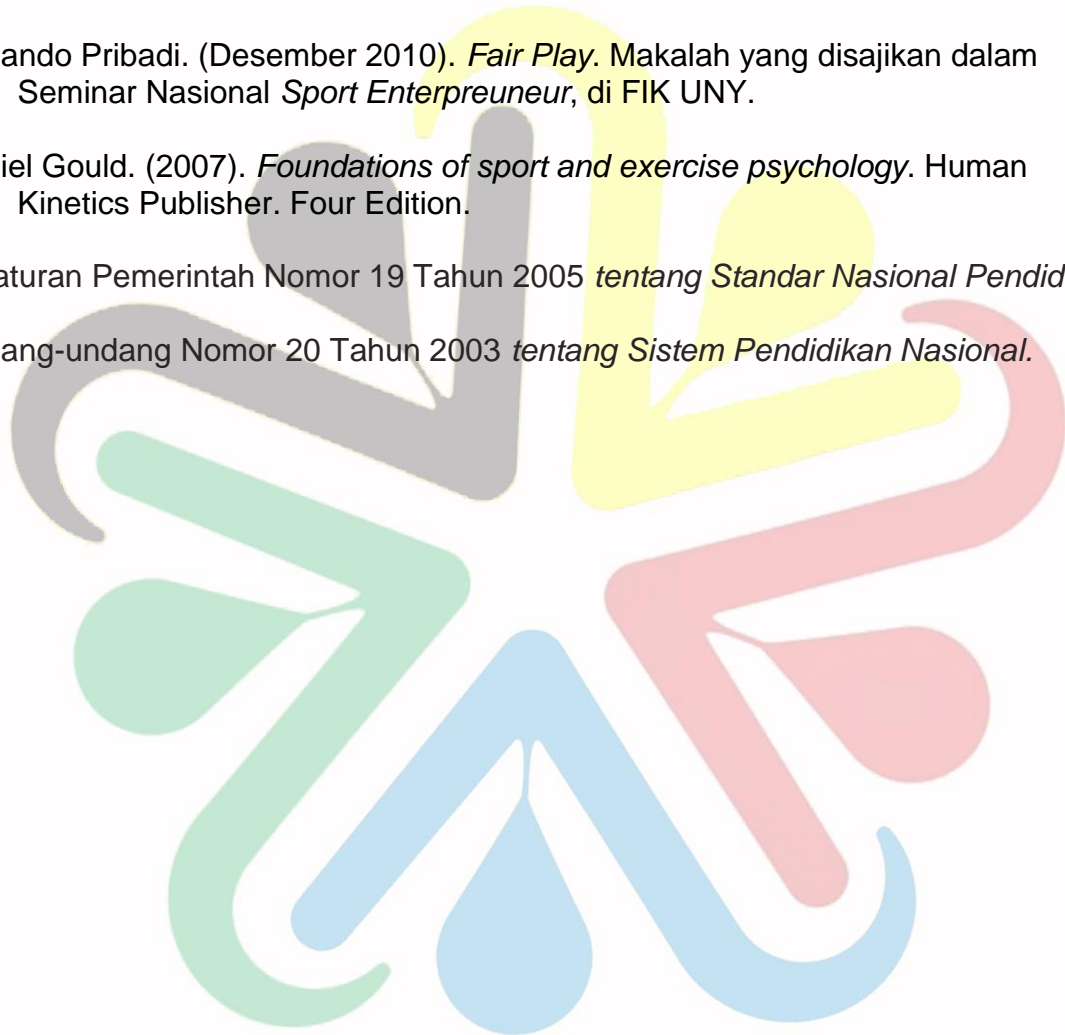
F. Simpulan

Berdasarkan penjelasan di atas dapat dilihat bahwa nilai-nilai yang dikembangkan dalam penjasorkes memiliki relevansi/hubungan yang kuat dengan nilai-nilai dalam kehidupan sehari-hari manusia. Nilai-nilai yang dikembangkan dalam pendidikan jasmani di sekolah diharapkan pengaruh dan budaya yang baik bagi perkembangan anak, baik perkembangan fisik maupun psikis dalam kehidupan di sekolah maupun di masyarakat. Sehingga penjasorkes dapat memberikan kontribusi yang besar terhadap pencapaian tujuan pendidikan nasional, yaitu mencerdaskan kehidupan bangsa dan mengembangkan manusia Indonesia seutuhnya, yaitu manusia yang beriman dan bertaqwa terhadap Tuhan Yang Maha Esa dan berbudi pekerti luhur, memiliki pengetahuan dan keterampilan, kesehatan jasmani dan rohani, kepribadian yang mantap dan mandiri serta rasa tanggung jawab kemasyarakatan dan kebangsaan. Berdasarkan nilai-nilai penjasorkes yang dikembangkan dalam kurikulum, maka

sangat tepat bahwa penjas merupakan sarana/wahana yang tepat sebagai pengembangan karakter anak.

DAFTAR PUSTAKA

- Agus Mahendra. 2004. *Azas dan Falsafah Pendidikan Jasmani*. Jakarta: Dirjen Dikdasmen Depdiknas.
- Aip Syarifuddin. (1992). *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Jakarta: Depdikbud.
- Armando Pribadi. (Desember 2010). *Fair Play*. Makalah yang disajikan dalam Seminar Nasional *Sport Enterpreneur*, di FIK UNY.
- Daniel Gould. (2007). *Foundations of sport and exercise psychology*. Human Kinetics Publisher. Four Edition.
- Peraturan Pemerintah Nomor 19 Tahun 2005 *tentang Standar Nasional Pendidikan*.
- Undang-undang Nomor 20 Tahun 2003 *tentang Sistem Pendidikan Nasional*.



PERAN BIOMEKANIKA TERHADAP PERFORMA GERAK TEKNIK TENDANGAN PADA PENCAK SILAT KATEGORI TANDING

Oleh:
Awan Hariono
Jurusan Pendidikan Kepelatihan, FIK-UNY

ABSTRAK

Pada saat melakukan teknik tendangan pada pencak silat, ada beberapa tahap gerakan yang harus dilakukan, yaitu: 1) sikap awal (*pasang*), 2) pelaksanaan (*take off, foreward, dan impact*), dan 3) sikap akhir (*backward* dan sikap siap). Melihat kekomplekan gerakan yang harus dilakukan, merupakan salah satu permasalahan yang selama ini menjadi kendala bagi pelatih dalam memberikan pembelajaran teknik tendangan terhadap pesilat. Untuk itu diperlukan kemampuan seorang pelatih dalam menganalisis setiap gerak yang dilakukan oleh pesilat yang berkaitan dengan hukum-hukum mekanika seperti: gravitasi, kelembaman, massa dan percepatan, keseimbangan, pengungkit, gaya, impuls-momentum serta aksi dan reaksi. Untuk itu, pengetahuan biomekanika perlu dikuasai oleh semua pelatih dan calon pelatih pencak silat agar proses pelatihan dapat berlangsung secara efektif dan efisien.

Penguasaan teknik tendangan yang baik, akan mempengaruhi tingkat efisiensi pemakaian energi bagi pesilat sehingga mampu melakukan aktivitas secara berulang-ulang dalam waktu yang cukup lama tanpa mengalami kelelahan fisik dan psikis yang berarti. Selain dapat memudahkan dalam mengembangkan *emergency techniques* untuk menunjang penampilan pada tingkat yang lebih tinggi, pesilat yang menguasai teknik dengan baik dapat meminimalisir kemungkinan terjadinya cedera baik pada saat latihan maupun bertanding.

Kata kunci: *biomekanika, performa, teknik tendangan, pencak silat kategori tanding*

A. PENDAHULUAN

Pada setiap aktivitas olahraga, pengetahuan biomekanika memiliki manfaat yang sangat besar bagi seorang pelatih untuk menyelesaikan masalah-masalah yang berkaitan langsung dengan kondisi objektif di lapangan. Melalui pengetahuan biomekanika, pelatih dapat menelaah dan menempatkan gerak sebagai unsur utama dalam olahraga. Selain itu, dengan memahami biomekanika diharapkan dapat lebih mempermudah pelatih dalam usaha untuk: 1) menganalisis teknik secara tepat dan cermat, 2) mengembangkan teknik-teknik baru, 3) memilih peralatan yang sesuai, dan 4) memperbaiki penampilan (Payton dan Barttlet, 2008).

Biomekanika adalah ilmu yang mempelajari gaya internal dan eksternal yang bekerja pada tubuh manusia serta pengaruh-pengaruh yang ditimbulkan oleh gaya tersebut dalam aktivitas olahraga dan latihan (Hamill dan Knutzen,

2009). Selain itu, biomekanika dapat diartikan sebagai sebuah kajian yang menggunakan konsep mekanika dan mesin untuk mengungkapkan gerak manusia secara efisien (Nordin, 2012). Definisi tersebut memberikan gambaran bahwa biomekanika olahraga dapat diartikan sebagai sebuah ilmu yang mempelajari gaya internal dan eksternal yang bekerja pada tubuh manusia serta pengaruh yang dihasilkan oleh gaya tersebut pada aktivitas olahraga.

Salah satu keuntungan pelatih yang memahami pengetahuan biomekanika adalah dapat lebih percaya diri dalam memberikan latihan-latihan, karena dapat mengetahui efisiensi setiap gerak teknik yang akan diajarkan. Dengan demikian pelatih dalam mengajarkan keterampilan gerak teknik tidak hanya didasarkan pada pengalaman yang didapatkan sewaktu menjadi atlet, melainkan dapat memilih metode yang lebih tepat berdasarkan pada alasan-alasan ilmiah mengapa gerak tersebut harus dilakukan. Hal tersebut sesuai dengan pendapat McGinnis (2005) yang menyatakan bahwa kemampuan dalam menganalisis kelemahan atlet pada saat melakukan gerak teknik dapat membantu pelatih atau guru dalam mengidentifikasi kebutuhan jenis latihan yang dapat digunakan untuk meningkatkan kemampuan atlet.

Pemahaman tentang prinsip-prinsip biomekanika yang diterapkan pada struktur dan fungsi tubuh manusia, sangat penting bagi para pelatih olahraga untuk mendapatkan cara-cara yang paling efektif guna mengurangi kemungkinan terjadinya cedera olahraga. Meskipun cedera dalam aktivitas olahraga sulit untuk dihindari, namun pada dasarnya dapat dikurangi melalui perbaikan desain alat dan fasilitas olahraga, peningkatan dan pemeliharaan kondisi fisik yang tepat dan peningkatan kualitas proses berlatih yang dikaitkan dengan konsep-konsep dasar biomekanika seperti, gaya, *impact*, energi kinetik, pantulan, keseimbangan dan *range of movement* tiap-tiap persendian. Zatsiorsky (2000) menyatakan "*seven factors combine to determine the nature and severity of injury, these are: magnitude (how much force is applied?), location, direction, duration, frequency, variability and rate.*

Keberhasilan seorang atlet dalam menampilkan keterampilan gerak tidak semata-mata hanya dipengaruhi oleh penguasaan teknik yang didasarkan pada pengetahuan dan analisis biomekanika. Ketepatan dalam penerapan strategi, keberanian dalam memutuskan setiap gerak yang akan dilakukan, dan ketepatan pelaksanaan yang terkait secara langsung dengan pengalaman dan model latihan

juga sangat mempengaruhi penampilan seorang atlet. Namun demikian, atlet yang memahami hukum-hukum mekanika akan lebih mudah dalam mempelajari dan menguasai keterampilan yang dilatihkan sehingga memungkinkan untuk dapat melakukan gerakan dengan lebih cepat dan lebih baik sesuai dengan kuantitas dan kualitas latihan (Bartlett, 2007).

B. TEKNIK TENDANGAN PADA PENCAK SILAT KATEGORI TANDING

Prinsip dasar pencak silat kategori tanding adalah melakukan serangan, *counter attack* maupun teknik jatuhan baik menggunakan lengan maupun tungkai pada sasaran yang telah ditentukan untuk mendapatkan nilai sebanyak-banyaknya. Nilai dapat diperoleh melalui serangan dan *counter attack* apabila mengenai bidang sasaran tanpa terhalang oleh tangkisan lawan. Untuk itu, penguasaan kemampuan gerak teknik dasar pencak silat yang baik dan benar sangat diperlukan oleh pesilat agar dapat melakukan serangan maupun *counter attack* dengan tepat. Adapun teknik dasar dalam pencak silat meliputi: 1) kuda-kuda; 2) sikap pasang; 3) pola langkah; 4) teknik bela-an (tangkisan dan hindaran); 5) teknik serangan (pukulan, sikuan dan tendangan); dan 6) teknik bantingan/jatuhan (Kotot, 2003).

Pada pencak silat kategori tanding, tidak semua gerak teknik dasar yang diajarkan dalam latihan dapat digunakan untuk memperoleh nilai selama dalam pertandingan. Namun demikian semua gerak teknik dasar tetap perlu diajarkan karena memiliki keterkaitan terhadap pengembangan gerak teknik yang lain. Adapun gerak teknik dasar yang dapat digunakan untuk memperoleh nilai adalah pukulan, tendangan, dan jatuhan (bantingan). Dari ke tiga teknik dasar yang dapat digunakan untuk memperoleh nilai tersebut, kira-kira 47% yang paling dominan digunakan dalam pertandingan adalah teknik tendangan (Agung Nugroho, 2005). Namun demikian, ketiga teknik tersebut tidak mungkin diajarkan secara bersamaan akan tetapi secara berurutan berdasarkan skala prioritas kegunaan setiap teknik. Oleh karena teknik tendangan yang dominan digunakan selama dalam pertandingan, maka teknik tendangan menjadi perhatian khusus pada saat proses latihan berlangsung.

Teknik tendangan adalah suatu upaya atau proses yang dilakukan dengan menggunakan tungkai baik bertahan maupun menyerang untuk memperoleh nilai selama pertandingan berlangsung. Mengingat pentingnya hal

tersebut, maka setiap pelaksanaan gerak teknik tendangan dalam pertandingan harus dilakukan efektif dan efisien. Pada pencak silat kategori tanding, efektivitas dan efisiensi pelaksanaan gerak teknik tendangan dalam pertandingan dapat dilihat berdasarkan pada perkenaan terhadap sasaran (*impact*) dan efek yang ditimbulkan dari hasil *impact*. Artinya, teknik tendangan yang dapat menghasilkan nilai pada pertandingan adalah teknik tendangan yang masuk dalam bidang sasaran tanpa terhalang tangkisan dengan menggunakan power (menimbulkan bunyi keras) dan tendangan yang dapat merubah posisi lawan. Namun pada kenyataannya, perbedaan persepsi dan sudut pandang juri terhadap teknik tendangan yang menggunakan power sering mengakibatkan terjadinya penilaian yang berbeda. Dengan demikian, kerasnya bunyi dan efek yang ditimbulkan setelah terjadinya *impact* dari teknik tendangan pada saat mengenai sasaran dapat dijadikan sebagai indikator bahwa tendangan dilakukan sudah menggunakan power. Untuk itu, selain diperlukan kemampuan biomotor yang baik juga diperlukan kemampuan melakukan gerak teknik yang baik dan benar.

Pelaksanaan gerak teknik tendangan pada pencak silat merupakan perpaduan dari serangkaian gerakan yang kompleks yang harus dilakukan secara cepat dan simultan. Untuk itu, dalam melatih gerak teknik tendangan harus dilakukan secara bertahap dari yang mudah ke yang sulit dan dari gerakan yang sederhana ke gerakan yang kompleks. Dengan demikian diperlukan kemampuan pelatih dalam menganalisis setiap gerak teknik agar proses pembelajaran tidak mempersulit pesilat dalam mengembangkan gerak teknik tendangan sehingga proses latihan dapat berlangsung dengan efektif dan efisien.

Pada pencak silat kategori tanding, teknik tendangan sering dijadikan senjata yang utama untuk menyerang maupun bertahan untuk mendapatkan nilai. Adapun nilai yang dapat diperoleh melalui teknik tendangan pada pencak silat kategori tanding adalah 2 dan 1+2. Nilai 2 diperoleh apabila pesilat dapat melakukan tendangan dan masuk pada sasaran yang telah ditentukan dengan menggunakan power. Sedangkan nilai 1+2 diperoleh apabila pesilat dapat melakukan hindaran, elakan, atau tangkisan selanjutnya dapat melakukan *counter* (balasan) dengan menggunakan teknik tendangan dan masuk pada sasaran yang diinginkan dengan menggunakan power (Persilat, 2012). Teknik tendangan juga dapat memperoleh nilai 3 apabila dapat membuat lawan terjatuh dalam arena pertandingan.

Selama dalam pertandingan, pesilat yang memiliki teknik tendangan yang baik akan memiliki banyak keuntungan pada saat bertanding. Selain memiliki kekuatan yang lebih besar dibanding dengan pukulan, tungkai memiliki jangkauan yang lebih panjang dibandingkan dengan lengan sehingga akan lebih menguntungkan apabila digunakan untuk melakukan serangan. Hal tersebut menunjukkan bahwa teknik tendangan sangat penting untuk diajarkan pada pesilat kategori tanding.

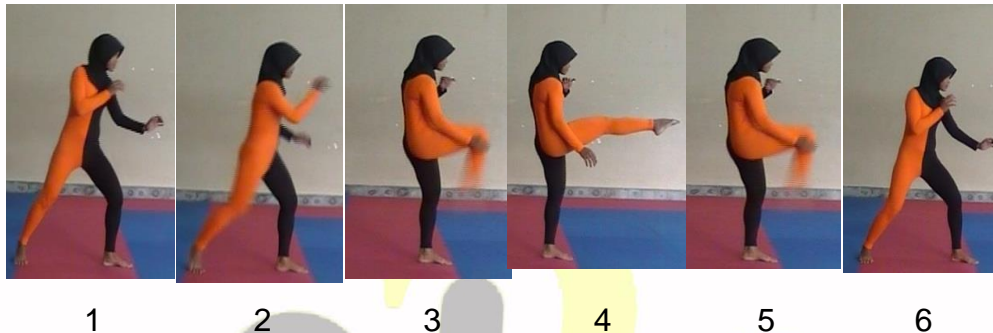
Agar teknik tendangan dapat dilakukan dengan efektif dan efisien, maka pelatih dan pesilat harus mengetahui dan memahami setiap jenis dan karakteristik teknik tendangan yang akan dipelajari dan diajarkan. Johansyah (2004) mengklasifikasikan teknik tendangan dalam beberapa jenis, di antaranya: tendangan lurus, tendangan tusuk, tendangan kepret, tendangan jejang, tendangan gajul, tendangan T, tendangan celorong, tendangan belakang, tendangan kuda, tendangan taji, tendangan sabit, tendangan baling, tendangan bawah, dan tendangan gejig. Sedangkan Agung Nugroho (2001) membagi tendangan menjadi 4 jenis berdasarkan perkenaan kaki dengan sasaran, yaitu: tendangan depan, tendangan samping (T), tendangan belakang, dan tendangan busur (sabit).

Meskipun banyak jenis tendangan yang diajarkan pada saat latihan, pada kenyataannya tidak semua gerak dapat digunakan dalam pertandingan pencak silat kategori tanding. Berdasarkan hasil pengamatan dan observasi, tendangan yang digunakan dalam pencak silat kategori tanding dapat dibedakan dalam empat jenis, yaitu: tendangan depan, tendangan sabit, tendangan "T" (samping), dan tendangan belakang.

1. Tendangan Depan

Tendangan depan adalah teknik tendangan yang dilakukan dengan menggunakan sebelah kaki dan tungkai dengan lintasan ke arah depan sehingga posisi badan menghadap ke arah sasaran. Menurut Kotot (2003), tendangan depan merupakan tendangan yang paling mudah dilakukan sehingga banyak perguruan-perguruan yang memperkenalkan teknik tendangan depan terlebih dahulu kepada anak latihnya. Selain mudah dilakukan, tendangan depan dapat digunakan untuk pertarungan jarak jauh maupun pendek pada saat pertandingan. Bagi pesilat yang memiliki tungkai panjang sangat efektif untuk pertarungan jarak jauh karena memiliki

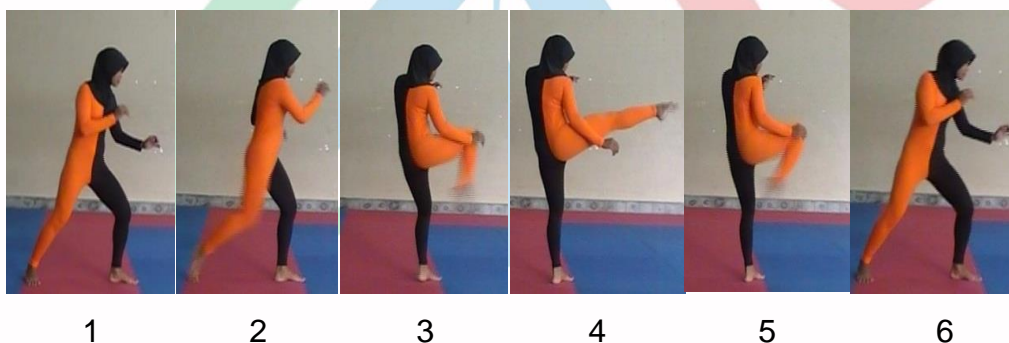
keuntungan dalam hal jangkauan, sebaliknya bagi pesilat yang memiliki tungkai relatif pendek akan lebih menguntungkan untuk pertarungan jarak dekat. Adapun tahapan pelaksanaan gerak tendangan depan dapat dilihat pada gambar 1 berikut.



Gambar 1. Tahapan Gerak Tendangan Depan (Foto Penulis, 2015)

2. Tendangan Sabit

Tendangan sabit merupakan tendangan yang lintasannya menyerupai sabit atau setengah lingkaran dengan arah ke dalam. Perkenaan pada saat melakukan tendangan adalah pada bagian punggung kaki atau ujung pangkal jari kaki. Tendangan sabit merupakan tendangan yang dominan digunakan dalam pertandingan pencak silat kategori tanding. Selain relatif mudah dilakukan, tendangan sabit juga memiliki keuntungan menghasilkan bunyi yang lebih keras pada saat terjadi *impact* dengan sasaran. Adapun tahapan pelaksanaan gerak tendangan sabit dapat dilihat pada gambar 2 berikut.

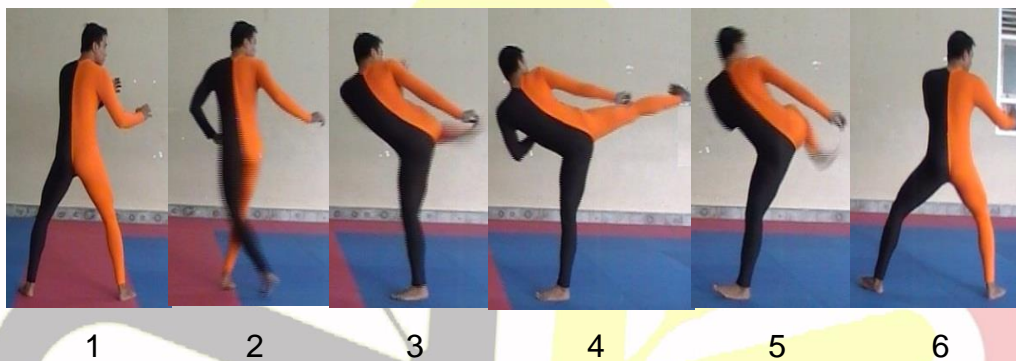


Gambar 2. Tahapan Gerak Tendangan Sabit (Foto Penulis, 2015)

3. Tendangan “T” atau Samping

Tendangan “T” disebut juga dengan tendangan samping. Dikatakan sebagai tendangan samping karena pelaksanaan gerak tersebut dilakukan dengan posisi tubuh menyamping terhadap sasaran (lawan). Adapun dikatakan

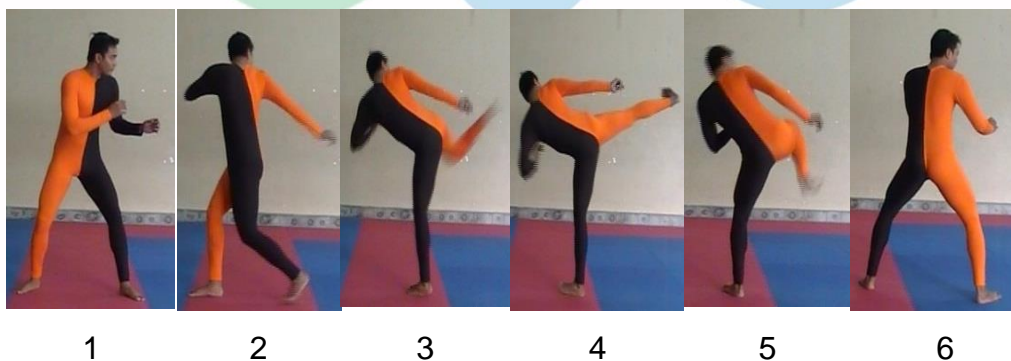
sebagai tendangan “T” karena pada saat terjadi *impact*, posisi telapak kaki membentuk huruf T terhadap tungkai. Pada pencak silat kategori tanding, tendangan “T” (samping) banyak digunakan karena memiliki beberapa kelebihan, antara lain: 1) jangkauan lebih panjang, 2) dapat digunakan untuk menyerang maupun bertahan, 3) jarak kepala dengan lawan lebih jauh sehingga relatif lebih aman, dan 4) eksplorasi gaya dapat dilakukan secara maksimum. Adapun tahapan pelaksanaan gerak tendangan “T” (samping) dapat dilihat pada gambar 3 berikut.



Gambar 3. Tahapan Gerak Tendangan “T” (Samping) (Foto Penulis, 2015)

4. Tendangan Belakang

Tendangan belakang adalah tendangan yang dilakukan dengan cara membelakangi lawan. Tendangan ini relatif jarang digunakan pada pertandingan pencak silat kategori tanding. Selain memerlukan keterampilan dan kemampuan koordinasi yang tinggi, pelaksanaan tendangan belakang melibatkan serangkaian gerak yang sangat kompleks. Sebagai akibatnya tidak semua pesilat dapat menggunakan teknik tersebut secara efektif dan efisien selama dalam pertandingan. Adapun tahapan pelaksanaan gerak tendangan belakang dapat dilihat pada gambar 4 berikut.



Gambar 4. Rangkaian Gerak Tendangan Belakang (Foto Penulis, 2015)

C. PENERAPAN PRINSIP-PRINSIP BIOMEKANIKA PADA TEKNIK TENDANGAN PENCAK SILAT

Pada pencak silat kategori tanding, keberhasilan dalam melakukan tendangan sangat ditentukan kemampuan pesilat dalam melakukan serangkaian tahapan gerakan secara simultan. Adapun tahapan rangkaian gerak teknik tendangan, yaitu: sikap awal (sikap pasang), pelaksanaan (*implementation*), dan sikap akhir. Melihat kinerja gerak teknik tendangan, menunjukkan bahwa setiap tahapan gerak dipengaruhi oleh gaya internal maupun eksternal yang bekerja pada tubuh pesilat. Artinya, prinsip-prinsip mekanika sangat mempengaruhi kinerja pesilat pada saat melakukan gerak teknik tendangan. Adapun prinsip-prinsip mekanika yang dapat mempengaruhi kinerja teknik tendangan dalam pencak silat, di antaranya: percepatan, pusat gaya berat, keseimbangan, pengungkit, gaya, dan impuls-momentum.

1. Percepatan (*Acceleration*)

Penerapan percepatan pada saat melakukan tendangan ditentukan oleh: 1) percepatan awal sesaat setelah *take-off*, 2) gaya yang digunakan untuk menendang, 3) waktu dimana gaya dihasilkan, dan 4) panjang tungkai. Percepatan adalah perubahan kecepatan per satu kesatuan waktu tertentu. Percepatan pada teknik tendangan terjadi saat kaki tumpu mulai *take-off* sampai dengan sesaat sebelum *impact*. Percepatan dilakukan untuk mendapatkan penambahan gaya sehingga dapat meningkatkan besarnya momentum saat terjadi *impact* dengan sasaran.

2. Pusat Gaya Berat (*Center of Mass*) dan Keseimbangan (*Balancing*)

Pada saat melakukan tendangan, letak pusat gaya berat tubuh akan berubah dalam setiap tahap pelaksanaannya sesuai dengan sikap dan akan berpengaruh terhadap gerak teknik yang dilakukan. Semakin rendah letak pusat gaya berat tubuh, maka keadaan tubuh akan semakin seimbang dan stabil namun juga memerlukan gaya yang lebih besar untuk memulai gerakan. Pada pencak silat kategori tanding, salah satu indikator keberhasilan tendangan adalah apabila masuk pada bidang sasaran dan membuat lawan kesulitan untuk melakukan tangkisan, hindaran maupun tangkapan. Hal tersebut menunjukkan bahwa untuk melakukan tendangan diperlukan kemampuan kecepatan yang baik dari pesilat. Selain itu pelaksanaan teknik tendangan memerlukan serangkaian gerakan yang harus dilakukan secara

simultan, yaitu dari gerakan melangkah sampai dengan melecutkan kaki pada sasaran serta kemabali ke sikap pasang. Dengan demikian tingkat keseimbangan yang diperlukan pesilat pada saat melakukan gerak teknik tendangan adalah setimbang labil.

Gerakan langkah dan ayunan tungkai pada pelaksanaan teknik tendangan sangat menentukan hasil dari teknik tendangan. Semakin cepat langkah yang dilakukan akan semakin mempermudah pesilat dalam melakukan gerakan tendangan. Untuk itu, penekanan terhadap bidang tumpu menjadi salah satu kunci keberhasilan dalam pelaksanaan tendangan. Artinya, besarnya *flexi* lutut kaki tumpu juga akan memberikan pengaruh terhadap tingkat keseimbangan pesilat pada setiap tahap pelaksanaan gerak teknik tendangan.

3. Pengungkit

Pengungkit digunakan untuk mendapatkan keuntungan mekanis, dimana gaya kecil yang diterapkan akan diubah untuk mengatasi dan mengangkat beban yang cukup besar. Semakin panjang lengan ayunnya maka makin cepat percepatannya. Penerapan pengungkit pada teknik tendangan ketika pesilat melakukan *take off* dan *impact* pada sasaran. Penempatan kaki tumpu dan kaki ayun sebagai pengungkit memiliki pengaruh yang besar terhadap hasil tendangan yang dilakukan oleh pesilat.

4. Gaya (*Force*)

Gaya adalah besaran yang mempunyai arah maka tergolong dalam besaran vector. Hukum Newton I berbunyi “Bila resultan gaya yang bekerja pada benda nol maka benda tersebut diam (tidak bergerak) atau akan bergerak lurus beraturan”. Resultam gaya adalah jumlah gaya yang bekerja pada benda (Winter, 1996). Pada teknik pelaksanaan tendangan, pesilat dengan postur tubuh tinggi dan besar akan memberikan gaya yang besar pula terhadap sasaran pada saat *impact*. Dengan postur tubuh yang besar maka yang gaya yang dihasilkan tubuh akan semakin besar. Selain itu besarnya gaya juga dipengaruhi oleh kecepatan yang digunakan. Semakin tinggi kecepatannya, maka semakin besar gaya yang diterapkan pada saat melakukan gerakan.

5. Impuls-Momentum (*Impuls-Momentum Law*)

Momentum adalah hasil kali massa dengan kecepatan dan setiap perubahan dalam momentum adalah berbanding lurus atau sama besarnya

dengan impuls yang menghasilkannya ($\text{Impuls} = m \cdot v_f - m \cdot v_i$). Besarnya momentum akan mempengaruhi 2 benda yang saling bertumbukan. Pada pelaksanaan gerak teknik tendangan, gaya dilakukan searah dengan geraknya sehingga massa tubuh dan kecepatan gerak saat melakukan teknik akan menentukan besarnya momentum pada pelaksanaan tendangan.

D. SIMPULAN

Keberhasilan seorang pesilat dalam menampilkan keterampilan gerak tidak semata-mata hanya dipengaruhi oleh penguasaan teknik yang didasarkan pada pengetahuan dan analisis biomekanika. Ketepatan dalam penerapan strategi, keberanian dalam memutuskan setiap gerak yang akan dilakukan, dan ketepatan pelaksanaan yang terkait secara langsung dengan pengalaman dan model latihan juga sangat mempengaruhi penampilan seorang pesilat. Namun demikian, pesilat yang memahami hukum-hukum mekanika akan lebih mudah dalam mempelajari dan menguasai keterampilan yang dilatihkan sehingga memungkinkan untuk dapat melakukan gerakan dengan lebih cepat dan lebih baik sesuai dengan kuantitas dan kualitas latihan.

Pelaksanaan gerak teknik tendangan pada pencak silat merupakan perpaduan dari serangkaian gerakan yang kompleks yang harus dilakukan secara cepat dan simultan, yaitu dari sikap awal (sikap pasang), pelaksanaan (*implementation*), sampai dengan sikap akhir. Agar proses latihan dapat berlangsung dengan efektif dan efisien, diperlukan kemampuan pelatih dalam mengidentifikasi dan menganalisis setiap tahapan gerak teknik tendangan yang akan diajarkan. Untuk itu, pengetahuan tentang mekanika gerak harus dipahami dan dikuasai oleh pelatih sehingga tidak mempersulit pesilat dalam mengembangkan gerak teknik tendangan.

DAFTAR PUSTAKA

- Agung Nugroho. (2001). *Diktat Pedoman Latihan Pencak Silat*. Yogyakarta: FIK-UNY.
- _____. (2005). *Laporan Penelitian Identifikasi Skor Prestasi Teknik Pencak Silat Pada Kategori Tanding*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Bartlett, Roger. (2007). *Introduction to Sports Biomechanics: Analysing Human Movement Patterns*. 2nd Edition. New York: Taylor & Francis.

- Hamill, Joseph dan Kuntzen, Kathleen M. (2009). *Biomechanical Basis of Human Movement*. 3rd Edition. Lippincott: Williams and Wilkins.
- Johansyah Lubis. (2004). *Pencak Silat Panduan Praktis*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Kotot Slamet H. (2003). *Teknik Dasar Pencak Silat Tanding*. Jakarta: PT. Dian Rakyat.
- McGinnis, Peter Merson. (2005). *Biomechanics of Sport and Exercise*. 2nd Edition. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Nordin, Margareta dan Frankel, Victor. (2012). *Basic Biomechanics of the Musculoskeletal System*. 4th Edition. Philadelphia: Lippincott and Wilkins.
- Payton, Carl J dan Bartlet, Roger M. (2008). *Biomechanical Evaluation of Movement in Sport and Exwecise*. New York: Routledge Taylor and Francis Group.
- Persilat. (2012). *Peraturan Pertandingan Pencak Silat*. Jakarta: Persekutuan Pencak Silat Antar Bangsa.
- Zatsiorsky, Vladimir. (2000). *Biomechanis in Sport Performance Enhancement and Injury Prevention*. Champaign, IL: Human Kinetics.

KAJIAN RUANG TERBUKA UNTUK MENINGKATKAN KEBUGARAN DALAM MEWUJUDKAN KONSERVASI FISIK BAGI DOSEN DAN KARYAWAN DI UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG TAHUN 2016

Oleh : Ipang Setiawan
@mail : ipang_setiawan@mail.unnes.ac.id
Universitas Negeri Semarang

ABSTRAK

Sebuah gagasan mewujudkan kebijakan untuk dosen dan karyawan UNNES untuk membudayakan gerak berolahraga saat ini, menuju kampus dengan berjalan kaki atau bersepeda dan membuat tata ruang terbuka di UNNES perlu lebih ditingkatkan lagi, demi mewujudkan konservasi fisik dengan memberikan atau menaruh prasarana olahraga di sekitar area ruang terbuka UNNES yang strategis dengan sederhana agar akses dosen dan karyawan UNNES dalam berolahraga menjadi lebih mudah, seperti dibuatnya Jogging track atau edu wisata yang mengelilingi UNNES (area jalan kaki, jogging dan bersepeda) bagi dosen dan karyawan UNNES dengan prasarana olahraga sederhana dan murah. Jogging Track yang direncanakan pada jarak 400 meter, di buat area bermain, atau area melatih kebugaran tertentu (di buat alat seperti alat sit up, alat pull up dan lain- lain). Jadi dosen dan karyawan UNNES dapat memanfaatkan prasarana olahraga disela-sela kesibukannya sehingga dosen dan karyawan UNNES bisa tetap sehat dan bugar. Dampak yang diperoleh adalah kinerja dosen dan karyawan akan semakin meningkat. Sehingga tetap mampu mempertahankan optimalisasi langkah Universitas Negeri Semarang (UNNES) sebagai Universitas Konservasi dan Universitas Berkelas dunia. Konservasi fisik dapat diartikan sebagai segala upaya pemeliharaan tindakan, sikap dan tingkah laku dengan membudayakan latihan fisik yang terencana, terstruktur, yang dilakukan secara berulang-ulang. Aktivitas fisik atau latihan dilakukan dapat mencegah resiko terjadinya penyakit tidak menular seperti penyakit pembuluh darah, diabetes, kanker dan lainnya. Inilah alasan konservasi fisik sangat dibutuhkan UNNES dalam mengatur tingkah laku, bahkan cara berpikir untuk memperbaiki kualitas pola hidupnya, meningkatkan diri pada Tuhan Yang Maha Esa, sehingga akan tunduk dengan segala aturan, hak, dan kewajiban. Salah satu bentuk yang diharapkan hasil dari konservasi fisik adalah timbulnya suatu integritas diri dalam jiwa dosen dan karyawan. Dengan memiliki tingkat integritas diri, tentu akan dapat meningkatkan kualitas sebuah perguruan tinggi. Oleh karena itu konservasi tidak semata hanya pada konservasi dalam pelestarian lingkungan, tapi juga konservasi fisik. sebab dari konservasi fisik yang dibangun dapat mempengaruhi kepribadian seseorang.

A. LATAR BELAKANG

Akhir-akhir ini aktivitas jasmani atau olahraga menjadi suatu hal yang sangat sulit dilakukan oleh orang-orang yang sudah bekerja, karena sangat disibukkan dengan rutinitas setiap hari bekerja di UNNES. Misalnya saja seorang dosen dan karyawan di suatu perguruan tinggi, mereka harus berjibaku untuk menyelesaikan kewajiban tugasnya di perguruan tinggi seperti melakukan

penelitian, pengabdian, dan juga pembelajaran. serta karyawan juga harus lembur menyelesaikan kegiatan administrasinya. Terkadang karena tugas yang diampunnya yang sangat banyak seorang dosen dan karyawan mengesampingkan makna dari penting kesehatan dan kebugaran. Seringkali juga seorang dosen dan karyawan dengan kesibukannya jadi kurang gerak untuk berolahraga. Makna pentingnya kesehatan dan kebugaran baru akan disadari ketika seorang dosen dan karyawan didera suatu penyakit, yang dengan penyakit tersebut menyebabkan dirinya kehilangan kesempatan dan pilihan-pilihan yang dilakukan. Seorang dosen dan karyawan yang sakit tidak dapat melaksanakan pekerjaannya dengan baik, tidak bisa bebas menentukan pilihan makanan seperti halnya orang sehat, bahkan dapat kehilangan peluang yang dicita-citakannya.

Budaya berolahraga bisa dikonstruksikan mulai dari membiasakan dengan memanfaatkan sesuatu yang ada di lingkungan sekitar kita, jadi dengan waktu yang sangat minim yang dimiliki oleh setiap dosen dan karyawan di UNNES masih bisa memiliki kesempatan untuk berolahraga untuk menjaga tubuhnya agar tetap sehat dan bugar, sehingga kualitas kinerja dosen dan karyawan tetap terjaga baik. Merujuk pada permasalahan di atas, maka salah satu upaya agar dapat mempertahankan dan bisa terus meningkatkan kualitas kinerja dosen dan karyawan di perguruan tinggi melalui beberapa cara yang langsung maupun tidak langsung terkait dengan kebugaran jasmaninya. Sejalan dengan hal tersebut maka penyediaan prasarana olahraga khususnya di area perguruan tinggi akan menjadi semakin penting. Sebagai sebuah perguruan tinggi, fasilitas atau prasarana harus dipenuhi demi kelancaran dan kemudahan bagi dosen dan karyawan yang bekerja agar dapat menjaga optimalisasi fungsi perguruan tinggi. Setiap perguruan tinggi tentunya harus bertanggung jawab dalam penyediaan prasarana dasar. Maka dari itu memiliki perhatian dalam mendukung pembangunan tata ruang area perguruan tinggi sangatlah penting sebagai salah satu *engine of growth* pengembangan wilayah melalui berbagai kebijakan penataan ruang dan pengembangan prasarana dan sarana wilayahnya, dimana ruang terbuka yang memiliki prasarana yang baik menjadi salah satu komponen penting dalam kenyamanan bagi para elemen-elemen di perguruan tinggi, seperti dosen dan karyawan.

Membahas mengenai penyediaan prasarana olahraga yang bisa di tempatkan dalam ruang terbuka di suatu kawasan/lingkungan perguruan tinggi,

tidak dapat lepas dari manajemen ruang secara keseluruhan untuk penyediaan prasarana di kawasan di lingkungan perguruan tinggi. Kajian mengenai ruang terbuka dalam meningkatkan kebugaran jasmani bagi dosen dan karyawan di perguruan tinggi bisa dijadikan sebuah kebijakan dan dukungan dari sebuah perguruan tinggi untuk memfasilitasi para elemen-elemen perguruan tinggi seperti dosen dan karyawan dalam mendapatkan kebugaran dan kesehatannya. Keberadaan ruang terbuka di kawasan/lingkungan sekitar perguruan tinggi untuk kegiatan berolahraga yang mudah diakses oleh semua lapisan masyarakat dapat mendorong terciptanya suatu elemen-elemen perguruan tinggi seperti dosen dan karyawan yang gemar berolahraga atau beraktivitas fisik walaupun ditengah kesibukannya, sehingga tidak ada alasan lagi bagi dosen dan karyawan untuk berfikir bahwa berolahraga adalah hanya untuk orang yang memiliki waktu luang. Hal yang dapat dilakukan untuk mengembangkan semua hal yang sudah dijelaskan tersebut didasarkan pada suatu pertimbangan atas hak-hak setiap manusia untuk mengembangkan dan mempertahankan kemampuan fisik, mental, dan moral diantara kewajibannya dalam mengemban suatu amanah, seperti tugas dalam pekerjaannya, oleh karena itu setiap orang harus memiliki akses terhadap olahraga.

Oleh karenanya Universitas Negeri Semarang (UNNES), yang saat ini melangkah menjadi Universitas Konservasi (*Conservation University*) diharapkan bisa membuat suatu kebijakan mengenai konservasi yang berkesinambungan yang bukan hanya pada pelestarian lingkungan tetapi melestarikan sumber daya manusia (SDM) yang ada seperti dosen dan karyawannya tetap membudayakan aktivitas fisik secara teratur agar mendapatkan tubuh tetap sehat dan bugar ditengah kesibukannya dalam menjalankan tugas. Untuk itu sebuah kebijakan mengenai tata pengelolaan ruang terbuka di area sekitar UNNES untuk kegiatan aktivitas fisik perlu diwujudkan. Elemen-elemen dalam penataan ruang terbuka untuk aktivitas fisik haruslah berdasarkan pada pemahaman tentang ruang terbuka dan fungsinya, kami memandang beberapa aspek dasar yang seyogyanya dapat dipenuhi oleh suatu ruang terbuka untuk melakukan aktivitas fisik di Universitas Negeri Semarang (UNNES) yaitu 1) Aksesibel tanpa terkecuali (*accessible for all*) dimaksudkan bahwa ruang terbuka untuk melakukan aktivitas fisik seyogyanya dapat dimanfaatkan oleh seluruh sumber daya manusia (SDM) termasuk dosen dan karyawan yang membutuhkan dan mudah dijangkau.

Dengan demikian, beberapa fenomena seperti penguasaan (*private ownership*) seperti pemanfaatan ruang terbuka hijau untuk kegiatan sektor informal seperti melakukan aktivitas fisik yang dapat menghalangi untuk memanfaatkan ruang tersebut sebagai tempat berolah raga harus diatasi yang merupakan penghalang kebutuhan manusia untuk memperoleh kesehatan jasmani. 2) *Universalitas* dimaksudkan bahwa penyediaan ruang terbuka seyogyanya dapat mempertimbangkan berbagai kelas dan status kebutuhan masyarakat yang mencerminkan pemenuhan kebutuhan seluruh lapisan sumber daya manusia (SDM) seperti dosen dan karyawan di Universitas Negeri Semarang dari usia dewasa dan orang tua serta dari pria atau wanita. Sehingga dapat menghargai kelas-kelas gender, dan perbedaan umur. Walaupun secara umum, ruang ini bisa diakses semua manusia, namun harus tetap mengikuti norma untuk tidak merugikan kepentingan umum di dalamnya. 3) Keberlanjutan fungsi (*functionability*) dimaksudkan bahwa ruang terbuka untuk melakukan berbagai kegiatan termasuk untuk olahraga seyogyanya dapat dijamin terus berfungsi sebagaimana yang diharapkan, tidak hanya secara fisik namun yang jauh lebih penting adalah aspek fungsinya itu sendiri. Banyak fenomena dimana ruang terbuka dalam wujud taman kota misalnya secara fisik tersedia, namun masyarakat tidak dapat memanfaatkannya dengan baik dan leluasa, baik itu karena alasan keamanan (*safety reason*) maupun kenyamanan, misalnya karena menjadi tempat berkumpulnya para pelaku kriminal dan prostitusi. 4) Kesesuaian fungsi dimaksudkan bahwa ruang publik harus dijamin dapat dimanfaatkan sesuai dengan fungsinya. Namun demikian, dapat kita lihat secara kasat mata, terutama setelah krisis ekonomi banyak ruang terbuka tersebut telah beralih fungsi. Sebagai contoh, pedestrian dimanfaatkan untuk pedagang kaki lima, badan jalan dimanfaatkan untuk tempat parkir, dan lain sebagainya. Bahkan beberapa waktu yang lalu sempat muncul kebijakan pengelola Gelora Senayan untuk menutup akses publik sementara waktu dalam upaya mengembalikan fungsi kawasan tersebut karena sempat dijejaki/dipenuhi oleh kegiatan pedagang kaki lima.

Sejauh ini langkah Universitas Negeri Semarang (UNNES) yang menjadi Universitas Konservasi (*Conservation University*) sudah cukup baik untuk tata pengelolaan ruangnya dan pelestarian lingkungannya dengan membuat kebijakan tidak menggunakan kendaraan bermotor di area sekitarnya dan membuatkan jalan untuk khusus kendaraan bermotor, namun kebijakan itu kini

sedikit terkikis karena untuk dosen dan karyawan masih saja tidak membudayakan gerak berolahraga, dosen dan karyawan UNNES mayoritas masih menggunakan kendaraan bermotor untuk menuju ke fakultasnya masing-masing, kebijakan tersebut dirasa masih kurang untuk UNNES yang menyandang Universitas Konservasi karena UNNES belum merealisasikan kebijakan yang tegas untuk dosen dan karyawan untuk mewujudkan konservasi fisik. Upaya konservasi fisik dapat terealisasikan dengan adanya dukungan serta praktek nyata secara instrinsik dan ekstrinsik.

Dari permasalahan dan pembahasan di atas maka timbulah sebuah gagasan untuk mewujudkan sebuah kebijakan untuk dosen dan karyawan UNNES untuk membudayakan gerak berolahraga saat akan menuju ke kampus dengan di buatnya *jogging track* untuk berjalan kaki atau bersepeda serta membuat tata ruang terbuka di UNNES agar lebih ditingkatkan lagi demi mewujudkan konservasi fisik dengan memberikan atau menaruh prasarana olahraga di sekitar area ruang terbuka UNNES yang strategis secara sederhana yang agar akses dosen dan karyawan UNNES dalam berolahraga menjadi lebih mudah.

B. PERUMUSAN MASALAH

Merujuk pada analisis situasi yang telah disampaikan di atas maka timbul suatu pemikiran, perhatian dan suatu permasalahan bagi penulis untuk meneliti permasalahan yang ada. Yang akhirnya dapat diidentifikasi dan dirumuskan sebagai berikut :

1. Bagaimanakah bentuk upaya untuk meningkatkan kebugaran jasmani dalam mewujudkan konservasi fisik bagi dosen dan karyawan di Universitas Negeri Semarang tahun 2016 ?
2. Bagaimanakah pemahaman dan persepsi dosen dan karyawan Universitas Negeri Semarang atas pemanfaatan penataan ruang dalam meningkatkan kebugaran jasmaninya dalam mewujudkan konservasi fisik ?

C. TUJUAN

Tujuan dari beberapa usulan solusi yang diharapkan demi mengatasi kendala dalam kebijakan dan implementasi penataan ruang terbuka untuk aktivitas fisik bagi dosen dan karyawan Universitas Negeri Semarang untuk

meningkatkan kebugaran disela-sela kesibukannya dapat diuraikan sebagai berikut :

1. Mengetahui upaya untuk meningkatkan kebugaran jasmani dalam mewujudkan konservasi fisik bagi dosen dan karyawan di Universitas Negeri Semarang.
2. Melakukan studi kelayakan untuk pembangunan ruang terbuka untuk aktivitas fisik untuk meningkatkan kebugaran jasmani dalam mewujudkan konservasi fisik bagi dosen dan karyawan di Universitas Negeri Semarang berikut amalnya.
3. Meningkatkan akan kesadaran dosen dan karyawan Universitas Negeri Semarang akan pentingnya budaya gerak berolahraga dalam mendapatkan kebugaran yang dapat menunjang kinerjanya di kantor atau kampus..
4. Meningkatkan pemahaman sehingga persepsi pada dosen dan karyawan Universitas Negeri Semarang selaras akan penataan ruang khususnya untuk penataan ruang terbuka untuk akses berolahraga di sekitar area jalan yang menuju kampus.

D. KONSEP

Prinsip-prinsip dalam manajemen ruang terbuka termasuk penyediaan prasarana olahraga demi mengupayakan untuk meningkatkan kebugaran jasmani dalam mewujudkan konservasi fisik bagi dosen dan karyawan di Universitas Negeri Semarang adalah sebagai berikut :

1. Keterlibatan elemen-elemen di Universitas Negeri Semarang seperti dosen dan karyawan, serta masyarakat baik dalam hal pengelolaan dan pemeliharaan ruang terbuka tersebut, dimana dosen dan karyawan dan tenaga pramubhakti tidak hanya memiliki hak untuk mendapatkan fasilitas ruang tersebut, namun juga sekaligus memiliki kewajiban untuk memeliharanya. Didalam Undang-Undang No.24/1992 tentang Penataan Ruang, pasal 5, disebutkan bahwa: (a) setiap orang berkewajiban berperan serta dalam memelihara kualitas ruang dan (b) setiap orang berkewajiban menaati rencana tata ruang yang telah ditetapkan. Dengan keterlibatan tersebut, terutama dalam pemeliharaan dan pengelolaan, maka jaminan keberlanjutan fungsi dari ruang publik tersebut akan dapat lebih besar. Dalam konteks ini, dosen, karyawan dan tenaga pramubhakti seyogyanya dipandang sebagai elemen vital, yakni sebagai elemen yang paling memahami hal-hal yang menjadi kebutuhannya sehingga

- ruang terbuka tersebut tercipta sesuai dengan kebutuhannya. Pada gilirannya hal ini akan mendorong tumbuhnya rasa memiliki pada ruang terbuka tersebut.
2. Kemitraan dengan dunia usaha. Walaupun instansi perguruan tinggi seperti Universitas Negeri Semarang dan pemerintah memiliki tanggung jawab untuk menjamin tersedianya ruang tersebut, namun demikian penyediaannya dapat diserahkan kepada dunia usaha. Dalam konteks ini Universitas Negeri Semarang dan pemerintah dapat bertindak sebagai “fasilitator dan regulator” melalui berbagai perangkat pengaturannya dan sekaligus sebagai pengawas yang menjamin penyediaan fasilitas ruang terbuka untuk berolahraga tersebut sesuai dengan kebutuhannya.
 3. Penegakan hukum (*law enforcement*) tanpa pandang bulu agar pelanggaran pemanfaatan fasilitas tidak menjadi hal biasa. Instrumen yang dapat digunakan sebagai landasan penegakan hukum, disamping Rencana Tata Ruang Kota, adalah peraturan mintakat (*zoning regulations*) yang juga ditetapkan melalui Perda. Instrumen ini memungkinkan adanya peran yang kuat dari para ahli perencanaan kota, *arsitektur-landskap*, lingkungan, dan sosial budaya, untuk bersama-sama duduk dalam Komisi Perencanaan dalam mewujudkan Ruang terbuka tersebut (*Planning Commission*) yang terus memantau penyelenggaraan pengaturan *zoning*, khususnya *zoning* yang ditetapkan sebagai ruang-ruang terbuka tersebut untuk melakukan aktivitas fisik.
 4. Penerapan instrumen *insentif-disinsentif* melalui mekanisme DAU (Dana Alokasi Umum) yang mana pemerintah pusat dapat mendorong pemerintah daerah untuk secara pro-aktif mengembangkan dan mengelola ruang terbuka untuk aktivitas fisik di Universitas Negeri Semarang bagi dosen dan karyawan untuk meningkatkan kebugaran dalam mewujudkan konservasi fisik (termasuk prasarana dan sarana) dengan kondisi dan kualitas yang memenuhi aspek-aspek yang sudah terjamin untuk kenyamanan dan keselamatannya. Instrumen ini pun diharapkan dapat mendorong Pemerintah Daerah pada Universitas Negeri Semarang untuk menjamin adanya pemihakan yang tegas terhadap kelompok masyarakat menengah ke bawah agar dapat memiliki akses dan alternatif (*choice*) yang sama dengan kelompok lainnya.
 5. Terpadu, terkoordinasi, berkelanjutan dan berwawasan lingkungan. Prinsip tersebut dimaksudkan agar tercipta suatu keterpaduan antar sektor dan antar

wilayah dan tekoordinasinya program-program pembangunan yang berkelanjutan dan berwawasan lingkungan.

6. Dukungan terhadap penyediaan NSPK (Norma, Standar, Prosedur, dan Kriteria) yang terkait dengan ruang publik seperti pedoman lokasi dan penyediaan prasarana olahraga, pedoman pelibatan masyarakat dalam membangun prasarana olahraga di ruang terbuka di kawasan/lingkungan perguruan tinggi dan usulan SNI yang terkait dengan penyediaan prasarana olahraga.



HUBUNGAN DAN KONTRIBUSI DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI TERHADAP PRESTASI LOMPAT JAUH SISWA PESERTA EKSTRAKURIKULER PENJASORKES SMP IT AL IKHLAS KOTA PEKANBARU

Made Armade, M.Pd
Universitas Pasir Pangarian
madearmade@gmail.com

ABSTRAK

Berdasarkan pengamatan peneliti di lapangan dilihat bahwa siswa peserta Ekstrakurikuler SMP IT AL IKHLAS Kota Pekanbaru hasil Prestasi Lompat Jauhnya masih rendah. Penelitian ini bertujuan untuk menjelaskan hubungan dan kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai terhadap Prestasi Lompat Jauh. Jenis penelitian ini adalah Kuantitatif dengan menggunakan teknik analisis Korelasional, Populasi penelitian ini sejumlah 33 orang, sedangkan sampel diambil secara *Total Sampling*, sehingga diperoleh sampel sebanyak 33 orang. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Standing Broad Jump* untuk mengukur Daya Ledak Otot Tungkai Data yang diperoleh dianalisis menggunakan teknik analisis Korelasi Sederhana. Hasil analisis data menunjukkan bahwa: (1) Daya Ledak Otot Tungkai memberikan kontribusi yang signifikan terhadap Prestasi Lompat Jauh Siswa Peserta Ekstrakurikuler Penjasorkes SMP IT AL IKHLAS Kota Pekanbaru, kontribusinya sebesar 75.28%.

Kata Kunci: Daya Ledak Otot Tungkai dan Prestasi Lompat Jauh.

A. Pendahuluan

Perkembangan olahraga saat sekarang ini sangat pesat, terbukti dengan berkembangnya pusat-pusat kebugaran dan kegiatan olahraga yang marak diselenggarakan yang kesemuanya berpangkal pada pencarian kebugaran jasmani, kepribadian, dan mencari bibit atlet yang berbakat. Pencarian atlet berbakat dilakukan dengan pengawasan, pengamatan, dan mengadakan pengukuran terhadap anak-anak yang berpotensi.

Hal ini sesuai yang dijelaskan dalam Undang-Undang Republik Indonesia (UU RI) No 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional Pasal 18 Ayat 2: "Olahraga pendidikan dilaksanakan baik pada jalur pendidikan formal maupun nonformal melalui kegiatan Intrakurikuler dan/atau Ekstrakurikuler".

Berdasarkan kutipan di atas, dapat disimpulkan bahwa pendidikan dapat dilaksanakan dengan cara formal dan nonformal melalui jalur Intrakurikuler dan Ekstrakurikuler, maka untuk menunjang prestasi olahraga selain di sekolah/intrakurikuler, dapat juga melalui pembinaan siswa di luar

sekolah/Ekstrakurikuler. Ekstrakurikuler adalah proses kegiatan di luar sekolah. Kegiatan ini merupakan suatu pembinaan di luar sekolah dengan tujuan untuk mendalami pemahaman dan pengetahuan siswa tentang berbagai macam mata pelajaran, terutama matapelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan. Siswa dapat memilih cabang olahraga yang digemarinya sebagai penyaluran bakat dan minat dalam kegiatan olahraga di sekolah. Hal ini sesuai yang dijelaskan oleh:

Undang-Undang Republik Indonesia (UU RI) No 3 Tahun 2005 Pasal 25 Ayat 4 tentang Sistem Keolahragaan Nasional menyatakan bahwa “Pembinaan dan pengembangan olahraga pendidikan dilaksanakan dengan memperhatikan potensi, kemampuan, minat dan bakat peserta didik secara menyeluruh, baik melalui kegiatan Intrakurikuler maupun Ekstrakurikuler”.

Kegiatan Ekstrakurikuler merupakan kegiatan yang banyak dilakukan oleh sekolah-sekolah pada saat sekarang ini, karena kegiatannya sangat positif, apalagi kegiatan tersebut dapat membantu siswa dalam menyelesaikan masalah di bidang akademik. Salah satu cabang olahraga dalam kegiatan Ekstrakurikuler di sekolah yaitu Lompat Jauh. Pentingnya kegiatan Ekstrakurikuler Lompat Jauh di sekolah adalah untuk menyalurkan minat atau hobi siswa. Kegiatan Ekstrakurikuler juga sebagai wadah untuk membantu siswa dalam mengatasi kesulitan dalam bidang akademik, khususnya Lompat Jauh dan juga sebagai tempat untuk pencarian bibit-bibit atlet di sekolah. Untuk itu kegiatan Ekstrakurikuler harus benar-benar diperhatikan oleh sekolah, supaya menghasilkan siswa-siswa yang berprestasi, terutama pada kegiatan Lompat Jauh.

(Setiasih, 2010: 1) Lompat Jauh adalah cabang Atletik yang merupakan variasi dari cabang lari *sprint*. Selama beberapa tahun terakhir, Lompat Jauh telah menjadi nomor yang sering diikuti sprinter sebagai variasi dari *sprint*. Siswa sekarang menganggap bahwasanya Lompat Jauh hanya berdasarkan kegiatan melompat saja. Pada hal sebenarnya Lompat Jauh merupakan gerakan yang memerlukan hampir semua aktivitas fisik terutama Daya Ledak. Dijelaskan pula oleh (Nurmai, 2010: 36) bahwa, sebagai salah satu nomor lompat, Lompat Jauh terdiri dari unsur-unsur: awalan (fase awal), (tumpuan, melayang) fase utama serta mendarat (fase akhir). Pelaksanaan perlombaan nomor Lompat Jauh dapat dilakukan dengan tiga macam gaya. Menurut (Muklis, 2007: 16) Gaya-gaya pada

Lompat Jauh lebih terperinci, di mana gaya pada Lompat Jauh tersebut terdiri dari tiga elemen gaya, seperti: Lompat Jauh Gaya Jongkok, Lompat Jauh Gaya Menggantung atau Tegak dan Lompat Jauh Gaya Berjalan di Udara. Ketiga gaya tersebut mempunyai tujuan yang sama yaitu agar dapat mencapai jarak lompatan yang maksimal. Gaya merupakan suatu proses terjadinya interaksi antara proses lompatan, di mana proses lompatan mempunyai pengaruh dominan terhadap kualitas lompatan, sebab proses lompatan adalah perancang kegiatan Lompat Jauh itu sendiri.

Variabel yang mempengaruhi Prestasi Lompat Jauh dalam penelitian ini adalah Daya Ledak Otot Tungkai. Sebelum menguraikan Daya Ledak terlebih dahulu kita ketahui apa itu Daya Ledak. Daya Ledak adalah suatu kemampuan tubuh untuk melakukan aktivitas dengan waktu yang cepat dan kuat. Daya Ledak merupakan kombinasi dari kecepatan dan kekuatan. Dalam melakukan kegiatan Lompat Jauh Daya Ledak digunakan untuk menghasilkan jauhnya lompatan. Daya Ledak sangat berkaitan dengan daya (*power*), maka selanjutnya menurut Annarino dalam (Arsil, 2000: 71) daya (*power*) adalah berhubungan dengan kekuatan dan kecepatan kontraksi otot dinamik dan eksplosif dan melibatkan pengeluaran kekuatan otot maksimum dalam suatu durasi waktu pendek.

Pengertian atau defenisi-defenisi Daya Ledak di atas, dapat disintesisikan bahwa Daya Ledak adalah satu kesatuan dari perpaduan atau kombinasi antara kekuatan dan kecepatan. Kekuatan di sini dimaknai sebagai kemampuan otot atau kesanggupan sekelompok otot untuk mengatasi beban, beban yang dimaksud yaitu tubuh sendiri maupun beban dari benda atau alat yang digerakkan oleh tubuh untuk tujuan tertentu, sedangkan kecepatan dimaknai dengan kemampuan seseorang melakukan aktivitas yang menunjukkan cepat atau lambatnya otot berkontraksi mengatasi beban. Kombinasi kondisi fisik keduanya itulah yang menghasilkan kecepatan gerakan secara eksplosif atau Daya Ledak. Semakin besar beban atau hambatan maka semakin cenderung ke arah kekuatan maksimal dan sebaliknya semakin kecil beban, maka cenderung ke arah kecepatan gerakan. Kemampuan Daya Ledak berada antara kekuatan maksimal dan kecepatan gerakan yang cenderung bergerak lebih ke arah kekuatan maksimal menurut besarnya beban/hambatan Letzelter dalam (Syafruddin, 2012: 73).

Selanjutnya untuk mendapatkan kebenaran secara ilmiah, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul: Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai

terhadap Prestasi Lompat Jauh Siswa Peserta Ekstrakurikuler Penjasorkes SMP IT AL IKHLAS Kota Pekanbaru.

B. Metode

Penelitian ini menggunakan pendekatan Kuantitatif, dan Metode Survei, sedangkan untuk analisisnya menggunakan teknik Korelasional dengan tujuan untuk mengungkapkan besarnya Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai terhadap Prestasi Lompat Jauh. Selanjutnya, untuk menghitung besarnya Kontribusi digunakan Formula Indeks Determinasi, yaitu $r^2 \times 100\%$.

Populasi dalam penelitian ini adalah siswa Ekstrakurikuler Putera SMP IT AL IKHLAS Kota Pekanbaru Tahun Ajaran 2014/2015 yang berjumlah 33 orang, sedangkan Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah *Total Sampling*, karena populasi relatif sedikit, maka seluruh populasi dijadikan sampel (33 orang). Verifikasi pengambilan sampel perlu penulis paparkan, di mana sampel yang peneliti ukur tidak sesuai dengan yang diharapkan, sebelumnya peneliti telah menetapkan sampel dalam penelitian ini terdiri dari 33 Siswa Peserta Ekstrakurikuler Penjasorkes, akan tetapi karena banyak Siswa Peserta Ekstrakurikuler yang pindah ke Ekstrakurikuler lain, maka sampel peneliti dalam penelitian ini tinggal 22 orang dan saat penelitian ini diadakan, 4 orang siswa dalam keadaan sakit, sehingga sampel pada akhir penelitian ini datanya lengkap dan tinggal 18 Siswa Peserta Ekstrakurikuler Penjasorkes.

Untuk mendapatkan data penelitian dilakukan pengukuran dengan cara sebagai berikut: (1) Mengukur Prestasi Lompat Jauh dilakukan dengan Meteran (besi), (2) Daya Ledak Otot Tungkai diukur menggunakan tes *Standing Broad Jump* dengan Meteran (besi). Menurut AAHPER dalam (Nurhasan, 2007: 174): "Tes *Standing Broad Jump* memiliki Validitas 0,607 dan Reliabilitas 0.963".

Data digunakan untuk menguji hipotesis melalui bantuan statistik korelasi *Product Moment*. Hipotesis diuji dengan korelasi *Product Moment*, kemudian dilanjutkan dengan analisis uji regresi pada taraf signifikansi 0.05α , dengan formula sebagai berikut:

$$r_{xy} = \frac{n \cdot \sum xy - (\sum x)(\sum y)}{\sqrt{\{n \cdot \sum x^2 - (\sum x)^2\} \{n \cdot \sum y^2 - (\sum y)^2\}}}$$

Keterangan:

r = Koefisien korelasi yang dicari

x = Variabel bebas

y = Variabel terikat (Sugiyono, 2013: 228)

Kemudian dihitung besarnya Kontribusi melalui Formula Indeks Determinasi, yaitu $r^2 \times 100\%$ (*Product Moment*).

C. Hasil dan Pembahasan

Berdasarkan perhitungan uji normalitas yang dilakukan terhadap data penelitian, Daya Ledak Otot tungkai, terhadap Prestasi Lompat Jauh ternyata hipotesis nol diterima, yaitu populasi berdistribusi normal, untuk lebih jelasnya dapat dilihat di bawah ini:

Tabel 1. Uji Normalitas Data Penelitian

Variabel	N	Lo	L _{tab}	Ket.
Daya Ledak Otot Tungkai	18	0.1766	0.2000	Normal
Prestasi Lompat Jauh		0.1659		Normal

Sumber: Hasil Pengolahan Data Penelitian 2015

Sedangkan untuk melihat apakah masing-masing data variabel bebas (Daya Ledak Otot Tungkai) cenderung membentuk garis linear terhadap variabel Prestasi Lompat Jauh Siswa Peserta Ekstrakurikuler Penjasorkes SMP IT AL IKHLAS Kota Pekanbaru. Data Daya Ledak Otot Tungkai memiliki kontribusi yang linear dengan Prestasi Lompat Jauh Siswa Peserta Ekstrakurikuler akan diuji dengan H_0 . Kriteria pengujiannya yaitu apabila $F_{hitung} < F_{tabel}$, untuk lebih jelas dapat dilihat di tabel 2 di bawah ini:

Tabel 2. Uji Linearitas XY

Variabel	F _{hitung}	F _{tabel} $\alpha=0.05$	Kesimpulan
$X_1 - Y$	9.98	19.42	Regresi Linear

Sumber: Hasil Pengolahan Data Penelitian 2015.

Tabel di atas menunjukkan kesimpulan bahwa data dari variabel bebas terhadap variabel terikat memiliki kontribusi yang linear. Setelah dilakukan Uji Persyaratan Analisis dan hasil variabel penelitian, di mana menunjukkan memenuhi persyaratan untuk dilakukan pengujian statistik, selanjutnya dilakukan pengujian hipotesis sebagai berikut:

Daya Ledak Otot Tungkai memberikan kontribusi yang signifikan terhadap Prestasi Lompat Jauh Siswa Peserta Ekstrakurikuler Penjasorkes SMP IT AL IKHLAS Kota Pekanbaru. Hasil analisis Korelasi *Product Moment* menunjukkan $r_{hitung} (0.87) > r_{tabel} (0.46)$, sedangkan $t_{hitung} (6.98) > t_{tabel} (1.746)$. Dengan demikian, dapat disimpulkan hipotesis kerja yang diajukan H_0 ditolak dan H_a diterima, yang berarti Hipotesis 1 diterima, yaitu terdapat kontribusi yang signifikan Daya Ledak Otot Tungkai terhadap Prestasi Lompat Jauh. Selanjutnya, menghitung besarnya kontribusi melalui Indeks Determinasi (r^2) sebesar $0.87^2 \times 100\% =$, artinya Daya Ledak Otot Tungkai sebagai variabel independen berkontribusi sebesar 75.28% terhadap Prestasi Lompat Jauh sebagai variabel dependen. Rangkuman analisis hasil uji keberartian untuk lebih lengkapnya dapat dilihat pada tabel 4 berikut:

Tabel 4. Rangkuman Hasil Analisis Uji Keberartian Koefisien Korelasi Daya Ledak Otot Tungkai dengan Prestasi Lompat Jauh

Koefisien Korelasi $r_{x,y}$	Indek Determinasi (r^2)	t_{hitung}	t_{tabel}	Kesimpulan
0.87	0.75	6.98	1.746	Signifikan

Sumber: Hasil Pengolahan Data Penelitian 2015.

Beberapa ahli telah menyampaikan pandangannya tentang pengertian Daya Ledak seperti: Menurut Annario dalam (Arsil, 2000: 71) Daya Ledak adalah “kekuatan dan kecepatan kontraksi otot secara dinamis explosive dalam waktu yang cepat”. Daya Ledak atau *power* disebut juga sebagai kekuatan eksplosif Pyke, Walson dalam (Ismaryati, 2008: 59). Diperkuat pula oleh teori (Syahara, 2010: 183) *power* adalah kekuatan yang dilakukan dengan cepat (kekuatan x kecepatan) atau pengerahan gaya otot maksimum dengan kecepatan maksimum.

D. Simpulan dan Saran

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan yang telah dikemukakan terdahulu, dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut: Daya Ledak Otot Tungkai memberikan kontribusi yang signifikan terhadap Prestasi Lompat Jauh Siswa Peserta Ekstrakurikuler Penjasorkes SMP IT AL IKHLAS Kota Pekanbaru, kontribusinya sebesar 75.28%.

Dari hasil penjelasan di atas, maka dapat dikemukakan beberapa saran untuk perbaikan ke depannya, seperti dilihat di bawah ini:

1. Bagi sekolah, sebagai masukan dalam merencanakan, melaksanakan dan mengembangkan potensi siswa-siswa di sekolahnya dan sebagai strategi untuk menunjang keberhasilan pembelajaran Intrakurikuler dan Ekstrakurikuler Lompat Jauh khususnya.
2. Bagi siswa, supaya dapat meningkatkan potensi yang dimilikinya melalui kegiatan Ekstrakurikuler, karena selain kebugaran fisik yang semakin baik, prestasi juga didapat, selain itu bahkan sampai kepada mata pencaharian (materi yang berlimpah).
3. Kepada para peneliti, apabila ingin melakukan penelitian yang sama, disarankan agar memasukkan atau melibatkan variabel yang lain, sasaran atau objek penelitian yang lebih diperluas dan diperbanyak, yang paling terpenting pastikan terlebih dahulu populasi yang akan diteliti, sehingga pada saat menganalisis data lebih meminimalisir kesalahan.

DAFTAR PUSTAKA

- Arsil. 2000. *Pembinaan Kondisi Fisik*, Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
- Hadi, Rubianto. 2007. *Ilmu Kepeleatihan Dasar*, Semarang: Cipta Prima Nusaniara.
- Ismaryati. 2008. *Tes dan Pengukuran Olahraga*, Surakarta: Lembaga Pengembangan Pendidikan (LPP) dan UPT Penerbit dan Percetakan UNS (UNS Press) Universitas Sebelas Maret.
- Muklis. 2007. *Olahraga Kegemaranku Atletik*, Klaten: Macanan Jaya Cemerlang.
- Nurhasan. 2001. *Tes dan Pengukuran dalam Pendidikan Jasmani* (Prinsip-prinsip dan Penerapannya), Jakarta: Direktorat Jendral Olahraga.
- Nurmai, Erizal. 2010. *Pembelajaran Atletik*, Malang: Wineka Media.
- Setiasih, Idey. 2010. *Lompat Jauh*, Sukoharjo: Hamudha Prima Media.
- Sugiyono. 2013. *Statistik untuk Penelitian*, Bandung: Alvabeta.
- Suharno, HP. 1986. *Ilmu Kepeleatihan Olahraga*, Yogyakarta: Andi Offset.
- Syafruddin. 2012. *Ilmu Kepeleatihan Olahraga*. (Teori dan Aplikasinya Dalam Pembinaan Olahraga), Padang: UNP Press.
- Syahara, Sayuti. 2010. *Pertumbuhan dan Perkembangan Fisik Motorik*, Padang: Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
- Tangkudung, James. 2006. *Kepeleatihan Olahraga*, Jakarta: Cerdas Jaya.
- Undang-Undang Nomor 3 Tahun 2005 Tentang Sistem Keolahragaan Nasional.

URGENSI DAN TRANSFORMASI NILAI-NILAI LUHUR DALAM OLAHRAGA DAN PERMAINAN TRADISIONAL SEBAGAI WUJUD IDENTITAS BANGSA

Fathan Nurcahyo
Dosen Jurusan Pendidikan Olahraga FIK UNY

ABSTRAK

Indonesia merupakan negara kepulauan yang majemuk terbentang dari Sabang sampai Merauke yang dihuni oleh suku, ras, agama, dan budaya yang walaupun berbeda-beda tetapi tetap satu (Bhineka Tunggal Ika). Adanya perbedaan tersebut menjadikan negara Indonesia memiliki beraneka macam olahraga dan permainan tradisional yang banyak dan menjadi khasanah dan kekayaan hakiki milik bangsa Indonesia. Olahraga dan permainan tradisional merupakan aktifitas permainan yang simbolik dari perilaku dan pengetahuan yang dimiliki oleh suatu daerah atau kelompok masyarakat tertentu yang diajarkan/diwariskan secara turun temurun dari generasi ke generasi selanjutnya yang didalamnya memiliki pesan, fungsi dan manfaat. Olahraga dan permainan tradisional akan berdampak langsung pada proses tumbuh kembang anak-anak baik secara fisik, sosial, psikis dan religius. Urgensi dan transformasi nilai luhur tersebut saat ini secara jelas mulai berubah di mana dampak dari penggunaan permainan elektronik modern lebih banyak memberikan dampak yang kurang baik. Secara fisik ditandai dengan menurunnya keterampilan dan kebugaran jasmani dan banyak muncul berbagai macam penyakit degeneratif baru. Secara sosial dan psikis membentuk perilaku anak yang lebih suka menyendiri, antipati, tidak mau tahu, apatis, anti sosial, susah bergaul dan egois. Kemudian secara religius banyak anak yang merosot nilai akhlak dan moralnya, berperilaku menyimpang dan jauh dari ajaran agamanya.

Kata Kunci: Urgensi dan Transformasi Nilai, Olahraga dan Permainan Tradisional, Identitas Bangsa.

A. PENDAHULUAN

Indonesia merupakan negara majemuk yang terdiri atas pulau-pulau yang terbentang dari Sabang sampai Merauke di mana di dalamnya dihuni oleh berbagai macam suku, ras, agama, dan budaya, walaupun berbeda-beda tetapi tetap satu (Bhineka Tunggal Ika). Negara Indonesia didukung oleh faktor lingkungan alam yang sangat indah yang memiliki keanekaragaman flora dan fauna yang memiliki kekhasan dan keunikan masing-masing. Adanya berbagai macam perbedaan tersebut maka tidaklah mengherankan apabila negara Indonesia memiliki beraneka macam olahraga dan permainan tradisional yang tersebar dari Sabang sampai Merauke yang menjadi khasanah dan kekayaan hakiki milik bangsa Indonesia. Berdasarkan UU Sistem Keolahragaan Nasional (SKN) No.3 Tahun 2005, bab VI pasal 17 tentang ruang lingkup olahraga dibagi menjadi 3

kegiatan yaitu: 1) olahraga pendidikan, 2) olahraga rekreasi, dan 3) olahraga prestasi.

Olahraga dan permainan tradisional merupakan aktifitas yang simbolik dari perilaku dan pengetahuan yang dimiliki oleh suatu daerah atau kelompok masyarakat tertentu yang diajarkan/diwariskan secara turun temurun dari generasi ke generasi selanjutnya yang didalamnya mempunyai berbagai macam fungsi, manfaat dan pesan dibaliknya. Pada prinsipnya permainan tradisional merupakan bentuk atau wujud permainan yang tujuan utamanya untuk memberikan pendidikan, kesenangan dan kegembiraan bagi para pelakunya, terutama adalah anak-anak atau generasi muda. Permainan tradisional biasanya menjadi kekhasan identitas atau cirikhas dari suatu daerah atau kelompok masyarakat tertentu.

Perkembangan dan eraglobalisasi pada ilmu pengetahuan saat ini sudah mulai merambah dunia anak-anak. Berbagai jenis tuntutan gaya hidup (*life style*), kebiasaan, budaya, ilmu pengetahuan teknologi sampai pada aktifitas permainan anak yang modern seperti: *Playstasion, gamewatch, dan gameonline* yang begitu menjamur dan tak terbendung lagi. Ironisnya permainan tersebut sudah banyak dilakukan oleh anak-anak dari berbagai golongan kelompok usia mulai dari usia dini-kanak-kanak, remaja bahkan dewasa, baik laki-laki maupun perempuan. Dengan adanya perubahan aktifitas tersebut tentu saja akan berakibat bagi perkembangan dan pertumbuhan seseorang. Hal tersebut juga menjadi salah satu sumber yang memberikan dampak yang kurang baik terutama pada proses tumbuh kembang generasi muda, secara fisik maupun psikisnya. Pada masa usia-usia yang seharusnya banyak waktu diisi dengan banyak kegiatan yang memberikan pengalaman gerak dan aktifitas yang bersifat fisik untuk menunjang keterampilan gerak dasar fundamental dan kecerdasan gerak-kenestetik justru hanya dihabiskan untuk bermain hal-hal yang kurang bermanfaat. Namun dengan serta merta dampak positif pun juga mengikuti yaitu perkembangan kognitif, kecerdasan dan pola pikir anak menjadi lebih cepat, anak dapat belajar dari berbagai sumber, dan lain-lain. Tentunya dengan berbagai dampak yang mengikutinya, baik itu dampak positif maupun negatif akan sangat berpengaruh pada proses tumbuh kembang generasi muda pada tahap/fase selanjutnya.

Permainan baru dan lebih menarik dan memberikan tantangan baru sesuai dengan tuntutan dan perkembangan zaman maka lambat laun tapi pasti

akan menggeser olahraga dan permainan tradisional. Olahraga dan permainan tradisionalpun mulai dianggap kuno, tidak menantang, tidak bermanfaat, ketinggalan jaman serta melelahkan dan menjenuhkan. Padahal apabila ditinjau lebih dalam, beragam olahraga dan permainan tradisional akan berdampak langsung kepada tumbuh kembang anak-anak baik secara fisik dan psikis. Secara fisik misalnya dengan meningkatnya kemampuan dan keterampilan motorik anak, baik keluwesan dan kekomplekan gerakannya, kecepatan, kekuatan, kelincahan gerakannya dan lain-lain. Sedangkan secara psikis ditandai dengan adanya perbaikan sikap nasionalisme, kematangan emosional dan pola pikir, toleransi, interaksi sosial, kerja sama tim dan wawasan bermain dan strategi bermain, dan lain-lain. Sedangkan dari sisi religius ini ditandai dengan meningkatkan nilai-nilai spiritual keagamaan, keimanan dan ketaqwaannya kepada sang pencipta.

Disinilah dituntut peran orangtua dan guru pendidik untuk selalu dapat memantau dan membatasi aktifitas anak terhadap pemanfaatan dan penggunaan hal-hal modern (menonton televisi, *Handphone*, internet, *playstation*, *gameonline*, *gamewatch*, dll) yang dapat merusak pertumbuhan dan perkembangan anak, baik secara fisik-psikis-sosial maupun mental. Orangtua di rumah dapat melakukan hal-hal sebagai berikut: membatasi jam menonton televisi, meluangkan waktu libur untuk rekreasi keluarga, mengajak anak bermain dengan permainan jasmani/fisik (termasuk permainan tradisional) dan sebagai guru dapat melakukan hal-hal seperti berikut: mengisi kegiatan ekstrakurikuler dengan berbagai aktifitas kesenian dan olahraga (olahraga, seni tari, karawitan, dan lain-lain), membuat silabus khusus tentang materi dan permainan olahraga tradisional.

Dampak yang kurang baik dari permainan baru tersebut secara fisik ditandai dengan menurunnya keterampilan dan kebugaran jasmani anak, banyak muncul berbagai macam penyakit degeneratif baru (ex: obesitas), kualitas gerak anak menjadi kaku/tidak luwes (kesalahan postur tubuh) dan lain-lain. Dampak yang kurang baik secara psikis yaitu: membentuk perilaku anak yang lebih suka menyendiri, antipati, tidak mau tahu (apatis), anti sosial, susah bergaul, egois, ambisius, mudah emosi, tawuran, kejahatan perampokan/pembunuhan, perilaku sek menyimpang (Lesbian, Gay, Biseksual, Transgender/LGBT, psikopat) dan lain-lain. Kemudian dampak kurang baik secara religius banyak anak-anak yang merosot nilai akhlak dan moralnya, berperilaku menyimpang dan jauh dari ajaran agamanya, norma sosial atau hukum, mengkomsumsi miras/narkotika dan lain-

lain. Manfaat positif dari perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi bagi masyarakat antara lain adalah: kemudahan untuk memperoleh informasi, efektifitas dan efisiensi pekerjaan, waktu, biaya dan tenaga.

Urgensi dan transformasi yang diperoleh anak melalui olahraga dan permainan tradisional antara lain: anak-anak juga dapat mengembangkan semua potensinya secara optimal, baik potensi fisik yang berhubungan dengan kecerdasan unjuk gerak jasmani dan kinestetik, mental, intelektual dan spiritual. Secara jasmani dan kinestetik melalui permainan tradisional yang bersifat aktifitas jasmani, anak-anak akan belajar mengenai: pola hidup bersih dan bebas dari kecurangan, sehat, bugar, ceria, sportif, *fairplay*, *sportmanship*, gigih, tangguh, handal, bersahabat, kompetitif&kooperatif. Secara sosial mental dan emosional, anak-anak akan belajar mengenai: cara berkomunikasi, sikap percaya diri, kemanusiaan, peduli orang lain, saling menghargai, toleransi, gotong-royong, kekompakan, kebersamaan, ramah-tamah, tenggang rasa, hormat, nasionalisme dan mengutamakan kepentingan umum. Secara intelektual, anak-anak akan belajar mengenai: kecerdasan berfikir secara kritis, kreatif, rasa ingin tahu, inovatif, produktif, reflektif dan berorientasi pada IpTek. Selanjutnya secara spiritual, anak-anak akan belajar mengenai: sikap beriman, bertaqwa, spiritual, jujur, amanah, adil, tertib, taat aturan, bertanggung jawab, berempati, pantang menyerah, rela berkorban dan berjiwa patriotic. Muatan-muatan tersebut tidak akan bisa didapat ketika anak memainkan permainan modern, karena permainan modern lebih cenderung bersifat apatis dan individualis.

Budaya olahraga dan permainan tradisional yang tumbuh dan berkembang dalam diri setiap masyarakat Indonesia menjadi sarana untuk meningkatkan nilai-nilai patriotisme serta nasionalisme. Semangat patriotisme dan nasionalisme membuat seseorang menjadi merasa lebih memiliki bangsa dan negaranya sehingga mampu menggerakkan dan memotivasi setiap orang untuk berjuang dengan sekuat tenaga hingga titik darah penghabisan demi kemajuan, prestasi dan mengangkat harkat dan martabat bangsa dan negaranya di mata dunia. Melalui budaya, olahraga dan permainan tradisional suatu negara dapat terangkat harkat dan martabatnya dan memiliki identitas di mata dunia.

B. Hakikat Olahraga Dan Permainan Tradisional

Bermain merupakan suatu masa yang harus dilalui oleh setiap manusia dalam proses tumbuh kembangnya. Masa bermain berlangsung seumur hidup. Bermain merupakan kegiatan jasmani secara sukarela dan bersungguh-sungguh yang dilakukan secara bebas dan sukarela dari dalam dirinya, disertai oleh perasaan tegang, perjuangan (*agon*), gembira, senang dan kesadaran untuk memperoleh rasa cinta/senang (*eros*). Permainan selalu berorientasi pada hasil, menang dan kalah, memiliki peraturan tidak baku yang disepakati diantara para pemainnya, memiliki investasi ego dan tingkat emosi yang lebih tinggi dan kompleks, terdapat perubahan taktik dan adu strategi yang biasa dipertandingkan. Mainan adalah sesuatu benda/alat/sarana prasarana/wahana/objek yang digunakan untuk bermain dan bersenang-senang dalam suatu permainan (Bola, Kelereng, kartu, Mobil-mobilan, Boneka). Di dalam aktifitas bermain tidak selalu menggunakan objek/benda, Olahraga adalah aktifitas jasmani yang menggunakan otot-otot besar/persendian, sistem energi, yang didalamnya terdapat perjuangan untuk mencapai tujuan yang diharapkan, seperti: pengetahuan, sosial, emosional, kebugaran, kesehatan, rekreasi atau prestasi melalui aktifitas perlombaan atau pertandingan. Olahraga adalah segala kegiatan yang sistematis untuk mendorong, membina, serta mengembangkan potensi jasmani, rohani, dan sosial, (Sukintaka, 1982: 1-3).

Permainan tradisional merupakan aktifitas permainan yang bersifat simbolik dari perilaku dan pengetahuan yang dimiliki oleh suatu daerah atau kelompok masyarakat tertentu yang diajarkan atau diwariskan secara turun temurun dari generasi ke generasi selanjutnya di mana didalamnya mempunyai berbagai macam tujuan, fungsi, manfaat dan pesan dibaliknya. Adapun manfaat positif dari permainan tradisional tersebut antara lain adalah:

1. Bagi Perkembangan Aspek Fisik

Secara fisik, anak-anak akan mengasah ketajaman pengindraannya dan memperoleh banyak pengalaman gerak dasar fundamental: lokomotor, non lokomotor dan manipulatif yang bermanfaat bagi perkembangan motorik kasar dan halus dan secara tidak disadari kemampuan fisik dan kebugaran Jasmani (kekuatan, kecepatan, kelincahan, daya tahan, daya ledak, dan lain-lain) yang dimiliki anak juga semakin meningkat menjadi lebih baik.

2. Bagi Perkembangan Aspek Sosial

Secara sosial yang dilakukan secara berkelompok, anak-anak akan memperoleh banyak pengalaman dalam hal bagaimana cara berkomunikasi, mempelajari fungsi hidup, berinteraksi, bekerjasama, menghargai yang secara tidak disadari akan berpengaruh bagi perkembangan aspek emosional atau kepribadiannya. Selain itu melalui aktifitas bermain anak-anak dapat mengukur, menguasai dan mengetahui sifat atau karakter orang lain.

3. Bagi Perkembangan Aspek Kognitif (Daya Pikir/IQ) dan Kreatifitas

Permainan tradisional biasanya memiliki sifat, bentuk, karakter dan peraturan yang dibuat langsung oleh para pemainnya. Alat yang dapat digunakan untuk bermain biasanya menggunakan barang-barang, benda-benda, atau tumbuh-tumbuhan yang ada di lingkungan sekitarnya. Hal ini akan mendorong anak untuk berfikir menjadi lebih kreatif dalam meniru, memodifikasi, mencipta, menjawab rasa ingin tahu, berimajinasi dan berkonsentrasi dalam menciptakan alat-alat permainan baru. Selain itu, permainan tradisional tidak memiliki aturan baku secara tertulis. Selain aturan yang sudah biasa digunakan, ditambah dengan aturan-aturan yang disesuaikan dengan kesepakatan para pelakunya, di sini terlihat bahwa pemain dituntut untuk kreatif menciptakan aturan-aturan yang sesuai dengan diri dan keadaannya.

4. Dapat Digunakan Sebagai Media Terapi Bagi Anak

Saat bermain, anak-anak akan melepaskan kelebihan energi, kekuatan dan vitalitasnya serta meluapkan emosi yang dimilikinya, anak-anak bisa berteriak, tertawa, dan bergerak melalui aktifitas bermain. Kegiatan semacam ini dapat digunakan sebagai terapi atau pengobatan, (misalnya anak-anak pasca traumatik bencana dan frustrasi), aktivitas bermain lainnya yang biasa digunakan untuk terapi dan pengobatan, misalnya: bermain aquatik untuk terapi asma, bermain engklek untuk terapi kekuatan otot kaki dan keseimbangan, dan lain-lain.

5. Mengembangkan Kecerdasan Majemuk Anak, yaitu Kecerdasan: Intelektual, Emosional dan Personal, Kinestetik, Natural, Spasial, Musikal dan Spiritual.

Permainan tradisional memberikan penyadaran bahwa ketika terjadi ekspansi permainan modern seperti tersaji di dalam *playstation*, *gamewatch*, *internet*, *handphone*, *tablet* dan sebagainya yang pada gilirannya hanya

membangun sikap apatisme, egoisme dan individualisme dalam melakukan berbagai hal untuk dapat meraih keinginannya secara instan, bahkan ada yang menampilkan adegan kekerasan di dalam permainan itu. Permainan tradisional hadir kembali menjadi solusi untuk menanamkan nilai nasionalisme, pemersatu bangsa, penjaln kerjasama persatuan dan kesatuan, solidaritas, kreatifitas, keuletan, sportifitas, *fairplay*, *sportmanship*, keberanian jiwa kepemimpinan dan rasa percaya diri. Mendengarkan musik yang kadang diikuti dengan gerakan tertentu akan merangsang perkembangan syaraf dan panca indra lainnya. Melalui bermain selain sebagai pengisi waktu luang, bermain bagi anak-anak kadang digunakan sebagai wahana atau alat untuk memperoleh penghargaan dan penghidupan dikemudian hari.

C. NILAI-NILAI DALAM OLAHRAGA DAN PERMAINAN TRADISIONAL

Berdasarkan pendapat dari Furqon Hidayatullah (2010: 13), *grand design* dalam pendidikan karakter di sekolah meliputi ranah afektif, kognitif, dan psikomotor. Adapun unsur-unsur pendidikan karakter, meliputi: 1) olah pikir, 2) olah rasa, 3) olah hati, dan 4) olah raga.

Tabel 1. Grand Design Pendidikan Karakter

Olah Pikir (Kecerdasan Intelektual)	Olah Raga (Kecerdasan Sosial)
Cerdas, kritis, kreatif, ingin tahu, inovatif, produktif, reflektif & berorientasi pada IpTek.	Besih, sehat, bugar, ceria, sportif, <i>fairplay</i> , gigih, tanggung, handal, bersahabat, kompetitif & kooperatif.
Olah Rasa (Kecerdasan Emosional)	Olah Hati (Kecerdasan Spiritual)
Kemanusiaan, peduli orang lain, saling menghargai, nasionalis, toleran, ramah, gotong royong, kebersamaan, hormat & mengutamakan kepentingan umum.	Beriman, bertaqwa, adil, spiritual, jujur, amanah, tertib, taat aturan, bertanggung jawab, berempati, pantang menyerah, rela berkorban & berjiwa patriotik.
Sumber: Furqon Hidayatullah (2010: 101)	

Menurut pendapat Rusli Lutan (2001: 82) Komponen perasaan moral meliputi kesadaran hati nurani, *self-esteem*, empati, kecintaan terhadap hal-hal yang baik dan pengendalian diri. Dalam olahraga proses pembentukan karakter terkait dengan istilah empat kebajikan yaitu: *compassion*, *fairness*, *sportpersonship*, dan *integrity*. Aktivitas olahraga sungguh syarat dengan nilai-

nilai pendidikan seperti kejujuran, sportivitas, disiplin, dan tanggungjawab. Bahkan, ada ungkapan yang sudah menjadi keyakinan sejarah dari waktu ke waktu: *Sport builds character* (Ali Maksum, 2005; 202). Selanjutnya dijelaskan bahwa indikator nilai-nilai dalam olahraga dapat dijelaskan seperti pada tabel di bawah ini:

Tabel 2.Indikator Nilai-nilai Olahraga dan Permainan

Nilai	Praktik Dalam Olahraga	Praktik Dalam Kehidupan
Respek	Hormat pada aturan main dan tradisi, lawan, official, serta kemenangan dan kekalahan.	Hormat pada orang lain, hak milik orang lain, serta pada lingkungan dan dirinya.
Tanggung jawab	Kesiapan diri melakukan sesuatu Disiplin dalam latihan dan bertanding Kooperatif dengan sesama pemain.	Memenuhi kewajiban, tanggung jawab, Dapat dipercaya, mampu mengendalikan diri.
Peduli	Membantu teman yang bermasalah agar bermain baik, Murah pujian, Memberikan masukan yang membangun untuk tim.	Menaruh empati, Pribadi yang Pemaaf, sabar, Toleran pada orang lain, Mendahulukan kepentingan yang lebih besar.
Jujur	Patuh pada aturan main, Loyal pada tim, Mengakui kesalahan.	Memiliki integritas, Terpercaya, berperilaku dan bersikap baik.
<i>Fair</i>	Adil pada semua, akrab dan mudah bergaul dengan sesama, Memberikan kesempatan untuk berkembang.	Patuh aturan, bersedia berbagi, Tidak mengambil keuntungan dari kesulitan orang lain.
Beradab	Menjadi contoh/model, berperilaku baik, Berusaha meraih keunggulan.	Patuh hukum dan aturan lisan maupun tulisan, Terdidik, Bermanfaat bagi orang lain.
Sumber: Ali Maksum (2005)		

D. OLAHRAGA SEBAGAI IDENTITAS BANGSA

Menurut Koenta Wibisono (2005) yang dikutip Titik Ativa (2011: 9), pengertian Identitas bangsa adalah “manifestasi nilai-nilai budaya yang tumbuh dan berkembang dalam aspek kehidupan suatu bangsa (nasion) dengan ciri-ciri khas, dan dengan yang khas tadi suatu bangsa berbeda dengan bangsa lain dalam kehidupannya”. Identitas bangsa secara terminologis adalah suatu ciri yang dimiliki oleh suatu bangsa yang secara filosofis membedakan bangsa tersebut

dengan bangsa lain. Berdasarkan pengertian yang demikian ini, maka setiap bangsa di dunia ini akan memiliki identitas sendiri-sendiri sesuai dengan keunikan, sifat, ciri-ciri serta karakter dari bangsa tersebut. Identitas bangsa lebih populer disebut sebagai kepribadian suatu bangsa dalam bentuk totalitas dari faktor-faktor biologis, psikologis dan sosiologis yang mendasari tingkah laku individu. Tingkah laku tersebut terdiri atas kebiasaan, sikap, sifat-sifat serta karakter yang berada pada seseorang sehingga seseorang tersebut berbeda dengan orang yang lainnya.

Nilai-nilai esensial yang terkandung dalam Pancasila dan UUD 1945 yaitu: Ketuhanan, Kemanusiaan, Persatuan, Kerakyatan serta Keadilan, dalam kenyataannya secara objektif telah dimiliki oleh bangsa Indonesia sejak zaman dahulu kala sebelum mendirikan Negara, (Achmad Zubaidi, 2007: 4).

Menurut Robert de Ventos dalam Titik Ativa (2011: 5-7), munculnya identitas nasional suatu bangsa sebagai hasil interaksi historis antara empat faktor penting, yaitu:

1. Faktor Primer, mencakup etnisitas, teritorial, bahasa, agama dan yang sejenisnya. Bagi bangsa Indonesia yang tersusun atas berbagai macam etnis, bahasa, agama, wilayah, serta bahasa daerah, merupakan suatu kesatuan meskipun berbeda-beda dengan kekhasan masing-masing. Unsur-unsur yang beraneka ragam yang masing-masing memiliki ciri khasnya sendiri-sendiri menyatukan diri dalam suatu persekutuan hidup bersama, yaitu bangsa Indonesia. Kesatuan tersebut tidak menghilangkan keberanekaragaman dan hal inilah yang dikenal dengan Bhinneka Tunggal Ika.
2. Faktor Pendorong, meliputi pembangunan komunikasi dan teknologi, lahirnya angkatan bersenjata modern dan pembangunan lainnya dalam kehidupan Negara. Dalam hubungan ini bagi suatu bangsa, kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi serta pembangunan negara merupakan suatu identitas nasional yang bersifat dinamis. Oleh karena itu, bagi bangsa Indonesia proses pembentukan identitas nasional yang dinamis ini sangat ditentukan oleh tingkat kemampuan dan prestasi bangsa Indonesia dalam membangun bangsa dan negaranya.
3. Faktor Penarik, mencakup kodifikasi bahasa dalam gramatika yang resmi, tumbuhnya birokrasi dan pemantapan sistem pendidikan nasional. Bagi bangsa Indonesia unsur bahasa merupakan bahasa persatuan dan kesatuan

nasional, sehingga bahasa Indonesia merupakan bahasa nasional Negara Indonesia. Bahasa Melayu dipilih sebagai bahasa antar etnis di Indonesia, meskipun masing-masing etnis atau daerah di Indonesia telah memiliki bahasa daerah sendiri.

4. Faktor Reaktif, meliputi penindasan, dominasi, dan pencarian identitas alternatif melalui memori kolektif rakyat. Penderitaan dan kesengsaraan hidup serta semangat bersama dalam memperjuangkan kemerdekaan merupakan faktor yang sangat strategis dalam membentuk memori kolektif rakyat. Semangat perjuangan, pengorbanan, menegakkan kebenaran merupakan identitas untuk memperkuat persatuan dan kesatuan bangsa dan Negara Indonesia, (Titik Ativa, 2011: 5-7).

E. KESIMPULAN DAN SARAN

1. Kesimpulan

Olahraga dan permainan tradisional secara potensial dan aktual dapat menjadi rujukan dalam pengembangan identitas nasional dan kemandirian bangsa. Olahraga memiliki peran penting dan strategis dalam pengembangan kualitas sumber daya manusia sebagai insan olahraga yang sehat, kreatif, sportif, adaptif, mandiri, bertanggung jawab, berkarakter dan memiliki jiwa kompetitif yang tinggi yang menjadi simbol kemajuan jati diri/identitas, harga diri secara pribadi maupun bagi bangsa Indonesia. Adanya kejadian tersebut maka secara pribadi maupun dari pemerintah perlu adanya sikap skeptis dan antisipatif untuk segera mensikapi dan memberikan perhatian secara khusus untuk melakukan tindakan riil/nyata untuk mempertahankan negara Indonesia di mata dunia yang dahulu oleh negara-negara lain sebagai negara yang demokratis, humanis, aman dan berbudi pekerti yang luhur yang tinggi tetap terjaga dengan baik tidak berubah secara drastis menjadi negara yang liberalis, tidak humanis, tidak beridentitas dan tidak aman bagi warga pribumi maupun mancanegara.

2. Saran

Pihak yang terkait dengan kondisi tersebut, maka perlu disarankan hal-hal sebagai berikut:

1. Untuk Pemerintah; perlunya melestarikan, mengembangkan dan mengadakan festival olahraga dan permainan tradisional secara rutin dan berkala.
2. Untuk masyarakat; agar selalu mengajarkan dan mewariskan ilmu dan pengetahuan tentang olahraga dan permainan tradisional kepada generasi selanjutnya agar tidak putus/hilang di tengah jalan.
3. Untuk generasi muda; agar senantiasa bersikap dan berfikir skeptis menyikapi setiap perubahan dan kemajuan iptek sehingga keaslian dan kelestarian olahraga dan permainan tradisional serta nilai luhur yang menjadi identitas nasional tetap terjaga.

DAFTAR PUSTAKA

- Achmad Zubaidi. (2007). *Pendidikan Kewarganegaraan untuk Perguruan Tinggi*. Yogyakarta: Paradigma.
- Ali Maksum, (2005). *Dasar Olahraga untuk Pembina, Pelatih dan Atlet*. Jakarta: Inti Idayu Press.
- Furqon Hidayatullah. (2010). *Grand Desain Pendidikan Karakter: Membangun Peradaban Bangsa*. Surakarta: Yuma Pressindo.
- Rusli Lutan. (2001). *Indonesia and The Asian Games: Sport, Nasionalism, and The New Order*. *Sport in Society*. Vol.8, No.3, pp. 414-424.
- Sukintaka. (2000). *Administrasi dan Organisasi Pendidikan Jasmani*. Yogyakarta: IKIP.
- Sukintaka. (1982). *Teori Bermain*. Yogyakarta: IKIP.
- Titik Ativa. (2011). *Makalah Identitas Nasional*. <http://putrimedan-itiativa.blogspot.com>.
- UU Sistem Keolahragaan Nasional Tahun 2005. No.3, bab VI pasal 17 tentang ruang lingkup olahraga. Jakarta.

KETERAMPILAN SMES BOLAVOLI
(Studi Eksperimen Efektivitas Metode Latihan Beban dengan Pemulihan Aktif dan Pasif dan Koordinasi Mata-Tangan-Kaki Terhadap Keterampilan Smes Bolavoli pada Mahasiswa Penjakesrek FKIP UNISMA Bekasi)

Dindin Abidin

Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan UNISMA Bekasi
Jl. Cut Mutiah No 83 Bekasi Timur
dindin_abidin@unismabekasi.ac.id

ABSTRAK

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui tentang pengaruh latihan beban dengan pemulihan aktif dan pasif serta koordinasi mata-tangan-kaki terhadap keterampilan smes bolavoli. Metode eksperimen dengan desain faktorial $2 \times 2 \times 2$. Sampel penelitian ini adalah berjumlah 80 mahasiswa Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi FKIP Universitas Islam "45" Bekasi. Analisis data menggunakan ANAVA dan dilanjutkan dengan Uji Tukey. Hasil penelitian; 1) Latihan Beban Sistem Super Set lebih baik dari pada Latihan Beban Sistem Set terhadap hasil keterampilan Smes Bolavoli. 2) Terdapat interaksi antara Latihan Beban, Koordinasi dan istirahat terhadap hasil Keterampilan Smes Bolavoli. 3) Latihan Beban Sistem Super Set lebih baik dari pada Latihan Beban Sistem Set pada Koordinasi Tinggi dengan Istirahat Aktif terhadap hasil Keterampilan Smes Bolavoli. 4) Latihan Beban Sistem Super Set lebih baik dari pada Latihan Beban Sistem Set pada Koordinasi Rendah dengan Istirahat Aktif terhadap hasil Keterampilan Smes Bolavoli. 5) Latihan Beban Sistem Super Set lebih baik dari Latihan Beban Sistem Set pada Koordinasi Tinggi dengan istirahat Pasif terhadap hasil Keterampilan Smes Bolavoli. 6) Latihan Beban Sistem Super Set lebih baik dari pada Latihan Beban Sistem Set pada Koordinasi Rendah dengan Istirahat Pasif terhadap hasil Keterampilan Smes Bolavoli. 7) Terdapat perbedaan hasil Keterampilan Smes Bolavoli antara Istirahat Aktif dengan Istirahat Pasif. 8) Terdapat perbedaan hasil Keterampilan Smes antara Istirahat Aktif dengan Istirahat Pasif pada Kelompok Mahasiswa Latihan Beban Sistem Super Set Koordinasi Tinggi. 9) Terdapat perbedaan hasil Keterampilan Smes Bolavoli antara Istirahat Aktif dengan Istirahat Pasif pada Kelompok Mahasiswa Latihan Beban Sistem Set Koordinasi Tinggi. 10) Terdapat perbedaan hasil Keterampilan Smes Bolavoli antara Istirahat Aktif dengan Istirahat Pasif pada Kelompok Mahasiswa Latihan Beban Sistem Super Set Koordinasi Rendah. 11) Terdapat perbedaan hasil Keterampilan Smes Bolavoli antara Istirahat Aktif dengan Istirahat Pasif pada Kelompok Mahasiswa Latihan Beban Sistem Set Koordinasi Rendah.

Kata Kunci : Latihan Beban, Pemulihan Aktif dan Pasif, Koordinasi Mata-Tangan-Kaki, Keterampilan Smes.

A. PENDAHULUAN

Permainan bolavoli merupakan salah satu cabang olahraga yang populer dan digemari oleh masyarakat Indonesia, sudah selayaknya memiliki prestasi yang lebih baik lagi, sehingga perlunya pembinaan secara optimal. Sesuatu hal yang mengecewakannya adalah, prestasi saat ini tim bolavoli putra maupun putri tertinggal oleh tim Thailand, bahkan untuk tim putri kita jauh tertinggal Thailand, kita bisa lihat pada Sea Games 27 yang baru saja berlalu di tahun 2013 di Myanmar, Indonesia tidak mampu mengalahkan Thailand di partai final, sehingga tim putra hanya mampu meraih medali perak, bahkan tim putri hanya mampu meraih medali perunggu, artinya hasil ini tidak beranjak dari Sea Games 26 Jakarta-Palembang di tahun 2011, padahal di kandang negara sendiri, prestasi bolavoli Indonesia tidak berbeda dengan prestasi mahasiswa UNISMA Bekasi, padahal tahun 2011 tim bolavoli mahasiswa UNISMA Bekasi keluar sebagai Juara I Nasional Antar Perguruan Tinggi, beberapa pemainnya tergabung dalam tim PON JABAR dan JATENG, bahkan tahun 2012 mewakili Indonesia di Malaysia dalam rangka SUKMALINDO, namun seiring perjalanan prestasi semakin menurun sampai pada tahun 2015 sangat minim prestasi tingkat nasional, hal ini harus segera dibenahi agar prestasi yang selama ini disandang oleh tim bolavoli kembali diraih seperti kejayaan di tahun 2011.

Penguasaan teknik dasar bolavoli dengan benar adalah merupakan sasaran pembinaan. Menurut Dieter Beutelstahl, ada enam teknik dasar yang wajib dikuasai oleh para pemain bolavoli yang meliputi ; (1) *Service*; (2) *Dig*; (3) *Volley*; (4) *Smash/Spike*; (5) *Block*; (6) *Defence*. Dieter Beutelstahl (2008:8).

Dari keenam teknik tersebut di atas, berdasarkan pengamatan dalam setiap pertandingan bolavoli teknik smash merupakan teknik yang sering digunakan untuk dapat menghasilkan angka. Pada setiap pertandingan bolavoli, lebih dari 50% angka yang diraih adalah hasil dari teknik *smash*. Apabila dianalisis permainan bolavoli saat ini hampir semua tim bertipe "*Power game*". Tipe ini adalah tipe menyerang dengan harapan dalam waktu yang singkat bola jatuh di lapangan lawan, kita bisa lihat service saja dimanfaatkan untuk menyerang, tidak sedikit para pemain melakukan *jump service*, teknik ini layaknya melakukan *smash*.

Tipe “ *power game*” ini sangat ditunjang oleh komponen daya ledak otot, terutama pada saat melakukan teknik *smash* yang sangat keras, cepat, dan tepat pada sasaran yang dituju.

Mengenai sistem latihan beban, Harsono mengatakan bahwa ada beberapa sistem latihan beban, antara lain; *Sistem Set, Sistem Super Set, Split routines, Metode Multi Poundage, Burn out dan Sistem Piramid*. Harsono (1988:196-198).

Adapun bentuk-bentuk latihan beban yang digunakan untuk melatih daya ledak otot pada para atlet bolavoli yang sangat mendukung terhadap kemampuan *smash* adalah : *wrist curl* untuk melatih otot pergelangan tangan kearah *fleksi*, *two arm curl* melatih otot biceps, *pull over* untuk melatih otot dada, *sit up* untuk melatih otot perut. Agar perkembangan otot “seimbang” maka otot-otot antagonisnya harus dilatih seperti otot protogonis. Bentuk-bentuk latihan tersebut adalah *reverse wrist curl* untuk melatih otot pergelangan tangan ke arah ekstensi, *triceps stretch* untuk melatih otot triceps, *press* melatih otot bahu, dan *back up* untuk melatih otot punggung.

Latihan yang berulang-ulang yang diberikan pada *kelompok perlakuan* dalam bentuk latihan beban sistem super set dan latihan *beban sistem set akan meningkatkan* tingkat kelelahan tubuh yang dikarenakan *bertumpuknya sisa-sisa* metabolisme seperti asam laktat pada tubuh dan *berkurangnya cadangan* energy otot, oleh sebab itu diperlukan suatu *cara untuk mempercepat* pembuangan asam laktat tersebut, yaitu dengan cara istirahat dalam tiap set melakukan latihan beban, baik istirahat aktif maupun pasif.

Koordinasi merupakan kemampuan untuk melakukan gerakan atau kerja dengan tepat dan efisien. Koordinasi menyatakan hubungan harmonis berbagai faktor yang terjadi pada suatu gerakan. Widiastuti (2011:18).

Berdasarkan uraian di atas, maka perlu dilakukan penelitian yang lebih mendalam dengan menggunakan latihan beban, istirahat dan koodinasi terhadap hasil keterampilan *smash* bolavoli.

B. METODE PENELITIAN

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen dengan desain faktorial 2x2x2.

Tabel 1. Rancangan Faktorial 2 x 2 x 2

Metode latihan	Latihan beban Sistem Super set (A1)		Latihan beban Sistem Set (A2)	
	Istirahat Aktif (C1)	Istirahat Pasif (C2)	Istirahat Aktif (C1)	Istirahat Pasif (C2)
Koordinasi Tinggi (B1)	A1 B1 C1	A1 B1 C2	A2 B1 C1	A2 B1 C2
Koordinasi Rendah (B2)	A1 B2C1	A1 B2C2	A2 B2 C1	A2 B2 C2

Populasi berjumlah 172 orang, sampel 148 orang dengan cara menggunakan teknik *purposive sampling*. Untuk mengukur hasil keterampilan *smash* bolavoli menggunakan instrumen yang disusun oleh peneliti, untuk mengetahui reliabilitas tes keterampilan prestasi *smash*, maka dilakukan dengan cara mengkorelasikan tes pertama dan tes kedua (*test-retest*), adapun hasil uji Reliabilitas prestasi *smash* yaitu 0,97 sementara Validitas tes keterampilan prestasi *smash* 0,98. Adapun hasil uji Reliabilitas Koordinasi Mata-Tangan-Kaki yaitu 0,97 sementara Validitas tes Koordinasi Mata-Tangan-Kaki 0,99. Validitas instrumen ini dicari dengan menggunakan teknik "*Correlation With Criterion*" adapun tes ini dikonsultasikan dengan 7 orang ahli dalam bidangnya.

Analisis data penelitian menggunakan analisis varians, apabila terdapat perbedaan dilanjutkan Uji-Tukey. Adapun uji normalitas disimpulkan sampel penelitian berasal dari populasi berdistribusi normal, sedangkan hasil uji homogenitas disimpulkan bahwa kedelapan kelompok data yang di uji berasal dari populasi dengan varians yang homogen.

C. HASIL PENELITIAN

1. Pengujian Hipotesis Pertama;

Secara keseluruhan terdapat perbedaan hasil Keterampilan *Smash* Bolavoli antara Latihan Beban Sistem Super Set (A₁) dengan Latihan Beban

Sistem Set (A_2). Disimpulkan bahwa secara keseluruhan latihan beban sistem super lebih baik bila dibandingkan dengan latihan beban sistem set terhadap hasil Keterampilan *smash* bolavoli.

2. Pengujian Hipotesis Kedua;

Terdapat pengaruh interaksi antara Latihan Beban, Koordinasidan Istirahat (ABC) terhadap hasil Keterampilan *Smash* Bolavoli. Disimpulkan bahwa terdapat pengaruh interaksi ABC yang sangat signifikan antara Latihan Beban (A), Koordinasi (B) dan Istirahat (C) terhadap hasil keterampilan *smash* bolavoli.

3. Pengujian Hipotesis Ketiga;

Terdapat perbedaan hasil keterampilan *smash* bolavoli antara latihan beban sistem super set (A_1) dengan latihan beban sistem set (A_2) pada kelompok mahasiswa koordinasi aktif (B_1C_1). Disimpulkan bahwa latihan beban sistem super set (A_1) lebih baik bila dibandingkan dengan latihan beban sistem set (A_2) pada kelompok mahasiswa koordinasi tinggi istirahat aktif (B_1C_1) terhadap hasil keterampilan *smash* bolavoli.

4. Pengujian Hipotesis Keempat;

Terdapat perbedaan hasil Keterampilan *Smash* Bolavoli antara Latihan Beban Sistem Super Set (A_1) dengan Latihan Beban Sistem Set (A_2) pada Kelompok Mahasiswa Koordinasi Rendah Istirahat Aktif (B_2C_1). Disimpulkan bahwa Latihan Beban Sistem Super Set (A_1) lebih baik bila dibandingkan dengan Latihan Beban Sistem Set (A_2) pada kelompok mahasiswa koordinasi rendah istirahat aktif (B_2C_1) terhadap hasil keterampilan *smash* bolavoli.

5. Pengujian Hipotesis Kelima;

Terdapat perbedaan hasil Keterampilan *Smash* Bolavoli antara Latihan Beban Sistem Super Set (A_1) dengan Latihan Beban Sistem Set (A_2) pada Kelompok Mahasiswa Koordinasi Tinggi Istirahat Pasif (B_1C_2). Disimpulkan bahwa Latihan Beban Sistem Super Set (A_1) lebih baik bila dibandingkan dengan Latihan Beban Sistem Set (A_2) Kelompok Mahasiswa Koordinasi Tinggi Istirahat Pasif (B_1C_2) terhadap hasil Keterampilan *Smash* Bolavoli.

6. Pengujian Hipotesis Keenam;

Terdapat perbedaan hasil Keterampilan *Smash* Bolavoli antara Latihan Beban Sistem Super Set (A_1) dengan Latihan Beban Sistem Set (A_2) pada Kelompok Mahasiswa Koordinasi Rendah Istirahat Pasif (B_2C_2). Disimpulkan

bahwa latihan beban sistem super set (A_1) lebih baik bila dibandingkan dengan latihan beban sistem set (A_2) pada kelompok mahasiswa koordinasi rendah istirahat pasif (B_2C_2) terhadap hasil keterampilan *smash* bolavoli.

7. Pengujian Hipotesis Ketujuh :

Terdapat perbedaan hasil Keterampilan *Smash* Bolavoli antara Istirahat Aktif (C_1) dengan Istirahat Pasif (C_2). Disimpulkan bahwa secara keseluruhan istirahat aktif lebih baik bila dibandingkan dengan istirahat pasif terhadap hasil keterampilan *smash* bolavoli.

8. Pengujian Hipotesis Kedelapan;

Terdapat perbedaan hasil keterampilan *smash* bolavoli antara istirahat aktif (C_1) dengan istirahat pasif (C_2) pada kelompok mahasiswa latihan beban sistem super set koordinasi tinggi ($A_1 B_1$). Disimpulkan bahwa Istirahat Aktif (C_1) lebih baik bila dibandingkan dengan Istirahat Pasif (C_2) pada Kelompok Mahasiswa Latihan Beban Sistem Super Set Koordinasi Tinggi (A_1B_1) terhadap hasil Keterampilan *Smash* Bolavoli.

9. Pengujian Hipotesis Kesembilan;

Terdapat perbedaan hasil Keterampilan *Smash* Bolavoli antara Istirahat Aktif (C_1) dengan Istirahat Pasif (C_2) pada Kelompok Mahasiswa Latihan Beban Sistem Set Koordinasi Tinggi (A_2B_1). Disimpulkan bahwa istirahat aktif (C_1) lebih baik bila dibandingkan dengan istirahat pasif (C_2) pada kelompok mahasiswa latihan beban sistem set koordinasi tinggi (A_2B_1) terhadap hasil keterampilan *smash* bolavoli.

10. Pengujian Hipotesis Kesepuluh;

Terdapat perbedaan hasil keterampilan *smash* bolavoli antara istirahat aktif (C_1) dengan istirahat pasif (C_2) pada kelompok mahasiswa latihan beban sistem super set koordinasi rendah (A_1B_2). Disimpulkan bahwa Istirahat Aktif (C_1) lebih baik bila dibandingkan dengan Istirahat Pasif (C_2) pada Kelompok Mahasiswa Latihan Beban Sistem Super Set Koordinasi Rendah (A_1B_2) terhadap hasil Keterampilan *Smash* Bolavoli.

11. Pengujian Hipotesis Kesebelas;

Terdapat perbedaan hasil Keterampilan *Smash* Bolavoli antara Istirahat Aktif (C_1) dengan Istirahat Pasif (C_2) pada Kelompok Mahasiswa Latihan Beban Sistem Set Koordinasi Rendah (A_2B_2).

Disimpulkan bahwa Istirahat Aktif (C_1) lebih baik bila dibandingkan dengan Istirahat Pasif (C_2) pada Kelompok Mahasiswa Latihan Beban Sistem Set Koordinasi Rendah (A_2B_2) terhadap hasil Keterampilan *Smash* Bolavoli.

D. KESIMPULAN

Dari hasil pengujian hipotesis dan pembahasan hasil penelitian, maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut (1). Latihan Beban Sistem Super Set lebih baik dari pada Latihan Beban Sistem Set terhadap hasil Keterampilan *Smash* Bolavoli. (2). Terdapat Interaksi antara Latihan Beban, Koordinasi dan Istirahat terhadap hasil Keterampilan *Smash* Bolavoli. (3). Latihan Beban Sistem Super Set lebih baik dari pada Latihan Beban Sistem Set pada Koordinasi Tinggi dengan Istirahat Aktif terhadap hasil Keterampilan *Smash* Bolavoli. (4). Latihan Beban Sistem Super Set lebih baik dari pada Latihan Beban Sistem Set pada Koordinasi Rendah dengan Istirahat Aktif terhadap hasil Keterampilan *Smash* Bolavoli. (5). Latihan Beban Sistem Super Set lebih baik dari Latihan Beban Sistem Set pada Koordinasi Tinggi dengan Istirahat Pasif terhadap hasil Keterampilan *Smash* Bolavoli. (6). Latihan Beban Sistem Super Set lebih baik dari pada Latihan Beban Sistem Set pada Koordinasi Rendah dengan Istirahat Pasif terhadap hasil Keterampilan *Smash* Bolavoli. (7). Terdapat perbedaan hasil Keterampilan *Smash* Bolavoli antara Istirahat Aktif dengan Istirahat Pasif. (8). Terdapat perbedaan hasil Keterampilan *Smash* Bolavoli antara Istirahat Aktif dengan Istirahat Pasif pada Kelompok Mahasiswa Latihan Beban Sistem Super Set Koordinasi Tinggi. (9). Terdapat perbedaan hasil Keterampilan *Smash* Bolavoli antara Istirahat Aktif dengan Istirahat Pasif pada Kelompok Mahasiswa Latihan Beban Sistem Set Koordinasi Tinggi. (10). Terdapat perbedaan hasil Keterampilan *Smash* Bolavoli antara Istirahat Aktif dengan Istirahat Pasif pada Kelompok Mahasiswa Latihan Beban Sistem Super Set Koordinasi Rendah. (11). Terdapat perbedaan hasil Keterampilan *Smash* Bolavoli antara Istirahat Aktif dengan Istirahat Pasif pada Kelompok Mahasiswa Latihan Beban Sistem Set Koordinasi Rendah.

E. IMPLIKASI

Dengan ditemukannya pengaruh interaksi ini berarti bahwa kedua jenis latihan beban memberikan pengaruh yang berbeda terhadap hasil keterampilan

smash bolavoli apabila dikaitkan dengan penggunaan istirahat yang berbeda yakni istirahat aktif dan pasif serta tingkat koordinasi.

Dengan demikian, sebelum menerapkan Latihan Beban Sistem Super Set dan Sistem Set terlebih dahulu dilakukan identifikasi tentang kemampuan Koordinasi yang dimiliki oleh pelatih dengan kategori tinggi atau rendah, kemudian diberikan istirahat yang sesuai dalam bentuk aktif atau pasif dalam latihan. setelah itu, barulah ditetapkan latihan beban yang relevan dengan hasil identifikasi tersebut.

DAFTAR PUSTAKA

- A Purba, *Kardiovaskular dan Faal Olahraga*, Bandung : Fakultas Kedokteran UNPAD, 2012
- Baechle, Thomas R and Barney R Groves, *Latihan Beban*. Jakarta : PT Rajagrafindo Persada, 2000.
- Beutelstahl, Dieter. *Belajar Bermain Bolavoli*. Bandung: CV Pionir Jaya, 2008.
- Bompa, Tudor O. *Theory and Methodology of Training*. Iowa : Kendall Hunt Pub., Comp, 1994.
- , Tudor *Periodization Training of Sport*. Aucland New Zealand : Human Kinetics, 1999.
- , *Total Training For Young Champions*. USA : Human Kinetics, 2000.
- Guyton, A C dan J E Hall, *Buku Ajar Fisiologi Kedokteran* Jakarta : EGC, 2002
- Harsono, *Coaching dan aspek-aspek psikologis dalam coaching*. Jakarta : cv. Tambak kusuma, 1988.
- Kadir, *Statistika Terapan. Konsep, Contoh dan Analisis Data dengan Program SPSS / Lisrel dalam Penelitian*. Jakarta : PT Rajagrafindo Persada, 2015.
- Kumar, Ashok *Volleyball*, New Delhi : Discovery Publishing House, 2003.
- Sudjana, *Metoda Statistika*. Bandung : Tarsito, 2005.
- Sugiyono. *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R & D*. Bandung : Alfabeta, 2006.
- Supardi U.S, *Aplikasi Statistika Dalam Penelitian*. Jakarta : Ufuk Press, 2012.

Tangkudung, James dan Wahyuningtyas Puspitorini. *Kepelatihan Olahraga. Edisi II*. Jakarta : Cerdas Jaya, 2012.

Viera, Barbara L dan Bonnie Jiil Ferguson, *Bolavoli Tingkat Pemula*. Jakarta : PT. Raja Grafindo Persada, 2004.

Widiastuti, *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Jakarta : PT Raja Grafindo Persada, 2015.

W Crisfield, Deborah and Mark Gola, *Winning Volleyball For Girls*, New York : Checkmark Books, 2002



TEACHING GAME FOR UNDERSTANDING SEBUAH PENDEKATAN DALAM PEMBELAJARAN PERMAINAN BOLA BASKET YANG MENYENANGKAN

Oleh
Tri Ani Hastuti
Fakultas Ilmu Keolahragaan UNY
tri_anihastuti@uny.ac.id
triafikuny@yahoo.com

ABSTRAK

Model pembelajaran pendidikan jasmani yang diterapkan saat ini masih dijumpai belum optimalnya aspek dari peserta didik yang seharusnya dikembangkan. Pembelajaran permainan bola basket tidak hanya mengembangkan potensi pada aspek fisik semata yang dominan untuk ditingkatkan. *Teaching Games for Understanding* (TGfU) merupakan sebuah pendekatan pembelajaran kepada siswa untuk membantu perkembangan kesadaran taktik dan pembelajaran keterampilan. TGfU berusaha merangsang anak untuk memahami kesadaran taktis dan bagaimana memainkan suatu permainan untuk mendapatkan manfaatnya sehingga dengan cepat mampu mengambil keputusan apa yang harus dilakukan dan bagaimana melakukannya. Pembelajaran permainan bola basket idealnya memberikan tantangan kepada siswa untuk berpikir, mencoba dan belajar lebih lanjut, penuh percaya diri dan mandiri untuk mengembangkan potensi diri secara optimal. Keterlaksanaan proses pembelajaran tersebut diharapkan agar kelak peserta didik dapat menjadi manusia yang berkarakter penuh percaya diri, bertanggung jawab, berani mengambil keputusan, menjadi dirinya sendiri dan mempunyai kemampuan daya saing yang kompetitif.

Kata kunci: *TGfU, pembelajaran permainan bola basket*

A. Pendahuluan

Pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan (PJOK) memberikan kesempatan pada siswa untuk terlibat langsung dalam aneka pengalaman belajar melalui aktivitas jasmani yang dilakukan secara sistematis, terarah dan terencana. Pengalaman belajar itu diarahkan untuk membina, sekaligus untuk membentuk gaya hidup sehat dan aktif sepanjang hayat. Pendidikan jasmani adalah proses pendidikan menyeluruh yang menggunakan aktivitas fisik dengan permainan olahraga sebagai alatnya. Melalui pendidikan jasmani diharapkan siswa dapat memperoleh berbagai pengalaman untuk mengungkapkan kesan pribadi yang menyenangkan, kreatif, inovatif, terampil, meningkatkan dan memelihara kesegaran jasmani serta pemahaman terhadap gerak manusia.

Pendidikan jasmani memiliki kelengkapan sebagai pendidikan yang utuh melibatkan tiga domain penting dalam tujuan pendidikan yaitu domain kognitif, domain afektif, dan domain psikomotor. PJOK merupakan salah satu mata pelajaran yang diajarkan di satuan pendidikan mulai dari Sekolah Dasar (SD) sampai dengan Sekolah Menengah Atas (SMA) bahkan Perguruan Tinggi. Mata pelajaran PJOK bertujuan antara lain sebagai upaya untuk meningkatkan kesegaran jasmani. Karena kesegaran jasmani merupakan bagian yang sangat penting dalam menjalani aktivitas sehari-hari, baik dalam kegiatan belajar, dalam bekerja, dan lain sebagainya.

Lebih lanjut (Depdiknas, 2005: 17) menyatakan bahwa dalam proses pembelajaran, guru memegang peran penting dalam menentukan prestasi belajar yang akan dicapai oleh siswa. Peran guru dalam proses pembelajaran adalah sebagai komunikator, motivator, fasilitator, sebagai pemberi inspirasi, dorongan, pembimbing, dan mengembangkan sikap dan tingkah laku sehingga guru dapat merangsang dan memberi dorongan dalam pengembangan potensi siswa untuk meraih prestasi. Dalam mencapai tujuan pembelajaran agar dapat berprestasi dengan baik, diperlukan adanya sebuah usaha yang terencana, tersistem, dan terprogram secara berkelanjutan yang memberikan pengalaman yang bermakna bagi perkembangan peserta didik. Selain itu juga bertujuan untuk mengembangkan potensi peserta didik secara maksimal.

B. Pembahasan

1. Teaching Game for Understanding (TGfU)

Secara umum model dapat diartikan sebagai pola atau bentuk yang di dalamnya terdapat langkah-langkah yang berguna untuk mempelajari serta memahami topik tertentu yang sesuai dengan tujuan yang akan dicapai. Teaching Games for Understanding (TGfU) adalah sebuah model pembelajaran yang berfokus pada pengembangan kemampuan peserta didik dalam memainkan permainan untuk meningkatkan penampilan di dalam kegiatan-kegiatan jasmani. TGfU merupakan sebuah pendekatan pembelajaran kepada siswa yang membantu perkembangan kesadaran taktik dan pembelajaran keterampilan. TGfU berusaha merangsang anak untuk memahami kesadaran taktis dan bagaimana memainkan suatu permainan untuk mendapatkan manfaatnya sehingga dengan cepat mampu mengambil

keputusan “apa” yang harus dilakukan dan bagaimana melakukannya. Mitchell, Oslin dan Griffin (2003) menjelaskan bahwa TGfU memiliki ciri khas dalam pengelolaan permainannya yang setiap bentuk permainan memiliki ciri khas dan karakteristik tersendiri yang tentunya memberikan rasa kesenangan berbeda pada para pemainnya dan yang membedakan permainan dalam 4 klasifikasi bentuk permainan, yaitu target games, net/wall games, striking fielding games dan territorial/ invasi games. TGfU juga dikenal sebagai model pembelajaran pendekatan taktik.

Model pembelajaran pendekatan taktik adalah sebuah model yang menggunakan permainan sebagai kegiatan pembelajarannya. Di dalam pembelajarannya, siswa akan terjun langsung ke dalam permainan dan akan merasakan langsung penggunaan keterampilan serta menghadapi masalah-masalah yang akan muncul. Hendaknya para guru menguasai model pembelajaran taktik ini sebagai salah bentuk inovasi baru dalam pembelajaran pendidikan jasmani dan olahraga. Pendekatan pembelajaran taktik di dalam pembelajaran mencakup pada aspek kognitif, afektif dan psikomotor yang cukup tinggi. Dalam pembelajaran yang mengutamakan penguasaan teknik permainan kebanyakan hanya melihat dari aspek psikomotor saja. Sedangkan jika dilihat dari tujuan pendidikan tidak hanya aspek psikomotor yang diutamakan. Namun juga aspek kognitif dan afektif dari siswa itu sendiri. Melalui model pembelajaran bermain, guru dapat menilai tiga aspek tersebut. Sebagai contoh, siswa ditugaskan bermain suatu permainan olahraga beregu seperti permainan bolabasket. Guru dapat menilai aspek psikomotor lewat keterampilan yang ditunjukkan, aspek afektif dari sikap siswa saat bermain, dan kognitif dari bagaimana siswa membuat strategi bermain dan menerapkan dalam permainan. Dengan bermain maka unjuk kerja siswa akan tampak dan siswa merasa senang. Hal ini karena pembelajaran dengan permainan lebih menyenangkan daripada pembelajaran yang hanya mengutamakan pada penguasaan teknik atau *drill*.

Model pembelajaran pendekatan taktik pertama kali diperkenalkan pada *Bulletin of Physical Education* dua dekade yang lalu. Model pembelajaran ini telah banyak diadopsi oleh beberapa negara, seperti Australia, Kanada, Hongkong, Amerika Serikat, Singapura, dan negara Eropa. Pendekatan ini berpusat pada siswa dan permainan untuk pembelajaran. Guru berperan

sebagai fasilitator dimana siswa yang aktif dan terlibat dalam proses pembelajaran yang menggunakan permainan (Griffin dan Butler, 2005: 1). Seiring dengan perkembangan, pandangan terhadap pendidikan khususnya dalam hal ini adalah pendidikan jasmani juga mengalami perkembangan. Pembelajaran pendidikan jasmani yang semula menggunakan metode penguasaan teknik kini mulai bergeser pada metode pembelajaran melalui permainan. L. Griffin dan Kevin Patton (2005: 1) menyatakan bahwa pembelajaran pendekatan taktik merupakan sebuah pendekatan yang berpusat pada siswa dan permainan untuk pembelajaran permainan yang berkaitan dengan olahraga dengan hubungan yang kuat dengan sebuah pendekatan konstruktifis dalam pembelajaran. Dengan model pembelajaran pendekatan taktik akan membantu siswa dalam memahami kesadaran taktik dan keterampilan yang diajarkan. Dengan model ini maka siswa akan terlibat dalam permainan olahraga sebelum mereka mengetahui teknik yang digunakan dalam permainan tersebut. Pembelajaran menggunakan model pendekatan taktik ini akan membuat pembelajaran lebih efektif karena model ini memusatkan pada siswa dan permainan itu sendiri, sementara guru menjadi fasilitator. Dalam bukunya, Griffin (2005: 2) mengutip pendapat dari beberapa ahli antara lain Bunker & Thorpe (1982) dan Thorpe & Bunker (1989) yang menyatakan model pembelajaran pendekatan taktik menggeser pengajaran permainan dari sebuah pendekatan yang berbasis perkembangan teknik atau konten dengan pelajaran yang sangat terstruktur ke pendekatan yang berbasis kepada siswa yang berhubungan dengan taktik dan kemampuan dalam konteks permainan. Selain merubah pembelajaran yang berorientasi teknik ke pembelajaran yang berorientasi ke taktik atau permainan, dengan model ini akan membuat siswa lebih aktif dalam mengikuti pembelajaran karena menggunakan permainan di dalamnya. Dengan terlibatnya siswa dalam permainan, siswa akan menghadapi masalah-masalah yang muncul dalam permainan. Sehingga dengan itu siswa akan memilih pemecahan yang tepat untuk memecahkan masalah tersebut.

Menurut Toto Subroto (2001: 4) menuliskan tujuan dari pendekatan taktik dalam permainan, yakni untuk meningkatkan kesadaran siswa tentang konsep bermain melalui penerapan teknik yang tepat sesuai dengan masalah atau situasi dalam permainan. Berdasar dari pendapat tersebut maka dalam

pembelajaran siswa akan ditingkatkan kemampuan kognitifnya selain dari segi keterampilan gerak/ psikomotornya. Siswa akan menghadapi masalah yang muncul dalam permainan dan berusaha memecahkannya dengan menggunakan teknik permainan terkait. Proses pengambilan keputusan untuk memilih teknik yang sesuai ini dilakukan dengan menggunakan kemampuan kognitif dari siswa itu sendiri serta dapat meningkatkan kemampuan kognitif siswa. Untuk mengetahui perbandingan antara pembelajaran pendekatan teknik dengan pembelajaran dengan pendekatan taktik, berikut disajikan tabel yang menunjukkan perbandingan antara model pembelajaran pendekatan taktik dan model pembelajaran yang menggunakan pendekatan teknik.

Tabel 1. Perbandingan Model Pembelajaran Pendekatan Teknik dengan Model Pembelajaran Pendekatan Taktik

	Model Teknik (behaviorst)	Model Taktik (construtivist)
Mengapa diajarkan? (pandangan filosof dan sejarah)		
Budaya	Pabrik/ Model hasil	Pendewasaan / Pendidikan yang progresif
Sistem kepercayaan	Dualisme	Mengintegrasikan akal, tubuh dan jiwa
Keadaan/ suasana	Tertutup, berhubungan dengan pelatihan dan olahraga profesional	Mengintegrasikan sekolah dan masyarakat
Latihan	Efisiensi/ dipengaruhi sistem kemiliteran	Pendidikan gerak
Pengalaman	Kekhususan/ olahraga	Integrasi dan bersifat inklusif
Apa yang diajarkan? (kurikulum)		
Tujuan	Kemahiran pengetahuan	Konstruksi dari arti
Sasaran	Menjelaskan apa yang kita tahu	Menemukan apa yang kita tidak ketahui dan menerapkan apa yang kita ketahui
Hasil keluaran	Penampilan	Pemikiran dan pengambilan keputusan

Kerangka Permainan	Aktivitas musiman	Pembagian tingkat
Bagaimana diajarkan? (pedagogi)		
Pembelajaran	Berpusat pada guru	Berpusat pada siswa, perkembangan dan progresif
Strategi	Bagian- keseluruhan	Keseluruhan- bagian-keseluruhan
Isi	Berbasis teknik	Berbasis konsep
Konteks/ keadaan	Interaksi guru ke murid	Interaksi multidimensi
Peran guru	Transmisi informasi	Fasilitator dan membantu memecahkan masalah
Peran siswa	Pembelajaran pasif	Pembelajaran aktif
Evaluasi	Penguasaan	Mempraktekkan dari kephahaman dan sumbangan dari proses

Sumber: Joy & Barbara yang dikutip oleh Saryono & Soni Nopembri (2009: 92).

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa model pembelajaran pendekatan taktik atau bermain sangat cocok untuk menggali dan mengoptimalkan potensi peserta didik secara menyeluruh baik dari aspek kognitif, afektif dan psikomotor secara proposional.

2. Pembelajaran Permainan Bola Basket

Menurut Kemp (Rusman, 2013: 132) model pembelajaran adalah suatu kegiatan pembelajaran yang harus dikerjakan oleh guru dan siswa agar tujuan pembelajaran dapat dicapai secara efektif dan efisien. Model pembelajaran akan menjelaskan kegiatan-kegiatan yang dilakukan oleh pendidik selama pembelajaran berlangsung. Setiap pengajar atau pendidik akan mempunyai alasan-alasan untuk penentuan sikap tertentu dalam pembelajaran. Pembelajaran harus dapat mengembangkan keseluruhan potensi siswa, seluruh potensi akan berkembang apabila siswa terbebas dari rasa takut dan menegangkan. Oleh karena itu, diupayakan agar proses pembelajaran menyenangkan (*enjoyfull learning*). *“Model of teaching are really model of learning. As we help students acquire information, ideas, skills, value, ways of thinking, and means of expressing themselves”* (Joyce dan Weil, 2004: 7).

Berdasarkan ciri khas dalam pengelolaan dan pembagian permainan, permainan bola basket merupakan permainan invasi. Tujuan dari permainan ini adalah untuk menyerbu area pertahanan lawan dan mencetak gol. Dimana saat daerah diserang lawan maka pemilik daerah harus mempertahankan gawangnya, begitupun sebaliknya jika menyerang. Pembelajaran permainan bola basket di sekolah masih ada yang cenderung menerapkan berbagai metode pembelajaran yang tradisional dan terkesan membuat para siswa merasa bosan dan kurang memberikan tantangan. Model pembelajaran yang diterapkan terlihat hanya menonjolkan sedikit aspek dari siswa yang harusnya dikembangkan. Padahal dalam pembelajaran permainan bola basket tidak hanya aspek fisik yang paling dominan untuk ditingkatkan melainkan juga aspek kognitif dan aspek afektif. Untuk itu, bagi para guru dan calon guru pendidikan jasmani hendaknya mau belajar dan mempelajari model-model pembelajaran yang dapat mencapai tujuan pendidikan jasmani secara tepat dalam pembelajaran yang aktif, inovatif, kreatif dan menyenangkan (*enjoyfull*),

Pendidikan jasmani memang terdapat hal yang paling menonjol yaitu aktivitas jasmani yang terkait dengan olahraga. Aktivitas tersebut dapat berupa permainan, senam, dan sebagainya. Saat ini di sekolah-sekolah maupun perguruan tinggi lebih sering menggunakan permainan sebagai salah satu aktivitas yang digunakan untuk mencapai tujuan pendidikan jasmani dan tujuan pendidikan secara umum. Dengan menggunakan permainan, baik individu maupun beregu, akan membuat peserta didik lebih antusias karena dalam bermain tidak hanya keterampilan yang ditonjolkan tetapi juga aspek kognisi dan sikap dari siswa. Namun dalam pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga saat ini khususnya pembelajaran permainan bolabasket masih sering dijumpai kemampuan teknik yang lebih ditekankan. Pembelajaran permainan bolabasket tidak hanya aspek teknik, namun taktis dan mental sangat mempengaruhi permainan. Hal ini dapat berpengaruh pada penampilan peserta didik saat mereka melakukan kompetisi sesungguhnya yang mengharuskan adanya kerjasama atau strategi permainan. Dengan permainan, siswa akan merasa lebih senang karena terdapat banyak aspek yang mereka dapatkan. Seperti kerjasama tim, teknik permainan, keinginan untuk menang, penghargaan terhadap lawan, tanggung jawab, sportivitas dan sebagainya. Oleh karena itu maka perlu adanya model pembelajaran yang melibatkan siswa

dalam permainan namun tidak melupakan tentang penguasaan teknik tanpa terlalu terfokus pada penguasaan teknik. Permainan bolabasket sebagai salah satu cabang olahraga dalam materi pendidikan jasmani dan olahraga di sekolah idealnya dibelajarkan dalam situasi permainan yang sebenarnya. Karena hakikatnya permainan ini memang sangat situasional dan tidak monoton. Untuk itulah sangat tepat jika dalam pembelajarannya menggunakan pendekatan taktik yang bisa mengeksplor semua potensi siswa baik psikomotorik, afektif maupun kognitifnya.

Model pembelajaran dengan pendekatan taktis dalam permainan bola basket memiliki ciri khas sistematika yang sama dengan permainan target, net maupun striking fielding. Setelah kegiatan pendahuluan dilanjutkan dengan kegiatan inti pelajaran yang terdiri dari empat tahapan yaitu game 1, question, practice dan game 2. Dari pernyataan tersebut dapat dijelaskan bahwa sejak kegiatan awal mungkin dari kegiatan pemanasan yang berupa bermain kemudian dilanjutkan kegiatan bermain lagi di game 1 yaitu mengeksplor potensi anak terhadap permainan terkait dengan pemahaman peraturan dan kemampuan keterampilannya dalam bentuk sederhana dan dilanjutkan bermain lagi di tahap yang lebih kompleks lagi di game 2. Dengan kesempatan bermain yang lebih terbuka pada pendekatan taktik ini diharapkan peserta didik dapat berkembang kesadaran taktis dan keterampilannya.

C. Penutup

Model pembelajaran pendekatan taktik bertujuan membuat peserta didik lebih aktif dengan aktivitas yang diajarkan pada pembelajaran pendidikan jasmani dan olahraga khususnya pembelajaran permainan bola basket. Selain itu peserta didik tidak merasa bosan dengan pengulangan penguasaan keterampilan yang diajarkan. Dengan metode bermain maka peserta didik akan merasa lebih senang dan dengan itu juga mereka juga belajar teknik serta taktik permainan. Siswa menjadi lebih aktif karena terlibat langsung dalam permainan yang dilakukan dan guru sebagai fasilitator bagi siswa yang menghadapi masalah-masalah yang muncul dalam permainan juga dapat menilai berbagai aspek terkait pendidikan jasmani. Dengan model pembelajaran pendekatan taktik, tidak hanya aspek psikomotorik siswa yang dijadikan perhatian utama. Ranah kognitif dan afektif pun dapat ditingkatkan dengan menggunakan model pembelajaran ini. Sebagai

contoh, dalam permainan bola basket tidak hanya memerlukan penguasaan teknik permainan yang tinggi (psikomotor) namun juga kemampuan pengambilan keputusan dan strategi permainan (kognitif) serta sikap dalam permainan seperti kerjasama, tanggung jawab, menghargai lawan, kejujuran/sportivitas dan sebagainya (afektif). Hal ini berbeda dengan model pembelajaran yang memusatkan pada penguasaan teknik permainan saja (*drill*). Dengan demikian fenomena bermain tidak hanya meliputi pelaksanaan keterampilan gerak dasar dan keterampilan teknik, tetapi juga komponen lainnya seperti membuat keputusan, mendukung pemain lain, membatasi gerak lawan, mengatur posisi untuk membangun serangan balik dan lain-lain.

Seyogyanya, para guru dan calon guru pendidikan jasmani dan olahraga disarankan untuk mendalami pendekatan taktis dalam rangka pembelajaran olahraga dan permainan yang efektif dan menyenangkan bagi semua jenjang pendidikan. Namun demikian perlu digarisbawahi bahwa tidak ada salah satu dari sekian metode yang paling unggul dibandingkan dengan metode yang lain, masing-masing memiliki kelebihan dan kekurangan tergantung pada tujuan yang ingin dicapai. Terkait dengan pembelajaran permainan bola basket, model pembelajaran pendekatan taktik memiliki kelebihan pada kemampuan untuk mengidentifikasi, mengurutkan, dan menghayati masalah taktis pada permainan yang dapat disesuaikan dengan tingkat satuan pendidikan dan perkembangan siswa. Guru pendidikan jasmani dan olahraga dapat merencanakan/menyusun sistematika pembelajaran, membatasi lingkup taktik, dan mengidentifikasi tahap-tahap kompleksitas taktik pada setiap bentuk permainan. Dengan demikian peserta didik dapat memiliki dan meningkatkan kesadaran tentang konsep bermain melalui penerapan teknik yang tepat sesuai dengan masalah atau situasi dalam permainan bola basket sesungguhnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Butler. Joy I & Griffin. Linda L. (2005). *Teaching Games for Understanding: Theori, Research, and Practice (Model Pembelajaran Pendekatan Taktik: Teori, Penelitian, dan Praktik)*. Penerjemah: Soni Nopembri, Saryono, & Ahmad Ritahudin) Yogyakarta: FIK UNY.
- Depdiknas. (2005). *Peningkatan Kualitas Pembelajaran*. Jakarta: Dijen Dikti.
- Hartyani.Z. (2006). *Bola Basket untuk Semua*. Bidang III PB PERBASl: Jakarta.

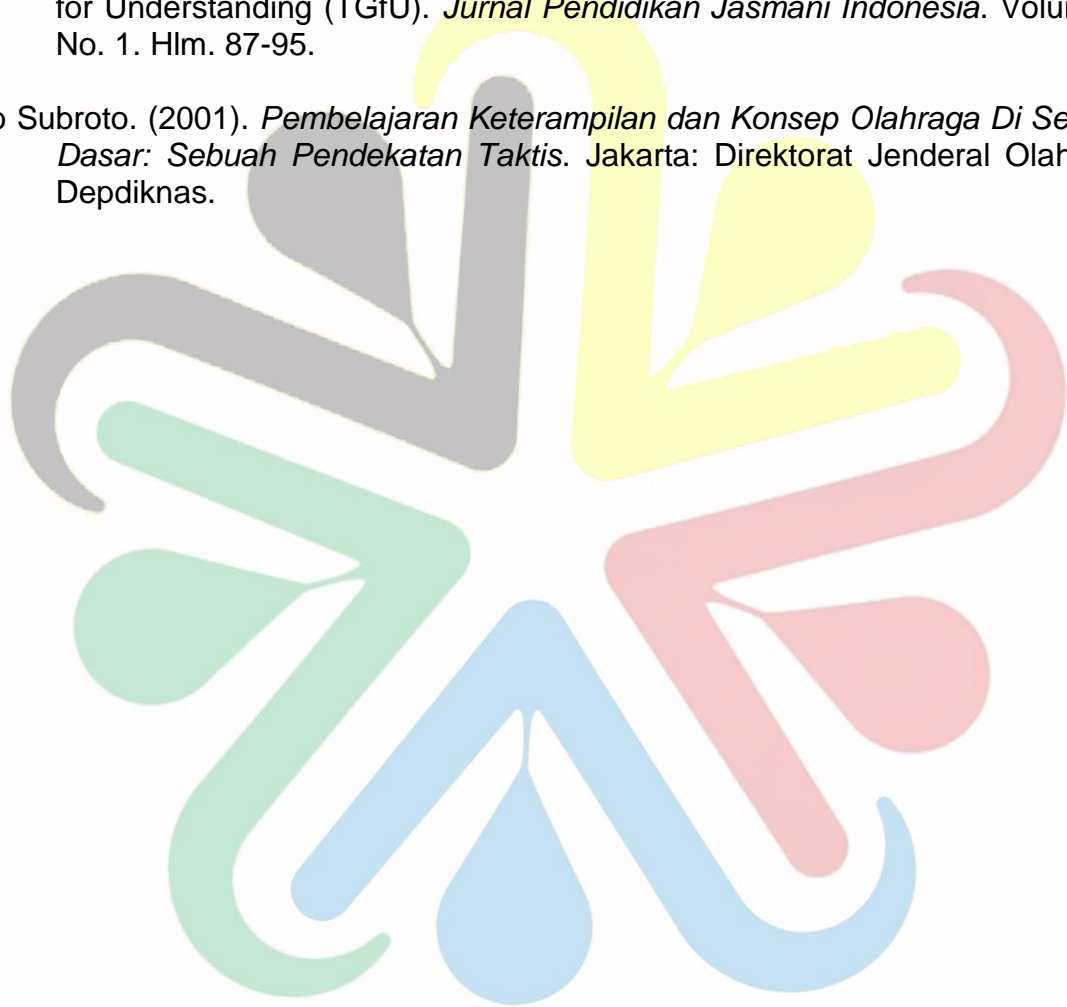
Joyce, B. dan Weil, M. (2004). *Model of teaching*. USA: Pearson Education, Inc.

Oslin, Judith L, Mithcell, Stephen A & Griffin, Linda L. (2006). *Teaching Sport Concepts and Skills. A Tactical Games Approach. 2nd Edition*. USA: Human Kinetics

Rusman. (2013). *Model-model pembelajaran mengembangkan profesionalisme guru*. Jakarta: PT Raja Grafindo.

Saryono dan Soni Nopembri. (2009). Gagasan dan Konsep Dasar Teaching Games for Understanding (TGfU). *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*. Volume 6, No. 1. Hlm. 87-95.

Toto Subroto. (2001). *Pembelajaran Keterampilan dan Konsep Olahraga Di Sekolah Dasar: Sebuah Pendekatan Taktis*. Jakarta: Direktorat Jenderal Olahraga, Depdiknas.



PENGARUH KEPRIBADIAN ATLET DALAM OLAHRAGA

Riga Mardhika, S.Pd., M.Or.

ABSTRAK

Atlet memiliki beberapa kepribadian yang lebih baik dari pada non atlet, karena didalam olahraga memiliki satu lingkungan yang menunjang dan lingkungan yang ideal bagi perkembangan kepribadian. Kepribadian merupakan salah satu faktor yang dapat mempengaruhi kesuksesan seorang atlet dalam olahraga. Tiga hal yang membentuk kepribadian antara lain: *Psychological core*, *Respon tipical*, dan *role-related behavior*. Morgan (1979) melakukan pemodelan kesehatan mental yang menunjukkan bahwa atlet yang sukses menunjukkan kesehatan mental positif yang lebih besar daripada yang tidak. *Sport specific measure* memprediksi perilaku personal dalam seting olahraga lebih baik dari pada tes kepribadian secara umum.

Kata Kunci : Atlet, Kepribadian, Olahraga.

A. PENDAHULUAN

1. Latar Belakang Masalah

Olahraga sebagai sarana pembentuk kepribadian juga sebagai sarana untuk mengetahui karakteristik kepribadian memiliki satu ilmu pendukung yang dapat digunakan sebagai cara mengetahui kepribadian seseorang. Psikologi olahraga adalah ilmu yang mempelajari perilaku manusia dalam hubungan dengan lingkungannya, mulai dari perilaku sederhana sampai kompleks yang berhubungan dengan olahraga. Psikologi olahraga memiliki peranan untuk menggambarkan perilaku, menjelaskan dampak perilaku sebagai akibat dari tindakan, dapat memprediksi perilaku, mengubah perilaku, serta membantu pencapaian atlet secara optimal, diharapkan dengan psikologi olahraga dapat mengetahui langkah dalam pengambilan keputusan yang tepat dalam menyikapi setiap perbedaan kepribadian pada setiap individu.

Salah satu pembentuk kepribadian adalah faktor lingkungan dan interaksi individu dengan lingkungan. Atlet sebagai salah satu komponen pelaku olahraga tentu memiliki kepribadian yang berbeda dengan individu yang kurang berkecimpung dalam lingkungan olahraga (non atlet). Perbedaan ini tentu menjadi menarik ketika olahraga yang dianggap sebagai salah satu cara untuk meningkatkan kualitas manusia justru pada akhir-akhir ini dipertanyakan tentang manfaat dari segi psikologis. Dalam beberapa kejadian tentu masih teringat tentang kerusuhan antar pemain dalam satu pertandingan. Olahraga

sebenarnya memiliki tujuan untuk menjadikan manusia yang sesungguhnya baik jasmani, rohani, sosial maupun psikologi sesuai dengan Undang-undang nomor 3 tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional pasal 1 ayat 4.

2. Rumusan Masalah

Dari latar belakang masalah diatas maka dapat dirumuskan masalah :

- a. Apakah kepribadian itu?
- b. Bagaimana teori atau paradigma kepribadian?
- c. Apakah ada perbedaan atlet dan non atlet?

B. PEMBAHASAN

1. Kepribadian

Kepribadian menurut Allport (Barrick & Ryan, 2003) "*The dynamic organization within the individual that determines her or his unique adjustments to her or his environment*". Allport mendefinisikan bahwa kepribadian adalah suatu organisasi psikodinamik yang unik dalam proses penyesuaian diri individu dengan lingkungan. Definisi ini lebih menekankan atribut eksternal seperti peran individu dalam lingkungan sosial, penampilan individu, dan reaksi individu terhadap orang lain. Pendapat Allport sejalan dengan definisi kepribadian menurut Hollander (1971) : "*The sum total of an individual's characteristic which make him unique*". Hollander (1971) menganggap bahwa kepribadian adalah semua karakter yang melekat pada suatu individu yang unik. Feist (1998) mendefinisikan kepribadian sebagai suatu pola yang relatif menetap, *trait*, disposisi atau karakteristik di dalam individu yang memberikan beberapa ukuran yang konsisten tentang perilaku.

Menurut Larsen & Buss (2002) kepribadian merupakan sekumpulan ciri bawaan psikologis dan mekanisme di dalam individu yang diorganisasikan, relatif bertahan yang mempengaruhi interaksi dan adaptasi di dalam lingkungan. Kepribadian menurut Eysenck (1960) adalah susunan karakter seseorang yang kurang lebih stabil dan bertahan dan berhubungan dengan temperamen, intelektual dan fisik yang menuntut penyesuaian yang unik terhadap lingkungan. Menurut Adolf Heuken S.J (1989) kepribadian adalah pola menyeluruh semua kemampuan perbuatan serta kebiasaan seseorang, baik jasmani, mental, rohani, emosional maupun sosial yang membentuk pola akibat dari tingkah laku dan usaha menjadi manusia sebagaimana yang

dikehendaki.

Dari berbagai definisi diatas dapat disimpulkan bahwa kepribadian menurut penulis adalah sebuah karakter di dalam diri suatu individu yang khas, relatif menetap, dan mempengaruhi proses penyesuaian individu dengan lingkungan.

Secara khusus faktor-faktor yang mempengaruhi terbentuknya kepribadian ada dua yaitu faktor genetik dan faktor lingkungan (Pervin & John, 2001). Faktor genetik mempunyai peranan penting di dalam menentukan pribadi khususnya yang terkait dengan aspek yang unik dari individu (Caspi, 2000; Rowe, 1999, dalam Pervin & John, 2001). Pendekatan ini beragumen bahwa keturunan memainkan suatu bagian yang penting dalam menentukan kepribadian seseorang (Robbins, 1998). Faktor lingkungan mempunyai pengaruh yang membuat seseorang sama dengan orang lain karena berbagai pengalaman yang dialaminya. Faktor lingkungan terdiri dari faktor budaya, kelas sosial, keluarga, teman sebaya, situasi. Diantara faktor lingkungan yang mempunyai pengaruh signifikan terhadap kepribadian adalah pengalaman individu sebagai hasil dari budaya tertentu. Masing-masing budaya mempunyai aturan dan pola sanksi sendiri dari perilaku yang dipelajari, ritual dan kepercayaan. Hal ini berarti masing-masing anggota dari suatu budaya akan mempunyai karakteristik kepribadian tertentu yang umum (Pervin & John, 2001).

Faktor lain yaitu faktor kelas sosial membantu menentukan status individu, peran yang individu mainkan, tugas yang diembannya dan hak istimewa yang dimiliki. Faktor ini mempengaruhi bagaimana individu melihat dirinya dan bagaimana mereka mempersepsi anggota dari kelas sosial lain (Pervin & John, 2001). Salah satu faktor lingkungan yang paling penting adalah pengaruh keluarga (Pervin & John, 2001). Orang tua yang hangat dan penyayang atau yang kasar dan menolak, akan mempengaruhi perkembangan kepribadian pada anak. Menurut Pervin & John (2001), lingkungan teman mempunyai pengaruh dalam perkembangan kepribadian. Pengalaman pada masa kecil dan remaja dalam suatu kelompok mempunyai pengaruh terhadap perkembangan kepribadian. Situasi, mempengaruhi dampak keturunan dan lingkungan terhadap kepribadian. Kepribadian seseorang, walaupun pada umumnya mantap dan konsisten, berubah dalam situasi yang berbeda.

Tuntutan yang berbeda dari situasi yang berlainan memunculkan aspek-aspek yang berlainan dari kepribadian seseorang (Robbins, 1998).

Kepribadian dibagi menjadi tiga tingkatan akan tetapi tingkatan ini masih merupakan satu kesatuan yang utuh. Tingkatan tersebut yaitu:

a. Psychological Core.

Tingkatan pertama disebut *psychological core*, tahap ini adalah tahapan yang paling mendasar pada suatu individu yang melekat erat dan pada umumnya bersifat konstan. Tahap ini berisi tentang nilai-nilai tentang diri suatu individu yang sangat mempengaruhi sikap dan perilaku individu.

b. Typical Responses.

Tahap ini merupakan tahap dimana suatu individu berusaha memberikan respons terhadap apa yang ada disekitarnya.

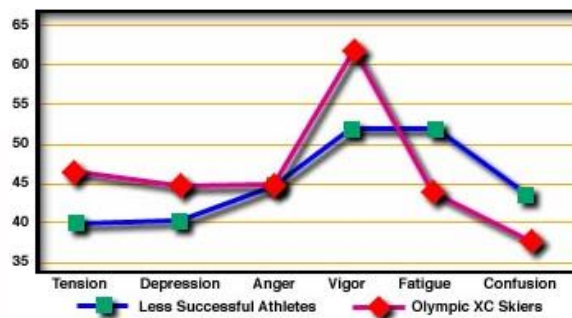
c. Role-related Behavior.

Merupakan tahapan yang dapat mengubah kepribadian suatu individu, dimana keadaan social menuntut adanya penyesuaian diri suatu individu dengan lingkungan sekitarnya.

2. Kepribadian Atlet dan Non Atlet.

Faktor pembentuk kepribadian adalah gen, lingkungan, dan interaksi individu dengan lingkungan. Olahraga sebagai salah satu sarana untuk membentuk kepribadian suatu individu mempunyai peranan untuk membantu kepribadian yang sesuai dengan karakteristik olahraga tertentu. Setiap cabang olahraga tentu mempunyai karakteristik yang berbeda, demikian pula tipe kepribadian manusia. Setiap individu pasti memiliki perbedaan karakteristik pada cabang olahraga, hal ini ditunjukkan oleh pemilihan cabang olahraga yang dianggap cocok dengan kepribadian individu tersebut.

Kajian tentang kepribadian atlet dan non atlet telah dilakukan oleh beberapa peneliti. Morgan (1979) membuat sebuah pengukuran yang disebut *Profile of Mood States (POMS)*. Instrumen ini digunakan untuk meneliti perbedaan kepribadian antara atlet dan non atlet. Dalam perbandingan ini Morgan (1979) menemukan perbedaan kepribadian antara atlet dan non atlet. Penelitian Morgan (1979) mengemukakan bahwa atlet lebih tahan terhadap tingkat stress, depresi, kelelahan, dan lebih kuat dalam kehidupan sosialnya.



**Grafik 1. Iceberg Profile
(Weinberg & Gould, 2007)**

Penelitian lain juga dilakukan beberapa peneliti untuk mengetahui efek dan perbedaan olahraga pada atlet dan non atlet. Beberapa peneliti menggunakan variasi dan variabel yang berbeda pada setiap penelitian yang dilakukan. Schurr, Asley, & Joy (1977) menemukan bahwa atlet lebih mandiri, lebih obyektif dalam memandang sesuatu dan lebih tahan terhadap kecemasan. Cooper (1969) "*Athletes more self-confident, competitive, dominant, goal oriented, and social outgoing*". Dalam hal ini Cooper menemukan bahwa atlet lebih percaya diri, mau berkeja keras, dominan, mempunyai tujuan yang jelas, dan mudah bersosialisasi dengan lingkungan. Hal ini didukung oleh penelitian yang dilakukan Mauricio Gattas (2005) dalam *Journal Rev Bras Esporte* yang menemukan atlet lebih agresif, lebih bisa mengontrol emosi, lebih terbuka, lebih menghargai diri sendiri dan mau bekerja keras. Beberapa hasil kajian dan penelitian yang sudah dilakukan peneliti antara lain:

a. Perbandingan Kepribadian Atlet Putri Individu, Beregu, dan Non Atlet

Penelitian tidak hanya dilakukan untuk atlet pria. Fatameh Jaili (2011) dalam Jurnal *Annals of Biological Research* menemukan bahwa atlet perempuan pada kategori olahraga individu lebih tinggi dalam komitmen, bangga terhadap suatu pencapaian, lebih mempunyai rasa control terhadap diri sendiri, memiliki empati, jiwa petualang, dan memiliki dominasi yang kuat terhadap lingkungan sekitar daripada non atlet. Fatameh Jaili (2011) juga membandingkan atlet putri dalam olahraga individual dan olahraga tim, hasil yang diperoleh menunjukkan bahwa atlet individu lebih bangga atas pencapaiannya, lebih agresif, dan mempunyai ketegaran mental yang tinggi daripada atlet dikategori tim.

b. Perbandingan Kepribadian Pada Olahraga Individu dan Tim.

Dalam penelitian lain yang dilakukan oleh Gasem Ilyasi & Mir Hamid Salehian (2011) dalam *Middle-East Journal of Scientific Research* yang membandingkan atlet individu dan atlet kategori tim mengemukakan bahwa atlet dalam kategori tim lebih mudah cemas, lebih bergantung kepada orang lain, lebih terbuka, lebih sensitif dan obyektif terhadap lingkungan sekitar daripada atlet pada kategori individual.

c. Perbandingan Kepribadian Pada Jenis Olahraga Kontak Fisik dan Non Kontak Fisik.

Sohrabi (2011) dalam *Middle-East Journal of Scientific Research* membandingkan kepribadian antara atlet dengan jenis kontak fisik dengan non kontak fisik, dari hasil yang diperoleh pada cabang kontak fisik atlet lebih agresif, lebih mudah cemas, lebih percaya diri, lebih dan lebih enerjik daripada atlet non kontak fisik. Stuart J (2003) dalam *Athletic Insight* juga menjelaskan bahwa atlet pada cabang olah raga kontak fisik lebih sensitif dan lebih semangat daripada non atlet.

d. Perbandingan Kepribadian Pada Jenis Olahraga dengan Resiko Tinggi dan Rendah.

Katjna T (2004) dalam *Journal of Kinesiology* menemukan bahwa atlet pada jenis olahraga yang mempunyai resiko tinggi (*downhill, motorcross, sky jumpers*) memiliki tingkat emosi yang lebih stabil, lebih berhati-hati akan apa yang akan dilakukan, lebih bertanggungjawab, dan lebih mempunyai aspek *openness*.

e. Perbandingan Kepribadian Atlet pada Level Kemampuan yang Berbeda.

Alex Krumer (2011) dalam *Judgment and Decision Making* menemukan bahwa atlet yang lebih tinggi kemampuannya atau *skill leves* mempunyai *self confident*, mampu mengurangi kecemasan dengan baik, lebih *competitive*, mempunyai visi terhadap tujuan dan pengendalian emosi yang lebih baik daripada atlet dengan kemampuan yang kurang.

C. PENUTUP

1. Kesimpulan

Kepribadian merupakan sesuatu yang melekat pada individu yang membuat khas. Olahraga memiliki peran sebagai sarana pembentuk

kepribadian yang termasuk dalam pola lingkungan dan pola interaksi individu dengan lingkungan. Beberapa peneliti mengungkapkan kepribadian pada setiap cabang olahraga berbeda dengan cabang olahraga lain akan tetapi seorang atlet lebih memiliki beberapa kepribadian yang lebih baik dari pada non atlet. Hal ini disebabkan olahraga memiliki satu lingkungan yang menunjang dan dianggap lingkungan yang ideal bagi perkembangan kepribadian. Slogan *vini, vidi, vici* yang melekat pada olahraga tentu membuat olahraga bisa menjadikan sarana untuk menjadikan kualitas manusia yang baik, ideal secara fisik, psikologis, maupun *skill* dan mampu berkontribusi untuk kepentingan diri individu sendiri, lingkungan, maupun kemajuan bangsa dan negara.

DAFTAR PUSTAKA

- Barric, M.R. & Ryan, A.M. (2003) *Personality and work : Reconsidering the role of personality in organization*. San Fransisco: Jossey-Bass.
- Gattas, Mauricio. (2005). Comparison of personality characteristic between high-level Brazilian athletes and non athletes. *Rev Bras Esporte*, 11: 114-118.
- Jalili, fatameh. (2011). Comparison of personality dimensions, mental toughness, and social skills of female students athletes (team-individual) and non-athletes. *Journal of Annals Biological Research*, 2 (6): 554-560.
- Katjna. (2004). Personality in high-risk sports athlete. *Journal of Kinesiology*, 24-34.
- Krumer, Alex. (2011). Why do professional athletes have different time preferences than non-athletes?. *Judgement and Decision Making*, 542-551.
- Larsen, R.J., Buss, David M. 2002. *Personality Psychology: Domain Of Knowledge About Human Nature*. New York: McGraw Hill.
- Pervin, L.A & John, O.P. 2001. *Personality: Theory and Reasearch*. 8 ed. New York: John Wiley & Sons, Inc.
- Sohrabi. (2011). Physcological profile of athletes in contact and non-contact sports. *Middle-East Journal of Scientific Research*, 9 (5): 638-664.
- Stuart, J.M. (2003). Extraversion and neuroticism in contact athletes, no contact athletes and non-athletes: a research note. *Athleteic Insight*, 19-27.
- Weinberg, R.S., Gould, D. (2007). *Foundations of sports and exercise psychology*. Fourth edition . Michigan: Human Kinetics.

MENGEMBANGKAN KECERDASAN ANAK TK MELALUI AKTIVITAS JASMANI BERBASIS PERSEPTUAL MOTORIK

Oleh:

Yudanto

Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta

Email: yudanto@uny.ac.id

ABSTRAK

Pendidikan di Taman Kanak-Kanak (TK) berorientasi mengembangkan seluruh potensi atau kecerdasan majemuk (*multiple intelligences*) pada anak. *Multiple intellegences* meliputi kecerdasan verbal linguistik, kecerdasan logis matematis, kecerdasan visual spasial, kecerdasan musikal, kecerdasan kinestetik, kecerdasan interpersonal, kecerdasan intrapersonal, kecerdasan naturalis, dan kecerdasan eksistensial. Pengembangan *multiple intelligences* pada anak melalui aktivitas jasmani berbasis perseptual motorik merupakan salah satu cara yang dapat dilakukan dalam mengembangkan kecerdasan anak TK. Anak usia 3-6 tahun adalah masa yang tepat dalam melakukan berbagai macam aktivitas jasmani berbasis perseptual motorik yang dikemas dalam bentuk bermain. Hal ini sesuai dengan dunia anak TK adalah bermain. Aktivitas jasmani berbasis perseptual motorik, mengandung komponen-komponen yang terdiri atas: kesadaran tubuh, kesadaran ruang, kesadaran arah dan kesadaran waktu.

Kata Kunci : *Multiple Intelligences, Anak TK, Perseptual Motorik.*

A. PENDAHULUAN

Taman Kanak-kanak (TK) merupakan salah satu bentuk satuan pendidikan anak usia dini pada jalur pendidikan formal yang menyelenggarakan program pendidikan bagi anak usia empat sampai enam tahun. Tujuan pendidikan Taman Kanak-kanak (TK) adalah mengembangkan seluruh potensi sejak dini, pengembangan seluruh potensi yang ada pada peserta didik diarahkan pada pengembangan kecerdasan secara majemuk atau *multiple intelligences*. Kecerdasan menurut paradigma *multiple intelligences* merupakan kemampuan yang mempunyai tiga komponen utama, yaitu: 1) kemampuan untuk menyelesaikan masalah yang terjadi dalam kehidupan nyata sehari-hari, 2) kemampuan untuk menghasilkan persoalan-persoalan baru yang dihadapi untuk diselesaikan, dan 3) kemampuan untuk menciptakan sesuatu atau menawarkan jasa yang akan menimbulkan penghargaan dalam budaya seseorang, (Gardner, 2011: 64). Menurut Gardner dalam Tadkiroatun Musfiroh (2008: 1.12) *multiple intellegence* meliputi kecerdasan verbal linguistik (cerdas kata), kecerdasan logis

matematis (cerdas angka), kecerdasan visual spasial (cerdas gambar warna), kecerdasan musikal (cerdas musik lagu), kecerdasan kinestetik (cerdas gerak), kecerdasan interpersonal (cerdas sosial), kecerdasan intrapersonal (cerdas diri), kecerdasan naturalis (cerdas alam), dan kecerdasan eksistensial (cerdas hakikat).

Menurut Agung Triharso (2013) yang dikutip oleh Yunita Fatma Pertiwi (2014: 2) menyatakan bahwa pendidikan yang ada sekarang ini banyak yang tidak berorientasi pada kebutuhan anak sehingga tidak dapat mengembangkan segala potensi yang dimiliki anak. Ataupun jika ada, yang terjadi adalah ketidakseimbangan yang cenderung mengembangkan aspek kognitif saja dan mengabaikan faktor emosi. Pendapat lain yang disampaikan oleh Muhammad Yaumi dan Nurdin Ibrahim (2013: 6), menjelaskan bahwa konsep kecerdasan jamak (*multiple intelligences*) belum terintegrasi secara optimal dalam setiap penyelenggaraan pendidikan di sekolah, padahal hal tersebut merupakan bagian yang tidak terpisahkan dalam pengelolaan pendidikan di negara-negara maju. Implementasi kecerdasan jamak baru dapat dilakukan secara parsial dalam lingkungan pendidikan usia dini dan belum ditangani secara profesional sehingga cenderung mengabaikan aspek-aspek fundamental dari kecerdasan jamak itu sendiri. Howard Gardner (2013) menyatakan bahwa sejatinya, setiap individu bila dibiarkan berkembang dengan benar dan tepat, punya potensi untuk mencapai beragam kesuksesan dalam hidup. Namun, kebanyakan pola pendidikan yang ada sekarang tidak mampu mengakomodasi kebutuhan tiap individu untuk bertumbuh secara optimal. Kebanyakan pola pendidikan yang ada sekarang tidak cukup memberikan ruang bagi keunikan masing-masing individu. Susanti (2014: 12) menyatakan bahwa disadari atau tidak, banyak orang tua masa kini menekankan anak agar berprestasi secara akademik di sekolah dan menganggap bahwa sukses di sekolah adalah kunci kesuksesan di masa depan. Lebih lanjut, dijelaskan bahwa prestasi akademik dan nilai IQ anak tidak dapat dijadikan patokan kesuksesan anak di masa depan, melainkan kecerdasan majemuk (*multiple intelligences*) merupakan kunci kesuksesan di masa depan. Senada dengan pendapat tersebut di atas, Suyadi dan Maulidya Ulfah (2013: 9) menyatakan bahwa lembaga PAUD masih berpegang pada konsep kecerdasan lama, yaitu lebih mengutamakan cerdas secara intelektual (IQ).

Pengembangan *multiple intelligences* pada peserta didik di TK harus mendapatkan perhatian yang serius oleh pendidik. Pendidik dituntut mampu dan

mau memberikan berbagai rangsang atau stimulus untuk mengembangkan *multiple intelligences* pada peserta didik TK. Pemberian rangsang atau stimulus ini harus didasarkan keyakinan bahwa setiap peserta didik memiliki berbagai kecerdasan yang perkembangannya mensyaratkan rangsang atau stimulasi yang sesuai. Salah satu bentuk rangsangan atau stimulus yang dapat mengembangkan *multiple intelligences* pada peserta didik di TK dapat dilakukan melalui suatu aktivitas fisik atau jasmani dalam bentuk bermain. Sesuai dengan kurikulum TK, bahwa aktivitas fisik atau jasmani merupakan cakupan program pembelajaran jasmani, olahraga dan kesehatan. Pada peserta didik di TK, bentuk aktivitas jasmani yang mengandung unsur perseptual motorik dan dikemas dalam bentuk bermain sangat penting. Seperti yang disampaikan dalam sebuah penelitian bahwa kemampuan perseptual motorik memiliki hubungan dengan kemampuan akademik anak, (Nourbakhsh, 2006: 40).

Perseptual motorik berbeda dengan aktivitas gerak biasa, karena perseptual motorik mengandung komponen-komponen perseptual. Menurut Gallahue dan Ozmun, (2002: 263) komponen perseptual motorik terdiri atas: kesadaran tubuh, kesadaran ruang, kesadaran arah dan kesadaran waktu. Pada dasarnya perseptual motorik merupakan kemampuan individu untuk menerima, menginterpretasikan dan memberikan reaksi dengan tepat kepada sejumlah rangsangan yang datang kepadanya, tidak hanya dari luar dirinya tetapi juga dari dalam. Perseptual motorik merujuk pada aktivitas yang dilakukan dengan maksud meningkatkan kognitif dan kemampuan akademik. Lebih lanjut Jill A. Johnstone dan Molly Ramon (2011: V) menyatakan bahwa usia 3-6 tahun adalah usia yang optimal untuk mengembangkan perseptual motorik. Pendapat senada disampaikan oleh Gallahue dan Ozmun (2002: 266), bahwa meningkatnya kemampuan perseptual motorik berperan penting dalam pengembangan dan perbaikan kemampuan gerak anak. Oleh karena itu, untuk mencapai keberhasilan penampilan keterampilan gerak yang baik, maka penting untuk meningkatkan kemampuan perseptual motorik anak sejak dini.

B. PENGERTIAN *MULTIPLE INTELLIGENCES*

Fritz (2010) dalam Muhammad Yaumi dan Nurdin Ibrahim (2013: 9) menjelaskan bahwa kecerdasan mencakup kemampuan beradaptasi dengan lingkungan baru atau perubahan lingkungan saat ini, kemampuan untuk

mengevaluasi dan menilai, kemampuan untuk memahami ide-ide yang kompleks, kemampuan untuk berpikir produktif, kemampuan untuk belajar dari pengalaman dan bahkan kemampuan untuk memahami hubungan. Kecerdasan juga dipahami sebagai tingkat kinerja suatu sistem untuk mencapai tujuan. Suatu sistem dengan kecerdasan lebih besar, dalam situasi yang sama, lebih sering mencapai tujuannya. Cara lain untuk mendefinisikan dan mengukur kecerdasan bisa dengan perbandingan kecepatan relatif untuk mencapai tujuan.

Gardner (2011: 64) menyatakan bahwa kecerdasan merupakan kemampuan yang mempunyai tiga komponen utama, yaitu: 1) kemampuan untuk menyelesaikan masalah yang terjadi dalam kehidupan nyata sehari-hari, 2) kemampuan untuk menghasilkan persoalan-persoalan baru yang dihadapi untuk diselesaikan, dan 3) kemampuan untuk menciptakan sesuatu atau menawarkan jasa yang akan menimbulkan penghargaan dalam budaya seseorang. Kecerdasan seseorang tidak diukur dari hasil tes psikologi standar, namun dapat dilihat dari kebiasaan seseorang menyelesaikan masalahnya sendiri (*problem solving*) dan kebiasaan seseorang menciptakan produk-produk baru yang punya nilai budaya (*creativity*).

Munculnya teori *multiple intelligences* karena adanya perbedaan berbagai pandangan tentang kecerdasan. *Multiple intelligences* adalah sebuah teori kecerdasan yang dimunculkan oleh Howard Gardner, adalah seorang pakar psikologi perkembangan dan professor pada Universitas Harvard dari project Zero (kelompok riset) pada tahun 1983. Hal yang menarik dari teori kecerdasan ini adalah terdapat usaha untuk melakukan redefinisi kecerdasan. Sebelum muncul teori *multiple intelligences*, teori kecerdasan lebih cenderung diartikan secara sempit. Kecerdasan seseorang lebih banyak ditentukan oleh kemampuannya menyelesaikan serangkaian tes IQ, kemudian tes itu diubah menjadi angka standar kecerdasan. Gardner berhasil mendobrak dominasi teori dan tes IQ banyak digunakan oleh para pakar psikolog di seluruh dunia, (Munif Chatib, 2013: 132). Sangat berbeda definisi kecerdasan yang dibuat Gardner dengan definisi kecerdasan yang telah berlaku sebelumnya.

Semua kemampuan tersebut dimiliki oleh semua manusia, meskipun manusia memiliki cara yang berbeda untuk menunjukkannya. Menurut Armstrong (2009: 15-16) kecerdasan anak juga didasarkan pada pandangan pokok teori *multiple intelligences* sebagai berikut: 1) setiap anak memiliki kapasitas untuk

memiliki kesembilan kecerdasan. Kecerdasan-kecerdasan tersebut ada yang dapat sangat berkembang, cukup berkembang, dan kurang berkembang, 2) semua anak, pada umumnya dapat mengembangkan setiap kecerdasan hingga tingkat penguasaan yang memadai apabila ia memperoleh cukup dukungan, pengayaan dan pengajaran, 3) kecerdasan bekerja bersamaan dalam kegiatan sehari-hari. Anak yang menyanyi membutuhkan kecerdasan musikal dan kinestetik, dan 4) anak memiliki berbagai cara untuk menunjukkan kecerdasannya dalam setiap kategori. Anak mungkin tidak begitu pandai melompat tetapi mampu meronce dengan baik (kecerdasan kinestetik), atau tidak suka bercerita, tetapi cepat memahami apabila diajak berbicara (kecerdasan linguistik).

Armstrong (2009: 27) menjelaskan bahwa teori *multiple intelligences* memperluas lingkup potensi dalam diri manusia di luar batas-batas nilai IQ. Dalam mengembangkan teori *multiple intelligences* harus berhati-hati untuk tidak menggunakan istilah kecerdasan diukur menggunakan IQ. Dalam menggambarkan perbedaan individual semua orang memiliki kecerdasan. Kemungkinan seseorang yang dianggap memiliki kecerdasan yang lemah dapat berubah menjadi kuat setelah diberi kesempatan untuk berkembang. Titik kunci *multiple intelligences* adalah kebanyakan orang dapat mengembangkan kecerdasan ke tingkat yang relatif dapat dikuasainya.

Teori *multiple intelligences* dibagi dalam roda domain kecerdasan jamak untuk memvisualisasikan hubungan tidak tetap antara berbagai kecerdasan yang dikelompokkan dalam tiga wilayah atau domain, yaitu: interaktif, analitik, dan instropektif. Domain interaktif untuk mengekspresikan diri dan mengeksplorasi lingkungan mereka, contoh: kecerdasan verbal, interpersonal, dan kinestetik. Domain analitik untuk menganalisis data dan pengetahuan, contoh: kecerdasan musik, logis, dan naturalistik. Domain instropektif memiliki komponen afektif dan memerlukan keterlibatan seseorang untuk melihat sesuatu lebih dalam sekedar memandang melainkan mampu membuat hubungan emosional antara yang mereka pelajari dengan pengalaman masa lalu, contoh: kecerdasan eksistensial, intrapersonal dan visual. Ketiga domain ini dimaksudkan untuk menyelaraskan kecerdasan dengan siswa yang ada kemudian diamati oleh guru secara rutin di dalam ruang kelas, (Muhammad Yaumi, 2012: 12-14).

C. KECERDASAN DALAM *MULTIPLE INTELLIGENCES* PADA ANAK TK

Multiple Intelligences anak diidentifikasi melalui observasi terhadap perilaku, tindakan, kecenderungan bertindak, kepekaan anak terhadap sesuatu, kemampuan yang menonjol, reaksi spontan, sikap dan kesenangan. Gardner dalam Tadkiroatun Musfiroh (2008: 1.12) menjelaskan bahwa temuan kecerdasan menurut paradigma *multiple intelligences*, terdapat 9 kecerdasan, yaitu: kecerdasan verbal linguistik (cerdas kata), kecerdasan logis matematis (cerdas angka), kecerdasan visual spasial (cerdas gambar warna), kecerdasan musikal (cerdas musik lagu), kecerdasan kinestetik (cerdas gerak), kecerdasan interpersonal (cerdas sosial), kecerdasan intrapersonal (cerdas diri), kecerdasan naturalis (cerdas alam), dan kecerdasan eksistensial (cerdas hakikat). Berikut ini adalah penjelasan masing-masing kecerdasan dalam *multiple intelligences*:

1. Kecerdasan Verbal Linguistik.

Kecerdasan verbal linguistik merupakan kemampuan seseorang dalam menggunakan bahasa untuk menyampaikan pikirannya kepada orang lain dan juga sebagai kemampuan dalam memahami perkataan yang disampaikan orang lain baik secara lisan maupun tulisan. Komponen inti kecerdasan verbal linguistik meliputi kemampuan memanipulasi (mengutak-atik dan menguasai) tata bahasa, sistem bunyi bahasa (fonologi), sistem makna bahasa (semantik) penggunaan bahasa dan aturan pemakaiannya (pragmatik). Disamping itu juga mencakup kemampuan keterampilan bahasa, meliputi kemampuan menyimak (mendengarkan secara cermat dan kritis) informasi lisan, kemampuan membaca secara efektif, kemampuan berbicara dan kemampuan menulis, (Tadkiroatun Musfiroh, 2008: 2.3).

2. Kecerdasan Matematis Logis

Kecerdasan matematis logis merupakan kemampuan seseorang dalam menggunakan angka secara efektif, mampu memecahkan masalah dan berpikir logis. Komponen inti kecerdasan matematis logis meliputi kepekaan pada pola-pola dan hubungan logis, pernyataan serta dalil, seperti jika-maka dan sebab akibat, fungsi logis, kategorisasi, klasifikasi, pengambilan kesimpulan, generalisasi, penghitungan, pengujian hipotesis, kepekaan heuristik, kemampuan menemukan alternatif solusi dari suatu masalah dan kemampuan menemukan fitur-fitur dari kegiatan mengamati, (Tadkiroatun Musfiroh, 2008: 3.11).

3. Kecerdasan Visual Spasial.

Kecerdasan visual spasial merupakan kemampuan yang dimiliki seseorang untuk memahami gambar-gambar dan mempersepsikan dunia visual dan spasial secara akurat. Komponen inti dari kecerdasan visual spasial adalah kepekaan pada garis, warna, bentuk, ruang, keseimbangan, bayangan, harmoni, pola dan hubungan antar unsur tersebut, Tadkiroatun Musfiroh (2008: 4.4).

4. Kecerdasan Musikal.

Kecerdasan musikal merupakan kemampuan atau kepekaan seseorang terhadap suara/bunyi dan juga musik serta dapat mempersepsi, membedakan, mengubah dan mengekspresikan suara/bunyi/musik tersebut. Komponen kecerdasan musikal meliputi kepekaan terhadap nada, pola nada atau tangga nada melodi, warna nada atau warna suara suatu lagu (Amstrong, 2003: 11). Seseorang dapat membedakan nada bahkan dapat menilai mana nada *fals* dan mana yang tidak. Kepekaan seorang anak dalam mengidentifikasi lagu-lagu tertentu, mengikuti iramanya, dan memberikan reaksi yang sesuai. Sementara itu, kepekaan terhadap warna nada dan suara, memungkinkan anak dapat membedakan sumber suara atau pemilik suara secara akurat. Disamping itu kecerdasan musikal mencakup juga kesenangan terhadap bentuk-bentuk musikal.

5. Kecerdasan Kinestetik.

Kecerdasan kinestetik merupakan kemampuan seseorang dalam menggerakkan seluruh tubuh yang bertujuan untuk mengekspresikan ide/perasaan, serta untuk memanipulasi objek dan menciptakan gerakan. Komponen inti dari kecerdasan kinestetik adalah kemampuan-kemampuan fisik yang spesifik, seperti: koordinasi, keseimbangan, keterampilan, kekuatan, kelenturan, dan kecepatan maupun kemampuan menerima rangsang (*proprioceptive*) dan hal yang berkaitan dengan sentuhan (*tactile* dan *haptic*), (Armstrong 2003: 3). Disamping itu komponen inti juga meliputi, kemampuan motorik halus (keterampilan tangan, koordinasi mata tangan) kepekaan sentuhan, daya tahan, dan refleks. Kemampuan tubuh untuk mengendalikan gerak tubuh dan keterampilan yang tinggi untuk memanipulasi benda merupakan tumpuan dalam kecerdasan kinestetik.

6. Kecerdasan Interpersonal.

Kecerdasan interpersonal merupakan kemampuan seseorang dalam memahami perasaan, pikiran, sikap dan perilaku orang lain. Komponen inti dari kecerdasan interpersonal adalah kemampuan mencerna dan menanggapi dengan tepat suasana hati, maksud, motivasi, perasaan dan keinginan orang lain. Seseorang yang memiliki kecerdasan interpersonal memiliki kepekaan pada ekspresi wajah, suara, gerak-isyarat, kemampuan membedakan berbagai macam tanda interpersonal, dan kemampuan menanggapi secara efektif tersebut dengan tindakan pragmatis tertentu, (Armstrong, 2003: 11). Komponen inti dari kecerdasan interpersonal juga ditunjukkan dengan adanya kemampuan bekerja sama.

7. Kecerdasan Naturalis.

Kecerdasan naturalis merupakan kemampuan seseorang dalam mengamati dan juga mengelompokkan flora dan fauna yang berada di lingkungan sekitar. Komponen inti kecerdasan naturalis adalah kepekaan terhadap alam (flora, fauna, formasi awan, gunung-gunung), keahlian membedakan anggota-anggota suatu spesies, mengenali eksistensi spesies lain dan memetakan hubungan antara beberapa spesies, baik secara formal atau informal, (Armstrong, 2003: 5). Menurut Bowles (2008) dalam Muhammad Yaumi (2013: 21) kecerdasan naturalis adalah memelihara alam dan bahkan menjadi bagian dari alam itu sendiri seperti mengunjungi tempat-tempat yang banyak dihuni binatang, dan mampu mengetahui hubungan antara lingkungan dan alam merupakan suatu kecerdasan yang tinggi mengingat tidak semua orang dapat melakukannya dengan mudah.

8. Kecerdasan Intrapersonal.

Kecerdasan intrapersonal merupakan kemampuan seseorang dalam memahami, mengukur, menilai dan menganalisis kemampuan pada dirinya sendiri. Komponen inti kecerdasan intrapersonal adalah kemampuan memahami diri yang akurat meliputi kekuatan dan keterbatasan diri, kesadaran akan suasana hati, maksud, motivasi, temperamen, dan keinginan, serta kemampuan berdisiplin diri, memahami, dan menghargai diri, (Armstrong, 2003: 4). Disamping itu, kecerdasan intrapersonal juga merupakan kecerdasan batin, yang bersumber pada pemahaman diri secara menyeluruh guna

menghadapi, merencanakan, dan memecahkan berbagai persoalan yang dihadapi, (Muhammad Yaumi, 2013: 18).

9. Kecerdasan Eksistensial.

Kecerdasan eksistensial merupakan kemampuan atau kesadaran yang dimiliki seseorang untuk memaknai eksistensi pada dirinya dengan pencipta alam. Komponen inti dari kecerdasan eksistensial adalah kemampuan menempatkan diri sendiri mulai dari wilayah yang tak terbatas hingga wilayah yang amat kecil, dan dalam ciri manusia yang paling mendasar, seperti makna hidup, makna kematian, keberadaan akhir dari dunia jasmani dan psikologi, pengalaman batin seperti kasih kepada manusia lain, atau terjun secara total dalam suatu karya seni. Komponen inti lain dari kecerdasan eksistensial adalah kemampuan merasakan hal-hal yang besar, memimpikan dan memikirkannya secara mendalam, (Tadkiroatun Musfiroh, 2008: 9.34).

D. MENGEMBANGKAN KECERDASAN ANAK MELALUI AKTIVITAS JASMANI BERBASIS PERSEPTUAL MOTORIK

Pendidikan pada anak usia dini hendaknya mengembangkan keseluruhan kecerdasan yang termasuk dalam *multiple intelligences*, bukan hanya pada salah satu kecerdasan saja. Pengembangan *multiple intelligences* pada peserta didik di TK harus mendapatkan perhatian yang serius oleh pendidik. Pendidik dituntut mampu dan mau memberikan berbagai rangsang atau stimulus untuk mengembangkan *multiple intelligences* pada peserta didik TK. Pemberian rangsang atau stimulus ini harus didasarkan keyakinan bahwa setiap peserta didik memiliki berbagai kecerdasan yang perkembangannya mensyaratkan rangsang atau stimulasi yang sesuai. Salah satu bentuk rangsangan atau stimulus yang dapat mengembangkan *multiple intelligences* pada peserta didik di TK dapat dilakukan melalui suatu aktivitas jasmani berbasis perseptual motorik dan dikemas dalam bentuk bermain. Seperti yang disampaikan dalam sebuah penelitian bahwa kemampuan perseptual motorik memiliki hubungan dengan kemampuan akademik anak, (Nourbakhsh, 2006: 40). Aktivitas jasmani berbasis perseptual motorik memungkinkan informasi sensorik yang berhasil diperoleh dan dipahami dengan reaksi yang tepat.

Perseptual motorik menuntut siswa untuk melibatkan otak dan tubuh mereka dalam melakukan gerak atau anak akan melibatkan otak dan tubuh untuk

menyelesaikan tugas gerak secara bersama-sama. Perseptual motorik berbeda dengan aktivitas gerak biasa, karena perseptual motorik mengandung komponen-komponen perseptual. Menurut Gallahue dan Ozmun, (2002: 263) komponen perseptual motorik terdiri atas: kesadaran tubuh, kesadaran ruang, kesadaran arah dan kesadaran waktu. Kesadaran tubuh adalah kesanggupan untuk mengenali bagian-bagian tubuh dan manfaatnya bagi gerak. Kesadaran ruang adalah kemampuan untuk menyesuaikan diri pada posisi diantara orang lain dan objek lain dalam suatu ruang atau tempat, juga merupakan kemampuan untuk mengetahui seberapa luas ruang atau tempat yang digunakan tubuh pada saat bergerak. Kesadaran arah adalah pemahaman tubuh yang berkenaan dengan tempat dan arah, terdiri dari dua komponen pemahaman yaitu: 1) pemahaman internal untuk dapat menggerakkan tubuh ke samping kanan dan samping kiri (*laterality*), dan 2) proyeksi eksternal dari *laterality*, komponen ini merupakan pemahaman yang memberikan dimensi ruang. Sedangkan kesadaran waktu adalah pemahaman struktur waktu (*temporal awareness*) menunjuk kepada perkembangan struktur waktu yang memantapkan koordinasi gerak antara mata dan anggota badan secara bersamaan dengan cara yang efektif.

Upaya dalam mengembangkan kecerdasan anak, dapat dilakukan melalui beberapa cara. Berikut ini adalah cara mengembangkan berbagai kecerdasan pada anak.

Tabel 1. Cara Mengembangkan Kecerdasan Anak.

No	Kecerdasan	Cara Mengembangkan
1.	Verbal Linguistik	Melalui kata-kata, tulisan (membaca dan menulis), menyimak cerita dan bercerita, deklamasi, permainan kata, dan berdiskusi.
2.	Logika Matematika	Menghitung, mencongkak, bermain dengan angka, memecahkan teka-teki, mencoba (bereksperimen), menelusuri sebab akibat sesuatu.
3.	Visual Spasial	Membangun dan merancang miniatur “bangunan” mewarnai, mengkombinasikan warna-warna, bermain imajinasi, memetakan pikiran, mencermati bentuk, menggambar, dan menyusun.
4.	Kinestetik	Memegang dan menyentuh benda, mendramakan,

		bergerak/beraktivitas (melompat, meniti, berguling), membaui dan mengecap, bermain bongkar-pasang, menari, dan membentuk sesuatu.
5.	Musikal	Mengidentifikasi suara dan bunyi, menikmati berbagai suara dan bunyi, menyanyi dan bersiul, bermain alat musik, menikmati irama, dan mendengarkan lagu.
6.	Interpersonal	Belajar berkelompok, bekerja sama, berbagi rasa, berbicara dengan orang lain, berbagi peran, bermain peran, bermain tim, simulasi, dan interaksi.
7.	Intrapersonal	Merefleksi dan merenung, mengaitkan berbagai hal dengan diri sendiri, mencoba sesuatu yang menantang, membuat jadwal diri, menentukan pilihan, mengidentifikasi dan memperagakan emosi dan perasaan, dan menentukan konsep diri.
8.	Naturalis	Mencermati alam sekitar, menikmati alam, berjalan-jalan di alam terbuka, memperhatikan cuaca dan benda-benda langit, peduli terhadap waktu (bertanya tentang jam, hari, dan bulan), mengamati hewan, mengamati tumbuhan, memperhatikan wujud benda (batu, gunung, dan sungai), memelihara tumbuhan, dan memelihara hewan.
9.	Eksistensial	Mempertanyakan manfaat sesuatu, mencari sebab dari sesuatu, mempertanyakan fungsi sesuatu, dan mempertanyakan hubungan berbagai hal.

Sumber: Armstrong dalam Tadkiroatun Musfiroh, (2008: 26).

Francois Trudeau dan Roy J. Shephard (2010: 1) menjelaskan bahwa aktivitas fisik didefinisikan sebagai semua bentuk gerakan yang terkait dengan peningkatan pengeluaran energi, termasuk aktivitas fisik secara spontan dan bentuk aktivitas fisik yang teratur yang meliputi latihan, pendidikan jasmani, dan olahraga. Pengembangan kecerdasan anak melalui aktivitas jasmani berbasis

perseptual motorik dalam bentuk bermain sangat tepat untuk anak TK, karena dunia anak adalah bermain. Konsep aktivitas jasmani berbasis perseptual motorik dalam bentuk bermain sebagai upaya mengembangkan kecerdasan anak adalah memberikan pengalaman pada anak TK dalam bentuk aktivitas jasmani dalam bentuk bermain yang didalamnya mengandung unsur keseluruhan atau sebagian dari komponen perseptual motorik, yaitu: kesadaran tubuh, kesadaran ruang, kesadaran arah, dan kesadaran waktu. Disamping itu pada permainan tersebut juga mengandung unsur-unsur yang menstimulasi keseluruhan kecerdasan atau sebagian kecerdasan yang meliputi: kecerdasan kecerdasan verbal linguistik (cerdas kata), kecerdasan logis matematis (cerdas angka), kecerdasan visual spasial (cerdas gambar warna), kecerdasan musikal (cerdas musik lagu), kecerdasan kinestetik (cerdas gerak), kecerdasan interpersonal (cerdas sosial), kecerdasan intrapersonal (cerdas diri), kecerdasan naturalis (cerdas alam), dan kecerdasan eksistensial (cerdas hakikat).

Penerapan aktivitas jasmani berbasis perseptual motorik dalam bentuk bermain untuk mengembangkan kecerdasan anak dapat dicontohkan dalam permainan berikut ini:

Nama Permainan : Permainan Mengenal Anggota Tubuh/Bagian Tumbuhan.

Permainan didahului dengan gerak dan lagu yang berkaitan dengan anggota tubuh. Lagu dapat membuat sendiri atau gubahan dari lagu yang sudah ada. Berikut ini contoh lagu dari gubahan lagu Nama-nama Hari.

Mata saya ada dua.

Telinga saya juga ada dua.

Mata untuk melihat.

Telinga untuk mendengar.

Ayo putar badan kita.

Sambil goyang-goyang kita semuanya senang

Tangan saya ada dua.

Kaki saya juga ada dua.

Tangan untuk menulis.

Kaki untuk berjalan.

Ayo putar badan kita.

Sambil goyang-goyang kita semuanya senang

Catatan: pada waktu bernyanyi anak juga menyentuh anggota tubuh yang disebutkan.

Permainan 1

Anak disuruh memegang bola tangan dengan kedua tangan dan berdiri di ujung balok titian, setelah siap anak disuruh berjalan ke depan di atas balok titian. Pada saat berjalan di atas balok titian, anak disuruh memantulkan bola dan menangkap kembali bola tersebut ke arah kertas bergambar pertama (mata, telinga, lengan bawah, tangan, dan kaki) yang berada di samping kanan balok titian. Pada saat memantulkan bola, anak disuruh menyebutkan apa nama gambar anggota tubuh tersebut, berapa jumlahnya, dan apa fungsi anggota tubuh tersebut. Setelah itu mencari pasangan gambar yang merupakan aksesoris yang sering digunakan pada anggota tubuh tersebut di samping kiri balok titian (kaca mata, anting, jam tangan, cincin, dan sepatu). Setelah menemukan, pantulkan bola ke arah gambar tersebut dan tangkap kembali bola tersebut. Pada waktu memantulkan bola, sebutkan apa nama gambar aksesoris tersebut. Setelah itu kembali menuju gambar kedua yang berada di samping kanan balok titian. Pelaksanaan sama seperti pelaksanaan pada gambar pertama tersebut. Apabila anak berada di ujung balok titian, maka untuk menuju gambar berikutnya, dilakukan dengan berjalan mundur.

Permainan 2

Anak disuruh merangkak menuju *cone* yang telah diatur sedemikian rupa letak maupun arah merangkaknya. Anak disuruh menyentuh *cone* dan menyebutkan nama gambar anggota tubuh dan jumlahnya yang menempel di *cone* tersebut. Setelah itu melambungkan dan menangkap bola tenis yang ada di samping *cone*. Jumlah lambungan bola seperti jumlah gambar anggota tubuh tersebut. Setelah itu letakkan bola kembali sesuai dengan tempatnya dan menuju ke *cone* berikutnya. Pelaksanaan sama seperti sebelumnya.

Permainan 3

Siswa disuruh meloncat ke simpai sesuai dengan tanda panah yang ada di dalam simpai. Anak disuruh menyebutkan arah (kanan, kiri, dan depan) dan warna gambar arah di dalam simpai, serta nama anggota bagian tumbuhan dan bentuk geometri yang berada di samping kanan-kiri simpai, (misal: gambar daun, ranting, batang, akar, bunga, lingkaran, segi tiga, dan segi empat).

Permainan mengenal anggota tubuh/bagian tumbuhan tersebut di atas memiliki tujuan mengembangkan:

1. Perseptual motorik: kesadaran tubuh, kesadaran ruang, kesadaran arah, dan kesadaran waktu.
2. Kecerdasan kecerdasan verbal linguistik: mengenalkan dan menyebutkan anggota tubuh manusia dan bagian tanaman.
3. Kecerdasan logis matematis: mengenalkan konsep membilang dengan benda.
4. Kecerdasan visual spasial: mengenalkan konsep bentuk geometri (lingkaran, segitiga dan segiempat) dan warna.
5. Kecerdasan musikal: mengenalkan dan menyanyikan lagu.
6. Kecerdasan kinestetik: melakukan gerakan berjalan di atas balok titian, melakukan gerakan memantulkan bola dan melakukan gerakan lempar tangkap bola.
7. Kecerdasan intrapersonal: melakukan tugas dengan senang, mentaati peraturan, antusias melakukan permainan, sabar menunggu giliran, berhenti bermain pada waktunya, melaksanakan tugas yang diberikan sampai selesai, mampu mengerjakan tugas sendiri, dan berani tampil di depan umum / temannya.
8. Kecerdasan interpersonal: bekerja sama dengan teman, mau berbagi dengan teman, dan bersedia bermain dengan teman.
9. Kecerdasan naturalis: mengenalkan tumbuhan.
10. Kecerdasan eksistensial: mengenalkan fungsi dari anggota tubuh.

Permainan tersebut di atas merupakan salah satu contoh aktivitas jasmani berbasis perseptual motorik dalam bentuk bermain untuk mengembangkan kecerdasan anak TK. Pengembangan bentuk permainan seperti pada contoh tersebut sangat diperlukan. Oleh karena itu sangat diperlukan dan dibutuhkan pengembangan lebih lanjut bentuk-bentuk aktivitas jasmani berbasis perseptual motorik dalam bentuk bermain untuk mengembangkan kecerdasan anak TK.

E. KESIMPULAN DAN SARAN

Kecerdasan pada anak TK dapat dikembangkan melalui berbagai macam cara. Salah satu cara untuk mengembangkan kecerdasan anak TK adalah

aktivitas jasmani berbasis perseptual motorik dalam bentuk bermain. Prinsip aktivitas jasmani berbasis perseptual motorik yang dimainkan oleh anak TK adalah adanya komponen kesadaran tubuh, kesadaran ruang, kesadaran arah, dan kesadaran waktu, serta adanya komponen-komponen di setiap kecerdasan.

Upaya pengembangan lebih lanjut bentuk aktivitas jasmani berbasis perseptual motorik yang dikemas dalam bentuk bermain sangat dibutuhkan. Guru TK sebagai pengajar dalam pengembangan fisik/motorik di TK, diharapkan dapat mengembangkan berbagai macam aktivitas jasmani berbasis perseptual motorik dalam bentuk bermain. Pengembangan yang dilakukan dengan memperhatikan karakteristik dan perkembangan anak TK.

DAFTAR PUSTAKA

- Armstrong, T. 2009. *Multiple Intelligences in the Classroom*. USA: ASCD.
- Armstrong, T. 2003. *Sekolah para Juara (Menerapkan Multiple Intelligences di Dunia Pendidikan)*. Terjemahan: Yudhi Murtanto. Bandung: Kaifa.
- Chatib, M. 2013. *Sekolahnya Manusia, Sekolah Berbasis Multiple Intelligences di Indonesia*. Bandung: Kaifa.
- Gallahue, D. L. dan Ozmun, J. C. 2002. *Understanding Motor Development (Infants, Children, Adolescents, Adults)*. New York: Mac Graw Hill.
- Gardner, H. 2011. *the Theory of Multiple Intelligences. Frames of Mind*. USA: Basic Books, a Member of the Perseus Books Group.
- Gardner, H. 2013. *Multiple Intelligences (Memaksimalkan Potensi & Kecerdasan Individu dari Masa Kanak-Kanak hingga Dewasa)*. Penerjemah: Yelvi Andri Zainur. Jakarta: Daras Books.
- Johnstone, J. A. & Ramon, M. 2011. *Perceptual-Motor Activities for Children*. USA: Human Kinetic.
- Musfiroh, T. 2008a. *Pengembangan Kecerdasan Majemuk*. Jakarta: Universitas Terbuka.
- Musfiroh, T. 2008b. *Cerdas melalui Bermain*. Yogyakarta: Grasindo.
- Nourbakhsh, P. 2006. "Perceptual Motor Abilities and Their Relationships with Academic Performance of Fifth Grade Pupils in Comparison with Oseretsky Scale". *Journal of Kinesiology*, 38 (1): 40-48.
- Pertiwi, Y. F. 2014. Optimalisasi Potensi Multiple Intelligences pada Anak Usia Dini di TK Islam Tunas Melati Yogyakarta Tahun Pelajaran 2013/2014. *Skripsi*. Yogyakarta: UIN Sunan Kalijaga.
- Susanti, Werdiningsih, F. & Sujiyanti. *Mencetak Anak Juara*. Yogyakarta: Kata Hati.

Suyadi & Ulfah, M. 2013. *Konsep Dasar PAUD*. Bandung: Remaja Rosdakarya.

Trudeau, Francois., & Shephard, R. J. 2009. "Relationships of Physical Activity to Brain Health and the Academic Performance of Schoolchildren". *American Journal of Lifestyle Medicine*, 10 (10): 1-13.

Yaumi, M. 2012. *Pembelajaran Berbasis Multiple Intelligences*. Jakarta: Dian Rakyat.

Yaumi, M. & Ibrahim, N. 2013. *Pembelajaran Berbasis Kecerdasan Majemuk (Multiple Intelligences)*. Jakarta: Kencana Prenadamedia Group.



PEMBELAJARAN SAINTIFIK DAN KETERAMPILAN BERTANYA SEBAGAI PEMICU KREATIVITAS PEMBELAJARAN PJKO IMPLEMENTASI KURIKULUM 2013

Oleh: *M. Irfan*

Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Medan

ABSTRAK

Penekanan pokok kurikulum 2013 sebagai upaya mencapai tujuan pendidikan tertera pada Permendikbud No. 65 tahun 2013, yaitu: membelajarkan siswa dengan pendekatan "saintifik". Pembelajaran dengan pendekatan saintifik umumnya merupakan kegiatan inkuiri. Kegiatan Inkuiri adalah proses berpikir untuk memahami tentang sesuatu dengan mengajukan pertanyaan. Pemikiran kreatif siswa dapat ditingkatkan dengan melatih mereka untuk mengembangkan pertanyaan atau merespon pertanyaan yang diajukan. Pembelajaran inkuiri yang diterapkan mestinya juga diikuti dengan kemampuan guru dalam bertransformasi. Setiap hubungan (interaksi) guru dan siswa mempunyai potensi mengubah siswa kearah yang lebih baik atau sebaliknya. Guru harus terampil melakukan interaksi yang menjadikan siswa lebih baik, dan terampil menstimulasi kesadaran siswa agar maksud pengajaran yang disajikan dapat mereka raih.

Kata Kunci: Kurikulum 2013, Pembelajaran Saintifik, Keterampilan Bertanya

A. Pendahuluan

Perubahan kurikulum tentu didasari oleh kebutuhan-kebutuhan yang terjadi. Perubahan kurikulum merupakan konsekuensi logis dari terjadinya perubahan sistem politik, sosial budaya, ekonomi, dan iptek dalam masyarakat berbangsa dan bernegara. Pemerintah memunculkan kurikulum 2013 dilandasi atas maksud; (1) sebagai antisipasi untuk meringankan beban pembangunan negara pada masa tahun 2020-2035 mendatang; (2) sebagai antisipasi terhadap masalah-masalah globalisasi, lingkungan hidup dan teknologi; (3) sebagai upaya pembenahan agar proses pendidikan tidak hanya menitik beratkan pada aspek kognitif saja; (4) sebagai antisipasi terhadap merosotnya nilai-nilai karakter (Kemdikbud, 2013).

Tantangan lainnya lagi yang melandasi kurikulum 2013 dimunculkan adalah upaya mengakumulir mengenai proses pendidikan yang selama ini masih terlalu menitik beratkan pada aspek kognitif, beban belajar siswa yang berat dan kurang bermuatan karakter. Fenomena lain yang juga ikut menguatkan dalam melandasi kurikulum 2013 adalah fenomena negatif yang mengemuka akhir-akhir ini, seperti perkelahian pelajar, narkoba, korupsi, *plagiarisme*, kecurangan dalam

ujian dan gejolak masyarakat. Kurikulum 2013 diharapkan mampu menjawab semua tantangan-tantangan tersebut.

Implementasi kurikulum 2013 awalnya diberlakukan 15 Juli 2013, kemudian ditunda. Pemerintah menunda karena masih menemukan adanya permasalahan-permasalahan, diantaranya penataran atau pendampingan guru yang belum merata. Kebijakan pemerintah menunda pelaksanaan kurikulum 2013 dimaksudkan untuk mengidentifikasi hal-hal yang harus dibenahi, sampai akhirnya nanti kurikulum atau konsep kurikulum 2013 ini dikatakan siap untuk diberlakukan kembali secara nasional (Medan Bisnis, 2013). Kurikulum 2013 merupakan rancangan niat baik pemerintah dalam menjawab tantangan-tantangan kehidupan bernegara kedepannya. Niat baik pemerintah ini harus disambut baik oleh semua kalangan terutama guru, karena guru merupakan ujung tombak terhadap terealisasinya niat pemerintah tersebut.

Permasalahan mengenai penataran atau pendampingan guru yang belum merata pasti membawa pengaruh terhadap mulus atau tidaknya jalan pelaksanaan kurikulum 2013. Apalagi ternyata guru, dalam hal ini guru-guru yang mengajar PJOK masih banyak yang secara mental belum siap meninggalkan pola kegiatan pembelajaran yang mereka anut selama ini. Masih banyak ditemukan bahwa guru-guru PJOK sulit beradaptasi dengan pola-pola tuntutan kurikulum 2013.

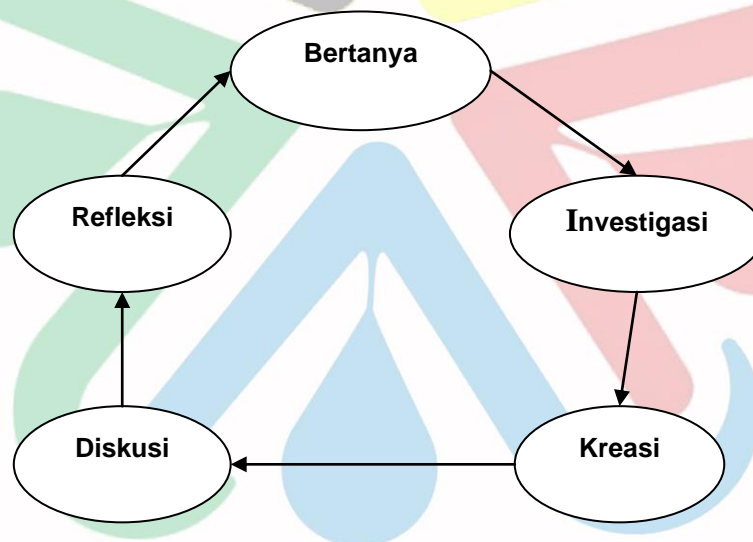
Pendekatan pembelajaran "*saintifik*" dalam kurikulum 2013 merupakan penekanan pokok dari tujuan pendidikan yang dituangkan kedalam Permendikbud No. 65 tahun 2013. Tuntutan membelajarkan PJOK kepada siswa dengan menggunakan pendekatan ini akan menjadi sulit apabila guru-guru PJOK belum mendapatkan penataran dan pendampingan tentang hal itu. Kemampuan apa yang harus dimiliki seorang guru dan bagaimana cara menata kelola pembelajaran PJOK dengan pendekatan "*saintifik*" selanjutnya menjadi bahasan dalam artikel ini. Paparan ini diharapkan dapat memberi sedikit kontribusi berkenaan dengan maksud dan niat baik pemerintah, selain itu paparan ini kiranya dapat menambah khasanah wawasan bagi rekan guru-guru PJOK, para praktisi pendidikan sehingga menjadi bahan inspiratif untuk menjalankan tugas kependidikan yang lebih baik lagi.

B. Pendekatan Pembelajaran *Saintifik*

Pendekatan pembelajaran *saintifik* umumnya melibatkan kegiatan pengamatan atau observasi. Kegiatan observasi yang dilakukan kemudian menjadi data-data yang kemudian bisa ditarik menjadi simpulan-simpulan. Pendekatan pembelajaran *saintifik* umumnya dilandasi dengan pemaparan data yang diperoleh melalui pengamatan atau percobaan. Namun begitu, kegiatan percobaan dapat diganti dengan kegiatan memperoleh informasi dari berbagai sumber.

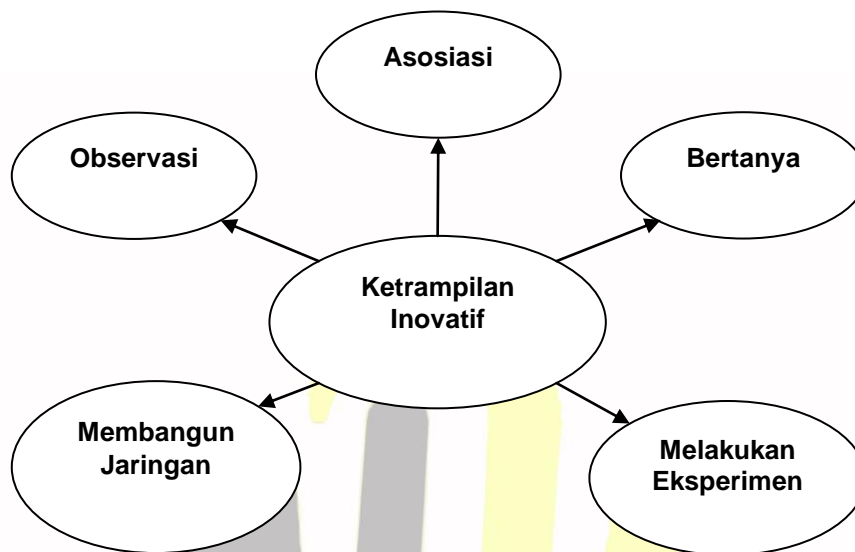
Pendekatan pembelajaran *saintifik* umumnya merupakan kegiatan *inkuiri*. *Inkuiri* adalah proses berpikir untuk memahami tentang sesuatu dengan mengajukan pertanyaan. Galileo Educational Network (2004) memberikan definisi yang lebih luas tentang *inkuiri* yakni: “*Inquiry is the dynamic process of being open to wonder and puzzlements and coming to know and understand the world*”

Inkuiri dapat dijadikan sebagai pendekatan pembelajaran, strategi pembelajaran, atau metode pembelajaran. Siklus *inkuiri* yang digunakan dalam belajar umumnya mengikuti pola sebagai berikut.



Aktivitas belajar melalui *inkuiri* tidak terlepas dari pengajuan pertanyaan yang terkait dengan permasalahan yang dikaji. Percobaan dilakukan untuk menjawab atas pertanyaan yang diajukan. Upaya mengolah data yang diperoleh membutuhkan penalaran berdasarkan konsep yang ada. Perolehan data, pengolahan data, dan penyampaian informasi mengkondisikan terjadinya kerjasama. Aktivitas utama tersebut merupakan ciri pembelajaran *saintifik*, dan dapat digunakan untuk membentuk keterampilan *inovatif* yang dikemukakan oleh

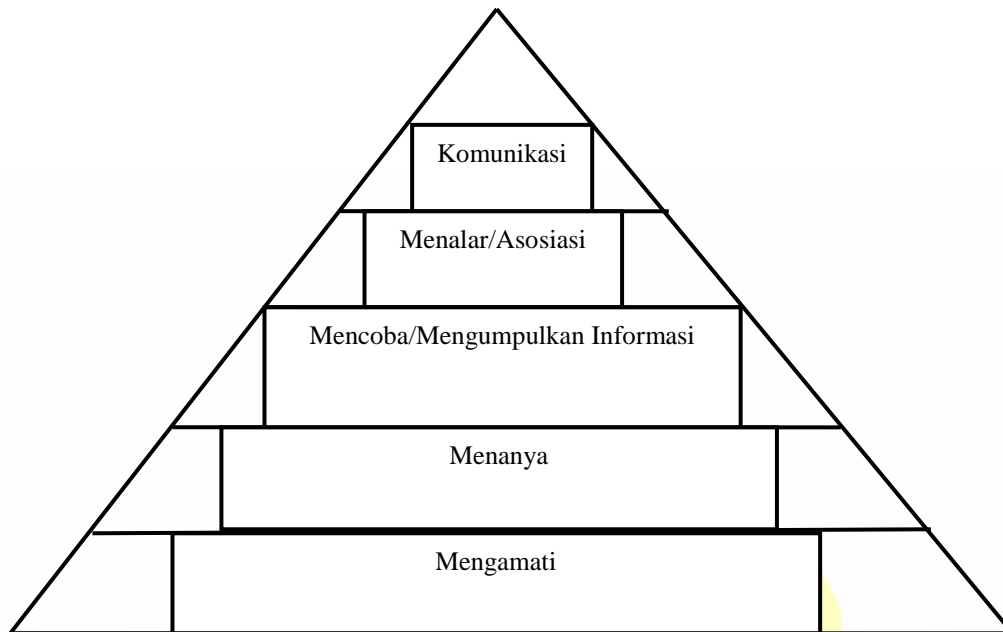
Dyer yakni: 1) observasi; 2) bertanya; 3) melakukan percobaan; 4) asosiasi (menghubungkan/menalar); dan 5) membangun jaringan (*networking*)



Menurut Dyer; seorang *inovator* adalah pengamat yang baik dan selalu mempertanyakan suatu kondisi yang ada dengan mengajukan ide baru. *Inovator* mengamati lingkungan sekitarnya untuk memperoleh ide dalam melakukan sesuatu yang baru. Mereka juga aktif membangun jaringan untuk mencari ide baru, menyarankan ide baru, atau menguji pendapat mereka. Seorang *inovator* selalu mencoba hal baru berdasarkan pemikiran dan pengalamannya. Seorang *inovator* akan bertualang ke tempat yang baru untuk mencoba *inovatif* nya.

Berdasarkan teori Dyer ini, dikembangkanlah pendekatan pembelajaran *saintifik* yang memiliki komponen proses pembelajaran antara lain: 1) mengamati; 2) menanya; 3) mencoba/mengumpulkan informasi; 4) menalar/asosiasi, membentuk jejaring (melakukan komunikasi).

Tahapan aktivitas belajar yang dilakukan dengan pendekatan *saintifik* tidak harus dilakukan mengikuti prosedur yang kaku, namun dapat disesuaikan dengan pengetahuan yang hendak dipelajari. Pada suatu pembelajaran mungkin dilakukan observasi terlebih dahulu sebelum memunculkan pertanyaan, namun bisa saja pada materi yang lainnya justru siswa yang mengajukan pertanyaan terlebih dahulu baru observasi. Aktivitas membangun jaringan juga mungkin dilakukan dalam upaya melakukan eksperimen atau juga mungkin dibutuhkan ketika siswa mendesiminasikan hasil eksperimennya. Berikut ini dijabarkan masing-masing aktivitas yang dilakukan dalam pembelajaran *saintifik*.



C. Keterampilan Bertanya Guru sebagai Pemicu Kreativitas

Pengelolaan guru dalam merumuskan pertanyaan sangat mempengaruhi dalam pembelajaran *saintifik*. Keterampilan guru dalam merumuskan pertanyaan sangat dibutuhkan untuk memancing siswa berpikir. Beberapa jenis pertanyaan yang umum diajukan pada siswa adalah: 1) pertanyaan *inferensi*; 2) pertanyaan *interpretasi*; 3) pertanyaan *transfer*; 4) pertanyaan tentang *hipotesis*; dan 5) pertanyaan *reflektif*.

1. Pertanyaan Inferensi

Pertanyaan *inferensi* diajukan setelah siswa mengamati sesuatu, misalnya seorang siswa diminta untuk mengamati 2 orang temannya yang sedang melakukan *dribling* sepak bola, lalu guru mengajukan pertanyaan “Apa yang dapat kamu ceritakan dari kedua orang temanmu tersebut?” Jawaban pertanyaan *inferensi* terkait dengan penjelasan berdasarkan pemahaman atau pengalaman siswa.

2. Pertanyaan Interpretasi

Pertanyaan *interpretasi* dimaksudkan untuk menguji pemahaman siswa tentang konsekuensi sebuah ide, misalnya: “Bagaimana menurut kamu jika pukulan *drive* yang kamu lakukan dengan posisi raket agak terbuka, dan bagaimana jika berkebalikannya?”

3. Pertanyaan Transfer

Pertanyaan *transfer* mendorong siswa untuk berpikir luas dengan membawa pengetahuannya pada bidang yang baru, misalnya: “Kebijakan apa yang akan kamu lakukan jika kamu termasuk didalam kepengurusan PSSI terhadap perkembangan sepak bola Indonesia 5 tahun kedepan?”

4. Pertanyaan tentang Hipotesis

Pertanyaan *hipotesis* membutuhkan jawaban sementara tentang sesuatu tindakan yang akan dilakukan, misalnya: “Apa yang terjadi jika peletakkan lenganmu dimatras sikunya bengkok ketika melakukan *handspring*?”

5. Pertanyaan Reflektif

Pertanyaan *reflektif* ditujukan pada diri sendiri sebagai bahan *refleksi* untuk menguji pengetahuan dan perasaan, misalnya “Apa yang saya pahami tentang penyebab terjadinya tendangan pinalti dalam sebuah permainan sepak bola yang telah didiskusikan bersama teman?”

Pemikiran kreatif siswa dapat ditingkatkan dengan melatih mereka untuk mengembangkan pertanyaan atau merespon pertanyaan yang diajukan. Salah satu metode pembelajaran yang menuntut siswa untuk dapat mengajukan pertanyaan adalah metode dialog Socrates. Beberapa jenis pertanyaan yang umum dikenal dalam dialog Socrates dibagi empat kelompok sebagai berikut.

1) Pertanyaan yang mengeksplorasi asumsi, alasan, dan bukti

Bagaimana kamu mengetahui?

Kenapa kamu mengatakan bahwa.....?

Apa alasan kamu sehingga berpikir demikian?

2) Pertanyaan tentang latar belakang

Apa yang menyebabkan kamu mengatakan.....?

3) Pertanyaan tentang perbedaan pikiran dengan orang lain

Bagaimana kamu menjelaskan pada orang yang tidak setuju dengan pendapatmu?

4) Pertanyaan tentang implikasi dan konsekuensi

Apa yang mungkin terjadi akibat.....?

Alternatif apa yang dapat dilakukan untuk.....?

Pertanyaan yang diajukan dalam dialog Socrates pada umumnya dimaksudkan untuk: a) mengeksplorasi aspek umum dari topik yang dipelajari; b) mendorong kreativitas; dan c) memusatkan perhatian pada permasalahan secara khusus.

Pengajuan pertanyaan harus memperhatikan tingkat kesulitan atau taksonomi pertanyaan agar tidak membuat siswa frustrasi. Taksonomi dalam bertanya yang umum dikenal adalah taksonomi Gallagher dan Ascher. Taksonomi Gallagher dan Ascher membedakan tingkatan pertanyaan dalam empat kategori, yakni:

- 1) Pertanyaan dalam tingkat memori kognitif dapat dijawab dengan pemikiran sederhana, mengingat, atau mengenal. Misalnya: berapakah ukuran panjang dan lebarnya lapangan sepak bola?
- 2) Pertanyaan dalam tingkat berpikir *konvergen*, membutuhkan analisis dan *integrasi* data dalam menjawab pertanyaan, namun hanya ada satu jawaban yang tepat. Misalnya: berapakah besar sudut yang sebaiknya terbentuk untuk mendapatkan hasil lemparan terbaik dalam melempar lembing?
- 3) Pertanyaan dalam tingkat berpikir *divergen* membutuhkan pandangan baru tentang topik yang dibahas. Beberapa jawaban dapat diberikan untuk pertanyaan yang bersifat *divergen*. Misalnya: bagaimana sikap tubuh yang ideal ketika akan melakukan pukulan *smash* dalam permainan bola voley?
- 4) Pertanyaan dalam tingkat berpikir evaluatif membutuhkan penilaian, pilihan, dan pengambilan keputusan dalam menjawab pertanyaan yang diajukan. Misalnya: bagaimana cara mengatasi permasalahan prestasi olahraga sepak bola dinegara kita?

D. Penutup

Konsep pembelajaran pendekatan *saintifik* dan keterampilan merumuskan pertanyaan dalam artikel ini hanya berupa bagian dari pola lain yang menjadi penekanan pokok pada kurikulum 2013. Masih ada lagi aturan lain seperti melakukan penilaian secara "*autentik*" (diatur pada Permendikbud No. 66 tahun 2013), pola pembelajaran berbasis tim dan pola-pola yang lainnya lagi. Konsep yang ditulis dalam artikel ini sifatnya masih terbatas, bahkan syarat menerapkan pembelajaran dengan pendekatan *saintifik* itu sendiri membutuhkan keterampilan guru dalam mengelola pembelajaran *inkuiri*, seperti pembelajaran menemukan

(*discovery*), studi kasus (*case study*), *problem based learning* (PBL), *project based learning* (PjBL) dan sebagainya. Pembelajaran *inkuiri* yang diterapkan mestinya juga diikuti dengan kemampuan guru dalam bertransformasi. Setiap hubungan (interaksi) guru dan siswa mempunyai potensi mengubah siswa menjadi lebih baik atau sebaliknya. Guru harus fokus untuk menciptakan suasana melalui interaksi yang dibangun sehingga berpotensi mengubah siswa menjadi lebih baik. Guru harus dapat menstimulasi kesadaran siswa dalam meraih maksud pengajaran yang disajikan.

Sajian artikel ini paling tidak dapat menjadi inspirasi dan penumbuh semangat kepada guru-guru PJOK untuk beralih meninggalkan pola pembelajaran yang lama kepada pola pembelajaran baru yang menjadi tuntutan kurikulum 2013. Harapan lainnya lagi kiranya segenap unsur pemerhati pendidikan ikut ambil bagian dalam mendukung niat pemerintah untuk membenahi permasalahan-permasalahan terkait ditundanya pelaksanaan kurikulum 2013.

DAFTAR PUSTAKA

- Dadi Permadi. 2013. *Panduan Menjadi Guru Profesional (Reformasi motivasi dan Sikap Guru dalam Mengajar)*. Bandung: CV.Nuansa Aulia.
- Dyer, J., Gregersen, H., dan Christensen, Clayton M. 2011. *The Innovators's DNA: Mastering the Five Skills of Distructive Innovators*. Boston: Harvard Bussiness Reviems Press.
- Galileo Educational Network. 2014. *What is Inquiri & ICT* pada <http://www.galileo.org/Inquiry-what.html>.
- Irfan. M. 2011. Wujud Karakter Guru Sebagai Perangkat Mencapai Tujuan Pendidik Anak Menyeluruh (*Strategi Dalam Upaya Membangun Karakter Siswa Melalui Pendidikan Jasmani*) Medan: Jurnal SPORTIF, ISSN: 1978-4449, Vol. 6 No. 1, Januari-Juni 2011, Pendidikan Kepelatihan Olahraga FIK-UNIMED.
- Kemdikbud. 2013. Bahan Sosialisasi Kurikulum 2013.
- Medan Bisnis. 2013. *Sumut Dinilai Belum Siap Terapkan Kurikulum 2013* pada <http://mdn.biz.id/n/41047>
- Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia Nomor 65 Tahun 2013. Tentang Standar Proses Pendidikan Dasar dan Menengah.
- Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia Nomor 66 Tahun 2013. Tentang Standar Penilaian Pendidikan.
- Sani. R.A. 2013. *Inovasi Pembelajaran*. Jakarta: PT Bumi Aksara.

NILAI-NILAI ISLAM DALAM OLIMPISME

Anirotul Qoriah
Jurusan PJKR FIK Unnes

ABSTRAK

Olimpisme sebagai falsafah hidup yang memandu tingkah laku olahragawan mengandung unsur-unsur pendidikan akhlak dan karakter. Dipandang dari perspektif Islam, nilai-nilai olimpisme, seperti keunggulan, persahabatan, dan respek memiliki kesesuaian dengan ajaran Islam. Dalam artikel ini, penulis mengeksplorasi ajaran-ajaran Islam yang bersesuaian dengan nilai-nilai olimpisme. Dengan diketahuinya hubungan antara agama dan olahraga, maka diharapkan pendidikan olimpisme dapat lebih bermakna dan bermanfaat bagi para atlet, olahragawan, siswa, dan masyarakat yang berolahraga. Olahraga yang menegakkan nilai-nilai olimpisme tidak hanya merupakan urusan kesehatan fisik dan jasmani, serta pertandingan untuk meraih kemenangan, tetapi juga merupakan ekspresi keberagaman, suatu ibadah, dan bentuk ketakwaan kepada Tuhan.

Kata kunci: olimpisme, nilai-nilai Islam

A. Pendahuluan

Olimpisme adalah nilai-nilai keolahragaan yang seyogyanya tidak hanya menjadi idealisme, tetapi gagasan yang hidup dalam keseharian setiap orang yang berolahraga. Olimpisme mengangkat nilai penting olahraga menjadi lebih dari sekadar aktivitas fisik, tetapi juga merupakan aktivitas kultural dan pendidikan yang mendukung perkembangan manusia sebagai insan yang bercita-cita tinggi, seimbang jiwa dan raga, terdidik, dan beretika (Parry, 1998).

Di abad 21 nilai-nilai olimpisme terancam oleh komersialisasi yang masif dan campur tangan politik pemerintah dalam olahraga (Hunter, 2011). Gerakan Olimpiade dan pertandingan olahraga pada umumnya berubah menjadi lahan bisnis yang berorientasi uang (Hsu, 2000). Nilai-nilai olimpisme semakin kehilangan maknanya dalam masyarakat yang berubah, padahal penerapannya diharapkan dapat berkontribusi dalam mengatasi permasalahan-permasalahan global.

Persoalan tersebut mendorong gerakan revitalisasi nilai-nilai olimpisme terutama melalui institusi pendidikan. Olimpisme mengandung unsur-unsur pendidikan akhlak dan karakter. Karena itu, pengajarannya dapat dilakukan dengan dikaitkan atau didukung bidang-bidang ilmu terkait, terutama pendidikan agama. Dalam konteks Indonesia yang mayoritas beragama Islam,

upaya semacam ini dapat sangat berguna karena kedekatan konsep olimpisme dengan ajaran Islam.

Makalah ini akan membahas bagaimana ajaran Islam berkaitan dengan nilai-nilai olimpisme. Lebih detail, penulis akan mengeksplorasi nilai-nilai Islam dalam olimpisme untuk mendukung pendidikan dan penanaman nilai Olimpisme pada olahragawan atau atlet muslim. Agama penulis pandang berperan penting mengangkat pentingnya olimpisme sebagai pengamalan yang bernilai ibadah dan merupakan suatu bentuk ketakwaan kepada Tuhan.

B. Olimpisme

Olimpisme adalah sebuah filosofi hidup, suatu idealisme yang berusaha menghubungkan olahraga dengan budaya dan pendidikan. Olimpisme menempatkan olahraga sebagai pelayan kemanusiaan bahwa olahraga memiliki andil besar dalam pengembangan dunia, pemahaman internasional, koeksistensi yang damai antarmanusia tanpa pandang perbedaan bangsa, ras, gender, kelas sosial, agama, dan ideologi, dan pendidikan sosial dan moral (Olympism and The Olympic Movement; www.olympic.org; Perry, 1998).

Komite Olimpiade Internasional (KOI) mengidentifikasi tiga nilai utama olimpisme, yaitu: keunggulan, persahabatan, dan respek.

Keunggulan berarti dalam berolahraga seseorang menunjukkan kemampuan terbaiknya, baik di lapangan maupun dalam kehidupan, berusaha melampaui diri sendiri dengan penuh tekad. Berolahraga tidak hanya soal menang, tetapi terutama adalah bagaimana berpartisipasi, membuat kemajuan, dan berjuang untuk melakukan dan mencapai yang terbaik.

Persahabatan berarti kegiatan olahraga adalah bertujuan mempererat hubungan dan saling pengertian di antara orang-orang, membangun dunia yang lebih lewat solidaritas, semangat tim, kegembiraan, dan optimisme dalam berolahraga. Olahraga menginspirasi kemanusiaan untuk mengatasi perbedaan-perbedaan orientasi politik, ekonomi, gender, ras dan agama, dan menciptakan persahabatan meskipun ada perbedaan-perbedaan itu.

Respek berarti dalam olahraga seseorang harus menghormati dirinya sendiri dan tubuhnya, menghormati orang lain, menghormati aturan dan lingkungan. Olahragawan yang menegakkan respek, bertanding dengan jujur dan menjauhi kecurangan (*fair play*).

Olimpisme secara spesifik juga memuat prinsip-prinsip yang berkenaan dengan karakter ideal manusia (KOI, dalam Qoriah, 2011).

Pertama, olimpisme adalah falsafah hidup yang memuliakan dan menggabungkan secara seimbang seluruh kualitas tubuh, kehendak, dan pikiran. Dengan menyatukan olahraga dengan kebudayaan dan pendidikan, olimpisme berupaya menciptakan suatu pedoman hidup berdasarkan kegembiraan berusaha, nilai pendidikan dari contoh yang baik, dan penghargaan terhadap prinsip-prinsip etika universal.

Kedua, tujuan olimpisme adalah meletakkan olahraga di mana pun sebagai alat untuk membangun manusia yang harmonis, dengan mendorong pembentukan masyarakat yang penuh kedamaian dan memelihara martabat manusia.

Ketiga, tujuan gerakan olimpiade adalah memberikan sumbangan bagi upaya membangun dunia yang lebih baik dan penuh kedamaian dengan pendidikan pemuda melalui kegiatan olahraga tanpa diskriminasi apapun, yang memerlukan pemahaman bersama dengan semangat persahabatan dan *fair play*.

Keempat, melakukan olahraga adalah hak asasi manusia. Setiap individu harus memiliki kesempatan untuk melakukan olahraga yang sesuai dengan kebutuhannya.

Prinsip-prinsip tersebut memberikan arah bagi pengajaran olimpisme dan memberikan komponen-komponen bagi strategi pengajaran dan pembelajaran. Menurut Binder (2007), nilai-nilai olimpisme dapat disajikan dalam lima tema pendidikan, yaitu: *joy of effort*, *fair play*, menghormati orang lain, pengejaran kesempurnaan, dan keseimbangan antara tubuh, kehendak, dan pikiran.

C. Nilai-nilai Islam dalam Olimpisme

Nilai-nilai Islam tampak dalam etika Islam dalam berolahraga. Etika berkenaan dengan apa yang baik dan apa yang buruk dan tentang hak dan kewajiban moral (akhlak). Manusia membutuhkan etika karena dalam usahanya mewujudkan rencana-rencananya, ia membutuhkan tidak hanya pengetahuan tentang situasi, kemampuan, dan faktor-faktor pengaruh, tetapi juga orientasi dan prinsip agar upayanya tidak melanggar hak orang lain, hukum, dan norma.

Beberapa prinsip olimpisme memiliki kesesuaian dengan nilai-nilai Islam dan satu per satu akan dibahas sebagai berikut:

1. *Fair Play*

Olahraga hidup karena semangat fair play. Makna fair play saat ini melampaui bermain sesuai aturan, melainkan bermain dengan etika dengan cara mau mengakui kekalahan, menghargai kemenangan lawan, menghindari kecurangan, tidak berbuat agresif pada lawan, dan tidak menyalahgunakan zat untuk meningkatkan performa (Binder, 2007).

Persaingan dalam pertandingan dapat mendorong orang untuk bertindak tidak adil karena adanya keberpihakan pada kelompok tertentu. Ketidakadilan dapat dilakukan oleh olahragawan, wasit, maupun pelatih. Persaingan dapat membuat kelompok/pemain yang satu membenci dan ingin menjatuhkan kelompok/pemain yang lain.

Dalam bertanding, Islam sangat menekankan kejujuran dan keadilan, terlihat dalam QS Al Maidah ayat 8: *“Hai orang-orang yang beriman, hendaklah kamu jadi orang-orang yang selalu menegakkan (kebenaran) karena Allah, menjadi saksi dengan adil. Dan janganlah sekali-kali kebencianmu terhadap suatu kaum mendorong kamu untuk berlaku tidak adil. Berlaku adillah, karena adil itu lebih dekat kepada takwa...”*

2. Keseimbangan Jiwa dan Raga

Berolahraga tidak hanya melibatkan tubuh, tetapi juga jiwa. Karena itu, olahraga dipandang berkontribusi dalam pengembangan moral dan intelektual lewat aktivitas fisik (Binder, 2007). Hal itu menjadikan pendidikan jasmani diprioritaskan dan menjadi bagian yang tak terpisahkan dari keseluruhan pendidikan generasi muda.

Agama sering dipandang hanya menekankan aspek jiwa atau spiritualitas manusia. Dalam Islam, diyakini bahwa kesehatan merupakan nikmat terbesar setelah iman dan Islam sehingga pembangunan tubuh adalah hal yang penting.

Untuk mencapai tubuh yang sehat wal afiat, olahraga menjadi salah satu aktivitas yang sangat dianjurkan dan bernilai pahala. Sebagai teladan bagi umatnya, Nabi Muhammad Saw pun menunjukkan bahwa beliau gemar berolahraga. Menurut hadis, Nabi menganjurkan para sahabatnya (termasuk seluruh umat Islam yang mengikuti sunnahnya) agar mampu menguasai bidang-bidang olahraga, seperti berkuda, berenang, dan memanah;

“Ajarkanlah anak-anakmu memanah, berenang dan menunggang kuda” (HR Bukhari). Bidang-bidang olahraga tersebut adalah bidang yang populer dalam dunia olahraga saat ini.

3. Menghormati Orang Lain

Peristiwa olahraga melibatkan banyak orang dari seluruh dunia, dari latar belakang yang berbeda-beda. Olahraga dengan demikian membangkitkan kesadaran multikultur setiap orang yang terlibat di dalamnya, mendorong orang-orang untuk mau belajar dan menerima keragaman, dan mengarahkan orang untuk bersikap damai dalam rangka membangun perdamaian dan pemahaman internasional (Binder, 2007).

Pengakuan keanekaragaman manusia dan dorongan pada kesadaran multikultural terdapat dalam QS Al Hujurat ayat 13: *“Hai manusia, sesungguhnya Kami menciptakan kamu dari seorang laki-laki dan seorang perempuan dan menjadikan kamu berbangsa-bangsa dan bersuku-suku supaya kamu saling kenal-mengenal. Sesungguhnya orang yang paling mulia diantara kamu disisi Allah ialah orang yang paling takwa di antara kamu. Sesungguhnya Allah Maha Mengetahui lagi Maha Mengenal.”*

Pesta olahraga bertujuan mengakrabkan orang-orang yang berasal dari berbagai belahan dunia, dengan beragam penampilan dan latar belakang, sesuai dengan harapan dalam Al Quran agar manusia saling kenal-mengenal, mau bersahabat, dan menghormati satu sama lain. Dalam berolahraga, kemuliaan seseorang bukan bersumber dari asalnya, melainkan prestasi yang dicapai dengan kerja keras dan usaha yang benar.

4. Pengejaran Kesempurnaan

Dalam olahraga, seseorang harus berfokus pada kesempurnaan dan keunggulan (*excellence*). Fokus pada kesempurnaan dipandang penting bagi olahragawan dan generasi muda karena itu mendorongnya untuk melakukan usaha yang positif dan membuat pilihan-pilihan yang sehat untuk menjadi diri mereka yang terbaik dalam apapun yang mereka lakukan (Binder, 2007).

Prinsip itu sesuai dengan nilai Islam bahwa kesempurnaan tidak bisa dicapai tanpa usaha yang terbaik dan latihan yang terus-menerus untuk memperbaiki diri. Usaha keras dan usaha benar adalah suatu keharusan,

sesuai dengan QS Ar Ra'd ayat 11: *"...Sesungguhnya Allah tidak Mengubah keadaan suatu kaum sehingga mereka mengubah keadaan yang ada pada diri mereka sendiri..."*

Usaha keras digambarkan dalam latihan yang dilakukan secara teratur untuk meningkatkan keterampilan dan kemampuan. Namun, lebih dari itu, usaha juga dilakukan untuk memperbaiki mentalitas dan karakter pribadi, seperti memelihara motivasi dan kedisiplinan, berpikir positif, percaya diri, pantang menyerah, mengendalikan emosi, mengelola stres, dan sebagainya. Selain usaha fisik, terdapat pula usaha ruhani, yaitu berharap hasil terbaik melalui doa kepada Tuhan.

5. Integrasi Nilai-nilai Religius dalam Pendidikan Olimpisme

Pendidikan olimpisme tidak dilakukan dengan hanya memberikan teori-teori moral dan etika dalam berolahraga, tetapi juga mempraktikkannya. Penerapan olimpisme diharapkan tidak hanya terkungkung dalam dunia olahraga, tetapi juga dalam kehidupan sehari-hari karena olimpisme mengandung nilai-nilai yang sifatnya universal dan lintas konteks.

Pembahasan sebelumnya menunjukkan kesesuaian nilai-nilai olimpisme dengan ajaran agama Islam. Islam sebagai agama rahmat mendukung kejujuran dan keadilan dalam bermain, keseimbangan jasmani dan ruhani, penghargaan atas keragaman dan penghormatan atas perbedaan di antara manusia, dan kerja keras untuk mencapai prestasi. Dalam agama, penerapan nilai-nilai tersebut merupakan wujud takwa kepada Tuhan dan bernilai ibadah. Karena itu, dengan menghubungkan olimpisme dengan nilai-nilai agama, maka penerapan olimpisme akan mendapatkan makna lebih sebagai bentuk pengabdian kepada Tuhan dan ekspresi religiositas.

Pendidikan olimpisme bagi atlet, siswa maupun generasi muda dapat dilakukan dengan berbagai cara, seperti melalui ceramah, bimbingan dan konsultasi, studi kasus-kasus olahraga, dan perenungan pribadi atas pengalaman berolahraga. Dalam proses tersebut, nilai-nilai olimpisme dapat senantiasa dikaitkan dengan ajaran-ajaran agama yang relevan. Bagi olahragawan, semangat olimpisme yang melandasi semangat berolahraga dapat diposisikan pula sebagai semangat beragama dalam konteks olahraga.

Selain itu, berbagai permasalahan olahraga yang melemahkan olimpisme dapat pula diatasi dengan pendekatan keagamaan. Menurunnya semangat olimpisme karena komersialisasi olahraga dan materialisme di kalangan atlet misalnya, menuntut revitalisasi nilai-nilai olimpisme. Revitalisasi nilai-nilai olimpisme dapat dilakukan dengan dukungan penguatan kembali religiositas atlet dan olahragawan. Keyakinan-keyakinan seperti dosa dan pahala dapat menjadi pencegah perilaku-perilaku yang berlawanan dengan semangat olimpisme dan pendorong perilaku-perilaku yang sesuai.

D. Penutup

Dalam artikel ini telah dipaparkan tentang kesesuaian antara nilai-nilai olimpisme dengan ajaran agama Islam.

Pertama, ajaran Islam mendukung konsep *fair play* karena pada dasarnya manusia diwajibkan hidup dengan kebenaran dan keadilan.

Kedua, ajaran Islam mendukung olahraga yang menyeimbangkan kualitas-kualitas jiwa dan raga, jasmani dan ruhani, karena manusia yang utuh adalah manusia yang berkembang baik di kedua hal tersebut.

Ketiga, ajaran Islam menghargai perbedaan di antara manusia sebagai suatu ketetapan Tuhan atas manusia dan menghormati keragaman yang ada. Islam sebagai agama damai mengajarkan manusia untuk saling kenal-mengenal dengan sesamanya, menjalin persahabatan, dan hubungan kerja sama demi tujuan-tujuan yang baik.

Keempat, ajaran Islam mendukung kerja keras untuk mencapai kesempurnaan dan keunggulan prestasi.

DAFTAR PUSTAKA

Al Quran dan Terjemahannya

Binder, D. L. (2007). *Teaching values: An olympic education toolkit*. International Olympic Committee. Diunduh dari: http://www.olympic.org/Documents/OVEP_Toolkit/OVEP_Toolkit_en.pdf

Hsu, L. (2000). Olympism: A dead ideal and a Western product. In Fifth International Symposium for Olympic Research, pp. 249-256.

Hunter, D. J. (2011). Olympism for the 21st Century: New Life to a timeless Philosophy. *The Sport Journal*. Sumber: <http://bmsi.ru/doc/76dfb6dd-f4f0-49b6-8324-f4f9f4b3d655>

Olympism and The Olympic Movement. Sumber: http://www.olympic.org/documents/reports/en/en_report_670.pdf

Parry, J. (1998) Physical education as Olympic education, *European Physical Education Review*, 4 (2), 153-167.

Qoriah, A. (2011). *Filsafat Olahraga Edisi Ke-3*. Tidak dipublikasikan, Jurusan

Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi. Fakultas Ilmu Keolahragaan. Universitas Negeri Semarang



PRINSIP BERMAIN UNTUK KETERAMPILAN SOSIAL ANAK TUNAGRAHITA RINGAN

Oleh:

Hedi Ardiyanto Hermawan
Fakultas Ilmu Kelahragaan Universitas Negeri Yogyakarta
Email: hedi.ardiy43@gmail.com

ABSTRAK

Permasalahan adaptasi sosial merupakan permasalahan umum yang di hadapi oleh penderita tunagrahita. Kesulitan tersebut muncul dikarenakan penderita tunagrahita mengalami keterbatasan dalam menjalani hubungan interpersonal dengan orang lain. Pada anak tunagrahita ringan, kemampuan keterampilan sosial sangat penting untuk dimiliki karena ini akan menjadi bekal saat anak memasuki dunia pergaulan dengan lingkungan sekitar. Keterampilan sosial merupakan kemampuan individu untuk berkomunikasi efektif dengan orang lain baik secara verbal maupun nonverbal sesuai dengan situasi dan kondisi yang ada pada saat itu, di mana keterampilan ini merupakan perilaku yang dipelajari. Salah satu cara untuk meningkatkan keterampilan anak tunagrahita ringan adalah dengan menggunakan aktivitas bermain yang sesuai dengan tingkat pertumbuhan dan perkembangan anak. Agar permainan yang diberikan sesuai dengan kebutuhan anak tunagrahita maka pemilihannya harus menggunakan prinsip-prinsip yang sesuai.

A. PENDAHULUAN

Penderita tunagrahita adalah seseorang yang mengalami hambatan atau keterlambatan dalam perkembangan mental (fungsi intelektual di bawah teman-teman seusianya) disertai ketidakmampuan/kekurangmampuan untuk belajar dan atau menyesuaikan diri. Pengelompokan tunagrahita yang sudah lama dikenal ialah debil untuk yang ringan, embesil untuk anak yang sedang, dan idiot untuk anak yang berat. Seiring dengan diberlakukannya Peraturan Pemerintah Republik Indonesia nomor 72 tahun 1991, pengelompokan anak tunagrahita pun dirubah menjadi tunagrahita ringan, tunagrahita sedang, dan tunagrahita berat.

Anak tunagrahita ringan adalah mereka yang meskipun kecerdasannya dan adaptasinya sosialnya terhambat, namun mereka mempunyai kemampuan untuk berkembang dalam berbagai bidang pelajaran akademik, penyesuaian sosial, dan kemampuan bekerja. Permasalahan adaptasi sosial merupakan permasalahan umum yang di hadapi oleh penderita tunagrahita. Kesulitan tersebut muncul dikarenakan penderita tunagrahita mengalami keterbatasan dalam menjalani hubungan interpersonal dengan orang lain. Untuk dapat

meningkatkan kemampuan berinteraksi dengan orang lain sangat diperlukan dimilikinya keterampilan sosial yang baik.

Keterampilan sosial merupakan kemampuan individu untuk berkomunikasi efektif dengan orang lain baik secara verbal maupun nonverbal sesuai dengan situasi dan kondisi yang ada pada saat itu, di mana keterampilan ini merupakan perilaku yang dipelajari. Anak dengan keterampilan sosial yang baik akan mampu mengungkapkan perasaan baik positif maupun negatif dalam hubungan interpersonal tanpa harus melukai orang lain. Marianna Csoty (2001: 16) mengemukakan bahwa dengan dimilikinya keterampilan sosial yang baik maka anak akan mampu menghormati orang lain ataupun berkata yang tidak menyakiti orang lain, menghormati agama orang lain, budaya dan menghargai ras. Selain itu, orang yang mempunyai keterampilan sosial yang baik akan mampu menghormati dirinya sendiri tanpa menunjukkan bahwa dirinya lebih baik dari orang lain. Hal penting lain dengan dimilikinya keterampilan sosial yang baik adalah bahwa anak akan mampu mempunyai perasaan yang sensitif dan memahami orang lain dan mampu melakukan negosiasi saat terjadinya konflik

Keterampilan sosial mempunyai banyak komponen pendukungnya. Komponen keterampilan sosial meliputi: mendengarkan, menyapa orang lain, bergabung, memuji, mengekspresikan, menjaga teman, melakukan pekerjaan yang berkualitas, mematuhi peraturan, menggunakan kontrol diri, menawarkan bantuan, tidak setuju dengan orang lain, terorganisasi, dan berbincang-bicang (Snell & Janney (2000) dalam Michael Horvat, Martin E. Block, & Luke E. Kelly (2007: 168).

Dalam menjalani kehidupan tentu saja anak tunagrahita akan berinteraksi dengan orang lain. Meskipun permasalahan yang di hadapi oleh anak tunagrahita adalah keterlambatan dalam adaptasi sosial bukan berarti keterampilan sosial anak tunagrahita ringan tidak bisa di ajarkan ataupun di latih. Anak tunagrahita ringan termasuk dalam kelompok anak dengan kecerdasan dan kemampuan adaptasinya terhambat, tetapi memiliki kemampuan untuk berkembang dalam bidang pelajaran akademik, penyesuaian sosial dan kemampuan bekerja.

Karakteristik anak tunagrahita ringan secara umum mengalami kelemahan dalam pemikiran, namun di sisi lain kemampuan yang lain masih dapat dikembangkan khususnya yang berkaitan dengan bidang keterampilan. Dalam berbicaranya banyak yang lancar, tetapi perbendaharaan katanya minim,

mereka mengalami kesulitan dalam berpikir abstrak, tetapi mereka masih mampu mengikuti pelajaran yang bersifat akademik. Dengan kemampuan akademik anak tunagrahita ringan maka keterampilan sosial anak tunagrahita ringan dapat diajarkan/dilatihkan dari lingkungan keluarga maupun lingkungan sekolah. Jika anak tunagrahita ringan memiliki keterampilan sosial yang meningkat maka dalam menjalani kehidupannya akan mampu berinteraksi dengan orang di sekitarnya meskipun tanpa bimbingan ataupun pendampingan dari orang lain.

Dalam bidang sosial, anak tunagrahita ringan dapat dididik untuk meningkatkan penguasaan keterampilan sosial. Salah satu cara untuk meningkatkan keterampilan anak tunagrahita ringan adalah dengan menggunakan bermain ataupun permainan yang sesuai dengan tingkat pertumbuhan dan perkembangan anak tunagrahita ringan.

B. TUNAGRAHITA RINGAN

Tunagrahita menurut Ratih Putri Pratiwi & Afin Murtiningsih (2013: 45) sering juga disebut dengan lemah pikiran (*feeble minded*), keterbelakangan mental (*mental retarded* atau *mental retardation*), mampu dididik (*educable*), mampu latih (*trainable*), ketergantungan penuh (*totally dependent*), mental subnormal, defisit mental dan defisit kognitif, cacat mental atau defisiensi mental, dan gangguan intelektual.

Definisi tunagrahita dari *American Assosiation on Mental Deficiency* dalam Ratih Putri Pratiwi & Afin Murtiningsih (2013: 45), disebut sebagai ketidakmampuan fungsi intelektual, secara umumnya lamban, yaitu memiliki IQ kurang dari 84, muncul sebelum usia 16 tahun, dan disertai dengan hambatan dalam perilaku adaptif. Keterbatasan penderita tunagrahita disebutkan oleh *American Association of Mental Retardation* (AAMR) dalam Martha A. Field & Valerie A sanches (2001: 29) adalah terbatas dalam dua atau lebih penguasaan adaptasi pada kehidupannya diantaranya adalah komunikasi, merawat diri, tempat tinggal, keterampilan sosial, penentuan arah, kesehatan dan keselamatan, akademik, waktu luang, dan bekerja.

Tunagrahita ringan merupakan salah satu dari kelompok tunagrahita. Anak-anak tunagrahita ringan disebut dengan istilah debil atau tunagrahita yang mampu dididik. Pada kategori ini, anak tunagrahita masih dapat menerima pendidikan seperti anak normal, tetapi dengan kadar ringan dan cukup menyita

waktu. Anak tunagrahita ringan memiliki tingkat intelegensi antara 50 - 80. Dengan tingkat intelegensi tersebut, anak tunagrahira ringan bisa melakukan kegiatan dengan tingkat kecerdasan anak-anak normal usia 12 tahun. Cukup bagus untuk belajar dan berpikir, asalkan tidak terlampau dipaksakan sehingga mereka sangat terbebani (Ratih Putri Pratiwi & Afin Murtiningsih (2013: 47).

Anak tunagrahita ringan tidak dapat mengikuti program sekolah biasa, tetapi masih memiliki kemampuan yang dapat dikembangkan melalui pendidikan meskipun hasilnya tidak maksimal. Kemampuan yang dapat dikembangkan pada anak dengan retardasi ringan antara lain: 1) membaca, menulis, mengeja, dan menghitung, 2) menyesuaikan diri dan tidak bergantung pada orang lain, 3) dapat memiliki keterampilan yang sederhana untuk kepentingan kerja di kemudian hari (Novan Andy Wiyani (2014: 103).

C. KETERAMPILAN SOSIAL

Keterampilan sosial merupakan kemampuan individu untuk berkomunikasi efektif dengan orang lain baik secara verbal maupun nonverbal sesuai dengan situasi dan kondisi yang ada pada saat itu. Gresham & Elliott, 1990 dalam Kelly Satter Anderson. (2009: 6) menyebutkan bahwa keterampilan sosial berkaitan dengan kemampuan seseorang dalam berinteraksi dengan orang lain yang melibatkan respon positif maupun negatif.

Seseorang yang mempunyai keterampilan sosial yang baik akan membawa dampak seseorang tersebut mampu menghormati orang lain tanpa menyakiti orang lain, menghormati agama orang lain, budaya dan menghargai ras. Selain itu, orang yang mempunyai keterampilan sosial yang baik akan mampu menghormati dirinya sendiri tanpa menunjukkan bahwa dirinya lebih baik dari orang lain. Hal penting lain dengan dimilikinya keterampilan sosial yang baik adalah bahwa anak akan mampu mempunyai perasaan yang sensitif dan memahami orang lain dan mampu melakukan negosiasi saat terjadinya konflik (Marianna Csoty (2001: 16).

Keterampilan sosial mencakup keterampilan percakapan, keterampilan mendengarkan, memberikan tanda verbal ataupun non verbal, dan menggunakan ekspresi muka. Selain itu, mengucapkan halo, bertepuk tangan, meminta ijin, dan menunggu giliran juga merupakan cakupan keterampilan sosial yang lain (Albert

Contugno (2009: 104). Anak yang memiliki keterampilan sosial yang baik dan tidak tentu saja akan ditunjukkan dalam perilaku sehari-hari.

Perbedaan anak yang memiliki keterampilan sosial yang baik dan tidak menurut Esta M. Rapoport (2009: 45) ada perbedaan perilaku yang ditunjukkan oleh anak yang mempunyai keterampilan sosial baik dan tidak baik. Pada anak yang mempunyai keterampilan sosial yang baik akan mampu berinteraksi dengan anak lain pada jalan yang positif. Anak akan membuat pertemanan dengan melakukan hubungan yang positif meskipun dengan orang yang dewasa. Berbeda dengan anak yang mempunyai keterampilan sosial yang baik, pada anak yang tidak mempunyai keterampilan sosial yang baik akan mempunyai perilaku seperti keluar kelas saat pelajaran, tidak mengikuti perintah, melupakan, tidak menghormati orang lain dan mengganggu orang lain.

D. BERMAIN

Bermain merupakan aktivitas yang sering dilakukan oleh manusia baik anak-anak maupun dewasa. Kegiatan bermain merupakan kegiatan suka rela tanpa paksaan dengan melibatkan unsur psikologi di dalamnya. Definisi bermain oleh Landreth (2007: 1) adalah suatu situasi di mana ego dapat bertransaksi dengan pengalaman dengan menciptakan situasi model dan juga dapat menguasai realitas melalui percobaan dan perencanaan. Secara filosofis bermain harus mempunyai dua sifat yang menyertainya yaitu eros dan agon, eros berarti adanya rasa cinta dalam bermain sedangkan agon adalah dinamika untuk mengalahkan tantangan dalam perjuangan.

Playtherapy.org (2009: 3) juga mengemukakan bahwa bermain adalah aktivitas fisik atau mental yang bertujuan untuk mendapatkan kesenangan ataupun hiburan dan tanpa tujuan yang pasti. Salah satu pandangan dikemukakan oleh Meadow (2001: 23) bahwa meskipun dalam bermain anak-anak terlihat menyenangkan bagi anggota bermainnya dan menarik untuk diamati oleh orang dewasa namun itu pada dasarnya adalah tidak serius (sembrono), hobi, dan tanpa konsekuensi intrinsik, yang tanpa disadari telah memberikan dampak pada perkembangannya”.

Bermain dibatasi oleh: (a) bermain pada dasarnya menyenangkan dan terkait dengan pengaruh positif, (b) kegiatan yang dilakukan untuk kepentingan sendiri, bermanfaat dalam dirinya sendiri dan tidak tergantung pada motivasi

ekstrinsik untuk pencapaian tujuan bermain, (c) spontan dan sukarela, dipilih dan dihasilkan oleh pemain bukan oleh otoritas luar, dan (d) memerlukan keterlibatan aktif dari pemain dan (e) yang sangat penting, berbeda dengan “*non-play*” yang tidak ada persetujuan terpisah dalam kehidupan nyata (Garvey yang dikutip oleh Meadow (2001: 23).

E. PRINSIP BERMAIN UNTUK KETERAMPILAN SOSIAL

Bermain mempunyai manfaat yang banyak bagi anak-anak yang melakukannya. Manfaat bermain diantaranya adalah untuk membantu proses perkembangan aspek fisik, aspek motorik kasar dan motorik halus, perkembangan aspek sosial, perkembangan aspek emosi dan kepribadian. Perkembangan aspek kognisi, mengasah ketajaman penginderaan, mengembangkan keterampilan olahraga dan menari, media terapi, serta media intervensi. Dalam pemilihan permainan yang akan diberikan kepada anak hendaknya perlu memperhatikan beberapa pertimbangan (Tedjasaputra (2005: 39).

Dalam pemilihan permainan, perlu memperhatikan beberapa poin diantaranya: (a) permainan harus bersifat menyenangkan, (b) permainan harus menyediakan aktivitas untuk semua anak secara maksimal, (c) meningkatkan pengembangan keterampilan gerak yang dibutuhkan, dan atau mengembangkan serta memelihara kebugaran, dan (d) mencakup keseluruhan peserta dan bukan pengurangan peserta permainan (Gabbard (1987: 368). Setelah mengetahui prinsip-prinsip dalam pemilihan permainan maka selanjutnya segera ditentukan permainan-permainan yang sesuai dengan anak tunagrahita ringan. Apabila permainan yang dilakukan oleh anak tidak bisa menciptakan rasa senang dan gembira serta menyebabkan keterampilan sosial anak tidak teramati maka perlu dilakukan evaluasi terhadap permainan tersebut dan selanjutnya dilakukan perbaikan.

Anak tunagrahita merupakan anak yang mempunyai kebutuhan khusus dan harus diberikan perlakuan secara khusus juga. Novan Andy Wiyani (2014: 111) mengemukakan bahwa keterampilan bersosialisasi pada anak retardasi mental dapat dikembangkan dengan pemberian terapi bermain kooperatif. Dalam kegiatan bermain kooperatif, anak tunagrahita dilibatkan dalam kegiatan bermain dengan anak yang normal dalam permainan yang tidak bersifat kompetitif. Dalam

bermain kooperatif ini dilakukan pembagian tugas atau pembagian peran untuk mencapai tujuan.

Anak-anak sangat senang dengan bermain. Anak berkembang dengan cara bermain, dunia anak-anak adalah dunia bermain. Dengan bermain, anak-anak menggunakan otot tubuhnya, menstimulasi indra-indra tubuhnya, mengeksplorasi dunia sekitarnya, menemukan seperti apa lingkungan yang ia tinggali dan menemukan seperti apa diri mereka sendiri. Dengan bermain, anak-anak menemukan dan mempelajari hal-hal atau keahlian baru dan belajar (*learn*) kapan harus menggunakan keahlian tersebut, serta memuaskan apa yang menjadi kebutuhannya. Melalui bermain, fisik anak akan terlatih, kemampuan kognitif dan kemampuan berinteraksi dengan orang lain akan berkembang (Papalia dalam Igea Siswanto & Sri Lestari (2012: 46).

Dalam melakukan pemilihan sebuah permainan untuk meningkatkan keterampilan sosial bagi anak tunagrahita, perlu untuk mengetahui terlebih dahulu komponen kunci yang akan dikembangkan dalam permainan. Komponen-komponen kunci tersebut dapat dilihat pada tabel 1 di bawah ini:

Tabel 1. Komponen Kunci Keterampilan Sosial

No	Komponen Kunci	No.	Komponen Kunci
1	<i>meeting others</i>	11	<i>stress and anger management</i>
2	<i>emotion awareness and expression</i>	12	<i>greetings</i>
3	<i>eye contact</i>	13	<i>interpreting a variety of social situations</i>
4	<i>perspective-taking activities</i>	14	<i>problem-solving skills</i>
5	<i>understanding and using nonverbal behavior</i>	15	<i>teamwork</i>
6	<i>conversational skills</i>	16	<i>appropriately sharing a topic of interest</i>
7	<i>interpreting and using tone of voice</i>	17	<i>discovering the interests of others</i>
8	<i>giving and receiving compliments</i>	18	<i>staying on track in conversations</i>
9	<i>enjoying social interactions</i>	19	<i>identifying and using</i>

			<i>appropriate facial expressions</i>
10	<i>interviewing skills</i>	20	<i>applying social skills in a recreational setting.</i>

Sumber: Kim Kiker Painter (2006: 22)

Selanjutnya pendekatan perlakuan yang dilakukan juga menggunakan beberapa pendekatan seperti pada tabel 2 di bawah ini:

Tabel 2 Pendekatan Perlakuan

No	Komponen Kunci	No.	Komponen Kunci
1	<i>modeling</i>	7	<i>verbal feedback</i>
2	<i>roleplaying</i>	8	<i>constructive feedback</i>
3	<i>coaching</i>	9	<i>discussing real-life social experiences or situations</i>
4	<i>videotaped interactions</i>	10	<i>visual supports</i>
5	<i>structured games and activities</i>	11	<i>community outings</i>
6	<i>positive reinforcement</i>	12	<i>communication with parents.</i>

Sumber: Kim Kiker Painter (2006: 23)

F. KESIMPULAN

Melalui bermain, anak tunagrahita ringan diharapkan mampu berkembang baik aspek fisik maupun sosialnya karena salah satu manfaat dari bermain adalah untuk perkembangan aspek sosialnya. Untuk meningkatkan keterampilan sosial anak tunagrahita ringan dapat dilakukan dengan mengembangkan permainan yang bersifat kooperatif dengan memperhatikan prinsip-prinsip yang sesuai dengan perkembangan anak tunagrahita ringan. Dalam kegiatan bermain kooperatif, anak tunagrahita ringan dilibatkan dalam kegiatan bermain dengan anak normal dalam permainan yang tidak bersifat kompetitif. Pada kegiatan bermain kooperatif ini dilakukan pembagian tugas atau pembagian peran, baik anak yang normal maupun anak tunagrahita ringan untuk mencapai satu tujuan yaitu keterampilan sosial anak.

DAFTAR PUSTAKA

Albert Contugno. 2009. *Group Interventions for Children with Autism Spectrum Disorders. A Fokus on Social Competency and Social Skill*. Philadelphia: Jessica Kingsley Publishers.

- Gabbard, Carl. LeBlane, Elisabeth dan Lowy, Susan. 1987. *Physical Education For Children: Building The Foundation*. New Jersey: Prentice-Hall, Inc.
- Igrea Siswanto & Sri Lestari (2012). *Panduan Bagi Guru & orangtua: Pembelajaran Atraktif dan 100 Permainan Kreatif*. Yogyakarta: Andi Offset.
- Kim Kiker Painter. 2006. *Social Skill Group for Children and Adolescents with Aspergers Syndrome*. Philadelphia: Jessica Kingsley Publishers.
- Landreth. 2007. *Penerapan Terapi Bermain Bagi Anak Penyandang Cacat* (artikel). Diakses melalui <http://klinis.wordpress.com/penerapan-terapi-bermain-bagi-penyandang-autisme-1/>. Diunduh 27 Desember 2014.
- Marianna Csoty. 2001. *Social Awareness Skill*. Philadelphia. Jessica Kingsley Publishers.
- Martha A. Field & Valerie A. Sanchez. 2001. *Equal Treatment for People with Mental Retardation. Howing and Rising children*. USA: Harvard University Press Paperback.
- Meadows, S. 2001. *Understanding Child Development. Psychological Perspectives In An Interdisciplinary Field Of Inquiry*. USA and Canada: Routledge
- Michael Horvat. Martin E. Block. Luke E. Kelly. 2007. *Developmental and Adapted Physical Activity Assesment*. United States: Human Kinetic.
- Novan Ardy Wiyani. 2014. *Buku Ajar Penanganan Anak Usia Dini Berkebutuhan Khusus*. Yogyakarta: Ar-Ruzz Media
- Playtherapy.org. 2009. *The Therapeutic Play Continuum*, Diakses melalui <http://www.playtherapy.org.uk/AboutPlayTherapy/PlayContinuum1.htm>. Diunduh 27 Desember 2014
- Ratih Putri Pratiwi & Afin Murtiningsih. 2013. *Kiat Sukses Mengasuh Anak Berkebutuhan Khusus*. Yogyakarta: Ar-Ruzz Media.
- Tedjasaputra, M.S. 2005. *Bermain, Mainan Dan Permainan (Untuk Pendidikan Usia Dini)*. Jakarta: Grasindo.
- Yancey C. von Yeast, B.S., M.S. 2007. *Social Skills: Identification Of Critical Social Abilities For High School Students With Mental Retardation In The Vocational Setting*. UMI Microform 3280230 Copyright 2007 dalam ProQuest Information and Learning Company.

PENGARUH METODE INTERVAL EKSTENSIF DAN METODE KONTINYU TERHADAP KEMAMPUAN DAYATAHAN AEROBIK SISWA SMP N 2 KOTO BARU KABUPATEN DHARMASRAYA

Zulbahri¹⁾ Imbang Prabowo²⁾

Program Studi Pendidikan Olahraga dan kesehatan, Universitas Pasir Pengaraian
Jalan Tuanku Tambusai, Desa Kumu Kecamatan Rambah Hilir, Kabupaten Rokan Hulu
Email : zulbahriarrahan@gmail.com¹⁾,

ABSTRAK

Berdasarkan pengamatan peneliti menunjukkan bahwa masih rendahnya tingkat dayatahan aerobik siswa SMP N 2 Koto Baru Kabupaten Dharmasraya. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh metode interval ekstensif dan metode kontinyu terhadap kemampuan daya tahan aerobik.

Populasi dalam penelitian ini adalah siswa SMP N 2 Koto Baru Kabupaten Dharmasraya yang berjumlah 102. Teknik pengambilan sampel yaitu *purposive sampling* dengan jumlah sampel 32 orang berjenis kelamin laki-laki. Untuk instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Aerobic test (Cooper Test)* yaitu dengan melakukan lari sejauh 2.400 meter.

Hasil analisis data menunjukkan bahwa : (1) Terdapat pengaruh metode latihan interval ekstensif terhadap kemampuan dayatahan aerobik siswa SMP N 2 Koto Baru Kabupaten Dharmasraya. Karena berdasarkan uji hipotesis diperoleh t_{hitung} (7,46) yang lebih besar dari t_{tabel} (1,75). (2) Terdapat pengaruh metode latihan kontinyu terhadap kemampuan dayatahan aerobik siswa SMP N 2 Koto Baru Kabupaten Dharmasraya. Karena berdasarkan uji hipotesis diperoleh t_{hitung} (12,37) yang lebih besar dari t_{tabel} (1,75).

Kata Kunci : Daya Tahan aerobik, metode Interval Ekstensif dan Metode Kontinyu

A. Pendahuluan

Daya tahan aerobik atau kardiovaskuler merupakan kemampuan paru, jantung, pembuluh darah dan darah untuk menyampaikan sejumlah oksigen yang cukup dan zat-zat gizi ke sel-sel yang bekerja untuk memenuhi tuntutan aktivitas fisik yang berlangsung dalam waktu yang lama.

Menurut Soegiyanto (2011) proses latihan kondisi fisik harus mengembangkan reaksi-reaksi positif dalam organisme tubuh, yaitu peningkatan dalam organisme *neurophysiology* dan penyesuaian perubahan-perubahan dalam jaringan tubuh.

Latihan dayatahan aerobik akan dapat merangsang otot-otot jantung. Dengan bertambah kuatnya otot jantung maka darah yang terpompa dari jantung akan lebih banyak sehingga suplai oksigen keseluruhan tubuh akan lebih banyak juga. Dengan latihan dayatahan, kapasitas vital paru akan bertambah besar serta

meningkatkan kemampuannya untuk menyerap oksigen yang sangat diperlukan untuk melakukan aktivitas fisik dalam jangka waktu lama. Tubuh memerlukan energi dalam jumlah besar, energi dalam jumlah besar dipengaruhi oleh ketersediaannya oksigen dalam paru.

Untuk meningkatkan kemampuan daya tahan aerobik yang baik tentu tidak diperoleh secara tiba-tiba, namun butuh latihan keras dan didukung dengan metode latihan yang tepat oleh pelatih maupun guru olahraga di sekolah. Dalam meningkatkan kondisi fisik banyak metode latihan yang dapat digunakan, terutama dalam meningkatkan kemampuan daya tahan aerobik diantaranya adalah metode interval ekstensif, dan metode kontinyu.

Terkait hal tersebut, pelaksanaan penelitian ini didasari karena menurun atau rendahnya prestasi cabang olahraga yang dimiliki siswa SMP N 2 Koto Baru Kabupaten Dharmasraya. Penyebab menurunnya prestasi olahraga di sekolah ini menurut guru olahraga di sekolah tersebut yaitu siswa cenderung malas dalam berolahraga, banyak diantara siswa yang mudah sekali lelah saat berolahraga, serta kualitas fisik yang dimiliki siswa yang masih rendah. Hal ini dikarenakan kemampuan daya tahan aerobik siswa masih rendah dan belum terlatih, sehingga siswa sering sekali mengalami kelelahan dan kurang bersemangat ketika melakukan aktivitas fisik baik saat melaksanakan pembelajaran PENJASORKES maupun kegiatan diluar jam pembelajaran seperti kegiatan ekstrakurikuler di sekolah.

Menurunnya kemampuan daya tahan aerobik siswa ini tentu akan berpengaruh pula pada tingkat kesegaran jasmaninya. Departemen Pendidikan Nasional (2002) “menyatakan kesegaran jasmani sebagai kemampuan tubuh seseorang untuk melakukan tugas atau pekerjaan sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti”. Kesegaran jasmani dibutuhkan oleh pelajar agar dapat belajar dengan nyaman untuk menghasilkan prestasi terbaik. Sebagai generasi penerus bangsa pelajar harus sehat dan bugar. Menyikapi pentingnya kesegaran jasmani, salah satu upaya yang juga dilakukan pemerintah adalah wajib memasukkan mata pelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan dalam kurikulum pada pendidikan dasar dan menengah di Indonesia. Seperti yang tertuang dalam Undang-Undang Nomor 20 tentang Sistem Pendidikan Nasional pasal 37 yaitu: “kurikulum pendidikan dasar dan menengah wajib memuat pendidikan jasmani dan olahraga”. Karena materi pokok yang diajarkan dalam

pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan pada pendidikan menengah salah satunya adalah kebugaran jasmani. Dengan demikian, jelaslah bahwa kebugaran jasmani merupakan aspek penting yang harus dimiliki siswa agar bisa mengikuti kegiatan pembelajaran dengan baik. Salah satu diantara faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani yaitu kemampuan daya tahan aerobik.

Untuk dapat meningkatkan kemampuan daya tahan aerobik pada siswa perlu pemilihan metode latihan yang tepat. Pemilihan metode latihan itu sendiri juga disesuaikan dengan kemampuan siswa dalam latihan. Dengan demikian, penggunaan metode yang tepat diharapkan mampu meningkatkan kualitas fisik seseorang. Dalam penelitian ini, metode latihan yang digunakan yaitu metode latihan interval ekstensif dan metode kontinu.. Kedua metode ini memiliki ciri-ciri khas dalam proses pelaksanaan tetapi mempunyai tujuan yang sama yaitu meningkatkan kemampuan daya tahan aerobik.

B. Pembahasan

1. Kemampuan daya tahan aerobik

Daya tahan aerobik adalah komponen yang kompleks dari kebugaran jasmani, karena melibatkan interaksi beberapa proses fisiologis di dalam kardiovaskuler, sistem respiratori dan sistem per-otot, termasuk kapasitas paru untuk menghirup oksigen, kapasitas darah di dalam paru untuk menyerap oksigen, kapasitas jantung untuk memompa darah dan kapasitas jaringan otot untuk menyerap oksigen dari darah untuk menghasilkan energi (Hairy, 2003).

Daya tahan merupakan salah satu komponen biomotorik yang sangat dibutuhkan dalam aktivitas gerak dan salah satu komponen penting dari kebugaran jasmani. Secara sederhana daya tahan dapat diartikan dengan mengatasi kelelahan. Namun secara definitif daya tahan merupakan kemampuan organisme tubuh mengatasi kelelahan yang disebabkan pembebanan yang berlangsung relatif lama. Dalam arti lain juga dapat dikatakan bahwa daya tahan merupakan kemampuan organisme untuk dapat melakukan pembebanan selama mungkin baik selama statis maupun dinamis tanpa menurunnya kualitas kerja.

Menurut Nugroho (2010) menyatakan bahwa “daya tahan aerobik adalah satu kesatuan utuh dari komponen-komponen kondisi fisik yang tidak dapat dipisahkan, baik peningkatan maupun pemeliharannya”. Artinya dalam

meningkatkan kondisi fisik seluruh komponen harus dikembangkan walaupun dilakukan dengan sistem prioritas sesuai keadaan atau status yang dibutuhkan. Terkait hal itu, Menurut Indrayana (2012) “daya tahan aerobik adalah kemampuan untuk bekerja, berlatih dalam waktu yang lama. Atlet yang memiliki daya tahan yang baik adalah atlet yang dapat berlatih dalam waktu relative singkat, kondisinya telah kembali seperti sebelum latihan”. Kemudian Irawadi, (2010) mengartikan daya tahan sebagai kesanggupan bekerja dengan intensitas tertentu dalam rentang waktu yang cukup lama, tanpa kelelahan yang berlebihan.

Olahraga aerobik (dengan oksigen) melibatkan kelompok-kelompok otot besar dan dilakukan dengan intensitas yang cukup rendah serta dalam waktu yang cukup lama, sehingga sumber-sumber bahan bakar dapat diubah menjadi ATP dengan menggunakan siklus asam sitrat sebagai jalur metabolisme dominan. Olahraga aerobik dapat dipertahankan dari lima belas sampai dua puluh menit hingga beberapa jam dalam sekali latihan. (Nugroho, 2010). Ada banyak metode latihan yang dapat meningkatkan Daya tahan *Cardiovaskuler* antar alain: *Jogging, Fratek, CrossCountry, Interval Training*, bersepeda, berenang dan lainlain. (Indrayana:2012)

2. Metode Interval Ekstensif

Menurut Syafruddin (2011) metode interval ekstensif dikenal melalui intensitas beban menengah yaitu berkisar antara 60 sampai 80%, jumlah beban yang besar melalui banyak pengulangan dan istirahat tidak penuh. Dari banyaknya pengulangan (repetisi) latihan, maka secara fisiologis akan mempengaruhi tingkat fungsi dari organ tubuh seperti jantung, paru serta pembuluh darah terhadap beban kerja yang dilakukan. Dengan demikian diharapkan efek latihan yang ditimbulkan adalah peningkatan kemampuan daya tahan aerobik.

Dalam pelaksanaannya metode interval ekstensif memiliki ciri-ciri tertentu. Menurut Rothig dan Grossing (2004) “ciri metode interval training ekstensif adalah intensitas beban yang menengah, dimana setiap latihan intensitas beban kira-kira 60-80% dari kemampuan prestasi maksimal individu. Oleh karenanya memungkinkan suatu volume beban yang relative besar”.

Menurut Syafruddin (2011) “training olahraga mempunyai tugas utama yaitu untuk mengembangkan dan meningkatkan kemampuan yang dimiliki para atlet baik dalam arti kemampuan fisik maupun mental”. Harsono (1988) menyatakan “tujuan latihan adalah untuk membantu atlet meningkatkan keterampilan dan prestasinya secara maksimal”. Berdasarkan pendapat tersebut dapat dijelaskan bahwa tujuan suatu latihan dalam berolahraga untuk meningkatkan kondisi fisik, teknik, taktik, disiplin, mental dan mencegah hal-hal yang dapat mengganggu dalam mencapai prestasi maksimal. Dalam usaha meningkatkan kemampuan daya tahan aerobik, metode interval sangat cocok dilakukan dalam menyusun dan merencanakan program latihan. Berkaitan dengan hal tersebut latihan interval ekstensif ini bertujuan untuk meningkatkan kemampuan daya tahan aerobik siswa.

Dengan banyaknya pengulangan dan istirahat yang sedikit ini akan memberikan rangsangan terhadap kerja paru dan jantung sehingga proses pengambilan oksigen akan maksimal. Apabila proses pengambilan oksigen baik, ini tentu akan berdampak bagus terhadap kemampuan daya tahan aerobik siswa, sehingga mampu membantu siswa dalam melakukan aktivitas fisik atau kerja secara maksimal tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Dengan kemampuan daya tahan aerobik yang baik tentu akan sejalan dengan tingkat kesegaran jasmani siswa tersebut sehingga akan menunjang dalam pencapaian prestasi yang diinginkan.

3. Metode Kontinyu

Latihan kontinyu disebut juga latihan metode waktu lama/panjang. Menurut Rothig dan Grossing (2004) metode lama/panjang ditandai oleh intensitas beban yang relatif rendah dan volume beban yang besar”. Latihan kontinyu adalah latihan yang relatif mudah dilakukan dalam jangka waktu yang lama. Dalam latihan ini siswa hanya berlari secara terus-menerus untuk jangka waktu tertentu tanpa adanya istirahat. Tujuannya adalah untuk mempertahankan beban kerja yang sedang dilakukan dan memberi penekanan ke sistem energi aerobik. Hasil dari ini adalah siswa membangun sistem aerobik yang lebih baik sehingga daya tahan dan tingkat kebugaran stamina akan lebih baik. Latihan kontinyu disebut juga latihan metode waktu lama/panjang.

Latihan kontinyu memiliki ciri-ciri, dimana selama pembebanan tidak ada waktu istirahat. Latihan kontinyu dengan intensitas rendah, yaitu berlari lambat dengan denyut nadi 120-140 per menit, dilakukan 15 menit sampai 1 jam atau lebih". Ballesteros (1992) menyatakan "berlari secara terus-menerus dapat digunakan untuk mengembangkan kapasitas aerobik yaitu untuk meningkatkan efisiensi hubungan antara penyerapan oksigen dan energi yang keluar. Dari pendapat di atas dapat dijelaskan bahwa latihan dalam metode kontinyu merupakan latihan yang dilakukan secara terus-menerus tanpa adanya istirahat.

Pelaksanaan latihan kontinyu dilakukan dengan cara terus-menerus tanpa istirahat sampai seluruh jarak atau waktu tempuh diselesaikan. Pelaksanaan latihan harus mampu merangsang nilai ambang agar terjadi adaptasi fisiologis. Bentuk latihan ini cocok diberikan untuk mengembangkan dayatahan aerobik, karena mampu merangsang sistem kardio respirasi tubuh untuk mensuplai oksigen bagi aktivitas tubuh dalam metabolisme aerobik. Intensitas yang diberikan untuk latihan kontinyu dilakukan secara *over distance* baik dengan memperpanjang jarak tempuh atau menambah waktu pembebanan. Sebagai contoh, ketika siswa telah mampu menempuh jarak 3000 meter dalam waktu 12 menit, maka bisa ditambah jaraknya menjadi 3200 meter. Penambahan jarak tempuh dan waktu pembebanan akan merangsang tubuh untuk beradaptasi, terutama dalam suplai oksigen yang dipengaruhi oleh kapasitas aerobik dan denyut nadi maksimal.

4. Metode

Penelitian ini tergolong pada jenis penelitian kuantitatif dengan metode penelitian eksperimen. Sebelum perlakuan (*treatment*) dilaksanakan, terlebih dahulu diberikan *pretest* kepada sampel. *Pretest* ini bertujuan untuk memperoleh data awal tentang kemampuan dayatahan aerobik yang dimiliki oleh siswa. Setelah *pretest* maka sampel dibagi menjadi dua kelompok dengan cara *matching* agar kedua sampel ini tergolong homogen. Selanjutnya dilakukan undian untuk menentukan kelompok mana yang diberikan perlakuan menggunakan metode interval ekstensif dan kelompok yang diberi perlakuan menggunakan metode kontinyu.

Populasi dalam penelitian ini adalah siswa putra kelas VII, VIII dan IX SMP N 2 Koto Baru Tahun ajaran 2013/2014 yang berjumlah 102 orang. jumlah sampel yaitu 32 orang, diambil yang laki-lakinya saja dengan teknik *purposive sampling*.

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Aerobic test (Cooper Test)* yaitu dengan melakukan lari sejauh 2.400 meter.

Data yang telah terkumpul dari hasil tes awal dan tes akhir di analisis menggunakan statistik uji normalitas dengan menggunakan *Lilliefors* dan Uji-t, dengan rumus:

$$t = \frac{\bar{D}}{\sqrt{\frac{\sum D^2 - \frac{(\sum D)^2}{n}}{n(n-1)}}$$

Keterangan:

t : Harga t untuk sampel

\bar{D} : Selisih skor tes awal dan skor tes akhir untuk setiap sampel

D : Rerata selisih tes awal dan tes akhir untuk setiap sampel

D^2 : Kuadrat dari D

$\sum D^2$: Jumlah Kuadrat beda

n : Jumlah sampel

(Sugiyono, 2009)

5. Hasil Penelitian

- a. Kemampuan daya tahan aerobik dengan menggunakan metode latihan interval ekstensif.

Tabel 1. Hasil tes lari 2,4 KM

	Pre Test (detik)	Post tes (detik)
Mean	745.25	699.63
Sd	66.16	65.62

Tabel 2. Uji Normalitas

	Pre Test	Post tes
L_o	0,1099	0,1204
L_{tabel}	0,213	0,213

Tabel 3. Uji Hipotesis (I)

T_{hitung}	T_{tabel}
7,46	1,75

- b. Kemampuan daya tahan aerobik dengan menggunakan metode latihan kontinyu.

Tabel 1. Data Pre Test dan Post Test

	Pre Test (detik)	Post tes (detik)
Mean	744.5	689.94
Sd	64.16	70.93

Tabel 2. Uji Normalitas

	Pre Test	Post tes
L_o	0,1219	0,1511
L_{tabel}	0,213	0,213

Tabel 3. Uji Hipotesis

T_{hitung}	T_{tabel}
12,37	1,75

6. Kesimpulan

1. Terdapat pengaruh metode latihan interval ekstensif terhadap kemampuan daya tahan aerobik siswa SMP N 2 Koto Baru Kabupaten Dharmasraya. Karena berdasarkan uji hipotesis diperoleh t_{hitung} (7,46) yang lebih besar dari t_{tabel} (1.75).
2. Terdapat pengaruh metode latihan kontinyu terhadap kemampuan daya tahan aerobik siswa SMP N 2 Koto Baru Kabupaten Dharmasraya. Karena berdasarkan uji hipotesis diperoleh t_{hitung} (12,37) yang lebih besar dari t_{tabel} (1.75).

DAFTAR PUSTAKA

- Ballesteros, Manuel Jose. 1992. *Basic Coaching Manual*. England IAAFF Coaches Education and Certification System.
- Hairil Junusul. 2003. *Daya Tahan Aerobik*. Jakarta: Direktorat Jenderal Olahraga. Departemen Pendidikan Nasional.
- Harsono. 1988. *Coaching Dan Aspek-Aspek Psikologis Dalam Coaching*. Jakarta: P2LPTK.
- Indrayana, Boy. 2012 . *Perbedaan Pengaruh Latihan Interval Training Dan Fartlek Terhadap Daya Tahan Kardiovaskuler Pada Atlet Junior Putra Teakwondo Wild Club Medan 2006/2007*. Jurnal Cerdas Sifa, Edisi No.1. Hal. 1-10, Mei – Agustus 2012
- Irawadi, Hendri. 2010. *Kondisi Fisik dan Pengukurannya*. Padang: FIK UNP
- Nugroho. 2010. *Pengaruh Latihan Sirkuit (Circuit Training) Terhadap Daya Tahan Aerobik (Vo2 Max) Mahasiswa PKO Fakultas Ilmu Keolahragan Universitas Negeri Yogyakarta*. Jurnal FIK UNY. Hal. 1-16.
- Rothig dan Grossing. 2004. *Pengetahuan Training Olahraga*. (terjemahan oleh Syafruddin). Padang: Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
- Soegiyanto. 2011. *Kondisi Atlet Panahan Program Atlet Andalan Nasional*
- Sugiyono. 2009. *Motode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif , Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Syafruddin, 2011. *Ilmu Kepeleatihan Olahraga Teori dan Aplikasinya Dalam Pembinaan Olahraga*. Padang: UNP Press.
- Undang-Undang Republik Indonesia No 3 Tahun 2005 *Tentang Sistem Pendidikan Nasional*. Bandung: Citra Umbara.

PEMBELAJARAN PENCAKSILAT DI SEKOLAH SEBAGAI USAHA PELESTARIAN BUDAYA LUHUR BANGSA INDONESIA

Oleh : Nur Rohmah Muktiani
nmuktiani_fik@yahoo.com
nur_rohmah@uny.ac.id

ABSTRAK

Pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah merupakan salah satu strategi yang sangat bagus untuk menanamkan nilai-nilai luhur bangsa. Salah satu Ruang lingkup pendidikan jasmani adalah permainan dan olahraga yang memuat pembelajaran beladiri.

Bukti nyata usaha guru pendidikan jasmani dalam usaha pelestarian warisan budaya bangsa dalam bidang seni beladiri adalah memberikan materi beladiri Pencak silat dalam pembelajaran pendidikan jasmani. Pembelajaran pencak silat bukan sekedar pemberian keterampilan teknis saja namun penanaman nilai-nilai luhur dalam pencak silat yang sarat dengan nilai-nilai luhur bangsa Indonesia. Dengan penanaman nilai-nilai luhur diharapkan peserta didik menghayati dan mengamalkan nilai luhur warisan budaya sehingga terbentuk manusia yang seutuhnya yang berkualitas.

A. Pendahuluan

Pada masa sekarang ini Indonesia menghadapi banyak permasalahan. Krisis moral menjadi sumber permasalahan. Berbagai kasus memalukan datang silih berganti, mulai Korupsi, pencurian, pemerkosaan dsb. Hal ini menjadi pukulan berat dan “Pekerjaan Rumah” bagi semua masyarakat Indonesia untuk segera bertindak. Adalagi yang kurang, karakter untuk bertindak disiplin. Sikap disiplin ini mulai kendur pada diri seseorang dalam hidup di masyarakat.

Seni beladiri Pencak silat merupakan harta kekayaan bangsa Indonesia yang luarbiasa. Warisan budaya olahraga yang sarat akan nilai ketimuran yang sudah sepantasnya dilestarikan. Pencak silat merupakan seni beladiri warisan nenek moyang bangsa Indonesia. Didalamnya terdapat empat aspek, yakni aspek seni, olahraga, beladiri, dan mental spiritual yang menjadi satu kesatuan dan tidak dapat dipisahkan. Banyak sekali manfaat pencak silat secara fisik dan psikis.

Dalam kurikulum sekolah dalam ruang lingkup Permainan dan olahraga terdapat pokok bahasan beladiri. Pencak silat merupakan bagian dari beladiri, dan beladiri ini merupakan beladiri masyarakat Melayu, termasuk Indonesia. Sudah seharusnya masyarakat Indonesia melestarikan budaya beladirinya

tersebut. Sebagai guru pendidikan jasmani sudah sewajarnya mendukung kegiatan tersebut. Salah satunya dengan mengajarkannya di sekolah.

Memperkenalkan dan mengajarkan pencak silat melalui pembelajaran di sekolah merupakan bentuk usaha untuk menjaga dan melestarikan pencak silat. Sebagai seni beladiri warisan yang kental dengan unsur kepribadian dan budaya bangsa Indonesia menjadikan pembelajaran pencak silat di sekolah sebagai sumber nilai dalam pendidikan budaya dan karakter bangsa sehingga terbentuk manusia yang seutuhnya.

B. Pembelajaran Pendidikan Jasmani

Undang-undang Sistem Pendidikan Nasional No. 20 Tahun 2003 menyatakan bahwa Pendidikan Nasional bertujuan untuk mengembangkan potensi peserta didik agar menjadi manusia yang beriman dan bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri dan menjadi warga negara yang demokratis serta bertanggung jawab. Sekolah Dasar merupakan salah satu bentuk lembaga pendidikan pada jalur pendidikan formal yang melandasi jenjang pendidikan menengah. Sekolah Dasar bertujuan untuk meletakkan dasar kecerdasan pengetahuan, kepribadian, akhlak mulia serta keterampilan untuk hidup mandiri dan mengikuti pendidikan lebih lanjut (Permendiknas Nomor 23 Tahun 2006)

Menurut UU Sistem Pendidikan Nasional, pendidikan adalah Pendidikan adalah usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, serta keterampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat, bangsa dan Negara. 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 bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri, dan menjadi warga negara yang demokratis serta bertanggung jawab.

Peranan pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan di sekolah sangat penting, yaitu memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk mendapatkan

pengalaman secara langsung dalam berbagai kesempatan melalui aktifitas jasmani, olahraga, dan kesehatan yang terpilih dan dilakukan secara sistematis.

Pendidikan jasmani sangat penting untuk pengalaman peserta didik karena dalam pendidikan jasmani menyediakan kesempatan untuk memperlihatkan perilaku sebagai wujud nyata karakter. Selain itu pendidikan jasmani sarat akan pengalaman emosional. Aneka macam emosi terlibat di dalamnya. Kegiatan pendidikan jasmani dan olahraga yang berakar pada permainan, ketrampilan dan ketangkasan memerlukan penerahan energi untuk menghasilkan yang terbaik.

Disiplin ilmu pendidikan jasmani fokus utamanya adalah mempelajari gerak manusia (Bucher, 1995: 8). Penelitian yang dilakukan oleh Wilkerson dan Dodder (Bucher, 1995: 248-249) menemukan bahwa aktivitas jasmani dan olahraga mempunyai tujuh fungsi dalam masyarakat; (1) Pelepasan emosional; (2) penegasan identitas; (3) Kontrol sosial; (4) sosialisasi; (5) agen perubahan; (6) kolektivitas pendapat; (7) kesuksesan. Pengembangan sosial anak merupakan bagian dari tujuan pendidikan jasmani di sekolah. Anak harus berkembang secara sosial melalui berbagai aktivitas jasmani yang dilakukan dalam pembelajaran pendidikan jasmani. berinteraksi dengan yang lain, menghargai orang lain, bekerjasama, dll.

Jadi secara garis besar bahwa Pembelajaran Pendidikan jasmani adakah upaya mengkondisikan peserta didik agar belajar pendidikan melalui gerak fisik dan merupakan dasar atau alat pendidikan dalam membentuk manusia seutuhnya, dalam pengembangan kemampuan kognitif, afektif dan psikomotor dalam membentuk kemampuan manusia yang berwatak dan bermoral.

C. Pencak silat

Pencak silat merupakan istilah yang sangat akrab bagi masyarakat di Indonesia. Beladiri ini telah menyatu dengan jiwa bangsa Indonesia. Menurut PB IPSI (2001:9) Pengukuhan istilah bagi seni pembelaan diri bangsa Indonesia dengan nama pencak silat, yang merupakan kata majemuk, adalah pada saat seminar pencak silat tahun 1973 di tugu Bogor.

Pengurus Besar IPSI pada tahun 1975 mendefinisikan pencak silat bahwa Pencak silat adalah hasil budaya manusia Indonesia untuk membela, mempertahankan eksistensi (kemandiriannya) dan integritasnya (manunggal)

terhadap lingkungan hidup/alam sekitarnya untuk mencapai keselarasan hidup guna meningkatkan iman dan taqwa kepada Tuhan Yang Maha Esa.

Secara ringkas, Menurut Menteri Pendidikan dan Kebudayaan, Anies Rasyid Baswedan dalam Gelar Budaya Pra Jambore Pencak Silat Nusantara 2015 di Plaza Ngasem, Kraton, Kota Yogyakarta, Sabtu (14/2/2015) Pencak silat bukan sekedar ilmu bela diri semata, tapi mengajarkan nilai, kejujuran, sikap, budi pekerti, tradisi, hingga sikap disiplin. Sayangnya, sikap mulia itu mulai kendur seiring berubahnya zaman di era globalisasi saat ini. "Silat itu bukan hanya melatih fisik, tapi juga mental dan spiritual sehingga bisa menambah kepercayaan diri pada seseorang. Di Indonesia, ada ribuan perguruan silat dengan beratus-ratus pendekar yang tersebar di seluruh nusantara.

Pencak silat berperan sebagai sarana untuk membentuk manusia seutuhnya yang taqwa, tanggap, tanggon, tangguh, trengginas, dan percaya kepada diri sendiri. Pencak silat memiliki sikap pandangan hidup sebagai pandangan pembelaan diri terhadap lawan yakni:

- a. Seorang pesilat boleh mempunyai lawan tetapi tidak boleh mempunyai musuh.
- b. Tidak boleh menyerang terlebih dahulu, bahkan berusaha sebisa mungkin menghindari bentrokan.
- c. Jika tidak dapat menghindar baru ditangkis.
- d. Jika tidak dapat menangkis, membuang kekuatan lawan dengan mengikuti arah gerakannya atau dibawa berputar dan menghindari cedera.

"Beda antara lawan dan musuh. Lawan itu teman dalam hal apa saja, misalnya lawan bulutangkis berarti kawan dalam bermain bulu tangkis. Tapi kalau musuh itu memiliki tujuan menjatuhkan, menghabisi dan menjatuhkan," katanya. Untuk melestarikan pencak silat agar tumbuh dan berkembang di Indonesia, salah satunya memasukkan pelajaran pencak silat dalam kurikulum di sekolah. Pencak silat ini otomatis menciptakan karakter, nilai, kejujuran, kedisiplinan, dan banyak yang bisa kita peroleh.

Organisasi/wadah pencak silat di Indonesia adalah IPSI. Sedangkan organisasi yang mewadahi federasi-federasi pencak silat di berbagai negara adalah Persekutuan Pencak Silat Antara Bangsa (Persilat), yang dibentuk oleh Indonesia, Singapura, Malaysia dan Brunei Darussalam.

Menurut Notosuejitno (2001:2) upaya memajukan pencaksilat didasarkan bahwa pencaksilat memiliki nilai dan guna yang positif. Tujuannya adalah :

- a. Semakin dikenal dan dan dipahami nilai-nilai luhurnya termasuk ajaran budipekerti luhur yang menjiwainya, dan keunikannya.
- b. Benar-benar (secara Faktual) positif kegunaannya bagi pembangunan kepribadian individual maupun untuk membina intra dan antar masyarakat yang rukun, damai dan bersahabat.
- c. Tinggi citra dan martabatnya
- d. Di negara sumbernya merupakan kebanggaan nasional, dicintai, diminati, diakui, dan diterima sebagai "sarana nation and character building"
- e. Dihargai dan diminati oleh berbagai bangsa lain
- f. Semakin luas penyebarannya baik didalam maupun diluar negar-negara sumbernya.

Pencak silat yang mendidik dan mengajarkan silat kepada siswa - siswinya didominasi oleh filosofi keluhuran dan kelembutan budi pekerti, namun juga kekuatan untuk bertahan. Seringkali petuah - petuah dan ajaran budi luhur disampaikan dengan kalimat peribahasa, gerak dan berupa kaidah yang mengajarkan kebaikan.

D. Pembelajaran Pencaksilat

Proses belajar dalam proses pembelajaran dialami oleh peserta didik di sekolah. Pembelajaran adalah proses interaksi peserta didik dengan pendidik dan sumber belajar pada suatu lingkungan belajar (Undang-undang RI Nomor 20 Tahun 2003, Pasal 1 butir 20). Pendapat lain disampaikan oleh Udin S. Winataputra (2008:18) bahwa pembelajaran merupakan kegiatan yang dilakukan untuk menginisiasi, memfasilitasi, dan meningkatkan intensitas dan kualitas belajar pada diri peserta didik. Pembelajaran pada hakekatnya adalah proses interaksi antara peserta didik dengan lingkungannya, sehingga terjadi perubahan perilaku ke arah yang lebih baik. Dalam interaksi tersebut banyak sekali faktor yang mempengaruhinya, baik faktor internal yang datang dari dalam diri individu, maupun faktor eksternal yang datang dari lingkungannya atau dari luar individu (Mulyasa.E, 2006: 100).

Gagne, Briggs dan Wager berpendapat tentang pembelajaran dalam Udin S. Winataputra (1992:3) sebagai berikut: Pembelajaran adalah serangkaian

kegiatan yang dirancang untuk memungkinkan terjadinya proses belajar pada siswa (*Instruction is a set of events that affect learners in such a way that learning is facilitated*). Pembelajaran adalah suatu kombinasi yang tersusun meliputi unsur-unsur manusiawi, material, fasilitas, perlengkapan, dan prosedur yang saling mempengaruhi mencapai tujuan pembelajaran, serta pembelajaran adalah upaya mengorganisasi lingkungan untuk menciptakan kondisi belajar bagi peserta didik. (Oemar Hamalik. 2008:57-61)

Dapat disimpulkan bahwa pembelajaran pencak silat berarti usaha mengkondisikan peserta didik agar belajar pencak silat. Pembelajaran usaha sadar tujuan, serta sistematis terarah pada perubahan tingkah laku menuju ke arah kedewasaan anak didik.

E. Pelestarian Budaya luhur Bangsa

Kebudayaan menurut Koentjaraningrat diartikan sebagai keseluruhan gagasan dan karya manusia yang harus dibiasakannya dengan belajar, beserta keseluruhan dari hasil budi dan karyanya itu. Budaya luhur bangsa memiliki nilai-nilai yang telah diyakini dan disepakati. Nilai-nilai budaya merupakan nilai-nilai yang disepakati dan tertanam dalam suatu masyarakat, lingkup organisasi, lingkungan masyarakat, yang mengakar pada suatu kebiasaan, kepercayaan (*believe*), simbol-simbol, dengan karakteristik tertentu yang dapat dibedakan satu dan lainnya sebagai acuan perilaku dan tanggapan atas apa yang akan terjadi atau sedang terjadi, serta kepercayaan yang tertanam (*believe system*) yang mengakar dan menjadi kerangka acuan dalam bertindak dan berperilaku (tidak terlihat).

Dengan mengajarkan pencak silat dalam pembelajaran pendidikan jasmani maka secara pasti dapat dikatakan bahwa guru pendidikan jasmani tersebut telah melangkah dalam usaha melestarikan warisan budaya bangsa yaitu pencak silat.

F. Simpulan

Pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah dengan materi beladiri pencak silat merupakan salah satu strategi yang sangat bagus untuk menanamkan nilai-nilai luhur bangsa sekaligus merupakan bukti nyata usaha guru pendidikan jasmani dalam usaha pelestarian warisan budaya bangsa dalam

bidang seni beladiri. Pembelajaran pencak silat bukan sekedar pemberian keterampilan teknis saja namun penanaman nilai-nilai luhur dalam pencak silat yang sarat dengan nilai-nilai luhur bangsa Indonesia. Dengan penanaman nilai-nilai luhur diharapkan peserta didik menghayati dan mengamalkan nilai luhur warisan budaya sehingga terbentuk manusia yang seutuhnya yang berkualitas.

DAFTAR PUSTAKA

- Arma Abdoellah Dan Agus Manadji. 1994. *Dasar-dasar Pendidikan Jasmani*. Jakarta: Depertemen Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi.
- Bucher, C.A. 1995. *Foundation of Physical Education*. St. Louis. C.V. Mosby Company.
- Kurikulum Berbasis Kompetensi. 2004. *Standar Kompetensi Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani Sekolah Menengah Pertama dan Madrasah Tsanawiyah*. Jakarta. Departemen Pendidikan Nasional.
- Mulyasa.(2006).” Kurikulum yang Disempurnakan.”Bandung: PT .Remaja Rosdakarya
- Notosoejitno.(1997). Khazanah Pencak silat. Jakarta:cv. Agung Seto
- Sukintaka. 2004. *Teori Pendidikan Jasmani: Filosofi, Pembelajaran dan Masa Depan*. Bandung: Penerbit Nuansa.
- Udin S, Winataputra, dkk. (2007).” Teori Belajar dan Pembelajaran.” Jakarta: Universitas Terbuka
- Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 20 Tahun 2003 Tentang Sistem Pendidikan Nasional.
- Undang-Undang Republik Indonesia Nomor: 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional. Kementrian Negara Pemuda dan Olahraga Republik Indonesia.
- Oemar Hamalik.(1994).”*Kurikulum dan Pembelajaran*.”Bandung: Bumi Aksara.

MAKNA BERMAIN DALAM PENDIDIKAN JASMANI BAGI PENANAMAN NILAI-NILAI KARAKTER

Oleh:

Slamet Riyadi

e-mail: slametriyadi_porunnes@yahoo.co.id

POK FKIP UNS Surakarta

ABSTRAK

Bermain yang disajikan selama proses pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan, memiliki makna yang sangat mendasar bagi penanaman nilai-nilai karakter anak. Melalui permainan anak dikenalkan dengan peraturan-peraturan, kerjasama, disiplin, toleransi, tanggungjawab serta mengenal dan memahami arti sebuah kemenangan dan makna sebuah kekalahan.

Pelaksanaan pendidikan harus mampu mengembangkan kemampuan, dan membentuk watak, serta peradaban bangsa yang bermartabat, dalam rangka mencerdaskan kehidupan bangsa. Pendidikan jasmani dan olahraga merupakan instrumen untuk peningkatan pembangunan dan pembentukan karakter bangsa (*nation and character building*).

Tujuan mengembangkan karakter adalah untuk mendorong lahirnya anak bangsa yang tumbuh dan berkembang menjadi manusia yang beriman dan bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri, dan menjadi warga negara yang demokratis serta bertanggung jawab.

Kata kunci: Bermain, karakter, pendidikan jasmani.

A. Pendahuluan

Maraknya berbagai kejadian yang meresahkan masyarakat serta tindak kekerasan, sering terjadinya perkelahian pelajar, bentrok antar warga karena perbedaan pendapat, mendorong berbagai pihak mempertanyakan apa yang salah dengan kehidupan kita? Keprihatinan terhadap semakin tergerusnya moral dan karakter bangsa dari waktu ke waktu semakin terasa. Tontonan politik yang kurang mendidik, kasus hukum yang tidak pada tempatnya, sengketa hasil pemilu, menunjukkan bahwa sikap sportivitas jauh dari kehidupan kita, sebagian besar kita siap menang namun tidak siap kalah.

Permasalahan tersebut dapat diatasi jika nilai-nilai sportivitas, kerjasama, toleransi, berani mengakui keunggulan lawan serta menerima segala bentuk kekalahan dapat dikenalkan dan diajarkan kepada anak sejak dini. Nilai-nilai tersebut dapat dikenalkan dan diajarkan kepada anak melalui berbagai bentuk permainan, baik di lingkungan keluarga, masyarakat termasuk sekolah atau pendidikan. Aktivitas bermain yang dilakukan anak-anak sebagai pengisi waktu

luang dalam kehidupan sehari-hari, sudah semakin langka. Permainan-permainan modern yang lebih bersifat individual, seperti video game, playstation dan permainan-permainan yang tidak memerlukan aktivitas fisik, lebih mendominasi kehidupan anak-anak kita. Gobak sodor, betengan, petak umpet dan masih banyak lagi permainan lainnya yang kaya akan nilai-nilai karakter, sudah jarang kita temukan. Mengingat demikian besar dan pentingnya nilai-nilai karakter yang terkandung dalam permainan ini, maka diperlukan media untuk mewujudkannya yaitu melalui pendidikan.

Sekolah atau dunia pendidikan, sebagai satu-satunya institusi formal yang secara terus menerus bersentuhan langsung dengan anak bangsa, memiliki tanggungjawab untuk mengenalkan, mengembangkan, dan mengaplikasikan pembelajaran yang dapat menumbuhkan nilai-nilai karakter anak. Dalam Undang-Undang Nomor 20 Pasal 1 tahun 2003 disebutkan “Pendidikan adalah usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, serta keterampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat, bangsa dan negara”.

Pendidikan di Indonesia memiliki peran selain sebagai sarana *transfer of knowledge*, juga memiliki peran sebagai pembentuk karakter dan kepribadian anak. Pendidikan adalah segenap upaya yang mempengaruhi pembinaan dan pembentukan kepribadian, termasuk perubahan perilaku. Perubahan terjadi karena keterlibatan anak didik sebagai pelaku melalui pengalaman dan penghayatan secara langsung dalam pengalaman gerak, sebagai bagian dari proses pembelajaran. Keterlibatan anak dalam berbagai pengalaman gerak di sekolah, terwujud melalui aktivitas bermain dalam pendidikan jasmani. Anak akan belajar menghargai orang lain, mengenal kerjasama, bertanggungjawab, melatih disiplin, dan membiasakan diri bersikap sportif menerima kekalahan serta mengakui kemenangan lawan dalam sebuah permainan. Berdasarkan uraian tersebut di atas, nampak jelas bahwa bermain memiliki makna yang sangat besar dalam pembentukan karakter anak.

B. Pendidikan Nasional

Pendidikan merupakan salah satu faktor yang sangat penting dalam kehidupan karena melalui pendidikan seseorang dapat meningkatkan kecerdasan, keterampilan, mengembangkan potensi diri dan dapat membentuk pribadi yang bertanggung jawab. Dalam Undang-Undang Nomor 20 tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional Bab II Pasal 3 disebutkan bahwa “Pendidikan nasional berfungsi mengembangkan kemampuan dan membentuk karakter serta peradaban bangsa yang bermartabat dalam rangka mencerdaskan kehidupan bangsa”. Dalam pasal tersebut juga dikemukakan mengenai tujuan pendidikan nasional yaitu untuk mengembangkan potensi peserta didik agar menjadi manusia Indonesia seutuhnya.

Dalam undang-undang tersebut termuat jelas fungsi dan tujuan pendidikan nasional, yang menuntut konsekuensi pelaksanaan pendidikan harus diselenggarakan secara sistematis guna mencapai tujuan. Demikian pula halnya dengan pelaksanaan pendidikan jasmani, harus dapat mengembangkan kemampuan, dan membentuk watak, dalam rangka mencerdaskan kehidupan bangsa.

Pendidikan Jasmani merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan, sehingga pendidikan jasmani memiliki arti yang cukup representatif dalam mengembangkan manusia dalam persiapannya menuju manusia Indonesia seutuhnya. Doll-Tepper (2003) menyatakan bahwa “*when physical education is not incorporated as an integral part of education programs, the consequences can be long/lasting and manifold.*” Mengandung pengertian bahwa “ketika pendidikan jasmani tidak menjadi bagian integral dari program pendidikan, konsekuensinya dapat panjang/lama dan bermacam-macam”. Salah satu tujuan penting pendidikan nasional adalah mengembangkan karakter yang dapat mendorong lahirnya anak bangsa yang baik. Tumbuh dalam karakter yang baik, berkembang dengan kapasitas dan komitmennya untuk melakukan berbagai hal yang terbaik dan melakukan segala sesuatu dengan benar dan memiliki tujuan hidup.

C. Pendidikan Jasmani dan Olahraga

Pendidikan jasmani merupakan proses pembelajaran melalui aktivitas jasmani yang didesain untuk meningkatkan kebugaran, mengembangkan ketrampilan motorik, pengetahuan dan perilaku hidup sehat, sikap sportif dan

kecerdasan emosi'. Tujuan yang ingin dicapai melalui pendidikan jasmani mencakup pengembangan individu secara menyeluruh, artinya cakupan pendidikan jasmani tidak hanya pada aspek jasmani saja tetapi juga aspek mental, emosional, sosial, dan spiritual. Pangrazi dan Dauer (1992) mengemukakan bahwa "Pendidikan Jasmani merupakan bagian dari program pendidikan umum yang memberi kontribusi, terutama melalui pengalaman gerak, terhadap pertumbuhan dan perkembangan anak secara menyeluruh".

Pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan yang diajarkan di sekolah memiliki peranan sangat penting, yaitu memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk terlibat langsung dalam berbagai pengalaman belajar melalui aktivitas jasmani, olahraga dan kesehatan yang terpilih yang dilakukan secara sistematis. Seperti yang dikemukakan oleh Siedentop (1990), bahwa "Pendidikan Jasmani modern lebih menekankan pada pendidikan melalui aktivitas jasmani didasarkan pada anggapan bahwa jiwa dan raga merupakan satu kesatuan yang tidak bisa dipisah-pisahkan. Pandangan ini memandang kehidupan sebagai totalitas".

Pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan merupakan media untuk mendorong pertumbuhan fisik, perkembangan psikis, keterampilan motorik, pengetahuan dan penalaran, penghayatan nilai-nilai (sikap-mental-emosional-sportivitas-spiritual-sosial), serta pembiasaan pola hidup sehat yang bermuara untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan kualitas fisik dan psikis yang seimbang. Artinya pendidikan jasmani memberi kontribusi nyata terhadap pertumbuhan dan perkembangan anak. Oleh karena itu dapatlah dikatakan bahwa Pendidikan Jasmani pada dasarnya merupakan pendidikan melalui aktivitas jasmani untuk mencapai perkembangan individu secara menyeluruh.

D. Tujuan Pendidikan Jasmani dan Olahraga

Pendidikan adalah segenap upaya yang mempengaruhi pembinaan dan pembentukan kepribadian, termasuk perubahan perilaku. Perubahan terjadi karena keterlibatan anak didik sebagai pelaku, melalui pengalaman dan penghayatan secara langsung dalam pengalaman gerak, sebagai bagian dari proses pembelajaran. Selama ini terjadi kecenderungan dalam menilai mutu pendidikan hanya dikaitkan dengan aspek kognitif, akibatnya aspek-aspek yang lain tidak diperhatikan. Pangrazi (1992) menyatakan bahwa pendidikan jasmani adalah satu satunya program pembelajaran yang memberikan perhatian pada

semua domain pelajaran, yaitu: psikomotor, kognitif dan afektif. Melalui Pendidikan Jasmani, peserta didik disosialisasikan ke dalam aktivitas jasmani yang melibatkan aspek psikomotor, aspek kognitif dan aspek afektif. Oleh karena itu tidaklah mengherankan apabila pendidikan jasmani memiliki potensi yang strategis untuk mendidik termasuk didalamnya adalah pembentukan karakter.

Menurut Bucher (1979:45) dan Annarino, dkk (1980:8-11), tujuan pendidikan jasmani tidak hanya mengembangkan ketiga aspek tetapi meliputi empat aspek, yaitu organik, neuromuskuler, sosial, dan emosional.

- a. Pengembangan aspek organik (fisik): aspek ini terkait dengan masalah kemampuan siswa mengembangkan kekuatan otot, daya tahan otot, daya tahan kardiovaskuler, dan kelentukan, yang sekaligus merupakan tinjauan dari perspektif kesehatan olahraga.
- b. Pengembangan aspek neuromuscular: aspek ini terkait dengan masalah kemampuan siswa dalam mengembangkan keterampilan lokomotor, non-lokomotor, manipulatif, dan bentuk-bentuk keterampilan dasar permainan, factor-faktor gerak, keterampilan olahraga, dan keterampilan rekreasi, tinjauan dari perspektif biomekanik olahraga.
- c. Pengembangan aspek sosial: aspek ini terkait dengan kemampuan siswa melakukan penyesuaian terhadap diri sendiri dan orang lain dengan menghubungkan individu dengan masyarakat dan lingkungannya. Kemampuan membuat penilaian, belajar berkomunikasi dengan orang lain dan kemampuan untuk berubah dan menilai ide-ide dalam kelompok. Mengembangkan kepribadian dan sikap yang positif, serta belajar menggunakan waktu senggang yang bermanfaat dan mengembangkan sikap yang mencerminkan karakter moral yang baik.
- d. Pengembangan aspek emosional: aspek ini terkait dengan masalah kemampuan siswa melakukan respon yang sehat terhadap kegiatan fisik melalui pemenuhan kebutuhan dasar. Mengembangkan tindakan positif, baik pada saat berhasil maupun kalah. Menyalurkan tekanan melalui kegiatan-kegiatan fisik yang bermanfaat dan mewujudkan suatu pengalaman seni yang berasal dari kegiatan-kegiatan yang terkait.

Berdasarkan uraian tersebut di atas, dapat dikemukakan bahwa keunggulan pendidikan jasmani dan olahraga dalam pembentukan karakter terletak pada terwujudnya secara nyata nilai-nilai ke dalam perilaku. Dalam

proses pembelajaran inilah akan terjadi transformasi nilai-nilai. Inilah yang menjadi suatu ciri yang tidak mudah dilakukan pada substansi yang lain dalam kurikulum, bahwa pendidikan jasmani dan olahraga itu kaya dengan potensi dan kesempatan dalam pembentukan karakter anak.

E. Pembentukan Karakter melalui Pendidikan Jasmani dan Olahraga

Karakter adalah sifat kejiwaan, akhlak atau budi pekerti yang menjadi ciri khas seseorang atau sekelompok orang. Membentuk atau membangun karakter tidak semudah memberi nasihat, tidak semudah memberi instruksi, tetapi memerlukan kesabaran, pembiasaan dan pengulangan. Seperti yang dikemukakan oleh Stiles (1998) bahwa “Pembangunan karakter tidak dapat dilakukan dengan serta merta tanpa upaya sistematis dan terprogram sejak dini”. Pembentukan atau pembangunan karakter anak tidak dapat berlangsung secara *instant* tetapi memerlukan waktu dan usaha yang sistematis dalam jangka panjang, secara terstruktur dan dimulai sejak dini.

Pembentukan karakter sangat memungkinkan dilaksanakan dilingkungan sekolah, hal ini sejalan dengan apa yang dikemukakan oleh Baittstich (2008:45) bahwa “membangun karakter yang efektif, dapat ditemukan dalam lingkungan sekolah yang memungkinkan semua anak menunjukkan potensi mereka untuk mencapai tujuan yang sangat penting”.

Pembentukan atau pembangunan karakter harus diajarkan dan dikuasai serta direalisasikan oleh peserta didik dalam kehidupan sehari-hari. Mochtar Buchori (2007), mengemukakan bahwa “Pendidikan karakter seharusnya membawa peserta didik ke pengenalan nilai secara kognitif, penghayatan nilai secara afektif, dan akhirnya ke pengamalan nilai secara nyata”. Campbell dan Obligasi (1982) menyatakan ada beberapa faktor yang berpengaruh dalam pembentukan karakter seseorang: 1) faktor keturunan; 2) pengalaman masa kanak-kanak; 3) pemodelan oleh orang dewasa atau orang yang lebih tua; 4) pengaruh lingkungan sebaya; 5) lingkungan fisik dan social; 6) substansi materi di sekolah atau lembaga pendidikan lain; dan 7) media massa. Lessons From The Top yang ditulis oleh Thomas J. Neff dan James M. Citrin (1999), mengatakan bahwa kunci sukses seseorang ditentukan oleh 90% soft skills dan hanya 10% saja ditentukan oleh hard skills. Sejalan dengan uraian dalam tulisan di atas, Kajian Depdiknas RI pada tahun 2009, menyatakan bahwa kesuksesan

seseorang dalam pendidikan, 85% ditentukan oleh soft skills. Hal ini mengisyaratkan bahwa mutu Pendidikan Karakter peserta didik sangat penting untuk segera ditingkatkan.

Moral karakter berhubungan erat dengan perilaku dan nilai-nilai yang dapat didefinisikan sebagai sikap yang konsisten untuk merespons situasi melalui ciri-ciri seperti: kebaikan hati, kejujuran, sportivitas, tanggung jawab, dan penghargaan kepada orang lain. Sayangnya, nilai-nilai yang lebih penting dalam konteks pendidikan, yaitu pembentukan karakter dan kepribadian, sering diabaikan.

Dari uraian tersebut di atas, dapat dikemukakan bahwa pembentukan karakter pada anak didik, akan terjadi sebagai akibat dari proses pembelajaran yang dilakukan secara berulang-ulang, terus menerus dan diaplikasikan dalam kehidupan sehari-hari. Contoh paling sederhana dalam pembelajaran pendidikan jasmani dan olahraga yang dapat diaplikasikan dalam kehidupan sehari-hari, misalnya: bermain.

Dalam pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan, sebelum anak menerima materi inti, guru mengawali kegiatan pembelajaran dengan melakukan pemanasan, salah satu diantaranya dalam bentuk permainan, seperti betengan, gobak sodor dan sebagainya. Banyak manfaat yang diperoleh dari permainan, diantaranya adalah anak mulai dikenalkan dengan peraturan-peraturan, kerjasama, disiplin, toleransi, tanggungjawab serta mengenal dan memahami arti sebuah kemenangan dan makna sebuah kekalahan. Kemenangan dan kekalahan dalam sebuah permainan adalah hal yang biasa, yang menang dan yang kalah sama-sama menerima dengan lapang dada. Kebiasaan mengenalkan anak dengan berbagai permainan dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya, akan terekam dalam memori anak. Berbagai macam aktivitas permainan dan olahraga, baik yang bersifat individu maupun beregu yang dilakukan oleh anak didik selama proses pembelajaran, akan memberikan pengaruh terhadap pembentukan karakter anak. pemahaman dan penerapan nilai-nilai yang terkandung dalam aktivitas-aktivitas tersebut agar terbentuk sikap dan perilaku sportif dan positif, emosi stabil, dan gaya hidup sehat.

Berdasarkan uraian tersebut, dapat disimpulkan bahwa aktivitas atau bermain yang dilakukan anak secara kontinyu dan berulang-ulang, selama pembelajaran pendidikan jasmani dan olahraga, akan menghasilkan kebiasaan

yang pada akhirnya akan membentuk pola dari pelaku. Kebiasaan dan pola perilaku yang terbentuk dalam pembelajaran inilah yang akan melahirkan karakter, yang menjadi ciri dari masing-masing individu.

F. Penutup

- ✚ Bermain yang disajikan selama proses pembelajaran, memiliki makna yang sangat mendasar bagi penanaman nilai-nilai karakter anak.
- ✚ Pendekatan dalam menumbuhkan sikap dapat dilakukan melalui pembiasaan. Jika model pembiasaan berhasil dan efektif diterapkan pada siswa, maka lambat laun akan terbentuk habits (kebiasaan) yang merupakan cikal bakal terbentuknya karakter.
- ✚ Pendidikan jasmani dan olahraga bukanlah hanya sekedar mata pelajaran gerak badan, yang dapat dipandang sebelah mata dan dikesampingkan begitu saja. Namun pendidikan jasmani dan olahraga merupakan sarana untuk peningkatan pembangunan dan pembentukan karakter bangsa (nation and character building).

REFERENSI

- Doll-Tepper, G. (2003). *Strengthening Physical education and Sport in the Educational Environment*. Round Table for Ministers of Physical Education and Sport. January 9-10, 2003. Paris.
- Mutohir, T.C. (2002). *The Future of Physical Education in Indonesia*. Dalam *Gagasan-gagasan tentang Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Surabaya: Unesa University Press.
- Undang-Undang R.I Nomor 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional dilengkapi dengan Peraturan Pemerintah Nomor 16, 17, dan 18 Tahun 2007. Biro Humas dan Hukum Kemengpora, Tahun 2007.
- Undang-Undang Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional. Jakarta: Depdiknas.
- Bucher Charles A. 1979. *Poundation of Physical Education, Eighth Edition*, St. Louis: The CV. Mosby Company.
- Pangrazi, Robert P. 2004. *Dynamic Physical Education For Elementary School Childrent, Fourteenth Edition*: San Francisco, Boston, New York: Person Benjamin Cummings.

PROFIL STRATA PENDIDIKAN GURU PENDIDIKAN JASMANI DI SD NEGERI SE KABUPATEN ACEH SELATAN

Dadi Dartija¹, Usman²

¹) Pemakalah Pertama

²) Pemakalah Pendamping

ABSTRAK

Keberhasilan kinerja guru sangat ditentukan oleh strata pendidikan, pembelajaran pendidikan jasmani di SD Negeri se Kabupaten Aceh Selatan secara keseluruhan yang belum berjalan maksimal. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat strata pendidikan guru pendidikan jasmani di SD Negeri se Kabupaten Aceh Selatan dengan jumlah sampel 38 sekolah. Adapun metode penelitian yang digunakan adalah pendekatan kualitatif dan jenis penelitian survei. Sedangkan instrumen penelitian yang digunakan dalam pengumpulan data adalah menggunakan teknik dokumentasi dan wawancara (*interview*). Data dianalisis dengan mentabulasi hasil dokumentasi ke dalam tabel dan grafik untuk mengetahui strata pendidikan guru pendidikan jasmani di SD Negeri se Kabupaten Aceh Selatan. Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa strata pendidikan guru pendidikan jasmani di Kabupaten Aceh Selatan masih bervariasi diantaranya berpendidikan Sarjana dan Diploma.

Kata Kunci : Profil, Strata Pendidikan, Guru, Pendidikan Jasmani.

A. PENDAHULUAN

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 bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri, dan menjadi warga negara yang demokratis serta bertanggung jawab (UU SISDIKNAS, UU RI No. 20 Th. 2003 Bab II. Pasal 3 (2003:7).

Dalam upaya pencapaian tujuan pendidikan guru merupakan faktor yang sangat berpengaruh terhadap tinggi rendahnya mutu pendidikan. Guru merupakan salah satu komponen penting yang turut menentukan mutu pendidikan. Tinggi rendahnya mutu hasil proses pembelajaran banyak ditentukan oleh guru. Disamping itu apabila peran guru kurang perhatian dan kurang memiliki pengetahuan khususnya yang berkenaan dengan ilmu mendidik dalam melaksanakan profesinya juga akan mengakibatkan mundurnya pendidikan anak di sekolah.

Pendidikan keguruan yang pada dasarnya melahirkan tenaga pendidik dengan harapan mampu melaksanakan tugas dan fungsinya yang lebih bermutu sehingga mampu melahirkan pendidikan jasmani yang bermutu dan berprestasi begitu juga dengan pelaku olahraga diharapkan mampu mengemban tugas dalam melaksanakan dan pengelolaan bidang olahraga yang lebih berkompeten dimana pelaku olahraga merupakan landasan yang menjadikan maju dan berkembangnya olahraga di suatu daerah.

Keberhasilan kinerja strata pendidikan guru pendidikan jasmani di Kabupaten Aceh Selatan secara keseluruhan selama ini belum berjalan maksimal, sehingga perlu usaha yang komprehensif terutama meningkatkan kompetensi guru dengan memberikan akses melanjutkan strata pendidikan, memberikan training/pelatihan dan kegiatan ilmiah lainnya yang berhubungan dengan pengembangan profesi.

B. LANDASAN TEORETIS

1. Pengertian Guru

Guru adalah pendidik, yang menjadi tokoh, panutan, dan identifikasi bagi para peserta didik, dan lingkungannya. Oleh karena itu, guru harus memiliki standar kualitas pribadi tertentu, yang mencakup tanggung jawab, wibawa, mandiri dan disiplin (Mulyasa, 2005:37). Sedangkan Djamarah (2000:32) menyatakan: "Guru adalah semua orang yang berwenang dan bertanggung jawab untuk membimbing dan membina anak didik, baik secara individual maupun secara klasikal, di sekolah maupun di luar sekolah".

Dari pendapat di atas dapat dipahami bahwa guru penjaskes adalah guru yang membantu siswa untuk menjalani proses pertumbuhan baik yang berkenaan dengan keterampilan fisik maupun dalam aspek sikap dan pengetahuannya.

2. Kompetensi Guru

Guru yang profesional adalah guru yang memiliki seperangkat kompetensi yang harus dimiliki, dihayati dan dikuasai oleh guru dalam melaksanakan tugas keprofesionalannya. Berdasarkan Undang-Undang Nomor 14 Tahun 2005 tentang Guru dan Dosen (Bab IV Pasal 10 ayat 91) disebutkan bahwa: "Kompetensi guru meliputi kompetensi pedagogik, kompetensi

kepribadian, kompetensi sosial, dan kompetensi profesional yang diperoleh melalui pendidikan profesi”.

Kompetensi guru di Indonesia juga telah dikembangkan oleh Proyek Pembinaan Pendidikan Guru (P3G) Departemen Pendidikan dan Kebudayaan. Ada sepuluh kompetensi guru menurut P3G, yakni: 1) menguasai bahan; 2) mengelola program belajar-mengajar; 3) mengelola kelas; 4) menggunakan media/sumber belajar; 5) menguasai landasan pendidikan; 6) mengelola interaksi belajar-mengajar; 7) menilai prestasi belajar; 8) mengenal fungsi dan layanan bimbingan penyuluhan; 9) mengenal dan menyelenggarakan administrasi sekolah; 10) memahami dan menafsirkan hasil penelitian guna keperluan pengajaran, (Saud, 2009:50).

Dari uraian di atas dapat disimpulkan bahwa guru yang profesional adalah guru yang memiliki seperangkat kompetensi yang harus dimiliki, dihayati dan dikuasai oleh guru dalam melaksanakan tugas keprofesionalannya. Macam-macam kompetensi guru yang telah dikembangkan oleh Proyek Pembinaan Pendidikan Guru (P3G) Departemen Pendidikan dan Kebudayaan mencakup sepuluh aspek. Aspek terpenting dari kompetensi guru yaitu kompetensi yang berkaitan dengan tugas profesionalnya sebagai seorang guru seperti menguasai bahan, mengelola program belajar-mengajar, mengelola kelas, dan menggunakan media/sumber belajar, mengelola interaksi belajar-mengajar. Selain faktor interaksi dengan peserta didik, kompetensi yang harus dimiliki oleh seorang guru juga mencakup aspek penyelenggaraan administrasi sekolah.

3. Pengertian Pendidikan Jasmani

Pendidikan Jasmani adalah pendidikan yang mengaktualisasi potensi-potensi aktivitas manusia berupa sikap, tindak, dan karya yang diberi bentuk, isi, dan arah menuju kebulatan pribadi sesuai dengan cita-cita kemanusiaan (Suherman, 2001:6). Istilah pendidikan jasmani (Physical Education) berasal dari Amerika Serikat dan Indonesia meminjam istilah itu untuk menyebutkan suatu kegiatan yang bersifat mendidik dengan memanfaatkan kegiatan jasmani (Lutan, 2001:6). Istilah Physical Education pada umumnya dipergunakan oleh Negara-negara yang berbahasa Inggris. Mengenai hal tersebut belum tercapai suatu pengertian yang universal.

4. Tujuan Pendidikan Jasmani

Syarifuddin (1993:4) menyatakan bahwa: Tujuan umum pendidikan jasmani di sekolah dasar adalah memacu kepada pertumbuhan dan perkembangan jasmani, mental, emosional dan sosial yang selaras dalam upaya membentuk dan mengembangkan kemampuan gerak dasar, menanamkan nilai, sikap dan membiasakan hidup sehat.

- 1) Memacu perkembangan dan aktifitas sistem: peredaran darah, pencernaan, pernapasan, dan persyarafan.
- 2) Memacu pertumbuhan jasmani seperti bertambahnya tinggi, dan berat badan.
- 3) Menanamkan nilai-nilai disiplin, kerja sama, sportivitas, tenggang rasa.
- 4) Meningkatkan ketrampilan melakukan kegiatan aktivitas jasmani dan memiliki sikap yang positif terhadap pentingnya melakukan aktivitas jasmani.
- 5) Meningkatkan kesegaran jasmani.
- 6) Meningkatkan pengetahuan pendidikan jasmani.
- 7) Menanamkan kegemaran untuk melakukan aktivitas jasmani.

Secara operasional tujuan pendidikan jasmani meliputi: pengembangan kebugaran fisik, pengembangan keterampilan dasar motorik, pengembangan kognitif dan pengembangan efeksi, di samping itu juga ada empat domain yang ingin dikembangkan dalam pendidikan jasmani yaitu domain fisik, domain psikomotor, domain kognitif, dan domain afektif, selain itu pendidikan jasmani adalah untuk menciptakan lingkungan yang bisa merangsang lingkungan gerak siswa untuk menghasilkan respon yang diinginkan, yang memberikan kontribusi dalam semua potensi yang dimiliki secara optimal.

Dari uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa tujuan umum dalam proses pendidikan jasmani untuk tingkat dasar yaitu lebih mengedepankan dalam proses pertumbuhan dan perkembangan jasmani, mental, emosional dan sosial yang selaras dalam upaya membentuk dan mengembangkan kemampuan gerak dasar, menanamkan nilai, sikap dan membiasakan hidup sehat peserta didik. Tujuan lain dari pendidikan jasmani yaitu untuk meningkatkan ketrampilan melakukan kegiatan aktivitas jasmani dan memiliki sikap yang positif terhadap pentingnya melakukan aktivitas jasmani serta menanamkan kegemaran untuk melakukan aktivitas jasmani.

C. METODE PENELITIAN

1. Pendekatan dan Jenis Penelitian

Pendekatan dalam penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dan jenis penelitian survei. Pendekatan kualitatif pada hakekatnya adalah mengamati secara langsung objek penelitian. Penelitian kualitatif tidak bertujuan untuk menguji atau membuktikan kebenaran suatu teori. Tetapi teori yang ada dikembangkan dengan menggunakan data-data yang dikumpulkan.

2. Subjek Penelitian

Sampel dalam penelitian ini yaitu berjumlah 34 sekolah dari total 190 sekolah SD Negeri se kabupaten Aceh Selatan.

3. Instrumen Penelitian

Dalam penelitian ini instrument atau alat penelitian yang akan digunakan adalah teknik wawancara (*interview*) dan dokumentasi.

D. HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Hasil Penelitian

a. Strata pendidikan guru pendidikan jasmani di SD Negeri se Kabupaten Aceh Selatan.

Berdasarkan hasil penelitian tentang strata pendidikan guru pendidikan jasmani di Kabupaten Aceh Selatan, maka dapat penulis disajikan sebagai berikut:

Tabel 1. Data strata pendidikan guru pendidikan jasmani di SD Negeri se Kabupaten Aceh Selatan

No	Strata	Frekuensi	Persentase
1	Diploma II	2	6%
2	Diploma III	4	12%
3	S-1 Reguler	10	29%
4	S-1 Program	18	53%
5	S-2	-	
Jumlah		34	100%

Berdasarkan hasil penyajian data pada tabel 4.1 dapat diketahui bahwa strata pendidikan guru pendidikan jasmani di Kabupaten Aceh Selatan masih bervariasi diantaranya berpendidikan Diploma II, Diploma III, S-1 Reguler dan S-1 kelas Program. Kondisi strata pendidikan yang seperti

ini seharusnya dapat lebih ditingkat, mengingat peraturan pemerintah yang mewajibkan semua pendidik harus meningkatkan kualitas dan jenjang pendidikan.

2. Pembahasan

a. Tingkat Strata Pendidikan Guru Pendidikan Jasmani di Kabupaten Aceh Selatan.

Berdasarkan data hasil penelitian yang telah disajikan pada tabel 1 tentang profil strata guru penjas di SD Negeri Se Kabupaten Aceh Selatan dapat diketahui bahwa tingkat strata pendidikan guru pendidikan jasmani di Kabupaten Aceh Selatan secara umum pada jenjang Strata 1 (S-1) kelas program sebanyak 18 orang guru atau 53%. Sedangkan Strata 1 (S-1) kelas reguler sebanyak 10 orang guru atau 29%. Selanjutnya guru yang masih jenjang Diploma III (D-III) sebanyak 4 orang guru atau 12% dan guru yang masih jenjang Diploma II (D-II) sebanyak 2 orang guru atau 6%. Strata pendidikan guru merupakan salah satu indikator untuk memperoleh predikat guru profesional. Profesionalitas guru merupakan kunci utama tercapainya kualitas pembelajaran penjas yang lebih baik.

E. KESIMPULAN DAN SARAN

1. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, maka dapat penulis simpulkan bahwa tingkat strata pendidikan guru pendidikan jasmani di SD Negeri Se Kabupaten Aceh Selatan dapat diketahui bahwa secara umum pada jenjang Strata 1 (S-1) kelas program sebanyak 53%, strata 1 (S-1) kelas reguler 29%. jenjang Diploma III (D-III) 12% dan jenjang Diploma II (D-II) 6%. Strata pendidikan guru merupakan salah satu indikator untuk memperoleh predikat guru profesional. Profesionalitas guru merupakan kunci utama tercapainya kualitas pembelajaran penjas yang lebih baik.

2. Saran

Berdasarkan hasil penelitian tentang strata pendidikan guru pendidikan jasmani di SD Negeri Se Kabupaten Aceh Selatan, penulis menyarankan kepada: 1) guru pendidikan jasmani agar dapat meningkatkan strata pendidikan sehingga dapat dikatakan guru profesional, 2) *stakeholder* terkait agar dapat memperhatikan dan memberikan akses berupa peningkatan strata

pendidikan, training/pelatihan agar proses pembelajaran semakin bisa berlangsung secara optimal.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi. (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Danim, Sudarwan. (2010). *Karya Tulis Inovatif Sebuah Pengembangan Profesi Guru*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Djamarah, Syaiful. B. (2000). *Guru dan Anak Didik Dalam Interaksi Edukatif*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Ibrahim. Rusli. (2000). *Peranan dan Tanggung Jawab Guru*. [http//;www.google.co.id](http://www.google.co.id).
- Lutan. R. (2001). *Strategi Pembelajaran Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Jakarta: Dirjen Dikdasmen.
- Hamalik, Oemar. (2001). *Proses Belajar Mengajar*. Jakarta: PT Bumi Aksara.
- _____. (2002). *Profil Guru*. Bandung: Tarsito.
- Mulyasa, E. (2005). *Menjadi Guru Profesional*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Saud, Udin Saefudin. (2009). *Pengembangan Profesi Guru*. Bandung: Alfabeta.

FENOMENA CAR FREE DAY DAN GELIAT OLAHRAGA MASYARAKAT DI JALAN PEMUDA KOTA SEMARANG

Bambang Priyono
PENJASKESREK FAK. ILMU KEOLAHRAGAAN UNIV. NEG. SEMARANG
priyonob90@ymail.com

ABSTRAK

Latar belakang penelitian ini adalah bahwa olahraga merupakan kebutuhan dasar manusia, dengan berolahraga manusia lebih bugar saat melakukan semua aktivitas mereka sehari-hari. Pada saat ini, kegiatan pada hari minggu bagi masyarakat Kota Semarang semakin beragam, karena pada minggu pagi tersebut terdapat sebuah kegiatan yang biasa disebut *Car free day*.

Desain penelitian menggunakan adalah pendekatan kualitatif dalam bentuk studi kasus. Subjek dalam penelitian ini yaitu beberapa instansi terkait baik pemerintah maupun organisasi masyarakat, serta masyarakat umum pengguna *car free day*. Kemudian, untuk memperoleh data, sumber data yang digunakan meliputi: pengamatan, dokumentasi, dan observasi.

Adapun simpulan dalam penelitian ini meliputi: (1) Pemanfaatan ruang *carfree day* digunakan untuk kegiatan-kegiatan yang sifatnya positif. Kemudian pengisi ruangnya di Jalan Pemuda diisi oleh komunitas sepeda tua (*Semarang Onthel Community*). (2) Interaksi pengunjung *car free day* di Jalan Pemuda sangat berhubungan erat dengan lingkungan, sebab manusia harus menyesuaikan diri dengan lingkungan. Hubungan yang dinamis tersebut menyebabkan munculnya bentuk aktivitas yang menimbulkan beberapa perubahan (perubahan perkembangan, perubahan lokasi, dan perubahan tata laku).

Kata kunci: *Olahraga, car free day.*

A. PENDAHULUAN

1. Latar belakang

Perkataan olahraga mengandung arti akan adanya sesuatu yang berhubungan dengan peristiwa mengolah yaitu mengolah raga atau mengolah jasmani. Selaras dengan hal itu Giriwijoyo (2004: 30), olahraga adalah serangkaian gerak raga yang teratur dan terencana yang dilakukan orang dengan sadar untuk meningkatkan kemampuan fungsionalnya. Pengertian olahraga menurut Sumaryanto (2005: 1), adalah serangkaian gerak yang teratur dan terencana untuk mempertahankan hidup dan meningkatkan kualitas hidup. Pengertian ini memiliki makna filosofis dan jika dikaji bersama akan memberikan sedikit bayangan tentang hal-hal apa yang akan dilakukan untuk membangun dan mengedepankan olahraga itu sendiri. Selanjutnya diperoleh gambaran jelas bahwa olahraga merupakan suatu aktivitas fisik yang dikenal

sebagai kegiatan terbuka bagi semua orang sesuai dengan kemampuan, kesenangan dan kesempatan, tanpa membedakan hak, status, sosial, budaya, atau derajat di masyarakat. Menurut Sai-chuen (2009: 4), ruang bagi “*Sport for all*” akan tercipta ketika semua elemen masyarakat dan pemerintah memberikan kebebasan kepada semua jenis kelamin, usia, status sosial-ekonomi, ataupun etnis untuk berpartisipasi melalui aktivitas olahraga secara bebas.

Olahraga merupakan kebutuhan dasar manusia, dengan berolahraga manusia dapat menjadikan tubuh mereka menjadi lebih sehat dan lebih bugar saat melakukan semua aktivitas mereka sehari-hari. Olahraga bukan saja berguna bagi tubuh tetapi juga bagi pikiran manusia. Kebutuhan akan gerak dan aktivitas tersebut hendaknya juga ditunjang oleh tersedianya ruang terbuka hijau (RTH).

Dengan demikian mencermati pernyataan di atas, bahwa kegiatan yang tepat untuk memenuhi aspek pengembangan kawasan tersebut, maka masyarakat diberikan ruang untuk mengembangkan serta menyalurkan kebutuhan akan aktivitas gerak pada hari bebas kerja atau hari libur yaitu hari minggu. Pada saat ini, kegiatan pada hari minggu bagi masyarakat Kota Semarang semakin beragam, karena pada minggu pagi tersebut terdapat sebuah kegiatan yang biasa disebut *Car free day*. Kegiatan *car free day* atau yang biasa disingkat CFD ini sudah mulai diterapkan oleh Pemerintah Kota Semarang sejak tahun 2010.

Penggunaan ruang di kawasan Simpang Lima, Jalan Pahlawan dan Jalan Pemuda merupakan salah satu contoh terciptanya ruang oleh para pengguna *car free day*. Komunitas-komunitas itu menjadikan kawasan tersebut sebagai tempat berkumpul antar kelompok dalam satu komunitas atau antar komunitas lainnya.

B. Tujuan

Menjawab permasalahan penelitian tersebut, maka tujuan penelitian ini meliputi.

1. Mengkaji pemanfaatan ruang oleh pelaku olahraga masyarakat dalam *car free day* di Jalan Pemuda.

2. Mengkaji faktor sosial-budaya olahraga masyarakat dalam *car free day* di Jalan Pemuda.

C. KAJIAN PUSTAKA

1. *Car Free Day*

Car free day atau hari bebas kendaraan bermotor (HBKB) adalah sebuah kegiatan yang bertujuan untuk meningkatkan kesadaran masyarakat akan tingginya polusi udara yang ditimbulkan kendaraan bermotor, dengan cara mengosongkan jalanan dari kendaraan bermotor dan dapat digunakan untuk kegiatan lain seperti bersepeda dan berolahraga (lihat Perwali Kota Semarang No. 19 Tahun 2010).

2. Kaitan Ruang Terbuka dan Budaya

Dalam perspektif teori budaya oleh Arnold Matthew, disebutkan bahwa: “budaya adalah suatu cara hidup yang berkembang dan dimiliki bersama oleh sebuah kelompok orang dan diwariskan dari generasi ke generasi (Miller, 2011: 73; Zahnd, 1999: 248). Menjadi penting untuk melihat bagaimana manusia membayangkan ruang tersebut, sehingga bayangan tentang ruang tergantung pada kelompok sosial dan budayanya.

Fenomena budaya bagi jenis produksi ruang merupakan bagian yang tidak terpisahkan dari budaya itu sendiri. Hingga sekarang ini, budaya populer merambah masyarakat perkotaan dimana proses ekonomi mereka didorong oleh media massa yang bermain dengan instrumen citra (*image*), ikon (*icon*) yang berulang. Salah satu yang saat ini sedang menjadi *trend popular* produk ruang budaya di perkotaan adalah timbulnya fenomena *car free day* atau hari bebas kendaraan bermotor.

3. Olahraga sebagai Kebutuhan Semua Orang

Kebutuhan manusia berdasarkan teori Maslow dibagi menjadi:

- a. *Physical needs* (kebutuhan-kebutuhan fisik).
- b. *Safety needs* (kebutuhan-kebutuhan rasa aman).
- c. *Social needs* (kebutuhan-kebutuhan sosial).
- d. *Esteem needs* (kebutuhan-kebutuhan penghargaan).
- e. *Self actualization* (kebutuhan aktualisasi diri) (Santoso, 2010: 111).

Olahraga bukan hanya hobi, tapi olahraga sudah menjelma menjadi suatu kebutuhan (Giriwijoyo, 2007: 85).

Dari penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa pelaku olahraga yang aktif melakukan aktivitas olahraga akan memperoleh kondisi tubuh secara bugar baik fungsional organ-organ tubuh yang dapat berfungsi dengan normal tanpa adanya penyakit yang akan masuk ke dalam tubuh pelaku olahraga.

D. METODOLOGI PENELITIAN

Desain penelitian menggunakan adalah pendekatan kualitatif dalam bentuk studi kasus. Subjek dalam penelitian ini yaitu Kepala Badan Perencanaan dan Pembangunan Daerah (Bappeda) Kota Semarang, Kepala Badan Lingkungan Hidup (BLH), Kepala Dinas Kebersihan dan Pertamanan, Kepala Dinas perumahan dan Tata Kota, Kepala Dinas Perhubungan (Dishub) Kota Semarang, Kepala Dinas Sosial Pemuda dan Olahraga (Disospora), serta masyarakat pengguna *car free day* dan masyarakat umum.

Untuk memperoleh data, sumber data yang digunakan meliputi: pengamatan, dokumentasi, dan observasi.

E. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

1. *Matrik temuan pemanfaatan ruang oleh pelaku olahraga masyarakat dalam car free day di Jalan Pemuda.*
 - a. Tujuan *car free day* di Kota Semarang sebenarnya adalah untuk menurunkan polusi udara dan media kampanye bertema cinta lingkungan hidup. Area *car free day* di Jalan Pemuda merupakan lokasi pertama diadakannya acara ini di Kota Semarang dan dibuka secara resmi pada tahun 2010 oleh Walikota Semarang Sukawi Sutarip.
 - b. Kegiatan *car free day* berlangsung selama 4 jam mulai pukul 06.00 WIB s/d 11.00 WIB dan dilaksanakan pada awalnya hanya 2 kali selama satu bulan, namun dengan tingginya animo masyarakat yang berpartisipasi maka kemudian setelah dua bulan pelaksanaannya lalu kemudian *car free day* dilaksanakan setiap seminggu sekali yang dilaksanakan pada hari minggu.
 - c. Melihat tingginya animo masyarakat, kesuksesan acara, dan potensi geliat ekonomi dari pelaksanaan kegiatan *car free day* di Jalan Pemuda selama enam bulan, kemudian Badan Lingkungan Hidup (BLH) Kota Semarang

sebagai penanggung jawab kegiatan selanjutnya membuat kebijakan penambahan lokasi *car free day* Kota Semarang di dua tempat yakni di Kawasan Simpang Lima dan Jalan Pahlawan.

- d. Permasalahan yang selanjutnya muncul dengan penambahan lokasi baru *car free day* di Kawasan Simpang Lima dan Jalan Pemuda akhirnya juga berdampak kepada penurunan pengunjung dan aktivitas olahraga masyarakat di Jalan Pemuda, baru dua bulan pelaksanaannya saja sudah mampu menyedot animo masyarakat yang semula berkonsentrasi di Jalan Pemuda kini beralih ke Kawasan Simpang Lima dan Jalan Pahlawan.
- e. Berdasarkan observasi dan pengambilan data di lapangan tahun 2014 selama 5 jam pelaksanaan *car free day* tercatat hanya sekitar 200 s/d 300 orang saja itupun juga termasuk komunitas pecinta sepeda tua (Semarang Onthel Community).

2. Matrik faktor sosial-budaya olahraga masyarakat dalam *car free day* di Jalan Pemuda.

- a. Jalan Pemuda sebagai ruang publik kota merupakan tempat yang representatif untuk mewadahi segala bentuk ekspresi budaya masyarakat kota khususnya kaum muda perkotaan. Kualitas ruang Jalan Pemuda memberikan kontribusi yang signifikan bagi munculnya berbagai perilaku budaya serta menjadi daya tarik *space* karena letaknya yang strategis dalam skala kota sehingga dapat dijangkau oleh masyarakat Kota Semarang.
- b. *Car free day* di Jalan Pemuda tidak hanya untuk masyarakat yang ingin berolahraga di minggu pagi, namun juga menawarkan pintu rejeki untuk pedagang. Para pedagang dadakan dapat menyajikan berbagai macam barang, makanan, minuman, aksesoris, dan masih banyak yang lainnya. Ini menjadi hubungan yang saling menguntungkan bagi masyarakat Kota Semarang. Setiap minggu Jalan Pemuda yang diawal kegiatan *car free day* selalu ramai dipenuhi masyarakat Kota Semarang dan sekitarnya, walaupun sekarang sudah terlihat sepi bahkan diambang “mati” tentu perlu kepedulian bersama.
- c. Dalam program kegiatan *car free day* di Jalan Pemuda yang masih dilakukan dalam satu hari dalam sepekan memang dampak yang diberikan belum terlalu signifikan. Kemudian masyarakat yang mau mengikuti kegiatan

car free day di Jalan Pemuda hanya sebagian saja dan tidak banyak dilakukan di kawasan tersebut.

F. Analisis Temuan

Adapun proporsi dari temuan yang diperoleh dari situs dalam penelitian ini terkait tentang fenomena *car free day* dan geliat olahraga masyarakat di Jalan pemuda Kota Semarang adalah seperti berikut:

a. Pemanfaatan ruang oleh pelaku olahraga masyarakat dalam *car free day* di Jalan Pemuda

Aktivitas, terutama rekreasi aktif dapat ditunjang melalui penyediaan fasilitas baru seperti penyempurnaan jalur sepeda, penambahan layanan seperti toilet dan tempat beristirahat, serta dengan mengatur dan mempromosikan kegiatan-kegiatan dan hiburan sebagai bentuk penemuan yang dapat menjadi menarik bagi pengunjung *car free day* di Jalan Pemuda, termasuk kegiatan pemenuhan kebutuhan kuliner, pakaian, *souvenir*, asesoris, dan lain sebagainya.

b. Faktor sosial-budaya olahraga masyarakat dalam *car free day* di Jalan Pemuda

Berdasarkan teori perubahan aktivitas, interaksi manusia sangat berhubungan erat dengan lingkungan, sebab manusia harus menyesuaikan diri dengan lingkungan. Hubungan yang dinamis tersebut menyebabkan munculnya bentuk aktivitas yang menimbulkan beberapa perubahan (perubahan perkembangan, perubahan lokasi, dan perubahan tata laku). Namun pada hasil penelitian ini hanya terdapat dua perubahan yakni perubahan perkembangan dan perubahan tata laku yang terjadi di Jalan Pemuda.

G. KESIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN

1. Kesimpulan

- a. Kegiatan *car free day* di Jalan Pemuda adalah termasuk dalam tipologi *positive space* yakni ruang publik tersebut dimanfaatkan untuk kegiatan-kegiatan yang sifatnya positif. Kemudian pengisi ruangnya di Jalan Pemuda diisi oleh komunitas sepeda tua (*Semarang Onthel Community*).
- b. Aktivitas, terutama rekreasi aktif dapat ditunjang melalui beberapa aktivitas. Dalam teori perubahan aktivitas, interaksi manusia sangat berhubungan erat

dengan lingkungan, sebab manusia harus menyesuaikan diri dengan lingkungan. Hubungan yang dinamis tersebut menyebabkan munculnya bentuk aktivitas yang menimbulkan beberapa perubahan (perubahan perkembangan, perubahan lokasi, dan perubahan tata laku). Namun pada hasil penelitian ini hanya terdapat dua perubahan yakni perubahan perkembangan dan perubahan tata laku yang terjadi di Jalan Pemuda.

2. Saran

Berdasarkan dari hasil penelitian dan pembahasan, dapat diajukan beberapa saran sebagai rekomendasi yang meliputi.

- a. Studi lanjutan, perlunya studi lanjutan mengenai fenomena *car free day* dan geliat olahraga masyarakat di Jalan pemuda Kota Semarang untuk melihat perubahan yang terjadi dan mampu beradaptasi atau *fleksible* dengan sendirinya.
- b. Perlunya pembagian jalur sirkulasi antara jalur sepeda dengan jalur pejalan kaki sebaiknya dirubah, dengan pertimbangan faktor keamanan dan kenyamanan pengunjung *car free day*.

DAFTAR PUSTAKA

- Giriwijoyo, Santoso. 2007. *Ilmu Faal Olahraga, Fungsi Tubuh Manusia Pada Olahraga*. Bandung: Fakultas Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan UPI.
- Lampiran Peraturan Wali Kota Semarang No. 19 Tahun 2010 tentang *Pelaksanaan Kegiatan Hari Bebas Kendaraan Bermotor (HBKB)*.
- Miller RW. 2011. *Urban Forestry: Planning and Managing Urban Green Spaces*. New Jersey: Prentice Hall.
- Santoso, Slamet. 2010. *Teori-Teori Psikologi Sosial*. Bandung: Refika Aditama.
- Sai-chuen, Stanley. 2009. *Consultancy Study on Sport for All-Participation Patterns of Hong Kong People in Physical Activities*. Hongkong: Department of Sports Science & Physical Education, The Chinese University of Hong Kong.
- Sumaryanto. *Sport Development Index Sebagai Parameter Dalam Mengukur Pembangunan Olahraga Indonesia*. Disajikan dalam rangka kegiatan FONI Di kantor PORA Pemkot Yogyakarta Tanggal 24 Desember 2005.
- Zahnd, Markus. 1999. *Perancangan Kota Terpadu, Teori Perancangan Kota dan Penerapannya*. Yogyakarta: Kanisius.

PENGEMBANGAN BOLA MULTIFUNGSI UNTUK PEMBELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI OLAHRAGA DAN KESEHATAN

Oleh: *Mugiyo Hartono*
(Jurusan PJKR-FIK Universitas Negeri Semarang)

ABSTRAK

Peserta didik mengenal gerak dasar dan mengembangkan keterampilan gerak melalui berbagai permainan, setidaknya permainan bola besar seperti basket, voli dan sepakbola, namun faktanya justru banyak peserta didik yang dihadapkan pada pengalaman yang kurang menyenangkan, yaitu akibat kurang tersedianya bola yang memadai sesuai kemampuan anak baik ukuran, berat maupun kenyamanan bola. Bola standar yang sering digunakan menyebabkan anak takut karena berat dan sering menimbulkan rasa sakit jika terbentur pada bagian tubuh. Atas dasar latar belakang tersebut diperlukan model bola yang ringan, lentur dan nyaman untuk permainan basket, voli dan sepakbola.

Permasalahan dalam penelitian ini adalah, bagaimanakah desain bola multifungsi yang dapat berfungsi ganda untuk kebutuhan permainan basket, voli dan sepakbola, dan sejauhmana bola multifungsi dapat meningkatkan motivasi peserta didik dalam bergerak pada proses pembelajaran Penjasorkes di Sekolah Dasar dan Sekolah Menengah Pertama ?

Tujuan penelitian adalah untuk mendesain bola multifungsi yang dapat digunakan untuk kebutuhan permainan basket, voli dan sepakbola. Metode penelitian yang digunakan adalah penelitian pengembangan dengan prosedur utama, sbb : 1) analisis kebutuhan ; 2) Merancang produk awal ; 3) Produk awal ; 4) Validasi ahli dengan menggunakan para ahli ; 5) Revisi produk pertama dilakukan untuk perbaikan atas hasil evaluasi ahli ; 6) Uji coba skala kecil ; 7) Revisi produk kedua ; 8) Uji coba skala besar ; 9) Revisi produk akhir ; 10) Pelaporan Hasil. Sampel uji coba skala kecil menggunakan 36 peserta didik SD dan SMP, dan untuk uji coba skala besar menggunakan sebanyak 72 anak SD dan SMP di Kota Semarang.

Hasil produk akhir adalah sebuah bola multifungsi untuk permainan basket, voli dan sepakbola dengan ukuran 66 cm terbuat dari bahan Spon PU (*Poly Urhetane*) halus tidak licin, berat 270 gram, tekanan angin 0.250-0.3 bar dan memiliki pantulan 105-115. Desain bola menggambarkan cirikhas ketiga bola yaitu basket, voli dan sepakbola dengan warna cerah dan menarik.

Simpulan dalam penelitian ini adalah bola multifungsi yang memiliki spesifikasi seperti pada hasil penelitian diatas, memiliki fungsi ganda untuk permainan basket, voli dan sepakbola untuk anak SD dan SMP, tidak menimbulkan rasa sakit karena ringan dan tidak terlalu besar untuk ukuran anak SD dan SMP.

Kata kunci : Bola multifungsi, Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan

A. Pendahuluan

1. Latar Belakang

Sebagaimana diketahui bahwa setidaknya terdapat tiga cabang olahraga permainan yang lazim digunakan sebagai media belajar gerak di sekolah khususnya olahraga permainan bola besar, yaitu bola basket, bola voli, dan sepakbola. Karena tidak tersedianya media bola yang sesuai dengan kemampuan peserta didik, baik sesuai bentuk maupun ukurannya, maka pada umumnya yang terjadi adalah guru Penjasorkes menggunakan bola-bola ukuran standar dalam memainkan cabang olahraga sebagai media gerak dalam pembelajaran di sekolah. Kondisi ini menyebabkan banyak peserta didik, terutama mereka yang masih duduk di Sekolah Dasar dan Sekolah Menengah Pertama, menjadi takut untuk mencoba memainkan bola karena pengalaman pertama bersentuhan dengan bola standar menimbulkan rasa sakit di lengan, kaki, kepala dan bagian tubuh lainnya. Situasi semacam ini tentu sangat tidak menguntungkan dalam memotivasi peserta didik untuk leluasa melakukan permainan basket, voli dan sepakbola, sehingga tanpa disadari kondisi ini kurang menguntungkan pula bagi pembangunan olahraga nasional secara luas, khususnya dalam menemukan potensi bakat pada strata peserta didik sejak usia muda.

Ide untuk mendesain dan mengembangkan bola multifungsi yang sesuai, nyaman dan tidak menyebabkan rasa sakit yang dapat digunakan oleh peserta didik, serta sekaligus satu jenis bola tersebut dapat digunakan untuk memainkan permainan basket, voli dan sepakbola dalam pembelajaran Penjasorkes khususnya di SD dan SMP, didasari oleh beberapa alasan, antara lain:

- 1) Fokus pengembangan pada pembelajaran Penjasorkes di SD dan SMP, karena penekanan pengembangan peserta didik pada usia tersebut adalah pada fungsi gerak untuk anak SD, dan proses gerak untuk anak SMP.
- 2) Dengan bola multifungsi yang nyaman dan tidak menimbulkan rasa sakit untuk dimainkan dalam permainan basket, voli dan sepakbola, diharapkan proses pembelajaran Penjasorkes di SD dan SMP menjadi lebih menyenangkan bagi peserta didik pada umumnya.

- 3) Melalui proses pembelajaran yang menyenangkan, diharapkan akan lebih banyak peserta didik yang termotivasi untuk melakukan gerak dan mampu mengeksplorasi keterampilan geraknya.
- 4) Selama ini, keterbatasan dana merupakan alasan klasik atas terbatasnya media/peralatan untuk belajar, dalam hal ini adalah bola. Di samping itu, dana yang memang sudah terbatas harus dibelanjakan setidaknya 3 jenis bola untuk memainkan ketiga macam permainan yaitu basket, voli dan sepakbola.
- 5) Bola multifungsi memiliki peluang untuk dikembangkan dan diproduksi dalam jumlah besar, mengingat potensi pasar yang sangat besar. (Data tahun 2010 di Indonesia jumlah SD di Indonesia 174.922, dan SMP sejumlah 47.182).

2. Permasalahan

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah yang telah diuraikan, maka dalam penelitian ini dapat dirumuskan permasalahan sebagai berikut:

- 1) Bagaimanakah desain bola Multifungsi yang dapat berfungsi ganda untuk kebutuhan permainan basket, voli dan sepakbola dalam kepentingan Penjasorkes di Sekolah Dasar dan Sekolah Menengah Pertama ?
- 2) Sejauhmana bola multifungsi untuk permainan basket, voli, dan sepakbola dapat meningkatkan motivasi peserta didik dalam bergerak dan lebih menyenangkan dalam proses Pembelajaran Penjasorkes di Sekolah Dasar dan Sekolah Menengah Pertama ?

B. Tinjauan Pustaka

1. Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan

Penjasorkes merupakan salah satu mata pelajaran yang dilaksanakan pada jenjang pendidikan dasar, menengah bahkan pendidikan tinggi. Dalam dokumen Badan Standar Nasional Pendidikan (BSNP) (2006: 702) disebutkan bahwa Penjasorkes merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan, yang bertujuan untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan berfikir kritis, keterampilan sosial, penalaran, stabilitas emosional, tindakan moral, aspek pola hidup sehat dan pengenalan lingkungan bersih melalui aktivitas jasmani, olahraga dan

kesehatan terpilih yang direncanakan secara sistematis dalam rangka mencapai tujuan pendidikan nasional.

Usaha untuk meningkatkan kualitas pembelajaran dapat dilakukan dengan memodifikasi permainan, prasarana dan sarana Penjasorkes. Modifikasi dilakukan oleh guru karena berbagai pertimbangan, diantaranya adalah kurang efektifnya proses pembelajaran yang dikarenakan :

- 1) prasarana dan sarana yang digunakan dalam pembelajaran kurang sesuai dengan tingkat kemampuan dan perkembangan anak, seperti halnya penggunaan bola standar dipaksakan untuk anak-anak sekolah dasar dan sekolah menengah pertama, sehingga anak mengalami kesulitan dalam bergerak, misalnya yang diakibatkan oleh bola yang terlalu berat, ukuran bola tidak sesuai dengan kondisi anak, bahan bola terlalu keras, dsb.
- 2) Terbatasnya sarana dan prasarana yang dimiliki oleh sekolah, sehingga rasio jumlah peserta didik dengan peralatan yang dimiliki kurang seimbang.

Dalam memodifikasi permainan menurut Ateng (1992) dapat dilakukan dengan (1) mengurangi jumlah pemain dalam satu tim; (2) mengurangi ukuran lapangan atau dipersempit; (3) mengurangi waktu permainan; (4) memperpendek net, ring basket atau memperlebar gawang; (5) mempermudah dalam mencetak gol dengan memperlebar gawang, tanpa penjaga gawang atau dengan cara-cara lain; (6) menggunakan bola yang lebih ringan, bola voli pantai untuk bola voli atau bola junior untuk sepakbola dan basket; (7) mengubah peraturan agar permainan dapat berjalan.

Lebih lanjut pendapat serupa oleh Asep Suharta (2007:47-48) bahwa untuk memodifikasi permainan dalam pendidikan jasmani dan olahraga memiliki karakteristik sebagai berikut : (1) sesuai dengan kemampuan anak (umur, kesegaran jasmani, status kesehatan, tingkat keterampilan, dan pengalaman sebelumnya); (2) aman dimainkan; (3) memiliki beberapa aspek alternatif seperti ukuran, berat dan bentuk peralatan, lapangan permainan, waktu bermain, peraturan, jumlah pemain, rotasi atau posisi pemain; 4) mengembangkan pemain dan keterampilan olahraga yang relevan yang dapat dijadikan dasar pembinaan selanjutnya.

Dari pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa upaya agar pembelajaran gerak dapat berjalan dengan efektif dan efisien, diperlukan modifikasi peralatan permainan, yang intinya agar memudahkan dan

menyenangkan anak untuk bergerak, sehingga dapat memotivasi agar anak terus bergerak dan memberikan pengalaman gerak yang seluas-luasnya. Dengan demikian ide untuk mengembangkan bola multifungsi yang lebih nyaman dari bola-bola yang ada sebelumnya untuk permainan basket, voli dan sepakbola sangatlah mendasar.

2. Sarana dan Prasarana Penjasorkes

Secara umum prasarana berarti segala sesuatu yang merupakan penunjang terselenggaranya suatu proses (usaha untuk pembangunan). Dalam olahraga yang disebut prasarana adalah sebagai sesuatu yang mempermudah atau memperlancar tugas dan memiliki sifat yang relatif permanen. Prasaran olahraga yang baik harus memenuhi ukuran standar misalnya antara lain : lapangan olahraga, gedung/hall, stadion (Supartono, 2000:5).

Sarana olahraga adalah sesuatu yang dapat digunakan dan dimanfaatkan dalam pelaksanaan kegiatan olahraga, yang terdiri atas peralatan (*apparatus*) dan perlengkapan (*device*). Peralatan adalah sesuatu yang digunakan, contohnya peti loncat, palang tunggal, palang sejajar, gelang-gelang, kuda-kuda. Lain halnya dengan perlengkapan yaitu sesuatu yang melengkapi kebutuhan prasarana, contohnya : net, bendera untuk tanda, garis batas, serta sesuatu yang dapat dimainkan atau dimanipulasi dengan tangan dan kaki, misalnya : bola, raket, pemukul (Supartono, 2000:6).

3. Permainan Basket, Voli dan Sepakbola

Asumsi dasar konsep pendidikan melalui gerak (*pedagogistic*) adalah bahwa gerak merupakan medium yang paling baik untuk eksplorasi, komunikasi dan perkembangan pribadi secara umum yaitu orientasinya pada fungsi eksplorasi dan komunikasi dari gerak. Fungsi eksplorasi merujuk kenyataan bahwa anak khususnya kontak dengan dunianya dan mengeksplorasi serta memperluas dunia mereka melalui gerak dan menggerakkan dirinya serta memanipulasi lingkungannya. Fungsi komunikasi merujuk kepada kenyataan bahwa manusia dapat berkomunikasi dan belajar peranan sosial melalui gerak dan bermain. (Depdiknas, 2003: 105-106).

Olahraga permainan basket, voli dan sepakbola merupakan olahraga yang memiliki karakteristik keunggulan gerak yang kompleks dan bersifat terbuka. Kompleksitas permainan basket, voli dan sepakbola dapat dilihat dari beranekaragam teknik geraknya yaitu seperti menendang, menggiring,

mengontrol, merampas, mengoper, menyundul, smash. Lebih lanjut jika dilihat dari gerak tubuh yang dibutuhkan untuk melakukan teknik gerakan tersebut, diperlukan gerakan lari, melempar, menangkap, memukul, mendorong, mengayun, melompat, menahan. Disamping itu pula untuk menjamin gerakan-gerakan tersebut dapat dilakukan dengan baik, maka diperlukan dukungan kemampuan fisik untuk yang memadai seperti komponen kecepatan, daya tahan, kekuatan, daya ledak, kelentukan, reaksi, keseimbangan, ketepatan, kelincahan.

Permainan basket, voli dan sepakbola merupakan materi yang diajarkan untuk peserta didik di sekolah dasar maupun di sekolah menengah pertama, ketiga permainan tersebut memiliki bentuk permainan yang karakteristiknya berbeda dengan permainan-permainan lain yang diajarkan di sekolah. Permainan yang menggunakan bola besar tersebut memiliki kompleksitas teknik dasar gerak yang masing-masing memiliki tingkat kesulitan yang cukup tinggi dan memerlukan dukungan kemampuan fisik yang baik. Disamping itu dari masing-masing permainan tersebut selama ini secara khusus diperlukan bola yang memiliki spesifikasi yang berbeda-beda untuk kebutuhan teknik gerakannya, misalnya terkait dengan ukuran bola, berat bola, tekanan angin, bahan, kelentingan/ pantulan, kekenyalan bola.

C. Metode Pengembangan

1. Model Pengembangan

Menurut *Borg dan Meredith Damin Gall* (1983:775-776), bahwa penelitian dan pengembangan adalah suatu proses yang banyak digunakan dalam pendidikan dan pembelajaran, yang pada dasarnya prosedur penelitian dan pengembangan terdiri dari dua tujuan utama, yaitu: (1) mengembangkan produk dan, (2) menguji keefektifan produk untuk mencapai tujuan. Tujuan pertama disebut sebagai fungsi pengembangan, sedangkan tujuan kedua disebut sebagai fungsi validasi.

Dengan demikian penelitian pengembangan adalah pemakaian secara sistematis pengetahuan ilmiah yang diarahkan pada produksi bahan, piranti, sistem, metode, model, termasuk proses perancangan prototipe/desain.

Proses penelitian ditempuh sepuluh langkah penelitian, yakni (1) *research and information collecting*, penelitian dan pengumpulan informasi, (2)

planing, perencanaan, (3) *develop preliminary form of product*, pengembangan pola pendahuluan dari produk, (4) *preliminary field testing*, uji coba pendahuluan, (5) *main product revision*, revisi produk utama, (6) *main field testing*, uji coba lapangan utama (skala kecil), (7) *operational product revision*, revisi produk operasional setelah mendapatkan masukan dari uji coba skala kecil, (8) *operational field testing*, pelaksanaan uji coba utama (skala besar), (9) *final product revision*, revisi produk akhir, (10) *domination and implementation*, penyebaran dan implementasi.

2. Desain Dan Sampel Uji Coba

Desain uji coba ini dilakukan dalam dua tahap, yaitu uji coba skala kecil dan uji coba skala besar. Uji coba skala besar dilakukan uji lapangan dengan menggunakan analisis deskriptif menyangkut tiga buah faktor, yaitu ukuran bola 64, 66, dan 68 cm dengan 2 bahan yang berbeda, yaitu dari bahan PU (*Poly Urhetane*) dan PVC (*Polyvinel Chloride*). Sehingga terdapat 6 variabel bola yang berbeda dicobakan dalam ragam gerakan dalam permainan basket, voli dan sepakbola. Disamping itu karena untuk mendapatkan nominasi desain bola multifungsi yang paling cocok untuk anak SD dan SMP, maka anak coba yang sama melakukan semua perlakuan di tiap-tiap sel.

3. Subjek uji coba

Subjek uji coba dalam penelitian ini adalah siswa putera dan puteri kelas IV-V Sekolah Dasar, dan siswa putera putri kelas VII-VIII SMP. Sebagai objek uji coba akan melakukan berbagai ragam gerak olahraga permainan basket, voli dan sepakbola dengan menggunakan bola multifungsi dari beberapa sampel produk dengan ukuran dan bahan yang berbeda.

4. Uji Kekuatan Bahan Bola

Dua bahan berbeda yang digunakan untuk membuat bola yaitu bahan PU (*Poly Urhetane*) dan PVC (*Polyvinel Chloride*), perlu diketahui kekuatannya dengan diuji di laboratorium, dengan metode yang digunakan dalam uji kekuatan bahan ini adalah metode eksperimen melalui pengujian bahan kulit imitasi dengan menggunakan mesin uji tarik *Gotech U60*.

5. Instrumen pengumpulan data

Instrumen pengumpulan data dalam ujicoba produk ini menggunakan pedoman observasi, kuesioner dan penilaian.

6. Teknik Analisis Data

Data yang diperoleh dianalisis dengan statistik sederhana (rata-rata, persentase) disertai dengan deskriptif naratif, yaitu data hasil pengamatan yang berupa data kualitatif, dengan melakukan pencermatan dan telaah mendalam terhadap informasi dan atau umpan balik yang dapat dijangkau dianalisis menggunakan teknik analisis kualitatif.

D. Hasil Penelitian

Diawali dari analisis kebutuhan sebagai acuan dalam merancang produk sampai menghasilkan produk awal bola, selanjutnya dilakukan validasi ahli untuk melihat kelayakan produk awal bola. Hasil validasi ahli dilakukan revisi produk sebelum ke uji coba skala kecil yang dilakukan oleh 36 anak SD Kalisegoro Gunungpati Semarang dan SMP Negeri 34 Semarang. Dari hasil uji coba skala kecil terdapat revisi produk yang kedua, selanjutnya dilakukan uji coba skala besar yang melibatkan 72 anak SD dan SMP dengan sampel yang berbeda.

Dari serangkaian langkah-langkah model pengembangan yang dilakukan diatas dengan proses validasi serta uji tarik bahan yang dilakukan oleh para ahli, maka hasil akhir produk bola multifungsi yang sesuai untuk anak SD dan SMP dalam permainan basket, voli dan sepakbola adalah sebagai berikut :



Gambar 1. Produk Akhir Bola Multifungsi Dilihat Dari Berbagai Sisi
Bola multifungsi yang menjadi produk akhir seperti yang terlihat diatas, yaitu :

1. Gambar 1A: bola multifungsi pada bagian panel segitiga tumpul dengan garis melengkung bertuliskan “BOLA” ditengah yang dikelilingi tulisan sebelah atas Bola Multifungsi dan dibawah bertuliskan Basket, Volley, Soccer.
2. Gambar 1B : Seperti pada gambar A namun pada bagian sisi yang lain, terdapat lubang angin pada segitiga tumpul dengan garis melengkung dan pada panel diatasnya bertuliskan BAVOS (singkatan **B**asket, **V**olley, **S**occer).
3. Gambar 1C : fokus pada panel yang bercirikan bola sepak dengan gambar segi lima berwarna hitam dan putih.
4. Gambar 1D : pada sisi panel yang bercirikan bola basket yang bercorak garis melengkung dan warna cokelat muda.
5. Gambar 1E : menggambarkan bagian bola yang bercirikan bola voli yaitu gambar panel persegi panjang yang saling mengikat berwarna kuning dan biru.
6. Gambar 1F bagian panel yang disediakan untuk penempatan gambar lambang/logo yang diperlukan.

1. Kajian Pengembangan

Dari hasil penelitian tersebut diatas mendapatkan satu pilihan bola multifungsi yang cocok untuk digunakan dalam tiga permainan (basket, voli dan sepakbola), yaitu bola yang berukuran 66 cm dengan bahan Spon PU (Poly Urhetane). Bola multifungsi yang berukuran 66 cm lebih besar 1 cm dibandingkan dengan bola voli atau bola sepak standar untuk ukuran anak-anak (berukuran 63 – 65 cm), namun masih lebih kecil 3 cm daripada bola sepak standar untuk ukuran orang dewasa (berukuran 69 cm).

Dari hasil kajian para ahli Pendidikan Jasmani dan Olahraga permainan, untuk pertimbangan kebutuhan gerak dalam basket yang memerlukan dukungan bola yang lebih besar dibandingkan bola voli dan sepakbola, maka paling tidak ukuran lingkaran bola multifungsi akan lebih tepat jika dapat mengakomodir karakteristik bola basket biarpun kenyataannya pilihan peserta didik dan para ahli masih jauh dibawah ukuran normal bola basket.

Bola multifungsi terbuat dari bahan Spon PU (Poly Urhetane) yang memiliki karakteristik ringan, kenyal, halus dan tidak licin, bahan tersebut memiliki ketebalan 2 cm berupa spon lunak sehingga memberikan kenyamanan dalam berbagai ragam gerakan untuk permainan basket, voli dan

sepakbola. Dengan kenyamanan bola tersebut anak-anak tidak akan mengalami hambatan dalam melakukan aktivitas geraknya, sehingga alasan kendala gerak anak karena karakteristik bola yang digunakan selama ini yang tidak sesuai dengan kemampuan anak, sudah terjawab melalui adanya solusi alternatif bola multifungsi. Dengan demikian bola multifungsi yang lebih ringan dan nyaman dibandingkan dengan bola-bola yang selama ini ada, akan memberikan alternatif pilihan yang dapat digunakan dalam permainan basket, voli dan sepakbola dan cocok untuk proses pembelajaran Pendidikan Jasmani dan Olahraga di sekolah. Hal ini terbukti bahwa anak tidak merasa takut dan ragu, bahkan memiliki keberanian dalam memainkan bola dan menyentuhnya, disamping itu pula anak menunjukkan semangat dan kegembiraan dalam menggunakan bola multifungsi tersebut, sehingga akan memberikan motivasi tersendiri jika bola multifungsi digunakan dalam pembelajaran Pendidikan Jasmani dan Olahraga di sekolah.

Bola multifungsi ukuran 66 cm dengan berat 270 gram, biarpun sudah masuk dalam rentang spesifikasi awal prototipe bola multifungsi, yaitu yang mensyaratkan berat berkisar antara 248 - 270 gram, namun masih berada pada titik angka tertinggi dalam rentang toleransi berat bola maksimal. Dari hasil konsultasi dengan pihak ahli teknis bola pada bagian produksi Perusahaan Bola PESPEX, dikatakan bahwa untuk dapat lebih ringan lagi paling tidak berada pada angka di tengah rentang toleransi yaitu berkisar antara 255-260 gram tersebut, diperlukan karet bola bagian dalam yang harus semakin tipis, dan lapisan benang juga harus sedemikian tipis pula. Jika kriteria spesifikasi tersebut dipaksakan, maka akan berdampak pada menurunnya tingkat kekuatan bola karena bahan semakin tipis (rentan ketika mendapat tekanan angin 0,250-0,3 bar), disamping itu penggunaan aktivitas basket, voli dan sepakbola yang menuntut ragam gerakan dengan benturan yang cukup keras. Untuk itu spesifikasi akhir bola multifungsi yang ada, sudah pada batas standar minimal didasarkan pada pertimbangan kekuatan dan kenyamanan bola. Namun masih diberikan suatu alternatif yang lain bahwa berat yang diharapkan tersebut dapat terwujud, jika menggunakan bahan yang kualitasnya lebih baik dari PU dan dapat dipastikan bahan tersebut sulit untuk didapatkan di dalam negeri.

Kerangka dan struktur bola yang terdiri dari lapisan luar bola dan bagian dalam bola yang diberi lapisan benang nilon, merupakan standar minimal bola yang memiliki kekuatan dan karakteristik yang layak. Terlebih bola multifungsi dibuat untuk kepentingan anak SD dan SMP yang memiliki tingkat kemampuan tertentu. Secara teori dalam pembuatan bola ada dua cara, yaitu dengan cara jahit dan laminasi. Sistem jahit dapat dilakukan dengan cara manual atau jahit tangan, dan juga jahit dengan mesin. Untuk sistem laminasi ialah dengan cara penempelan panel-panelnya menggunakan lem, dan dipres secara kuat dengan alat khusus. Sistem laminasi diperlukan juga suatu alat pola yang harus sudah disiapkan secara khusus sesuai ukuran bola yang akan diproduksi. Dari informasi ahli teknis bola, dikatakan bahwa untuk membuat bola dengan sistem laminasi, harus melalui proses awal dengan sistem bola jahit terlebih dahulu, karena untuk mendapatkan ketepatan ukuran, potongan panel-panel dan karakteristik lain harus melalui suatu proses uji coba kelayakan melalui trial and error, sehingga sistem laminasi dapat dilakukan jika sistem jahit sudah benar-benar tidak ada masalah secara teknis. Kelemahan utama bola dengan sistem dijahit adalah pada bagian jahitan masih terdapat lubang-lubang yang dimungkinkan air bisa masuk meresap ke dalam bola, sehingga bola akan bertambah berat.

Dalam uji coba skala kecil peneliti telah mencobakan bola yang digunakan saat lapangan basah, terbukti setelah selesai digunakan terdapat kenaikan berat bola rata-rata sampai mencapai 18 gram atau berkisar 6-7 %. Penambahan berat sebesar itu sangat terasa untuk ukuran anak-anak ketika harus berbenturan dengan bola tersebut. Berbeda dengan bola yang dibuat dengan sistem laminasi yang tidak ada lubang pada bagian panel-panel bola. Menurut informasi dari bagian produksi, bola laminasi peluang resapan air ke dalam bola hanya 1-2 %, sehingga sangat jauh jika dibandingkan dengan bola yang dibuat dengan jahit.

2. Saran dan Rekomendasi

Dari Kajian di atas disarankan dan dirokemendasikan sebagai berikut :

1. Berat bola multifungsi 270 gram biarpun sudah masuk rentang toleransi berat yang disyaratkan, namun angka tersebut masih dalam batas maksimal. Harapan lebih lanjut paling tidak bisa mencapai merata antara 255-265 gram.

2. Bola dengan sistem jahit banyak memberikan peluang resapan air yang tinggi, sehingga jika digunakan dalam kondisi lapangan basah, berat bola akan bertambah. Untuk itu pengembangan lebih lanjut dapat dilakukan dengan sistem laminasi (tempel), biarpun proses kearah sistem laminasi membutuhkan waktu dan beaya produksi yang lebih tinggi.
3. Biarpun bola multifungsi masih diperlukan pengembangan-pengembangan lebih lanjut, namun untuk digunakan anak-anak SD dan SMP dalam permainan basket, voli dan sepakbola sudah dalam standar kelayakan.
4. Bagi guru-guru Pendidikan Jasmani dan Olahraga dapat memanfaatkan bola multifungsi sebagai alternatif untuk permainan basket, voli, sepakbola yang dapat memberikan motivasi anak dalam proses pembelajaran Pendidikan Jasmani dan Olahraga.

DAFTAR PUSTAKA

- Aldo Vitale. 2004. *Basketball Tests : Only Best Survive*. German : Federation International Basketball Association
- Borg, Walter R. dan Gall, Meredith, Damien. 1983. *Educational Research: An Introduction Fourth Edition*. New York: Longman Inc.
- Depdiknas. 2003. *Olahraga : Kebijakan dan Politik : Sebuah Analisis*. Jakarta : Proyek Pengembangan dan Keserasian Kebijakan Olahraga Ditjen Olahraga Depdiknas.
- Ebdi Sanyoto, Sadjiman. (2005) *Dasar-Dasar Tata Rupa dan Desain*. Yogyakarta.
- Elizabeth B. Hurlock.1978. *Perkembangan Anak*. Jilid I dan II. edisi keenam. (Alih Bahasa : Meitasari T dan Muslichah Z). Jakarta: Erlangga
- FIFA. 2010/2011. *Laws of The Games. For the game for the word*. Zurich, Switzerland : Published by Fédération Internationale de Football Association
- FIBA. 2010. *Official Basketball Rules 2010. Basketball Equipment*. Puerto Rico:As approved by FIBA Central Board
- FIVB. 2009. *Rule of The Game, Official Volleyball Rules 2009-2012*. Approved by the 31st FIVB Congress 2008. Published by FIVB in 2009
- Kevin Hylton, dkk. 2001. *Sports Development : Policy, Process and Practice*. London and New York : by Routledge Taylor & Francis Group

Mugiyo Hartono. 2008. *Keterampilan Dasar Bermain Sepakbola*. Jakarta: Kemenpora

Soegijono, dkk. 2002. *Pedoman Pembinaan dan Pengembangan Olahraga Usia Dini*. Jakarta : Ditjen Dikdasmen Depdiknas.

Toho Cholik Mutohir dan Ali Maksum. 2007. *Sport Development Index (Konsep, Metodologi dan Aplikasi)*. Jakarta

Undang-Undang No 20 Tahun 2003 Tentang Sistem Pendidikan Nasional. Jakarta: Depdiknas

Undang-Undang No 3 Tahun 2005 Tentang Sistem Keolahragaan Nasional. Dilengkapi Dengan PP 16, 17 dan 18. Jakarta : Biro Humas Dan Hukum Kemenegpora.



KAJIAN TEORITIS PENGEMBANGAN INSTRUMEN PEMANDUAN BAKAT CABANG OLAHRAGA ANGGAR 2016

Nuruddin Priya Budi Santoso

ABSTRAK

Tulisan ini bertujuan untuk mengetahui indikator-indikator yang dapat digunakan dalam pengembangan instrument pemanduan bakat cabang olahraga anggar.

Pemerintah melalui Kementrian Pemuda dan Olahraga bersama KONI sebagai wadah pembinaan dan pengembangan berusaha melaksanakan langkah pembinaan olahraga melalui: 1) pemassalan, 2) pembibitan, 3) pemanduan bakat, 4) sistem pelatihan.

Program pemanduan bakat olahraga merupakan sebuah program yang unik dan inovatif untuk membantu mengarahkan anak-anak ataupun calon atlet pada usia 11 – 15 tahun dilakukan sebagai prekarsa untuk menyumbangkan dan mengembangkan konsep keolahragaan di dunia pendidikan dan perkembangan remaja dengan mengutamakan senang, pengembangan ketrampilan, kualitas melatih, keikutsertaan secara maksimal dan kepemimpinan dalam olahraga.

Pemanduan bakat sejak dini merupakan permasalahan yang harus diambil sebagai langkah pemecahannya, agar atlet mengetahui kecenderungan bakat olahraga yang dimilikinya. Seringkali pemanduan bakat dilakukan dengan jalan pengamatan atau pengalaman pelatih. Metode ini tidaklah salah, melainkan belum memiliki tingkat keakuratan yang memadai dan belum standar. Sehingga perlu dikembangkan metode pemanduan bakat dengan pendekatan ilmiah yaitu tes pemanduan bakat cabang olahraga anggar.

Dari hasil analisis kajian secara teoritis, maka dapat dipilih instrument pemanduan bakat cabang olahraga anggar, meliputi : (1) tes koordinasi/lempar tangkap bola tenis, (2) tes power otot lengan/lempar bola basket, (3) tes power otot tungkai/loncat tegak, (4) tes kelincahan/lari bolak-balik, (5) tes kecepatan /lari 40 m, (6) tes waktu reaksi, (7) tes rasa gerak, (8) tes kelentukan, (9) tes ketepatan, (10) tes multi tahap.

Kata kunci : Instrumen Pemanduan Bakat Anggar

A. Pendahuluan

Cabang olahraga Anggar telah diperkenalkan pada Pekan Olahraga Nasional I tahun 1948 di Surakarta. Pada PON II di Jakarta tahun 1951 mulai resmi dipertandingkan. Selanjutnya cabang olahraga Anggar selalu dipertandingkan dalam setiap Pekan Olahraga Nasional hingga sekarang.. Akhir-akhir ini olahraga Anggar makin menampakkan perkembangan yang positif, terbukti dengan semakin banyak digelarinya pertandingan pada tingkat Regional Nasional maupun Internasional seperti Kejuaraan daerah (Kejurda), Pekan

Olahraga Nasional (PON), pekan olahraga untuk wilayah Asia Tenggara (SEA Games), kejuaraan tingkat Asia Pasifik, serta Kejuaraan Dunia.

Namun demikian, dibalik perkembangan tersebut ternyata tidak diimbangi dengan prestasi optimal dari atlet-atlet Anggar Indonesia. Kegagalan demi kegagalan dalam berbagai kejuaraan adalah bukti nyata yang tidak bisa dipungkiri. Tim Nasional Anggar tidak bisa menunjukkan prestasi yang mengembirakan dalam 3 Sea Games terakhir yaitu Sea Games ke XXII tahun 2003 di Vietnam, Sea Games XXIII tahun 2005 di Filipina, Sea Games XXIV tahun 2007 di Thailand, padahal Indonesia selalu menjadi juara umum pada cabang olahraga Anggar sejak keikutsertaannya dalam kejuaraan tersebut.

Kegagalan para atlet Indonesia tersebut bisa disebabkan oleh faktor teknis maupun non teknis. Faktor teknis antara lain; pelatihan yang belum terprogram secara baik, latihan hanya bersifat insidental dan tidak berkesinambungan, serta belum banyak menggunakan metode-metode latihan yang lebih modern yang didasarkan pada kajian-kajian ilmiah kepelatihan. Pelatihan yang ada selama ini masih banyak menggunakan model tradisional. Pelatih hanya mengajarkan latihan seperti apa yang dulu mereka dapat dari pelatihnya. Namun tidak jarang pelatih berasal dari para mantan atlet yang tidak punya latar belakang pendidikan yang sesuai. Adapun dari faktor non teknis minimnya dana dan sarana prasarana yang selama ini menjadi masalah klasik dalam dunia olahraga.

Dari berbagai masalah tersebut di atas, bahwa identifikasi pemain secara dini perlu dilakukan untuk mendapatkan bibit-bibit atlet dimasa mendatang, dari aspek pengembangan instrumen menarik untuk diteliti, maka perlu dilakukan penelitian tentang “ Pengembangan Instrumen Pemanduan Bakat Cabang Olahraga Anggar Menuju prestasi Atlet tahun 2024”.

B. Pembahasan

Kemajuan di bidang ilmu pengetahuan dan teknologi jelas berdampak luas dalam perkembangan teori dan metodologi pelatihan. Persiapan yang matang serta program latihan yang disusun secara sistematis mutlak diperlukan.

Selama ini untuk menyiapkan atlet-atlet anggar nasional, Pengurus Besar Ikatan Anggar Seluruh Indonesia (PB. IKASI) mengadakan penseleksian secara sentralisasi yang dibina lewat sentra-sentra pembinaan PPLP yang tersebar di Indonesia. Ada sekitar 10 PPLP yang membina sekitar 150 atlet

Bila ditinjau dari jumlah populasi penduduk Indonesia mempunyai peluang besar dalam mencetak dan membina atlet di berbagai bidang olahraga. Komite Olahraga Nasional Indonesia sebagai wadah pembinaan dan pengembangan berusaha melaksanakan langkah pembinaan olahraga melalui: 1) pemassalan, 2) pembibitan, 3) pemanduan bakat, 4) sistem pelatihan.

Keberhasilan yang sudah tampak di dalam pembinaan olahraga di Indonesia apabila dikaitkan dengan langkah pembinaan tersebut adalah segi pemasalan. Keberhasilan ini dapat dilihat dari besarnya prosentase penduduk yang gemar berolahraga, hal ini sebagai indikator bahwa olahraga telah memasyarakat. Sedangkan pelaksanaannya dan pemantauan melalui pemanduan bakat pada usia dini, saat ini dirasakan masih mengalami kendala diantaranya adalah : (1) belum adanya sistem evaluasi yang memadai; (2) keterbatasan waktu dalam usaha menangani proyek peningkatan prestasi olahraga nasional; (3) harus kontinue dalam proses pembinaan prestasi; (4) keterbatasan dana.

Pemanduan bakat sejak dini merupakan permasalahan yang harus diambil sebagai langkah pemecahannya, agar atlet mengetahui kecenderungan bakat olahraga yang dimilikinya. Seringkali pemanduan bakat dilakukan dengan jalan pengamatan atau pengalaman pelatih. Metode ini tidaklah salah, melainkan belum memiliki tingkat keakuratan yang memadai dan belum standar. Dewasa ini telah dikembangkan metode pemanduan bakat dengan pendekatan ilmiah yaitu tes pemanduan bakat yang disusun oleh Komite Olahraga Australia.

Sekolah merupakan sumber calon atlet yang sangat potensial. Oleh karena itu tepatlah kiranya apabila pelaksanaan pemanduan bakat sejak dini dipusatkan melalui sekolah, hal ini sebagai salah satu alternatif dalam upaya memiliki potensi di hari depan.

Program olahraga untuk siswa di sekolah sudah lama dilaksanakan yang dikenal dengan kegiatan extra kurikuler. Program tersebut dikelola dengan cara sederhana dan terutama terpusat pada beberapa jenis olahraga yang melibatkan tim seperti tenis meja, kasti, rounders dan sepak bola. Program olahraga perorangan seperti senam dan atletik yang telah mengalami perkembangan penting, kurang disentuh di sekolah.

Secara fisiologis pada usia sekolah yaitu usia 10-15 tahun terjadi peningkatan ukuran tubuh yang berhubungan dengan peningkatan sistem syaraf,

berat badan, tinggi badan, massa otot dan ukuran organ kardiovaskuler (Pate. 1984:341). Saat sistem syaraf anak menjadi matang keselarasan dan kendali geraknya meningkat, perubahan ini mengakibatkan peningkatan secara bertahap pada kemampuan dan keterampilan baru. Dengan memperhatikan perkembangan dan pertumbuhan yang dimiliki, maka siswa sekolah sangat potensial sebagai wahana pembibitan dan pembinaan secara optimal.

Menurut Soegijono (1993: 9) menjelaskan " Sport search adalah paket komputer interaktif yang memungkinkan anak-anak usia 11 – 15 tahun untuk menyelesaikan ciri-ciri fisik dan selera olahraga mereka dengan kesesuaian olahraga yang berpotensi". Sedangkan Dody Handoko (1998 : 3) berpendapat bahwa "*sport search* adalah: (1) sebuah metode pengukuran fitness dan ketrampilan gerak motorik; (2) sebuah metode untuk menentukan jenis olahraga yang sesuai; (3) sebuah database dari beberapa cabang olahraga".

Sport search dapat digunakan sebagai filter pertama untuk menjaring calon-calon atlet atau olahragawan usia muda. Sifatnya masih dalam bentuk pencarian bakat olahraga secara umum. Berdasarkan komputerisasi data tes, pendekatan kepada para calon atlet hendaknya masih bersifat multilateral, dalam arti bahwa masih diberikannya kesempatan kepada calon atlet untuk berpartisipasi secara aktif dalam beberapa cabang olahraga yang dianjurkan (pilihannya). Satu atau dua tahun baru dideteksi atlet yang berbakat untuk cabang olahraga tertentu.

Kuntadi Djajalana dan Danu Hudaya (1998 : 1) menyatakan bahwa *sport search* dicobakan di Indonesia mengingat : 1) keterbatasan waktu dalam usaha menangani proyek peningkatan prestasi olahraga Garuda Emas, 2) harus adanya kontinuitas dalam proses peningkatan prestasi, artinya tidak dapat menunggu sampai program nasional betul-betul sempurna, 3) keterbatasan dana yang tersedia.

Berdasarkan hal diatas maka sangat efektif apabila *sport search* diterapkan melalui proses jangka panjang dan berkesinambungan. *Sport search* dapat diterapkan pada lembaga pendidikan dan dilaksanakan pada klub olahraga yang ada.

Program pemanduan bakat olahraga merupakan sebuah program yang unik dan inovatif untuk membantu mengarahkan anak-anak ataupun calon atlet pada usia 11 – 15 tahun dilakukan sebagai prekarsa untuk menyumbangkan dan

mengembangkan konsep keolahragaan di dunia pendidikan dan perkembangan remaja dengan mengutamakan senang, pengembangan ketrampilan, kualitas melatih, keikutsertaan secara maksimal dan kepemimpinan dalam olahraga.

1. Pembinaan Olahraga Usia Dini.

Dari hasil kejuaraan olahraga pada tingkat dunia seperti kejuaraan dunia terbuka single event atau multi event, olimpiade dan sebagainya menunjukkan bahwa atlet yang muncul sebagai juara adalah mereka yang memenuhi standar telah ditetapkan oleh cabang olahraga yang bersangkutan.

Fakta menunjukkan bahwa disamping karakteristik antropometrik (postur tubuh) dan psikologis, penguasaan teknik dan taktik serta program latihan yang terencana dengan baik sangat membantu dalam pencapaian prestasi tersebut. Untuk menjadi seorang atlet tingkat dunia dan mendapatkan medali emas olimpiade dibutuhkan waktu latihan 1000 jam per tahun dalam waktu 10 tahun. Hal tersebut membuktikan bahwa prestasi puncak (godel Age) hanya akan bisa diperoleh sejak usia dini (melalui talent scouting) dengan proses latihan sistematis jangka panjang.

Hasil riset tentang batas usia dini untuk memulai latihan olahraga di Negara Jerman dapat dijadikan sebagai acuan untuk memulai latihan.

1). Program latihan cabang Figure Skating, senam, loncat indah dimulai antara usia 4 dan 6 tahun latihan lanjutan dimulai antara 8 dan 11 tahun dan berkelanjutan hingga 16 tahun. Sedangkan puncak usia prestasi dikalangan atlet wanita dalam cabang senam yaitu antara usia 13 dan 15 tahun, dikalangan atlet Senam pria antara usia 17 dan 19 tahun.

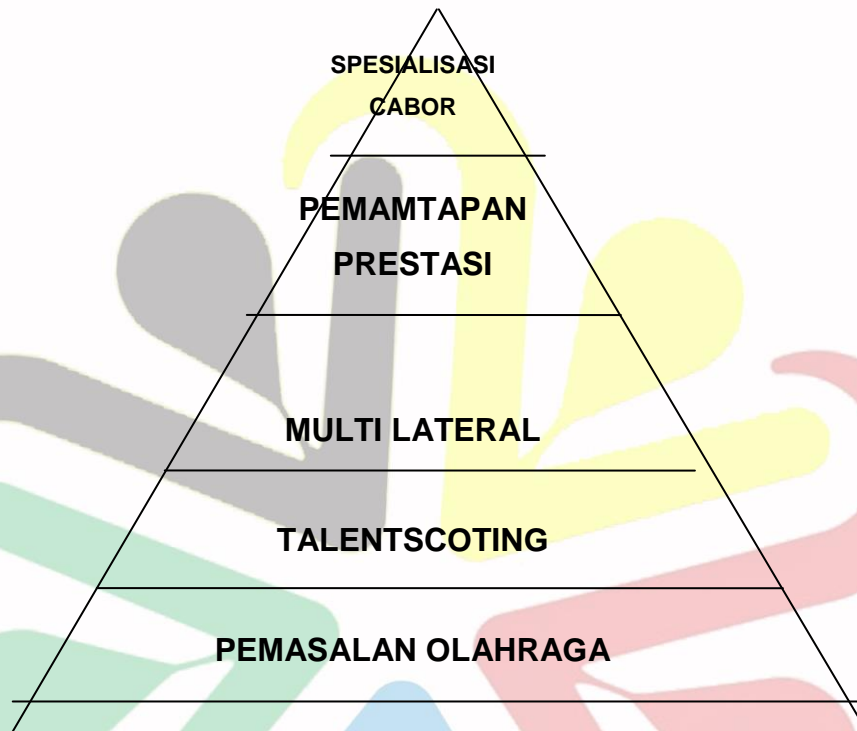
2). Dalam cabang olahraga seperti lari jarak pendek, nomor lempar, lompat dan sky jumping yang membutuhkan kekuatan, serta cabang olahraga kompetitif body contact seperti Anggar, tinju, dan judo, latihan dapat dimulai 13-14 tahun dan usia puncak prestasinya adalah antara usia 17-22 tahun.

3). Dalam cabang olahraga yang membutuhkan daya tahan, seperti lari jauh, dayung, latihan pemula dimulai antara 10-12 tahun, program latihan lanjutan berlangsung pada usia 14-18 tahun dan puncak prestasinya antara 17-20 tahun.

Latihan untuk para pemula dimulai pada usia 6 tahun, latihan lanjutan antara usia 8-13 tahun.

Pembinaan olahraga usia dini dirancang dengan pola piramida pembinaan olahraga secara komprehensif/ menyeluruh untuk meningkatkan prestasi olahraga di Indonesia. Pola pembinaan tersebut merupakan metode yang paling efektif, mulai pemasalan, pembibitan, pemanduan bakat, pembinaan dan spesialisasi.

Gambar 1 : Piramida pembinaan olahraga usia dini.



Gambar 2 : Piramida Pencapaian Prestasi olahraga usia dini.



2. Pengertian Bakat Olahraga

Singgih (1989:251) mengemukakan bakat olahraga merupakan potensi seseorang untuk berprestasi dalam kegiatan olahraga tertentu, karena dalam dirinya terdapat ciri-ciri yang dapat dikembangkan dan diprakondisi dalam menunjang keberhasilan. Menurut Singer (1980:60) ada beberapa ciri pada atlet yang berpotensi terhadap penampilan dan tingkat prestasi meliputi: a) faktor struktur biologis, b) faktor social, c) faktor fisiologis, d) faktor psikologis, e) faktor kesegaran jasmani, f) faktor keterampilan, g) faktor ketajaman panca indera menerima rangsangan secara tepat, h) faktor jenis kelamin, i) faktor usia.

Sedangkan menurut Imam Suryadi (1998:13) ciri-ciri atlet yang berpotensi adalah sebagai berikut: a) memiliki kelebihan kualitas sejak lahir, b) memiliki fisik dan mental yang sehat, tidak cacat tubuh diharapkan postur tubuh yang sesuai dengan cabang olahraga yang diminati, c) memiliki fungsi organ-organ seperti kekuatan, kecepatan, kelentukan, daya tahan, koordinasi, kelincahan, power, d) memiliki kemampuan gerak dasar yang baik, e) memiliki intelegensi tinggi, f) memiliki karakteristik bawaan sejak lahir, yang dapat mendukung pencapaian prestasi prima, antara lain watak kompetitif tinggi, kemampuan keras, tabah, pemberani, dan semangat tinggi, g) memiliki kegemaran berolahraga.

Dalam penentuan atlet sebagai kader berprestasi perlu diketahui tentang ciri-ciri khusus yang dimiliki. Dengan demikian sifat, kebiasaan dan watak masing-masing kepribadian calon atlet terdeteksi secara lengkap. Pencarian bibit unggul dilaksanakan oleh tim yang terdiri dari tenaga pendidikan jasmani, pelatih, olahraga, psikolog, sosiolog dan antropolog. Sehingga cara pencarian bibit unggul antara lain melalui pendekatan:

- a. Observasi atau pengamatan.
- b. Angket dan wawancara.
- c. Tes pengukuran kemampuan fisik (Imam Suyudi. 1998:13).

Pendekatan yang dilakukan sedapat mungkin mendapatkan data pada individu secara lengkap.

3. Tinjauan Pengidentifikasian Bakat

Tujuan utama pemanduan bakat adalah untuk mengidentifikasi dan memilih calon atlet berpotensi, memiliki jenis olahraga yang sesuai dengan potensi serta minatnya dan memperkirakan peluangnya untuk berhasil dalam program pembinaan sehingga dapat mencapai prestasi yang diharapkan dalam cabang olahraga tertentu.

Harre (1982:24) mengemukakan bahwa tujuan mengidentifikasi bakat adalah untuk memprediksi suatu derajat yang tinggi tentang kemungkinan apakah calon atlet akan mampu menyelesaikan program latihan junior dengan berhasil dalam olahraga yang dipilih agar ia dapat dengan layak mengukur secara pasti, melakukan tahap latihan selanjutnya.

Makin awal anak menunjukkan kesesuaian latihan dan kemampuan untuk belajar, maka makin berhasil ia dalam menyelesaikan program latihan junior. Hal ini akan menyebabkan ia memiliki lebih banyak waktu untuk berlatih sebelum mencapai usia prestasi puncak dan akan memiliki pengaruh yang berakhir positif pada latihannya.

Oleh karena itu, dapat dikatakan bahwa penentuan bakat merupakan suatu proses penentuan kemampuan-kemampuan (pra-kondisi) prestasi, di mana anak harus memiliki kemampuan tersebut agar dapat mencapai tingkat prestasi yang tinggi dan harus menggunakan teknik-teknik diagnosis yang sesuai.

4. Metode Pengidentifikasian Bakat

Bloomefield, Ackland dan Elliot (1994:268) mengemukakan bahwa pengidentifikasian bakat dapat dilakukan dengan cara sederhana dan secara canggih. Pelatih bola basket merekrut pemain dengan cara sederhana karena pemain tersebut memiliki poster tubuh yang tinggi atau pelatih renang mengamati cara anak berdiri dengan memperhatikan bentuk telapak kaki. misalnya. Berdasarkan pengalaman unsur-unsur tersebut berpengaruh terhadap prestasi di kemudian hari. Sebaliknya, pengidentifikasian bakat dengan cara canggih, lebih diorientasikan pada ilmu dan kedokteran olahraga dengan suatu materi tes yang komprehensif yang digunakan untuk menjaring calon atlet.

Bompa (1990:334) mengemukakan bahwa ada dua metode dalam mengidentifikasi bakat calon atlet. yaitu : (1) seleksi alam, dan (2) seleksi ilmiah).

Seleksi alam merupakan pendekatan yang normal, dan merupakan cara pengembangan alam dalam olahraga tertentu. Seleksi ini menganggap bahwa atlet mengikuti olahraga tertentu sebagai hasil dari pengaruh setempat, misalnya tradisi sekolah, harapan orang tua, atau teman sebaya. Dengan demikian evolusi prestasi atlet ditentukan oleh seleksi alam yang tergantung pada beberapa faktor. Oleh karena itu, pendekatan dengan seleksi alam ini seringkali berjalan lambat.

Seleksi ilmiah adalah metode yang digunakan untuk memilih calon atlet yang memiliki potensi untuk dibina. Seleksi ini lebih sedikit memerlukan waktu untuk mencapai prestasi yang tinggi bila dibandingkan dengan metode seleksi alam. Untuk olahraga yang memerlukan persyaratan tinggi atau berat badan, misalnya bola basket, bola voli, sepak bola, nomor-nomor lempar dan sebagainya perlu mempertimbangkan seleksi ilmiah. Demikian juga olahraga yang memerlukan kecepatan, waktu reaksi, koordinasi, dan power, seperti lari cepat, judo, hani, nomor-nomor lompat dan sebagainya. Melalui pendekatan seleksi ilmiah, kualitas-kualitas semacam itu akan dapat dideteksi. Dengan pengujian ilmiah, maka calon atlet yang berbakat secara ilmiah diseleksi atau diarahkan pada cabang olahraga tertentu.

5. Kriteria Pengidentifikasian Bakat

Olahraga prestasi tinggi memerlukan profil biologis khusus dengan memahami ciri-ciri kemampuan-kemampuan dan ciri-ciri psikologis yang kuat. Latihan yang optimal memerlukan kriteria optimal untuk pengidentifikasian bakat. Bomp (1990:335) mengemukakan beberapa kriteria utama dalam mengidentifikasi bakat, yaitu (1) kesehatan, (2) kualitas biometric, dan (3) keturunan, (4) fasilitas olahraga dan iklim, dan (5) ketersediaan ahli.

Harre (1982:26) mengemukakan bahwa tujuan dari tahap penyaringan dan pemilihan adalah untuk menemukan dari sejumlah besar anak sekolah berkaitan dengan faktor-faktor prestasi utama. Penentuan faktor-faktor prestasi utama ini sangat penting bagi pengembangan lebih lanjut. Faktor-faktor ini merupakan indikator tingkat prestasi tertentu dan tingkat kecenderungan tertentu. Tujuan utamanya adalah untuk menentukan faktor-faktor prestasi ini yang dapat diketahui dengan pasti tanpa terlalu banyak bekerja dan dapat diperoleh informasi yang diperlukan. Faktor-faktor prinsip ini adalah (1) tinggi

dan berat badan, (2) kecepatan lari, (3) daya tahan, (4) koordinasi, (5) kemampuan pada permainan dan (6) kepandaian dalam olahraga.

a. Tinggi dan Berat Badan

Tinggi dan berat badan atlet merupakan faktor penting untuk mencapai prestasi yang tinggi. Misalnya untuk beberapa cabang olahraga tertentu memerlukan faktor tinggi badan dan ukuran tertentu.

Harre (1982:26) mengemukakan bahwa (1) anak yang memiliki badan yang tinggi sebelum masa adolesensi biasanya juga memiliki badan yang tinggi pada masa dewasa, dan (2) anak yang salah satu atau kedua orang tuanya tinggi seringkali lebih tinggi dari pada rata-rata orang dewasa.

b. Kecepatan lari

Harre (1990:26) mengatakan bahwa sprinter di Jerman adalah mereka yang memiliki kemampuan lari tercepat pada masa kanak-kanak. Kecepatan lari individu juga merupakan indikator dari kecepatan-kecepatan dalam aktivitas olahraga lain. Karena kekuatan-kecepatan diperlukan hampir di seluruh cabang olahraga dan kemampuan lari cepat diperlukan dalam sebagian besar cabang olahraga, maka anak yang dapat lari dengan baik harus dipilih pada awal kehidupannya.

c. Daya tahan

Kemampuan lari jarak jauh mencerminkan derajat dimana anak memiliki daya tahan yang baik. Lari 800 meter atau 1.500 dapat digunakan untuk menilai daya tahan individu dalam lari gawang, ski jarak menengah dan jarak jauh.

d. Koordinasi

Atlet-atlet muda yang menspesialisasikan dalam olahraga yang menekankan pada aspek teknik seperti dalam olahraga senam, senam irama, dan loncat indah, diperlukan yang pertama dan terutama untuk memiliki kemampuan guna mempelajari gerakan-gerakan.

Kemampuan untuk mempelajari aktivitas gerak tertentu dengan cepat atau sejumlah unit latihan atau ulangan seorang individu perlu mempelajari aktivitas tersebut yang merupakan kemampuan belajar gerak. Kemampuan-kemampuan koordinasi yang lain, khususnya kemampuan kontrol gerak, juga memiliki pengaruh pada kapasitas gerak. Kapasitas ini

memperoleh manifestasi khusus selama latihan yang dilakukan untuk memenuhi aktivitas gerak dalam olahraga tersebut.

e. Kemampuan dalam permainan

Kemampuan untuk menganalisis situasi secara cepat didalam permainan dengan mengantisipasi perkembangan-perkembangan dan merespons cara yang benar dianggap sebagai faktor-faktor prestasi utama. Harre (1982 : 26) mengemukakan bahwa anak yang memiliki kemampuan dalam permainan biasanya juga memiliki kemampuan dalam olahraga, seperti gulat, judo, tinju dan lain-lain.

f. Kepandaian yang beraneka ragam dalam olahraga

Harre (1982 : 26) mengemukakan bahwa anak-anak yang berprestasi dalam olahraga biasanya memiliki kemampuan di atas rata-rata di sekolah dan di klub olahraga.

Anwar Pasau (1986:74-75) mengemukakan kriteria penilaian untuk pemilihan atlet berbakat. yaitu:

a. Aspek biologis

- 1) Potensi/kemampuan dasar tubuh (*Fundamental Motor Skill*)
- 2) Fungsi organ-organ tubuh.
- 3) Postur dan struktur tubuh.

b. Aspek psikologis

- 1) Intelektual/kecerdasan/IQ
- 2) Motivasi
- 3) Kepribadian
- 4) Kerja persarafan

c. Umur

- 1) Umur secara kronologis (*Cronological age*)
- 2) Umur dari segi psikologis (*Psychological age*)

d. Keturunan

e. Aspek lingkungan (*Environment*)

Kriteria pengidentifikasian bakat, meliputi tes standart dan model optimal, yang disesuaikan dengan masing-masing cabang olahraga. Dragan dalam Bompaa (1990 : 339) mengidentifikasi kriteria untuk cabang olahraga, Anggar meliputi :

- 1). Waktu reaksi

- 2). Koordinasi
- 3). Intelegensi taktis
- 4). Daya tahan terhadap kelelahan dan tekanan
- 5). Kapasitas anaerobik dan aerobik tinggi

C. Penutup

Menurut Morrow, J.R.,... (et al.). 2011. Dalam memilih item tes harus memperhatikan hal-hal sebagai berikut :

- 1) Item tes harus mewakili keseluruhan/ kenyataan permainan yang sebenarnya (actual game skill)
- 2) Item harus sederhana untuk dimengerti dan mudah untuk dilaksanakan
- 3) Item harus tidak mahal, praktis, mudah diadministrasikan, mudah dipersiapkan dan menjadi instrument yang terbaik untuk digunakan.

Berdasarkan kajian teori diatas dapat dipilih/ disusun baterai tes pemanduan bakat cabang olahraga Anggar sebagai berikut :

1. Tinggi badan
2. Tinggi duduk
3. Berat badan
4. Panjang rentang kedua lengan
5. Lempar tangkap bola tenis
6. Lempar bola basket
7. Loncat tegak
8. Lari kelincuhan
9. Lari cepat 40 m
10. Kecepatan
11. Kecepatan reaksi
12. Rasa Gerak
13. Daya Tahan

DAFTAR PUSTAKA

- AAHPER. 1959. Research Methode in Physical Education Recreation, Second Edition. Washington
- Annot. Robert Burns and Gaines. Charles Latham. 1984. Sport Selection. New York : The Viking Press.

- Amung Ma'mun. 2003. *Konstruksi Tes Kemampuan Fisik Atlet Anggar*. Jakarta: IKASI.
- AUSSUE Sport. 1993. *The Search Is Over*. Australian Sport Commission.
- Bloomfield. John Ackland and Elliot Bruce C., 1994. *Spplied Anatomy and Biomechanics in Sport*. Melbourne: Bleckwell Scientific Publications.
- Bompa, T.O. 2009, *Theory and Metodology of Training The Key to Athletic Performance*. Dubuque: Kendal/Hunt Publishing.
- Deputi V Bidang Peningkatan Prestasi dan IPTEK Olahraga. 2006. *Referensi Olahraga Prestasi*. Jakarta: Kementrian Negara Pemuda dan Olahraga RI.
- Elain Chervis. 2002. *Olahraga Anggar : Langkah menuju sukses*. Alih bahasa : Mayjen. Tono Sratman. Jakarta. PB IKASI.
- Gaugler, M. William. 1999. *The Science of Fencing*. Edisi Ke-2. Laureate-Press, Bangor, Maine.
- Harre. Dietrich (Ed.). 1982. *Principles of Sport Training*. Berlin: Sportverlag.
- Harsuki. 2002. *Perkembangan Olahraga Terkini. Kajian Para Pakar*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Ikatan Anggar Seluruh Indonesia. 2000. *Sekilas Anggar*. <http://www.Ikasi Online.htm>. (dikutip: 10 November 2012).
- _____. 2002. *Sejarah Berdirinya Anggar*. <http://www.konidki.or.id/ikasi/PD IKASI.htm>. (dikutip: 2 November 2012).
- James, D. Williams. 1997. *Sport Psychology in Actions*. American Fencing, 47 (3), pp. 6-7.
- Kemenegpora. 1998. *Pedoman Pemanduan bakat Olahraga*. Jakarta: Kantor Menteri Negara Pemuda dan Olahraga.
- Kemenegpora. 2007. *Undang-Undang Republik Indonesia No.3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional*. Jakarta: Kantor Menteri Negara Pemuda dan Olahraga.
- Kemenegpora. 2008. *Pedoman Antropometri dan Kapasitas Fisik Olahragawan*. Jakarta: Kantor Menteri Negara Pemuda dan Olahraga.
- Kirkendall, Don, R., Joseph J. Gruber, dan Robert E. Johnson. 1980. *Measurement and Evaluation for Physical Educators*. Dubuque, Iowa: Wm. C. Brown Company.
- KONI. 1998. *Proyek Garuda Emas: Rencana Induk Pengembangan Olahraga Prestasi di Indonesia*. Jakarta.

- KONI. 2000. *Pemanduan dan Pembinaan Bakat Usia Dini. Proyek Garuda Emas.* Jawa Tengah.
- Muslim, M. 2003. *Pengukuran dan Evaluasi Pelaksanaan Program-Program Pelatihan Cabang Olahraga, Harsuki, H. Perkembangan Olahraga Terkini Kajian Para Pakar.* Jakarta: PT. Rajagrafindo Persada.
- Mutohir, T. C.,. 2007. *Sport Development Index: Konsep, Metodologi dan Aplikasi.* Jakarta: PT. Indeks.
- Morrow,J.R,...(et al.). 2011. *Measurement and evaluation in human performance.* 4th ed. Champaign. USA. Human Kinetics.
- Nur Jacob dan Tato Kahar. 1995. *Pedoman Permainan dan Peraturan Permainan Anggar.* Makasar: Diklat FIK UNM.
- Pasau. Anwar. 1986. "Memilih Atlet Untuk menghasilkan Prestasi Prima Dalam Olahraga". dalam *Simposium Olahraga – Menuju Prestasi Berolahraga.*, Surabaya: IAIFI. 18 Desember 1986.
- Pate Russell R. Robert Rotella. and Bruce McClenaghan. 1984. *Scientific Foundation of Coaching.* New York : Saunders College Publishing.
- Sucipto dan Ramlan. 1997. *Peraturan Permainan Anggar.* Makalah Penataran Pelatih Anggar Madya. Karawang.
- Strand B.N and Wilson R.. 1993. *Assasing Sport Skill.* Champaign. Human Kinetics Publisher

**PROGRAM PUSAT PEMBINAAN DAN LATIHAN PELAJAR (PPLP)
SEBAGAI PENDUKUNG PENCAPAIAN PRESTASI
SEPAKBOLA NASIONAL**

Oleh :

**Komarudin
Mahasiswa Pascasarjana UNNES**

ABSTRAK

Program Pusat Pendidikan dan Latihan Pelajar (PPLP) merupakan salah satu upaya pemerintah untuk memajukan cabang olahraga sepakbola dengan mendirikan model pembinaan sepakbola yang berstatus pelajar di beberapa provinsi di Indonesia. Pelajarlah sebagai sumberdaya manusia yang tepat untuk menjadi sasaran untuk mencari cikal bakal munculnya atlet berprestasi di masa mendatang. Hal ini didasari pada kuantitas jumlah pelajar di Indonesia cukup besar sehingga memiliki peluang yang sangat besar munculnya atlet-atlet sepakbola yang potensial apabila dibina secara berjenjang dan berkesinambungan.

PPLP memiliki setidaknya dua program yang sangat potensial mendukung pencapaian prestasi sepakbola nasional, yaitu pendidikan dan latihan serta perekrutan yang memiliki standar yang tinggi dalam penerapannya sehingga atlet-atlet berbakat dalam cabang sepakbola yang terpilih dalam program PPLP dapat dimaksimalkan potensinya demi mencapai prestasi.

PPLP cabang olahraga sepakbola telah berhasil menyumbangkan sejumlah atlet junior Nasional untuk mewakili Indonesia di arena regional maupun internasional. Keberadaan PPLP telah diakui sebagai suatu kekuatan yang diperhitungkan yang mempunyai nilai strategis dalam pembinaan prestasi olahraga sepakbola Indonesia.

Kata Kunci : Program PPLP, Prestasi Sepakbola Nasional

A. Pendahuluan

Sepakbola merupakan sebuah budaya sekaligus bahasa universal bagi umat manusia. Melalui sepakbola, banyak negara kecil menjadi besar. Lewat sepakbola, kesehatan manusia dijanjikan. Sepakbola bisa jadi alat pemersatu, karena tidak ada perbedaan ras dan golongan. Sepakbola pun dapat turut menunjang pembangunan mental dan karakter bangsa, lewat filosofi yang lahir darinya yaitu *fairplay*. Belum lagi nilai-nilai lainnya, seperti kedisiplinan, semangat pantang menyerah, bangkit dari kekalahan, jiwa korsa yang tinggi, kerja sama, kompetisi sportif, dan memahami ada aturan yang berlaku.

Keperkasaan prestasi olahraga Indonesia termasuk sepakbola pernah diakui di kalangan negara Asia Tenggara, bahkan Indonesia dikenal sebagai "Macan Asia" di segala bidang. Akan tetapi saat ini keperkasaan itu sudah mulai

pudar, keterpurukan prestasi sepakbola Indonesia juga semakin lama semakin mengawatirkan, jangankan berbicara di tingkat dunia seperti *event* olimpiade ataupun kejuaraan dunia, bahkan di tingkat regional seperti *event* SEA GAMES dan ASIAN GAMES pun bangsa Indonesia tidak dapat berbicara banyak.

Melihat keadaan di atas salah satu upaya pemerintah dalam mendorong atau membangun tatanan pembinaan sepakbola di Indonesia sebagai dasar untuk pembinaan berjangka adalah dengan mendirikan berbagai pusat-pusat pembinaan olahraga dikalangan pelajar yang merupakan cikal-bakal atlet berprestasi. Ini menunjukkan bahwa program Pusat Pembinaan dan Latihan Pelajar (PPLP) khususnya cabang olahraga sepakbola merupakan salah satu pilihan alternatif yang cukup menjanjikan sebagai wadah untuk menampung atlet sepakbola guna mendukung pencapaian prestasi sepakbola nasional.

B. Pembahasan

1. Program Pusat Pendidikan dan Latihan Pelajar (PPLP)

Ruang lingkup olahraga menurut Undang-undang nomor 3 tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional meliputi kegiatan (1) olahraga pendidikan; (2) olahraga rekreasi; dan (3) olahraga prestasi. Untuk olahraga prestasi dilaksanakan melalui proses pembinaan dan pengembangan secara terencana, berjenjang, dan berkelanjutan dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan (Kemenpora, 2005:18). Kemudian Peraturan Presiden Republik Indonesia Nomor 22 Tahun 2010 Tentang Program Indonesia Emas pasal 5 dijelaskan bahwa Pengembangan bakat Calon Atlet Andalan Nasional dilakukan pada Pusat Pendidikan dan Latihan Pelajar (PPLP), Pusat Pembinaan dan Latihan Mahasiswa (PPLM), Sekolah Khusus Olahragawan, Klub-Klub Olahraga Sekolah/Remaja atau atlet usia dini yang telah dibina oleh Induk Organisasi Cabang Olahraga yang telah tergabung di induk organisasi olahraga, klub-klub olahraga, dan melalui kompetisi olahraga tingkat pemula atau junior di dalam dan luar negeri.

Proses pembinaan dan pengembangan prestasi olahraga tersebut tentunya membutuhkan atlet-atlet yang memiliki potensi yang tinggi. Untuk mendapatkan atlet berpotensi maka perlu adanya pembinaan dan pengembangan prestasi di usia produktif yakni tingkat usia sekolah. Pembinaan olahraga di Indonesia seyogianya harus selalu ada peningkatan

seiring dengan penerapan berbagai perkembangan ilmu dan pengetahuan di bidang olahraga. Pemanfaatan penemuan model-model latihan dan berbagai pemanfaatan hasil penelitian selayaknya telah diterapkan oleh pembina atau pelatih. Sejalan dengan itu pemerintah selalu berupaya maksimal untuk melaksanakan pembinaan berkesinambungan dengan mempertimbangkan beberapa sektor yang sangat vital.

Pembinaan olahraga di Indonesia menurut Harsuki dkk telah diarahkan dan dilakukan dengan berbagai arah melalui: (1) sekolah-sekolah atau pelajar (mulai dari pendidikan dasar sampai pendidikan tinggi); (2) induk-induk cabang olahraga; (3) organisasi dan perkumpulan olahraga; dan (4) organisasi di masyarakat (Harsuki, 1996:20). Arah tersebut berguna untuk mengidentifikasi khalayak sasaran sehingga memudahkan mobilisasi sumberdaya untuk pembinaan dalam jangka panjang. Berdasarkan arah tersebut di atas, maka akan diperoleh model pembinaan yang tepat diterapkan di Indonesia guna mencapai sistem pembinaan olahraga nasional secara optimal.

Upaya pemerintah untuk memajukan cabang olahraga sepakbola telah dilakukan dengan mendirikan model pembinaan olahraga yang berstatus pelajar yang disebut dengan Pendidikan dan Latihan (Diklat) pelajar di beberapa provinsi di Indonesia dengan objek sasaran pelajar terutama siswa yang disebut dengan Pusat Pendidikan dan Latihan Pelajar (PPLP). Pelajarlh sebagai sumberdaya manusia yang tepat untuk menjadi sasaran untuk mencari cikal bakal munculnya atlet berprestasi di masa mendatang. Hal ini didasari pada kuantitas jumlah pelajar di Indonesia cukup besar sehingga memiliki peluang yang sangat besar munculnya atlet-atlet yang potensial apabila dibina secara berjenjang dan berkesinambungan.

Pembinaan cabang olahraga sepakbola melalui Diklat dikalangan pelajar merupakan suatu strategi jitu untuk membangun kembali kejayaan masa lalu di bidang prestasi cabang olahraga sepakbola. Pembinaan disekolah diawali melalui mata pelajaran Penjas, kemudian kegiatan dilanjutkan dengan ekstrakurikuler, diharapkan muncul bibit-bibit atlet yang kemudian diarahkan pada Pusat Pendidikan dan Latihan Pelajar (PPLP) tersebut. Pembinaan ini juga mengarah pada jenjang yang lebih baik ke sekolah khusus olahraga, seperti Sekolah Khusus Olahragawan SMP/SMA Ragunan. Lembaga olahraga pelajar tersebut merupakan wadah pembibitan olahraga yang ditujukan untuk

merangsang minat pelajar agar dapat meningkatkan dan mengembangkan keterampilan di cabang olahraga sepakbola.

PPLP cabang olahraga sepakbola merupakan suatu program pemerintah yang dikemas dengan tujuan untuk mengembangkan prestasi olahraga sepakbola jangka panjang. Berdirinya PPLP cabang olahraga sepakbola diharapkan dapat sebagai wadah penjangkaran untuk pembinaan atlet muda berbakat sepakbola yang kelak menjadi poros dan pusatnya mencari atlet berprestasi. Sejauh ini ternyata diklat yang didirikan dengan visi dan misi yang baik dalam mengembangkan tugas moral yang besar, ternyata masih memiliki kontribusi yang kecil terhadap munculnya atlet berprestasi pada tingkat senior. Kondisi ini perlu diamati dan dicari faktor-faktor apa saja yang terbukti kurang memiliki kontribusi terhadap prestasi sepakbola Indonesia.

Keberadaan Pusat Pembinaan dan Latihan Pelajar (PPLP) sejak 1984 merupakan wadah yang sangat potensial untuk membina olahragawan potensial di usia sekolah. Penempatan Pusat Pembinaan dan Latihan Pelajar (PPLP) yang tersebar diseluruh wilayah nusantara tentunya merupakan bagian yang tidak terpisahkan dengan proses pembinaan daerah sesuai dengan cabang olahraga prioritas yang dikemas secara berjenjang dan berkelanjutan. Sebagai pusat berhimpun dan berlatih olahragawan pelajar berbakat olahraga, maka Pusat Pembinaan dan Latihan Pelajar (PPLP) merupakan alternatif pembibitan olahragawan pelajar, diawali pendirian dan perintisannya tahun 1984 dengan empat cabang olahraga, yaitu: Atletik, Bulutangkis, Sepaktakraw dan Tinju yang tersebar pada 8 provinsi di Indonesia dan kemudian pada tahun 1995 dikembangkan menjadi 16 provinsi dengan penambahan 3 cabang olahraga yaitu Sepak bola, Dayung dan Panahan.

Menurut data tahun 2015 PPLP telah tersebar di 33 Provinsi dengan jumlah 142 PPLP dan 111 PPLPD yang pendanaannya lewat APBD di daerah penyelenggara. Secara keseluruhan atlet PPLP yang terdaftar hingga tahun 2015 mencapai jumlah 1526 atlet. Sedangkan cabang olahraga yang dibina di PPLP 33 Provinsi sebanyak 22 cabang olahraga sebagai berikut: atletik, anggar, angkat besi, bolavoli, balap sepeda, dayung, gulat, judo, karate, loncat indah, pencaksilat, panahan, sepakbola, sepaktakraw, senam, tenis, tenis meja, tinju, taekwondo, wushu, bulutangkis dan voli pasir.

Program dari PPLP cabang sepakbola meliputi latihan, kompetisi, akademik dan kesejahteraan (Kemenpora, 2008:8). Secara rinci dapat dijabarkan sebagai berikut:

1. Latihan

- a. Pelaksanaan latihan disesuaikan dengan program yang telah ditetapkan.
- b. Pelaksanaan program latihan pada PPLP cabang sepakbola harus disesuaikan dengan kemampuan individu/perorangan dan tim.

2. Kompetisi

- a. Kompetisi antar PPLP cabang sepakbola dilaksanakan secara periodik.
- b. Setiap kegiatan kompetisi antar PPLP cabang sepakbola wajib diikuti oleh semua PPLP.
- c. Pemerintah Daerah yang ditetapkan sebagai penyelenggara bertanggung jawab terhadap pelaksanaan kompetisi antar PPLP dengan melibatkan induk organisasi sepakbola dan masyarakat.
- d. Tata cara kompetisi diatur dalam petunjuk pelaksanaan

3. Akademik

- a. Usia atlet pelajar PPLP cabang sepakbola pada jenjang akademis maksimal usia 16 tahun SMA atau sederajat
- b. Nilai rata-rata raport calon atlet pelajar PPLP cabang sepakbola 6,0.

4. Kesejahteraan

- a. Setiap atlet pelajar PPLP cabang sepakbola berhak mendapatkan pelayanan akomodasi, konsumsi, kesehatan, uang saku, dan penghargaan lain.
- b. Tata cara perolehan kesejahteraan diatur dalam juknis

Keberadaan PPLP cabang sepakbola menjadi sangat penting dan strategis, hal ini mengingat selain peningkatan prestasi sepakbola yang memang didambakan oleh masyarakat, tetapi juga tidak mengabaikan prestasi akademik sebagai upaya menyongsong masa depan.

Seiring dengan semangat Undang-undang Nomor 32 tahun 2005 tentang Otonomi Daerah, dimana lembaga yang menangani pembinaan sepakbola pelajar sangat beragam, maka dipandang perlu adanya suatu

pedoman sebagai acuan dan petunjuk dalam pengelolaan PPLP, baik oleh pemerintah pusat maupun pemerintah daerah.

2. PPLP Sebagai Pendukung Pencapaian Prestasi Sepakbola Nasional

Pusat pembinaan dan latihan pelajar (PPLP) cabang sepakbola sepakbola adalah tempat untuk berhimpunnya atlet pelajar potensial berbakat dalam cabang sepakbola sepakbola untuk dikembangkan potensinya menjadi atlet pelajar berprestasi. PPLP cabang sepakbola sepakbola memiliki kedudukan penting dalam kerangka pembinaan prestasi secara menyeluruh. Secara organisatoris proses pembinaan prestasi PPLP ada keterkaitan antara pendidikan jasmani di sekolah dengan prestasi sepakbola.

Disisi lain PPLP cabang sepakbola sepakbola merupakan sebuah program Kementerian Negara Pemuda dan Sepakbola yang dalam implementasinya diperlukan adanya koordinasi dengan berbagai pihak terkait yang memiliki kompetensi dan wewenang khusus terhadap subyek dari program tersebut. Koordinasi dalam organisasi PPLP sangat diperlukan untuk mendapatkan dukungan yang optimal dari berbagai pihak terkait sebagai pengguna siswa berprestasi.

PPLP memiliki setidaknya 2 (dua) program yang sangat potensial mendukung pencapaian prestasi sepakbola nasional, program-program itu adalah sebagai berikut:

a. Pendidikan dan Latihan

Pada hakekatnya pendidikan adalah suatu proses perubahan tingkah laku. Sedangkan Pendidikan menurut Salam (1997:10) dalam arti luas adalah suatu proses untuk mengembangkan semua aspek kepribadian manusia, yang mencakup pengetahuannya, nilai serta sikap dan keterampilannya. Kemudian Atmodiwirio (2002:35) menyatakan pendidikan adalah pembelajaran yang dipersiapkan untuk meningkatkan pelaksanaan pekerjaan pada masa yang akan datang atau meningkatkan seseorang untuk dapat menerima tanggung jawab dan/atau tugas-tugas baru.

Sedangkan Harsono (1988:101) menyatakan bahwa latihan adalah suatu proses yang sistematis dari berlatih yang dilakukan secara berulang-ulang, dengan lama kelamaan bertambah jumlah bebannya. Kemudian Bempa (2014:2) mengatakan bahwa latihan adalah cara untuk mencapai

tujuan perbaikan sistem organisma dan fungsinya untuk mengoptimalkan prestasi atau penampilan sepakbola. Selanjutnya Depdiknas (2000:103) menyatakan bahwa latihan yang baik dan berhasil adalah yang dilakukan secara teratur, seksama, sistematis, serta berkesinambungan/kontinyu, sepanjang tahun, dengan pembebanan latihan (*training*) yang selalu meningkat dan bertahap setiap tahun.

Dalam upaya pencapaian prestasi yang optimal, tidak ada jalan lain kecuali dengan latihan dengan mengulang gerakan demi gerakan dalam rangka penguasaan skill yang berakhir pada pengalaman gerak dan kualitas fisik. Lebih lanjut agar prestasi atlet dapat dicapai seoptimal mungkin, perlu adanya tahapan dalam latihan meliputi: (1) Pemanduan/pemilihan calon atlet; (2) latihan yang intensif; dan (3) evaluasi hasil latihan (Depdiknas, 2000:44). Program latihan yang direncanakan dan disusun seorang pelatih akan baik jika hasil evaluasi yang dilakukan mengalami peningkatan.

Pemanduan bakat bagi calon sepakbolawan meliputi: (1) umur, Antromometrik, Kapasitas organik dan fungsional, mekanis/teknik, distribusi substansi dalam hal ini fungsi paru dan jantung, psikologis. Latihan dalam hal ini tentunya didasarkan pada pengetahuan dan pengalaman pelatih secara filosofis dan prktisnya. Sedangkan evaluasi hasil latihan dilakukan meliputi: (1) pemeriksaan kesehatan periodik; (2) kapasitas organis dan fungsional; (3) mekanis/teknik; (4) distribusi substansbi tertentu; dan 5) psikologis (Depdiknas, 2000: 44-46).

Berdasarkan dari beberapa pengertian di atas tentang latihan maka dapatlah disimpulkan bahwa latihan adalah suatu proses kerja fisik yang dilakukan secara sistematis yang dilakukan secara berulang-ulang, sebagai dasar perbaikan organisme dan keterampilan dengan lama kelamaan bertambah jumlah bebannya dengan upaya mengoptimalkan prestasi.

Dalam PPLP program pendidikan dan latihan dilaksanakan dan dipimpin oleh para pelatih yang mumpuni dan memiliki sertifikat kepelatihan level AFC (*Asian Football Confederation*), hal ini tentu sangat mendukung proses pendidikan dan latihan sesuai standar pendidikan dan latihan sepakbola yang benar yang bermuara pada pencapaian prestasi sepakbola yang optimal baik di lingkup regional maupun internasional.

b. Perekrutan

Prestasi yang tinggi hanya dapat dicapai oleh atlet yang mempunyai bakat besar dan memperoleh pembinaan yang baik secara berjenjang dan berkesinambungan. Pembinaan prestasi secara berjenjang mempunyai implikasi terhadap pentingnya evaluasi yang harus dilaksanakan secara berkala sejak tahap penjurangan atlet sampai dengan tahap akhir pelaksanaan program pelatihan dan prestasi yang dicapai. Prestasi tinggi dalam sepakbola memerlukan profil biologis khusus dengan ciri-ciri kemampuan biomotorik dan ciri-ciri psikologis yang baik.

PPLP melakukan program perekrutan atletnya dengan mengacu pada kriteria identifikasi bakat yang dikemukakan Bempa (2003:10), yaitu: (1) Kesehatan; (2) Kualitas biomotorik; (3) Keturunan; (4) Fasilitas sepakbola dan iklim; dan (5) Ketersediaan ahli. Tujuan dari tahap penyaringan dan pemilihan adalah untuk menemukan dari sejumlah besar anak yang berkaitan dengan faktor-faktor prestasi utama. Penentuan faktor-faktor prestasi utama ini sangat penting bagi pengembangan lebih lanjut. Faktor-faktor ini merupakan indikator tingkat prestasi tertentu dan tingkat kecenderungan tertentu. Tujuan utamanya adalah untuk menentukan faktor-faktor prestasi yang dapat diketahui dengan pasti tanpa terlalu banyak bekerja dan dapat diperoleh informasi yang diperlukan.

C. Penutup

Dalam kurun waktu yang sudah relatif lama, PPLP cabang olahraga sepakbola telah berhasil menyumbangkan sejumlah atlet junior Nasional untuk mewakili Indonesia di arena regional maupun internasional. Keberadaan PPLP telah diakui sebagai suatu kekuatan yang diperhitungkan yang mempunyai nilai strategis dalam pembinaan prestasi olahraga sepakbola Indonesia. PPLP cabang olahraga sepakbola merupakan suatu bagian dari sistem pembinaan prestasi sepakbola yang integral melalui kombinasi pembinaan prestasi dengan jalur pendidikan formal di sekolah. PPLP cabang olahraga sepakbola memiliki posisi yang sangat strategis dalam meletakkan pondasi pembangunan prestasi sepakbola di Indonesia mengingat para siswa PPLP berada pada usia potensial dalam rangka pengembangan bakat siswa di bidang olahraga sepakbola.

PPLP cabang olahraga sepakbola memiliki kedudukan penting dalam kerangka pembinaan prestasi sepakbola secara menyeluruh. Secara organisatoris proses pembinaan prestasi PPLP cabang olahraga sepakbola ada keterkaitan antara Pendidikan Jasmani di sekolah dengan dengan prestasi olahraga sepakbola. Ditinjau dari konsep teoritik kepelatihan sepakbola, usia siswa PPLP berada pada lantai ke dua (level dua) dalam piramida pembinaan olahraga. Di sisi lain pelaksanaan PPLP harus berhubungan dengan Departemen Pendidikan Nasional serta pihak-pihak lain seperti Induk organisasi sepakbola nasional dan lain sebagainya. Untuk hal tersebut suatu koordinasi yang baik sangat diperlukan, agar pelaksanaan program PPLP cabang olahraga sepakbola dapat lebih maksimal sesuai dengan latar belakang dibentuknya PPLP tersebut.

DAFTAR PUSTAKA

- Deputi Peningkatan Prestasi dan Iptek Olahraga, (2006). *Pedoman Pengelolaan Pusat Pembinaan dan Latihan Olahraga Pelajar (PPLP)*, Jakarta: Deputi Bidang Peningkatan Prestasi dan IPTEK Olahraga KEMENEGPORA.
- Harsono. (2005). *Prinsip-Prinsip Pelatihan Fisik*. Jakarta: Koni Pusat.
- Harsuki dkk, (1996) *Paper Akademik untuk Penyusunan Undang-Undang Keolahragaan*. Jakarta; Kantor Menpora.
- , (2006). *Petunjuk Pelaksanaan dan Teknis Penyelenggaraan Pusat Pembinaan dan Latihan Olahraga Pelajar* (Jakarta: Deputi Bidang Peningkatan Prestasi dan IPTEK Olahraga KEMENEGPORA.
- Kementerian Pemuda dan Olahraga. (2010). *Data dan Informasi Statistik Keolahragaan Tahun 2010*. Jakarta.
- _____. (2010). *Rencana Strategis Program Indonesia Emas 2010-2014*. Jakarta.
- Surat Keputusan Dewan Pelaksana Program Indonesia Emas. (2010). *Penetapan Daftar nama Atlet, Pelatih, Mekanik dan Manager Tahap II Satlak Atlet Utama dan Muda Program Indonesia Emas Menuju Sea Games XXVI/2011, di Indonesia..*
- Undang-Undang Nomor 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional* Pasal 20, ayat 3.
- Undang-Undang Nomor 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional* Pasal 44.

HAL YANG PALING MENARIK DARI LIGA OLAHRAGA BASEBALL

Book Review :

Review of “In the Best Interests of Baseball”

Oleh:

R.Agung Purwandono Saleh
Dosen Olahraga UPN “Veteran” Yogyakarta
Email: purwandono.agung@yahoo.co.id

ABSTRAK

Sebagai seorang Komisioner Bud Selig dihadapkan banyak permasalahan di awal-awal penugasannya. Namun dengan gaya kepemimpinannya, Selig mampu mengatasi hambatan-hambatan tersebut dengan baik. Dan sampai tahun 2016 Selig masih dipercaya sebagai Komisioner Liga Baseball Amerika Serikat.

Selig mempunyai tiga *strike* untuk melawannya. *Strike 1*: Selig membatalkan penyelenggaraan final kejuaraan dunia Liga Baseball 1994 *World Series*, *Strike 2*: Jika membatalkan *World Series* tidak cukup memalukan, Selig menyatakan hasil pertandingan 2002 *All Star Game* sebagai hal yang *draw* setelah dua team kehabisan pelempar atau *Pitcher*. *Strike 3*: Selig berulang kali berjanji menghilangkan obat-obat pemicu prestasi *dari Baseball*. Tiga *Strike* itu saja sudah mendatangkan makian yang tiada ujungnya. Kritikus Selig menganggapnya sebagai penjual mobil bekas dari Milwaukee, yang keluar sebagai Komisaris MLB (Baseball Liga Utama).

Liga Baseball yang dipimpinnya merupakan salah satu bentuk *Perfect Competition* atau kompetisi yang sempurna bukan bentuk yang monopoli. Oleh karena itu market atau pasarlah yang menentukan tinggi rendahnya harga produk yang dihasilkan oleh liga, seperti pembelian dan penjualan pemain, harga tiket, barang souvenir liga, maupun prestasi dan kualitas dari pertandingan yang dilakukan. Termasuk dalam hal menjaring pihak-pihak swasta seperti produk peralatan olahraga, perusahaan jaringan media televisi maupun media cetak, perusahaan minuman berenergi dan masih banyak lagi sebagai sponsor.

Kata kunci : *Olahraga, Liga, Baseball*

A. Pendahuluan

Jurnal yang penulis analisis ini, merupakan suatu kajian buku yang ditulis oleh Andrew Zimbalist dengan judul *In the best interests of Baseball*, dan direview oleh Michael A Leeds yang di muat di jurnal : *Journal of Sports Economics* tahun 2014, Volume 15 (1) dengan judul yang sama yaitu: *Review of “ In the Best Interests of Baseball”*. Penulis memilih menganalisis jurnal ini, karena sangat jarang jurnal internasional mengupas tentang kajian buku yang berkaitan dengan olahraga. Bagi penulis kajian buku ini sangat tepat dan menarik, karena liga-liga olahraga di Negara Amerika Serikat merupakan liga-liga yang dikelola dengan manajemen yang terbaik di dunia. Liga olahraga di Amerika sudah merupakan

perusahaan/industri yang mempunyai asset sampai mencapai ratusan juta hingga milyaran dollar US.

Olahraga dikelola tidak hanya sebagai suatu hiburan belaka, tetapi sudah menjadi bisnis yang mendunia dengan profit yang luar biasa besar. Namun dibalik kesuksesan pengelolaan dan manajemen liga olahraga tersebut, ada kisah-kisah penting dan menarik yang bisa menjadi pelajaran berharga bagi kepentingan ilmu maupun bisnis sepanjang olahraga tersebut masih diperlukan keberadaannya. Salah satunya adalah yang menjadi topik dan tema pada analisis jurnal berikut ini yaitu tentang Komisioner di liga Baseball di Amerika Serikat. Selengkapnya bisa penulis sampaikan pada penjelasan berikut ini.

B. Pembahasan

Alangkah malangnya Bud Selig (komisioner liga *Baseball* Amerika). Kini, Komisioner NFL (Liga Sepak Bola Nasional), Roger Goodell menguasai olahraga ternama di negara itu, yang mendorong *Sports Illustrated* untuk menyebutnya sebagai orang terkuat dalam olahraga masa kini. Duduk dekat di sebelah Goodell adalah David Stern, orang yang mentransformasi NBA (Asosiasi Bola Basket Nasional) dari olahraga yang tidak bisa menyebarkan laga kejuaraannya tinggal di sebuah perusahaan global. Selig? Cukup berkata bahwa dia dipandang kurang tangguh daripada orang yang menyiarkan game-game olahraga, ESPN's John Skipper.

Di mata banyak fan atau penggemarnya, Selig mempunyai tiga *strike* untuk melawannya. *Strike 1*: Selig membatalkan penyelenggaraan final kejuaraan dunia Liga Baseball 1994 *World Series*, sebuah prestasi yang kurang baik dan sama ketika Kaiser Wilhelm pada Perang Dunia I dan Adolf Hitler pada Perang Dunia II. *Strike 2*: Jika membatalkan *World Series* tidak cukup memalukan, Selig menyatakan hasil pertandingan 2002 All Star Game sebagai hal yang draw setelah dua team kehabisan pelempar atau Pitcher. *Strike 3*: Selig berulang kali berjanji menghilangkan obat-obat pemicu prestasi dari *Baseball*, hanya untuk mengetahui kondisi para pemain yang berlaga di All Stars yang berdampak dalam serangkaian skandal doping (pemakaian obat perangsang).

Tiga *Strike* itu saja sudah mendatangkan makian yang tiada ujungnya. Kritikus Selig menganggapnya sebagai penjual mobil bekas dari Milwaukee, yang keluar sebagai Komisaris MLB (Baseball Liga Utama). Mereka berkata bahwa dia

kekurangan otoritas magisterial seperti Kenesaw Mountain Landis, *gravitas* Bowie Kuhn, dan jenius keuangan Peter Ueberroth. Di mata mereka, dia adalah komisioner terburuk MLB yang pernah ada. Andrew Zimbalist menilainya berbeda, dan, dalam tulisannya di buku "*In the Best Interests of Baseball*" yang sangat informatif namun ditulis kurang rapi, dia melihat ada suatu kekuatan yang luar biasa dari kasus ini, yaitu bahwa Selig dengan sangat terampil akhirnya mengembalikan kehebatan liga *Baseball* setelah melalui perjalanan waktu yang sangat sulit dan mungkin dia bisa menjadi salah satu pemimpin terbaik sebagai komisioner di liga olahraga.

Ada dua bagian dalam argumen menurut buku yang ditulis Zimbalist. Yang pertama adalah mengkaji karir 8 komisioner yang mendahului Selig. Tidak ada perubahan baik dalam pandangan Zimbalist. Ide komisioner adalah memenuhi dua kebutuhan jangka pendek pemilik tim. Pertama, pemilik harus membersihkan reputasi olahraga supaya tidak terjadi lagi skandal "Black Sox" 1919, dimana anggota Chicago White Sox dengan mafia pengaturan hasil pertandingan untuk mau mengalah di *World Series*. Korupsi telah lama menjadi bagian dari game, tetapi keterlibatan banyak pemain terkemuka, termasuk superstar Joe Jackson, mengancam di jauhi oleh fans/ penggemar. Kedua, pemilik harus menjamin kepada masyarakat, pengadilan dan Kongres bahwa mereka tidak akan menyalahgunakan kewenangan secara berlebihan setelah adanya *blanket exemption* dari Undang-undang Antitrust (Undang-undang penentang monopoli) bahwa Mahkamah Agung telah menanganinya dalam peraturan *Federal Baseball* tahun 1921. Oleh karenanya, mereka membuat kantor komisioner untuk [memastikan] Baseball menjadi olahraga kelas tinggi dan sehat di masyarakat", sebuah pernyataan yang menjadi dasar untuk seorang komisioner menjalankan aturan sehingga olahraga *Baseball* adalah menarik dan yang terbaik liganya.

Siapa lebih baik memainkan peranan ini Hakim Federal Judge Kenesaw Mountain Landis, "orang lalim yang mudah marah" yang mempunyai kepentingan MLB pada tahun 1915 dengan membuat peraturan putaran awal Undang-undang antitrust *Federal Baseball*. Dengan segera, pemilik mengakui kesalahan mereka. Itulah satu hal tugas bagi komisioner untuk menonaktifkan pemain-pemain yang tidak jujur, tetapi itu bisa menjadi persoalan lain bagi dia untuk menjelaskan pada pemilik bagaimana cara menjalankan bisnisnya. Pemilik segera mulai

meremehkan kekuatan Landis, dan, menyusul kematiannya di kantor, sehingga menunjukkan Baseball mencapai titik nadir /terendah, pada tahun 1965 dengan penunjukan William Eckert, pensiunan berpangkat Jenderal Angkatan Udara yang sayangnya tidak tahu menahu tentang Baseball.

Point Zimbalist dalam bagian pertama buku ini adalah bahwa MLB membutuhkan komisioner yang berkarakter kuat untuk melakukan negosiasi sehingga ada perubahan secara demografi dan ekonomi dimana keadaannya sangat bertolakbelakang dan bersifat konfrontatif dengan liga *Baseball* pada pertengahan kedua abad 20. Sayangnya, pemilik tidak menunjukkan kepentingan atau ketertarikan dalam mentalitas "league-think" seperti yang dimiliki liga sepakbola/ NFL yang begitu populer dan tangguh serta tidak mau menunjuk seorang komisioner yang mampu menyaring pikiran itu. Sebagai akibatnya, MLB kehilangan pegangannya dari jiwanya orang Amerika. Secara lebih signifikan, MLB juga mengalami kebingungan dengan masalah keuangan. Pemilik tidak berhasil mengeksploitasi pertumbuhan kepentingan bisnis media televisi, serta menyia-nyiaikan kekuasaan monopoli. MLB juga menjadi olahraga pertama yang kehilangan kekuasaan monopoli atas pemain, walaupun merupakan satu-satunya olahraga yang mendapat pembebasan Undang-undang antitrust.

Sayangnya lagi bagi pemilik, ketika komisioner mengambil langkah, banyak hal justru semakin memperburuk suasana. Bowie Kuhn dan Fay Vincent berulang kali merongrong posisi pemilik selama konfrontasi dengan pemain. Sebaliknya, Peter Ueberroth mengambil tindakan kuat dengan memihak pemilik. Tindakan-meyakinkan pemilik untuk berkolusi dengan cara penawaran untuk agen para pemain gratis di pertengahan 1980-an-tidak berubah baik, karena itu ilegal, dan akhirnya merugikan pemilik klub puluhan juta dolar dan memperburuk hubungan dengan kantor ketenagakerjaan selama hampir satu dekade.

Zimbalist memberi penjelasan singkat dan tegas menunjukkan kelemahan dari commissioners- sebelumnya pada kenyataannya, mungkin agak terlalu tegas. Dalam mengutuk miopia pemilik dan ham yang merupakan kewenangan dari komisioner. Zimbalist memberi petunjuk singkat pada dua figur kunci pada olahraga abad 20: Marvin Miller dan Pete Rozelle. Sebagai kepala MLBPA (Asosiasi Pemain MLB) sejak tahun 1966 sampai 1982, Miller merevolusi pasar tenaga MLB, yang cepat mengarah pada perubahan yang sama dalam olahraga profesional lain.

Salah satu kekuatan Miller adalah kemampuannya untuk mengatasi manuver Bowie Kuhn. Contoh pertama adalah Bowie Kuhn yang meyakinkan untuk mengatasi kesulitan keuangan dalam hal panel arbitrase yang terdiri tiga orang. Miller berkata pada Bowie Kuhn bahwa dia yang telah menjadi penasihat Liga Nasional memberi kesan bahwa dia menyukai kepentingan pemilik daripada pemain dan masalah umum lainnya. Dia menyarankan bahwa munculnya kontroversial tentang penegakkan pembebasan Undang-undang antitrust dari Mahkamah Agung pada tahun 1971 dengan peraturan *Flood vs Kuhn*, hal ini bisa menciptakan pengalaman hubungan masyarakat yang buruk. Akan tetapi, seperti ramalan Miller, panel arbitrase akan mengantarkan suatu tujuan ke klausula cadangan. Jika Kuhn belum mengikuti saran Miller, agen bebas tidak akan masuk ke *Baseball* beberapa dekade, dan wacana olahraga profesional sangat berbeda dengan apa yang terjadi saat ini.

Demikian pula, saya kurang yakin Zimbalist bahwa kebangkitan *American Football* tidak bisa dielakkan dengan munculnya kejayaan Baltimore Colt sebagai *American Football* "Game of the Century" pada tahun 1958. Walaupun laga itu mengantarkan publisitas NFL yang lebih gencar, sepakbola profesional masih merupakan renungan pada awal pertengahan 1960an. Menghadapi pembebasan terbatas melalui Kongres adalah membutuhkan kecerdikan khusus Pete Rozelle, yang membuat NFL bisa menegosiasikan kontrak siaran liga. Usaha Pete Rozelle akan pembebasan terbatas itu bisa lebih mudah daripada meyakinkan tim-tim besar dipasar besar bursa pemain di New York dan Chicago bahwa berbagi kekayaan dengan tim-tim di Mineapolis dan Green Bay untuk kepentingan jangka panjang mereka sendiri. Ketika Pete Rozelle pertama kali menjabat, tidak ada indikasi bahwa dia akan lebih baik untuk *American Football* daripada Ford Frick di *Baseball*. Frick telah memegang peranan yang sama untuk Liga Nasional MLB. NFL sangat beruntung bahwa persamaan antara dua orang itu tidak melampaui batas.

Dengan cara yang sama, saya mempunyai spot yang lebih lunak dalam hati saya daripada Zimbalist untuk Happy Chandler. Zimbalist dengan benar menunjukkan bahwa Chandler menangani kontrak televisi besar pertama *Baseball*. Juga benar bahwa Chandler hampir pasti memberi dirinya sendiri kepercayaan yang sangat besar untuk memutus jalur warna *Baseball*. Namun, sementara Chnadler tidak memperlancarnya masuknya Jackie Robinson dalam

MLB, juga benar lagi bahwa dia tidak mencoba mencegahnya. Ini sangat berbeda dengan Landis, yang berulang kali dan terpaksa memainkan peranan polisi untuk menjaga jalur warna baseball di tempat. Dalam hal ini, Chandler menangani *Baseball*.

Selig telah membuat MLB menjadi lebih beruntung dengan menambah masukan sementara mengendalikan pengeluaran. Pada sisi pemasukan, MLB mempunyai jalan panjang untuk ditempuh sebelum mendekati pemasukan siaran NFL, tetapi telah ketinggalan dalam pemasukan perijinan dan pemasukan yang lebih penting dalam bidang digital. Dengan cara penting, Selig telah berusaha mengantarkan pembagian pemasukan yang sangat berarti ke MLB. Seperti ditunjukkan oleh Zimbalist, rumus pembagian adalah sangat buruk. Hal ini mendorong tim yang memberikan produk baik dan memasarkan diri dengan lebih baik daripada kompensasi dari faktor-faktor eksogen sebagai ukuran kota. Namun, dengan meminta tim pasar besar berjalan bersama dengan perubahan tanpa pembelian ke perubahan signifikan ke tim pasar yang lebih kecil merupakan keajaiban kecil.

Keajaiban yang jauh lebih besar adalah perubahan MLB oleh Selig ke model perdamaian tenaga dalam olahraga profesional. Setelah mengalami delapan pemogokan atau lockout antara tahun 1972 dan 1994, *Baseball* telah berjalan hampir 20 tahun tanpa pemogokan tenaga kerja, sementara semua olahraga Amerika Utara besar lainnya mengalami paling tidak satu pemogokan, dengan Liga Hoki Nasional yang membatalkan musim laga 2004-2005. Zimbalist memberi banyak kepercayaan pada Selig atas perubahan tekanan negosiasi dan penyelesaian manajemen yang lebih ramah telah dilakukan.

Sudah tidak ada rahasia lagi bahwa salah satu masalah terbesar yang dihadapi oleh kepemilikan MLB pada akhir abad 20 adalah ketidak-selarasan antara para pemilik. Zimbalist menambahkan laporan laga-laga pada karya tulis ini, yang mengarah pada pemogokan tahun 1994. Dia menyalahkan pemogokan itu pada ambang pintu. Akan tetapi, alasannya adalah bukan kebencian pemilik pada MLBPA, tetapi kebenciannya mereka pada satu dengan yang lainnya. Selig mendeskripsikan keadaan buruk dari satu kemunduran dimana pemilik berusaha memukul posisi negosiasi dengan mengatakan: "*Saya belum pernah melihat kemarahan seperti itu. Itu bukan sekedar hal buruk. Itu adalah busuk. [Itu] mungkin adalah tiga hari paling menyusahkan selama saya salam*". Kebencian

semacam itu mengarah pada penundaan-penundaan dalam pertemuan dengan pemain. Yang lebih buruk lagi, tidak bersatunya para pemilik menciptakan ketidakpastian antara para negosiator di kedua belah pihak mengenai dimana para pemilik benar-benar berdiri. Dengan pemilik yang mengirim sinyal kontradiksi, persatuan ini tidak bisa mengandalkan negosiator MLB pada meja tawar menawar. Ketidakpastian semacam itu secara alami membuat konflik tidak bisa dielakkan.

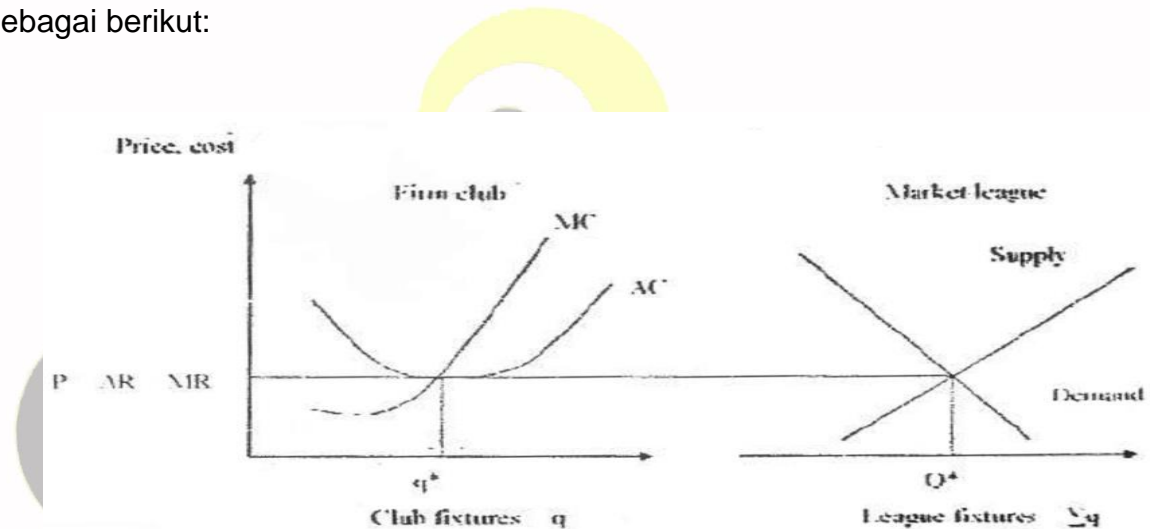
Setelah pemogokan yang merugikan selama tahun 1994-1995, Selig mengambil strategi negosiasi Marvin Miller. Pemilik harus masuk dalam persatuan negosiasi. Persatuan itu akan membuat posisi mereka sendiri menjadi lebih jelas bagi serikat itu dan lebih mudah untuk dipertahankan. Setelah memalingkan pemogokan pada menit terakhir tahun 2002, negosiasi manajemen tenaga kerja MLB telah menjadi pesta kecintaan virtual dengan perbandingan dengan masa lalunya sendiri dan dengan liga-liga olahraga lain.

Zimbalist membuat argumen yang meyakinkan bahwa hubungan yang lebih ramah antara MLB dan MLBPA juga telah membuat keduanya bisa bekerja sama dengan jauh lebih erat untuk memerangi masalah obat-obat perangsang prestasi. Walaupun skandal Biogenesis bisa nampak seperti mata hitam untuk olahraga, adalah menarik bahwa serikat tersebut belum memerangi sanksi yang telah ditangani oleh Selig. Dengan lebih penting, sanksi adalah perbedaan yang sebenarnya terhadap aksi olahraga lain. Bagaimanapun, para atlet dari berbagai olahraga telah berkaitan dengan Biogenesis, tetapi hanya MLB telah dengan gigih menolak. Olahraga lain mengabaikan masalah itu berisiko bagi mereka.

Sepanjang 20 tahun yang lalu, Selig telah mengalihkan *Baseball* dari yang paling disfungsi pada olahraga sampai hal yang bisa berfungsi sebagai contoh bagi olahraga lain tentang bagaimana pemilik bisa mencapai banyak tujuan mereka tanpa kesulitan ,menangani pemogokan. Dia belum mencapai ini dengan membuat daya tarik tinggi terhadap “*best interest of the baseball*” (seperti dicoba oleh Bowie Kuhn) atau dengan mencoba menggertak pemilik supaya mengikuti kepemimpinannya (seperti dicoba oleh Peter Ueberroth). Malahan, dia telah melakukan hal ini dengan secara pelan membangun keharmonisan antara para pemilik dengan hanya menjadi “Bud”. Dalam menunjukkan fakta ini, Zimbalist telah melakukan pengabdian tunggal pada seseorang yang ingin memahami sejarah *Baseball* baru-baru ini. Apa lagi, dia telah menyediakan

pelajaran diluar Baseball. Di dunia dimana ekonomi kita nampak memenuhi CEO dengan standard moral yang meragukan, laporan bagus Zimbalist tentang masa jabatan Selig sebagai komisioner menunjukkan nilai penciptaan mufakat dan jika perflu mengedepankan kesopanan.

Kalau di kaitkan dengan teori ekonomi dan olahraga dibuka *Sport Economics: Theory, Evidence and Policy* yang ditulis oleh Paul Donward, Alistair Dawson, and Trudo Dejonghe , maka akan dijelaskan dengan gambar kurva sebagai berikut:



Gambar 1 : Kurva Suatu kompetisi sempurna dari Liga olahraga

Dimana: P = harga; MR = pendapatan marjinal; AR = pendapatan rata-rata; MC = biaya marjinal; AC = Biaya Rata-Rata' q^* = banyaknya fikstur yang disuplai oleh klub; Q^* = banyaknya fikstur dalam liga.

Permintaan dan penawaran pasar menentukan harga tiket pasar (P) dan kuantitas (Q^*). Disini, perpotongan dari kurva-kurva ini menunjukkan rencana-rencana yang saling konsisten bagi konsumen untuk membeli tiket untuk melihat fikstur-fikstur dan klub-klub untuk mensuplai fikstur-fikstur secara agaregate. Jika permintaan dan penawaran di pasar menentukan harga produk, perusahaan-perusahaan individu harus mensuplai produk dengan harga ini. Sebagai konsekuensinya, harga tiket rata-rata klub itu untuk fikstur-fikstur (pendapatan rata-rata, AR) dan harga tiket untuk fikstur tambahan yang disuplai, pendapatan marjinal (MR) adalah sama dengan harga tiket pasar (P). Perpotongan kurva

permintaan dan penawaran juga menentukan banyaknya fikstur dalam liga Q*. (Paul Donward dkk, 2009, hal 6).

Berdasarkan teori *sport marketing* tersebut diatas, Bud Selig sebagai Komisioner di Liga *Baseball* Amerika Serikat, menyadari bahwa liga Baseball yang dipimpinnya merupakan salah satu bentuk *Perfect Competition* atau kompetisi yang sempurna bukan bentuk yang monopoli. Oleh karena itu market atau pasarlah yang menentukan tinggi rendahnya harga produk yang dihasilkan oleh liga, seperti pembelian dan penjualan pemain, harga tiket, barang souvenir liga, maupun prestasi dan kualitas dari pertandingan yang dilakukan. Termasuk dalam hal menjaring pihak-pihak swasta seperti produk peralatan olahraga, , perusahaan jaringan media televisi maupun media cetak, perusahaan minuman berenergi dan masih banyak lagi sebagai sponsor. Sehingga Bud Selig mengharapkan langkah dan strategi bisnis yang dijalankan sebagai Komisioner dapat memberi keuntungan bagi semua pihak, terutama pemilik klub peserta liga, para pemain dan seluruh tim pelatih.





Gambar 2 : Bud Selig Komisioner Liga Baseball USA, yang menggantikan Peter Ueberroth.

C. Penutup

Kesimpulan:

Dari pembahasan tersebut diatas dapat disimpulkan bahwa:

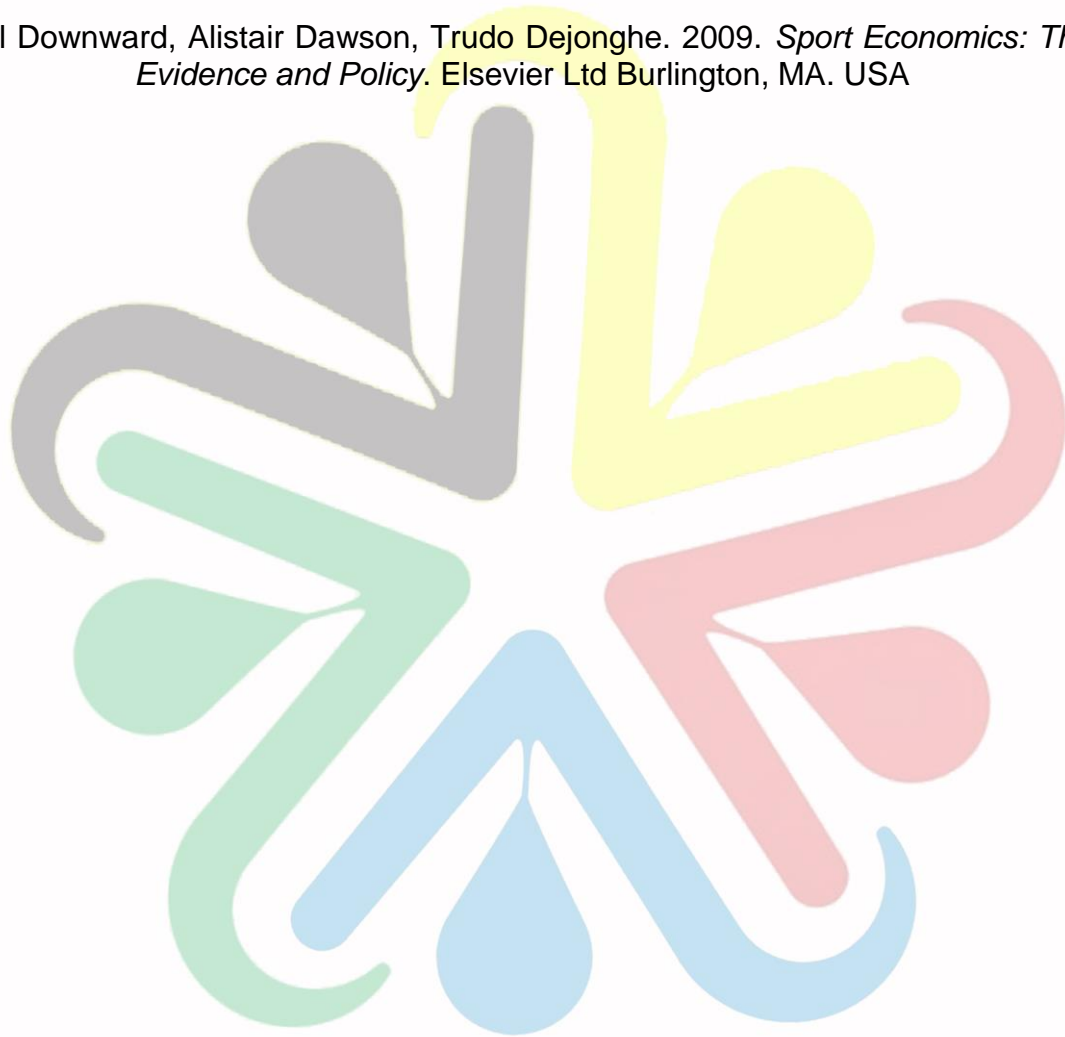
1. Liga –liga olahraga di Amerika Serikat, seperti contoh liga Baseball, dipimpin oleh seorang Komisioner.
2. Bud Selig adalah komisioner Liga Baseball Amerika Serikat yang menggantikan Peter Ueberroth.
3. Sebagai seorang Komisioner Bud Selig dihadapkan banyak permasalahan di awal-awal penugasannya. Namun dengan gaya kepemimpinannya, Selig mampu mengatasi hambatan-hambatan tersebut dengan baik. Dan sampai tahun 2016 Selig masih dipercaya sebagai Komisioner Liga Baseball Amerika Serikat.
4. Di era Bud Selig, Liga Baseball Amerika Serikat banyak mengalami kemajuan, tidak hanya secara keuntungan finansial klub-klub peserta liga, tetapi juga Selig telah membangun keharmonisan pemilik klub, membangun kepercayaan terhadap pemilik klub dan para pemain maupun agen pemain, dan masyarakat pecinta olahraga Baseball, bahwa tidak ada korupsi, tidak ada pemakaian obat terlarang, doping dan transaksi pembelian maupun penjualan pemain yang secara illegal.

5. Bud Selig telah membangun dan menjadikan Liga Baseball Amerika Serikat menjadi suatu industri olahraga yang lebih besar / raksasa melebihi era komisioner ketika di pegang oleh Peter Ueberroth.

DAFTAR PUSTAKA

Michael A Leeds. 2014. *In the Best Interests of Baseball by Andrew Zimbalist*. Journal of Sports Economics tahun 2014, Volume 15. Department of Economics, Temple University, Philadelphia, PA, USA

Paul Downward, Alistair Dawson, Trudo Dejonghe. 2009. *Sport Economics: Theory, Evidence and Policy*. Elsevier Ltd Burlington, MA. USA



**PENGARUH MINAT KETRAMPILAN BERMAIN TONNIS TERHADAP
PENGAPLIKASIAN DALAM PEMBELAJARAN BAGI GURU-GURU
PENJASORKES SEKOLAH DASAR NEGERI SE-KECAMATAN ALIAN
KABUPATEN KEBUMEN**

OLEH:

**Febri Budi Prihatmoko, Ranu Baskora
2016**

ABSTRAK

Permasalahan dalam penelitian ini adalah setelah sosialisasi tonis yang diadakan oleh peneliti di Kabupaten Kebumen, peneliti ingin mengetahui seberapa besar pengaruh minat dan ketrampilan bermain tonnis terhadap pengaplikasian pembelajaran bagi guru-guru penjasorkes sekolah dasar se-Kecamatan Alian Kabupaten Kebumen. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh minat kemampuan bermain tonnis terhadap mengaplikasikan dalam pembelajaran sekolah dasar bagi guru-guru penjasorkes Se-Kecamatan Alian Kabupaten Kebumen Tahun Pelajaran 2015/2016.

Jenis penelitian yang dilakukan adalah penelitian Survey. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh guru penjasorkes sekolah dasar sekecamatan Alian Kebumen yang berjumlah 33 orang. Sampel yang digunakan dari penelitian ini adalah guru pendidikan jasmani sekolah dasar sekecamatan Alian Kebumen. Teknik pengambilan sampel yaitu dengan menggunakan *total sampling*. Metode pengumpulan datanya menggunakan metode angket, metode dokumentasi, dan observasi. Uji validitas instrumen dalam penelitian ini dilakukan dengan membandingkan nilai probabilitas (p value) dengan taraf signifikan 5% atau 0,05 dan uji reliabilitas instrumen minat sebesar 0,981, ketrampilan sebesar 0,965 dan pengaplikasian sebesar 0,979. Metode analisis yang digunakan dalam penelitian ini adalah statistik deskriptif dan uji pengaruh menggunakan analisis regresi berganda dengan pengolahan statistik spss 16.

Berdasarkan analisis data yang diperoleh ada pengaruh yang positif antara lain: minat, ketrampilan dan aplikasi, besar pengaruhnya ditunjukkan oleh koefisien determinasi didapatkan hasil besarnya 26,3% pengaruh minat dan ketrampilan terhadap aplikasi pembelajaran permainan tonnis. 73,7% sisanya pengaplikasian pembelajaran tonnis ditentukan oleh variabel lain yang tidak termasuk dalam penelitian ini.

Kesimpulan berdasarkan hasil penelitian terdapat pengaruh pada minat dan ketrampilan guru terhadap pengaplikasian pembelajaran permainan tonnis Sekolah Dasar Se-Kecamatan Alian Kabupaten Kebumen. Saran dari penelitian yang dapat diberikan adalah guru penjasorkes hendaknya lebih meningkatkan minat dan ketrampilan bermain tonnis supaya bisa mengaplikasikan dalam pembelajaran di sekolah masing-masing.

Kata Kunci: Pengaruh, Minat, Ketrampilan, Pengaplikasian Tonnis

A. PENDAHULUAN

Tennis merupakan salah satu cabang olahraga permainan yang dikembangkan oleh Universitas Negeri Semarang melalui Fakultas Ilmu Keolahragaan. Tri Nurharsono dan Sri Haryono (2011:5) menyatakan bahwa Tennis adalah jenis permainan menggunakan bola kecil dan *paddle* atau pemukul yang terbuat dari kayu, dilakukan oleh satu atau dua pemain yang saling berhadapan dalam lapangan berbentuk persegi empat yang dibatasi net pada bagian tengahnya dengan cara memukul bola untuk mengembalikan bola yang dipukul lawannya sampai salah satu pemain memenangkan reli dan game dengan memperoleh skor sesuai peraturan yang diberlakukan.

Permainan tennis sudah terdaftar atas Hak Karya Intelektual HAKI Universitas Negeri Semarang, pada Kementerian Hukum dan HAM Republik Indonesia No. 045097 tanggal 20 November 2009. Kecamatan Alian merupakan salah satu kecamatan yang masuk dalam wilayah pemerintah Kabupaten Kebumen letaknya di tengah-tengah antara pebukitan dan daratan rendah. Beberapa desa masih terpencil, karena letaknya yang jauh dari jalan raya, ada jalan yang masih berupa jalan batu belum aspal, bahkan ada beberapa yang masih berupa jalan tanah. Beberapa sarana dan prasarana umum sudah ada di Kecamatan Alian, diantaranya adalah di bidang pendidikan, sudah ada sekolah dari tingkat Taman kanak-kanak sampai ke tingkat Sekolah Menengah Pertama. Bidang olahraga sudah ada beberapa lapangan sepak bola, lapangan voli dan lapangan bulu tangkis (indoor ataupun outdoor).

Berkaitan dengan hal di atas, belum pernah diadakan sosialisasi tentang olahraga tennis di Kabupaten Kebumen, sebagai langkah awal dari sosialisasi perlu dinilai pula antusiasme guru penjasorkes terhadap olahraga permainan tennis untuk mengetahui seberapa besar pengaruh minat dan ketrampilan bermain tonis guru penjasorkes sekolah dasar se-Kecamatan Alian terhadap mengaplikasikan olahraga permainan tennis dalam pembelajaran di sekolah dasar.

B. METODE PENELITIAN

Jenis penelitian yang dilakukan adalah penelitian Survey. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh guru penjasorkes sekolah dasar sekecamatan Alian

Kebumen yang berjumlah 33 orang. Sampel yang digunakan dari penelitian ini adalah guru pendidikan jasmani sekolah dasar se-Kecamatan Alian Kebumen. Teknik pengambilan sampel yaitu dengan menggunakan *total sampling*. Metode pengumpulan datanya menggunakan metode angket, metode dokumentasi, dan observasi. Variabel dalam penelitian ini adalah: 1) Variabel *independen* dalam penelitian ini yaitu terdiri dari 2 variabel antara lain: minat dan ketrampilan. 2) Variabel *dependen* (terikat) pengaplikasian pembelajaran tonnis untuk guru-guru penjasorkes negeri se-Kecamatan Alian Kebumen. Uji validitas instrumen dalam penelitian ini dilakukan dengan membandingkan nilai probabilitas (p value) dengan taraf signifikan 5% atau 0,05 dan uji reliabilitas instrumen minat, ketrampilan dan pengaplikasian. Metode analisis yang digunakan dalam penelitian ini adalah statistik deskriptif dan uji pengaruh menggunakan analisis regresi berganda dengan pengolahan statistik spss 16.

C. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Dalam penelitian ini akan dibahas mengenai deskripsi variabel penelitian dan pengaruh variabel bebas yaitu minat (X_1), Ketrampilan (X_2), dan satu variabel dependen aplikasi permainan tonnis (Y) yaitu mengaplikasikan pada pembelajaran di SDN se Kecamatan Alian Kabupaten Kebumen. Dalam penelitian ini menggunakan instrumen dalam bentuk angket, diukur dengan menggunakan *skala likert* dan *rating scale*, kriteria yang digunakan yaitu antara lain sangat setuju dengan skor 5, setuju dengan skor 4, kurang setuju dengan skor 3, tidak setuju dengan skor 2, sangat tidak setuju dengan skor 1. Jumlah pertanyaan dalam instrumen minat (X_1) adalah 100 item pertanyaan, ketrampilan (X_2) adalah 35 item pertanyaan, dan aplikasi (Y) adalah 140 item pertanyaan. Uji coba instrumen dalam penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 24 – 30 Oktober 2015 di SDN 1 Karangkembang Kecamatan Alian Kabupaten Kebumen, dengan diikuti sebanyak 17 guru. Setelah instrumen diujikan, kemudian dapat dihitung validitas dan reabilitasnya, dari hasil penelitian ini dengan jumlah 17 responden dan menggunakan r tabel 0,482 didapatkan hasil dari item pertanyaan yang dapat digunakan untuk penelitian atau valid. Bahwa minat (X_1) dengan jumlah item yang valid adalah 73, kemudian yang tidak valid adalah 27, ketrampilan dengan item pertanyaan yang valid adalah 30 dan yang tidak valid adalah 5, sedangkan aplikasi item pertanyaan yang valid adalah 93, dan yang tidak valid adalah 47.

Setelah selesai diuji validitas, langkah selanjutnya yaitu menguji reabilitas, bahwa minat dengan Cronbach Alpha 0,981, ketrampilan dengan Cronbach Alpha 0,965, aplikasi dengan Cronbach Alpha 0,979, hasil penelitian ini dapat dikatakan bahwa angket tersebut reliabel karena nilai lebih dari r tabel 0,482 artinya angket tersebut dapat digunakan. Penelitian ini menggunakan uji regresi yaitu regresi berganda, sebelumnya perlu dilakukan uji asumsi klasik yaitu uji normalitas, uji multikolinieritas dan uji heteroskedastisitas. Setelah uji asumsi klasik kemudian diuji menggunakan uji regresi linier berganda dan dilanjutkan dengan uji koefisien determinasi. Hasil statistik deskriptif yang dihitung dari *spss* 16 terhadap variabel penelitian, dapat diketahui bahwa variabel aplikasi (Y) dengan jumlah data (N) sebanyak 33, memiliki mean 3,9964, standar deviasi 26,88147, variabel minat (X1) dengan jumlah data (N) sebanyak 33, memiliki mean 3,0252, standar deviasi 20,58234, sedangkan variabel ketrampilan (X2) dengan jumlah data (N) sebanyak 33, memiliki mean 1,0682, standar deviasi 10,89281.

1. Hasil Uji Normalitas

Analisis data hasil Output : Uji normalitas data digunakan hipotesis sebagai berikut : H_0 : Data berdistribusi normal, H_1 : Data tidak berdistribusi normal, Kriteria penerimaan H_0 , H_0 diterima jika nilai sig (2-tailed) > 5%. Dari tabel diperoleh nilai sig = 0.129 = 12,9% > 5% , maka H_0 diterima. Artinya data berdistribusi normal.

2. Hasil Uji heteroskedastisitas

Berdasarkan output SPSS 16 diketahui bahwa nilai signifikansi variabel minat (X1) sebesar 0,662 lebih besar dari 0,05, artinya tidak terjadi gejala heteroskedastisitas pada variabel minat (X1). Sementara itu, diketahui nilai signifikansi variabel ketrampilan (X2) yakni 0,013 lebih kecil dari 0,05, artinya terjadi heteroskedastisitas pada variabel ketrampilan (X2).

3. Analisis Regresi Berganda

Tabel 1 Hasil Analisis Regresi Berganda

Coefficients^a

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	T	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	499.004	111.956		4.457	.000
	X1	.109	.247	.083	.441	.662
	X2	-1.239	.467	-.502	-2.654	.013

a. Dependent Variable:

Berdasarkan tabel di atas diperoleh persamaan regresi berganda sebagai berikut: $Y = 499.004 + 0.109X_1 - 1.239X_2$. Persamaan regresi tersebut mempunyai makna sebagai berikut: Konstanta = 499.004, Jika variabel minat dan ketrampilan dianggap sama dengan nol, maka variabel aplikasi sebesar 499.004. Koefisien $X_1 = 0.109$, Jika variabel minat mengalami kenaikan sebesar satu poin, sementara ketrampilan dianggap tetap, maka akan menyebabkan kenaikan aplikasi sebesar 0.109. Koefisien $X_2 = -1.239$, Jika variabel minat tetap, sementara ketrampilan mempunyai tanda negatif maka dianggap berkurang, dan akan menyebabkan penurunan aplikasi sebesar -1.239. Pengujian hipotesis secara simultan (uji F), Uji F dilakukan dengan menggunakan spss 16 untuk melihat keberartian pengaruh variabel independen secara simultan terhadap variabel dependen atau sering disebut uji kelinieran persamaan regresi (Jonathan Sarwono, 2014:89). Hipotesis: $H_0 : \beta = 0$ (Variabel dependen secara simultan tidak berpengaruh terhadap variabel dependen), $H_1 : \beta \neq 0$ (Variabel dependen secara simultan berpengaruh terhadap variabel dependen), Pengambilan keputusan: H_0 diterima jika $F_{hitung} < F_{tabel}$ atau $sig > 5\%$, H_1 diterima jika $F_{hitung} > F_{tabel}$ dan $sig < 5\%$. Tabel Hasil Pengujian hipotesis secara simultan (uji F)

ANOVA^b

Model		Sum of Squares	Df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	7146.593	2	3573.297	6.710	.004 ^a
	Residual	15977.043	30	532.568		
	Total	23123.636	32			

a. Predictors: (Constant), X2, X1

b. Dependent Variable: Y

Dari uji ANOVA atau F test, didapat F hitung adalah 6,710 dengan tingkat signifikansi 0.004. karena probabilitas (0,004) jauh lebih kecil dari 0,05, maka model regresi bisa dipakai untuk memprediksi aplikasi, atau bisa dikatakan minat dan ketrampilan berpengaruh terhadap aplikasi.

Tabel koefisien Determinasi Ganda (R^2)

Model Summary

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.556 ^a	.309	.263	23.07744

a. Predictors: (Constant), X2, X1

Pada tabel diatas diperoleh nilai Adjusted $R^2 = 0.263 = 26,3\%$ ini berarti variabel bebas minat dan ketrampilan secara bersama-sama mempengaruhi variabel dependen aplikasi sebesar 26,3% dan sisanya dipengaruhi oleh variabel lain yang tidak masuk dalam penelitian ini (Mohamad Afiffudin. 2013:39).

D. PEMBAHASAN

Berdasarkan analisis regresi berganda menggunakan program SPSS 16 for windows diperoleh keterangan bahwa minat dan ketrampilan berpengaruh signifikan terhadap aplikasi pembelajaran permainan tonnis di SDN se-Kecamatan Alian Kabupaten Kebumen, besarnya pengaruh variable minat dan ketrampilan tersebut terhadap aplikasi pembelajaran adalah 26,3%. dari perhitungan SPSS diperoleh pembahasan sebagai berikut. Pengaruh Minat dan

ketrampilan Terhadap Aplikasi Pembelajaran permainan tennis. Berdasarkan hasil uji ANOVA atau F test, didapat F hitung adalah 6,710 dengan tingkat signifikansi 0.004. karena probabilitas (0,004) jauh lebih kecil dari 0,05, maka model regresi bisa dipakai untuk memprediksi aplikasi, atau bisa dikatakan minat dan ketrampilan berpengaruh terhadap aplikasi. Dengan melihat bukti nyata bahwa minat berpengaruh positif terhadap aplikasi pembelajaran, maka sudah sewajarnya pihak sekolah untuk dapat mengarahkan guru dan siswanya agar selalu berminat dalam mengikuti pembelajaran permainan tennis.

Ketrampilan yang dimiliki seorang guru merupakan keharusan agar aplikasi pembelajaran dapat berjalan dengan baik. Namun dari hasil rata-rata ketrampilan bermain tennis di SDN se Kecamatan Alian Kabupaten Kebumen dalam kategori sangat rendah, artinya guru harus aktif mengikuti pelatihan-pelatihan atau semacamnya agar semakin mahir bermain tennis. Besarnya Pengaruh Minat dan ketrampilan Terhadap Aplikasi Pembelajaran. Berdasarkan analisis data koefisien determinasi didapatkan hasil besarnya pengaruh minat dan ketrampilan terhadap aplikasi pembelajaran permainan tennis adalah 26,3%.

E. SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan di atas dapat diambil simpulan sebagai berikut: Terdapat pengaruh pada minat dan ketrampilan bagi guru penjasorkes terhadap pengaplikasian pembelajaran permainan tennis Sekolah Dasar Se-Kecamatan Alian Kabupaten Kebumen. Besarnya pengaruh minat dan ketrampilan guru penjasorkes Sekolah Dasar Se-Kecamatan Alian Kabupaten Kebumen terhadap olahraga permainan tennis adalah 26,3%. Hal ini berarti variabel minat dan ketrampilan berpengaruh positif terhadap variabel pengaplikasi pembelajaran sebesar 26,3%.

DAFTAR PUSTAKA

- Abin syamsudin dan nandang budiman. 2006. *Profesi Keguruan 2* . Jakarta: Universitas Terbuka.
- Ahmadi, abu. 2003. *Psikologi Umum*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Aip syarifuddin, dkk. 2001. *Azas dan Falsafah Penjaskes*. Jakarta: Universitas Terbuka.
- Andi suhendro, dkk. 2001. *Dasar-dasar Kepelatihan*. Jakarta: Universitas Terbuka.

- Ateng, abdukkadir. 1998. *Pengantar Asas-asas dan Landasan Pendidikan Jasmani Olahraga dan Rekreasi*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- Djaali. 2008. *Psikologi Pendidikan*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Djamarah, Syaiful Bahri. 2008. *Psikologi Belajar*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Mappiare, Andi. 1982. *Psikologi Remaja*. Surabaya: Usaha Nasional.
- Saputra, Tri Kobangun. 2015. *Minat Siswa Kelas IV Terhadap Pembelajaran Tenis Di SD Negeri Se Kecamatan Jatilawang Kabupaten Banyumas*. Universitas Negeri Semarang.
- Slameto. 2010. *Belajar dan Faktor-Faktor Yang Mempengaruhinya*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Subagiyo, dkk. 2001. *Perencanaan Pembelajaran Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Jakarta: Universitas Terbuka.
- Sugianto. 2008. *Perkembangan dan Belajar Motorik*. Jakarta: Universitas Terbuka.
- Sugiyono. 2007. *Statistika Untuk Penelitian*. Bandung : Tarsito
- . 2013. *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung : Alfabeta
- Suharsimi Arikunto. 1998. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta.
- . 2002. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta.
- . 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Surya, mohamad. 2013. *Psikologi Guru*. Bandung: Alfabeta.
- Thalib, Bachri Syamsul. 2010. *Pendidikan Berbasis Analisis Empiris Aplikatif*. Jakarta: Predana Media Group.
- Tri Nurharsono, Sri Haryono. 2011. *Permainan Tenis*. Semarang: Universitas Negeri Semarang.
- Uyanto, Stanislaus S. 2009. *Pedoman Analisis Data Dengan SPSS*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Waharsono. 2002. *Administrasi Penjaskes dan Organisasi Olahraga*. Jakarta: Universitas Terbuka.
- Yanuar kiram, phil. 1992. *Belajar Motorik*. Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi Proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan.

METODE PEMBUATAN JADWAL KOMPETISI MENGGUNAKAN HOME AND AWAY SYSTEM

Muhlisin, S.Pd, M.Pd
Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan & Rekreasi
Fakultas Keguruan & Ilmu Pendidikan
UNIVERSITAS WAHID HASYIM SEMARANG

ABSTRAK

Kompetisi merupakan salah satu unsur utama dalam pembinaan prestasi sebagai tolak ukur dalam pencapaian prestasi. Kompetisi dalam format liga merupakan salah satu sistem pertandingan yang memiliki prospek bisnis dan industri bidang olahraga. Penelitian ini bertujuan untuk menciptakan metode baru pembuatan jadwal kompetisi berbasis home and away system.

Jenis penelitian menggunakan jenis penelitian rekayasa. Dimana peneliti melakukan rekayasa sistem dalam pembuatan jadwal kompetisi berdasarkan kajian teori dan metode ilmiah untuk mendapatkan spesifikasi persyaratan yang ditentukan. Rancangan rekayasa model/ metode diuji melalui metode formal (uji coba lapangan), uji komputasi dan uji matematik (uji pakar).

Hasil penelitian menghasilkan rekayasa model, metode atau cara. Penelitian menghasilkan formulasi rumus pembuatan jadwal kompetisi berbasis Home and Away Sistem. Hasil uji lapangan menunjukkan bahwa metode home and away system dalam pembuatan jadwal kompetisi layak digunakan karena lebih mudah untuk jumlah tim banyak dan lebih teratur dalam jadwal. Dari uji komputasi dan uji matematis menunjukkan bahwa model layak dan dapat digunakan karena sesuai dengan rumus peluang dan langkah-langkah matematis.

Kata Kunci : *Kompetisi, Sistem Home and Away*

A. Pendahuluan

Kompetisi merupakan bagian sistem dalam pembinaan olahraga. Kompetisi menjadi salah satu unsur tolak ukur dalam pembinaan prestasi. Tanpa adanya sebuah kompetisi atau kejuaraan, pembinaan yang dilaksanakan akan menjadi sia-sia. Hal ini karena juara hanya akan ada dalam sebuah pertandingan, kompetisi atau kejuaraan. Di setiap cabang olahraga tidak akan pernah bisa dilepaskan dari yang namanya kompetisi/pertandingan. Kompetisi yang dilaksanakan dapat berupa pertandingan resmi yang diselenggarakan oleh induk organisasi cabor ataupun pertandingan yang sifatnya tidak resmi. Di berbagai cabang olahraga agenda kompetisi sudah disusun secara terprogram dan terencana melalui kalender kompetisi baik berupa kompetisi *single even* (Kompetisi tunggal) maupun *multieven* (kompetisi beberapa cabang).

Dalam perkembangannya saat ini kompetisi sudah menjadi industri dalam bidang olahraga yang menggiurkan. Saat ini banyak cabang olahraga yang menggantungkan diri dari terselenggaranya kompetisi baik profesional maupun amatir. Di perkembangan olahraga profesional dapat kita lihat bagaimana sebuah kompetisi yang diselenggarakan menghasilkan jutaan dolar dalam setiap penyelenggaraannya. Peneliti mengamati beberapa sistem kompetisi dan pertandingan yang ada dan bagaimana dalam mengelola administrasi pertandingan dalam kompetisi. Untuk format kompetisi Liga penulis mengamati sistem yang ada selama ini masih terdapat kesulitan untuk dipelajari maupun di laksanakan.

B. Rumusan Masalah

Rumusan masalah dalam penelitian ini yaitu bagaimana metode /Model pembuatan jadwal kompetisi menggunakan Home and Away System.

C. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menemukan metode/model pembuatan jadwal kompetisi menggunakan sistem Home and Away.

D. Manfaat Penelitian

Manfaat penelitian yaitu menambah khasanah ilmu pengetahuan tentang metode pembuatan jadwal kompetisi dalam sistem pertandingan. Serta memberikan alternatif cara dan metode dalam menyusun jadwal sistem kompetisi bagi pelaku olahraga.

E. Kajian Teori

1. Pengertian Sistem Pertandingan

Sistem pertandingan pada hakekatnya merencanakan dan dilanjutkan dengan melaksanakan suatu kegiatan pertandingan berkaitan dengan jumlah peserta, waktu yang tersedia, tujuan pertandingan dan anggaran. Sistem pertandingan olah raga berfungsi untuk menyeleksi peserta baik perseorangan maupun tim menjadi juara di ajang atau turnamen tersebut. Pada sistem gugur menerapkan sistem eliminasi atau tim yang kalah akan gugur sedangkan yang menang akan lolos ke babak berikutnya.

Sistem Kompetisi adalah sistem pertandingan yang dipakai dalam suatu kejuaraan, biasanya olahraga, yang mempertemukan setiap peserta dengan peserta lainnya secara lengkap. Pada sistem kompetisi, setiap peserta memiliki kesempatan untuk saling bertanding dengan peserta lainnya. Ada dua macam sistem kompetisi, yaitu kompetisi penuh dan setengah kompetisi. Sistem Kompetisi dalam format liga banyak digunakan di Eropa sebagai kompetisi yang diselenggarakan setiap tahunnya.

2. Jenis-Jenis Sistem Pertandingan

Sistem pertandingan secara umum dibagi menjadi 3 sistem yaitu Sistem gugur, sistem kompetisi dan setengah kompetisi.

- a. **Sistem gugur** ialah tatacara pelaksanaan pertandingan yang menetapkan bahwa peserta yang telah kalah pada babak pendahuluan atau babak sebelumnya tidak berhak mengikuti pertandingan mengikuti pertandingan tahap selanjutnya. Sebagai contoh, sebuah tim atau Seorang pemain yang telah kalah dalam babak penyisihan tidak bisa bertanding pada babak selanjutnya..
- b. **Sistem Kompetisi.**, sistem kompetisi memberikan kesempatan bagi setiap peserta untuk saling berhadapan. Sistem ini lazim digunakan sebagai kompetisi reguler yang digelar di negara-negara saat ini. Di level nasional tiap negara hampir memiliki liga domestik dengan format sistem kompetisi.
- c. **Sistem Setengah Kompetisi.** Dalam sistem setengah kompetisi (*round-robin*), setiap peserta akan bertemu dengan semua peserta lainnya satu kali. Sistem setengah kompetisi biasanya dipakai dalam suatu babak penyisihan suatu kejuaraan, yang sering kali dilanjutkan dengan sistem gugur.

3. Cara membuat jadwal kompetisi

Dalam penelitian ini akan difokuskan pada penyelenggaraan sistem pertandingan menggunakan format sistem kompetisi. Berikut ini beberapa cara atau metode yang sudah lazim digunakan oleh sebagian besar penyelenggara pertandingan dalam menyusun jadwal kompetisi.

- a. Menggunakan metode tabel
- b. Menggunakan metode Poligon
- c. Menggunakan Sistem mengembara

d. Metode persegi Latin

Secara umum ketiganya memiliki keunggulan dan kelemahan masing-masing. Sistem tabel dan poligon masih relatif mudah untuk jumlah tim yang banyak (diatas 10 atau jumlah ganjil). Dan terdapat ketidaktetapan dalam penyusunan jadwal pertandingan karena masih menggunakan perkiraan dari penyusunnya. Sedangkan sistem mengembara memiliki keunggulan relatif lebih mudah untuk jumlah tim yang relatif banyak. namun menggunakan perkiraan karena langkah dan rumus yang digunakan bersifat tetap. Namun kelemahannya adalah kita harus menyusun pertangan home dan awaynya secara manual (tidak tetap) dan terkesan tidak rapi. Metode yang diciptakan oleh peneliti hampir mirip sistem mengembara yang menggunakan rumus dan langkah-langkah yang lebih pasti dan bersifat tetap. Meskipun rumit sistem ini lebih mudah untuk dipelajari untuk jumlah tim ganjil ataupun jumlah tim yang relatif banyak.

F. Metode Penelitian

1. Metodologi Penelitian

Dalam penelitian ini menggunakan ragam penelitian rekayasa untuk mengembangkan metode/cara pembuatan jadwal kompetisi.

2. Pengumpulan Data dan Sumber data

Teknik pengumpulan data menggunakan Studi pustaka, teknik observasi dan wawancara serta uji pakar dengan sumber data pelaku pertandingan, pengurus induk organisasi cabor, pakar matematika.

3. Langkah-Langkah Penelitian

Langkah penelitian meliputi Studi pendahuluan, Kajian Teori Perencanaan, Design, Uji Kelayakan, Evaluasi dan feedback, Revisi dan Penggunaan Model/metode

4. Metode Jadwal Kompetisi menggunakan Sistem Home & Away

a. Hasil Revisi evaluasi dan feedback

Terdapat beberapa revisi dan penyempurnaan dari produk awal baik dari pengguna dan pakar dalam penelitian ini yaitu antara lain :

- 1) Kesulitan menentukan jumlah tabel kolom pekan, sehingga perlu diberi rumus penentuan jumlah kolom pekan dan jumlah pertandingan tiap pekannya.

- 2) Untuk jumlah tim genap disarankan menggunakan jumlah pekan sesuai dengan jumlah peserta/tim supaya lebih mudah untuk perumusannya.
 - 3) Dapat digunakan sebagai teori baru dalam teknik/metode pembuatan jadwal kompetisi.
 - 4) Lebih mudah dan simpel secara matematis dibandingkan 3 metode yang sudah ada sebelumnya meskipun sedikit rumit untuk pemula.
 - 5) Metode Home and Away System secara matematis telah memenuhi kriteria frekuensi dan siklus memenuhi persyaratan.
 - 6) Sistem home and away telah memenuhi kriteria proporsional tandang dan kandang tim pada saat bertanding dan kerenggangan jeda istirahat masing-masing tim.
 - 7) Masukan dari pengguna mayoritas menyarankan untuk diterapkan dan dikembangkan dalam bentuk perangkat lunak.
- b. Hasil revisi produk

Berikut metode dan cara dalam pembuatan jadwal kompetisi menggunakan sistem *home and away* setelah uji coba dan revisi dari narasumber.

5. Sistem Home and Away ganjil

a. Langkah 1

Menentukan terlebih dahulu jumlah pekan dalam satu musim dengan rumus : $W = P$ (w = Week, P = jumlah tim), contoh apabila jumlah tim 5 maka buat tabel pekan sebanyak 5.

b. Langkah 2.

Menentukan jumlah pertandingan dalam tiap pekan yaitu dengan rumus : $PW = \frac{P-1}{2}$ (PW = pertandingan/pekan, P = jumlah Tim). Maka dari langkah 1 dan 2 diperoleh bentuk tabel sebagai berikut :

Tabel 1. Langkah dalam pembuatan sistem home away ganjil (langkah 2)

Week 1	Week 2	Week 3	Week 4	Week 5
vs	vs	vs	vs	vs
vs	vs	vs	vs	vs

diperoleh jumlah pekan sebanyak 5 dan 2 pertandingan tiap pekan.

c. Langkah 3

Letakkan Tim A dengan komposisi Home and Away di masing-masing pekan kecuali di pekan terakhir. Sebagai berikut :

Tabel 2. Langkah dalam pembuatan sistem home away ganjil (Langkah 3)

Week 1	Week 2	Week 3	Week 4	Week 5
A vs	vs A	A vs	vs A	vs
vs	vs	vs	vs	vs

d. Langkah 4

Secara berkelanjutan letakkan Tim B-C – D dan E dengan berurutan sebagai lawan A. Sebagai berikut :

Tabel 3. Langkah dalam pembuatan sistem home away ganjil (Langkah 4)

Week 1	Week 2	Week 3	Week 4	Week 5
A vs B	C vs A	A vs D	E vs A	vs
vs	vs	vs	vs	vs

e. Langkah 5

a) Secara berurutan letakkan semua tim secara urut dengan ketentuan.

Secara urut masukkan tim sesuai urutan abjad di kolom week satu persatu diawali dengan kolom home diteruskan dengan kolom away secara bergantian.

b) Apabila secara hitungan satu tim ketemu dengan tim tersebut maka dikosongi (contoh B ketemu B).

c) Setelah meletakkan tim pada kolom week secara urut selalu dilanjutkan dengan meletakkan lawan sesuai dengan urutan abjad.

d) Demikian seterusnya hingga meletakkan tim dengan abjad terakhir dan semua kolom terisi. Maka diperoleh jadwal pertandingan sebagai berikut :

Tabel 4. Langkah dalam pembuatan sistem home away ganjil (langkah 5)

Week 1	Week 2	Week 3	Week 4	Week 5
A vs B	C vs A	A vs D	E vs A	B vs E
E vs C	D vs E	B vs C	D vs B	C vs D

e) Apabila diperhatikan tiap abjad akan secara berurutan secara teratur dalam urutan tiap kolomnya.

6. Sistem Home and Away genap

a. Langkah 1

Menentukan terlebih dahulu jumlah pekan dalam satu musim dengan rumus : $W = P-1$ (w = Week, P = jumlah tim), contoh apabila jumlah tim 6 maka buat tabel pekan sebanyak 5.

b. Langkah 2

Menentukan jumlah pertandingan dalam tiap pekan yaitu dengan rumus :

$$PW = \frac{P}{2} \quad (PW = \text{pertandingan/pekan}, P = \text{jumlah Tim}).$$

Maka dari langkah 1 dan 2 diperoleh bentuk tabel sebagai berikut :

Tabel 5. Langkah dalam pembuatan sistem home away genap (langkah 2)

Week 1	Week 2	Week 3	Week 4	Week 5
VS	VS	VS	VS	VS
VS	VS	VS	VS	VS
VS	VS	VS	VS	VS

diperoleh jumlah pekan sebanyak 5 dan 3 pertandingan tiap pekan.

c. Langkah 3

Letakkan Tim A dengan komposisi Home and Away di masing-masing pekan ditiap kolom pekan sebagai berikut :

Tabel 6. Langkah dalam pembuatan sistem home away genap (langkah 3)

Week 1	Week 2	Week 3	Week 4	Week 5
A VS	VS A	A VS	VS A	A VS
VS	VS	VS	VS	VS
VS	VS	VS	VS	VS

d. Langkah 4

Secara berkelanjutan letakkan Tim B-C – D dan E dengan berurutan sebagai lawan A. Sebagai berikut :

Tabel 7. Langkah dalam pembuatan sistem home away genap (langkah 4)

Week 1		Week 2		Week 3		Week 4		Week 5						
A	vs	B	C	v	A	A	vs	D	E	v	A	A	vs	F
				s						s				
	vs						vs						vs	
	vs													

e. Langkah 5

- Secara berurutan letakkan semua tim secara urut dengan ketentuan. Secara urut masukkan tim sesuai urutan abjad di kolom week satu persatu diawali dengan kolom Away diteruskan dengan kolom Home secara bergantian.
- Apabila secara hitungan satu tim ketemu dengan tim tersebut maka tim tersebut akan bertemu dengan tim terakhir (contoh B ketemu F, sebagai tim terakhir).
- Setelah meletakkan tim pada kolom week secara urut selalu dilanjutkan dengan meletakkan lawan sesuai dengan urutan abjad. Demikian seterusnya hingga meletakkan tim dengan abjad terakhir dan semua kolom terisi. Maka diperoleh jadwal pertandingan sebagai berikut :

Tabel 8. Langkah dalam pembuatan sistem home away genap (langkah 5)

Week 1		Week 2		Week 3		Week 4		Week 5						
		C	v	A		D	E	v	A		v	F		
A	vs	B		s	A	vs		s		A	s			
		F	v	B	B	C	D	v	B	B	v	E		
E	vs	C		s		vs		s			s			
			v					v			v			
F	vs	D	D	s	E	F	vs	E	F	s	C	C	s	D

Apabila diperhatikan tiap abjad akan secara berurutan secara teratur dalam urutan tiap kolomnya.

C. Penutup

Berdasarkan hasil rekayasa metode/teknik pembuatan jadwal pertandingan dalam olahraga dapat disimpulkan beberapa hal sebagai berikut:

1. Metode *Home and Away System* layak digunakan dan menjadi teori baru dalam pembuatan sistem pertandingan khususnya sistem kompetisi.
2. Metode *Home and Away System* merupakan metode yang lebih mudah, rapi dan teratur dalam sistem pertandingan tandang dan kandang.
3. Lebih mudah dan simpel secara matematis dibandingkan 3 metode yang sudah ada sebelumnya meskipun sedikit rumit untuk pemula.
4. Metode *Home and Away System* secara matematis telah memenuhi kriteria frekuensi dan siklus memenuhi persyaratan.
5. Sistem *home and away* telah memenuhi kriteria proporsional tandang dan kandang tim pada saat bertanding dan kerenggangan jeda istirahat masing-masing tim (keseimbangan urutan pertandingan)

DAFTAR PUSTAKA

- Admin. 2015. Sistem Kompetisi (Enslikipedia bebas Wikipedia) diakses dari : https://id.wikipedia.org/wiki/Sistem_kompetisi. diakses 23 April 2015
- M. Achwani. 2012. RJP, Rumus Jadwal Pertandingan diakses dari : <http://myblogmainbola.blogspot.co.id/2012/11/rjp-rumus-jadwal-pertandingan.html>. diakses 23 April 2015
- Aldi Sipahutar. Administrasi dan Sistem Pertandingan Olahraga. Diakses dari : <http://wawsipa.blogspot.co.id/2012/12/administrasi-sistem-pertandingan.html> diakses 23 April 2015
- Suharjana.2014. Administrasi dan organisasi Pertandingan. Diakses dari : <http://staff.uny.ac.id/sites/default/files/pengabdian/prof-dr-suharjana-mkes/administrasi-dan-organisasi-pertandingan.pdf>. diakses 23 April 2015
- Gunawan Ragil S. 2015. Sistem Administrasi dan Organisasi Pertandingan diakses dari : <http://gunawanpjok.blogspot.co.id/2015/03/sistem-pertandingan.html> diakses pada 23 April 2015
- Nemhauser, and M.A. Trick, 1997, Scheduling a Major College Basketball Conference. Diakses dari : <http://mat.gsia.cmu.edu/trick/acc.pdf> Diakses 23 April 2015
- Ricky aditya. 2013. Metode Penjadwalan Pertandingan untuk Kompetisi Liga Sepakbola Menggunakan Persegi Latin. Diakses dari : <http://journal.fmipa.itb.ac.id/jms/article/viewFile/353/43> diakses 23 April 2015

PERTOLONGAN PERTAMA DAN PENCEGAHAN CEDERA OLAHRAGA

Arif Setiawan

ABSTRAK

Olah raga tidak terlepas dari adanya gerakan yang selanjutnya akan melibatkan berbagai struktur/jaringan pada tubuh manusia, misalnya sendi, otot, meniscus/discus, dan otot. Gerakan terjadi bilamana mobilitas serta elastisitas dan kekuatan jaringan penggerak sendi terjamin. Semakin mobile suatu persendian mempunyai konsekuensi berupa semakin tidak stabilnya sendi tersebut. Ketidakstabilan suatu sendi akan mengakibatkan struktur sekitarnya mudah cedera apalagi bila elastisitas dan kekuatan jaringan penompang dan penggerak sendi tidak memadai. Stabilitas suatu persendian akan dipengaruhi oleh: konfigurasi tulang pembentuknya, keadaan kapsul oligamenter, keadaan otot penggerak, tekanan intra artikuler, keadaan discus/ meniscus, derajat kebebasan gerak serta pengaruh gaya gravitasi.

Perjuangan untuk mencapai suatu prestasi bertingkat nasional bahkan intrnasional dibutuhkan proses latihan yang cukup panjang dengan memperhatikan prinsip-prinsip latihan, factor kesehatan, mental, gizi, bahkan factor yang dapat menimbulkan cedera. Cedera olahraga adalah suatu keadaan dimana terjadi kerusakan jaringan pada saat melakukan latihan/aktivitas olahraga, hal tersebut dapat terjadi akibat trauma atau penggunaan yang berulang-ulang dalam waktu lama. Lokasi cedera pada olahraga biasanya tergantung dari olahraga yang dilakukan, sebagai contohnya untuk olahraga kontak: tinju, karate, luka pada daerah hidung dan wajah, sedangkan olahraga lari, lompat biasanya cedera pada daerah sendi pergelangan kaki ataupun lutut.

Cedera olahraga dapat diklasifikasikan sebagai cedera ringan apabila robekan yang terjadi hanya dapat dilihat dibawah mikroskop, dengan keluhan minimal, dan tidak mengganggu penampilan secara berarti. Contoh yang dapat dilihat adalah memar, lecet, dan sprain ringan. Cedera sedang ditandai dengan kerusakan jaringan yang nyata, nyeri, bengkak, kemerahan, panas, dan ada gangguan fungsi. Tanda radang seperti tumor, rubor, calor, dolor, dan functiolaesa terlihat nyata secara keseluruhan atau sebagian. Contoh dari cedera ini adalah robeknya otot, tendo, serta ligament secara parsial. Pada cedera berat terjadi robekan total atau hampir total, dan bias juga terjadi patah tulang. Cedera ini membutuhkan istirahat total, pengobatan intensif, atau bahkan operasi.

Guna memahami patofisiologi cedera olahraga, pengetahuan tentang stabilitas sendi, elastisitas dan jaringan penompang dan penggerak sendi mutlak diperlukan. Pengetahuan tersebut sekaligus dapat digunakan untuk membuat program pencegahan cedera pada olahraga

Kata Kunci: Cedera Olahraga

A. Pendahuluan

Ada dua jenis cedera yang sering dialami oleh atlet, yaitu trauma akut dan *Overuse Syndrome* (Sindrom Pemakaian Berlebih). Trauma akut adalah suatu cedera berat yang terjadi secara mendadak, seperti robekan ligament, otot, tendo, atau terkilir, atau bahkan patah tulang. Cedera akut biasanya memerlukan

pertolongan profesional. Sindrom pemakaian berlebih sering dialami oleh atlet, bermula dari adanya suatu kekuatan yang sedikit berlebihan, namun berlangsung berulang-ulang dalam jangka waktu lama. Sindrom ini kadang memberi respon yang baik dengan pengobatan sendiri.

Cedera olahraga seringkali direspon oleh tubuh dengan tanda radang yang terdiri atas rubor (merah), tumor (bengkak), calor (panas), dolor (nyeri), dan functiolaesa (penurunan fungsi). Pembuluh darah di lokasi cedera akan melebar (vasodilatasi) dengan maksud untuk mengirim lebih banyak nutrisi dan oksigen dalam rangka mendukung penyembuhan. Pelebaran pembuluh darah ini lah yang mengakibatkan lokasi cedera terlihat lebih merah (rubor). Cairan darah yang banyak dikirim di lokasi cedera akan merembes keluar dari kapiler menuju ruang antar sel, dan menyebabkan bengkak (tumor). Dengan dukungan banyak nutrisi dan oksigen, metabolisme di lokasi cedera akan meningkat dengan sisa metabolisme berupa panas. Kondisi inilah yang menyebabkan lokasi cedera akan lebih panas (kalor) dibanding dengan lokasi lain. Tumpukan sisa metabolisme dan zat kimia lain akan merangsang ujung saraf di lokasi cedera dan menimbulkan nyeri (dolor). Rasa nyeri juga dipicu oleh tertekannya ujung saraf karena pembengkakan yang terjadi di lokasi cedera. Baik rubor, tumor, calor, maupun dolor akan menurunkan fungsi organ atau sendi di lokasi cedera yang dikenal dengan istilah functiolaesa.

Cedera olahraga dapat diklasifikasikan sebagai cedera ringan apabila robekan yang terjadi hanya dapat dilihat dibawah mikroskop, dengan keluhan minimal, dan tidak mengganggu penampilan secara berarti. Contoh yang dapat dilihat adalah memar, lecet, dan sprain ringan. Cedera sedang ditandai dengan kerusakan jaringan yang nyata, nyeri, bengkak, kemerahan, panas, dan ada gangguan fungsi. Tanda radang seperti tumor, rubor, calor, dolor, dan functiolaesa terlihat nyata secara keseluruhan atau sebagian. Contoh dari cedera ini adalah robeknya otot, tendo, serta ligament secara parsial. Pada cedera berat terjadi robekan total atau hampir total, dan bias juga terjadi patah tulang. Cedera ini membutuhkan istirahat total, pengobatan intensif, atau bahkan operasi.

Cedera yang sering terjadi pada atlet adalah sprain yaitu cedera pada sendi yang mengakibatkan robekan pada ligament. Sprain terjadi karena adanya tekanan yang berlebihan dan mendadak pada sendi, atau karena penggunaan berlebihan yang berulang-ulang. Sprain ringan biasanya disertai hematoma dengan

sebagian serabut ligament putus, sedangkan pada sprain sedang terjadi efusi cairan yang menyebabkan bengkak. Pada sprain berat, seluruh serabut ligamen putus sehingga tidak dapat digerakkan seperti biasa dengan rasa nyeri hebat, pembengkakan, dan adanya darah dalam sendi.

Dislokasi sendi juga sering terjadi pada olahragawan yaitu terlepasnya bonggol sendi dari tempatnya. Apabila sebuah sendi pernah mengalami dislokasi, maka ligament pada sendi tersebut akan kendur, sehingga sendi tersebut mudah mengalami dislokasi kembali (dislokasi habitualis). Penanganan yang dapat dilakukan pada saat terjadi dislokasi adalah segera menarik persendian tersebut dengan sumbu memanjang.

Cedera olahraga berat yang sering terjadi pada olahragawan adalah patah tulang yang dapat dibagi menjadi patah tulang terbuka dan tertutup. Patah tulang terbuka terjadi apabila pecahan tulang melukai kulit, sehingga tulang terlihat keluar, sedangkan pada patah tulang tertutup, pecahan tulang tidak menembus permukaan kulit. Pada kasus patah tulang, olahragawan harus berhenti dari pertandingan, dan secepat mungkin harus dibawa ke professional karena harus direposisi secepatnya. Reposisi yang dilakukan sebelum limabelas menit akan member hasil memuaskan karena pada saat itu belum terjadi nyeri pada tulang (neural shock). Setelah reposisi biasa dipasang spalk untuk mempertahankan posisi dan sekaligus menghentikan perdarahan.

Penyebab terjadinya cedera olahraga dapat berasal dari luar seperti misalnya kontak keras dengan lawan pada olahraga body contact, karena benturan dengan alat-alat olahraga seperti misalnya stick hockey, bola, raket, dan lain-lain. Dapat pula disebabkan oleh keadaan lapangan yang tidak rata yang meningkatkan potensi olahragawan untuk jatuh, terkilir, atau bahkan patah tulang. Penyebab dari dalam biasanya terjadi karena koordinasi otot dan sendi yang kurang sempurna, ukuran tungkai yang tidak sama panjang, ketidak seimbangan otot antagonis.

B. PENYEBAB-PENYEBAB CEDERA OLAHRAGA

Penyebab cedera olahraga biasanya akibat dari trauma/ benturan langsung ataupun latihan yang berulang-ulang dalam waktu lama. Penyebab ini dapat dibedakan menjadi:

1. Factor dari luar

- a. Body contact sport : sepakbola, tinju, karate
 - b. Alat olahraga : stick hokey, raket, bola
 - c. Kondisi lapangan : licin, tidak rata, becek
2. Factor dari dalam
- a. Factor anatomi
Panjang tungkai yang tidak sama, arcus kaki rata, kaki cinjit, sehingga pada waktu lari akan mengganggu gerakan.
 - b. Latihan gerakan/pukulan yang keliru misalnya: pukulan backhand
 - c. Adanya kelemahan otot
 - d. Tingkat kebugaran rendah
3. Penggunaan yang berlebihan /*overuse*
Gerakan atau latihan yang berlebihan dan berulang-ulang dalam waktu relative lama/mikro trauma dapat menyebabkan cedera.

C. BERAT RINGANNYA CEDERA

1. Cedera ringan: cedera yang tidak diikuti kerusakan berarti pada jaringan, bengkak tidak mempengaruhi penampilan, misalnya: lecet, memar
2. Cedera sedang: ada kerusakan jaringan, nyeri, bengkak nyata, mengganggu penampilan, misalnya ; sprain, strain grade 2
3. Cedera berat: kerusakan jaringan parah, bengkak besar, nyeri tak tertahankan, tidak bias tampil/ harus berhenti olahraga.

D. FAKTOR-FAKTOR PENTING PENYEBAB TIMBULNYA CEDERA

Penyebab timbulnya cedera olahraga adalah trauma langsung/benturan langsung pada yang melakukan aktivitas olahraga dapat mengalami cedera karena trauma/benturan langsung yang menyebabkan cedera olahraga akut atau akibat latihan yang berlebih/*overuse* yang menyebabkan cedera kronis. *Overuse injury* adalah terjadi akibat proses akumulasi dari cedera berulang-ulang dan baru dirasakan atau diketahui setelah bertahun-tahun melakukan aktivitas olahraga. Sedangkan factor-faktor yang dapat meningkatkan resiko cedera olahraga antara lain:

1. Factor atlet

a. Usia

Semakin usia bertambah semakin berpengaruh terhadap kondisi fisik atlet serta lamanya penyembuhan cedera. Pada usia 30-40 tahun kekuatan otot relative menurun, sedangkan elastisitas tendon menurun setelah usia 30 tahun dan kekuatan otot menurun setelah usia 40 tahun. Kekuatan otot mencapai maksimal pada 25 tahun.

b. Perilaku

Atlet yang perilakunya kasar. Sangat emosional, temperamen tinggi cenderung mengalami cedera baik cedera yang mengenai dirinya atau terhadap lawan main, mereka tidak memperhatikan resiko yang akan terjadi. Misalnya: kalah dalam perbuatan bola kemudian melakukan tekling keras terhadap lawan.

c. Pengalaman

Atlet senior atau banyak pengalaman dalam berbanding lebih menyadari akan resiko terjadinya cedera, sehingga resiko terjadinya cedera lebih kecil dibanding dengan atlet pemula.

d. Pemanasan

Kurangnya pemanasan mengakibatkan otot belum teratur sehingga tidak siap menerima pembebanan, yang akhirnya mudah terjadi cedera.

e. Tahap latihan

Pada tahap latihan atau pertandingan biasanya mudah terjadi cedera karena otot siap atau pada tahap akhir pertandingan karena sudah lelah.

f. Teknik

Teknik latihan/pukulan yang keliru. Misalnya pukulan backhand tennis

g. Program latihan

Padatnya program latihan menjelang kompetisi atau programnya terlalu berat, tanpa ada waktu istirahat, atau jarak kompetisi satu dengan yang lain atau terlalu dekat.

h. Tingkat kebugaran fisik

Kondisi fisik yang kurang fit dan mudah lelah, bila berbenturan dengan pemain yang fisiknya bagus mudah timbul cedera.

i. Keadaan gizi kurang

j. Istirahat yang tidak cukup.

2. Fasilitas latihan

- a. Kondisi lapangan: lapangan yang tidak rata, becek, licin
- b. Perlengkapan : penggunaan sepatu yang tidak sesuai ukuran, sol sepatu sudah menipis.
- c. Pelindung : kaca mata, helm pada balap sepeda.
- d. Penerangan : terlalu silau, remang-remang dapat mempengaruhi perkiran jarak pandang datangnya bola/pukulan
- e. Cuaca : cuaca hujan memudahkan pemain jatuh terpeleset.

3. Jenis olahraga

1. Jenis olahraga body conteck: tinju, karate, sepak bola, basket
2. Olahraga yang membutuhkan kekuatan besar: angk besi, angkat berat, gulat, judo
3. Sifat olahraga kompetitif, yang membutuhkan semangat tinggi/persaingan tinggi sehingga atlet berusaha semaksimal mungkin.
4. Wasit: wasit yang kurang tegas/kurang memahami peraturan pertandingan dan tidak fair play.
5. Pelatih: pelatih yang berambisi kemenangan dengan cara apapun tanpa melihat atletnya cedera.
6. Penonton: penonton yang fanatic/emosional, tidak bias menerima kekalahan.
7. Petugas keamanan: kurang siap.

E. MEKANISME CEDERA

Proses mekanisme terjadinya cedera olahraga dapat dibedakan menjadi:

1. Traksi : jaringan mengalami tarikan yang cukup kuat melebihi batas kelenturan sehingga mengakibatkan kerobekan otot atau ligamentum, misalnya: tarikan tendo akhiles, bahkan bisa putus pada saat melompat, lari ataupun loncat.
2. Kompresi : jaringan mengalami tekanan oleh beban yang berlebih, misalnya sering melakukan gerakan loncat, loncat jongkok, akan mengakibatkan tekanan pembebanan terhadap sendi utut ataupun penekanan oleh berat badan yang berlebihan.
3. Torsi : jaringan mengalami putaran mendadak/tiba-tiba pada saat jaringan mengalami pembebanan. Misalnya sewaktu melompat, saat jaringan mengalami pembebanan. Misalnya sewaktu melompat, saat menginjakkan kaki

ketanah tubuh berputar arah sehingga menimbulkan kerusakan jaringan sekitar lutut. Ataupun pada peman sepakbola ketika mengejar bola, berarti mendadak dan disertai perputaran badan.

4. Bending jaringan mengalami penekukan yang berlebihan oleh adanya gaya yang sangat kuat. Misalnya pada pemain volly ketika melakukan smes dengan meloncat dan turun dengan posisi pergelangan kaki menekuk, sehingga mengakibatkan kerobekan ligament talofibolare atau ketika berlari salah satu kaki terpelosok ke lubang sempit sehingga sendi lutut seperti di luruskan secara paksa atau tulang betis tertekuk dan mengakibatkan patah tulang.
5. Stress geser : adanya gaya saling menggeser berlawanan arah seperti menggunting pada sendi, sehingga dapat merusak permukaan sendi/cartilage articularis. Misalnya lari cepat mengejar bola berhenti tiba-tiba, badan condong ke depan dan lutut menekuk.
6. Pembebanan berulang-ulang walaupun kecil dapat mengakibatkan cedera, misalnya pada lari jarak jauh pemain tenis dan pemain sepeda.

F. REAKSI JARINGAN TERHADAP CEDERA

Adanya pada satu jaringan biasanya bias mengakibatkan perubahan patologi setempat pada pembuluh darah dan jaringan di sekitarnya sebagai reaksi radang. traksi local segera pada jaringan yang mengalami cedera adalah reflex vasokonstriksi untuk beberapa saat, yang segera diikuti oleh reflex vasodilatasi yang akan meningkatkan aliran di tempat cedera. Pembuluh darah menjadi lebih permeabel sehingga plasma darah mengalir ke jaringan sekitarnya. Selain itu terjadi migrasi leukosit ke dalam jaringan cedera. Perubahan ini menimbulkan gejala dan tanda khas peradangan yaitu kemerahan, panas dan bengkak. Pembengkakan ini bila menekan syaraf akan menimbulkan nyeri. Tahap ini disebut tahap Hyperaemia yang berlangsung 24-48 jam. Selanjutnya memasuki tahap Stasis, aliran darah menjadi lambat dan dalam keadaan status. Melambatnya aliran darah dan kenaikan permeabilitas pembuluh darah memungkinkan cairan plasma menempati jaringan sekitarnya. Pengumpulan cairan dalam jaringan menimbulkan oedem. Pembengkakan pada tahap hyperaemia pada palpasi terasa tegang dan keras, tetapi pada oedem dengan penekanan ujung jari pada bagian tersebut akan lama kembalinya. Bila aliran darah sudah kembali normal akan memasuki tahap resolusi dimana cairan yang

berada pada jaringan tadi akan kembali melalui pembuluh darah vena dan lympe. Peningkatan aliran darah akan mempercepat penyembuhan dan gejala-gejala radang dengan pelan-pelan menghilang kemudian membuat jaringan granulasi untuk kemudian dilanjutkan dengan penyembuhan jaringan masing-masing. Sedangkan cairan yang tetap tinggal dalam jaringan akan menjadi jaringan fibrous.

G. MACAM – MACAM CEDERA

Cedera yang ditimbulkan oleh trauma dapat mengenai jaringan lunak ataupun tulang sehingga dapat mengakibatkan cedera antara lain:

1. Kontusio: memar, hematoma, adanya gumpalan darah pada jaringan.
2. Sprain: robekan sebagian atau total dari ligament karena peregangan yang berlebihan, biasanya mempengaruhi kestabilan sendi.
3. Subluxatio: sebagian kedua facies articularis / permukaan sendi bergeser.
4. Dislokasi: pemisahan total antara facies articularis yang satu dengan yang lainnya.
5. Strain: kerusakan yang terjadi karena peregangan yang berlebihan pada jaringan otot, tendo.
6. Tendinitis: terjadi peradangan tendon akibat penggunaan yang berlebihan.
7. Avulsion fracture: kerusakan tulang pada tempat perlekatan tendo oleh karena kontraksi tiba-tiba, tercabutnya origo hamstring pada pelari gawang.
8. Fracture bagian tulang yang membentuk persendian : bila terjadi perpatahan di daerah ini akan mengakibatkan hemarthrosis (perdarahan dalam persendian).
9. Fracture dekat persendian : perpatahan dekat persendian bisa mengakibatkan kekakuan sendi.

H. LOKASI CEDERA OLAHRAGA

1. Bahu
 - a. Fracture clavícula: biasanya jatuh dengan lengan yang diulurkan.
 - b. Dislokasi sendi glenohumeral, karena jatuh dengan posisi bahu abduksi dan eksternal rotasi atau pada saat melakukan lemparan bola diblok (rugby)
 - c. Tendinitis karena penggunaan berulang-ulang pada perenang.
 - d. Starin pada tenis shoulder.

2. Siku
 - a. Kontusio dan fracture pada pemain voli jatuh dengan siku terulur.
 - b. Sprain-strain dijumpai pada lempar lembing, jatuh dengan siku hiperekstensi.
 - c. Dislokasi jatuh posisi siku menekuk, balap sepeda, sepakbola jockey.
 - d. Tendinitis radang extensor carpiradialis/tenes elbow, golfers.
3. Pergelangan tangan
 - a. Colles fracture, jatuh dengan tangan ekstensi, sepakbola, balap sepeda, berkuda.
 - b. Sprain-strain pada pemain tenes balap sepeda, bulutangkis.
4. Tulang belakang
 - a. Strain: lompat indah, renang, balap sepeda, voli senam
 - b. Spondylolisthesis, terjadi pergeseran vertebra pada pesenam, lompat tinggi.
5. Panggul
 - a. Subtrochanteric fracture pada pelari dengan intensitas latihan ditingkatkan dan permukaan tidak rata.
 - b. Strain: lari gawang strain hamstring, loncat gawang.
6. Lutut
 - a. Kerusakan ligament dan meniscus, karena benturan dari sisi luar /dalam atu lutut ekstensi disertai badan memutar pada pemain sepakbola.
 - b. Strain tendo patella pada pelompat, balap sepeda, bulutangkis, bola basket, angkat berat.
 - c. Strain fracture illiotiial band, pelari jarak jauh dengan kaki pronasi, balap sepeda.
7. Pergelangan kaki
 - a. Sprain, hamper semua cabang olahraga
 - b. Footballers ankle pada pemain sepakbola dengan hyperdorsi flexi ankle atau hyperplantar flexi pada waktu menendang.
 - c. Tendisai achlles, pelari
 - d. Strain tibialis posterior, pemain ski, ice skating
 - e. Fasciitis plantaris pada pelari jarak jauh
8. Kepala
 - a. Hilangnya kesadaran karena pukulan petinju pada kepala bagian belakang
 - b. Memar pada wajah, bibir akibat pukulan.

I. CARA-CARA PENCEGAHAN CEDERA OLAHRAGA

Usaha pencegahan cedera olahraga adalah lebih baik daripada mengobatinya, jika atlet mengalami cedera harus cepat mendapatkan penanganan. Semakin cepat sembuh semakin cepat untuk berlatih atau bertanding. Pencegahan seharusnya dimulai sejak awal sebelum atlet mulai berlatih olahraga.

Adapun cara-cara pencegahan cedera olahraga antara lain:

1. Melakukan pemeriksaan kesehatan secara rutin sebelum berlatih/bertanding ataupun sesudahnya.
2. Melakukan pemanasan atau peregangan yang benar sebelum berlatih secara individu ataupun berpartner.
3. Pilih peralatan yang baik: misalnya ukuran sepatu yang cocok, tidak terlalu sempit, perhatikan sol sepatu yang sudah tipis supaya diganti atau alas pegangan raket yang tipis perlu diganti.
4. Penggunaan pelindung atau pengaman : misalnbnya penggunaan helm pada petinju, pelindung dada pada olahraga karate, pencak silat.
5. pengendalian emosi : emosi yang tidak terkontrol bias mengakibatkan benturan fisik dan harus bias menerima kekalahan, tidak mudah terkena provokasi.
6. Menguasai teknik latihan yang benar, misalnya dalam hal pukulan backhand pada petenis, atau cara memegang raket, cara melempar bola.
7. Memeriksa kondisi lapangan : apakah lapangan rata, banyak kerikil atau lapangannya becek, apabila lapangan tidak rata, banyak kerikil dan licin resiko untuk terpeleset atau jatuh sangat tinggi.
8. Memperkuat otot – otot yang besar, yang banyak digunakan pada jenis olahraga tertentu, misalnya otot-otot tungkai diperkuat untuk cabang olahraga sepakbola, dan karate. Sedangkan penguatan otot-otot bahu ditujukan untuk tenis maupun bulutangkis. Latihan penguatan otot bisa menggunakan alat beban maupun berat badan sendiri ketika melakukan aktivitas push up. bisa juga latihan penguatan otot-otot tungkai dengan cara naik turun tangga.
9. Memilih pelatih yang berpengalaman artinya berpengalaman dalam melatih untuk meningkatkan kemampuan atlet tanpa terjadi cidera apapun dalam hal mencegah cedera olah raga. Misalnya dalam pertandingan sepakbola yang sangat melelahkan, begitu ada pemain yang kelihatan lelah pelatih cepat

tanggap untuk mengamati dengan pemain yang lain.(*train don't strain*, letih jangan dirobek).

10. Meningkatkan kebugaran fisik; dengan kondisi kebugaran fisik yang tinggi tubuh siap menerima pembebanan fisik, sehingga tidak cepat mengalami kelelahan yang akhirnya dapat mengakibatkan timbulnya cedera.

DAFTAR PUSTAKA

- Doris Eitner et all. 1982. *Physical Therapy for sport*, W.B Saunders Company.
- Kullun, D.N. 1988. *The Injured Athlete*, 2 and edition, J.B Leppiniccott Coy Philadelphia.
- Micheli LJ 1995.*the Sport meditation*. Bible. Harper Perennial, new York.
- Petersion L, Reston.P. 1986. *Sport Injury*, London.
- Sperryn ,P.N. 1986. *Sport and Medicine*.Butterwoth, London.

PROFIL ANAK MENGALAMI GANGGUAN PERKEMBANGAN

Muhammad Nurhisyam Ali Setiawan
Universitas Pasir Pengaraian
hisyamalisetiawan@yahoo.co.id

ABSTRAK

Artikel ini bertujuan untuk mengetahui profil anak yang mengalami gangguan perkembangan di klinik Griya Fisis Bunda. Novi. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif yang dimaksudkan untuk mendapatkan data kualitatif. Subjek penelitian sebanyak 12 pasien beserta orang tuanya. Hasil penelitian diagnosis anak yang mengalami gangguan perkembangan diantaranya Berat bayi lahir rendah (BBLR), orang tua pernah mengalami keguguran pada sebelumnya, penyakit keturunan (bawaan), down sindrom, jantung bocor, sitomegalovirus (CMV), rubella, kejang berulang, penyempitan otak, waktu lahir tidak menangis, mikrocephal, cerebal palsy (cp), spikglay (mengalami kelemahan), epilepsi, fenomoni dan radang otak.

Faktor utama penyebab anak mengalami gangguan perkembangan: (1) *Down sindrom*, (2) *Cerebral palsy*, (3) Epilepsi (kejang). Anak yang mengalami gangguan perkembangan menderita penyakit yang merusak saraf otak sehingga mempengaruhi perkembangannya. Dari diagnosis empat anak ada penyakit keturunan dan delapan anak merupakan penyakit seponatan. Harapan orang tua supaya anak bisa hidup mandiri, bisa melakukan aktifitas kebutuhannya sendiri setidaknya bisa mengejar keterlambatan perkembangan lebih-lebih bisa normal seperti yang lain.

Kata kunci: *Profil Anak, Gangguan Perkembangan.*

A. PENDAHULUAN

Masa balita masalah kesehatan menjadi yang utama, karena pada masa ini kekebalan tubuh dan proses adaptasi belum sempurna. Salah satu masalah kesehatan yang terjadi pada masa balita adalah berkaitan dengan masalah tumbuh kembang. Tumbuh kembang mencakup dua peristiwa yang sifatnya berbeda, tetapi saling berkaitan dan sulit dipisahkan, yaitu pertumbuhan dan perkembangan (Soetjningsih, 2012). Pertumbuhan berkaitan dengan masalah perubahan dalam jumlah, besar, atau ukuran, yang bisa diukur dengan ukuran berat (gram, kilogram) dan ukuran panjang (cm, meter), sedangkan perkembangan adalah bertambahnya kemampuan dalam struktur dan fungsi tubuh yang lebih kompleks dari seluruh bagian tubuh sehingga masing-masing dapat memenuhi fungsinya.

Pertumbuhan dan perkembangan pada masa nak sangat pesat, Chamidah (2009) berpendapat hal ini terjadi karena pertumbuhan dan perkembangan mengalami peningkatan yang pesat pada usia dini, yaitu dari 0

sampai 5 tahun, masa ini sering juga disebut sebagai fase "Golden age". Golden age atau masa keemasan merupakan masa yang sangat penting untuk memperhatikan tumbuh kembang anak secara cermat agar sedini mungkin dapat terdeteksi apabila terjadi kelainan. Selain itu, penanganan kelainan yang sesuai pada masa golden age dapat meminimalisir kelainan pertumbuhan dan perkembangan anak sehingga kelainan yang bersifat permanen dapat dicegah. Masa anak-anak merupakan masa pertumbuhan dan perkembangan yang pesat, sehingga kerap diistilahkan sebagai periode emas sekaligus periode kritis. Periode emas dapat diwujudkan apabila pada masa ini bayi dan anak memperoleh asupan gizi yang sesuai untuk tumbuh kembang yang optimal. Sebaliknya apabila bayi dan anak pada masa ini tidak memperoleh makanan sesuai kebutuhan gizinya, maka periode emas akan berubah menjadi periode kritis yang akan mengganggu tumbuh kembang bayi dan anak, baik pada saat ini maupun masa selanjutnya.

Masa kritis anak sangat perlu diperhatikan oleh orang tua, karena pada masa ini merupakan saat periode pertumbuhan kritis dan kegagalan tumbuh (*growth failure*) mulai terlihat. Keberhasilan pembangunan suatu bangsa berkaitan erat dengan kualitas SDM yang baik. Pembentukan kualitas SDM yang optimal, baik sehat secara fisik maupun psikologis sangat bergantung dari proses tumbuh kembang anak pada usia dini. Perkembangan anak meliputi perkembangan fisik, kognitif, emosi, bahasa, motorik (kasar dan halus), personal sosial dan adaptif, di mana nantinya merupakan landasan yang menentukan kualitas penerus generasi bangsa.

B. Metode Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif. Penelitian bertujuan untuk mengetahui profil anak yang mengalami gangguan perkembangan. Data yang digunakan merupakan data kualitatif, yang diperoleh dari hasil wawancara dan observasi di lapangan. Penelitian dilaksanakan mulai bulan April 2014 sampai dengan bulan Juni 2014.

1. Subjek Penelitian

Dalam penelitian ini subjek yang diteliti: Anak yang mengalami gangguan perkembangan. Responden penelitian adalah orang yang diminta memberikan keterangan tentang suatu fakta atau pendapat (Arikunto, 2006).

Responden dalam penelitian ini para orang tua yang mengikutkan anaknya *therapy*.

2. Teknik Analisis Data

Penelitian ini menggunakan penelitian kualitatif. Data kualitatif merupakan data yang berupa kata (*words*) *and observations* selebihnya merupakan data tambahan misalnya dokumen, data statistik, catatan, foto yang dapat dijelaskan fenomena yang ada.

C. Deskripsi Hasil Penelitian

1. Deskripsi Profil Tempat Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di griya fisio Bunda Novy, Klinik Griya fisio Bunda Novy Yogyakarta merupakan klinik di bawah naungan Dinas Kesehatan Kab. Sleman, klinik griya fisio Bunda Novy memiliki satu lokasi yaitu berlokasi di Jl. Nanas No. 36, Kadisoka, Purwomartani, Kalasan, Sleman. Klinik griya fisio Bunda Novy memiliki ijin praktek Nomor 446/224/3108/XI-16.

2. Deskripsi Profil Subjek Penelitian

Dari hasil wawancara berbagai macam latar belakang anak yang mengalami gangguan perkembangan, tiga anak merupakan anak pertama, enam anak dari anak kedua, satu anak dari anak ke tiga, dan dua anak dari orang tua yang pernah mengalami keguguran. Dari proses kelahiran anak yang mengalami gangguan perkembangan diantaranya delapan anak dengan lahir normal dan dua dengan berat badan di bawah normal (BBLR) berat badan lahir rendah, lahir dengan operasi(caesar) empat anak dengan berat badan normal.

Dari keluarga mengetahui anaknya mengalami gangguan perkembangan dua anak diketahui sejak lahir karena sudah di kasih tau dari ahli kesehatan cirinya anak yang mengalami gangguan tumbuh kembang salah satunya pada saat lahir anak tidak menangis, satu anak di ketahui setelah umur empat puluh hari karena sulit menangis, satu anak di ketahui setelah berumur tiga bulan setelah di periksakan, satu anak di ketahui setelah berumur empat bulan kareana pada aumur empat bulan nak belum tengkurep belum menguasai apa yang seharusnya dia bisa, satu anak di ketahui pada usia lima bulan badannya lemas pada saat di tengkurapkan anak tidak bisa angkat kepala melainkan kepalannya di jatuhkan di tempat tidur, tiga anak di ketahui pada saat umur enam bulan dan mengalami panas yang cukup tinggi, satu

anak di ketahui pada usia delapan bulan pada saat di periksa karena sakit flu dokter menyampaikan bahwa anaknya mikrocephal, satu anak pada usia 10 bulan sebelumnya anak ini sudah mengalami perkembangan setelah anak mengalami demam yang cukup tinggi kemudian kejang dan mengalami koma setelah sadar dari koma kemampuan anak yang tadinya sudah bisa kemudian hilang seperti anak baru lahir.

Diagnosis sampel anak yang mengalami gangguan perkembangan diantaranya empat anak down sindrom dan dua anak juga di diagnosis jantung bocor, satu anak dengan diagnosis sitomegalovirus (CMV), rubela dan pernah mengalami panas tinggi kemudian kejang, satu anak mengalami panas tinggi kemudian kejang dan hasil citi secen di otak mengalami penyempitan yang mempengaruhi pada saraf motoriknya dan waktu lahir tidak menangis, satu anak diagnosis mikrocephal, satu anak diagnosis cp (cerebral palsy) sbelumnya mengalami kejang, satu anak spikglay(mengalami kelemahan) kejang berulang-ulang dan west sindrom, dan satu anak diagnosis epilepsi, fenomoni, radang otak, dan cp (cerebral palsy). Dari diagnosis di atas empat anak ada penyakit keturunan yang sama dan 8 anak merupakan penyakit seponatan. Harapan orang tua mengikutkan therapi mengharapkan agar anaknya bisa hidup mandiri, bisa melakukan aktifitas kebutuhannya sendiri setidaknya bisa mengejar keterlambatan perkembangan lebih-lebih bisa normal seperti yang lain, yang terpenting orang tua bisa melakukan apa yang bisa lakukan saat ini orang tua tidak menuntut hasil yang sempurna karena perkara hasil butuh kesabaran yang lebih dari orang tua biasa. Input dari pasien delapan anak pada saat awal mengikuti therapi belum bisa apa-apa, dua anak belum bisa jalan dan belum bisa bicara, satu anak belum bisa duduk akan tetapi sudah bisa melakukan posisi merangkak tapi belum bisa maju atau mundur bicara baru satu kata, Satu anak sudah bisa jalan tapi masih sering jatuh, bicara baru sata kata. Faktor utama anak mengalami gangguan perkembangan karena anak menderita penyakit yang menyebabkan gangguan pada saraf otak sehingga mempengaruhi perkembangan.

3. Pembahasan Penelitian

Faktor anak yang mengalami gangguan perkembangan sangat bervariasi, dilihat dari proses kelahiran anak yang mengalami gangguan perkembangan diantaranya delapan anak dengan lahir normal dan dua dengan

berat badan di bawah normal (BBLR) berat badan lahir rendah, lahir dengan operasi(caesar) empat anak dengan berat badan normal. Proses kelahiran dapat mempengaruhi perkembangan anak, penanganan yang kurang tepat dapat membawa dampak yang cukup beresiko yang akan dialami seorang ibu maupun anaknya. Contohnya pada saat proses melahirkan sangat sulit sehingga diharuskan menggunakan peralihan medis untuk dapat membantu proses melahirkan, resiko tersebut bisa mengancam keselamatan ibu dan anak, proses kelahiran juga bisa berdampak pada gangguan perkembangan anak salah satunya anak lahir dengan berat badan dibawah normal (BBLR), anak dengan berat badan rendah mempunyai resiko yang cukup tinggi terhadap perkembangannya, Penyebab bayi lahir prematur terbagi dalam dua hal, dari sang ibu dan bayi itu sendiri. Sebab yang berasal dari ibu antara lain pernah mengalami keguguran (*abortus*) atau pernah melahirkan bayi prematur pada riwayat kehamilan sebelumnya. Sebab yang berasal dari bayi antara lain bayi dalam kandungan berat badannya kurang dari 2,5 kilogram; kurang gizi; posisi bayi dalam keadaan sungsang, kelahiran dengan alat bantu vakum.

Faktor-faktor anak mengalami gangguan perkembangan diantaranya:

- (1) Faktor prenatal: Termasuk dalam golongan ini adalah faktor-faktor genetik yaitu efek gen atau kromosom, misalnya trisomy pada sindrom down terdapat banyak efek kromosom yang dapat menyebabkan gangguan perkembangan neurologis. Penyimpangan-penyimpangan ini sudah ada sejak dini dan dalam bermacam-macam fase, yang dapat menyebabkan malformasi serebral tergantung gen atau kromosom yang bersangkutan. Prenatal adalah fase perkembangan selama masih dalam kandungan (Heri Rahyubi, 2012).
- (2) Faktor perinatal: Keadaan-keadaan penting yang harus diperhatikan pada masa perinatal berkaitan dengan gangguan perkembangan neurologis diantaranya: proses kelahiran lama (*anoxia*), prematur, kekurangan oksigen. Penyebab bayi lahir prematur terbagi dalam dua hal, dari sang ibu dan bayi itu sendiri. Sebab yang berasal dari ibu antara lain pernah mengalami keguguran (*abortus*) atau pernah melahirkan bayi prematur pada riwayat kehamilan sebelumnya.
- (3) Faktor pasca natal: Banyak faktor pasca natal yang dapat menimbulkan kerusakan otak dan selanjutnya mengakibatkan terjadinya gangguan perkembangan neurologis, diantaranya adalah infeksi (*meningitis, ensefalitis, meningoensefalitis* dan infeksi pada bagian tubuh lain yang

menahun) trauma kapitis, tumor otak, gangguan pembuluh darah otak, epilepsi, kelainan tulang tengkorak (misalnya kraniosinostosis), kelainan endokrin dan metabolik, keracunan otak. Papalia & Fedlman (2014) Perkembangan anak dipengaruhi oleh hereditas (sifat bawaan), lingkungan, dan kematangan. Dari pengertian di atas perkembangan anak dipengaruhi hereditas atau sifat bawaan yang diturunkan dari orang tua biologisnya, kedua dipengaruhi oleh lingkungan dunia luar individu yang dimulai dari masa kandungan dan proses belajar yang berasal dari pengalaman, ketiga dipengaruhi kematangan ini bersal dari kematangan tubuh dan otak, keberlangsungan kematangan ini secara natural dari perubahan fisik dan perilaku. Bagaskorowai berpendapat (2010) “faktor anak beresiko sangat bervariasi dan berkembang dari waktu ke waktu”. Dari pendapat di atas penelitian pada anak yang mengalami gangguan perkembangan sangat perlukan untuk mengantisipasi perkembangan faktor penyebab anak yang mengalami gangguan perkembangan.

Faktor penyebab anak mengalami gangguan perkembangan yang mengikuti *therapy*: (a) *Down sindrom*, (b) *Cerebral palsy*, (c) *Epilepsi* (kejang). Diagnosis sampel anak yang mengalami gangguan perkembangan diantaranya down sindrom, jantung bocor, sitomegalovirus (CMV), rubella, kejang berulang, penyempitan otak, waktu lahir tidak menangis, mikrocephal, cp (cerebral palsy), spikglay(mengalami kelemahan), epilepsi, fenomoni dan radang otak. Anak mengalami gangguan tumbuh kembang ada yang bisa diketahui pada saat lahir karena sudah ada tanda-tanda anak akan mengalami gangguan tumbuh kembang, tetapi ada juga gangguan tumbuh kembang yang muncul pada saat anak sudah berumur 1 sampai 3 tahun. Dalam mengidentifikasi anak yang mengalami gangguan tidak mudah karena faktor penyebab sangat bervariasi. Anak yang mengalami gangguan perkembangan perlu mendapatkan stimulus diantaranya bisa dengan *phisiotherapy*. Colby & Kisner (2007: 1) menjelaskan pelayanan *phisiotherapy* dibutuhkan oleh pasien karena ketidakmampuan secara fisik yang berhubungan dengan gangguan gerak yang disebabkan oleh kecelakaan, penyakit, dan kondisi yang berhubungan dengan kesehatan yang mengganggu kemampuan melakukan banyak aktifitas fisik yang diperlukan dan penting.

D. SIMPULAN DAN SARAN

1. Simpulan

Berdasarkan deskriptif, pembahasan dalam penelitian ini, dapat disimpulkan bahwa:

- a. Diagnosis anak yang mengalami gangguan perkembangan diantaranya Berat bayi lahir rendah(BBLR), orang tua pernah mengalami keguguran pada sebelumnya, penyakit keturunan(bawaan), down sindrom, jantung bocor, sitomegalovirus (CMV), rubella, kejang berulang, penyempitan otak, waktu lahir tidak menangis, mikrocephal, cp (cerebral palsy), spikglay(mengalami kelemahan), epilepsi, fenomoni dan radang otak.
- b. Faktor utama penyebab anak mengalami gangguan perkembangan pada klinik Bunda. Novy: (1) *Down sindrom*, (2) *Cerebral palsy*, (3) Epilepsi (kejang).
- c. Anak yang mengalami gangguan perkembangan diagnosis menderita penyakit yang merusak saraf otak sehingga mempengaruhi perkembangannya.
- d. Diagnosis empat anak ada penyakit keturunan dan delapan anak merupakan penyakit seponatan(**muncul tiba-tiba**).

2. Saran

Berdasarkan hasil penelitian disarankan:

- a. Perlu adanya sosialisasi untuk orang tua tentang evaluasi dan faktor tumbuh kembang anak .
- b. Keluarga harus lebih sigap apabila ada kelainan pada anggota keluarganya.
- c. Perlu adanya perhatian yang lebih serius dari pemerintah untuk mengetahui faktor-faktor yang mempengaruhi gangguan perkembangan.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, S. (2006). *Prosedur penelitian, suatu pendekatan praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Bagaskorowati, R. (2010). *Anak berisiko identifikasi, asesmen, dan intervensi dini*. Bogor: Ghalia Indonesia.

Chamidah, A. N. (2009). Deteksi dini gangguan tumbuh kembang anak. Diakses tanggal 20 Agustus 2014 dari . <http://www.scribd.com/doc/-jurnal>.

Colby, L.A., Kisner, C. (2007). *Therapeutic exercise foundations and techniques*. (5th ed). Philadelphia: E. A Davis Compani.

Papalia, D. E., & fedlman, R. D. (2014). *Menyelami perkembangan manusia*. (Terjemahan Fitriana Wuri Herarti). New York: The McGraw-Hill Companies. (Buku asli diterbitkan tahun 2001).

Rahyubi, H. (2012). *Teori-teori belajar dan aplikasi pembelajaran motorik deskripsi dan tinjauan kritis*. Majalengka: Nusa Media.

Soetjningsih. (2012). *Tumbuh kembang anak*. Jakarta: Perpustakaan Nasional: Katalog dalam terbitan (KDT).



EFEKTIFITAS PENERAPAN 5 (LIMA) UTAMA PADA SISTEM PENYELENGGARAAN PERTANDINGAN MULTI EVEN OLAHRAGA FAKTUAL INDONESIA TERHADAP PENCAPAIAN PRESTASI OLAHRAGA NASIONAL

Imam Marsudi
FIK-Unesa

ABSTRAK

Penyelenggaraan pertandingan banyak cabang olahraga atau multi even olahraga faktual seperti O2SN SD, O2SN SMP, O2SN SMU/ SMK, Popnas, Pospenas, Pomnas, PON Remaja dan PON belum berpengaruh besar terhadap pencapaian prestasi olahraga nasional. Karena kesalahan dan kelemahan sistem penyelenggaraannya. Sistem yang ada belum di desain (*by design*) untuk mencapai prestasi olahraga nasional. Sistem yang ada asal jalan, belum terpadu, belum satu kesatuan yang sistematis bertahap dan berkelanjutan. Bagaimanakah cara untuk memperbaiki kesalahan dan kelemahan sistem penyelenggaraan pertandingan multi even olahraga faktual tersebut?

Hasil observasi, pengalaman pribadi, wawancara dan *focus group discussion* (FGD), kuisioner/ angket dan penilaian, dapat dikemukakan bahwa 5 (lima) unsur utama/pokok yakni (1) Organisasi penyelenggara berbentuk Badan Pelaksana (Bapel) dengan sistem kerja jejaring atau bermitra, (2) Peserta model kelompok usia (KU) (3) Sistem pendaftaran dan validasi/ verifikasi keabsahan peserta menggunakan NION. (4) Standarisasi sistem penyelenggaraan berjenjang mulai tingkat kab/kota, provinsi, wilayah, nasional sampai Internasional. Dan (5) Standarisasi sistem pelayanan Informasi penyelenggaraan berbasis IT sistem on line. Memiliki efektifitas yang sangat baik dalam perbaikan kesalahan dan kelemahan sistem penyelenggaraan pertandingan banyak cabang olahraga atau multi even olahraga yang berpengaruh terhadap pencapaian prestasi olahraga nasional.

Simpulannya penerapan 5 (lima) unsur utama memiliki tingkat efektifitas yang baik dalam sistem penyelenggaraan pertandingan multi even olahraga karena sudah didesain (*by design*) untuk pencapaian prestasi olahraga nasional.

Kata Kunci: Efektifitas penerapan lima utama, sistem penyelenggaraan, dan pencapaian prestasi olahraga nasional.

A. Pendahuluan

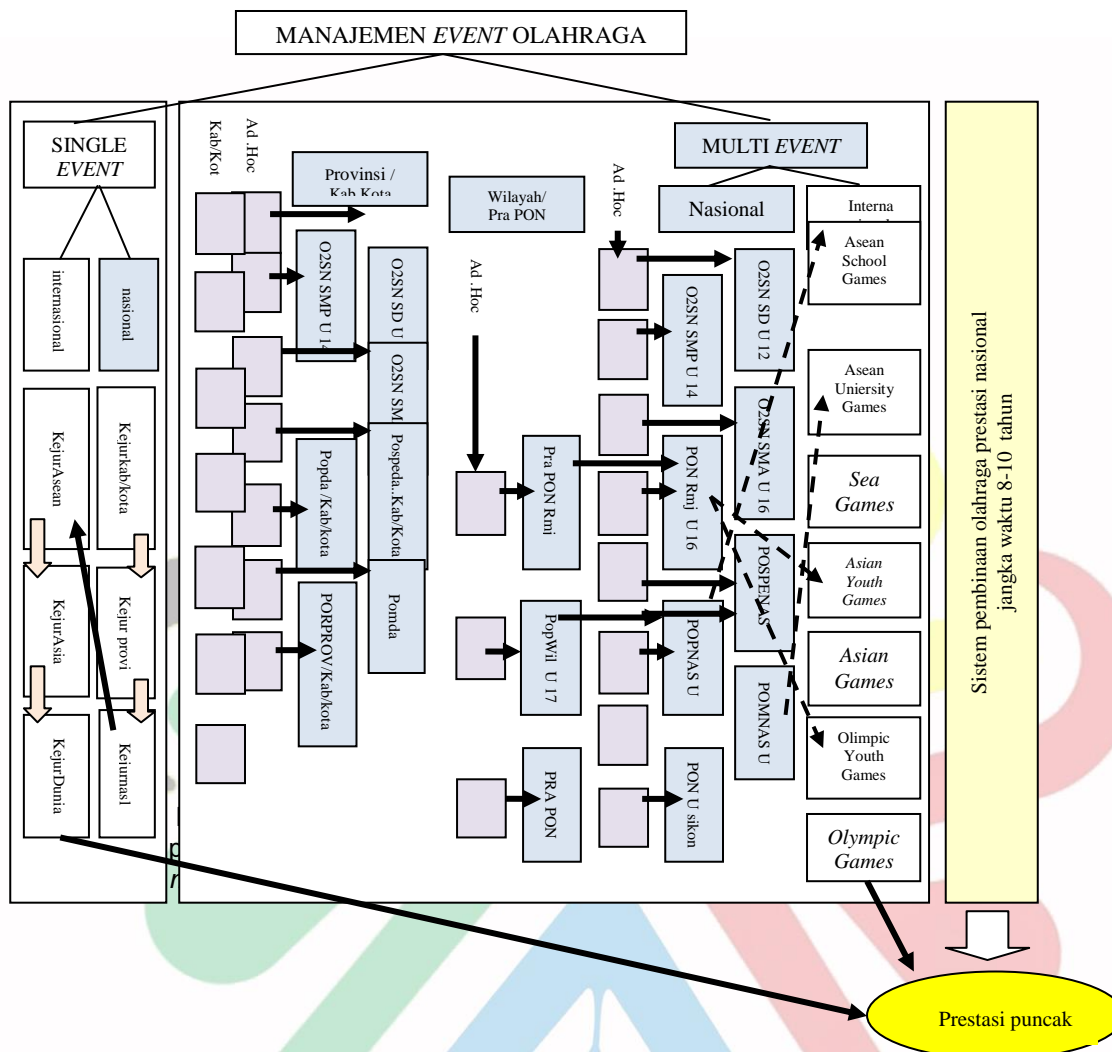
Prestasi olahraga memiliki arti yang sangat penting dan strategis, dalam rangka meningkatkan citra bangsa Indonesia di mata dunia. Prestasi olahraga dapat membangkitkan rasa kebanggaan nasional dan dapat mengharumkan nama bangsa dan negara Indonesia. (UU no 03 tahun 2005, tentang SKN, Bab 1 pasal 1 dan Bab VI pasal 20; Andi M, 2011:2).

Bagaimanakah gambaran prestasi olahraga Indonesia dipertandingan multi even olahraga Internasional? Pendapat umum prestasi olahraga Indonesia,

pasang surut, naik turun, belum stabil cenderung labil. Hal ini dapat dilihat dari prestasi yang mampu di raih Tim olahraga Indonesia pada ajang *Sea Games*, *Asian Games* dan *Olimpic Games*.

Pada *Sea Games* XXVI tahun 2011 di Indonesia, Tim Indonesia mampu tampil sebagai juara umum. Tetapi pada *Sea Games* XXVII tahun 2013 di Myanmar, Tim Indonesia menempati urutan keempat. Sedangkan pada *Sea Games* XXV tahun 2009 di Laos. Indonesia mampu menempati urutan ke 3. Padahal pada penyelenggaraan *Sea Games* di era tahun 1990 an, Indonesia selalu tampil sebagai Juara Umum. Demikian pula halnya pada penyelenggaraan *Asian Games* XVII tahun 2014 di Incheon Korea Selatan, Tim Indonesia hanya mampu berada pada urutan ke 17, Padahal pada *Asian Games* XVI/2010 di Guangzhou-Cina, Indonesia mampu berada pada urutan ke 15. Lebih para lagi pada penyelenggaraan *Asian Games* XV/2006 di Doha Qatar, Indonesia hanya berada pada urutan 22. (Jaringnews.com/ olahraga/mum/5055; antaranews. com/ berita/ 410733 & 87038; hanny thinkabout. blogspot. com/ 2008/ 12; Arie Sudewo, 2003:1; beritabulukumba.com/211089; Republika/berita/olahraga/ asiangames 2010/ 10/11/ 28/ 149297). Melihat gambaran prestasi olahraga Indonesia seperti tersebut diatas, Arie Sudewo (2003:1) berpendapat bahwa untuk membangun kembali kejayaan prestasi olahraga Indonesia dimasa mendatang, sistem pembinaan olahraga prestasi Indonesia harus ditata ulang, salah satu cara adalah dengan perbaikan sistem penyelenggaraan kompetisi olahraga. Sistem penyelenggaraan pertandingan *multi event* atau banyak cabang olahraga faktual seperti O2SN, POSPENAS, POPNAS, POMNAS, PON Remaja dan PON. belum sistimatis, terarah, terpadu, bertahap dan berkelanjutan. Kelemahan utama sistem penyelenggaraan pertandingan multi even olahraga faktual. **Pertama**, adalah organisasi penyelenggara bersifat ad hoc, **Kedua**, adalah penetapan usia peserta, masih tumpang tindih, belum efektif dalam menopang secara langsung sistem pembinaan prestasi olahraga nasional yang memerlukan waktu pembinaan antara 8 sampai 10 tahun. **Ketiga**, adalah sistem validasi atau verifikasi keabsahan atlet belum efektif karena masih muncul temuan pemalsuan identitas diri peserta. **Keempat**, adalah ketidaksamaan sistem penyelenggaraan pertandingan *multi event* olahraga factual. Dan **kelima**, adalah pada sistem informasi penyelenggaraan, jadwal dan hasil pertandingan penyelenggaraan *multi event* olahraga faktual, belum seluruhnya menggunakan sistem IT (*Informtion*

and Technology) online. Kelemahan sistem penyelenggaraan pertandingan multi even olahraga faktual, dapat dilihat pada gambar 1.1. berikut.



Pada gambar 1.1. diatas tampak bahwa masing-masing *multi event* olahraga factual yakni O2SN, Popnas, Pospenas, Pomnas, Pon Remaja dan Pon, terlihat berjalan sendiri sendiri, asal jalan dan akhir dari penyelenggaraan tidak kemana mana (dalam gambar bagan tidak ada arah panah, kecuali penyelenggaraan PON Remaja, POPNAS, dan POMNAS masing-masing ke *Asian Youth Games*, *Asean School Games* dan *Asean University Games* dengan tanda anak panah titik (.....►).

B. Kajian Pustaka

Berkaitan dengan organisasi penyelenggaraan kejuaraan olahraga, Guy Masterman (2009:5) memberikan pedoman, bahwa penyelenggaraan kejuaraan olahraga modern dipandang sebagai kegiatan yang memiliki nilai jual atau bisa

mendatangkan keuntungan (*sports event industry*). Panitia pelaksana tidak berperan sebagai Ad Hoc, selesai acara selesai, tetapi sebagai organisasi kegiatan yang bersifat permanen dan menerus dalam kurun waktu tertentu atau terbatas.

Proses pembinaan olahraga yang baik pada akhirnya akan bermuara pada lahirnya prestasi olahraga yang dapat dibanggakan di forum inter nasional dan mencerminkan harkat martabat bangsa Indonesia. Meningkat dan berkembangnya prestasi olahraga nasional memerlukan proses pembinaan jangka panjang yang terencana, terarah, sistimatis, berjenjang dan berkelanjutan. (Kemenpora, 2011)

Sudono (2013:8) berusaha memodifikasi konsep piramida Pembinaan olahraga Indonesia dengan merubah sebutan menjadi konsep piramida proses peningkatan prestasi olahraga. Adapun konsep piramida modifikasi Sudono seperti pada gambar 2.1. sebagai berikut:



Gambar 2.1. Konsep Piramida Proses Peningkatan Prestasi Olahraga (Sudono, 2013:8)

Makna konsep piramida modifikasi Sudono (2013:8) sebagaimana gambar diatas, dapat dikemukakan bahwa untuk mencapai prestasi olahraga optimal ada tiga tahapan, yakni tahap pemasalan sebagai tahapan paling dasar dan memiliki luas area yang paling besar, kemudian meningkat pada tahap kedua yakni tahap pembibitan dan selanjutnya tahapan ketiga adalah tahap pembinaan prestasi.

Pada tahap pemasalan, ruang lingkup kegiatan pembinaan atlet pada club-club olahraga, club sekolah dan olahraga masyarakat. Sasaran pada tahap pemasalan adalah calon atlet usia sekolah SD sampai SMA sederajat, Kemudian

meningkat tahap pembibitan. Pada tahap pembibitan ini pengurus induk cabang olahraga dan KONI sebagai liding sektor, sasaran kegiatan pembibitan adalah usia SD-SMA atau sederajat, kompetisi yang dijalankan antar daerah atau wilayah atau POPNAS, *Asean School* dsb. Kemudian tahap ketiga adalah tahap pembinaan prestasi, sasaran usia atlet meningkat sekitar usia mahasiswa yakni antara 19 sampai 25 tahun, kompetisi yang dijalankan adalah Kejurnas, PON, *Sea Games*, *Asian Games*, dan *Olimpic Games*.

Bomba dan Gregory Haff (2009:32) menambahkan bahwa untuk memproses calon atlet, menjadi atlet andalan berkualitas internasional, memerlukan masa latihan sekitar 5 sampai 8 tahun. Tetapi memang masing-masing cabang olahraga memiliki perbedaan, pada ruang lingkup usia memulai latihan, proses latihan menuju spesialisasi sampai menjadi atlet andalan, tetapi sesungguhnya jika diamati pada seluruh cabang olahraga secara rata-rata dapat dikemukakan bahwa usia memulai latihan (*age to begin training*) adalah 10 sampai 14 tahun, selanjutnya usia menuju tahap spesialisasi (*age to start specialization*) secara rata-rata usia 14 sampai 18 tahun. Kemudian usia penampilan terbaik atau menjadi atlet andalan secara rata-rata usia 25 tahun (*age when highest performance is achieved*), usia 25 tahun secara umum juga sering disebut sebagai usia emas (*golden age*) dalam pencapaian prestasi olahraga.

Mengacu pandangan dan tahapan proses pembinaan prestasi olahraga tersebut diatas, maka penyelenggaraan pertandingan *Multi event* olahraga di Indonesia seharusnya diselenggarakan secara sistematis, bertahap dan berkelanjutan. Sistem penyelenggaraan *Multi event* olahraga Indonesia bisa dimulai pada kelompok usia (KU) maksimal 12 tahun, kemudian KU 13-14 tahun, KU 15-16 tahun, KU 17-18 tahun, KU 19-20 tahun, dan terakhir KU 21-22 tahun.

Proses senergi antara latihan dan penyelenggaraan pertandingan dari usia 12 tahun bertahap berkelanjutan sampai usia 25 tahun, untuk menjadi atlet unggulan tingkat Internasional, kepastian informasi secara langsung, mudah dan murah melalui sistem IT online, Standarisasi sistem penyelenggaraan, dan ada jaminan kepastian usia melalui sistem yang permanen, maka penyelenggaraan pertandingan multi even olahraga dapat berjalan baik, kompetitif dan menopang secara langsung pencapaian prestasi olahraga nasional.

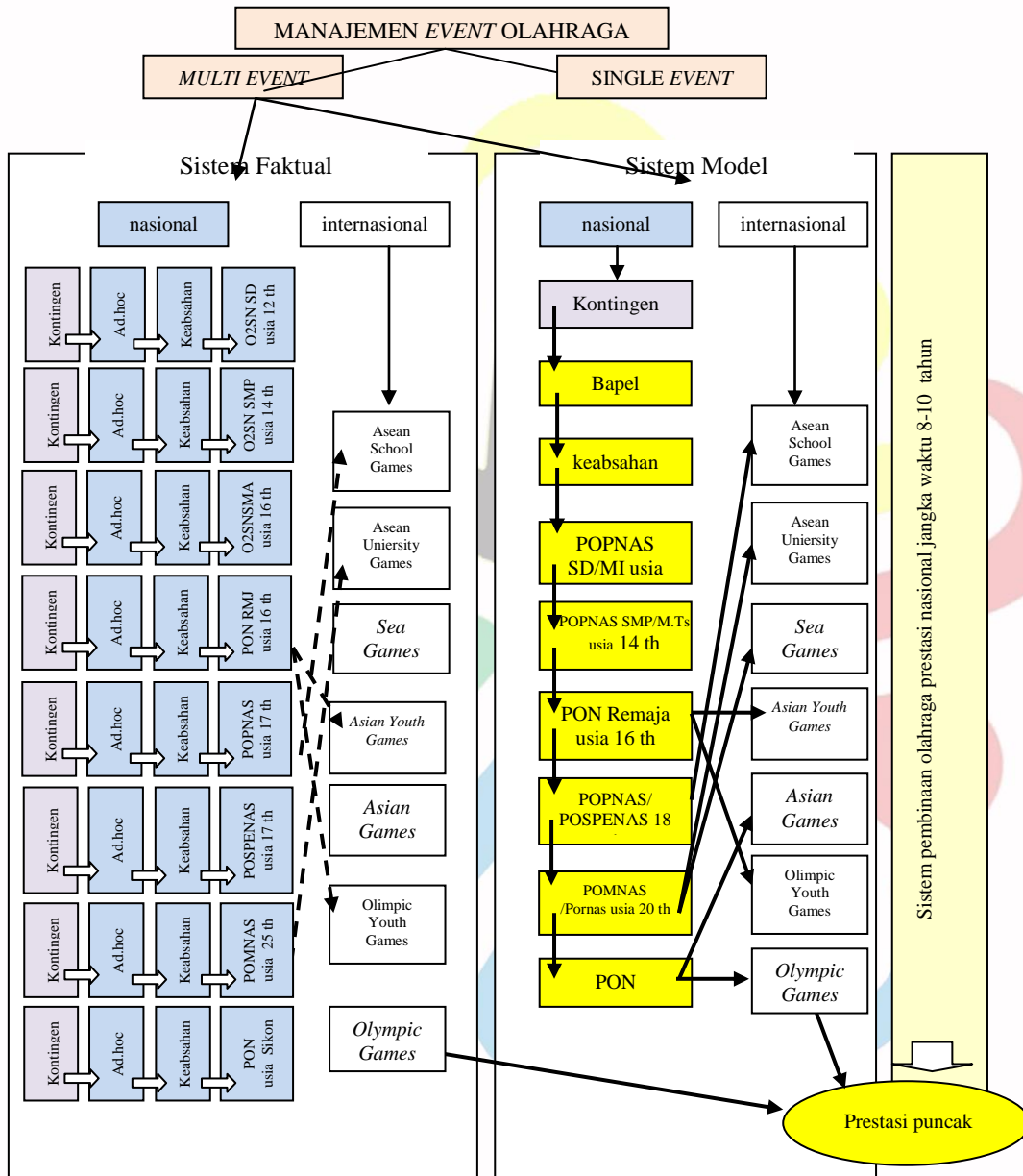
C. Pembahasan

Kelemahan dalam unsur pengawasan atau evaluasi tidak dapat terelakkan, jika manajemen penyelenggara pertandingan multi even olahraga bersifat sesaat (*ad hoc*), selesai acara panitia *ad hoc* membubarkan diri. Karena membubarkan diri, secara otomatis tidak bisa menjalankan fungsi evaluasi kegiatan, evaluasi kinerja dan evaluasi system. Panitia *ad hoc* faktual rawan konflik kepentingan, karena organisasi yang di tunjuk berperan ganda (dua) yakni sebagai panitia sekaligus peserta (misalnya KONI Jabar ditunjuk sebagai panitia pelaksana, pada gliran selanjutnya juga memikirkan kontingennya).

Penerapan organisasi penyelenggara bernama Badan Pelaksana (Bapel) penyelenggara dengan sistem kerja bermitra dan jejaring. Personal yang terlibat adalah profesional, independen, bekerja dalam kurun waktu 10-12 tahun, melalui Perpres. Keberadaanya Bapel mirip dengan keberadaan komisi pemilihan umum (KPU). Efektifitas Bapel, memiliki kewenangan mutlak dalam menentukan cabor dan jumlah nomor pertandingan sesuai dengan internasional, tanpa intervensi, penempatan venue pertandingan yang memenuhi standard nasional dan atau internasional, serta fasilitas pendukung penyelenggaraan pertandingan multi even olahraga lainnya.

Peserta pertandingan multi even olahraga di kelompokkan, mulai kelompok usia (KU) maksimal 12 tahun, diberi nama POPNAS SD atau dan POSPENAS M.I, Kemudian kelompok usia (KU) usia 13 sampai 14 tahun, diberi nama POPNAS SMP dan atau Pospena M.Ts. Seterusnya pada kelompok usia 15 sampai 16 tahun, diberi nama PON Remaja, Hasil PON Remaja bisa digunakan sebagai seleksi atlet menuju ke *Asian Youth Games*. Tahapan selanjutnya adalah penyelenggaraan *Multi event* olahraga kelompok usia 17 sampai 18 tahun bernama POPNAS dan atau POSPENAS MA. Dan hasil POPNAS dan atau POSPENAS tersebut menjadi persyaratan mengikuti *Asean School Games* atau *Multi event* olahraga lain yang setara. Tahapan berikutnya adalah penyelenggaraan *Multi event* olahraga kelompok usia 19 sampai 20 tahun bernama POMNAS, bagi yang berstatus mahasiswa, dan PORNAS bagi peserta non mahasiswa, hasil atau juara POMNAS menjadi persyaratan dan sesuai persyaratan mengikuti *Sea Games* atau *Asean University Games* dan atau *Universade*.

Tahapan terakhir penyelenggaraan *Multi event* olahraga Indonesia adalah peserta kelompok usia antara 21 sampai 22 tahun, *Multi event* olahraga bernama PON, hasil PON menjadi persyaratan menuju ke *Asian Games* atau Olimpiade, dan secara kebetulan waktu penyelenggaraan sama-sama setiap empat tahun sekali.

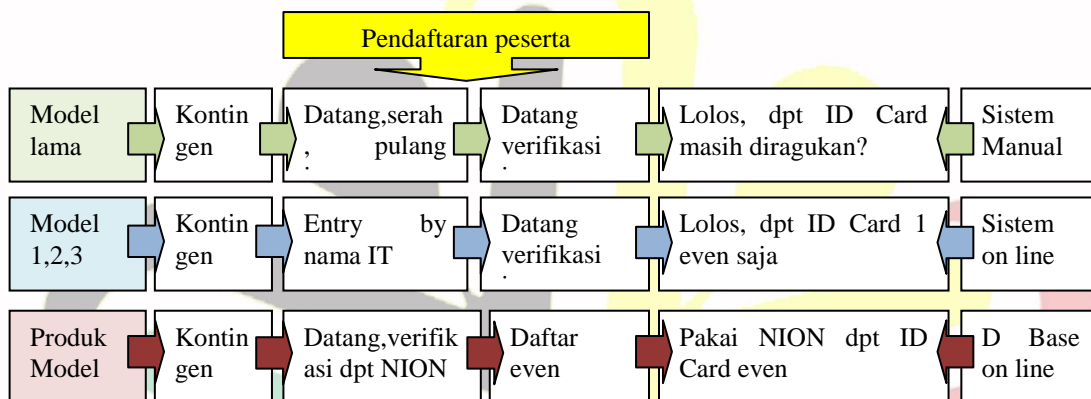


Gambar 3.1. Kerangka berfikir perbaikan system penyelenggaraan pertandingan multi even olahraga

Penerapan sistem validasi atau verifikasi keabsahan atlet menggunakan Nomor Induk Olahragawan Nasional (NION). Proses validasi atau verifikasi keabsahan peserta pertandingan *multi event* olahraga faktual, jika atlet akan

mengikuti seluruh *multi event* olahraga factual, maka atlet akan menjalani proses validasi atau verifikasi keabsahan sebagai atlet sebanyak 32 kali verifikasi atau 8 nama *event* x 4 tingkatan (mulai kabupaten/kota, provinsi, wilayah dan nasional).

Penerapan NION, proses lebih efektif dan efisiensi, karena proses keabsahan sekali, tidak berulang ulang dan langsung bertatap muka dengan calon peserta di tempat Kab/kota dimana atlet bertempat tinggal. Nomor induk olahragawan nasional dapat diakses oleh siapa saja dan dimana saja. Seluruh proses menggunakan sistem data base. Alur proses NION dapat dilihat pada gambar 3.2. berikut ini.



Gambar.3.2. Alur proses pendaftaran dan validasi/ verifikasi keabsahan atlet faktual dan hasil perbaikan/ model (NION)

Penerapan standarisasi sistem dan mekanisme penyelenggaraan pertandingan *multi event* olahraga maksudnya sistem penyelenggaraan terpusat mulai peraturan, sistem pertandingan, jumlah cabang olahraga dan jenis atau nomor pertandingan, ketentuan venue pertandingan, nama even sama dan berjenjang sesuai tingkatan yakni mulai Kab/Kota, Provinsi, Wilayah dan Nasional.

Penerapan sistem pelayanan informasi penyelenggaraan, jadwal dan hasil pertandingan penyelenggaraan pertandingan *multi event* olahraga mutlak, dengan menggunakan sistem IT (*Information and Technology*) online, karena memudahkan seluruh peserta dan masyarakat dalam mengakses seluruh informasi yang ada di ajang pertandingan multi even olahraga tersebut tanpa mahal, tanpa ijin, terbuka dan mudah. Sistem penyampaian informasi jadwal dan hasil pertandingan memiliki kesamaan atau standarisasi sebagai jaminan mutu dan kualitas penyelenggaraan *multi event* olahraga nasional Indonesia.

D. Simpulan

Penerapan 5 (lima) unsur utama memiliki tingkat efektifitas yang baik dalam sistem penyelenggaraan pertandingan multi even olahraga karena sudah didesain (*by design*) untuk pencapaian prestasi olahraga nasional.

DAFTAR PUSTAKA

- Arie Sudewo, 2003. *Bangun Kembali Kejayaan Olahraga Indonesia. Sambutan tertulis pada Musyawarah Olahraga Nasional tahun 2003*. Jakarta.
- Andi Alfian Mallarangeng, 2011. Sambutan tertulis, *Menpora RI pada buku Rencana Strategis Program Indonesia Emas (Prima) 2010-2014*, Jakarta. Humas Kemenpora.
- Bompa dan Gregory Haff, 2009. *Periodization, theory and methodology of training* Fifth Editon. USA. Human Kineties
- Guy Masterman. 2009. *Strategic Sports Sven Management, Olympic Editon*, Published by Elsevier Ltd.
- Sudono, S, 2013. *Eksistensi Pekan Olahraga Pelajar Nasional (POPNAS)*. Materi Bimbingan Teknik penyelenggaraan Pekan Olahraga Pelajar nasional (Popnas) XII 2013 di Jakarta. Jakarta. Hand out.
- UU no 3 Tahun 2005, tentang *Sistem Keolahragaan Nasional*, Jakarta. Biro Humas dan Hukum Kementrian Pemuda dan Olahraga Republik Indonesia, tahun 2008.
- https://www.google.com/jaringnews.com/olahraga/umum/5055/hasil_akhir_perolehan_medali_Sea_Games_xxvi, di unduh 10 Agustus 2014
- https://www.google.com/antaranews.com/berita/87038/daftar-akhir-perolehan-medali_Sea_Games_2007, di unduh 10 Agustus 2014
- https://www.google.com/antaranews.com/berita/410733/daftar_perolehan_medali_Sea_Games_2013, di unduh 10 Agustus 2014
- https://www.google.com/hannythinkabout.blogspot.com/2008/12/hasil-klasemen-akhir-peroehan_medali.html. diunduh 10 Agustus 2014
- https://www.google.com/Republika/berita/olahraga/asian_games_2010/10/11/28/149297) hasil-akhir-perolehan-medali-asian-games 2010 di unduh 5 Oktober 2014
- <https://www.google.com/beritabulukumba.com/211089/> hasil-perolehan-medali-dan-klasemen-akhir-asian-games inchoen 2014 di unduh 5 Oktober 2014

PENGARUH LARI TERHADAP PENINGKATAN DAYA TAHAN EROBIK ATLET GULAT GAYA BEBAS PUTRA PROGRAM INDONESIA EMAS SEA GAMES XXVII MYANMAR 2013

Oleh : Drs. Rubiyanto, M.Pd.
Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas negeri Semarang

ABSTRAK

Olahraga gulat memang jarang terdengar gaungnya di Indonesia, namun kenyataan yang sebenarnya tidaklah demikian. Walaupun tidak sepopuler sepak bola, bulutangkis ataupun tenis, namun olahraga jenis keras ini juga masih eksis di Indonesia. Sejak masuknya jenis-jenis olahraga baru ke Indonesia seperti sumo, wushu, ataupun olah raga sejenis lainnya, gulat memang seakan ditinggalkan. Padahal sejarah hingga berkembangnya olahraga ini di Indonesia melalui beberapa tahap yang cukup sulit, diantaranya keberadaannya yang hampir benar-benar tersingkir sejak Jepang datang membawa olahraga macam Judo serta Kempo.

Tujuan Penelitian ini adalah menemukan metode latihan daya tahan erobik yang efektif dan efisien sehingga atlet gulat gaya bebas putra program Indonesia emas Sea Games XXVII Myanmar 2013 memiliki daya tahan dengan klasifikasi Tinggi. Yang diharapkan memberikan manfaat sebagai bahan masukan bagi pelatih dalam rangka membina daya tahan atlet gulat putra, dan sebagai alternatif metode bagi atlet dalam melakukan latihan daya tahan.

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode *action research*, Peneliti dengan sengaja dan secara sistematis memasukkan perlakuan-perlakuan ke dalam gejala-gejala alamiah dan kemudian mengamati akibat dari perlakuan tersebut.

Hasil penelitian menunjukkan VO_2 Max secara hasil pretest 48,92%, hasil test Siklus I meningkat menjadi sebesar 50,97%, dan hasil test siklus II menjadi lebih baik lagi mencapai sebesar 51,87%. VO_2 Max. Sementara itu Daya Tahan Aerobik pada hasil pretest Gaya Bebas Putra relaksasi membutuhkan waktu selama 44,11 menit, hasil test siklus I berkurang menjadi sebesar 42,94 menit, hasil test siklus II berkurang lagi menjadi 42,19 menit.

Peningkatan daya tahan yang di tunjukkan dengan menurunnya waktu relaksasi tersebut menunjukkan angka yang signifikan dengan probability sebesar: $p1=0,02$.

Simpulan hasil penelitian ini adalah bahwa latihan lari dan aerobik dapat meningkatkan Daya Tahan Atlet Gulat Gaya Bebas Putra Program Indonesia Emas Sea Games XXVII Myanmar 2013 sehingga daya tahannya meningkat. Rekomendasi penelitian ini adalah untuk meningkatkan daya tahan atlet diperlukan banyak latihan lari.

Kata Kunci : Lari, Aerobic, Daya Tahan Atlet Putra

A. Pendahuluan

1. Latar Belakang Masalah

Cabang olahraga gulat memang jarang terdengar gaungnya di Indonesia, namun kenyataan yang sebenarnya tidaklah demikian. Walaupun

tidak sepopuler sepak bola, bulutangkis ataupun tenis, namun olahraga jenis keras ini juga masih eksis di Indonesia. Sejak masuknya jenis-jenis olahraga baru ke Indonesia seperti sumo, wushu, ataupun olah raga sejenis lainnya, gulat memang seakan ditinggalkan. Padahal sejarah hingga berkembangnya olahraga ini di Indonesia melalui beberapa tahap yang cukup sulit, diantaranya keberadaannya yang hampir benar-benar tersingkir sejak Jepang datang membawa olahraga macam Judo serta Kempo.

Pada akhirnya gulat kembali dipopulerkan pada tahun 1959 dengan adanya pertandingan di Bandung. Olahraga fisik ini juga dilombakan pada perhelatan akbar ASIAN GAMES IV pada tahun 1962 sehingga Indonesia secara singkat harus mendirikan asosiasi khusus gulat untuk melakukan perekrutan atlet dan memberikan pendidikan / kepelatihan bagi calon atlet.

Asosiasi itu bernama Persatuan Gulat Amatir Seluruh Indonesia atau disingkat PGSI. Asosiasi ini didirikan pada 7 Februari 1960 dan mewadahi olahraga cabang ini hingga sekarang. PGSI berada di bawah KONI dan secara teratur melakukan pelatihan atlet untuk mengikuti berbagai kejuaraan baik tingkat regional ataupun internasional.

Sekarang ini olahraga gulat di Indonesia telah berkembang dengan pesat hal ini bisa kita lihat dari jumlah Pengurus Provinsi (Pengprov) PGSI yang ada yaitu berjumlah 25 Pengprof PGSI di seluruh Indonesia. Secara periodik pengurus PB PGSI menyelenggarakan Kejuaraan Gullat tingkat nasional dan selalu berpartisipasi pada Sea Games dan kejuaraan internasional yang lain.

Persaingan antar daerah dalam olahraga gulat semakin ketat oleh sebab itu dalam pelatihan harus dilaksanakan secara sistematis dan berkelanjutan di samping itu seorang pembina atau pelatih harus teliti dan jeli untuk mencari faktor-faktor apa yang harus di kembangkan agar atlet yang di bina dapat mencapai prestasi tinggi

Dalam olaraga gulat di butuhkan kemampuan kondisi fisik yang tinggi karena dalam olahraga gulat terjadi kontak langsung antara kedua pegulat yang saling menarik, mendorong dan berusaha untuk menjatuhkan atau menguasai lawannya ini sesuai dengan pengertian Gulat adalah kontak fisik antara dua orang, di mana salah seorang pegulat

harus menjatuhkan atau dapat mengontrol musuh mereka.,(Wikipedia bahasa Indonesia, ensiklopedia bebas).

Saat sekarang ini PB PGSI sedang melaksanakan pembinaan tim nasional gulat melalui program Indonesia emas untuk menghadapi multi event Sea games XXVII 2013 Myanmar, karena adanya beberapa kendala antara lain pergantian kepengurusan PB PGSI yang mengalami kemunduran/keterlambatan sehingga pemusatan latihan sentralisasi baru dapat di laksanakan pada awal Maret 2013.

Disamping persiapan yang mengalami keterlambatan, metode latihan yang di gunakan untuk meningkatkan kondisi fisik khususnya daya tahan masih konvensional / hanya berdasarkan volume latihan saja, padahal latihan daya tahan dapat di lakukan berdasarkan intensitas denyut nadi maksimal dan berdasarkan volume sehingga dapat di tentukan dosis yang tepat untuk setiap individu.

Keterlambatan dalam persiapan dan penggunaan metode latihan yang konvensional / hanya berdasarkan volume ini memiliki dampak pada perkembangan kondisi fisik atlet khususnya pada daya tahan erobik dan daya tahan anaerobik, berdasarkan hasil tes pada tanggal Juni 2013 menunjukkan VO2Max dan daya tahan anaerobic atlet gulat relative masih kurang, ini bisa kita lihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 1 : Hasil tes lari 15 menit / balke untuk mengukur VO2Max

NO	NAMA	JARAK YANG DI TEMPUH	HASIL (VO2MAX) / KATEGORI
GAYA GERGO ROMAN			
1	SUPARMANTO	3.375 M	49.12 / Sedang
2	M. ALIANSYAH	3.550 M	51.13 / Sedang
3	RUSTANG	3.310 M	48.38 / Kurang
4	KUSNO HADI SAPUTRO	3.440 M	49.87 / Sedang
GAYA BEBAS PUTRA			
5	M IQBAL	3.400 M	49,41 / Sedang
6	EKO RONI SAPUTRO	3.585 M	51.53 / Sedang
7	M RICKY AKBAR	3.205 M	47.17 / Kurang
8	FARIANSYAH	3.240 M	47.58 / Kurang

GAYA BEBAS PUTRI			
9	INADRAH	2.910 M	43,79 / Kurang
10	HEKA MAYASARI	3.100 M	45,97 / sedang
11	EKA SETIAWATI	3.010 M	45,01 / Sedang
12	RIDHA WAHDINIYATI	2.100 M	34.50 / Kurang sekali

Tabel 2 : Hasil tes lari 300 meter : untuk mengukur Daya tahan anaerobik

NO	NAMA	WAKTU	HASIL
GAYA GERGO ROMAN			
1	SUPARMANTO	45.20	Sedang
2	M. ALIANSYAH	45.60	Sedang
3	RUSTANG	47.30	Sedang
4	KUSNO HADI SAPUTRO	47.35	Sedang
GAYA BEBAS PUTRA			
5	M IQBAL	44.60	Baik
6	EKO RONI SAPUTRO	43.35	Baik
7	M RICKY AKBAR	44.32	Baik
8	FARIANSYAH	44.17	Baik
GAYA BEBAS PUTRI			
9	INADRAH	56.80	Kurang
10	HEKA MAYASARI	50.75	Sedang
11	EKA SETIAWATI	49.89	Sedang
12	RIDHA WAHDINIYATI	54.46	Kurang

Berdasarkan data kondisi seperti tersebut di atas menunjukkan bahwa daya tahan erobik dan anaerobik rata-rata masih dalam klasifikasi / kategori sedang, maka di perlukan penanganan untuk meningkatkan daya tahan erobik dan daya tahan anerobik, sehingga minimal masuk dalam klasifikasi baik.

Untuk meningkatkan daya tahan aerobik / VO2Maks dan daya tahan aerobik dapat dilakukan dengan metode latihan daya tahan yang berdasarkan intensitas denyut nadi maksimal

Dalam memberikan program latihan daya tahan di sesuaikan dengan kebutuhan fisik atlet gulat pada waktu mengikuti pertandingan dengan di beri tambahan 20 % untuk loadnya.

Pertandingan gulat di laksanakan dalam dua ronde dan masing-masing ronde 3 menit, berarti total 6 menit/pertandingan dan dalam satu hari di perkirakan melakukan pertandingan sebanyak 4 kali sehingga total volume adalah 24 menit, dengan beban di tambah 20% , sekitar 5 menit sehingga jumlah total volume latihan adalah 29 menit, kemudian di bulatkan 30 menit. Volume 30 menit ini menjadi dasar dalam memberikan dosis latihan pada atlet gulat.

B. Perumusan Masalah

Permasalahan yang terjadi dalam Program Indonesia emas Sea Games XXVII Myanmar 2013 adalah kondisi fisik atlet gulat khususnya daya tahan erobik / VO2Max belum mencapai kategori / klasifikasi tinggi padahal program latihan sudah pada tahap persiapan khusus, sehingga perlu di lakukan suatu tindakan / penanganan dalam meningkatkan kondisi fisik khususnya daya tahan, tindakan yang dapat di lakukan dalam meningkatkan daya tahan :

- a) Melakukan inovasi dalam penggunaan metode latihan daya tahan
- b) Melakukan inovasi dengan menggunakan iptek (polar / alat deteksi denyut nadi)

1. Cara Pemecahan Masalah

Permasalahan yang muncul adalah masalah kondisi fisik khususnya daya tahan atlet gulat program Indonesia emas yang belum optimal, sehingga perlu di lakukan penanganan atau tindakan yang tepat untuk meningkatkan kondisi fisik atlet gulat tersebut. Adapun langkah-langkah yang akan di lakukan dalam meningkatkan kondisi fisik khususnya daya tahan erobik adalah sebagai berikut:

- a) Melakukan tes kemampuan daya tahan erobik dan anerobik atlet
- b) Melakukan tes untuk mengukur denyut nadi maksimal
- c) Penerapan metode latihan daya tahan dengan dasar intensitas denyut nadi maksimal
- d) Selama latihan daya tahan, menggunakan alat untuk mengukur / mengontrol denyut nadi , yaitu dengan alat Polar

e) Melakukan tes untuk mengukur daya tahan erobik dan anerobik.

2. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian adalah menemukan metode latihan daya tahan erobik yang efektif dan efisien sehingga atlet gulat laki-laki program Indonesia emas Sea Games XXVII Myanmar 2013 memiliki daya tahan dengan klasifikasi Tinggi

3. Manfaat Penelitian

Manfaat Penelitian ini adalah: (1) Dapat sebagai bahan masukan bagi pelatih dalam rangka membina daya tahan atlet laki-laki, dan (2) Dapat sebagai alternatif metode bagi atlet dalam melakukan latihan daya tahan

C. Kajian Teori

1. Hakekat latihan daya tahan

Harre, Banersfeld dan Schroeter, Letzelter, Yansen serta Simmermann mendefinisikan Daya Tahan sebagai “kemampuan melawan kelelahan”. Letzelter menambahkan, “Daya Tahan adalah kemampuan melawan kelelahan, yang terlihat dengan kemampuan melakukan repetisi jumlah yang banyak disertai pemulihan yang cepat”.

2. Gaya yang di pertandingkan pada gulat

Pada olahraga gulat ada dua gaya yang ditandingkan yaitu gaya romawi dan gaya bebas (Peraturan pertandingan gulat, 2005). Perbedaan antara gaya romawi dan gaya bebas adalah : Pada gaya romawi anggota tubuh yang boleh di serang / aktif adalah bagian pinggang ke atas sedangkan pada gaya bebas mulai dari kaki sampai kepala boleh di serang / aktif. Adanya perbedaan tersebut memiliki pengaruh terhadap kebutuhan tenaga / energy yang di butuhkan tubuh sehingga berpengaruh pula terhadap kebutuhan kemampuan fisik atlet.

3. Hakikat Metode Latihan

Metode adalah suatu cara yang sistematis yang digunakan untuk mencapai tujuan. Metode adalah cara yang berfungsi sebagai alat untuk mencapai tujuan. Sedangkan latihan atau *training* adalah suatu proses berlatih yang.. sistematis dan dilakukan secara berulang-ulang.

Berdasarkan definisi tersebut dapat disimpulkan bahwa metode adalah cara kerja yang sistematis untuk memudahkan pelaksanaan proses

belajar mengajar dan sebagai alat menyajikan isi pelajaran dalam rangka mencapai tujuan.

Latihan adalah kegiatan olahraga yang sistematis yang bertujuan meningkatkan fungsi fisiologis dan psikologis untuk mencapai tugas yang dituntut. Ini berarti bahwa suatu latihan menuntut suatu penyesuaian' dari tubuh.

Dengan demikian, latihan adalah proses kegiatan siswa dalam rangka menerapkan konsep, prinsip, dan prosedur yang sedang dipelajarinya ke dalam praktik yang relevan dengan pekerjaan. Latihan mengakibatkan adaptasi fungsi fisiologis agar penampilan lebih baik pada suatu penampilan yang khusus. Disamping itu, latihan merupakan proses penyempurnaan yang dilakukan secara teratur dan sistematis yang didasarkan pada prinsip-prinsip latihan dan bertujuan meningkatkan kapasitas penampilan.

Dari pengertian-pengertian mengenai metode dan latihan yang telah dikemukakan di atas, dapat disimpulkan bahwa metode latihan adalah suatu cara yang sistematis dan terencana, yang fungsinya sebagai alat menyajikan kegiatan-kegiatan untuk meningkatkan fungsi fisiologis, psikologis, dan keterampilan gerak agar pada penampilan khususnya akan menjadi lebih baik.

Mengingat setiap metode latihan memiliki keistimewaan tersendiri, maka penggunaan metode latihan yang tepat dalam meningkatkan kemampuan VO₂ max perlu diperhatikan metode yang dilakukan dan ukuran pemberian dosis latihan, karena prestasi dapat tercapai bukan dari latihan yang berat tetapi dari latihan yang tepat, yaitu latihan yang sesuai dengan kebutuhan dosis masing-masing individu.

4. Jenis - Jenis Daya Tahan

Jenis-jenis daya tahan adalah daya tahan aerobik, daya tahan anaerobik, daya tahan kecepatan dan daya tahan kekuatan. Sebuah dasar yang kuat dari daya tahan aerobik merupakan dasar untuk semua acara.

Menurut Gustin (2001) memberikan perkiraan kontribusi energi anaerobik dan aerobik selama periode yang dipilih latihan maksimal (usaha 95%).

Tabel 3. Perkiraan kontribusi energi anaerobik dan aerobik selama periode yang dipilih latihan maksimal (usaha 95%)

Lamanya	Aerobik %	Anaerobik %
0-10 detik	6	94
0-15 detik	12	88
Detik 0-20	18	82
0-30 detik	27	73
0-45 detik	37	63
0-60 detik	45	55
0-75 detik	51	48
0-90 detik	56	44
0-120 detik	63	37
0-180 detik	73	27
0-240 detik	79	21

5. Daya Tahan Aerobik

Selama aerobik (dengan oksigen) bekerja, tubuh bekerja pada tingkat bahwa tuntutan untuk oksigen dan bahan bakar dapat bertemu dengan asupan tubuh. Satu satunya produk limbah yang dibentuk adalah karbon dioksida dan air yang dikeluarkan melalui keringat dan pernapasan.

Daya tahan aerobik dapat dibagi sebagai berikut:

- 1) Pendek aerobik - 2 menit sampai 8 menit (laktat / aerobik)
- 2) Sedang aerobik - 8 menit sampai 30 menit (terutama
- 3) aerobik)
- 4) Panjang aerobik - 30 menit + (aerobik)

Daya tahan aerobik dikembangkan menggunakan terus menerus dan selang berjalan .

- 1) Durasi terus menerus berjalan untuk meningkatkan penyerapan oksigen maksimal (V_{O2max})
- 2) Interval pelatihan untuk meningkatkan jantung sebagai pompa otot

6. Ambang batas aerobik

Erobik ambang batas, titik di mana anaerobik jalur energi mulai beroperasi, sekitar 65% dari detak jantung maksimum. Ini adalah sekitar 40 ketukan lebih rendah dari ambang batas anaerobik . Ambang batas aerobik laki-laki terlatih berkisar 35-65% V_{O2max}

7. Faktor Physiological Membatasi Kapasitas Latihan Daya Tahan

Latihan daya tahan dapat didefinisikan sebagai kemampuan untuk melakukan latihan kardiovaskular, apakah itu ski lintas alam, berputar, berlari, latihan aerobik atau berenang, untuk jangka waktu lama (Robergs & Roberts 1997). Salah satu usaha yang harus dilakukan adalah dengan integrasi kompleks beberapa fungsi fisiologis. Meskipun sifat multifaset, latihan daya tahan ditandai dengan satu persyaratan sederhana, yaitu keharusan untuk mempertahankan kontraksi otot berulang-ulang. Kriteria ini terpenuhi melalui dua fungsi dasar : kemampuan untuk mengkonsumsi cukup oksigen dan penyediaan bahan bakar yang memadai.

Kapasitas untuk konsumsi oksigen bergantung pada parameter fisiologis penyerapan maksimal oksigen, ambang laktat, dan kebutuhan gerakan dalam aktivitas yang diberikan. Bahan bakar, atau makanan substrat, disuplai sebagian besar melalui karbohidrat dan lemak. Tingkat hidrasi dan faktor genetik juga memainkan peran yang berpengaruh dalam kapasitas latihan ketahanan.

8. Struktur Prestasi Tinggi

Struktur prestasi tinggi terdiri dari faktor-faktor prestasi.

a. Faktor External/Diluar Diri Atlet

- 1) Keadaan Sarana Prasarana Olahraga dan Keadaan Peralatan Olahraga
- 2) Keadaan Sarana Prasarana Olahraga:
- 3) Keadaan Peralatan Olahraga.
- 4) System Kompetisi: Adanya kompetisi yang systematis dan berkesinambungan, mempermudah adanya pemasalan, pembibitan dan pembinaan.

b. Faktor Internal/di Dalam Diri Atlet

- 1) Faktor Psikologi Atlet. Yang paling utama harus diusahakan adalah:
 - a) Rasa aman terhadap masa depan atlet harus dijamin bahwa bila ia melibatkan diri secara total dalam berprestasi, dia dijamin masa

depannya.

- b) Disiplin dalam hidup atlet dan berlatih
- c) Motivasi yang besar dalam berlatih.
- d) Kepercayaan diri
- e) Kebanggaan diri dan bangga sebagai bangsa

9. Keadaan Konstitusi Tubuh Atlet

Juara hanya satu orang sang juara mempunyai kelebihan dari atlet lainnya. Kelebihan sang juara bisa : faktor psychologisnya, bisa juga faktor konstitusi tubuhnya. Faktor konstitusi tubuh antara lain adalah Anthropometris.

Kelebihan Anthropometris : (1) Ada cabang yang dibutuhkan sosok atlet yang tinggi minimal 180 cm untuk putera dan cepat : bola voli dan bola basket. (2) Ada cabang olahraga dengan event yang membutuhkan sosok atlet yang tinggi dan besar serta cepat : tolak peluru putera/puteri, atlet tolak peluru putera harus punya tinggi diatas 200 cm, berat badan di atas 100 kg dan cepat. (Paulus Pasurnay, 2010).

10. Metode Penelitian

a. Disain Penelitian

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen, Eksperimen adalah kegiatan yang direncanakan dan dilaksanakan oleh peneliti untuk mengumpulkan data-data yang ada hubungannya dengan hipotesis. Peneliti dengan sengaja dan secara sistematis memasukkan perlakuan-perlakuan ke dalam gejala-gejala alamiah dan kemudian mengamati akibat dari perlakuan tersebut.

b. Rencana Penelitian

- 1) Setting penelitian
- 2) Penelitian dilakukan di lapangan dengan menggunakan metode latihan daya tahan dengan dasar intensitas denyut nadi maksimal.
- 3) Subyek Penelitian
- 4) Subyek penelitian ini adalah atlet gulat Program Indonesia emas sea Games XXVII Myanmar 2013.
- 5) Waktu Penelitian

6) Penelitian ini rencananya dilaksanakan selama 2 bulan , terbagi dalam 2 siklus, yaitu :

SIKLUS 1

Tabel 4. Program Latihan Daya Tahan untuk Meningkatkan Vo2Max Dan Daya Tahan Anerobik Pelatnas Gulat Sea Games XVII/2013 Myanmar

NO	TANGGAL	HARI	PROGRAM LATIHAN
1	12 Agustus 2013	Senin	Lari 800 m x 6 interval setelah denyut nadi turun dibawah 60% dari denyut nadi maksimal
2.	14 Agustus 2013	Rabo	Lari 40 menit Intensitas 65 %
3.	16 Agustus 2013	Jumat	Lari 800 m x 6 interval setelah denyut nadi turun dibawah 60% dari denyut nadi maksimal
4.	19 Agustus 2013	Senin	Lari 800 m x 6 interval setelah denyut nadi turun dibawah 60% dari denyut nadi maksimal
5.	21 Agustus 2013	Rabo	Lari 40 menit Intensitas 65%
6.	23 Agustus 2013	Jumat	Lari 800 m x 6 interval setelah denyut nadi turun dibawah 60% dari denyut nadi maksimal
7.	26 Agustus 2013	Senin	Lari 800 m x 8 interval setelah denyut nadi turun dibawah 60% dari denyut nadi maksimal
8.	28 Agustus 2013	Rabo	Lari 40 menit Intensitas 75 %
9.	30 Agustus 2013	Jumat	Lari 800 m x 8 interval setelah denyut nadi turun dibawah 60% dari denyut nadi maksimal
10.	2 September 2013	Senin	Lari 800 m x 8 interval setelah denyut nadi turun dibawah 60% dari denyut nadi maksimal

11	4 September 2013	Rabo	Lari 40 menit Intensitas 75 %
12	6 September 2013	Jumat	Lari 800 m x 8 interval setelah denyut nadi turun dibawah 60% dari denyut nadi maksimal
13	9 September	Senin	Tes lari 15 menit (Pagi jam 07.00 – 09.00) Tes lari 300 meter (Sore jam 16.00 – 18.00)

SIKLUS 2

Program latihan yang di berikan pada siklus 2 adalah merupakan hasil analisis dari siklus 1 atau merupakan perbaikan dari siklus 1

D. Pengumpulan Data

Data dikumpulkan melalui tes lari 15 menit/balked untuk melihat kemampuan daya tahan erobik dan tes lari 300 m untuk melihat kemampuan daya tahan anerobik tes tersebut dilakukan pada saat tes awal, tes antar siklus, dan tes akhir, selanjutnya data dianalisis untuk mengetahui peningkatan daya tahan erobik dan daya tahan anaerobic atlet.

E. Tehnik analisis Data

Analisis data menggunakan t tes dengan taraf signifikan 0,05 untuk membuktikan apakah tindakan yang di lakukan pada atlet gulat ada peningkatan atau tidak.

F. Hasil Penelitian

1. Deskripsi Data VO₂Max

Hasil penelitian menunjukkan VO₂ Max Gaya Bebas Putra hasil pretest sebesar 48,92%, hasil test siklus I meningkat sebesar 50,97%, hasil test siklus II sebesar 51,87% untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel 5.

Tabel 5. Deskripsi Data VO₂ Max Gaya Bebas Putra

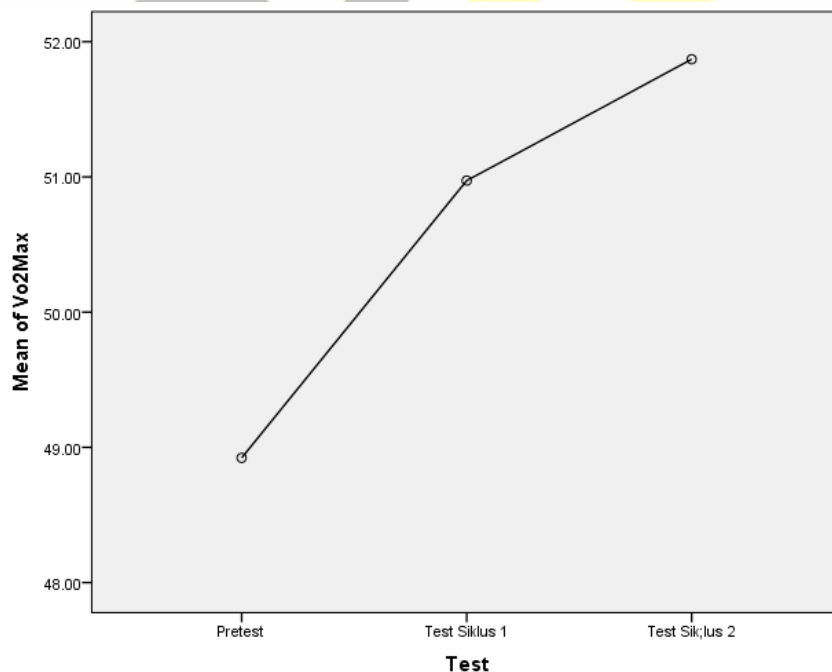
Descriptives

Vo2Max

	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error	95% Confidence Interval for Mean		Minimum	Maximum
					Lower Bound	Upper Bound		
Pretest	4	48.9225	1.99251	.99625	45.7520	52.0930	47.17	51.53
Test Siklus 1	4	50.9725	2.45490	1.22745	47.0662	54.8788	47.63	53.31
Test Siklus 2	4	51.8700	2.24643	1.12322	48.2954	55.4446	48.81	54.00
Total	12	50.5883	2.40058	.69299	49.0631	52.1136	47.17	54.00

Sumber: Data Primer diolah

Dari data di atas menunjukkan bahwa rerata Vo2Max yang paling tinggi pada hasil siklus II nampak peningkatan yang jelas pada gambar 1



Gambar 1. Perbandingan rata-rata Vo2Max Gaya Bebas Putra

2. Daya Tahan Aerobic

Deskripsi dari hasil penelitian menunjukkan daya tahan aerobic Gaya Bebas Putra hasil pretest relaksasi membutuhkan waktu selama 44,11 menit, hasil test siklus I berkurang menjadi sebesar 42,94 menit, hasil test siklus II berkurang lagi menjadi 42,19 menit untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel 6

Tabel 6. Deskripsi Data Daya Tahan Aerbic

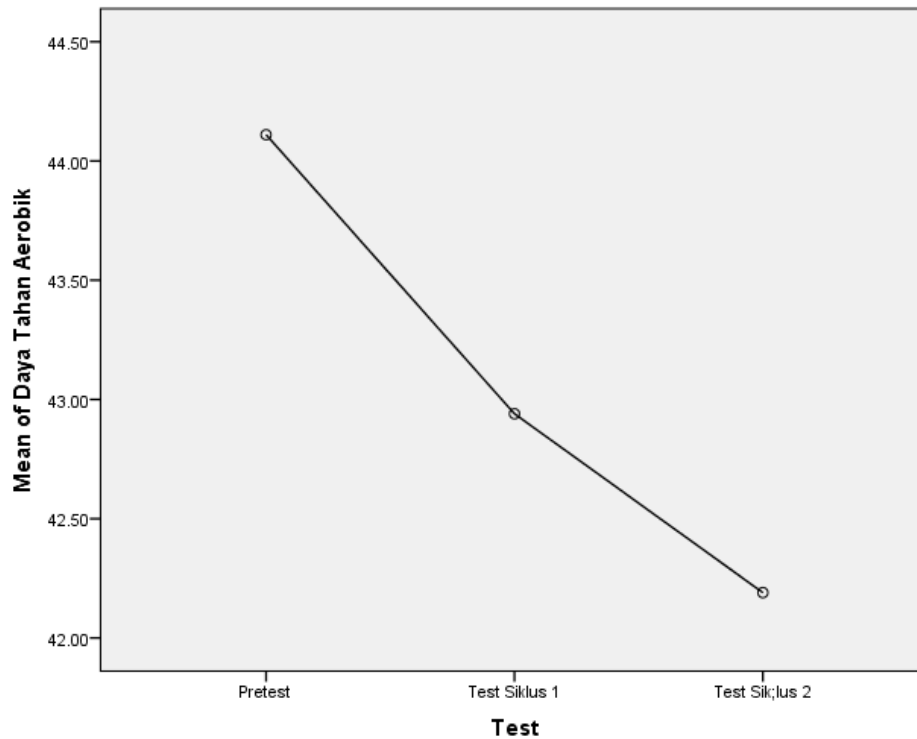
Descriptives

Daya Tahan Aerobik

	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error	95% Confidence Interval for Mean		Minimum	Maximum
					Lower Bound	Upper Bound		
Pretest	4	44.1100	.53709	.26855	43.2554	44.9646	43.35	44.60
Test Siklus 1	4	42.9400	.52339	.26169	42.1072	43.7728	42.45	43.62
Test Siklus 2	4	42.1900	.55731	.27866	41.3032	43.0768	41.45	42.62
Total	12	43.0800	.95866	.27674	42.4709	43.6891	41.45	44.60

Sumber: Data Primer diolah

Dari data di atas menunjukkan bahwa waktu relaksasi menjadi menurun dari awal sampai akhir nampak peningkatan yang jelas pada gambar 2.



Gambar 1. Perbandingan rata-rata waktu relaksasi Gaya Bebas Putra

G. Pengujian Hipotesis

Dari hasil perhitungan *Kruskal-Wallis Test* diperoleh ringkasan seperti pada tabel berikut.

Tab 7 Hasil *Test Kruska Wallis*

Ranks			
	Test	N	Mean Rank
Vo2Max	Pretest	4	3.75
	Test Siklus 1	4	7.25
	Test Sik;lus 2	4	8.50
	Total	12	
Daya Tahan Aerobik	Pretest	4	10.25
	Test Siklus 1	4	6.00
	Test Sik;lus 2	4	3.25
	Total	12	

Test Statistics^{a,b}

	Vo2Ma x	Daya Tahan Aerobik
Chi-Square	3.731	7.762
df	2	2
Asymp. Sig.	.155	.021

a. Kruskal Wallis Test

b. Grouping Variable: Test

Dari tabel di atas dapat dilihat bahwa pada uji signifikansi variasi VO₂Max mendapatkan nilai Chi-Aquare sebesar 3,731 dan signifikansinya (p) sebesar 0,155, angka tersebut menunjukkan angka yang belum signifikan, yang berarti bahwa meskipun telah terjadi peningkatan VO₂Max dari pretest, siklus I, dan siklus II namun peningkatan tersebut belum signifikan, yang menjelaskan bahwa latihan lari telah menunjukkan peningkatan VO₂Max namun belum memberikan pengaruh yang signifikan pada atlet gaya bebas putra.

Pada hasil pengujian daya tahan aserobic diperoleh nilai Chi-Square sebesar 7,762 dan signifikansi (p) sebesar 0,021, angka tersebut menunjukkan angka yang signifikan, hal ini berarti bahwa ada variasi yang signifikan daya tahan

aerobik berdasarkan test, yang menjelaskan bahwa latihan lari telah memberikan variasi daya tahan aerobic atlet gaya bebas putra yang signifikan.

H. Simpulan dan Rekomendasi

Simpulan hasil penelitian ini adalah bahwa latihan lari dan aerobik dapat meningkatkan daya tahan pada Atlet Gulat Gaya Bebas Putra Program Indonesia Emas Sea Games XXVII Myanmar 2013 sehingga daya tahannya meningkat.

Rekomendasi penelitian ini adalah untuk meningkatkan daya tahan atlet diperlukan banyak latihan lari.

DAFTAR PUSTAKA

- Ary, D, Jacobs L.C. dan Razaviech, A. 1985. *Introduction to Research in Education*. New York : CBS College Publishing
- Bompa, T.O. 1998. *Theory and Methodology of Training*. Dubuque, Iowa: Hunt Publishing Company.
- Bassett, D.R., JR., & Howley, E.T. 2000. *Limiting factors for maximum oxygen uptake and determinants of endurance performance. Medicine and Science in Sport and Exercise*, 32(1), 70-84.
- Bouchard, C, An, P., Rice, T., Skinner, J.S., Wilmore, J.H., Gagnon, J., Perusse, L., Leon, A.S., & Rao, D.C. 1999. Familial aggregation for V02max response to exercise training: results from the HERITAGE Family Study. *Journal of Applied Physiology*, 87, 1003-1008.
- Cerretelli, P., & DiPrampo, P.E. 1987. Gas exchange in exercise. In: *Handbook of Physiology*. A. P. Fishman, L.E. Farhi, S.M. Tenney, & S.R. Geiger (Eds.). *Bethesda, Maryland: American Physiological Society*, 297-339.
- Coggan, A.R., & Coyle E.F. 1989. *Carbohydrate ingestion during prolonged exercise: effect on metabolism and performance. Exercise and Sport Science Reviews*, 19, 1-40.
- Conley, D.L., & Krahenbuhl, G. 1980. Running economy and distance running performance of highly trained athletes. *Medicine and Science in Sport and Exercise*, 12, 357-360.
- Costill, D.L. 1970. *Metabolic responses during distance running. Journal of Applied Physiology*, 28, 251-255.
- Costill, D. 1994. *Physiology of Sport and Exercise*. Champaign: Human Kinetics.
- Daniels, J. 1985. *A physiologist's view of running economy. Medicine and Science in Sport and Exercise*, 17, 332-338.
- Fitts, R.H. 1994. Cellular mechanisms of muscular fatigue. *Physiological Reviews*, 74(1), 49-94.
- Foster. C. 1995. The Bloodless Lactate Profile *Medicine & Science in Sports & Exercise*. Volume 27 No. 6 Juni.
- Foster. C. 1995. The Bloodless Lactate Profile *Medicine & Science in Sports & Exercise*. Volume 27 No. 6 Juni.
- Fox, E.L. J 1992, *Sport Physiology*, New York: W.8. Saunders Company.
- Fox, E.L. dan Bowers, E. 1981. *The Physiology Basis of Physical Education*.

- New York: Saunders Publishing Company.
- Gledhill, N. 1982. *Blood doping and related issues: a brief review. Medicine and Science in Sport and Exercise*, 14, 183-189.
- Heck, H. 1980. *Laktat in der Leistungsdiagnostik*. Schorndorf: kart Hofmann Verlag.
- Holloszy, J.O., & Coyle, E.F. 1984. *Adaptations of skeletal muscle to endurance exercise and their metabolic consequences*, *Journal of Applied Physiology*, 56, 831-838.
- Honig, CR., Connett, R.J., & Gayeski, T.E.J. 1992. *O₂ transport and its interaction with metabolism: a systems view of aerobic capacity*. *Medicine and Science in Sport and Exercise*, 24, 47-53.
- Ivy, J.L., Withers, R.T., Van Handel, P.J., Elger, D.H., & Costill, D.L. 1980. *Muscle respiratory capacity and fiber type as determinants of the lactate threshold*. *Journal of Applied Physiology*, 48, 523-527.
- Joyner, M.J. 1991. *Modeling: optimal marathon performance on the basis of physiological factors*. *Journal of Applied Physiology*, 70, 683-687.
- Lampert, E. 1996. Short Endurance Training Improve Lactat Removal Ability in Patients with Heart Transplants. *Medicine & Science in Sports and Exercise*. Volume 28 No. 7 July, Indianapolis: American College of Sport Medicine.
- McArdle, W.D., Katch, F.I., & Katch, V.L. 1996. *Exercise physiology: Energy, nutrition, and human performance*. Baltimore, Maryland: Williams & Wilkins.
- Powers, S.K., Lawler, J., Dempsey, J.A., Dodd, S., & Landry, G. 1989. *Effects of incomplete pulmonary gas exchange of V_{O2}max*. *Journal of Applied Physiology*, 66, 2491-2495.
- Paulus P. 2010, *Pembinaan kondisi fisik* . Jakarta Diktat penataran pelatih nasiaaal
- Rubianto, H. 2007 , *Ilmu Kepeleatihan dasar*, Semarang Cipta Prima Nusantara
- Robergs, R.A., & Roberts, S. 1997. *Exercise Physiology: Exercise, performance, and clinical applications*. St Louis, Missouri: Mosby.
- Spriet, L.L., Gledhill, N., Froese, A.B., & Wilkes, D.L. 1986. *Effect of graded erthrocythemia on cardiovascular and metabolic responses to exercise*. *Journal of Applied Physiology*, 61, 1942-1948.
- Weltman, A. 1995. *The blood lactate response to exercise*. Champaign, Illinois: Human Kinetics.
- Wilmore, J. H. & Costill, D.L. 1999. *Physiology of sport and exercise*. Champaign, Illinois: Human Kinetics.

IMPLEMENTASI PEMBELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI BERBASIS ADIL GENDER DI SEKOLAH MENENGAH ATAS NEGERI 3 SURAKARTA TAHUN 2016

Drs. H. Dwi Gunadi, M.Or.
Universitas Tunas Pembangunan Surakarta

ABSTRAK

Pendidikan di Indonesia dipengaruhi oleh banyak hal, termasuk suku bangsa, budaya, adat istiadat dan agama. Budaya patriarki cukup kental di wilayah Surakarta dan sejauh mana pengaruhnya terhadap proses pendidikan dan khususnya pendidikan jasmani perlu dikaji secara komprehensif. Pendidikan jasmani merupakan bagian integral yang tidak bisa dipisahkan dari pendidikan pada umumnya. Penelitian ini merupakan penelitian kualitatif yang bersifat eksploratif reflektif. Responden penelitian ini meliputi guru, siswa, tokoh masyarakat dan stakeholders di Sekolah Menengah Atas Negeri 3 di kota Surakarta. Sedangkan prosedur pengambilan data dilakukan dengan pengamatan, wawancara mendalam, studi dokumen dan triangulasi. Untuk analisis data dilakukan dengan langkah-langkah reduksi data, klasifikasi data, display data, interpretasi data dan penyajian hasil.

Sekolah Menengah Atas Negeri 3 Surakarta merupakan sekolah terfavorit di kota Surakarta yang merupakan peringkat pertama di kota Surakarta. Budaya patriarki di kota Surakarta masih cukup kental, terutama dalam sektor informal. Budaya tetap budaya sebagai aset bangsa yang dilestarikan di Surakarta tetapi dalam tataran pendidikan jasmani yang dikaitkan dengan adil gender tidak ada bias. Dalam sektor pendidikan pada umumnya dan pendidikan jasmani khususnya tidak ada diskriminasi antara siswa putra dan siswa putri. Sehingga jelas masalah peran gender tidak ada ketimpangan dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani, karena semua sudah diatur dalam kurikulum dan SMA negeri 3 menggunakan acuan kurikulum tahun 2013. Dengan wacana kurikulum yang memperlakukan paralel pada semua siswa menuntun kesadaran bahwa laki-laki dan wanita mempunyai hak yang sama. Pengaruh ilmu dan teknologi berimplikasi positif terhadap peran gender di sektor formal maupun informal.

Kata kunci: Pendidikan jasmani, Gender, Kurikulum, Patriarki.

A. Pendahuluan

Pendidikan jasmani secara definif berbeda dengan olahraga, namun cara pandang masyarakat terhadap pendidikan jasmani seringkali tidak bisa dilepaskan dari bagaimana cara pandang masyarakat terhadap olahraga pada umumnya. Patut disadari bersama bahwa ruang budaya Indonesia diwarnai secara nyata oleh corak patriarki dalam segala lini. Hal ini tidak bisa dihindarkan pula pada ruang olahraga. Olahraga senantiasa dilekatkan dengan peran-peran maskulin. Aktivitas fisik yang berat dan memerlukan kekuatan otot maksimal

senantiasa menjadi citra olahraga dalam perspektif umum. Cara pandang yang demikian pada kenyataan tidak pula dapat dihindarkan dari ruang pendidikan jasmani (Setiawan, 2015:2).

Pendidikan jasmani ketika mencoba dirujuk pada definisi awalnya dengan jelas termaktub dalam amanat yang dituangkan dalam kurikulum, yaitu: “merupakan bagian integral dari pendidikan keseluruhan yang memanfaatkan aktivitas jasmani sebagai sarana untuk mencapai tujuan pendidikan pada umumnya”. Melalui definisi tersebut dengan mudah dapat dimaknai bahwa pendidikan jasmani bukan merupakan pendidikan untuk jasmani, namun jasmani lebih ditempatkan sebagai media/jalan dalam memperoleh tujuan pendidikan.

Surakarta merupakan salah satu kota yang secara sejarah lekat dengan sejarah Kraton Kasunanan Surakarta yang kental dengan budaya Jawa dan Islam. Sehingga, bukan hal yang baru ketika Surakarta merupakan kota yang cukup santun (kota dengan masyarakat yang ramah dan peduli) dan Islami dengan beberapa bukti peninggalan masjid Agung yang berlokasi didalam lingkup keraton Surakarta, serta bermunculan banyaknya institusi pendidikan berideologi Islam yang berkembang disana.

Kultur budaya Jawa yang masih lengkap dengan *unggah ungguhnya*/sopan santun, *subo sito/toto kromo*/perilaku masih terasa kental dalam budaya masyarakat Surakarta, dan sampai sekarang masih dipertahankan meskipun ada pergeseran karena pengaruh globalisasi. Mengungkap tentang budaya dan implementasinya di Surakarta pada awalnya tidak terlepas dari sentralistik Kraton Surakarta atau *Surokarto Hadiningrat*, yang kenyataannya bila dikaitkan dengan peran gender sungguh terkesampingkan. Berkaitan dengan hal ini Purwadi dan Munarsih (2005) mengatakan: Istilah wanita berarti *wani tapa lan wani ditata*. Juga eksistensi wanita hanya sebagai *kanca wingking*, dan hanya diposisikan sebagai obyek saja dalam keseharian, jelaslah posisi wanita hanya sub-ordinat (sebagai orang kedua).

Seiring dengan evolusi peradaban dan pergeseran budaya, bermula pada abad XIX Kraton Surakarta mengalami perubahan budaya yang merupakan refleksi masyarakat yang disebabkan oleh masuknya ilmu pengetahuan dan teknologi yang dibawa oleh kaum kolonial. Hal tersebut membawa konsekuensi perubahan yang positif tentang emansipasi wanita di Surakarta, yang mana wanita juga turut berperan aktif dalam pengembangan budaya. Dan

dalam perkembangannya Surakarta atau Solo dapat sebutan Kota Budaya. Pada tataran global seperti saat sekarang ini, sudah tidak terlalu klasik membahas tentang peran wanita. Wanita pada umumnya dan di Surakarta pada khususnya sudah mewarnai corak kehidupan pada setiap lini, baik di pemerintahan, politik, ekonomi, pendidikan, olahraga dan bahkan di Angkatan Bersenjata. Perempuan kini bukan menjadi makhluk sosok sub-ordinat lagi, tapi sudah merupakan kompetitor hampir di setiap sektor, termasuk dalam usaha dan wira usaha.

Bahkan paradigma berputar lagi entah *set-back* atau apa, sekarang banyak momen-momen yang tujuannya adalah *nguri-uri* (melestarikan) budaya Jawa di Surakarta. Surakarta juga mendapat julukan Kota Olahraga, disamping secara riil gencar mengembangkan sektor olahraga juga infrastrukturnya ditingkatkan. Surakarta yang tidak terlalu besar kini mempunyai dua stadion bertaraf Nasional dan Internasional, bahkan Pekan Olahraga Nasional yang pertama digelar di Stadion Sriwedari Surakarta (kini berubah nama menjadi Stadion Maladi).

Dalam *nguri-uri* budaya Jawa ini juga didukung institusi formal yang berupa lembaga pendidikan baik menengah maupun Institut, seperti SMK Karawitan Surakarta dan Institut Seni Indonesia/ISI Surakarta yang dulu cikal bakalnya ASKI/Akademi Seni Karawitan Indonesia Surakarta, yang dulu keberadaannya juga dilindungi keraton Surakarta. Sepintas, terkait dengan wacana gender terkesan budaya patriarki sangat kental berkembang di masyarakat Surakarta. Hal ini senada dengan yang diungkapkan oleh Asriyani (2010), bahwa:

“.....budaya priyayi adalah budaya yang berasal dari sistem pemerintahan Kotaraja dimana hubungan rakyat dengan Kraton atau Istana berdasarkan pengabdian. Budaya priyayi banyak diadopsi oleh keluarga Jawa di Surakarta dalam banyak hal menjadi salah satu faktor penyebab terjadinya kekerasan terhadap perempuan, khususnya kekerasan terhadap perempuan. Standar normatif budaya priyayi bersumber kepada dua hal yaitu agama dan kepercayaan (budaya). Hal yang menunjukkan budaya priyayi adalah kegagahan, kewibawaan, dan kekerasan. Sedangkan perempuan adalah kelembutan dan keindahan. Kelembutan perempuan ditampilkan dalam bentuk kesenian seperti tembang dan tari-tarian yang identik dengan sektor domestik, sehingga perempuan hanya dianggap pantas berada pada sektor domestik saja,

sedangkan laki-laki berada dalam sektor publik. Dalam konteks inilah perempuan hanya menjadi pelengkap yang berperan besar untuk mengangkat kewibawaan laki-laki. Warisan budaya inilah yang akhirnya tumbuh dan tetap mengakar kuat hingga kini di dalam keluarga yang masih mengadopsi nilai-nilai patriarki atau nilai-nilai budaya priyayi yang menempatkan perempuan sebagai pelengkap dan terkadang takut menyuarakan apa yang ingin mereka lakukan”.

Realitas di atas menunjukkan bahwasannya fenomena timpang gender dalam budaya patriarki kota Solo masih sangat kental menggejala. Disisi lain pengaruh globalisasi yang mengacu pada perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi yang sangat memungkinkan setiap masyarakat baik pria maupun wanita bisa mengakses hal-hal yang diperlukan tanpa mengalami kesulitan yang berarti. Sehingga dimasyarakat Surakarta ada perbedaan paradigma yang unik yakni; yang masih kental dengan budaya patriarki, yang ingin lepas sama sekali dari patriarki, dan kelompok moderat. Keadaan tersebut mewarnai hampir pada setiap sendi kehidupan di masyarakat, termasuk pada sektor pendidikan dan khususnya pendidikan jasmani. Hal ini menjadi daya tarik tersendiri bagi peneliti untuk mencoba melakukan penelusuran lebih dalam terhadap praktik pemahaman dan implementasi gender dalam ruang pendidikan jasmani. Ruang pendidikan jasmani dipilih karena dalam konteks inilah diyakini kontes pertarungan wacana gender secara nyata dipertontonkan, dimana ruang etik akan budaya tubuh digelar dalam satu ruang pembelajaran yang mengagungkan konsep emansipasi.

Sekolah Menengah Atas Negeri 3 di kota Surakarta merupakan sekolah yang terfavorit dikota surakarta dan bahkan memduduki peringkat ke dua di tingkat Provinsi, begitu penuturan kepala sekolah SMA N 3 surakarta yang disampaikan dalam wawancara dengan peneliti pada tanggal 11 Februari 2016. Jumlah siswa tahun pelajaran 2015/2016 sebanyak 1080, yang terdiri dari 436 siswa laki-laki dan 644 siswa perempuan yang tersebar dalam tiga jurusan; MIPA, IPS dan AKSEL. Hal tersebut dijabarkan dalam tabel sebagai berikut:

Tabel jumlah siswa dan jurusan SMA N 3 Surakarta tahun 2015/2016.

NO	KELAS	JML SISWA	L	P
1	MIPA	789	333	456
2	IPS	232	78	154
3	AKSEL	59	25	34

Dalam ruang pendidikan jasmani SMA N 3 Surakarta mempunyai fasilitas yang cukup lengkap dan memadahi, baik dari segi kuantitas dan kualitasnya seperti; lapangan basket, voli, ruang senam dan lain-lain. Dari sumber daya manusia SMA N 3 Surakarta juga mempunyai guru pengajar Penjas tiga laki-laki dan satu perempuan dengan standar kompetensi sarjana dan master, dalam implementasi pembelajaran menggunakan acuan kurikulum 2013 dengan distribusi jam pembelajaran tiga jam pelajaran dalam satu minggu.

B. Rumusan Masalah

Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah bagaimana praktik pemahaman dan implementasi gender dalam ruang Pendidikan Jasmani Sekolah Menengah Atas Negeri 3 Surakarta, yang meliputi:

- a. Bagaimana pemahaman guru pendidikan jasmani di Sekolah Menengah Atas Negeri 3 Surakarta terhadap ideologi gender yang berkembang?
- b. Bagaimana cara pandang dan keyakinan siswa Sekolah Menengah Negeri 3 di kota Surakarta terhadap ideologi gender serta implementasinya dalam pendidikan jasmani?
- c. Bagaimana cara pandang orang tua/masyarakat dan stakeholders di Sekolah Menengah Atas Negeri 3 Surakarta atas tataperan laki-laki dan perempuan dalam olahraga dan pendidikan jasmani?
- d. Bagaimana realisasi pendidikan jasmani Sekolah Menengah Atas Negeri 3 di wilayah kota Surakarta dalam perspektif adil gender?

C. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah melakukan kajian komprehensif atas praktik pemahaman dan implementasi gender dalam ruang pendidikan jasmani pada tingkat Sekolah Menengah Atas Negeri 3 di wilayah kota Surakarta. Penelusuran meliputi ranah:

- a. Pemahaman guru pendidikan jasmani di Sekolah Menengah Atas Negeri 3 kota Surakarta terhadap konsep dan ideologi gender yang berkembang.
- b. Cara pandang dan keyakinan siswa Sekolah Menengah Atas Negeri 3 di kota Surakarta terhadap ideologi gender serta implementasinya dalam pendidikan jasmani.
- c. Cara pandang orangtua/masyarakat dan stakeholders di Sekolah Menengah Atas Negeri 3 kota Surakarta atas tataperan laki-laki dan perempuan dalam olahraga dan pendidikan jasmani.
- d. Wujud implementasi pendidikan jasmani Sekolah Menengah Atas Negeri 3 di wilayah kota Surakarta dalam perspektif adil gender.

D. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan akan memberikan manfaat sebagai:

1. Salah satu landasan pengembangan keilmuan pada ranah pembelajaran olahraga dan Pendidikan Jasmani.
2. Wahana sumbangan reflektif kritis bagi para praktisi olahraga khususnya guru pendidikan jasmani.
3. Wacana kritis bagi mahasiswa keolahragaan serta semua insan yang konsen dengan pengembangan ilmu keolahragaan dan pendidikan jasmani.
4. Dorongan untuk lebih memacu penelitian-penelitian olahraga dan pendidikan jasmani yang lain khususnya dalam perspektif sosiologis.

E. Metode Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian kualitatif yang bersifat eksploratif reflektif. Artinya, dalam penelitian ini akan mencoba dilakukan kajian mendalam terhadap sebuah fenomena untuk kemudian direfleksikan secara deskriptif untuk memberikan makna terhadap objek penelitian. Dalam penelitian kualitatif pemahaman pada suatu obyek yang diteliti merupakan hal sangat krusial, bukan semata-mata mencari kebenaran yang absolut.

F. Responden

Responden dalam penelitian ini bersifat purposive meliputi:

a. Guru.

Guru yang dimaksud mencakup identitas standar kompetensi profesi, track record teaching, sex, dan hal lain yang melekat pada profesi seorang guru pendidikan jasmani.

b. Siswa.

Meskipun fokus penelitian pada peran siswa putri, akan tetapi pengamatan pada siswa putra merupakan juga sumber informasi yang terkait erat dengan fokus penelitian, dan dalam pembelajaran pendidikan jasmani terjadinya aktifitas adalah secara simultan, sehingga keduanya tidak bisa dipisahkan dan saling berinteraksi.

c. Masyarakat.

Masyarakat, dalam hal ini adalah masyarakat yang berkaitan dengan komunitas sekolah dan pemerhati pendidikan pada umumnya serta khususnya pendidikan jasmani.

d. Stakeholders.

Kepala sekolah dan dinas pendidikan.

G. Teknik Pengambilan Data

Cara pengambilan data dalam penelitian ini melalui banyak hal, yaitu:

1. Observasi

Dalam hal ini observasi dilakukan pada fokus masalahnya. Masih dalam ranah observasi Marshall dalam Sugiyono (2011) mengatakan: "Through observation, the researcher learn about behavior and the meaning attached to those behavior".

2. Interview Mendalam

Wawancara dilakukan secara mendalam tanpa prasangka (prejudice). Hal ini dilakukan secara acak sesuai dengan fokus penelitian.

3. Focus group discussion/FGD

Hal ini dilakukan secara simultan pada suatu kelompok, yang merupakan cross check untuk kesakhihan data.

4. Studi Dokumen.

Dimaksudkan mempelajari hal-hal yang berkaitan dengan proses pembelajaran, seperti rencana program pengajaran (RPP) dan referensi yang lain.

5. Triangulation.

Bila peneliti memandang belum puas dengan data yang diperoleh, maka dilakukan dengan cara pengambilan data triangulasi dengan tujuan untuk lebih memantapkan data yang diperoleh. Pengambilan data dengan triangulasi bisa dilakukan dengan dua cara yakni; triangulasi teknik dan triangulasi sumber.

H. Instrument Pengambilan Data.

Adapun instrument utama dalam penelitian ini selayaknya dalam konteks penelitian kualitatif yaitu peneliti itu sendiri. Sementara instrument yang sifatnya membantu adalah; pedoman wawancara, pedoman/ lembar observasi, panduan FGD, serta panduan triangulasi.

I. Teknik Analisis Data.

Analisis data dilakukan secara berturut-turut sebagai berikut:

a. Reduksi data.

Yakni langkah pembersihan data dari hal-hal yang tidak sesuai ataupun hanya akan mengganggu frame penelitian.

b. Klasifikasi Data.

Yaitu pengelompokan data berdasarkan kecenderungan-kecenderungannya untuk mempermudah dalam pembacaan data.

c. Display Data.

Penyajian data setelah melalui kajian dan koreksi dan pembersihan data-data yang tidak diperlukan.

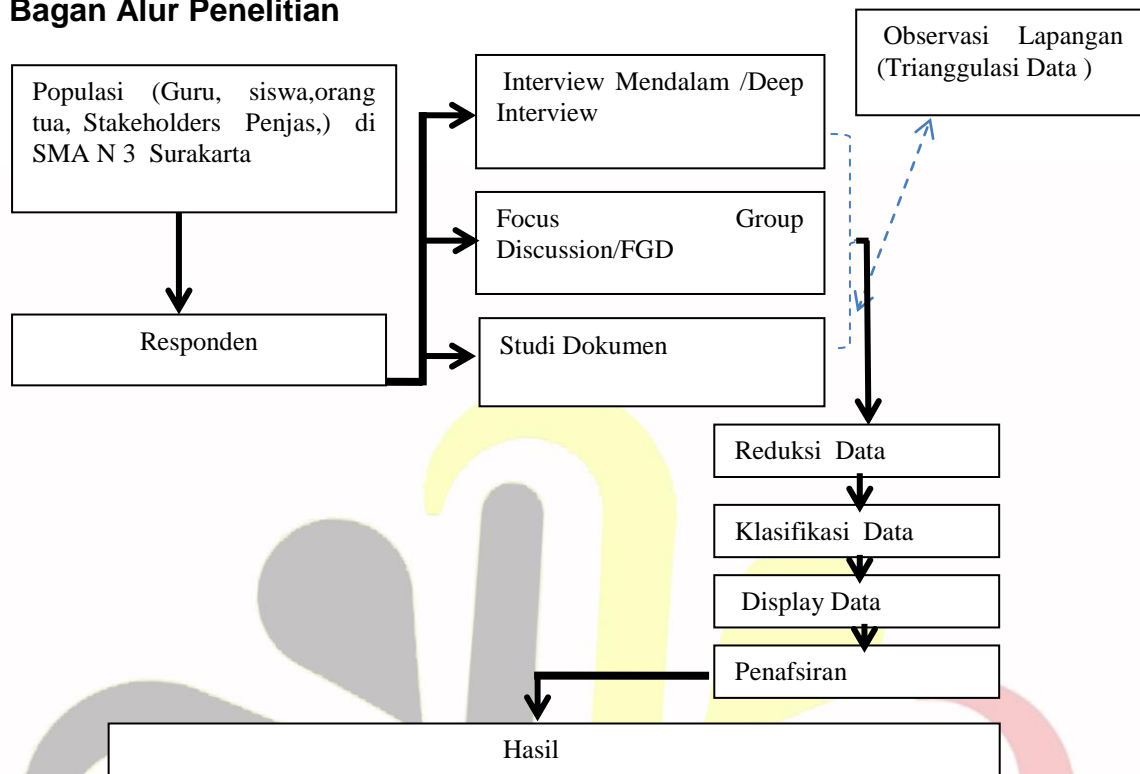
d. Interpretasi Data.

Yaitu sebuah langkah penafsiran terhadap sejumlah data yang tersaji untuk kemudian dapat ditemukan hipotesis kerja yang akan menjadi pedoman pembahasan.

e. Penyajian hasil.

Merupakan penyajian hasil dari proses sebelumnya yang merupakan finalisasi.

Bagan Alur Penelitian



J. Kesimpulan

Budaya patriarki di kota Surakarta saat ini hanya sebagai runutan sejarah yang bersumber pada keraton dan budaya jawa di Surakarta, dan sudah tidak bermakna tajam pada bias gender. Di Sekolah Menengah Atas Negeri 3 Surakarta masih menerapkan budaya jawa sebatas paradigma tatakrama internal yang berbasis karakter, namun dalam kaitan praksis penerapan fungsi sosial berbasis adil gender. Dalam kaitan adil gender pada tataran implementasi pendidikan jasmani berjalan memuaskan, baik oleh guru, siswa, masyarakat dan stakeholder. Namun pada ranah pemahaman istilah gender kadang masih membingungkan diantara responden, hal tersebut terbaca dalam dokumen *interview*, standar kompetensi pendidikan responden dan terutama minimnya sosialisasi tentang pengertian gender pada masyarakat. Pada mata ajar penjas tertentu antara laki-laki dan perempuan masih dibedakan dalam arti ruang pembelajaran, tentang materi ajar adalah sama sesuai dengan amanat kurikulum 2013. Hal tersebut dimaknai menjaga ruang etis sebagai konsekuensi sariat dan etika.

DAFTAR PUSTAKA

- Anwar, M.H. & Saryono.2009. *Kontroversi Citra Perempuan dalam Olahraga*.Yogyakarta: Jurnal Deseminasi Lembaga Penelitian Universitas Negeri Yogyakarta.
- Bourdieu, P. 2010. *DOMINASI MASKULIN*. Penerjemah Stephanus Aswar Herwinarko. Yogyakarta: Penerbit Jalasutra.
- Earle, F.Z. 2009. *International and Comparative Physical Education and Sport*. Trafford Publishing.
- Giriwijoyo, Y.S.S. &Sidiq, D.Z. 2012. *Ilmu Kesehatan Olahraga*. Bandung: PT REMAJA RUSDAKARYA.
- Given, L.M. 2008. *The SAGE Encyclopedia of QUALITATIVE RESEARCH METHODS*. SAGE Publications.
- Jamilah, S. 2010. *TEORI FEMINIS DAN CULTURAL STUDIES: Tentang Relasi yang Belum terselesaikan*. Terjemahan Asma Bey Mahyuddin. Yogyakarta: Jalasutra.
- McGraw-Hill Education. 2014. *Teaching Physical Education For Learning*. Singapore.
- Milestone, K. & Meyer, A. 2012. *GENDER POPULAR CULTURE*. United Kingdom: Polity press 65 Bridge Street Cobridge CB2 IUR.
- Pane, A. 2008. *Habis Gelap Terbitlah Terang*.Jakarta: Balai Pustaka.
- Purwadi. & Munarsih. 2005. *Ilmu Kecantikan Putri Jawa*. Jogjakarta: Tunas Harapan.
- Ramdhani, Husein, A., & Uli, D.Y. 2014. *OLAHRAGA DAN GENDER* . <http://ramdhanifarhan.blogspot.com/2014/04/makalah-sosiologi-olahraga-dan-gender.html>.
- Ring, J.E. 2010. *Teaching Physical Education For learning*. New York: The McGraw-Hill Companies.
- Asriyani.S.2010. *Studi Gender (Perempuan Diantara Warisan Budaya Patriarki)*. <https://asriyanisagiyanto.wordpress.com/2010/06/30/studi-gender-perempuan-diantara-warisan-budaya-patriarki>.
- Sanggar Kehidupan, (2009). *Teori Sosial Budaya (Strukturalisme Fungsional & Sosial Konflik*. <http://sanggarkehidupan.blogspot.com/2009/01/teori-sosial-budaya-fungsionalisme.html>.
- Setiawan,C.2015.*DimanaPerempuanBerolahraga*.<https://sites.google.com/site/calysetiawan/silabus2>(diunduh 5 April 2015).
- Wahab, J. 2009. *GENDER DALAM PENDIDIKAN JASMANI DAN SUKAN*. <http://jamiliwahab.blogspot.com/2009/11/gender-dalam-pendidikan-jasmani-dan.html>.
- Wing, C. 2012. *Empowering Girls and Women Through Physical Education and Sport*.Thailand: UNESCO Asia and Pacific Regional Bureau For Education.
- Wiguna, I.B. 2013.*Penyetaraan Gender dalam Pendidikan Jasmani*. <http://idabaguswiguna.blogspot.com/2013/09/penyetaraan-gender-dalam-pendidikan.html>.

SEPATU RODA DAN KEBUGARAN JASMANI

Kardiyono

A. Pendahuluan

Kebugaran mempunyai beberapa istilah yang sering digunakan yaitu fitness, kesegaran, dan kesemaptaan. Dari berbagai istilah yang sering digunakan tersebut pada intinya mempunyai pengertian yang sama yaitu meliputi kebugaran jasmani dan rohani. Kebugaran jasmani berhubungan dengan kebugaran fisik sedangkan kebugaran rohani berhubungan dengan kebugaran mental, kebugaran sosial, dan kebugaran emosi.

Menurut Rusli Lutan kebugaran jasmani dibagi menjadi dua yaitu ;

1. Kebugaran jasmani (kesehatan) terdiri dari daya tahan aerobik, kekuatan otot, daya tahan otot, dan fleksibilitas/kelentukan.
2. Kebugaran jasmani (performa) terdiri dari power/daya ledak, waktu rekasi, koordinasi, keseimbangan, kecepatan, dan agilitas/kelincahan.

Kebugaran jasmani (yang berkaitan dengan kesehatan) adalah kemampuan seseorang untuk melakukan tugas fisik yang memerlukan kekuatan, daya tahan, dan fleksibilitas (Rusli Lutan,2002:7).

Kebugaran jasmani adalah kemampuan tubuh seseorang untuk melakukan tugas pekerjaan sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti dan dengan energy yang cukup untuk menikmati waktu senggangnya dan menghadapi hal-hal darurat yang tak terduga sebelumnya (Hairy, 2005).

Menurut Muthohir dalam Cahyo Yuwono, 2008 mengatakan kebugaran jasmani pada hakikatnya merupakan kondisi fisik yang mencerminkan kemampuan seseorang untuk melakukan tugas dengan produktif tanpa mengalami kelelahan yang berarti, yang mencakup ranah fisik, mental, social dan emosional sehingga merupakan kesegaran atau kebugaran total (total fitness) dan kemampuan tubuh melakukan kegiatan sehari-hari tanpa merasa lelah.

Menurut Djoko Pekik (2000:2) kebugaran yang berhubungan dengan fisik adalah kemampuan seseorang untuk dapat melakukan kerja sehari-hari secara efisien tanpa timbul kelelahan yang berlebihan sehingga masih dapat menikmati waktu luang. Masih menurutnya kebugaran digolongkan menjadi tiga, yaitu:

1. Kebugaran statis: keadaan seseorang yang bebas dari penyakit dan cacat atau disebut sehat
2. Kebugaran dinamis: Kemampuan seseorang untuk bekerja secara efisien yang

tidak memerlukan keterampilan khusus.

3. Kebugaran motoris: Kemampuan seseorang untuk bekerja secara efisien yang menuntut keterampilan khusus.

B. Komponen Kesegaran Jasmani

Menurut Tancred , 1995 ada 10 Komponen Kebugaran Jasmani yakni:

1. Kekuatan atau Strength, yakni kemampuan dalam mempergunakan otot untuk menerima beban sewaktu bekerja
2. Daya Tahan Kardiovaskular atau Cardiovascular Endurance yakni kemampuan jantung, paru dan pembuluh darah untuk mengalirkan darah ke otot yang lagi bekerja dan kemampuan untuk memakainya (lari jarak jauh) secara efektif dan efisien untuk menjalankan kerja secara terus menerus
3. Daya Otot atau Muscular Power yakni kemampuan seseorang dalam mempergunakan kekuatan maksimum yang dikerahkan dalam waktu sependek - pendeknya.
4. Kecepatan atau Speed yakni kemampuan seseorang untuk mengerjakan gerakan berkesinambungan dalam bentuk yang sama dengan waktu sesingkat-singkatnya.
5. Daya lentur atau Flexibility yakni efektifitas seseorang dalam menyesuaikan diri untuk segala aktifitas dengan penguluran tubuh yang luas.
6. Kelincahan atau Agility yakni kemampuan seseorang mengubah posisi di area tertentu.
7. Koordinasi atau Coordination yakni kemampuan seseorang mengintegrasikan berbagai gerakan yang berbeda kedalam pola gerakan tunggal secara efektif.
8. Keseimbangan atau Balance yakni kemampuan seseorang mengendalikan organ-organ syaraf otot.
9. Ketepatan atau Accuracy, Kemampuan seseorang untuk mengendalikan gerak-gerak bebas terhadap suatu sasaran.
10. Reaksi atau Reaction, Kemampuan seseorang untuk segera bertindak secepatnya dalam menanggapi rangsangan yang ditimbulkan lewat indera.

Dari 10 komponen di atas yang terpenting adalah ketahanan kardiovaskular karena kegiatan yang lain sangat bergantung kepada ketahanan kardiovaskular.

C. Fungsi Kebugaran Jasmani

Fungsi kebugaran jasmani Menurut Dirjen Olah raga dan Pemuda, di bagi dua:

1. Fungsi umum, Yaitu untuk mengembangkan kekuatan, kemampuan, kesanggupan, daya kreasi dan daya tahan dari setiap manusia, yang berguna untuk mempertinggi daya kerja dalam pembangunan dan pertahanan bangsa dan Negara.
2. Fungsi khusus
 - a. Golongan yang berdasarkan pekerjaan.
 - b. Golongan yang berdasarkan keadaan.
 - c. Golongan yang berdasarkan umur.

D. Aspek Kebugaran Jasmani

Hairy, 2005 berpendapat bahwa kebugaran jasmani mencakup dua aspek yaitu:

1. Kesegaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan (Health Related Fitness)

yaitu kebugaran jasmani yang diperlukan oleh atlet sebagai komponen dasar untuk mencapai prestasi, yang meliputi:

- a. Daya tahan jantung paru (kardiorespirasi)
- b. Kekuatan otot
- c. Daya tahan otot
- d. Fleksibililas
- e. Komposisi Tubuh

2. Kebugaran Jasmani yang Berhubungan dengan skill related fitness Yang diperlukan oleh atlet untuk komponen dasar bagi pengembangan ketrampilan sesuai dengan karakteristik cabang olahraga yang meliputi:

- a. Koordinasi
- b. Keseimbangan
- c. Kecepatan
- d. Kecepatan Reaksi

3. Faktor yang mempengaruhi Kebugaran Jasmani

Menurut Abdul Kadir Ateng (asas dan landasan pendidikan jasmani, 1992:65), kesegaran jasmani yang tinggi tidak dapat dicapai semata-mata hanya dengan latihan fisik, tetapi harus pula memperhatikan hal-hal seperti:

- a. Pemeriksaan kesehatan berkala.
- b. Gizi yang memadai.
- c. Pemeliharaan Gigi
- d. Latihan yang sesuai dengan usia dan kondisi.
- e. Pekerjaan.
- f. Rekreasi dan bermain.
- g. Relaksasi dan istirahat.

Faktor- faktor lain yang mempengaruhi kesegaran jasmani diantaranya adalah:

- a. Umur.

Kebugaran jasmani pada anak-anak meningkat sampai mencapai maksimal pada usia 25-30 tahun, kemudian akan terjadi penurunan kapasitas fungsional dari seluruh tubuh, kira-kira sebesar 0,8% - 1 % per tahun, akan tetapi apabila rajin berolahraga penurunan ini akan dapat dikurangi sampai separuhnya.

- b. Jenis Kelamin

Sampai pada masa pubertas biasanya kebugaran jasmani anak laki-laki hampir sama dengan anak perempuan, tetapi setelah masa pubertas anak laki-laki biasanya mempunyai nilai yang jauh lebih besar

- c. Genetik.

Berpengaruh terhadap kapasitas jantung, paru-paru, postur tubuh, obesitas, sel darah, serat otot,

- d. Makanan.

Daya tahan yang tinggi akan di capai bila konsumsi karbohidrat juga tinggi, sekurang-kurangnya 60 - 70 %. Diet tinggi protein untuk memperbesar otot dan juga untuk olahraga yang memerlukan kekuatan otot yang besar. (<http://afand.cybermq.com/post/detail/6966/faktor-faktor-yang-mempengaruhi-kebugaran-jasmani>/diunduh 2 Mei 2011)

- e. Olah raga.

Dengan melakukan olahraga terus menerus kesegaran jasmani pasti meningkat. (Hadi, 2007:49)

4. Latihan Kebugaran Aerobik

Latihan adalah suatu proses penyempurnaan atlet secara sadar untuk mencapai suatu prestasi maksimal dengan diberi beban-beban fisik taktik dan mental secara teratur, terarah, meningkat, bertahap dan berulang-ulang waktunya. (Suharno HP. 1993: 7). Pengertian lainnya tentang latihan menurut Rusli Lutan (2002: 7) adalah aktivitas jasmani yang terencana, terstruktur, dan dilaksanakan berupa pengulangan gerakan tubuh dengan maksud untuk menyempurnakan, atau mempertahankan satu atau lebih komponen kebugaran jasmani. Latihan kebugaran adalah proses sistematis melalui rangsang gerak, bertujuan tubuh, yang meliputi kualitas daya tahan paru jantung, kekuatan. dan daya tahan otot, kelentukan dan komposisi tubuh (Djoko P 2000: 10).

Untuk mendapatkan tingkat kebugaran jasmani yang optimal harus menyusun latihan yang sistematis, terukur, dan teratur agar latihan kebugaran aerobik tersebut lebih efektif. Latihan kebugaran aerobik akan dapat merangsang otot-otot jantung. Dengan bertambah kuatnya otot jantung maka darah yang terpompa dari jantung akan lebih banyak sehingga suplai oksigen keseluruh tubuh akan lebih banyak pula. Namun dalam menerapkan latihan kebugaran aerobik harus memperhatikan aturan-aturan agar tidak terjadi hal-hal yang berbahaya. Hal yang paling utama diperhatikan adalah siapa yang sedang melakukan latihan kebugaran aerobic dan tujuan dari latihan tersebut (Travers,1974; Soekarman,1987).

5. Sepatu Roda

Olahraga merupakan serangkaian gerak raga yang teratur dan terencana untuk memelihara gerak (yang berarti mempertahankan hidup) dan meningkatkan kemampuan gerak (yang berarti meningkatkan kualitas hidup). Kualitas hidup yang sekarang ini cenderung mencerminkan suatu gaya hidup yang dijalankan. Gaya hidup modern sebenarnya merupakan sebuah life style (gaya hidup) yang mengikuti pola perkembangan zaman, dengan segala bentuk kemajuan iptek. Gaya hidup bukanlah suatu hal yang baru atau yang aneh lagi dalam kehidupan manusia itu sendiri. Perkembangan dan perubahan tidak dapat dibendung oleh apapun, ini yang terjadi dalam peradaban manusia. Salah satu gaya hidup yang berkembang di perkotaan adalah sepatu roda. Sepatu roda dewasa ini merupakan olahraga pilihan masyarakat yang merupakan sebagai sarana rekreasi sekaligus dapat memenuhi kebugaran jasmani. Anne Ahira (2012:17)

menyatakan bahwa “konsep dari sepatu roda adalah meluncur dengan cepat diatas sepatu roda dan adanya rasa sensasi yang menyenangkan diatas jalan yang keras”. Disebutkan juga bahwa dalam sepatu roda selain adanya sensasi ada juga unsur kebugaran jasmani.

Dalam permainan sepatu roda yang perlu diperhatikan bagi penggemarnya adalah melalui unsur-unsur kebugaran jasmani yang berhubungan dengan skill related fitness, yang meliputi koordinasi gerak, keseimbangan, kecepatan dan kecepatan reaksi. Dalam koordinasi gerak sepatu roda dibutuhkan kemampuan untuk melakukan gerakan atau kerja dengan sangat cepat dan efisien. Koordinasi gerak memiliki hubungan harmonis sebagai faktor yang terjadi pada suatu gerakan. Disamping itu, keseimbangan merupakan kemampuan mempertahankan sikap dan posisi tubuh secara cepat pada saat berdiri (static balance) atau pada saat melakukan gerakan (dynamic-balance). Alexander Bont (2012: 62) menyatakan bahwa meluncur dengan cepat merupakan penerapan gaya geser terhadap cabang olahraga sepatu roda agar dapat melaju dengan cepat yaitu : mengubah kecepatan dengan menambah kecepatan arah gerak, dimana atlet harus mengetahui arah seperti waktu belok atau saat keadaan lurus. Mencondongkan badan agar tekanan angin tidak menghambat gerak laju untuk menambah kecepatan, apabila badan tidak condong kedepan angin akan tertahan oleh badan dan tidak dapat melaju dengan cepat atau maksimal. Kekuatan otot-otot untuk menyeimbangkan badan untuk berdiri di sepatu roda.

E. Penutup

Dari beberapa penjelasan yang telah diuraikan maka dapat diambil kesimpulan bahwa kebugaran fisik atau kebugaran jasmani adalah suatu keadaan dimana seseorang melakukan tugas atau pekerjaan fisik dan tidak merasakan kelelahan disaat melakukan pekerjaan atau tugas tersebut. Sepatu roda merupakan olahraga pilihan sebagai sarana rekreasi sekaligus dapat memenuhi kebugaran jasmani, tingkat kebugaran jasmani yang optimal harus melalui latihan yang sistematis, terukur, dan teratur agar latihan kebugaran tersebut lebih efektif.

DAFTAR PUSTAKA

- Bompa TO, 1983; Theory and Methodology of Training; Kendall/Hunt Publishing Company, Iowa.
- Chan DC;, Watts GF, Barrett PHR, Burke V, 2003. Waist circumference waist-to-hip ratio and body Mass index as predictors of adipose tissue compartments in men. Q Med; 96 : 441 – 447.
- Djoko Pekik Irianto. 2000. Panduan Latihan Kebugaran Yang Efektif Dan Aman. Yogyakarta: Lukman Offset.
- Eknoyan G. Adolphe Quetelet (1796-1874), 2008- the average man and indices of obesity. Nephrol Dial Transplant 23:47-51.
- Fox EL, Bowers RW, Foss ML (1988): The Physiological Basis of Physical Education and Athletics; USA: W.B Saunders Company.
- Sutarman. (1975). "Pengertian-pengertian tentang Kesegaran Jasmani dan Kardiorespirasi", Concepts of Science, Jakarta: Pusat Ilmu Olahraga KONI.
- Giriwijoyo, H.Y.S.S. (2000) : Olahraga Kesehatan, Bahan Perkuliahan Mahasiswa FPOK-UPI
- Giriwijoyo, H.Y.S.S. (2007) : Ilmu Kesehatan Olahraga, Bandung. UPL.
- Hairy Y, 2005, Dasar – dasar Kesehatan Olahraga. Universitas Terbuka.
- Lutan R dkk, 2002. Pendidikan Kebugaran Jasmani : Orientasi Pendidikan di Sepanjang Hayat. Jakarta Depdiknas.
- Muthohir TC, Yuwono C, 2008. Tes dan Pengukuran Petugas. PJKR FIK UNNES
- Suharno HP. 1993. Metodologi Pelatihan. Yogyakarta : IKIP Yogyakarta.
- Travers, 1974; Soekarman (1987); Dasar Olahraga untuk Pembina, Pelatih dan Atlet : Jakarta : KPT Inti Idayu Press.
- TANCRED, B. (1995) Key Methods of Sports Conditioning. Athletics Coach, 29 (2), p. 19.
- Travers P.R and Campbell. (1974). The Organics of Speed and Power in Fitness Health and Work Capacity. New York : Macmillan Publishing Company.

. RASISME DALAM OLAHRAGA

Bambang Ferianto Tjahyo Kuntjoro
FIK UNESA

ABSTRAK

Manusia terlahir di bumi ini terdiri dari bermacam-macam suku bangsa, agama, ras, dan budaya. Keragaman itu merupakan karunia yang sangat indah dari Tuhan YME. Dikatakan karunia terindah karena dengan keragaman itu manusia dapat mengenal berbagai budaya, agama, dan yang lainnya, sehingga dalam menjalani hidup manusia mempunyai banyak variasi yang dapat mengakibatkan manusia tidak mudah bosan dalam menjalani hidup. Dapat dibayangkan jika manusia di dunia ini hanya terdiri dari satu suku bangsa saja, atau satu agama saja, atau satu ras saja, maka manusia hidup tidak mempunyai variasi yang akhirnya menimbulkan kebosanan. Dapat diibaratkan jika setiap hari hanya makan lauk tempe, maka suatu saat pada puncaknya akan mengalami kebosanan karena tidak ada variasi.

Dengan “keragaman” seperti itulah, justru menimbulkan perpecahan. Rasisme adalah suatu sistem kepercayaan atau doktrin yang menyatakan bahwa perbedaan biologis yang melekat pada ras manusia, bahwa suatu ras tertentu lebih superior dan memiliki hak untuk mengatur yang lainnya. Sehingga manusia selalu menganggap golongan, kelompok, agama, ataupun rasnya lah yang paling benar, yang paling berkuasa, dan yang lain dianggap rendah. Yang dianggap paling rendah kemudian memberontak. Hal demikian yang dapat menyebabkan adanya suatu perpecahan, oleh sebab itu rasisme dikatakan suatu pelanggaran yang cukup serius, sehingga memerlukan penanganan yang lebih khusus lagi.

Rasisme dalam dunia olahraga banyak sekali terjadi, baik di Indonesia maupun di mancanegara. Misalnya pemain kulit hitam diteriaki suporter bak “monyet”, dan lain-lain. Hal ini dapat mengganggu konsentrasi pemain, tetapi juga dapat mengganggu jalannya pertandingan dan dapat merusak sportivitas dalam olahraga.

KataKunci : *Olahraga, Perpecahan, Rasisme*

A. PENDAHULUAN

Rasisme adalah suatu sistem kepercayaan atau doktrin yang menyatakan bahwa perbedaan biologis yang melekat pada ras manusia menentukan pencapaian level budaya atau individu, bahwa suatu ras tertentu lebih superior dan memiliki hak untuk mengatur yang lainnya. Sekelompok manusia selalu menganggap golongan, kelompok lain, ataupun rasnya lah yang paling benar, yang paling berkuasa, dan lain-lain, serta yang lain dianggap paling rendah.

Dalam dunia olahragapun banyak masalah yang muncul yang juga diakibatkan oleh faktor rasisme, baik di Indonesia maupun di mancanegara. Hal krusial apakah yang terjadi dan mengapa sampai mendera begitu pelik ?, bagaimana aturan dan “win-win solution” di persepakbolaan Indonesia dan di Luar Negeri terutama badan FIFA? hal inilah yang akan penulis ungkap dalam bab selanjutnya.

B. PEMBAHASAN

1. Visualisasi Olahraga dan Rasisme

Secara umum pengertian olahraga adalah sebagai salah satu aktivitas fisik maupun psikis seseorang yang berguna untuk menjaga dan meningkatkan kualitas kesehatan seseorang. “Olahraga” datang dari bahasa Perancis Kuno “de sport” yang bermakna “kesenangan”, serta pengertian berbahasa Inggris tertua ditemukan seputar tahun 1300 yakni “segala hal yang mengasyikkan serta menghibur untuk manusia”. Olahraga adalah satu diantara sumber utama dari hiburan karenanya ada pendukung olahraga yang umumnya terbagi dalam beberapa besar orang dan bisa disiarkan lebih luas lagi lewat tayangan olahraga.

Menurut Cholik Mutohir, olahraga adalah proses sistematis yang berupa segala kegiatan atau usaha yang dapat mendorong mengembangkan, dan membina potensi-potensi jasmaniah dan rohaniyah seseorang sebagai perorangan atau anggota masyarakat dalam bentuk permainan, perlombaan/pertandingan, dan prestasi puncak dalam pembentukan manusia Indonesia seutuhnya yang berkualitas berdasarkan Pancasila.

Rasisme adalah suatu sistem kepercayaan atau doktrin yang menyatakan bahwa perbedaan biologis yang melekat pada ras manusia menentukan pencapaian budaya atau individu, bahwa suatu ras tertentu lebih superior dan memiliki hak untuk mengatur yang lainnya. Beberapa penulis menggunakan istilah rasisme untuk merujuk pada preferensi terhadap kelompok etnis tertentu sendiri (*ethnocentrisme*), ketakutan terhadap orang asing (*xenofobia*), penolakan terhadap hubungan antarras (*miscegenation*), dan generalisasi terhadap suatu kelompok orang tertentu (*stereotype*).

2. Sejarah Rasisme

Terlahir sebagai manusia dengan ciri-ciri fisik, seperti warna kulit hitam, hidung pesek, dan rambut keriting haruslah diakui bukan sebagai satu kesalahan atau "dosa turunan". Manusia mana pun tak pernah punya pilihan ketika dilahirkan, termasuk lahir dengan kondisi "cacat secara fisik". Semua itu semata-mata merupakan takdir Tuhan. Artinya, bentuk fisik dan warna kulit manusia adalah hak prerogatif Tuhan yang tak bisa ditolak. Sebaliknya, keragaman dan perbedaan warna kulit itu harus dipahami sebagai kemajemukan ras, bukan menunjukkan satu superioritas. Sebab semua manusia diciptakan Tuhan setara dan dianugrahi hak-hak individu yang berasal dari alam dan akal.

Rasisme dalam sejarahnya selalu menjadi hantu ideologi sosial yang menyebabkan dan menjijikkan, sampai sekarangpun, rasisme rasanya masih berupa ketegangan upaya dalam mengucap eksistensialitas diri dan kelompok lebih baik daripada yang lain. Dengan kata lain ini menyangkut persoalan identitas, biologis dan optimasi fisik yang dipandang lewat kaca mata perspektif diri sendiri. Dan parahnya itu menjadi faham, diteriakkan tanpa mempunyai rasa malu dengan membayangkan ideologi yang ada dibelakang mereka sebagai satu kekuatan superpower yang mampu meluluhlantakkan apapun yang menghalangi jalannya.

3. Pemicu Rasisme

Seru dan asyiknya putaran AFF Cup 2012 bertambah bumbu sehingga rasanya bertambah pedas. Bumbu yang ditambahkan itu adalah, *pertama*, pengeroyokan suporter Indonesia oleh suporter Malaysia di Kuala Lumpur, Malaysia. *Kedua*, publik Indonesia dan Singapura dikejutkan dengan unggahan video di www.youtube.com yang berbau rasis. Dalam tayangan itu, tergambar suporter Malaysia bernyanyi dengan syair yang melecehkan Indonesia dan Singapura. Apa yang dilakukan oleh suporter Malaysia tentu memancing respon yang negatif dari rakyat Indonesia. Pasti akan ada pembalasan dari suporter Indonesia dan Singapura dalam sebuah moment yang akan datang.

Rasis dalam dunia sepakbola sering muncul dalam sebuah pertandingan antarnegara atau antarklub di Eropa. Rasis muncul di sepakbola Eropa disebabkan oleh banyak faktor seperti sejarah masa lalu sebuah bangsa, ego etnis, dan adanya kesenjangan ekonomi antar dua negara. Rasis selalu muncul dalam Piala Eropa bila yang bertanding *el clasico* atau musuh bebuyutan, seperti Inggris melawan Jerman dan Belanda melawan Jerman.

Saat Perang Dunia II, Jerman melakukan penyerbuan ke banyak negara di daratan Eropa dengan menggunakan taktik *Blitzkrieg* atau perang kilat. *Blitzkrieg* selain kilat juga menggunakan kekuatan penuh yakni mengerahkan kekuatan pesawat terbang, tank, dan artileri. Dengan kekuatan yang ada kekuatan itu menerobos pertahanan musuh menyusuri front yang sempit. Sedang kekuatan udara menghalangi musuh untuk menutupi celah pertahanan yang longong. Dengan taktik ini Jerman mengepung pasukan lawan dan memaksa mereka untuk menyerah.

4. Rasisme dalam Olahraga Sepakbola

Menurut Kamus Besar bahasa Indonesia rasisme diartikan sebagai paham atau golongan yang menerapkan penggolongan atau perbedaan ciri-ciri fisik (seperti warna kulit) dalam masyarakat. Rasisme juga bisa diartikan sebagai paham diskriminasi suku, agama, ras (SARA), golongan ataupun ciri-ciri fisik umum untuk tujuan tertentu. Tujuan tertentu itu jelas bermakna sangat merugikan bagi si korban. Sangat disayangkan itulah yang terjadi dalam dunia sepakbola Indonesia dan mancanegara.

5. Rasisme Persepakbolaan Mancanegara

Cabang olahraga paling populer di muka bumi ini pernah dinominasikan menjadi salah satu kandidat penerima Hadiah Nobel Perdamaian 2001 oleh Akademi Swedia. Menurut *International Herald Tribune*, sepak bola dipilih karena dinilai bisa menjembatani saling pengertian antarbudaya. Pilihan Akademi Swedia itu sebenarnya tak keliru. Anggaran Dasar Federasi Sepak Bola Internasional (FIFA) pun telah mengasaskan hal yang sama. Menurut anggaran dasar itu, sepak bola bertekad menjadi sarana melunturkan semua prasangka.

“Ku Klux Klan” Masuk Stadion

Tak hanya masyarakat sepak bola Norwegia yang mengambil langkah. Dua pekan lalu, pada 16 Maret 2015, England's Member Club, sebuah kelompok *fans* sepak bola, dinyatakan terlarang oleh Pemerintah Inggris. Kelompok dengan anggota sekitar 30.000 orang ini dinilai selalu mengampanyekan "huliganisme" dan rasisme setiap melawat ke luar negeri menemani tim nasional.

Monyet Hitam vs Gipsi Sialan

Arrigo Sacchi tahu persis apa yang dialami kedua pemainnya itu. Penggemar sepak bola mana pun tahu, betapa Rijkaard dan Gullit telah menyuguhkan permainan sepak bola kelas satu kepada publik Italia. Sacchi tak habis mengerti, mengapa kedua pemain Belanda berkulit hitam asal Suriname itu masih selalu mengalami perlakuan rasis yang kasar di stadion-stadion sepak bola Italia. "Di stadion-stadion kami, budaya olahraga nyaris tak lagi tersisa," kata Sacchi. Tak hanya Sacchi yang merasakan atmosfer rasisme yang buruk di stadion-stadion Italia. Persatuan Sepak Bola Inggris, FA, malah secara resmi pernah mengajukan protes keras pada UEFA, atas perlakuan yang diterima salah satu pemainnya di Stadion Delle Alpi di Turin.

6. Klub Diktator Mussolini

Pendukung klub Lazio memang sudah lama dikenal sebagai kubu paling rasis di antara seluruh kubu pendukung klub-klub Seri A di Liga Italia. Maklum saja, dulu klub ini adalah klub kecintaan diktator Italia, Benito Mussolini. Tak mengherankan bila pendukung fanatik kesebelasan ini enak saja menghina pemain Lazio yang menurut mereka tak pantas mewakili klub kesayangannya. Aron Winter, pemain nasional Belanda, adalah pesepak bola kulit hitam terakhir yang bermain bagi Lazio. Ketika pada 1992 Aron Winter datang ke Lazio, ia disambut sebuah spanduk besar yang dengan sangat menghina menyebutnya "Yahudi Negro". Para pendukung Lazio ini jelas tak cukup mengenal Winter. Ia sama sekali bukan Yahudi, sebab nama tengahnya adalah Mohammed.

7. Kebangkitan Fasisme dan Kaum Ultrakanan

Sungguh sayang jika semangat berkompetisi hancur karena perbuatan tak terpuji," kata Paus. Toh, ada yang menganggap kekhawatiran terhadap kebencian rasial ini terlalu berlebihan. Salah satunya adalah Dino Zoff --mantan kiper legendaris Italia yang kini melatih Lazio. Musim lalu, sebagai Asisten Presiden Lazio, Zoff terpaksa membayar denda akibat aksi pendukung klubnya. Lazio didenda US\$ 2.250 karena Irrudicibili melakukan pelecehan terhadap Bruno N'Gotty, pemain belakang berkulit hitam yang bermain untuk Venesia. "Saya tak tahu, apakah hal seperti itu bisa disebut rasisme," katanya, "Ini kan cuma cara sekelompok orang membuat lelucon. Mereka bisa saja memilih orang yang terlalu tinggi, terlalu pendek, atau berkulit hitam.

8. Kawasan Tanpa Kulit Berwarna

Dalam sebuah cerita sampulnya pada 1994, *time* mencatat betapa bagi kaum neofasis, sepak bola merupakan lahan paling efektif untuk merekrut anggota baru. Hal ini, menurut *Time*, paling jelas terjadi di Inggris. Di Spanyol, para pemuda ultrakanan juga menggabungkan kekerasan jalanan dan lambang-lambang neo-Nazi dengan dukungan bagi tim kesayangan mereka. Di Prancis adalah Jean Marie Le Pen, politisi ultrakanan, yang mengucapkan kata-kata kasar ketika "Les Bleus", tim sepak bola nasional Prancis untuk Piala Dunia 1998, dibentuk dari pemain-pemain yang multiras. "Tim masyarakat pendatang ini tak pantas mewakili Prancis," kata Le Pen. Toh, hasilnya, tim ini merebut Piala Dunia Sepak Bola 1998, dan juga Piala Eropa 2000.

9. Kesepakatan PBB

Di Budapest, Hongaria, tatkala Ajax Amsterdam menghadapi klub Ferencvaros dalam kompetisi sepak bola Eropa, stadion itu penuh teriakan, poster, dan umpatan rasis, setiap pemain berkulit hitam Ajax memainkan bola. Menurut Tamas Krausz, sejarawan Hongaria, dalam *Soccer and Racism in Hungary*, atmosfer rasis di stadion-stadion Hongaria tak punya akar dalam sejarah.

10. Rasisme Persepakbolaan di Indonesia

Dimulai dari persepakbolaan Indonesia, sikap rasisme bisa dipastikan terjadi di setiap pertandingan Liga Indonesia yang digelar.

Awal dari Liga Indonesia 2007 saja dinodai dengan aksi rasisme yang diluncurkan terhadap pemain Persipura. Selain kejadian itu, tindakan rasisme kali ini menimpa mantan pemain Persib yang kini membela Arema Malang yakni Alexander Pulalo yang mengalami dua kali perlakuan rasisme. Pada tanggal 25 Maret 2007 tepatnya hari Minggu di Stadion Gelora Delta, Pulalo mendapatkan perlakuan tidak berkenan dari pendukung Deltras dan pada hari Rabu tanggal 28 Maret 2007 dari para pendukung PSIM di Stadion Mandala Krida Yogyakarta.

11. Penolakan Rasisme dan Geliat

Isu rasialisme terus menjadi perhatian dan problem yang berupaya diatasi di dunia sepakbola. Macam-macam caranya. Borussia Dortmund misalnya, berkampanye anti rasialisme lewat satu juta tatakan gelas bir. Dortmund baru-baru ini memulai kampanye melawan kekerasan rasialisme dengan mengambil tema unik: '*Kein Bier fur Rassisten!*' atau dalam bahasa Indonesia berarti 'Tak Ada Bir untuk Rasialis!'. Mereka menyebarkan satu juta tatakan bir dengan slogan tersebut ke berbagai bar lokal di kota Dortmund Jerman. Kampanye ini jadi lanjutan langkah tegas Die Borussen terhadap tindakan-tindakan rasialisme, juga berupaya meredam aksi-aksi ekstrem berhaluan politik kanan jauh seperti fasisme. Mereka sebelumnya juga diketahui menjatuhkan hukuman berat, yakni larangan ke stadion selama empat tahun untuk salah seorang penggemar yang melakukan salam Nazi. Kota Dortmund sendiri -- yang berpopulasi hampir 600 ribu jiwa -- memang dikenal sebagai salah satu basis gerakan politik sayap kanan di Jerman.

12. Rasisme dan Hukuman

Dalam Undang-Undang No. 11 Tahun 2008 Tentang Informasi dan Transaksi Elektronik ("UU ITE"), unsur dengan sengaja dan tanpa hak selalu muncul dalam perumusan tindak pidana siber. 'Tanpa hak' maksudnya tidak memiliki alas hukum yang sah untuk melakukan perbuatan yang dimaksud. Alas hak dapat lahir dari peraturan perundang-undangan, perjanjian, atau alas hukum yang lain. 'Tanpa hak' juga mengandung makna menyalahgunakan atau melampaui wewenang yang diberikan.

Perbuatan yang dilarang dalam Pasal 28 ayat (2) UU ITE ialah dengan sengaja dan tanpa hak menyebarkan informasi yang ditujukan untuk menimbulkan rasa kebencian atau permusuhan individu dan/atau kelompok masyarakat tertentu berdasarkan suku, agama, ras, dan antargolongan (SARA). Bunyi Pasal 28 ayat (2) UU ITE adalah sebagai berikut: *Setiap Orang dengan sengaja dan tanpa hak menyebarkan informasi yang ditujukan untuk menimbulkan rasa kebencian atau permusuhan individu dan/atau kelompok masyarakat tertentu berdasarkan atas suku, agama, ras, dan antargolongan (SARA).*

Ancaman pidana dari Pasal 28 ayat (2) UU ITE tersebut diatur dalam Pasal 45 ayat (2) UU ITE yaitu pidana penjara paling lama 6 (enam) tahun dan/atau denda paling banyak Rp1.000.000.000 (satu miliar rupiah).

13. Dasar Hukum PSSI

Pasal 59 Peraturan Organisasi PSSI tentang Kode Disiplin PSSI menjelaskan tentang tingkah laku buruk melakukan tindakan rasis. Ayat (1) Siapapun yang melakukan tindakan rasis berupa tingkah laku buruk, diskriminatif atau meremehkan seseorang atau melecehkan seseorang dengan cara apapun dengan tujuan menyerang atau menjatuhkan nama baik orang tersebut yang terkait dengan pertandingan, warna kulit, bahasa, agama atau suku bangsa atau melakukan tindakan rasis melainkan dengan cara apapun, dijatuhi hukuman larangan ikut serta dalam pertandingan paling tidak 5 (lima) kali di setiap jenjang pertandingan dan denda paling sedikit Rp 300.000.000 (tiga ratus juta rupiah).

14. Peraturan FIFA

Teks asli "Discrimination of any kind against a Country, private person or group of people on account of race, skin colour, ethnic, national or social origin, gender, language, religion, political opinion or any other opinion, wealth, birth or any other status, sexual orientation or any other reason is strictly prohibited and punishable by suspension or expulsion".

25

15. Resolusi

Kongres Luar Biasa FIFA, pertemuan di Buenos Aires pada tanggal 7 Juli 2001, sesuai dengan Statuta FIFA, dan mewakili semua Asosiasi dan National Kontinental Konfederasi dalam badan sepak bola dunia. Berisi klausul : Setelah mempertimbangkan istilah "rasisme" dalam konteks saat ini untuk menerapkan terutama untuk tindakan diskriminasi berdasarkan atas semua, tidak eksklusif, pada perbedaan antara individu manusia atas dasar warna kulit dan asal-usul etnis.

C. Kesimpulan

Arti Olahraga adalah aktivitas untuk melatih tubuh seseorang, tidak hanya jasmani tetapi juga rohani, dan bertujuan untuk mencapai prestasi yang setinggi-tingginya akan tetapi banyak orang menjadikan olahraga menjadi milik golongan tertentu dan menjadikan mereka menjadi seseorang yang bisa disebut rasisme yang dapat diartikan sebuah kepercayaan atau doktrin yang menyatakan bahwa perbedaan biologis yang melekat pada ras menentukan pencapaian budaya atau individu bahwa suatu ras tertentu lebih superior dan memiliki hak untuk mengatur yang lainnya hal tersebut juga sebagai paham diskriminasi suku, agama, ras (SARA).

D. Saran

Bagi semua pelaku olahraga baik itu pemain, supporter, pelatih, manajer, dll hendaknya menyadari bahwa rasisme itu adalah suatu perbuatan yang dapat mengakibatkan perpecahan, dan hal itu sangat menyakitkan bagi korban akibat pelecehan rasisme. Oleh sebab itu "*Let's Kick Racism Out of Our Life*" singkirkan rasisme dari kehidupan kita. Dan juga bagi pihak-pihak berwenang hendaknya member sanksi yang tegas bagi pelaku rasisme, mengingat dampak yang ditimbulkan akan sangat berbahaya. Stop diskriminasi dalam olahraga...!!

DAFTAR PUSTAKA

- , 2006. *Hukuman Berat Bagi Pelaku Rasisme*. (Online), (<http://www.suaramerdeka.com/harian/0608/02/ora19.htm>, diakses pada 17 April 2015).
- , 2007. *Rasisme dalam Sepakbola*. (Online), (http://athos666.multiply.com/journal/item/5/Rasisme_Dalam_Sepak_Bola.html, diakses pada 17 April 2015).
- , 2008. *Rasisme dalam Kaitan Olahraga Di Eropa*. (Online), (<http://www.antaraneews.com/article/2007/rasisme-dalam-kaitan-olahraga-di-eropa/opi07.html>, diakses pada 17 April 2015).
- , 2008. *Rasisme di Stadion Sepakbola*. (Online), (<http://www.dw-world.de/dw/article/0,,3379993,00.html>, diakses pada 17 April 2015)
- , 2009. *Rasisme*. (Online), (<http://id.wikipedia.org/wiki/Rasisme>, diakses pada 17 April 2015).
- Dwicahyo, 2008. *Penjas, Olahraga, atau Bermain Ya?*. (Online), (<http://onopirododo.wordpress.com/2008/11/14/pendidikan-jasmani-olahraga-atau-bermain-ya/>, diakses pada 03 April 2015).
- Gigie, Deu'. 2009. *Rasisme dalam Dunia Sepakbola*. (Online), (<http://deugigie.blogspot.com/2009/03/rasisme-dalam-dunia-sepakbola.html>, diakses pada 17 April 2015).
- Mursidi, Nur. 2006. *Menelusuri Jejak Rasisme*. (Online), (<http://www.sinarharapan.co.id/berita/0605/20/opi06.html>, diakses pada 17 April 2015).
- Pratama, Wahyudi. 2005. *Menyikapi Rasisme*. (Online), (<http://first-things-first.blogspot.com/2005/09/menyikapi-rasisme.html>, diakses pada 17 April 2015).
- Rachim, Angga Aulia. 2007. *Definisi Olahraga??*. (Online), (<http://anggaauliarachim.wordpress.com/2007/10/24/23/>, diakses pada 03 April 2015).
- Roesdiono, Wiranto. 2009. *Suara Hati (Rasisme)*. (Online), (<http://ranrose.multiply.com/journal/item/74>, diakses pada 17 April 2015).
- Soeroto, Totok. 2006. *Dunia Tanpa Diskriminasi dan Rasisme*. (Online), (<http://soeroto.multiply.com/journal/item/6>, diakses pada 17 April 2015).
- Yanmartha. 2008. *Rasisme*. (Online), (<http://yanmartha.com/?p=403>, diakses pada 17 April 2015).

STRATEGI PENINGKATAN KINERJA ATLET RENANG NASIONAL

Bambang Sutiyono

Fakultas Ilmu Keolahragaan - Universitas Negeri Jakarta

Email: bangpora@yahoo.com / HP. 085107387891

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan dan memperbaiki (*improvement and therapy*) masalah pelatihan renang yang berkaitan dengan biomekanika, kondisi fisik, dan manajemen pelatihan pada cabang olahraga renang SEA Games XXVII. Penelitian ini menggunakan pendekatan penelitian tindakan (*action research*).

Hasil penelitian disimpulkan sebagai berikut: (1) Dari tindakan mekanika gerak, disimpulkan bahwa model latihan perbaikan gaya dapat meningkatkan performa atlet renang Pelatnas XXVII/2013. Indikator peningkatan performa dapat dilihat dari perubahan perilaku atlet dan saat melakukan gerakan renang pada sebelum dan sesudah penelitian; (2) Dari tindakan perbaikan kondisi fisik, disimpulkan bahwa model latihan fisik dapat mengubah sikap dan perilaku atlet renang Pelatnas XXVII/2013. Indikator perubahan sikap dapat dilihat dari perubahan perilaku atlet saat melakukan gerakan *gym* pada saat sebelum dan sesudah penelitian; (3) terkait manajemen latihan disimpulkan bahwa model pembinaan atlet renang dalam rangka persiapan SEA Games XXVII di Myanmar, sudah berjalan cukup baik. Pembinaan diwujudkan dalam bentuk partisipasi atlet terbaik dari berbagai daerah di Indonesia dan dilakukan terpusat dalam bentuk *training center*.

Selain itu latihan dilakukan dengan berbasis klub, pelaksanaan latihan dan *try out* ke dalam dan luar negeri, target medali yang sudah dicanangkan, dan program latihan yang sudah tertata dengan baik merupakan faktor-faktor pendukung keberhasilan di SEA Games XXVII. Jumlah atlet yang memadai baik dari segi jumlah maupun kualitas perlu diperhatikan agar diraih prestasi maksimal

A. PENDAHULUAN

Program Indonesia Emas, atau disingkat PRIMA, merupakan program nasional yang dirancang dan dilaksanakan pemerintah untuk mendongkrak prestasi olahraga nasional pada kejuaraan *multievents* di tingkat regional maupun internasional. Sebagaimana dicanangkan oleh Kementerian Pemuda dan Olahraga (Kemenpora), Indonesia diharapkan mampu menjadi juara umum dalam South East Asia (SEA Games) ke XXVII tahun 2013 dan pada Asian Games 2014, Indonesia ditargetkan berada di peringkat 10. Pada SEA Games 2011 di Palembang, Tim Renang Indonesia menyumbang 6 medali emas, dan prestasi tersebut harus ditingkatkan dengan tetap mengasah kemampuan atlet. Sebagai

perbandingan prestasi yang pernah dicapai pada 5 event SEA Games terakhir, tim renang Indonesia menunjukkan fluktuasi dalam perolehan medali emas. SEA Games tahun 2001 di Malaysia memperoleh 2 medali emas, tahun 2003 di Vietnam mengumpulkan 1 medali emas, di Filipina tahun 2005 mendapat 4 emas, dan tahun 2007 di Thailand hanya merebut 4 perak, serta tahun 2009 di Laos menyabet 2 emas. Mengingat tugas berat yang diembannya, tentunya PRIMA memerlukan dukungan untuk menambah kualitas program pelatihan, memperbanyak program *trying-out*, pengadaan peralatan dan perlengkapan pendukung, termasuk dukungan dari sisi teknik yang melibatkan unsur-unsur IPTEK Keolahragaan.

Diyakini bahwa dalam kondisi saat ini, belum semua pelatih yang terlibat dalam PRIMA menerapkan prinsip-prinsip pelatihan berbasis IPTEK, sehingga perlu mendapat dukungan dan pendampingan. Demikian juga dalam hal dukungan teknik seperti dukungan gizi atlet, layanan psikologi, medis, dan perawatan cedera. Oleh karena itu dipandang amat penting PRIMA melakukan perubahan kualitas pelatihan dengan cara mengadopsi *High Performance Programme*, yaitu suatu program pembinaan atlet yang melibatkan seluruh unsur-unsur pelatihan secara terpadu. Prinsip-prinsip pokok dari program ini antara lain terletak pada aplikasi *sport sciences*, keterpaduan antara pelatihan fisik, teknik, taktik dan penyiapan mental juara, serta diberlakukannya sistem pemantauan performa dan analisis penguasaan *skill* atlet secara terprogram.

Bidang kepelatihan telah maju pesat menjadi sangat canggih (*sophisticated*) antara lain karena kemajuan *sport sciences*, manajemen modern, dukungan penuh dari pemerintah dan masyarakat, serta dikemasnya olahraga dalam bingkai *good sportmanship* (semangat olahragawan sejati). Hal ini tidak lepas dari pandangan kedepan bahwa prestasi olahraga di ajang internasional akan membawa dampak yang luar biasa pada *nation and character building*. Indonesia apabila berkehendak kuat untuk berprestasi optimal pada pentas olahraga internasional, tidak ada cara lain kecuali mengadakan perubahan dalam sistem pembinaan olahraga nasional dengan membuka berbagai opsi dan pendekatan baru. Perubahan yang dimaksud terutama menyangkut berbagai standar yang harus mengacu pada standar internasional, seperti kompetensi pelatih dan

tenaga olahraga lainnya, program kepelatihan, penerapan IPTEK olahraga dan tata kelola manajemen olahraga. Hanya dengan penerapan standar internasional secara konsistensi dalam pelaksanaannya akan mampu menghasilkan atlet-atlet dengan prestasi tinggi di kancah kompetisi tingkat internasional.

I Gede Siman Sudartawa atlet Pelatnas SEA Games XXVII dan sebagai satu-satunya perenang Indonesia yang berlaga di olimpiade 2012 merupakan salah satu contoh atlet yang tidak mendapatkan pelatihan *High Performance Programme*. Hampir semua persoalan teknik dan non teknik yang berkaitan dengan Pelatnas ditangani oleh pelatih. Surat Keputusan nomor 17 tahun 2012 tentang Pelatnas SEA Games XXVII Myanmar tidak disebutkan personel massure, ahli gizi, pelatih *gym*, dan psikolog. Anggota tim hanya terdiri dari atlet, pelatih renang, dan manajer.

Hasil observasi tentang mekanika gaya pada atlet Pelatnas ditemukan bahwa Siman merasa ada yang kurang pada performa tungkainya, yaitu ketika berenang sprint ada saat berhenti dan *body rolling* belum optimal. Atlet Pelatnas lain, yaitu Alexisis Wijaya dan Patrisia Yosita juga merasakan gerakan *body rolling* belum optimal dan saat *entry* masih membanting. Albert Susanto sebagai pelatih mengakui ada kekurangan dari ketiga atlet tersebut tetapi tidak bisa optimal dalam menangani permasalahan yang dihadapi atlet karena “kurangnya waktu”. Permasalahan mekanika gaya dari Siman, Alexis, dan Yosita yang kurang tersebut diperbaiki dengan cara diingatkan bersamaan saat latihan harian. Metode tersebut bertentangan dengan Dick (2002), yang menyatakan berkaitan dengan efek negatif dari kelelahan pada pengembangan teknik, beberapa penulis menyarankan bahwa latihan teknik harus diberikan sebelum latihan fisik yang berat dan melelahkan. Ahli lain, Bompa (2009) menyatakan bahwa atlet harus terus berupaya untuk memaksimalkan kemampuan teknik dan oleh karena itu harus memasukkan unsur teknik ke dalam rencana latihan secara keseluruhan.

Metode latihan perbaikan gaya yang dilakukan dengan cara diingatkan bersamaan saat latihan menjadi tidak efektif karena atlet dituntut untuk berupaya membangun teknik yang sempurna untuk menciptakan pola gerakan yang paling efisien. Semakin sempurna teknik ini secara

biomekanika maka atlet akan lebih efektif dalam melakukan gerak dan lebih efisien dalam penggunaan tenaga (Bompa, 2009). Belajar teknik adalah proses di mana seorang atlet memperoleh keterampilan mekanik, menyempurnakan keterampilan, dan kemudian membiasakan keterampilan menjadi gerak otomatisasi (Schmolinsky, 2004). Dengan demikian belajar teknik lebih efektif apabila dilakukan dengan jadwal latihan tersendiri. Menurut Schmolinsky (2004) untuk menanamkan pola gerakan supaya menjadi otomatis dan terjadi secara alami diperlukan sejumlah besar praktik berulang yang dilakukan dengan jumlah waktu yang signifikan.

B. METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan penelitian tindakan (*action research*), yakni berupa tindakan yang dilakukan oleh peneliti yang berkolaborasi dengan pelatih dengan tujuan untuk meningkatkan atau memperbaiki kualitas dan kuantitas proses latihan di lapangan. Subyek yang digunakan dalam penelitian ini tim renang PRIMA SEA Games XXVII Myanmar tahun 2013.

C. HASIL PENELITIAN

1. Siklus I (Pertama)

a) Perencanaan Tindakan

Perencanaan tindakan ini dilaksanakan dalam rangka sosialisasi dengan pelatih mengenai rencana penelitian tindakan untuk meningkatkan kinerja berlatih atlet renang. Wujud kegiatan ini menghasilkan kesepahaman mengenai rencana tindakan yang harus dilakukan.

b) Pelaksanaan Tindakan

Siklus I (pertama) penelitian ini diisi materi latihan teknik renang dengan jumlah subjek 3 orang dan dilaksanakan sebanyak 3 kali. Materi tindakan pada siklus I berdasarkan temuan pada observasi awal. Pada kegiatan observasi dilakukan wawancara dan diskusi dengan pelatih dan subjek. Pada observasi ditemukan hal-hal sebagai berikut: (1) Mendapat pemetaan lebih detail tentang kekurangan masalah teknik renang dari beberapa perenang utama yaitu: (a) Siman: tendangan tungkai kurang kuat kadang masih tidak sinkron ketika untuk berenang sprint, ada masalah dengan napas

ketika *under water*, *body rolling* kurang optimal, (b) Yosita: *body rolling* belum pas, masih oleng, tangan masih membanting saat *entry*, sapuan bawah belum ada sudut tangan, (c) Alexis: *body rolling* belum optimal, tangan belum simetris dan masih membanting saat *entry*, sapuan bawah belum ada sudut tangan, (2) Pelatih tidak menyediakan waktu secara khusus untuk latihan perbaikan gaya tetapi hanya dilakukan pada saat latihan rutin, yaitu dengan hanya sekedar diingatkan ketika melakukan kesalahan saat melakukan renang, (3) Latihan teknik gaya secara khusus hanya dilakukan pada saat sesi latihan awal musim, (4) Pelatih menginginkan adanya Tim yang khusus menangani masalah sesuai dengan bidang keahliannya, (5) Selama ini Pelatih betul-betul *single fighter* untuk menangani semua masalah yang ada mulai teknik, fisik, gizi, psikologi sampai masalah non teknis lain.

c) Pengamatan

Pengamatan dilakukan untuk mengetahui apakah subjek melakukan proses latihan perbaikan gaya dengan benar sesuai instruksi yang diberikan. Berdasarkan hasil pengamatan diperoleh kesimpulan bahwa subjek merasa canggung dengan drill yang diberikan karena kurang terbiasa dan baru pertama dilakukan. Hal tersebut diakui oleh pelatih dan subjek yang mengatakan belum pernah melakukan latihan dengan drill yang diberikan oleh peneliti.

d) Refleksi

Hasil pengamatan terhadap aktivitas subjek yang dilakukan oleh pelatih dan anggota peneliti pada siklus pertama yang berlangsung sebanyak 3 kali pertemuan menunjukkan bahwa secara umum pelatih tidak pernah memberikan drill perbaikan gaya secara khusus seperti yang dilakukan oleh peneliti. Perilaku subjek secara umum menunjukkan bahwa gerakan gaya yang dilakukan Alexis dan Yosita belum sesuai dengan mekanika. Namun demikian model latihan perbaikan gaya yang disampaikan peneliti telah berdampak pada sikap dan perilaku positif subjek dalam mengikuti latihan perbaikan gaya renang. Indikator bahwa subjek memiliki sikap positif terlihat dari perhatian dan semangat saat latihan perbaikan gaya.

Berdasarkan hasil diskusi dan evaluasi antara subjek, pelatih dan tim peneliti diputuskan perlu dilanjutkan ke siklus II karena hasilnya belum optimal. Penyebab kurang optimalnya gerakan pada siklus pertama karena latihan drill semacam ini merupakan yang pertama kali dilakukan.

Setelah pelaksanaan siklus I tujuan dari penelitian belum tercapai, maka penelitian dilanjutkan pada siklus selanjutnya. Dalam penelitian ini terlaksana 3 siklus hingga tujuan dari penelitian tercapai.

D. PENUTUP

1. Kesimpulan

Dari hasil dan pembahasan penelitian disimpulkan beberapa hal sebagai berikut: (1) Dari tindakan mekanika gerak, disimpulkan bahwa model latihan perbaikan gaya dapat meningkatkan performa atlet renang Pelatnas XXVII/2013. Indikator peningkatan performa dapat dilihat dari perubahan perilaku atlet dan saat melakukan gerakan renang pada sebelum dan sesudah penelitian; (2) Dari tindakan perbaikan kondisi fisik, disimpulkan bahwa model latihan fisik dapat mengubah sikap dan perilaku atlet renang Pelatnas XXVII/2013. Indikator perubahan sikap dapat dilihat dari perubahan perilaku atlet saat melakukan gerakan *gym* pada saat sebelum dan sesudah penelitian; (3) terkait manajemen latihan disimpulkan bahwa model pembinaan atlet renang dalam rangka persiapan SEA Games 2013 di Myanmar, sudah berjalan cukup baik. Pembinaan diwujudkan dalam bentuk partisipasi atlet terbaik dari berbagai daerah di Indonesia dan dilakukan terpusat dalam bentuk *training center*. Selain itu latihan dilakukan dengan berbasis klub, pelaksanaan latihan dan *try out* ke dalam dan luar negeri, target medali yang sudah dicanangkan, dan program latihan yang sudah tertata dengan baik merupakan faktor-faktor pendukung keberhasilan di SEA Games nanti. Jumlah atlet yang memadai baik dari segi jumlah maupun kualitas perlu diperhatikan agar diraih prestasi maksimal.

2. Saran

Berdasarkan kesimpulan di atas dapat disarankan sebagai berikut: (1) Dilakukannya langkah kolaboratif antara akademisi dan

pelatih, terutama akademisi yang memahami betul tentang kecabangan renang; (2) Perlu segera direalisasikan model pelatihan *High Performance Programme*; (3) Model latihan perbaikan gaya sebagaimana yang telah dihasilkan dari penelitian ini dapat digunakan oleh para pelatih sebagai dasar melaksanakan kegiatan latihan perbaikan gaya cabang olahraga renang, khususnya yang bermasalah sama; (4) Pelatih perlu menyediakan waktu khusus untuk melakukan latihan perbaikan gaya bagi atlet yang memiliki kekurangan dan kelemahan dalam hal mekanika; (5) Dilakukan pembagian tugas dari anggota pelatih Pelatnas khusus untuk melatih drill perbaikan gaya dan menganalisis kekurangan mekanika atlet; (6) Pelatih perlu menyediakan waktu khusus saat program latihan fisik; (7) Perlu dilakukan pembagian tugas dari anggota pelatih Pelatnas khusus untuk melatih renang di air dan latihan fisik di darat sehingga diperlukan pendampingan untuk latihan fisik secara khusus; (8) Perlu koordinasi antara KOI, KONI, PRIMA, dan PB untuk menentukan suatu kebijakan dalam pelaksanaan Pelatnas.

DAFTAR PUSTAKA

- Dick, F.W. 2002. *Sports Training Principles*. 4th ed. London: A & C Blank
- East D. J., 1970. Swimming: an Analysis of Stroke Frequency, Stroke Length and Performance. *Health PhysEduc Recreation* 3: 16-25,
- Hughes, M.D., and R.M. Bartlett. 2002. The Use of Performance Indicators in Performance Analysis. *J Sports Sci*20:739-754
- Schmidt, R.A., and C.A Wrisberg. 2004. *Motor Learning and Performance*. 3rd ed. Champaign, IL: Human Kinetics
- Tossaint H. M., Beek P. J., 1992. Biomechanics of Competitive Front Crawl Swimming. *Sports Med* 13: 8-24.
- Schmolinsky, G. *Track and Field*.2004. The East German Textbook of Athletics. Toronto, On, Canada: Sports Book Publisher.
- Tudor O. Bompaa, G. Gregory Haff. 2009. *Periodization Theory and Methodology of Training*. Kendall Publishing Company: Human Kinetics
- Undang-Undang Nomor 3 tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional. Jakarta: Biro Humas Kemenpora. 2005.

PEMBINAAN OLAHRAGA JUDO DI KABUPATEN MADIUN

Muhammad Alfin
STKIP Doktor Nugroho Magetan
Email: muh_alfin@yahoo.co.id / HP. 08179126704

ABSTRAK

Penelitian ini mengkaji tentang pembinaan cabang olahraga Judo di Kabupaten Madiun, yang meliputi: program pembinaan, pelaksanaan program latihan, peran pelatih, peran pengurus daerah dalam ikut meningkatkan prestasi sarana dan prasarana, serta dukungan masyarakat dan pemerintah.

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif untuk mengeksplorasi sistem pembinaan olahraga beladiri Judo di Kabupaten Madiun. Hasil penelitian disimpulkan sebagai berikut: (1) belum adanya program yang jelas serta disharmonisasi internal kepengurusan menjadi satu pemicu yang paling kuat terhadap lemahnya program pembinaan; (2) Program latihan sudah tersusun dengan baik, namun dalam pelaksanaannya masih belum sesuai dengan apa yang dibuat pelatih; (3) pelatih yang semestinya menjadi garda depan dari keberhasilan sebuah program kepelatihan, kenyataan belum ditata dengan baik; (4) Ketidak sinergisan kinerja antara kepengurusan Pengurus Cabang PJSI dengan KONI; (5) Peran kinerja pengurus cabang PJSI belum optimal karena tendensi pribadi; dan (6) Sarana prasarana latihan setiap klub yang masih di bawah standar.

A. PENDAHULUAN

Olahraga telah menjadi sebuah fenomena sosial yang dinamis dan kompleks, berikutan dengan konsekuensi positif, dan sekaligus negatif bagi individu ataupun masyarakat. Dimana olahraga berhubungan langsung dengan hampir semua elemen atau institusi sosial di dalam masyarakat, baik di bidang pendidikan, ekonomi, hukum, komunikasi massa, hingga politik internasional. Nyaris setiap manusia terlibat, baik langsung, maupun tidak langsung dengan olahraga melalui berbagai macam bentuk (Loy, 1978:3).

Judo merupakan salah satu cabang olahraga beladiri yang secara nasional di bawah keanggotaan Komite Olahraga Nasional Indonesia (KONI) melalui keanggotaan Persatuan Judo Seluruh Indonesia (PJSI). Pada multievent olahraga, seperti: *SEA Games* olahraga beladiri Judo selalu menyumbangkan medali bagi kontingen Indonesia.

Pada cabang olahraga beladiri Judo, para pelatih harus memiliki kemampuan dalam mengimplementasikan Ilmu Pengetahuan dan

Teknologi (Iptek) yang mereka miliki kepada atlet yang dibinanya. Kemampuan yang dimiliki oleh pelatih sangat berpengaruh terhadap peningkatan prestasi. Kemampuan tersebut meliputi: (1) penguasaan teknik, (2) latar belakang pendidikan, (3) sertifikasi kepelatihan, dan (4) penerapan IPTEK dan penguasaan peraturan/penilaian pertandingan.

Atlet Judo yang ikut serta dalam latihan memiliki motivasi yang berbeda-beda. Sebagian besar atlet yang ikut serta dalam latihan ingin menguasai teknik-teknik Judo sebagai beladiri, yang menjadi modal dalam pergaulan sehari-hari. Ada pula atlet yang ikut serta dalam latihan karena memiliki motivasi ingin berprestasi dalam cabang olahraga Judo.

Saat ini, olahraga bukan lagi hanya persoalan gerak fisik sederhana yang bisa dinarasikan dengan mudah. Lebih jauh, hasil keterkaitan yang terjadi dan tidak bisa dihindarkan dengan berbagai gejala budaya yang ada seringkali menimbulkan persoalan.

Provinsi Jawa Timur memiliki atlet Judo yang berprestasi pada Nasional dan Internasional, tetapi atlet Judo berprestasi tersebut bukan berasal dari Kabupaten Madiun. Pada event Kejuaraan Daerah yang diselenggarakan setiap tahun oleh Pengurus Daerah PJSI Jawa Timur, kontingen Kabupaten Madiun belum pernah memperoleh medali. Padahal Kabupaten Madiun setiap penyelenggaraan event-event tersebut selalu berpartisipasi mengikuti. Dimana sebagian besar yang mengikuti event-event adalah atlet usia muda, sehingga memerlukan sistem pembinaan yang profesional untuk membantu meningkatkan prestasi olahraga Judo kabupaten Madiun.

Tujuan yang ingin dicapai melalui penelitian ini adalah untuk mengkaji program pembinaan, program latihan, peran pelatih, peran pengurus, sarana dan prasarana, dukungan masyarakat dan pemerintah daerah dalam meningkatkan prestasi Judo di kabupaten Madiun.

B. METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan penelitian kualitatif, artinya permasalahan yang dibahas bertujuan untuk dapat menggambarkan atau menguraikan tentang keadaan atau fenomena yang ada secara natural.

Subyek yang digunakan dalam penelitian ini sebanyak 17 orang, yang meliputi 12 atlet dan 5 orang pengelola dan pelatih Judo di Kabupaten Madiun. Untuk menggali informasi dilakukan dengan observasi dan wawancara langsung dengan atlet, pengelola, dan pelatih Judo di Kabupaten Madiun.

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Program Pembinaan

Program pembinaan cabang olahraga judo di Kabupaten Madiun, belum sesuai program kerja PB. PJSI, yang telah dijabarkan kepada Pengurus Provinsi yang diintegrasikan dengan program klub masing-masing. Dimana sistem pembinaan belum diterapkan secara berurutan sebagai berikut: (1) pemassalan; (2) pembibitan; (3) pemanduan bakat; (4) pembinaan; dan (5) sistem latihan. Seharusnya sistem pembinaan olahraga Judo mempunyai sistem pembinaan olahraga berdasarkan piramida. Sistem pembinaan berdasarkan piramida adalah suatu pembinaan yang berjenjang dari lapisan bawah (pemassalan), kemudian dilanjutkan secara berkesinambungan ke lapisan tengah (pembibitan terus berjenjang ke atas ke puncak piramida (pembinaan prestasi).

2. Program Latihan

Program latihan Judo di Kabupaten Madiun belum disusun dengan menggunakan prinsip-prinsip latihan. Dimana menurut hasil langsung dari sistem dan program latihan yang berkualitas tinggi dapat meningkatkan prestasi menjadi lebih tinggi (Bompa, 1994: 14). Kualitas latihan tidak tergantung pada pelatih saja melainkan oleh banyak faktor. Oleh karena itu, semua faktor dapat meningkatkan kualitas latihan lebih efektif dan secara tetap diperbaiki, seperti: kemampuan atlet, fasilitas, kompetisi, dan termasuk program latihan.

Seharusnya program latihan disusun dan merupakan suatu usaha strategis untuk mencapai tujuan masa depan prestasi atlet seoptimal mungkin. Dalam program latihan diseluruh *dojo* dari berbagai klub memiliki program yang sudah permanen. Klub olahraga Judo merupakan wadah atau organisasi yang paling utama dalam tugas

pembinaan prestasi para atlet khususnya para atlet muda. Selain itu juga sebagai media bagi para pelatih untuk mengembangkan dan mengimplementasikan ilmu kepelatihan yang dimiliki.

Selain itu seharusnya, di klub terdapat proses kegiatan pembinaan olahraga yang menjadi dasar serta melandasi pembinaan pada tingkat organisasi yang lebih besar. Pembinaan olahraga yang ada pada klub olahraga antara lain: (1) penerimaan anggota baru berupa atlet junior yang berperan sebagai kader penerus kelangsungan peningkatan prestasi olahraga; (2) tempat pembinaan latihan mulai tingkat pengenalan teknik gerak dasar sampai latihan olahraga untuk menuju prestasi; (3) klub olahraga tempat wadah penelitian dan pengembangan ilmu olahraga; (4) klub olahraga wadah para pelatih dan ilmuwan olahraga untuk mengaplikasikan ilmu yang dimiliki; (5) klub olahraga merupakan unsur dan unit organisasi pembinaan olahraga yang terkecil untuk membina pembinaan dan manajer olahraga yang akhirnya dikembangkan dan ditingkatkan pada strata pembina dan manajer yang bertaraf nasional ataupun internasional.

3. Peran Pelatih Dalam Meningkatkan Prestasi

Dari dimensi pelatih sangat dipengaruhi oleh unsur subjektivitas masing-masing personal. Terkadang yang akhirnya menjadikan pembinaan Judo tidak tepat karena unsur subjektivitas yang tinggi sehingga pelaku-pelaku itu dapat seenaknya mengirim siapa saja yang mau meskipun secara *skill* dan tekniknya masih rendah. Padahal sebenarnya prestasi itu tentu akan baik hasilnya dengan cara berlatih yang berkelanjutan.

Untuk menjadi pelatih Judo tidak sekedar memiliki *track record* yang baik selama di Judo tetapi juga harus pandai memotivasi atletnya baik saat latihan apalagi saat bertanding. Perkembangan Judo di Indonesia metode kepelatihannya hampir sama, perbedaannya tinggal bagaimana caranya pelatih memotivasi atlet. Tetapi sebaliknya jika yang melatih yang tidak memiliki riwayat sebagai atlet maka tidak akan bisa maksimal dalam memberi motivasi. Istilah *right man on the the right place* cukup tepat menggambarkan keinginan prestasi Judo Kabupaten Madiun. Orang yang duduk di bidang Pembinaan Prestasi seharusnya

berasal dari orang yang berprestasi agar bisa memberikan motivasi ke atlet.

4. Sarana dan Prasarana

Salah satu faktor yang mempengaruhi prestasi para atlet Judo adalah sarana dan prasarana latihan. Seorang pelatih akan mengalami kesulitan dalam memberikan bentuk latihan jika tidak didukung oleh sarana dan prasarana yang memadai. Sarana dan prasarana merupakan faktor pendukung keberhasilan pembinaan olahraga, yang harus tersedia bagi setiap upaya peningkatan prestasi sebagai tujuan utama pembinaan olahraga.

Berkaitan dengan sarana prasarana latihan, Judo Kabupaten Madiun boleh dikatakan masih minim dukungan. Hal ini tampak terlihat dengan minimnya jumlah matras. Sejauh ini latihan menggunakan sarana prasarana milik sekolahan-sekolahan. Sebagai contoh, matras hanya ada satu set namun dipakai oleh karate, kempo, dan pencak silat secara bergantian sehingga tidak bisa optimal. Padahal idealnya satu *dojo* satu matras

5. Politisasi dalam Tubuh PJSI

Motivasi merupakan faktor penentu keberhasilan pencapaian tujuan dari sebuah kegiatan. Monty mendefinisikan motivasi sebagai suatu kecenderungan untuk berperilaku secara selektif ke suatu arah tertentu yang dikendalikan oleh adanya konsekuensi tertentu, dan perilaku tersebut akan bertahan sampai sasaran perilaku dapat dicapai.

Terkait dengan kondisi kepengurusan dalam tubuh Pengcab PJSI, nampaknya perlu diadakan peninjauan kembali terhadap sisi ini. Semestinya, siapapun yang duduk dalam kepengurusan di Pengcab PJSI motivasinya selaras dengan apa yang menjadi visi utama dari organisasi ini, yaitu memajukan olahraga Judo di Kabupaten Madiun pada khususnya dan dalam skala nasional pada umumnya. Dalam hal ini peneliti berpendapat bahwa para pengurus Pengcab PJSI dalam memajukan Judo di Kabupaten Madiun, sedikit bias tumpang tindih dengan kepentingan lain yang pada kenyataannya seringkali intensitasnya lebih kuat, seperti kepentingan pribadi atau golongan.

6. Dukungan Pemerintah dan Masyarakat

Dukungan pemerintah dan masyarakat di Kabupaten Madiun, menurut pengamatan dari peneliti sangat luar bisa hampir semua cabang olahraga memiliki dana untuk kegiatan olahraga walaupun itu hanya sedikit. Khusus Judo hampir semua kegiatan yang diikuti oleh Judo terutama oleh PJSI maupun klub diberikan anggaran walau terbatas ini sudah sesuai dengan pasal 69 ayat 1 UU-SKN disebutkan bahwa pendanaan keolahragaan menjadi tanggung jawab bersama antara pemerintah, pemerintah daerah dan masyarakat. Kemudian dalam pasal 2 disebutkan bahwa pemerintah dan pemerintah daerah wajib mengalokasikan anggaran pendapatan dan belanja daerah.

D. PENUTUP

1. Kesimpulan

Dari hasil dan pembahasan penelitian disimpulkan beberapa hal sebagai berikut: (1) belum adanya program yang jelas serta disharmonisasi internal kepengurusan menjadi satu pemicu yang paling kuat terhadap lemahnya program pembinaan; (2) Program latihan sudah tersusun dengan baik, namun dalam pelaksanaannya masih belum sesuai dengan apa yang dibuat pelatih; (3) pelatih yang semestinya menjadi garda depan dari keberhasilan sebuah program kepelatihan, kenyataan belum ditata dengan baik; (4) Ketidak sinergisan kinerja antara kepengurusan Pengurus Cabang PJSI dengan KONI; (5) Peran kinerja pengurus cabang PJSI belum optimal karena tendensi pribadi; dan (6) Sarana prasarana latihan setiap klub yang masih di bawah standar.

2. Saran

Berdasarkan kesimpulan di atas dapat disarankan sebagai berikut: (1) Perlu segera disusun program pembinaan dengan melibatkan semua stakeholder terkait dalam penyusunannya; (2) Perlu pendampingan pelatih dalam penyusunan program latihan dan penerapan di lapangan; (3) perlu penataan kewajiban dan hak pelatih; (4) Perlu koordinasi dengan niat tulus dalam memajukan olahraga Judo; (5) Perlu optimalisasi kinerja pengurus cabang; dan (6) perlu peningkatan fasilitasi sarana dan prasarana latihan Judo.

DAFTAR PUSTAKA

- Bompa. Tudor O. 1994. *Theory and Methodology of Training; The Key to Athletics Performance. 3rd Edition*. Iowa: Human Kinetics.
- Loy. W, John. 1978. *Sport and Social Order*. Massachusetts: Addison-Wesley Publishing Company.
- Mouny. 2000. *Dasar Dasar Psikologi Olahraga*. Jakarta: Pustaka Sinar Harapan.
- Undang-Undang Nomor 3 tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional. Jakarta: Biro Humas Kemenpora. 2005.



NILAI: PENIPUAN, SPORTIVITAS, DAN ETIKA DALAM OLAHRAGA Sarwono

sarwono@fkip.uns.ac.id
Universitas Sebelas Maret Surakarta

Toho Cholik Mutohir
toho.ditjora@yahoo.com
Universitas Negeri Surabaya

ABSTRAK

Kajian filsafat olahraga ini terfokus pada masalah “Nilai: Penipuan, Sportivitas, dan Etika dalam Olahraga”. Soekarno pernah menyatakan bahwa olahraga selain digunakan sebagai alat pembentuk fisik, olahraga juga berfungsi sebagai alat pembangun mental dan rohani yang efektif. Ide dan keyakinan itu sejatinya terkait erat dengan penguatan nilai-nilai inti yang menjadi landasan kekuatan hidup berbangsa dan bernegara. Kontribusi olahraga telah teruji dalam mendeskripsikan nilai-nilai pokok kehidupan manusia. Olahraga merupakan bagian dari pendidikan keseluruhan dan sekaligus sebagai sekolah kehidupan terbaik. Untuk kepentingan pembangunan khususnya, *The UN Inter-Agency Task Force on Sport for Development and Peace*, mendefinisikan olahraga sebagai “semua bentuk aktivitas fisik yang berkontribusi terhadap kebugaran fisik, kesehatan mental dan interaksi sosial, seperti bermain, rekreasi, olahraga kompetitif terorganisasi, olahraga tradisional dan permainan”. Definisi tersebut telah diterima oleh beberapa Negara pendukung olahraga khususnya untuk pembangunan dan perdamaian.

Pada tulisan ini, penulis menerapkan aksiologi, subdivisi filsafat yang membahas nilai-nilai dalam etika dan estetika. Etika berkaitan dengan isu moral benar dan salah, dan estetika membahas bagaimana penilaian dibuat tentang apa yang indah dan jelek. Pendidikan di masyarakat mana pun, berusaha untuk mengembangkan suatu karakter yang menunjukkan perilaku yang lebih disukai. *Cheating* dan *Deception* adalah isu lama yang hingga kini terus diperbincangkan. Isu tersebut semakin marak karena yang dimaksud kecurangan dan penipuan di sini tidak hanya dalam pengertian sengaja mengelabui atau mengecoh lawan dengan siasat tertentu, tetapi juga berkaitan dengan pemakaian obat terlarang atau doping. Dua isu tersebut penting dalam etika olahraga, sedangkan isu sportivitas dan etika dalam olahraga menarik dikemukakan terkait dengan pemaknaan kecurangan dan penipuan dalam konteks nilai-nilai budaya olahraga yang dipraktikkan manusia pada umumnya.

Kata kunci: Nilai, Penipuan, Sportivitas, Etika dan Olahraga

A. PEMBAHASAN

1. Esensi Nilai dalam Olahraga

Tidak mudah untuk menjelaskan apa itu suatu '*nilai*' atau '*values*'. Setidaknya dapat dikatakan bahwa '*nilai*' merupakan sesuatu yang menarik bagi kita (manusia), sesuatu yang dicari, sesuatu yang menyenangkan, sesuatu yang disukai dan diinginkan, singkatnya, '*sesuatu yang baik*'. Bertens (2013b: 111) menegaskan, nilai adalah '*the addressee of a yes*', 'sesuatu yang ditujukan dengan kata "ya" kita'. Memang, nilai adalah sesuatu yang kita iakan atau kita aminkan. Nilai selalu mempunyai konotasi positif. Sebaliknya, sesuatu yang kita jauhi, sesuatu yang membuat kita melarikan diri adalah lawan dari nilai, yakni '*non-nilai*' atau '*disvalue*', dan konotasinya negatif.

Dari perspektif sejarah, '*nilai*' merupakan suatu tema filosofis yang berumur agak muda. Baru pada akhir abad ke-19 tema ini mendapat kedudukan mantap dalam uraian-uraian atau kajian filsafat akademis, setidaknya secara eksplisit. Namun secara implisit '*nilai*' sudah lama memegang peranan dalam pembicaraan filsafat, sejak Plato menempatkan ide '*baik*' paling atas dalam hierarki ide-ide (Bertens, 2013a: 134). Dan sesudah Plato, kategori '*baik*' praktis tidak pernah lagi terlepas dari fokus perhatian filsafat, khususnya etika.

'*Nilai*' sekurang-kurangnya memiliki tiga ciri berikut: 1) Nilai berkaitan dengan subyek. Kalau tidak ada subyek yang menilai, maka tidak ada nilai juga; 2) Nilai tampil dalam konteks praktis, dimana subyek ingin membuat sesuatu. Dalam pendekatan yang semata-mata teoretis, tidak akan ada nilai; dan 3) Nilai berkenaan dengan sifat-sifat yang '*ditambah*' oleh subyek pada sifat-sifat yang dimiliki oleh obyek. Oleh karena itu, salah satu cara yang sering digunakan untuk menjelaskan apa itu '*nilai*' adalah memperbandingkannya dengan fakta (Bertens, 2013b: 112).

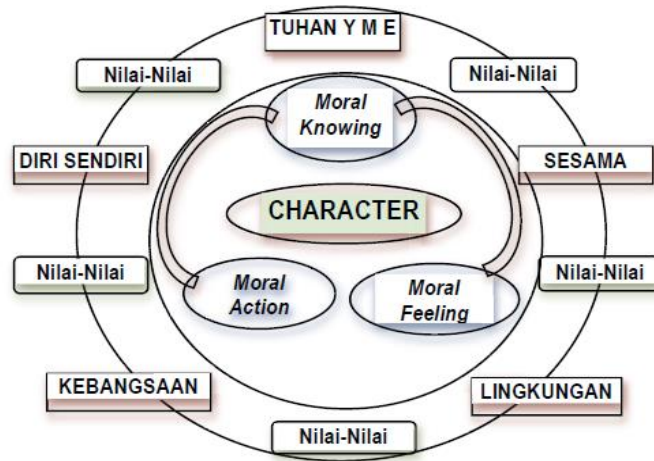
Yang dibicarakan tentang '*nilai*' pada umumnya tentu berlaku juga untuk '*nilai moral*'. Tapi apakah kekhususan suatu nilai moral? Apakah yang mengakibatkan suatu '*nilai*' menjadi nilai moral? Mari kita

mulai dengan menggarisbawahi bahwa dalam arti tertentu nilai moral bukan merupakan suatu kategori tersendiri di samping kategori-kategori nilai yang lain. Nilai moral tidak terpisah dari nilai-nilai jenis lainnya. Setiap nilai dapat memperoleh suatu '*bobot moral*', bila diikutsertakan dalam perilaku moral. *Kejujuran*, misalnya, merupakan suatu nilai moral, tapi kejujuran itu sendiri '*kosong*', bila tidak diterapkan pada nilai lain, seperti misalnya nilai pendidikan dan/atau nilai kehidupan manusia. *Tanggung jawab* dan *kedamaian* juga sebagai nilai moral. *Keadilan* adalah suatu nilai moral yang lain, agar bermakna, maka harus diterapkan pada nilai manusiawi yang lebih umum, misalnya, nilai kepemimpinan presiden terhadap rakyatnya. Jadi, nilai-nilai yang disebut sampai sekarang bersifat '*pramoral*'. Nilai-nilai itu mendahului tahap moral, tapi bisa mendapat bobot moral, karena diikutsertakan dalam perilaku moral. Walaupun nilai moral biasanya menumpang pada nilai-nilai lain, namun ia tampak sebagai nilai baru, bahkan sebagai nilai yang tertinggi. Hal itu bisa menjadi lebih jelas jika kita mempelajari karakteristik atau ciri khusus nilai moral.

Kontribusi olahraga telah menunjukkan konsistensi dalam mendeskripsikan nilai-nilai pokok kehidupan manusia. Pendidikan adalah segenap upaya yang memengaruhi pembinaan dan pembentukan kepribadian, termasuk perubahan perilaku. Olahraga pada hakikatnya merupakan bagian dari pendidikan keseluruhan. Kretchmar (1994: 113-115) telah mendaftar tiga formulasi nilai olahraga, yakni: *pertama* seperti telah dikenal sepanjang awal tahun 1900-an, *kedua* sebagaimana ditulis untuk menyongsong abad ke-21, dan *ketiga* untuk mengenali nilai-nilai dasar dari kedua formulasi lainnya. *Formulasi-1*: Empat tujuan pokok olahraga, meliputi tujuan: organik, psikomotor, afektif, dan kognitif. *Formulasi-2*: Orang yang terdidik secara fisik, memiliki 5 (lima) ciri berikut: telah belajar keterampilan yang diperlukan untuk melakukan berbagai aktivitas fisik, berpartisipasi secara teratur dalam aktivitas fisik, bugar secara fisik, tahu implikasi dan manfaat dari keterlibatan dalam aktivitas fisik, dan nilai aktivitas fisik dan kontribusinya terhadap gaya hidup sehat. *Formulasi-3*: Empat nilai pokok, meliputi nilai-nilai: kebugaran, pengetahuan, keterampilan, dan

kesenangan. *Kebugaran* mengacu pada nilai-nilai biologis dan sesuai dengan tujuan organik formulasi-1. *Nilai terkait:* kehidupan itu sendiri, kelangsungan hidup, semangat muda terus-menerus, dan umur panjang. *Pengetahuan* mengacu pada nilai-nilai informasi dan sesuai dengan tujuan kognitif formulasi-1. *Nilai terkait:* fakta ilmiah, pemahaman, pencerahan, kebijaksanaan, dan kebebasan yang datang dengan pencahayaan. *Keterampilan* mengacu pada tindakan atau nilai-nilai kinerja dan sesuai dengan tujuan psikomotor formulasi-1. *Nilai terkait:* kebijaksanaan praktis, tahu bagaimana, kepandaian, melakukan dan membuat, prestasi, dan kebebasan yang datang dengan kemampuan kreatif. Dan *kesenangan* mengacu pada nilai-nilai pengalaman dan sesuai dengan tujuan afektif formulasi-1. *Nilai terkait:* kepuasan, menyenangkan, kenikmatan indrawi, kegembiraan, kebermaknaan, relaksasi, dan main-main.

Memasuki abad ke-21 kini dalam berbagai kesempatan, para figur, tokoh masyarakat dan tokoh pendidikan kembali menyuarakan dan menekankan, betapa pentingnya '*nation and character building*', yang pernah menjadi tema sentral dalam pembangunan era tahun 1960-an, semasa pemerintahan Soekarno. Bung Karno berkeyakinan bahwa selain digunakan sebagai alat pembentuk fisik, olahraga merupakan alat pembangun mental dan rohani yang efektif (Albertus, 2010: 44-51; 112-118). Salah satu tema yang mencolok dalam perbincangan di bidang pembangunan olahraga nasional adalah kebutuhan untuk membina dan sekaligus membentuk karakter (*watak*) individu dan karakter bangsa sebagai sebuah identitas nasional melalui pendidikan pada umumnya dan olahraga pada khususnya. Karakter dikembangkan melalui tahap moral pengetahuan (*knowing*), moral tindakan (*acting*), dan moral perasaan (*feeling*) (Rokhman, et al., 2014: 1163). Tahapannya secara holistik dapat dideskripsikan seperti pada gambar 1 di bawah ini. Dan tema tersebut sejatinya terkait dengan penguatan nilai-nilai inti yang menjadi landasan kekuatan hidup berbangsa dan bernegara.



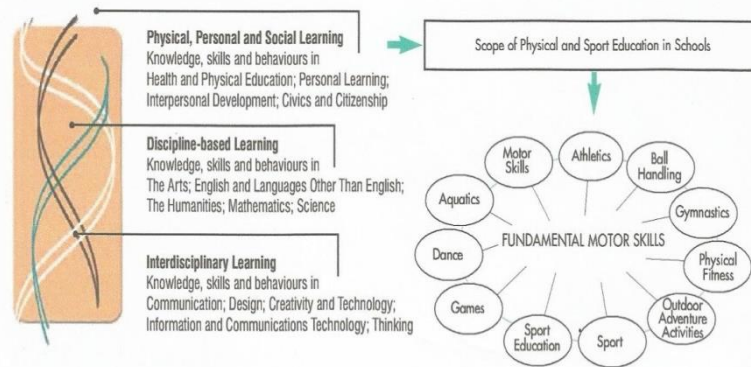
Gambar 1: Keterkaitan Komponen Moral dalam

Baron Pierre de Coubertin, tokoh penggagas kebangkitan Olimpiade Modern dari Perancis, mengungkapkan bahwa: “Tujuan akhir olahraga terletak dalam peranannya sebagai wadah unik penyempurnaan watak, dan sebagai wahana untuk memiliki dan membentuk kepribadian yang kuat, watak yang baik dan sifat yang mulia; hanya orang-orang yang memiliki kebajikan moral seperti inilah yang akan menjadi warga masyarakat yang berguna”(Lutan & Motohir, 2001: 1).

Ungkapan klasik tersebut di atas memosisikan olahraga pada kedudukan yang amat strategis yakni sebagai ‘alat’ pendidikan sekaligus pembudayaan, yang tidak lain adalah proses pengalihan dan penanaman nilai-nilai luhur. Proses ini merupakan keniscayaan, sebagai sebuah prasyarat yang memungkinkan manusia mampu terus mempertahankan kelangsungan hidupnya sebagai manusia. Dan boleh jadi akan memperbaiki martabat individu (manusia).

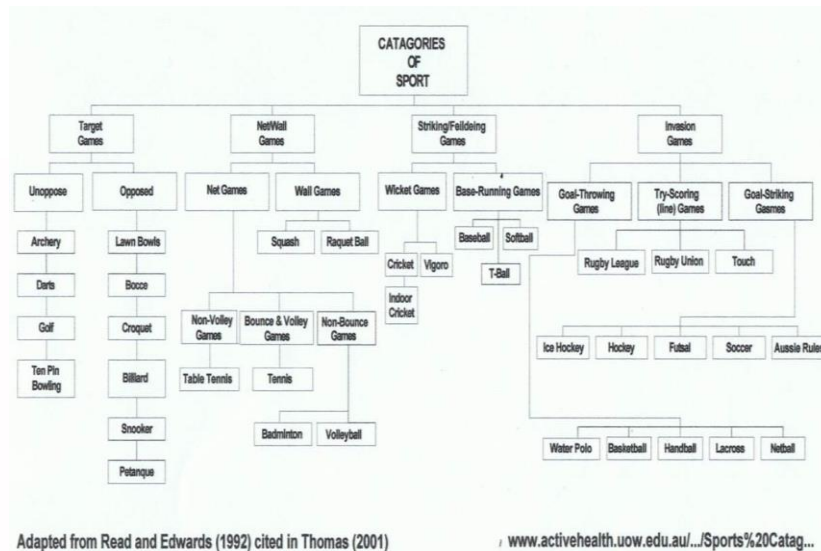
Artikel ini sebagai bahan kajian diskusi filsafat olahraga yang memfokuskan pada masalah “*Nilai: Penipuan, Sportivitas, dan Etika dalam Olahraga*” (Zeigler, 1977: 33-65; Kretchmar, 1994: 89-176; Pearson, 1995: 263-265; Roberts, 1996: 72-86; Binder, 2007: 65-122; Bertens, 2013b: 111-180). Pada tulisan ini, penulis menerapkan aksiologi, subbagian filsafat yang membahas nilai-nilai dalam etika dan estetika. Etika berhubungan dengan isu moral benar dan salah, dan estetika membahas bagaimana penilaian dibuat tentang apa yang indah

dan jelek. Pendidikan di suatu masyarakat mana pun, berusaha untuk mengembangkan suatu karakter (*watak*) yang menunjukkan perilaku yang lebih disukai (Gutek, 2004: 6). Adapun isu tentang penipuan dalam olahraga itu adalah nyata adanya. Lutan (2001: 176) menyatakan bahwa “*penipuan merupakan isu lama dan hingga kini masih menjadi bahan perbincangan*”. Isu tersebut semakin marak karena yang



Gambar 2: Relationship of Fundamental Motor Skill to Sport Education Curriculum

dimaksud penipuan tidak hanya dalam pengertian sengaja mengelabui wasit atau atlet untuk melanggar peraturan, atau mengecoh lawan dengan siasat tertentu, tetapi juga berkaitan dengan penggunaan obat terlarang atau pendadahan. *Cheating and the “good foul” are important issue in sport ethics* (Li-Hong/Leo Hsu, 2005: 43). Sedangkan isu sportivitas dan etika dalam olahraga menarik dikemukakan terkait dengan pemaknaan penipuan atau kecurangan dalam konteks nilai-nilai budaya olahraga yang dipraktikkan manusia pada umumnya. Oleh karena itu, skop pendidikan olahraga dan deskripsi tentang kategori olahraga perlu dikemukakan agar jalannya diskusi menjadi lebih terfokus dan terarah. Gambar 2 berikut merupakan ruang lingkup olahraga di sekolah (ACHPER, 2009: 2). Sedangkan gambar 3 berikut adalah jenis kategori olahraga menurut Read dan Edward (dalam Thomas, 2001: www.activehealth.uou.edu.au/./Sport%20Catag..).



Gambar 3: Categorisation of Sports

2. Nilai dan Penilaian dalam Olahraga

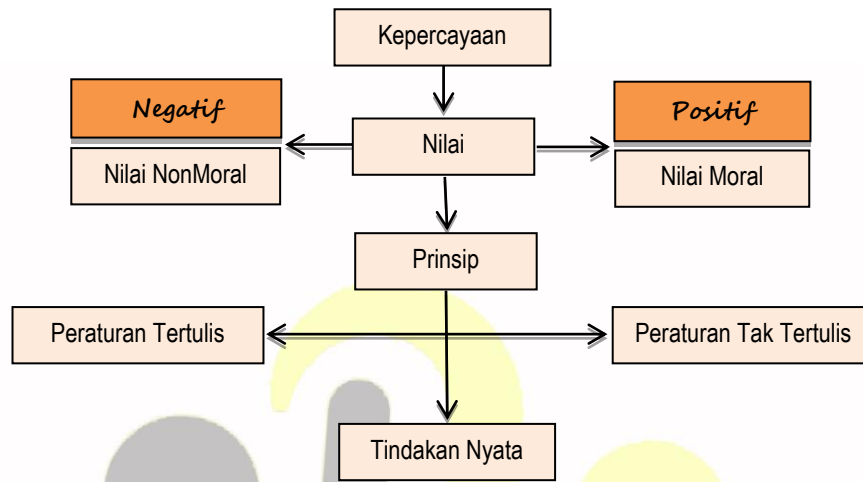
Olahraga adalah sekolah yang ideal bagi kehidupan manusia. Keterampilan-keterampilan yang dipelajari melalui bermain dan olahraga adalah dasar holistik pengembangan bagi kaum muda. Nilai-nilai keterampilan yang dimaksud, seperti kerja sama, komunikasi, dan kepercayaan diri, sangat penting untuk mempererat hubungan (kohesi) sosial dan terus dibawa sepanjang hidup orang dewasa. Aktif berolahraga mendidik kaum muda tentang pentingnya nilai-nilai kunci tertentu, seperti kejujuran, sportivitas, menghormati diri sendiri dan orang lain, serta kepatuhan terhadap aturan dan menghormati kepentingan mereka (lihat boks). Olahraga sebagai wahana atau forum bagi mereka untuk belajar bagaimana menghadapi persaingan, tidak hanya bagaimana kalah tetapi juga bagaimana untuk menang. Olahraga adalah cara untuk membangun pemahaman tentang nilai-nilai moral yang bersifat universal (United Nations, 2003: 8).

Kejujuran dan kebajikan selalu terkait dengan kesan terpercaya, dan terpercaya selalu terkait dengan kesan tidak berdusta, menipu, atau memperdaya. Hal itu terwujud dalam tindak dan perkataan. Semua pihak percaya bahwa wasit dan pemain (atlet) dapat mempertaruhkan integritasnya dengan membuat keputusan yang sportif (Newsletter

O2SN, Edisi 1/1 Juli 2013: 2-3). Mereka terpercaya karena keputusannya mencerminkan kejujuran. Kejujuran adalah nilai moral yang kedua, sedangkan nilai moral lainnya meliputi: keadilan (nilai moral pertama), tanggung jawab (nilai moral ketiga), dan kedamaian (nilai moral keempat). Keempat nilai moral tersebut mengkonstruksi terbentuknya nilai kepercayaan. Karena kepercayaan itu bersifat abstrak, maka tujuan yang hendak dicapai adalah untuk ‘membumikan’ yang abstrak itu ke dalam perbuatan atau tindakan yang konkret. Dalam kegiatan permainan dan olahraga nilai dalam arti luas yang terlibat tidak selalu nilai moral, tetapi juga nilai non-moral. Penalaran moral atau analisis logika juga tidak selalu menempuh proses ilmiah, tetapi memakai sistem nilai lainnya yaitu emosi dan intuisi dari kepercayaan. Bila keterkaitan nilai moral diskemakan menjadi paradigma ke tindakan nyata seperti berikut.

Keterampilan dan Nilai-nilai yang dipelajari melalui Olahraga.

<i>Kerja sama</i>	<i>Sportivitas</i>
<i>Komunikasi</i>	<i>Saling berbagi</i>
<i>Menghormati aturan</i>	<i>Harga diri</i>
<i>Pemecahan masalah</i>	<i>Kepercayaan</i>
<i>Pengertian</i>	<i>Kejujuran</i>
<i>Hubungan dengan orang lain</i>	<i>Menghormati diri</i>
<i>Kepemimpinan</i>	<i>Toleransi</i>
<i>Menghargai orang lain</i>	<i>Ketahanan</i>
<i>Nilai usaha</i>	<i>Kerja sama sekelompok</i>
<i>Bagaimana untuk menang</i>	<i>Disiplin</i>
<i>Bagaimana kalah</i>	<i>Tingkat kepercayaan</i>
<i>Bagaimana mengelola kompetisi</i>	



Gambar 4: Paradigma dari Kepercayaan ke Tindakan

Tindakan nyata orang dalam berolahraga, baik yang ideal maupun yang diperagakan atau dipraktikkan sebenarnya dipengaruhi oleh motif dan tujuan berbuat yang semuanya itu berpangkal pada persepsi.

Manakah diantara alternatif di bawah ini yang akan Anda pilih, dikaitkan dengan sistem nilai yang Anda anut?: 1) menang, bagaimanapun caranya; 2) memperoleh keuntungan sebanyak mungkin; 3) bermain, menang, atau kalah, tidak menjadi masalah penting; 4) menang, tetapi dalam batas-batas peraturan; dan 5) menang, berdasarkan peraturan, dan sejalan dengan semangat untuk tetap menghormati wasit dan lawan bermain. Bila Anda memilih opsi ke-1 dan ke-2, maka Anda tergolong seseorang yang memandang kemenangan merupakan tujuan akhir yang terpenting. Bila Anda memilih opsi ke-3 maka Anda lebih mementingkan nilai performa daripada hasil. Dan bila Anda memilih opsi ke-4 dan ke-5, maka Anda menilai bahwa menang itu penting, tetapi hal itu menjadi baik apabila dilaksanakan dengan cara yang diresmikan masyarakat dan parameter peraturan.

3. Penipuan dalam Olahraga

Spirit setiap kegiatan olahraga dan permainan merupakan usaha untuk menipu wasit atau lawan seseorang dengan sukses. Tesis yang diajukan di sini adalah bahwa penipuan dalam olahraga dan

permainan tidak sederhana, merupakan peristiwa atau kejadian yang rumit. Penipuan dapat dianalisis setidaknya-tidaknya ke dalam dua jenis atau tipe: 1) *siasat penipuan*, dan 2) *ketentuan penipuan*. Pada akhirnya, aturan pengalaman (*rule of thumb*) boleh jadi sebagai penentu untuk memutuskan atas etika tindakan-tindakan penipuan yang jatuh ke dalam dua kategori tersebut.

4. Siasat Penipuan

Siasat penipuan (*deception*) terjadi ketika seorang atlet menipu lawannya ke dalam suatu pemikiran, ia akan bergerak ke kanan, namun sebenarnya ia akan bermaksud bergerak ke kiri — bahwa ia akan memukul '*bunt*' dalam softball atau baseball ketika ia bermaksud untuk memukul '*line drive*' — bahwa ia akan memukul bola '*drive*' dalam tenis namun sebenarnya ia bermaksud untuk memukul bola '*lob*'. Contoh-contoh jenis penipuan ini merupakan kejadian-kejadian yang sering terjadi dalam olahraga dan permainan, dan di sini tidak perlu dipersoalkan atau diperumit. Pertanyaan yang penting adalah apakah tindakan-tindakan siasat penipuan adalah etis atau tidak etis?

Sekaitan dengan pernyataan dan pertanyaan di atas, kita memerlukan aturan pengalaman (*rule of thumb*) untuk memutuskan atas etika suatu tindakan. Standar untuk memutuskan jika tindakan penipuan adalah tidak etis seperti berikut. Jika suatu tindakan itu dirancang oleh seorang peserta yang turut dalam kegiatan dengan sengaja mencampuri tujuan kegiatan, maka tindakan sebagaimana dilakukannya dapat diberi label tidak etis.

Apakah tujuan kegiatan olahraga? Mengapa tujuan olahraga ditetapkan seperti halnya permainan bola basket? Permainan sepak bola, atau permainan tenis? Penulis menganjurkan bahwa tujuan permainan dalam latar orang berolahraga adalah untuk menguji keterampilan individu atau kelompok individu, melawan keterampilan individu atau kelompok individu yang lain untuk menentukan siapa yang lebih istimewa kemahirannya, kegiatannya baik dan terdefinisi.

Bagaimana keistimewaan permainan didefinisikan? Keistimewaan permainan adalah tidak lebih (*dalam istilah definisi yang hati-hati*) daripada aturan itu sendiri. Aturan satu permainan berbeda

dengan yang lain. Beberapa permainan mungkin memiliki aturan yang mirip, meskipun demikian aturan antara satu permainan dengan permainan yang lain adalah berbeda. Jika ditemukan permainan dengan aturan yang persis sama antara sampul dan isi aturan buku, maka disimpulkan bahwa aturan permainan itu adalah permainan yang sama. Jadi, masalah identitas dan perbedaan permainan adalah ditentukan oleh aturan tiap permainan. Permainan yang serupa memiliki aturan yang sama dan perbedaan permainan memiliki aturan yang berbeda. Permainan dikenali, didefinisikan sebagai permainan yang ditentukan oleh aturannya.

Jika tujuan olahraga adalah menentukan siapa yang lebih istimewa kemahirannya dalam permainan, dan jika suatu tindakan tidak etis adalah seseorang yang merancang dengan sengaja mencampuri tujuan, maka sulit diketahui bagaimana tindakan siasat penipuan dapat disebut tidak etis. Faktanya, jenis penipuan adalah spirit/ruh dari faktor keterampilan dalam kejadian-kejadian olahraga. Ini adalah jenis kegiatan dari sebagian atlet yang berketerampilan tinggi daripada atlet yang berketerampilan rendah, dan karena itu merupakan jenis kegiatan yang memberi kontribusi yang signifikan terhadap tujuan peristiwa atau kejadian olahraga. Siasat penipuan adalah bukan cara yang dirancang dengan sengaja mencampuri tujuan olahraga.

5. Ketentuan Penipuan

Ketentuan penipuan terjadi ketika seorang telah berjanji turut serta dalam satu jenis kegiatan, dan kemudian secara sengaja terlibat dalam jenis kegiatan lain. Contoh jenis penipuan ini mungkin terjadi jika seorang menandatangani kontrak untuk mengajar ilmu pengetahuan politik, ditugaskan pada kelas ilmu politik, dan kemudian berkampanye untuk calon politik tertentu. Bagaimana yang harus dikerjakan agar suatu tindakan dilakukan paralel dalam situasi berolahraga? Paradigma yang dipakai di sini menganjurkan bahwa: 1) dalam keadaan tertentu, komisi pengawas pelanggaran dalam suatu permainan jatuh masuk ke kategori ketentuan penipuan, 2) dalam keadaan tertentu, tindakan pencemaran dapat diberi label tidak sportif, dan 3) jenis-jenis

kecurangan tertentu dapat dikaitkan ke tindakan yang layak atau pantas diberi label tidak etis.

Telah disinggung sebelumnya bahwa suatu permainan dikenali, atau didefinisikan, sebagai permainan yang ditentukan oleh aturannya. Lagipula, kita semua akrab dengan fakta bahwa permainan merupakan pemenuhan terhadap kaidah atau aturan permainan khusus dimana kita melakukan tindakan-tindakan tertentu, meskipun melawan ketentuan yang disepakati. Ketika seorang melakukan tindakan yang tidak sesuai dengan atau memenuhi aturan, ia dikatakan telah melakukan suatu pelanggaran, dan suatu hukuman ditentukan sebagai bagian hukum karena tindakan yang dilakukan. Cara-cara dimana pelanggaran dilakukan dalam konteks olahraga dapat dibagi ke dalam dua kategori. Kategori pertama terdiri atas semua pelanggaran yang dilakukan dengan tidak sengaja, dan yang kedua adalah terdiri atas semua pelanggaran yang dilakukan dengan sengaja.

Pertama, mari kita pertimbangkan kasus pelanggaran yang tidak sengaja. Menurut kaidah dari pengalaman kita, suatu tindakan harus dirancang dengan tenang dan berhati-hati, tidak tergesa-gesa mencampuri tujuan kegiatan, agar tindakan yang dilakukan dilabeli tidak etis. Karena kriteria kesengajaan adalah lepas dari pelanggaran tidak sengaja, maka ketidaksengajaan tindakan tidak berarti tidak etis. Kita biasanya mengharapkan seseorang menerima hukuman untuk suatu pelanggaran, tetapi kita tidak akan menempatkan kesalahan moral kepada pelakunya.

Berikutnya, mari kita berbalik ke seorang yang dengan sengaja melakukan suatu pelanggaran sewaktu berpartisipasi dalam konteks atau kompetisi olahraga. Jika tujuan pertandingan adalah untuk menentukan siapa yang lebih mahir dalam suatu permainan, maka kita dapat mengatakan bahwa seorang pemain telah berjanji dengan lawannya untuk saling menghargai tujuan olahraga. Dengan kata lain, ia telah mengontrak atau berjanji dengan lawan dan penontonnya (*jika lebih dari satu*) untuk main sepakbola, misalnya, untuk menentukan tim siapa yang lebih mahir atau terampil dalam permainan sepakbola.

Penulis telah memberikan alasan lebih awal bahwa suatu permainan tertentu adalah didefinisikan oleh aturannya — bahwa ketentuan atau aturan suatu permainan adalah definisi permainan itu. Jika ini adalah kasus, seorang pemain yang dengan sengaja melanggar aturan permainan, maka dengan tenang dan berhati-hati melarang yang bersangkutan bermain permainan itu lebih lama. Ia boleh bermain (*'smutball' = 'bolacabul'*), misalnya, tetapi ia janganlah bermain sepakbola. Ini adalah suatu kasus yang disengaja menipu aturan permainan. Jenis tindakan ini merupakan tindakan yang dirancang mencampuri tujuan permainan yang mereka lakukan. Dapatkah itu ditentukan dua pemain (*tim*) yang lebih mahir dalam suatu permainan bila seorang dari pemain (*tim*) tidak lengkap bermain permainan tertentu? Jika argumen-argumen yang diberikan di sini benar hingga kini, maka kita dapat menyimpulkan bahwa perbuatan sengaja melanggar dalam olahraga adalah suatu tindakan yang tidak etis. Biasanya, ketika kita mengacu pada tindakan yang tidak etis, maka kita menyebutnya sebagai tindakan yang tidak sportif.

Seorang mungkin membantah, dalam posisi ini, bahwa hukuman untuk pelanggaran juga termuat dalam buku peraturan suatu permainan tertentu, dan oleh karena itu, pelanggaran tidak di luar aturan permainan. Ternyata bantahan posisi ini adalah karena hukuman untuk pelanggaran itu, semua tindakan adalah di dalam hukum. Jika ini adalah kasus, maka di sana akan tidak ada guna memiliki aturan permainan. Akan tetapi, karena definisi permainan adalah aturan itu sendiri, maka jika di sana tidak ada aturan bermain maka di situ tidak akan ada permainan. Karena itu, sekalipun hukuman untuk pelanggaran termuat di dalam buku peraturan permainan, tindakan pelanggaran yang disengaja adalah sungguh-sungguh di luar aturan permainan.

Berbagai argumentasi yang elok dapat dibuat untuk menuduh pelanggaran yang disengaja. Hal itu melanggar ruh ludik atau permainan, yang membicarakan tentang proses bermain sebagai alat belaka dalam pencarian kemenangan, dan merefleksikan suatu pandangan dari seorang kompetitor sebagai musuh dan tujuan dari keduanya daripada sebagai teman sejawat dalam perlombaan elit.

Semua kesenangan itu, bagaimanapun, mengecewakan akhirnya dan sebagian terbesar merusak kesaksian; penghianatan yang disengaja menghancurkan bingkai perjanjian yang sangat penting dalam menjalankan olahraga. Kegiatan olahraga pun mungkin dilanjutkan dalam wajah atau muka kecurangan yang menimbulkan bencana, tetapi baik ada analisis logika maupun tidak pengalaman intuisi memperbolehkan kita memanggil apapun sebagai permainan kiri (*negatif*) – karena itu sama dengan menghancurkan.

6. Sportivitas dalam Olahraga

Sportivitas adalah sari pati atau esensi olahraga, dan merupakan keniscayaan bagi perdamaian dan/atau kelangsungan olahraga yang membawa kemaslahatan. Sportivitas memberikan kepada olahraga kualitas kemanusiannya. Sportivitas sangat penting dan perlu ditekankan dalam olahraga pendidikan, juga dalam olahraga rekreasi dan olahraga prestasi. Agar olahraga bermakna dalam kehidupan manusia, maka olahraga harus dibangun dengan tiga prinsip, yakni: 1) sportivitas merupakan nilai kesadaran moral yang selalu melekat bahwa lawan tanding adalah kawan tanding yang diikat oleh persaudaraan, 2) sportivitas mendasari sikap, dan sikap mendasari perilaku untuk berbuat, dan 3) sportivitas penting sekali baik pada olahraga amatir maupun profesional.

Sportivitas adalah bentuk harga diri yg tercermin dari aspek: 1) kejujuran dan keadilan; *mengedepankan nilai moral*, 2) rasa hormat terhadap lawan; *kalah atau menang*, 3) sikap ksatria dan tanpa pamrih, 4) tegas dan berwibawa; *tidak terpengaruh walau lawan tidak sportif*, 5) rendah hati bila menang dan tenang; *mampu mengendalikan diri bila kalah*, dan 6) tanggung jawab dan cinta damai; *tidak suka main keras dan kasar*. Sportivitas adalah bagian dari kepribadian manusia.

Sportivitas mempunyai arti, seorang atlet harus memiliki sikap ksatria, adil dan jujur dalam bertindak dan berperilaku terhadap lawan, dan mengikuti peraturan yang telah ditetapkan atau disepakati bersama. Sportivitas adalah permainan, adil kontes, menghormati aturan, perjanjian, dan penghormatan terhadap pertandingan (Butcher & Schneider, 1998: 1-22). Pelaku bersedia mengakui keunggulan

(kebenaran, keunikan, dan kemenangan) lawan, dan mengakui kelemahan (kesalahan, kelelahan, dan kekalahan) diri sendiri.

Dalam suasana bertanding itu ada pihak yang bermain dan ada persamaan hak yang diatur oleh peraturan. Selain itu, ada satu tujuan yang ingin dicapai, dan pencapaian tujuan itu diawasi oleh wasit. Sesuai dengan makna istilah yang digunakan, wasit itu adalah orang yang bersifat tidak memihak. Untuk itulah dibutuhkan kesiapan semua pihak, baik wasit maupun pemain untuk berperilaku sportif dalam rangka menjaga keutuhan permainan, dan barang siapa yang melanggar peraturan dengan semena-mena, maka dia atau regunya disebut menghancurkan permainan.

Keinginan untuk sungguh-sungguh menjaga keutuhan permainan, tampak jelas ketika sekelompok anak bermain. Mereka menerapkan peraturannya sendiri dan setiap anak berupaya untuk mematuhi ketentuan yang disepakati. Kesepakatan itu lahir dari dorongan bahwa proses bermainlah yang diutamakan. Silang sengketa di antara mereka dapat dengan segera diatasi karena didorong oleh semangat bermain yang sejati.

Karena permainan pada orang dewasa sudah dicampuri oleh aneka kepentingan dan motif, maka keutuhan permainan sukar dijaga. Fenomena itulah yang membedakan permainan anak-anak dan orang dewasa. Dalam konteks permainan orang dewasa justru kian dituntut pengamalan sportivitas (*sportsmanship or fair play*), karena olahraga sudah berada dalam ancaman yang membahayakan eksistensinya.

Dalam dunia sepak bola Internasional, ada dua contoh tindakan sportif yang patut diteladani:

- 1) Adalah yang dilakukan Paolo Di Canio. Saat itu, West Ham tengah berimbang 1-1 melawan Everton di Premier League. Pertandingan sudah memasuki babak akhir dan The Hammers punya peluang mencetak gol lewat Paolo Di Canio yang mendapat umpan silang. Alih-alih menyundul bola ke gawang yang sudah kosong, Paolo Di Canio justru memilih untuk menangkap bola dengan tangannya. Palsunya Paolo Di Canio melihat kipper Everton, Paul Gerrard, tengah terkapar di luar

kotak pinalti karena cedera. Lutut Paul Gerrard terkilir ketika berusaha membuang bola beberapa saat sebelumnya. Pertandingan akhirnya berakhir imbang, dan Paolo Di Canio mendapat *FIFA Fair Play Award* (*Newsletter O2SN, Edisi 1/1 Juli 2013: 2-3*).

- 2) Legenda Jerman dan Bayern Munich, Oliver Kahn, juga pernah memperoleh *FIFA Fair Play Award* setelah melakukan tindakan simpatik. Saat itu, Bayern Munich menjadi juara Liga Champion setelah mengalahkan Valencia di final. Alih-alih merayakan kemenangan itu bersama rekan-rekannya, Oliver Kahn justru untuk memilih untuk menghibur kipper lawan, Santiago Canizares, yang kecewa berat karena timnya hanya bisa menjadi runner up. Akhirnya tindakan Oliver Kahn ini diikuti oleh pemain-pemain Bayern yang lain (*Newsletter O2SN, Edisi 1/1 Juli 2013: 2-3*).

Olahraga dengan segala aspek dan dimensi kegiatannya, lebih-lebih yang mengandung unsur kompetisi atau pertandingan, harus disertai dengan sikap dan perilaku yang didasarkan pada kesadaran moral. Sikap itu menyatakan kesiapan untuk berbuat dan berperilaku sesuai dengan peraturan. Bahkan, kesiapan itu tidak hanya loyal terhadap ketentuan yang tersirat, tetapi juga kesanggupan untuk membaca dan memutuskan pertimbangan berdasarkan kata hati, Kepatutan tindakan itu ditengarai oleh sinar yang bersumber dari dunia batiniah. Dalam dokumen yang mutakhir, oleh Dewan Olahraga Eropa (1993) disebutkan definisi *fair play* atau sportivitas sebagai:

“... lebih dari sekadar bermain dalam aturan. Sportivitas itu menyatu dengan konsep persahabatan dan menghormati yang lain dan selalu bermain dalam semangat sejati. Sportivitas dimaknakan sebagai bukan hanya unjuk perilaku. Ia menyatu dengan persoalan yang berkenaan dengan dihindarinya ulah penipuan, main berpura-pura atau *'main sabun'*, doping, kekerasan (baik fisik maupun ungkapan kata-kata), eksploitasi,

memanfaatkan peluang, komersialisasi yang berlebih-lebihan atau melampaui batas dan korupsi” (Lutan, 2001: 110).

Berkenaan dengan hal itu kiranya perlu disebarluaskan di Indonesia, gagasan dan praktik berolahraga dan pendidikan jasmani yang dijiwai oleh semangat sportivitas. Untuk itu, alangkah baiknya jika selalu dapat diterapkan praktik-praktik yang memperkokoh pengalaman perilaku yang adil dan jujur. Sangat tepat bila dilembagakan pemberian penghargaan kepada berbagai pihak yang menjadi pelaku olahraga yang menunjukkan perilaku yang terpuji yang terliput dalam konsep sportivitas.

7. Etika dalam Olahraga

Etika adalah salah satu cabang filsafat, yang mencakup filsafat moral atau pembenaran-pembenaran filosofi. Bertens (2013b: 1-32) membedakan tiga arti etika, yakni: 1) ilmu tentang apa yang baik dan apa yang buruk dan tentang hak dan kewajiban moral; 2) kumpulan asas atau nilai yang berkenaan dengan moral; dan 3) nilai benar dan salah yang dianut suatu golongan atau masyarakat. Sebagai suatu falsafah, etika olahraga berkenaan dengan moralitas beserta persoalan-persoalan dan pembenaran-pembenarannya. Dan moralitas merupakan salah satu instrumen kemasyarakatan apabila suatu kelompok sosial menghendaki adanya penuntun tindakan untuk segala pola tingkah laku yang disebut bermoral. Maka moralitas akan serupa dengan hukum di satu pihak dan etiket di pihak lain. Moralitas memiliki pertimbangan-pertimbangan jauh lebih tinggi tentang apa yang disebut *'kebenaran'* dan *'keharusan'*. Sanksi etiket dalam bermain atau berolahraga tidak seperti pada norma hukum yang melibatkan paksaan fisik ataupun ancaman, tetapi lebih bersifat intermal, misalnya isyarat-isyarat verbal, rasa bersalah, atau rasa malu.

Konsepsi moralitas di sisi yang lain, dimaksudkan untuk menentukan sampai seberapa jauh individu memiliki dorongan untuk melakukan tindakan sesuai dengan prinsip-prinsip etika moral. Berkenaan dengan kegiatan bermain dan olahraga dalam konteks olahraga dan pendidikan jasmani, Kumaat (2011: 89-116), menyebutkan ada tujuh prinsip etika moral yang harus dipertimbangkan, yakni: 1)

prinsip keindahan, 2) prinsip persamaan, 3) prinsip kebaikan, 4) prinsip keadilan, 5) prinsip kebebasan, dan 6) prinsip kebenaran. Penilaian dan putusan moral pada dasarnya berakar pada latar belakang budaya seseorang. Setidaknya ada dua varian besar dalam perspektif itu. *Pertama*, relativisme budaya dan *kedua* non-kognitivisme. Yang pertama menerima bahwa ada kebenaran penilaian dan putusan moral, tetapi bersifat relatif terhadap kebudayaan tempat penilaian dan putusan itu dibuat.

Sedang yang kedua berpendapat bahwa penilaian dan putusan moral tidak termasuk wacana yang mau menegaskan benar salah, tetapi bermaksud mengungkapkan perasaan atau sikap penilai ataupun pendengar terhadap hal yang dibicarakan. Tingkat moralitas seseorang dalam bermain dan olahraga akan dipengaruhi oleh latar belakang budaya, pendidikan, serta pengalaman; dan karakter seseorang sebagai bagian diantara faktor-faktor yang memengaruhi tingkat moralitas seseorang.

Berkaitan dengan tingkat moralitas individu, konsep sportivitas sangatlah luhur dalam konteks pembinaan olahraga, kompetisi dan pencapaian prestasi. Dapat dibayangkan apa yang terjadi, apabila sportivitas tidak dapat ditegakkan dalam bermain dan olahraga. Tanpa sportivitas, maka suatu kompetisi tidak akan terkendali. Sportivitas itu bukan melulu soal kepatuhan. Perilaku sportif itu dipelajari, karena itu harus dipahami mengapa dan bagaimana berperilaku sportif dalam olahraga, dan karena itu pula mengapa dilarang menggunakan obat terlarang dalam kompetisi. Salah satu akibat penggunaan obat terlarang dalam olahraga adalah merosotnya kepercayaan terhadap hasil yang dicapai dalam suatu kompetisi. Pemeliharaan kepercayaan ini sangatlah mahal dan penting maknanya.

Robert (1996: 72-86) mengungkapkan ada tiga alasan pokok tentang arti kecurangan dan kepercayaan dalam olahraga dari perspektif filsafat, yakni: 1) bahwa kecurangan dalam olahraga kini mulai punah sejak tindakan tertentu telah dikaitkan hukuman, 2) telah dicapainya konsensus pada isu-isu penting tentang penyalahgunaan obat terlarang,

dan 3) kecurangan telah dibajak oleh isu narkoba (*narkotika, psikotropika dan bahan adiktif lainnya*).

Doping (pendadahan) menghancurkan kepercayaan masyarakat terhadap olahraga, karena itu pula, penggunaan obat terlarang menjatuhkan nilai pedagogi olahraga, karena jatuh keterpercayaannya. Kecurangan dalam olahraga adalah tindakan tidak terpuji dan menyalahi aturan.

Kredibilitas olahraga, kompetisi, dan olahragawan jatuh di mata masyarakat karena terjadi penipuan atau kecurangan (*cheating*) untuk berprestasi; tidak karena usaha dan dominasi kemampuan asli tetapi karena bantuan dari luar. Dan tindakan ini dalam kegiatan olahraga dilabeli sebagai perilaku yang tidak etis.

B. SIMPULAN

Dunia telah dan selalu berubah. Dunia modern secara dramatis menantang ketika kita bergerak lebih jauh memasuki abad ke-21, yakni era globalisasi:

1. Globalisasi terjadi, didorong oleh perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi (IPTEK), termasuk teknologi komunikasi dan transportasi. Menyertai gejala atau fenomena itu, kita dihadapkan dengan perubahan dinamik dalam kecepatan yang tak terbayangkan, seperti dalam bidang sosial, budaya dan bahkan lingkungan hidup.
2. Perubahan itu juga menerpa dunia pendidikan olahraga, mengubah citra masa depan. Dalam kaitan inilah, olahraga dan pendidikan jasmani harus dipahami terkait dengan konteks lingkungan, sebab ia dibentuk oleh sistem kemasyarakatan yang luas, sekaligus terbentuk sebagai respons terhadap lingkungan sosial, ekonomi, politik, dan budaya olahraga.
3. Olahraga adalah sekolah yang ideal bagi kehidupan manusia. Keterampilan-keterampilan yang dipelajari melalui bermain, olahraga dan pendidikan jasmani adalah dasar holistik pengembangan bagi kaum muda. Nilai-nilai keterampilan yang dimaksud, seperti kerja sama, komunikasi, kepemimpinan, kejujuran, ketahanan, kepercayaan, kerja sama sekelompok, menghormati aturan, menghormati diri, menghargai

orang lain, pengertian, pemecahan masalah, bagaimana untuk menang, bagaimana kalah, bagaimana mengelola kompetisi, hubungan dengan orang lain, nilai usaha, disiplin, toleransi, saling berbagi, tingkat kepercayaan diri, dan sportivitas; sangat penting untuk mempererat hubungan (*kohesi*) sosial dan terus dibawa sepanjang hidup orang dewasa.

4. Sportivitas adalah: permainan, perjanjian/kontrak, adil kontes, menghormati aturan, dan hormat terhadap kompetisi.
5. Dalam praktik, perspektif nilai: penipuan, sportivitas dan etika dalam olahraga dan pendidikan jasmani berkaitan dengan nilai-nilai moral manusia. Matra atau dimensi praktik penipuan, sportivitas dan etika dalam kegiatan olahraga berpangkal pada persepsi dan akhirnya berujung pada nilai moral pelakunya.
6. Nilai moral tersebut merefleksikan adanya keadilan, kejujuran, tanggung jawab, dan kedamaian. Aspek penipuan (*deception*) dalam konteks permainan dan olahraga bukan merupakan masalah dan tidak perlu dipersoalkan, sedangkan aspek kecurangan (*cheating*) atau doping dalam olahraga harus dipersoalkan, karena merusak dan menghancurkan nilai-nilai moral dalam kebudayaan olahraga dan pendidikan jasmani.

DAFTAR PUSTAKA

- ACHPER. (2009). *Fundamental Motor Skill: An Activities Resource for Classroom Teacher*. Melbourne Vic. 3001 Australia: Department of Education. Physical and Sport Education.
- Anonim. (t.th.). *Sport Categories*. in [www.activehealth.uou.edu.au/.. /Sport%20Catag](http://www.activehealth.uou.edu.au/..%20Catag). diunduh 24/03/2016. 6:55 PM.
- Albertus, D. Koesoema. (2010). *Pendidikan Karakter: Strategi Mendidik Anak di Zaman Global*. Edisi Revisi. Cetakan ke-2. Jakarta: Grasindo.
- Binder, D. L. (Ed.). (2007). *Teaching Values: An Olympic Education Toolkit*. IOC Commission for Culture and Olympic Education. Canada: University of Alberta.
- Bertens, K. (2013a). *Sejarah Filsafat Yunani*. Edisi Revisi. Cetakan ke-26. Yogyakarta: Kanisius.
- Bertens, K. (2013b). *Etika*. Edisi Revisi. Cetakan ke-12. Yogyakarta: Kanisius.
- Butcher, R. and Schneider, A. (1998). "Fair Play as Respect for the Game". *Journal of the Philosophy of Sport*. Vol. XXV, p. 1-22.

- Gutek, G. L. (2004). *Philosophical and Ideological Voices in Education*. Boston: Pearson Education, Inc.
- Kretchmar, R. Scott. (1994). *Practical Philosophy of Sport*. Champaign, IL.: Human Kinetics.
- Kumaat, N. Anita. (2011). "Pendidikan Jasmani Berwawasan Etika dan Moral Bangsa Indonesia" dalam Mutohir, Toho C. (Ed.). *Demensi Pedagogi Olahraga*. Malang: Wineka Media.
- Li Hong/Leo Hsu. (2005). "Revisiting Fair Play: Cheating, The 'Good Foul', and Sport Rules". *Kinesiologia Slovenica*. 11, 1, p. 43-49.
- Lutan, R. (Ed.). (2001). *Olahraga dan Etika Fair Play*. Direktorat Pemberdayaan IPTEK Olahraga, Ditjen Olahraga, Depdiknas. Jakarta: CV. Berdua Satu Tujuan.
- Lutan, R. dan Mutohir, T. Cholik. (2001). "Olahraga dan Transformasi Nilai", dalam Lutun, Rusli. (Ed.). *Olahraga dan Etika Fair Play*. Direktorat Pemberdayaan IPTEK Olahraga, Ditjen Olahraga, Depdiknas. Jakarta: CV. Berdua Satu Tujuan.
- Newsletter O2SN. (2013). "Kilas Balik O2SN 2012: O2SN Asah Jiwa Sportif Peserta Didik". *Laporan Utama*. Jakarta: Bagian Perencanaan dan Pengembangan Setditjen Pendidikan Dasar, Kemendikbud. hal. 1-9.
- Mutohir, T. Cholik. (2013). "Fair Play O2SN". *PPT Materi Kuliah S-3 IKOR UNESA*. hal. 1-24.
- Pearson, K.M. (1995) "Deception, Sportmanship, and Ethics" in. Morgan, William J. and Meier, Klaus V. (Ed.). *Philosophic Inquiry in Sport*. Edisi-2. Champaign, IL.: Human Kinetics Publisher, Inc.
- Robert, T.J. (1996). "Cheating in Sport: Recent Consideration". in Volkwein, Karen A.E. (Ed). *Sport Science Review, Sport Philosophy*. Vol. 5(2), p. 72-86. ICSSPE. Champaign, IL: Human Kinetics Publisher, Inc.
- Rokhman, F., Syaifudin, A., dan Yuliati. (2014). "Character Education for Golden Generation 20145 (National Character for Indonesian Golden Years)". *Procedia Socioal and Behavior Sciences*. 141 (2014) hal. 1161-1165. ELSEVIER. Available Online at www.sciencedirect.com ...diunduh 24/2/2016. 17.20.
- United Nation. (2003). "Sport for Development and Peace: Toward Achieving the Millenium Development Goals". *Report from United Nations Inter-Agency Task Force on Sport for Development and Peace*. in www.un.org/.../sport/./sport/./2003_interagenc...diunduh_23/2/2016.22:44.
- Zeigler, E.F. (1977). *Physical Education and Sport Philosophy*. London: Prentice-Hall, Inc.

**EFEKTIVITAS BOLA PLASTIK BEKAS DAN BALON (PLASLON)
TERHADAP AKTIVITAS SISWA SEKOLAH DASAR KELAS ATAS DI SD
NEGERI 2 SECANG KECAMATAN SECANG KABUPATEN MAGELANG
TAHUN AJARAN 2015/2016**

Slamet Santoso, M.Pd
Email: ssantoso111285@gmail.com

ABSTRAK

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui efektifitas Bola Plastik Bekas dan balon (Plaslon) dalam meningkatkan aktivitas siswa kelas atas SD Negeri 2 Secang Kecamatan Secang Kabupaten Magelang Tahun Ajaran 2015/2016.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas atas (IV, V dan VI) SD Negeri 2 Secang Kecamatan Secang Kabupaten Magelang Tahun Ajaran 2015/2016 yang berjumlah 87 siswa. Dalam penelitian ini pengambilan sampel menggunakan teknik *quota sampling* yang berjumlah 40 siswa yang terdiri dari 20 siswa putra dan 20 siswa putri. Variabel dalam penelitian ini adalah Bola Plastik Bekas dan balon (Plaslon), aktivitas siswa, dan denyut nadi. Instrumen yang digunakan adalah tes denyut nadi yang dibuat oleh Oktia Woro Kasmini H. Desain penelitian yang digunakan adalah *Matched by Subject Disign*. Analisis data menggunakan rumus *t-test* untuk menguji signifikan perbedaan *mean*.

Nilai rata-rata beda kelompok eksperimen sebesar 11,65 dan kelompok pembanding sebesar 5,75. Jadi nilai rata-rata beda kelompok eksperimen lebih dari nilai rata-rata beda kelompok pembanding yaitu $11,65 > 5,75$. Dengan selisih beda antara kelompok eksperimen dengan kelompok pembanding sebesar 5,9. Dengan rumus *t-test* menghasilkan t_{hitung} sebesar 2,71 kemudian dikonsultasikan dengan nilai t_{tabel} pada taraf signifikansi 5% dengan derajat kebebasan (d.b) $N_E + N_P - 2 = 38$. Dari hasil konsultasi pada t-tabel didapatkan nilai sebesar 2,68. Jadi nilai t-hasil lebih besar dari t_{tabel} yaitu $2,71 > 2,68$. Dengan demikian, perumusan hipotesis kerja yang menyatakan: "Bola Plastik Bekas dan balon (Plaslon) lebih efektif untuk meningkatkan aktivitas siswa dalam pembelajaran pendidikan jasmani, **diterima**".

Kesimpulan hasil penelitian bahwa eksperimen yang dilakukan mempunyai pengaruh terhadap kelompok eksperimen. Dengan telah diketahuinya hasil penelitian tersebut di atas, maka pendapat yang menyatakan bahwa Bola Plastik Bekas dan balon (Plaslon) lebih efektif untuk meningkatkan aktivitas siswa dalam pembelajaran pendidikan jasmani terbukti.

A. Pendahuluan

Penyelenggaraan program pendidikan jasmani hendaknya mencerminkan karakteristik program pendidikan jasmani itu sendiri, yaitu, "*Developmentally Appropriate Practice*" (DAP). Artinya adalah tugas ajar yang diberikan harus memperhatikan perubahan kemampuan anak

dan dapat membantu mendorong perubahan tersebut. Dengan demikian tugas ajar tersebut harus sesuai dengan tingkat perkembangan anak didik yang sedang belajar. Modifikasi merupakan salah satu usaha yang dapat dilakukan oleh para guru agar pembelajaran mencerminkan DAP. Oleh karena itu, DAP, termasuk didalamnya "*Body scaling*" atau ukuran tubuh siswa, harus selalu dijadikan prinsip utama dalam memodifikasi pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan. Esensi modifikasi adalah menganalisa sekaligus mengembangkan materi pelajaran dengan cara meruntunkan ya dalam bentuk aktivitas belajar yang potensial sehingga dapat memperlancar siswa dalam belajar. Cara ini dimaksudkan untuk menuntun, mengarahkan, dan membelajarkan siswa dari yang tadinya tidak bisa menjadi bisa, dari tingkat yang rendah ke tingkat yang lebih tinggi (yoyo Bahagia dan Andang Suherman, 2000: 1)

Dalam penelitian awal melalui survei awal, pada tanggal 6 November 2015 pada pukul 15.00 WIB, peneliti mengambil sampel siswa sekolah dasar kelas atas (IV,V dan VI) berjumlah 40 siswa dengan kriteria umur 11-13 tahun dan tinggi badan 130-140 cm. Dan selanjutnya, peneliti melakukan tes pengukuran denyut nadi sebelum siswa melakukan aktivitas dan setelah melakukan aktivitas menunjukkan bahwa denyut nadi siswa kelas atas (IV,V dan VI) Sekolah Dasar Negeri 2 Secang sebelum melakukan aktivitas dalam kategori normal dengan rata-rata denyut nadi sebesar 77,65 denyut per menit. Untuk rata-rata setelah melakukan aktivitas bermain bola voli meningkat menjadi 93,65 denyut per menit. Sebanyak 30 siswa dalam kategori normal dengan rentang denyut nadi antara 50-80 per mernit. Kategori *tachicardi*, dengan rentang nadi lebih dari 80 per menit sebanyak 10 siswa. Kategori *bradycardi* dengan rentang nadi kurang dari 50 per menit adalah nol siswa yang berarti tidak ada. Denyut nadi awal atau sebelum aktivitas terendah sebesar 67 per menit dan denyut nadi tertinggi sebelum aktivitas mencapai 90 per menit. Kemudian hasil tes denyut nadi terakhir setelah aktivitas yang terendah sebesar 81 per menit. Denyut nadi terakhir setelah aktivitas yang tertinggi mencapai 111 per menit.

Berdasar data di atas dapat dicermati bahwa permainan olahraga bola voli hanya mampu menaikkan denyut jantung hingga mencapai rata-

rata sebesar 93.65 denyut per menit. Apabila umur rata-rata siswa kelas atas (IV,V dan VI) adalah 12 tahun maka denyut jantung maksimal sebesar $220 - 12 = 208$ denyut per menit. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa selama proses pembelajaran bola voli keadaan denyut jantung siswa hanya mampu mencapai 45% dari denyut jantung maksimal, atau dengan kata lain permainan bola voli yang diberikan kurang cukup efektif untuk meningkatkan denyut jantung siswa.

Dari latar belakang diatas perlu kiranya diadakan penelitian sebagai upaya untuk meningkatkan aktivitas siswa dalam pembelajaran bola voli. Berdasarkan hal tersebut peneliti tertarik untuk melaksanakan penelitian yang berjudul "Efektivitas Bola Plastik Bekas dan balon (Plaslon) Terhadap Aktivitas Siswa Sekolah Dasar Kelas Atas Di Sd Negeri 2 Secang Kecamatan Secang Kabupaten Magelang Tahun Ajaran 2015/2016"

Bola voli mini adalah modifikasi dari permainan bola voli standar yang mengembangkan peraturan-peraturan agar menarik dan lebih mudah dipahami serta ditujukan untuk siswa Sekolah Dasar. bola voli mini dikhususkan untuk remaja awal usia 12 sampai 13 tahun. Permainan Bola voli mini di desain untuk 5 orang pemain untuk setiap tim. Artinya, *four versus four*, yang di mainkan pada lapangan dengan ukuran, panjang 12 meter dan lebar lapangan 6 meter (Sukrisno, dkk, 2009: 63).

Menurut Agus S S (2004: 4) sarana pendidikan jasmani adalah segala sesuatu yang diperlukan dalam pembelajaran pendidikan jasmani, mudah dipindahkan bahkan dibawa oleh pelakunya atau siswa. Guru sekurang-kurangnya dapat menggunakan sarana dan prasarana yang murah dan efisien yang meskipun sederhana dan bersahaja tetapi merupakan keharusan dalam upaya mencapai tujuan pengajaran yang diharapkan. Berikut tabel. 1 adalah *matriks* yang menyajikan bola plastik bekas dan balon karet sebagai penunjang dan untuk memberikan solusi keterbatasan sarana khususnya bola dalam pembelajaran bola voli.

Tabel. 1 Rancangan bola plastik bekas dan balon karet sebagai media pembelajaran bola voli

Kondisi Faktual	Hambatan	Solusi yang Ditawarkan	Pengembangan yang
<p>1. Bola</p> <p>Bola yang digunakan dalam permainan bola voli adalah menggunakan bola voli standar untuk siswa SD yaitu ukuran bola voli no 4 masih tergolong berat :</p> <p>a. Keliling bola 62-64 cm.</p> <p>b. Berat bola 220 - 250 gram</p> <p>c. Kemampuan pantul dari ketinggian 183cm adalah 138cm.</p> <p>d. Tekanan angin dalam bola 0,3-03,25kg/cm²</p> <p>e. Minimnya jumlah bola yang dimiliki oleh sebagian besar sekolah.</p>	<p>1. Dengan ukuran dan bentuk bola yang standar untuk siswa SD yaitu ukuran bola voli no 4 masih tergolong berat, sehingga siswa merasa kesulitan dalam menerapkan teknik dasar bola voli.</p> <p>2. Dengan keterbatasan sarana dan prasarana yang dimiliki oleh sekolah menyebabkan efektifitas pembelajaran menjadi kurang efektif dan efisien sehingga tujuan pembelajaran belum tercapai secara maksimal.</p>	<p>1. Mengembangkan bola voli menggunakan bola plastik bekas atau bola plastik yang sudah bocor kemudian diisi dengan balon karet mainan anak-anak yang terdapat karet pentilnya sehingga bisa dipompa sesuai dengan kebutuhan.</p> <p>2. Dengan menggunakan atau memanfaatkan bola plastik bekas ini akan lebih efisien.</p> <p>3. Proses pembuatan mudah dan cepat sehingga guru tidak kesulitan dalam membuatnya.</p> <p>4. Apabila balon karet bocor mudah di tambal menggunakan lem pipa.</p>	<p>1. Bola yang dipergunakan menggunakan atau memanfaatkan bola plastik bekas atau bola plastik yang sudah bocor kemudian diisi dengan balon karet mainan anak-anak yang terdapat karet pentilnya sehingga bisa dipompa sesuai dengan kebutuhan.</p> <p>2. Bola yang sudah terisi balon karet tekanan udaranya lebih stabil sehingga bisa</p>

Desain bola voli Plaslon ini dapat memberikan solusi terhadap kendala yang disebabkan keterbatasan bola. Kreativitas dan inovasi guru sangat berperan dalam keberhasilan proses pembelajaran.



Gambar 1. Bola plastik bekas berlubang diisi bola karet dilapisi silicone sealant

B. Metode Penelitian

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas atas (IV, V dan VI) SD Negeri 2 Secang Kecamatan Secang Kabupaten Magelang Tahun Ajaran 2015/2016, yang berjumlah 87 siswa. Sampel yang digunakan adalah siswa kelas atas (IV, V dan VI) SD Negeri 2 Secang yang berjumlah 40 siswa, yang terdiri atas 20 siswa putra dan 20 siswa putri. Teknik pengambilan sampel dengan menggunakan *quota sampling* yaitu pelaksanaan pengambilan sampel dengan jatah sangat tergantung pada peneliti, tetapi dengan kriteria dan jumlah yang telah ditentukan sebelumnya. Peneliti memilih sampel dari populasi siswa kelas lima yang berumur 11-13 tahun dan tinggi badan 130-140 cm sampai batas yang diinginkan terpenuhi.

Dalam penelitian ini instrumen atau alat ukur yang digunakan adalah tes denyut nadi yang dibuat oleh Oktia Woro Kasmini H (1999: 8-9). Tujuan dari tes ini adalah untuk mengetahui efektifitas Bola Plastik Bekas dan balon (Plaslon) dalam meningkatkan aktivitas siswa.

Denyut nadi digunakan sebagai acuan dalam mengukur aktivitas siswa. Pengukuran denyut nadi selama 60 detik. Cara melakukan pengukuran denyut nadi; (1) Pegang tangan probandus dengan telapak tangannya menghadap ke atas. (2) letakkan tiga jari pemeriksa pada arteri radialis, dengan jari telunjuk paling dekat dengan jantung probandus. (3) Rasakan denyut nadi probandus, hitung frekuensi dan catat sifatnya.

Tabel 2. Kriteria Pengukuran Denyut Nadi

No	Kategori		
1	<i>Bradycari < 50</i>	<i>Normal 50 – 80</i>	<i>Tachicardi > 80</i>

Dalam pelaksanaannya yaitu, sampel dibagi 8 kelompok dengan jumlah masing-masing kelompok 5 orang. Sampel diukur denyut nadi awal atau sebelum melakukan permainan, untuk eksperimen I bermain bola voli yang dimodifikasi dan eksperimen II bermain bola voli yang tidak dimodifikasi selama 35 menit, setelah melakukan permainan sampel melakukan recovery atau istirahat selama 5 menit dilanjutkan pengukuran denyut nadi akhir atau sesudah aktivitas. Adapun alat dan perlengkapannya yaitu: bola voli mini, net takraw, peluit, stopwath, lembar absensi, kertas dan alat tulis serta lapangan voli mini untuk eksperimen I, sedangkan eksperimen II bola voli standard, net bola voli, peluit, stopwath, lembar absensi, kertas dan alat tulis. Dalam menganalisis data penelitian eksperimen, maka rumus *t-test* digunakan untuk menguji signifikan perbedaan mean.

C. Hasil Penelitian

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa ada efektivitas Bola Platik Bekas dan balon (Plaslon) dalam meningkatkan aktivitas siswa dengan nilai rata-rata beda kelompok eksperimen I lebih dari nilai rata-rata beda kelompok eksperimen II yaitu $11,65 > 5,75$. Dengan selisih beda antara kelompok eksperimen I dengan kelompok eksperimen II / pembandingan sebesar 5,9 dan menghasilkan t_{hitung} sebesar 2,71. adanya efektivitas permainan bola voli yang dimofikasi dalam meningkatkan aktivitas siswa tingkat atas di SD Negeri 2 secang.

Mengacu dari kenyataan tersebut, maka dalam upaya meningkatkan efektivitas Bola Platik Bekas dan balon (Plaslon) guna meningkatkan aktivitas siswa dalam permainan bola voli, Kesungguhan siswa, Penggunaan fasilitas dan alat serta program latihan perlu diperhatikan.

DAFTAR PUSTAKA

- Agus S Suryobroto. 2004. *Sarana dan prasarana Pendidikan jasmani*: Universitas Negeri Yogyakarta: Fakultas Ilmu Keolahragaan.
- Bahagia Y, Suherman A. 2000. *Prinsip-prinsip Pengembangan dan Modifikasi Cabang Olahraga*. Depdiknas
- Oktia Woro KH. 1999. *Praktikum dan Ketrampilan Pendidikan Kesehatan*, Semarang. FIK Universitas Negeri Semarang.
- Sukrisno,dkk. 2009. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Untuk SD kelas V*. Jakarta: Erlangga



PERMAINAN-PERMAINAN KECIL SEBAGAI ALAT BERMAIN ANAK DALAM MENGISI WAKTU LUANG

Rima Febrianti

E-Mail:rimafebrians2or@Gmail.com

ABSTRAK

Perkembangan teknologi membuat anak-anak saat ini lebih memilih bermain didalam rumah dengan menggunakan berbagai macam barang elektronik seperti halnya menonton televisi, bermain handphone, computer dan internet. Cara bermain seperti itu mengakibatkan perkembangan jasmani dan sosial anak tidak optimal. Bermain melalui aktifitas jasmani merupakan kegiatan yang penting bagi pertumbuhan dan perkembangan fisik, social, emosi, intelektual dan spiritual anak. Dengan bermain anak dapat mengenal lingkungan, berinteraksi serta mengembangkan emosi dan imajinasi dengan baik.

Aktifitas jasmani bagi anak-anak sangat penting diperlukan bagi kesehatan dan tingkat kebugaran jasmani anak serta tumbuh dan kembangnya, selain itu dengan melakukan aktifitas jasmani diluar rumah bersama teman-teman sebayanya akan menumbuhkan rasa sosialisasi yang baik antar teman, sikap sportifitas, kedisiplinan, saling menghargai dan empati kepada sesama. Kegiatan bermain melalui aktifitas jasmani tidak hanya dapat dilakukan di sekolah waktu pembelajaran penjas, akan tetapi kegiatan bermain ini juga sebaiknya dilakukan oleh anak setelah pulang dari sekolah untuk mengisi waktu luang. selain permainan tradisional ada berbagai macam permainan kecil modifikasi yang bisa dimainkan oleh anak-anak. untuk itu peran masyarakat dan guru penjasorkes sangat diperlukan agar anak aktif kembali bermain melalui aktifitas jasmani dengan permainan-permainan kecil modifikasi maupun permainan tradisional.

A. Pendahuluan

Perkembangan dunia teknologi saat ini sangat berkembang pesat dan menyebar luas, terbukti dengan adanya berbagai macam alat-alat teknologi yang serba canggih salah satunya alat komunikasi sehari-hari dan media elektronik lainnya, akses internet pun sudah merambah daerah pedesaan, tentu saja hal itu semakin memudahkan kita dalam berkomunikasi dan mendapatkan informasi sehari-hari dari berbagai penjuru dunia. Banyak sekali manfaat yang kita dapatkan dari kemajuan teknologi saat ini, akan tetapi juga berdampak pada perubahan perilaku masyarakat, salah satunya adalah perilaku bermain anak di waktu luang.

Sebelum teknologi canggih seperti handphone, televisi, computer dan internet memasyarakat di daerah-daerah, pola bermain anak di waktu luang dilakukan diluar rumah, berbagai aktifitas jasmani seperti olahraga

menjadi alat bermain anak,permainan-permainan tradisional menjadi salah satu permainannya. Akan tetapi dengan adanya media elektronik seperti televise,handphone,game online,internet dan computer yang dimiliki masyarakat,membuat cara bermaian mereka berubah,anak-anak lebih senang berada dirumah dan mengisi waktu luang dengan bermain media elektronik tadi atau hanya sekedar menonton televise,hal ini tentunya berpengaruh terhadap perkembangan jasmani dan rohani anak. Untuk itu perlu adanya peran aktif masyarakat terutama guru penjasorkes disetiap daerah untuk mengaktifkan kembali cara bermain anak melalui aktifitas jasmani. Karena bermain melalui aktifitas jasmani sangat besar manfaatnya bagi anak-anak.

B. Pembahasan

1. Bermain dan Permainan

Bermain adalah suatu kegiatan yang dilakukan dengan rasa senang, suka rela, bersungguh-sungguh, tetapi bukan merupakan suatu kesungguhan, dan semata-mata hanya memperoleh kesenangan dalam bermainnya (Sukintaka, 1992: 91). Bermain merupakan kegiatan yang dipilih oleh anak sendiri, kegiatan yang serius tetapi menyenangkan, dilakukan dengan suka rela tanpa ada paksaan, akan tetapi bermain juga bukan merupakan suatu kesungguhan melainkan hanya merupakan wahana untuk memperoleh kesenangan saja.

Soetoto Pontjopoetro (2008: 1.21) menyatakan, permainan merupakan aktivitas yang sangat digemari oleh anak-anak para remaja dan juga orang-orang tua. Permainan adalah bagian dari studi pendidikan Jasmani yang memepunyai banyak kegiatan. Seperti halnya kegiatan-kegiatan pendidikan Jasmani pada umumnya permainan dapat mengembangkan kemampuan-kemampuan yang bersifat Jasmani, koordinasi gerak, kejiwaan dan sosial. Permainan mempersiapkan anak untuk siap melakukan kegiatan olahraga lainnya, seperti atletik, bela diri, renang dan senam. Permainan mempunyai hubungan yang erat dengan kegiatan olahraga yang lain dalam mengembangkan manusia seutuhnya.

Berdasarkan dari uraian diatas dapat disimpulkan bahwa bermain merupakan sesuatu yang tidak bisa lepas dari kehidupan manusia. Bermain merupakan sesuatu kegiatan yang bersifat menyenangkan dan mau tidak mau harus dipenuhi. Permainan merupakan alat atau cara untuk bermain.

2. Pengelompokan Permainan

Permainan dapat dikelompokan dengan bermacam-macam cara memandang terhadap permainan itu. Jika pengelompokan berdasarkan pada jumlah pemain, tentu tidak akan sama dengan pengelompokan yang berdasar pada alat yang digunakan. Demikian juga dengan dasar pengelompokan yang lain.

a. Pengelompokan berdasar pada jumlah pemain :

Pengelompokan permainan berdasarkan pada jumlah pemain adalah (1) Permainan beregu, (2) Permainan perorangan.

b. Permainan berdasar sifat permainan

Pengelompokan permainan berdasar sifat permainannya adalah, (1) Permainan untuk mengembangkan fantasi, (2) Permainan untuk mengembangkan kemampuan berfikir, (3) Permainan untuk mengembangkan ras seni, (4) Permainan untuk mengembangkan kemampuan bahasa, (5) Permainan untuk mengembangkan aspek-aspek fisik.

c. Pengelompokan berdasar alat yang digunakan

Pengelompokan permainan berdasar alat yang digunakan adalah, (1) Permainan tanpa alat, (2) Permainan dengan alat.

d. Pengelompokan berdasar lapangan yang digunakan

Pengelompokan permainan berdasar lapangan yang digunakan adalah, (1) Permainan lapangan besar, (2) Permainan lapangan kecil.

e. Pengelompokan berdasar bentuk penyajian

Pengelompokan permainan berdasar bentuk penyajian adalah, (1) Permainan dengan bentuk perlombaan, (2) Permainan dengan bentuk tugas, (3) Permainan dengan bentuk komando, (4) Permainan dengan bentuk meniru dan bercerita.

f. Pengelompokan berdasar orang yang melakukan

Pengelompokan permainan berdasar orang yang melakukan adalah, (1) Permainan kecil, (2) Permainan besar

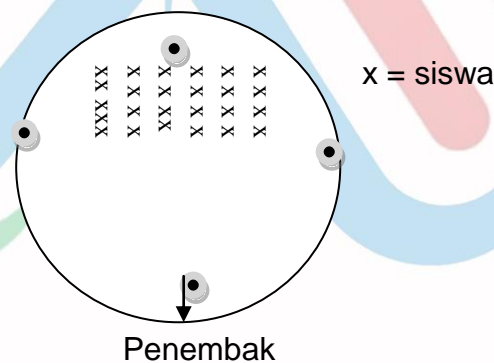
3. Permainan Kecil

Permainan kecil adalah permainan yang tidak mempunyai peraturan baku, dan tidak ada organisasi induk - (Sukintaka, 1992:89). Dalam penelitian ini peneliti menerapkan permainan-permainan kecil modifikasi untuk mengisi waktu luang anak-anak di desa Petanahan. Dengan adanya kegiatan bermain anak dengan permainan-permainan kecil modifikasi ini diharapkan akan dapat meningkatkan kesegaran jasmani siswa selain itu dapat membawa rasa senang dan memotivasi anak untuk memanfaatkan waktu luangnya untuk beraktifitas jasmani dan berolahraga.

Contoh permainan kecil dengan media bola tangan:

a. Bola Tembak

Permainan bola tembak dapat dimainkan dengan jumlah pemain tidak terbatas, alat yang digunakan adalah bola voli atau bola tangan sedangkan tempat di bangsal senam atau halaman, atau lapangan. Dimana susunan kelas dapat dilihat pada gambar.



Gambar 1. Formasi Siswa Dalam Permainan Bola Tembak

Semua garis yang digunakan dapat dibuat dengan mencoretkan kapur ke lantai, atau dengan tali, atau dengan bilah, atau dengan benda lainnya yang tidak membahayakan siswa waktu bermain.

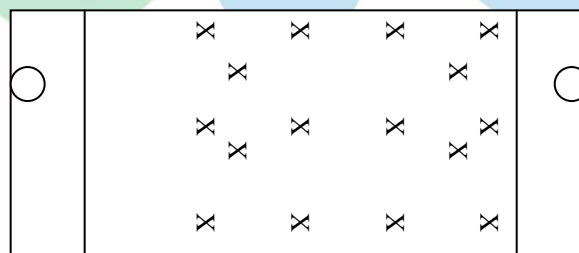
Aturan permainan, anak-anak dibariskan di tengah-tengah lapangan menjadi 2 syaf. Syaf yang depan ditunjuk sebagai penembak, dan supaya membentuk lingkaran dengan jalan bergandengan tangan lebih dulu atau dengan menempati sudut-sudut lingkaran yang sudah dibuat. Syaf yang lain menjadi regu yang ditembak, dan harus berada di dalam lingkaran.

Tugas regu penembak adalah berusaha untuk menembak regu lawan sebanyak mungkin. Cara menembak sebagai berikut : bola dilempar atau digelindingkan dengan sasaran dari lutut kebawah, bola boleh dioper dulu pada teman dari regu penembak. Sedang tugas regu yang ditembak adalah berusaha untuk menghindari tembakan lawan. Ia boleh melompat, atau mengangkat kaki dan sebagainya. Dilakukan bergantian bila permainan telah berjalan beberapa lama. Regu penembak menjadi yang ditembak dan sebaliknya.

Jika persiapan telah selesai, guru dapat memberikan tanda bahwa permainan dimulai. Permainan dapat diulang-ulang sesuai kebutuhan. Pemenangnya adalah regu yang berhasil menembak sasaran paling banyak (Soemitro,1992:15).

b. Basket Mainan

Permainan basket mainan dapat dimainkan dengan jumlah pemain tidak terbatas, alat yang digunakan adalah bola basket atau bola tangan, sedangkan tempat di bangsal senam atau halaman, atau lapangan. Dimana susunan kelas dapat dilihat pada gambar.



Susunan siswa dalam permainan basket mainan

Semua garis yang digunakan dapat dibuat dengan mencoretkan kapur ke lantai, atau dengan tali, atau dengan bilah,

atau dengan benda lainnya yang tidak membahayakan siswa waktu bermain.

Aturan permainan, anak-anak dibariskan menjadi dua syaf. Masing-masing supaya menempati daerahnya yang telah ditentukan sebelumnya. Tugas setiap regu adalah berusaha memasukan bola ke lingkaran yang digambarkan di lantai. Bola tidak boleh di bawa lari, tetapi boleh digiring seperti menggiring dalam bola basket. Memasukan bola ke lingkaran harus dari luar garis yang telah di tentukan. Bola tidak boleh dimainkan dengan bagian badan selain dengan tangan. Baik lawan maupun yang mempertahankan tidak boleh memasuki daerah terlarang.

Jika persiapan telah selesai, guru memberikan tanda bahwa permainan dimulai. Permainan dapat diteruskan sesuai dengan kebutuhan. Pemenangnya adalah regu yang paling banyak dapat memasukan bola ke lingkaran (Soemitro,1992:18)

4. Manfaat Bermain

Bermain merupakan kegiatan yang penting bagi pertumbuhan dan perkembangan fisik, social, emosi, intelektual dan spiritual anak. Dengan bermain anak dapat mengenal lingkungan, berinteraksi serta mengembangkan emosi dan imajinasi dengan baik. (Mulyadi,2004:7).Aktifitas jasmani bagi anak-anak sangat penting diperlukan bagi kesehatan dan tingkat kebugaran jasmani anak serta tumbuh dan kembangnya, selain itu dengan melakukan aktifitas jasmani diluar rumah bersama teman-teman sebayanya akan menumbuhkan rasa sosialisasi yang baik antar teman, sikap sportifitas, kedisiplinan, saling menghargai dan empati kepada sesama. Kegiatan bermain melalui aktifitas jasmani tidak hanya dapat dilakukan di sekolah waktu pembelajaran penjas, akan tetapi kegiatan bermain ini juga sebaiknya dilakukan oleh anak setelah pulang dari sekolah untuk mengisi waktu luang.

C. Kesimpulan

Perkembangan teknologi membuat anak-anak saat ini lebih memilih bermain didalam rumah dengan menggunakan berbagai macam

barang elektronik seperti halnya menonton televisi, bermain handphone, komputer dan internet. Cara bermain seperti itu mengakibatkan perkembangan jasmani dan sosial anak tidak optimal. Bermain melalui aktifitas jasmani merupakan kegiatan yang penting bagi pertumbuhan dan perkembangan fisik, sosial, emosi, intelektual dan spiritual anak. Dengan bermain anak dapat mengenal lingkungan, berinteraksi serta mengembangkan emosi dan imajinasi dengan baik. Aktifitas jasmani bagi anak-anak sangat penting diperlukan bagi kesehatan dan tingkat kebugaran jasmani anak serta tumbuh dan kembangnya, selain itu dengan melakukan aktifitas jasmani diluar rumah bersama teman-teman sebayanya akan menumbuhkan rasa sosialisasi yang baik antar teman, sikap sportifitas, kedisiplinan, saling menghargai dan empati kepada sesama. Kegiatan bermain melalui aktifitas jasmani tidak hanya dapat dilakukan di sekolah waktu pembelajaran penjas, akan tetapi kegiatan bermain ini juga sebaiknya dilakukan oleh anak setelah pulang dari sekolah untuk mengisi waktu luang. selain permainan tradisional ada berbagai macam permainan kecil modifikasi yang bisa dimainkan oleh anak-anak. untuk itu peran masyarakat dan guru penjasorkes sangat diperlukan agar anak aktif kembali bermain melalui aktifitas jasmani dengan permainan-permainan kecil modifikasi maupun permainan tradisional.

DAFTAR PUSTAKA

- Mulyadi, Seto. 2004. *Bermain dan Kreatifitas*. Jakarta: Paps Sinar Sinanti
- Soemitro. 1992. *Permainan Kecil*. Jakarta: Depdikbud, Dikti
- Sukintaka. 1992. *Teori Bermain untuk D2 PGSD Penjaskes*. Jakarta: Depdikbud

PENGGUNAAN MEDIA ALAT BANTU VISUALISASI DAN PENGATURAN JARAK UNTUK MENINGKATKAN AKURASI MEMANAH RONDE NASIONAL JARAK 30 METER

Ferry Y. Wattimena
Universitas Negeri Jakarta
wattimenaarchery82@gmail.com

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Penggunaan Media Alat Bantu Visualisasi Dan Pengaturan Jarak Untuk Meningkatkan Akurasi Memanah Ronde Nasional Jarak 30 Meter. Hasil penilaian pada tes awal merupakan gambaran awal penelitian untuk membuat perencanaan penelitian. Tindakan selanjutnya pada tiap siklusnya.

Dari hasil tes awal akurasi memanah dengan menggunakan media alat bantu visualisasi dan pengaturan jarak pada ronde nasional jarak 30 meter dalam cabang olahraga panahan di PPLP Dki Jakarta (Gor Ragunan). Berdasarkan hasil tes awal dinyatakan bahwa atlet yang berhasil sebanyak 4 atlet. Persentase sebesar 67% untuk yang berhasil, sedangkan 2 atlet lainnya 33% belum sesuai dengan kriteria. Setelah dilaksanakan tindakan siklus I maka diperoleh hasil peningkatan akurasi memanah pada atlet, yaitu : untuk atlet yang berhasil sebanyak 5 atlet yang mendapatkan point 83% sehingga diperoleh hasil, untuk atlet yang berhasil sebanyak 5 atlet dan yang tidak berhasil sebanyak 1 atlet hanya mendapatkan point 17%.

Dengan demikian terjadi peningkatan dalam latihan menggunakan media alat bantu visualisasi dan pengaturan jarak untuk meningkatkan akurasi memanah ronde nasional jarak 30 meter.

Kata kunci: *Visualisasi, pengaturan jarak, akurasi.*

A. PENDAHULUAN

Visualisasi sering disebut dalam istilah akademik sebagai “*mental imagery*”. Visualisasi adalah suatu keterampilan ; yaitu suatu proses untuk melihat diri sendiri pada suatu layar, pada mata mental anda (Samsudin, Media Pembelajaran Pendidikan Jasmani, 2010). Biasanya ini dilakukan dengan mata tertutup sehingga sinyal – sinyal yang mengganggu dapat dihilangkan. Visualisasi meliputi penglihatan, dan juga perasaan. Dalam proses, visualisasi sesuatu akan terjadi pada diri atlet, yaitu atlet akan terbuai (terbawa) dalam keadaan tertentu, sesuai apa yang dibayangkan dalam layar atau mata mental. Dalam melakukan latihan ini sebaiknya atlet melakukan dengan mata tertutup (agar lebih fokus), sehingga dapat

menghindarkan gangguan–gangguan atau hal–hal yang dapat mengacaukan pikiran. “Mulailah dengan relaksasi”.

Bahwa *mental imagery* sama dengan visualisasi adalah suatu simulasi, tetapi simulasi yang terjadi dalam otak. Semua orang dapat melakukan semua hal, tetapi jelas tidak dengan cara yang sistematis, sehingga hasilnya juga tidak memuaskan. *Mental imagery* akan dapat meningkatkan kemampuan individu dalam menghadapi berbagai permasalahan. Semua keterampilan fisik atau beberapa kombinasi keterampilan fisik dapat dilatih dengan *imagery*. *Mental imagery* memberi kesempatan untuk ambil bagian dalam suatu masalah, meskipun dalam otak berarti sudah mudah dikonfrontasikan sebelum menghadapi kenyataan dilapangan. *Mental imagery* saja sesungguhnya tidak cukup, harus dikombinasikan dengan latihan membayangkan diri sendiri.

Latihan ini akan meningkatkan efektifitas untuk mengontrol diri sendiri, latihan ini akan meningkatkan efektifitas secara menyeluruh. Ada sejumlah faktor psikologis yang dinilai berpengaruh terhadap penampilan atlet. Yang pertama adalah konsentrasi. Konsentrasi diartikan sebagai perhatian yang terpusat terhadap suatu objek untuk jangka waktu tertentu. Dalam bidang olahraga, biasanya tidak terlalu lama atau terus menerus. Namun demikian, pada cabang olahraga tertentu, aspek konsentrasi merupakan aspek yang sangat dominan dan berpengaruh besar dalam berprestasi. Salah satunya diperlihatkan secara jelas pada cabang olahraga panahan. Tanpa kemampuan berkonsentrasi dalam membidik sasaran, maka seorang pemanah tidak mungkin mencapai prestasi yang memuaskan.

Pentingnya aspek ini sangat jelas terlihat pada penampilan seorang atlet, Hendaknya visualisasi (membayangkan seolah-olah terjadi) berbagai macam keadaan pertarungan di benak, sekaligus visualisasi apa yang dilakukan untuk mengatasinya. Latihan visualisasi begitu penting karena di dalam latihan visualisasi sebenarnya hampir tidak ada waktu untuk berpikir. Apa yang dikerjakan bersifat spontan dan didapat dari alam bawah sadar.

1. Pengaturan Jarak

Pengaturan jarak merupakan salah satu faktor yang paling penting dalam tujuan olahraga panahan yang terukur. Dimana pengaturan jarak bisa mengoptimalkan latihan dari yang mudah sampai ke yang sukar sampai dimana tingkat kesulitan jarak dapat dikuasai dengan baik dan benar. Olahraga panahan dalam jarak yang mudah ini bisa dilakukan dengan jarak 10 – 15 meter, dimana jarak 10 - 15 meter ini sangat penting dalam penguasaan segi teknik dan pemanasan sebelum nembak. Jarak terdekat adalah jarak 10 – 15 meter bisa disebut dengan *blind shoot* “menembak dengan memejamkan mata”.

Blind shoot ini fungsinya adalah merasakan suatu memanah gerakan dimana pada setiap penembakkan anak panah atlet tersebut dapat mempraktekkan teknik yang sebelumnya diberikan oleh pelatih. Pada jarak *blind shoot* diingat kembali dan bisa dibilang juga sebagai “Pengulangan Teknik”. Pengaturan jarak 10 – 15 meter ini tepat digunakan sebelum memasuki jarak yang sulit. Dan yang dimaksud dengan kemampuan memanah jarak 30 meter adalah kemampuan untuk mendapatkan skor sebanyak mungkin, dengan menggunakan teknik yang baik. Dengan cara menembakkan 36 anak panah dengan tepat pada target face yang berukuran 80 cm di jarak 30 meter.

Dalam ronde nasional alat yang digunakan terbuat dari kayu dan fiber (*Standar Bow*) sedangkan anak panah terbuat dari alumunium, dalam pertandingan ronde nasional terdapat 3 jarak yang diperlombakan yaitu jarak 30 meter, 40 meter, 50 meter yang dilaksanakan dilapangan (*out door*). Program latihan diperbolehkan untuk diimplementasikan, analisis, pengukuran, dan modifikasi dan rencana latihan berdasarkan kondisi fisik dan parameter penampilan, digunakan khusus dalam mengembangkan atlet (Tudor O. Bompas, *Theory and Methodology of Training, 2011*). Pengukuran adalah proses informasi tentang individu maupun obyek tertentu.

Yaitu mulai dari mempersiapkan alat ukur yang digunakan sampai diperolehnya hasil (misalnya; frekuensi, jarak, waktu, dan satuan ukuran suhu). Hasilnya pengukuran bersifat kuantitatif. Jadi pengertian pengukuran adalah “suatu proses untuk memperoleh data obyektif dan

kuantitatif yang hasilnya dapat diolah secara statistik (Andi Sutoda, Tes Pengukuran. Dan Evaluasi Dalam Cabang Olahraga, 2009).

2. Akurasi (Ketepatan)

Akurasi merupakan salah satu faktor yang paling penting dalam olahraga panahan. Seorang pemanah yang mempunyai daya tahan otot yang kuat dan daya tahan yang baik serta fleksibilitas yang bagus (Sajoto M, Peningkatan dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik Dalam Olahraga, 1997). Tidak akan berarti apabila tidak memiliki tingkat ketepatan yang tinggi dalam melepaskan anak panah ke sasaran. Jika tingkat ketepatan seorang pemanah baik maka akan berbanding lurus dengan hasil skor yang dicapai. Ketepatan adalah kemampuan seseorang untuk mengendalikan gerak-gerak bebas terhadap suatu sasaran Berdasarkan pendapat tersebut perlu dipahami bahwa ketepatan merupakan gerakan tubuh yang diarahkan terhadap sasaran yang ingin dicapai.

Dengan melakukan teknik yang benar maka ia akan mencapai prestasi yang optimal. "Ketepatan gerakan sebagai ketepatan atau kesatuan antara perencanaan gerakan dengan hasil yang diperoleh." Hal ini berarti bahwa apabila melakukan suatu gerak maka didahului dulu oleh perencanaan pada pusat susunan saraf. Berdasarkan definisi yang telah dipaparkan bisa disimpulkan bahwa ketepatan merupakan suatu keadaan yang menggambarkan kesesuaian antara usaha yang dilakukan (gerak) terhadap sasaran yang dituju. Faktor - faktor yang mendorong timbulnya ketepatan yaitu "ada 4 faktor yang mendorong timbulnya ketepatan :

Pertama, ketepatan diperoleh dari postur tubuh; kedua, pemanasan mendorong terjadinya ketepatan; ketiga, penyesuaian komponen keterampilan untuk memperoleh ketepatan gerakan; keempat, gerakan sederhana menimbulkan ketepatan". Dalam olahraga panahan setiap pemanah harus menguasai teknik dasar memanah dengan baik.

Akurasi adalah kemampuan untuk mengendalikan gerakan-gerakan bebas terhadap suatu sasaran dapat berupa sasaran atau objek langsung yang harus dikenai sasaran. Ketepatan sebagai

keterampilan motorik merupakan komponen kebugaran jasmani yang diperlukan dalam kegiatan anak sehari-hari. Ketepatan dapat berupa gerakan *performance* atau sebagai ketepatan hasil skor. Ketepatan berkaitan erat dengan kematangan sistem syaraf dalam memproses input atau stimulus yang datang dari luar, seperti tepat dalam menilai ruang dan waktu, tepat dalam mendistribusikan tenaga, tepat dalam mengkoordinasikan otot dan sebagainya.

Sejauh gerakan yang dilakukan masih dalam batas koordinasi relative sederhana, maka latihan ketepatan dapat diberikan kepada anak-anak yang masih dalam pertumbuhan, khususnya sistem persyarafan. Sedangkan bagi anak yang sudah memasuki masa remaja, latihan ketepatan sudah boleh dibolehkan dengan keterlibatan koordinasi otot lebih kompleks. Ketepatan merupakan salah satu faktor yang paling penting dalam olahraga panahan. Seorang pemanah yang mempunyai daya tahan otot yang kuat dan daya tahan yang baik serta fleksibilitas yang bagus.

a. Panahan

Saat ini olahraga panahan mulai digemari dan dikembangkan di seluruh Indonesia baik di lingkungan sekolah ataupun masyarakat melalui kegiatan ekstrakurikuler, klub dan pusat latihan pelajar. Panahan adalah cabang olahraga yang menggunakan busur dan panah yang membutuhkan konsentrasi dan ketepatan. Olahraga panahan merupakan salah satu cabang olahraga yang tidak dibatasi oleh usia, jenis kelamin, dan termasuk olahraga yang terukur. Panahan tidak bergantung pada tinggi badan seseorang dan sifat cabang olahraga panahan tidak ada kontak fisik yang sering kali menjadi penghambat pencapaian prestasi atlet-atlet Indonesia di tingkat dunia. Panahan adalah olahraga *siklis* "Gerakan yang berulang – ulang" dengan bentuk *close skill* "Sasaran tidak bergerak".

Setiap pemanah mempertahankan konsistensi untuk mendapatkan skor yang terbaik dan prestasi menjadi tolak ukur dalam setiap pertandingan. Persatuan Panahan Indonesia (Perpani) baru terbentuk pada tanggal 12 Juli 1953 di Yogyakarta atas *prakarsa Sri Paku Alam VIII*. Dan Kejuaraan Nasional yang pertama sebagai

perlombaan yang terorganisir, baru diselenggarakan pada tahun 1959 di Surabaya. *Sri Paku Alam VIII* selanjutnya menjabat sebagai Ketua Umum Perpani hampir dua puluh empat tahun dari tahun 1953 sampai tahun 1977. Kini beliau menjabat sebagai Ketua Kehormatan Perpani.

Dengan terbentuknya Organisasi Induk Perpani, maka langkah pertama yang dilakukan adalah menjadi anggota *FITA* (*Federation Internationale de Tir A L'arc*). Organisasi Federasi Panahan Internasional yang berdiri sejak tahun 1931. Indonesia diterima sebagai anggota *FITA* pada tahun 1959 pada kongresnya di *Oslo*, Norwegia. Sejak saat itu Panahan di Indonesia maju pesat, walaupun pada tahun-tahun pertama kegiatan Panahan hanya terdapat di beberapa kota di pulau Jawa saja. Kini boleh dikatakan bahwa hampir di setiap penjuru tanah air, Panahan sudah mulai dikenal. Dengan diterimanya sebagai anggota *FITA* pada tahun 1959, maka pada waktu itu di Indonesia selain dikenal jenis ronde *FITA* yang merupakan jenis ronde Internasional.

Yang menggunakan alat-alat bantuan luar negeri yang lebih modern dengan gaya menembak berdiri. Dan dengan demikian terbuka pula kesempatan bagi pemanah Indonesia untuk mengambil bagian dalam pertandingan-pertandingan Internasional. Bersamaan dengan itu timbul masalah peralatan yang harus diatasi untuk bisa mengambil bagian dalam pertandingan Internasional. Pemanah kita harus memiliki peralatan yang memadai, agar dapat berkompetisi dengan lawan-lawannya secara berimbang. Kenyataannya alat-alat ini sangat mahal harganya dan sulit di dapat. Hanya beberapa pemanah saja yang dapat membayar harga alat-alat tersebut.

Keadaan ini merupakan faktor penghambat bagi perkembangan olahraga ini. Untuk mengatasi masalah ini, pada tahun 1963 Perpani menciptakan Ronde baru dengan nama Ronde Perpani. Pokok-pokok ketentuan pada perpani pada dasarnya sama dengan ronde *FITA*, kecuali tentang peralatannya yang dipakai dan jarak tembak disesuaikan dengan kemampuan peralatan yang dibuat di dalam negeri. Mengenai peralatan Ronde Nasional ini ditetapkan

bahwa hanya busur dan panah yang dibuat dan dengan bahan dalam negeri yang boleh digunakan.

Panahan adalah olahraga individu yang terukur, dimana tiap pemanah berlomba untuk mengumpulkan skor terbanyak yang dimana masing-masing pemanah harus menembakkan anak panahnya sebanyak 36 anak panah yang terdiri dari 6 seri, yang setiap serinya pemanah harus menembakkan 6 anak panah dalam waktu 4 menit. Setiap individu menginginkan sebuah hasil dari suatu proses latihan yang panjang. Hal ini digambarkan sebagai tolak ukur dalam menilai keterampilan atau kemampuan individu tersebut. Kemampuan adalah kesanggupan, kecakapan, kekuatan, kekayaan (W.J.S. Poerwadarminta, *Kamus Umum Bahasa Indonesia, 1991*). "Ability (kemampuan, kecakapan, ketangkasan, bakat, kesanggupan) merupakan tenaga (daya kekuatan) untuk melakukan suatu perbuatan".

B. METODE

1. Konsep Model Tindakan

a. Perencanaan

1) Melakukan tes awal, yaitu

- a) Melakukan tes awal teknik sebelum anak diberikan tindakan
- b) Melihat sejauh mana teknik anak
- c) Menganalisa tindakan selanjutnya yang akan diberikan terhadap anak setelah melakukan tes.

2) Menyusun rencana latihan, meliputi :

- a) Menentukan siklus latihan
- b) Menentukan tindakan yang diberikan terhadap anak
- c) Penyiapan alat bantu latihan : Visualisasi dan pengaturan jarak untuk membantu mereka dalam melakukan akurasi memanah.
- d) Penelitian dan pengamatan terhadap perkembangan anak dalam melakukan metode latihan visualisasi dan pengaturan jarak, dimana peneliti terus melakukan pengamatan secara berkala.

- e) Kualitatif akan dikumpulkan melalui observasi, dan data kuantitatif akan dikumpulkan dari tes awal dan akhir dan memperoleh akurasi yang baik dan skor tinggi.
- f) Menetapkan alat bantu observasi dan pedoman observasi pada saat pemberian tindakan dilapangan terhadap anak.
- g) Menetapkan cara pelaksanaan refleksi, yaitu akan dilakukan oleh peneliti yang dibantu dengan kolabolator secara bersama-sama akan dilakukan setiap pemberian tindakan dan pelaksanaan observasi untuk setiap tindakan dilapangan terhadap anak.

C. Penelitian yang Relevan

Penelitian ini menggunakan metode observasi dan tes praktik dimana peneliti terlebih dahulu melakukan tes terhadap latihan visualisasi dan pengaturan jarak untuk meningkatkan akurasi memanah pada ronde nasional jarak 30 meter. Hal ini yang menjadi tugas peneliti yang dibantu dengan kolabolator untuk dapat memberikan tindakan lebih lanjut berupa perencanaan latihan yang bertuang dalam siklus latihan untuk membantu anak dapat meningkatkan hasil akurasi yang baik dan skore tinggi.

Dalam hal ini peneliti menggunakan media alat bantu yaitu berupa metode latihan visualisasi dan pengaturan jarak untuk meningkatkan akurasi ronde nasional jarak 30 meter dengan menghasilkan skore yang tinggi. Karena pada kenyataannya banyak beberapa dari atlet yang kurang mempergunakan metode latihan visualisasi ini. Melalui alat bantu visualisasi dan pengaturan jarak di harapkan anak dapat mampu melakukan akurasi memanah dengan baik dan mencapai skore yang tinggi.

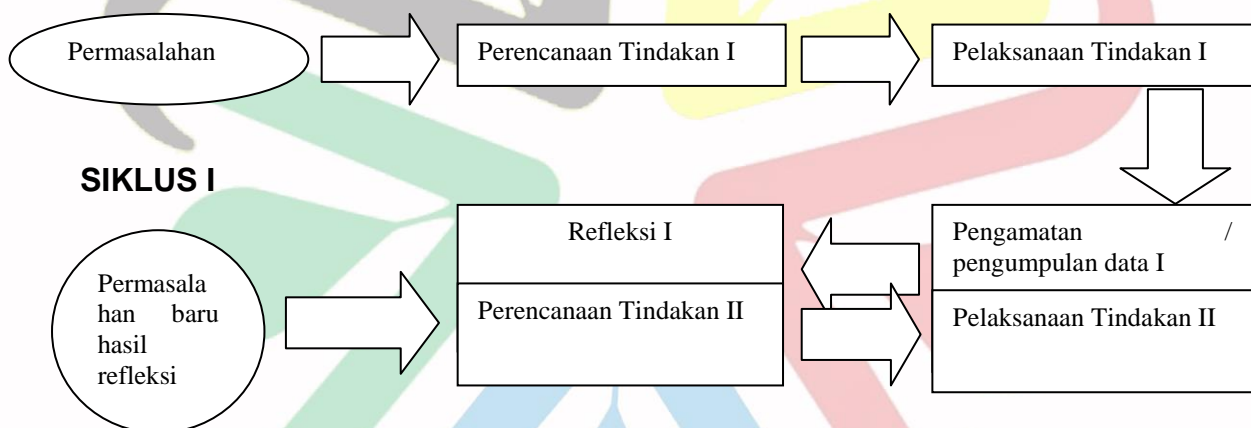
D. Kerangka Konsep

Pada penelitian ini, peneliti mengambil salah satu skore yang tertinggi dari akurasi memanah yang dibantu oleh media alat bantu visualisasi dan pengaturan jarak untuk menghasilkan skor dari yang terendah sampai skor yang tertinggi. Sebagai acuannya latihan ini memerlukan proses latihan disetiap pengulangan. Hal ini dikarenakan latihan ini menggunakan media alat bantu visualisasi dan pengaturan

jarak dan menjadi dasar pengembangan di cabang olahraga panahan itu sendiri.

Keterkaitan inilah yang nanti akan diambil sebagai bahan penenliti untuk melakukan pengamatan terhadap atlet yang memperoleh hasil skor yang tertinggi. Dengan metode latihan visualisasi dan pengaturan jarak, atlet dapat melakukan dengan sungguh-sungguh dan timbul rasa percaya diri dan keyakinan pada mental diri atlet.

Metode penelitian yang digunakan pada penelitian ini adalah metode penelitan tindakan atau *Action Research*. Metode penelitian tindakan atau *Action Research* adalah suatu penelitian yang dikembangkan bersama-sama antara peneliti dan *decision maker* tentang variabel-variabel yang dapat dimanipulasikan dan dapat segera digunakan untuk menentukan kebijakan dan pembangunan.



Gambar 1 : Siklus Penelitian Tindakan

Sumber : Suharsimi Arikunto, Penelitian Tindakan Kelas (Jakarta : Bumi Aksara, 2006).

E. Prosedur Penelitian Tindakan

Penelitian tindakan merupakan suatu pencermatan terhadap kegiatan belajar berupa sebuah tindakan. Tindakan tersebut diberikan oleh pelatih dan dilakukan oleh atlet. Penelitian tindakan mempunyai langkah – langkah yang harus dijalani secara sistematis yang diawali dengan perencanaan, pelaksanaan, observasi/pengamatan dan releksi dalam penelitian memerlukan suatu perlakuan kepada banyak subjek dimana

perlakuan tersebut sudah tersusun dan terprogram sesuai dengan kondisi penelitian.

Dalam menyusun rencana penelitian hendaknya disusun berdasarkan kepada hasil pengamatan awal yang refleksif. Dari sini penelitian mendapatkan gambaran umum tentang masalah yang ada. Kemudian pengamat melakukan pengamatan terhadap proses pembelajaran.

Rencana penelitian tindakan sebaiknya disusun berdasar atas hasil pengamatan awal (observasi) yang menyeluruh terhadap pembelajaran kelas. Dari observasi tersebut akan didapatkan gambaran umum tentang masalah yang ada. Hasil dari penelitian nantinya diharapkan dapat menjadi indikator terhadap hasil pemecahan masalah dan pengambilan keputusan melalui pertimbangan – pertimbangan terstruktur. Setelah melakukan observasi, peneliti memeriksa hasil observasi dan fakta – fakta yang ditemukan dilapangan secara cermat untuk mengidentifikasi masalah-masalah yang ada dan aspek-aspek apa yang perlu ditingkatkan untuk memecahkan masalah tersebut.

Peneliti tindakan berfungsi sebagai pengamat, pengawas, pemberi saran dan ikut mengambil keputusan dalam menentukan langkah – langkah berikutnya sehingga tercapainya tujuan sesuai yang diharapkan. Sesuai dengan latar belakang masalah dengan judul “Penggunaan Media Alat Bantu Visualisasi Dan Pengaturan Jarak Untuk Meningkatkan Akurasi Memanah Ronde Nasional Jarak 30 Meter”. Jumlah atlet PPLP Panahan Dki Jakarta RONDE NASIONAL yang menjadi sample adalah sebanyak 6 orang. Kondisi awal atlet dapat diketahui dengan melakukan observasi terhadap atlet pada saat latihan di lapangan panahan Gor Ragunan.

Kondisi awal yang dimaksud adalah kondisi atau keadaan atlet yang belum mendapatkan perlakuan dan merupakan kondisi atau keadaan atlet sebelumnya. Penelitian ini menggunakan siklus dan setiap siklus terdiri dari tiga langkah sebagai berikut :

1. Peneliti melihat kondisi atau keadaan awal pada saat latihan di lapangan panahan Gor Ragunan melalui tes awal sebelum diberikan tindakan lanjut.

2. Peneliti mendiskusikan kepada kolabolator tentang hasil observasi kondisi atau keadaan awal pada saat latihan di lapangan panahan gor ragunan.
3. Peneliti menyiapkan materi – materi yang akan diberikan kepada atlet.

F. HASIL

Penelitian ini dimulai pada bulan april 2013 yang berlokasi di PPLP Panahan Dki Jakarta (Gor Ragunan). Dengan melakukan tes awal terhadap atlet yang ada di PPLP Panahan Dki Jakarta. Melalui tes ini, peneliti bekerja sama dengan kolabolator ingin mengetahui sejauh mana kemampuan atlet dalam hal melakukan akurasi memanah dengan metode latih visualisasi dan pengaturan jarak sebelum mereka diberikan tindakan atau perlakuan yang dilakukan melalui siklus latihan dibantu bersama dengan kolabolator.

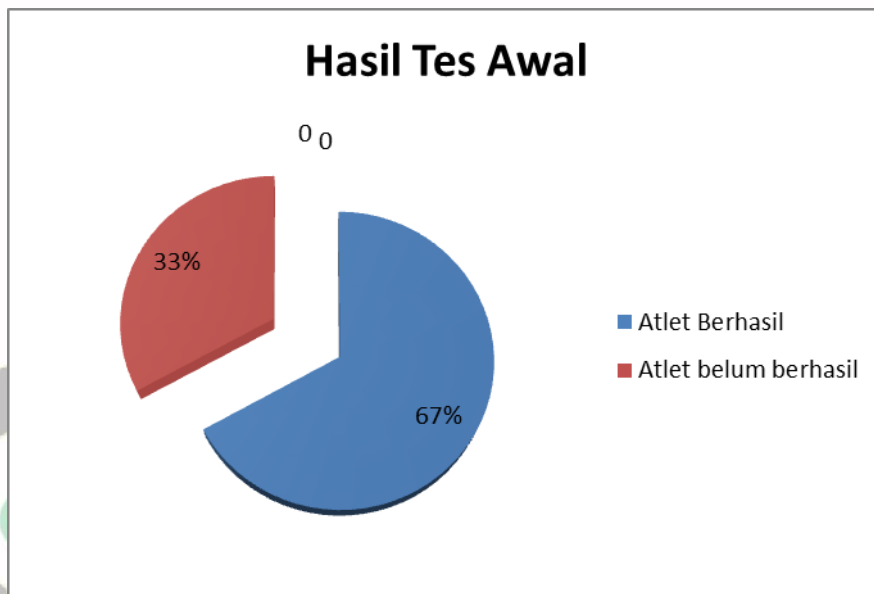
Jumlah atlet yang mengikuti tes ini sebanyak 6 atlet, yang terdiri dari 3 orang putra dan 3 orang putri. Dari hasil sementara untuk tes awal tersebut antara lain adalah : dari 6 atlet yang melakukan tes awal hanya 4 atlet dengan persentase diatas 67% yang dinyatakan memenuhi kriteria akurasi memanah dan 2 orang atlet dengan persentase dibawah 33% yang lainnya belum memenuhi criteria akurasi memanah dan belum sesuai dengan diharapkan dari segi akurasi memanah dengan total skor sementara untuk tes awal sebesar 69,3% yang baru didapat dari akurasi memanah dengan total skor.

Tabel. 1
Hasil Tes Awal

No	Nama	Penilaian Total Skore	Tes Awal
1	Veren	147	25%
2	Mugi	188	32%
3	Raihan	311	52%
4	Ade Purwanto	282	47%

5	Yuni	317	53%
6	Iqomah	286	48%
	Total Skor	1575	2.57%

Hasil tes awal atlet PPLP Panahan DKI Jakarta (Gor Ragunan) dapat dilihat dalam grafik lingkaran sebagai berikut :



Gambar 2 : Grafik Lingkaran tes awal akurasi memanah ronde nasional jarak 30 meter

Hasil penilaian pada tes awal merupakan gambaran awal penelitian untuk membuat perencanaan penelitian. Tindakan selanjutnya pada tiap siklusnya. Dari hasil tes awal akurasi memanah dengan menggunakan media alat bantu visualisasi dan pengaturan jarak pada ronde nasional jarak 30 meter dalam cabang olahraga panahan di PPLP DKI Jakarta (GOR Ragunan).

Tahapan selanjutnya yang merupakan proses akhir dalam siklus yaitu refleksi, dimana peneliti dan kolabolator mendiskusikan bagaimana keberhasilan, kekurangan dan penerapan tindakan, yang nantinya akan dijadikan sebagai bahan latihan untuk latihan.

1. Pelaksanaan Siklus

Adapun pelaksanaan tindakan berdasarkan siklus 1 adalah sebagai berikut :

a. Pertemuan Pertama

Pelaksanaan proses pembelajaran pada siklus ini yaitu dengan menerapkan materi visualisasi yaitu menggambarkan dirinya sendiri dengan memejamkan mata, lalu berkonsentrasi dengan teknik dasar dengan memberikan Sembilan teknik dasar memanah yaitu : *Stance, Set Up, Drawing, Anchor, Holding, Aiming, Back tension, Release, Follow Trough*, dengan pelaksanaan keterampilan teknik memanah ini agar meningkatkan akurasi memanah dan menghasilkan skore tinggi. Dengan menggunakan media alat bantu visualisasi, metode latihan visualisasi ini digunakan sebelum latihan menembakkan anak panah dan latihan visualisasi sebaiknya dilakukan dengan cara 5 – 10 menit dengan cara meistirahatkan, memejamkan mata dan berkonsentrasi dengan teknik dasar memanah.

Setelah latihan visualisasi ini selesai dilanjutkan dengan menembakkan anak panah dengan pengaturan jarak dekat yaitu dengan jarak 10 – 15 meter, jarak 10 – 15 meter atlet bisa melakukan tembakan dengan teknik memanah yang sebelumnya dilakukan dengan latihan visualisasi dan dengan cara pengulangan disetiap penembakan pada saat berpindah jarak 30 meter. Sebelum berpindah jarak 30 meter atlet harus melakukan tembakan di jarak dekat dikarenakan menembakkan jarak dekat sebagai salah satu pengulangan teknik yang diberikan oleh pelatih dan otot-otot lengan pada saat menarik dan melepaskan anak panah, sebagai pengingat teknik memanah sebelum berpindah jarak 30 meter.

Setelah itu atlet melakukan penembakan jarak 30 meter 3 kali percobaan, kemudian melakukan scoring sebanyak 6 seri dengan penembakan 6 anak panah dengan ukuran target face 80 cm dengan jumlah ring 6 dengan tes awal hasil score 195.

Hasil Pengamatan dan Evaluasi Pada Pertemuan 1 :

- 1) Pada pertemuan ini masih ada beberapa atlet yang belum memahami konsep peraturan skoring.
- 2) Masih ada beberapa atlet yang belum fokus dalam melakukan visualisasi.

- 3) Masih perlu adanya perbaikan untuk pengulangan disetiap akurasi memanah pada saat melakukan latihan maupun skoring.

b. Pertemuan Kedua

Pada pertemuan kedua mereka masih melakukan teknik memanah dengan media alat bantu visualisasi dan pengaturan jarak. Sebelum melakukan penembakkan atlet terlebih dahulu melakukan latihan visualisasi 5 – 10 menit. Hal ini dimaksudkan agar anak dapat lebih berkembang dan lebih yakin dalam melakukan penembakkan jarak 30 meter. setelah latihan visualisasi ini selesai atlet pun melakukan penembakkan jarak dekat dengan jarak penembakkan 10 – 15 meter dimaksudkan agar atlet dapat mengingat teknik penembakkan sebelum berpindah jarak 30 meter.

Pada saat melakukan gerak teknik memanah yang diinstruksikan peneliti dapat pula mengamati sejauh mana perkembangan atlet dalam melakukan teknik dari termudah sampai tersulit agar menghasilkan dan meningkatkan akurasi memanah jarak 30 meter menghasilkan skor tinggi. Disini atlet pun sudah mulai ada peningkatan dimana atlet menembakkan anak panah jarak 30 meter dengan limit penembakkan dengan memberikan perlakuan 10 seri, 8 anak panah, dari 10 seri dan 8 anak panah hanya yang dihitung 6 seri dan 6 anak panah dan 3 kali percobaan dengan ukuran target face 80 cm, 6 ring menghasilkan limit skor 250.

Hasil Pengamatan dan Evaluasi Pada Pertemuan 2 : (1) Pada pertemuan 2 ini masih ada sebagian atlet yang belum bisa merasakan metode latihan visualisasi. (3) Ada beberapa atlet yang masih belum fokus dalam melakukan akurasi memanah dan belum mencapai skor tinggi. (4) Masih perlu adanya perbaikan disetiap pengulangan tembakan untuk mendapatkan skor yang tinggi.

c. Pertemuan Ketiga

Pada pertemuan ketiga ini mereka sudah mulai menghayati dengan cara mevisualisasikan pergerakan teknik memanah dan menghasilkan akurasi memanah dengan skor yang mulai ada peningkatan. Terlihat mulai ada peningkatan dari keterampilan teknik

posisi berdiri, persiapan, menarik, menjangkar, menahan, membidik, pengetatan, pelepasan dan gerak lanjut, dan menghasilkan limit skor 270 untuk ronde nasional di jarak 30 meter, dan sudah mulai ada peningkatan dari siklus sebelumnya.

Pada tahapan ini diharapkan atlet dapat melakukan dengan baik karena inilah hasil dari beberapa siklus sebelumnya yang sudah dilatih dengan cara berulang – ulang dan menggunakan media alat bantu visualisasi dan pengaturan jarak untuk meningkatkan akurasi memanah ronde nasional jarak 30 meter. Peneliti dapat mengamati sejauh mana perkembangan atlet dalam melakukan teknik dan akurasi dan menghasilkan skor yang tinggi.

Hasil Pengamatan dan Evaluasi Pada Pertemuan 3 : (1) Sudah mulai terlihat peningkatan dari hasil skor dalam melakukan menembakkan jarak 30 meter. (2) Masih ada beberapa atlet yang masih terlihat kurang konsentrasi pada saat melakukan tembakan jarak 30 meter.

d. Pertemuan keempat

Pada pertemuan ini diharapkan atlet sudah dapat melakukan keterampilan teknik memanah dengan lebih baik dan melakukan latihan visualisasi dengan cara berkonsentrasi, menyakinkan rasa percaya diri atlet pada saat diberikan limit oleh pelatih dan pada saat bertanding atlet ini yakin dan percaya diri bahwa atlet ini bisa berpenampilan dengan baik dan mencapai skor tinggi.

Pada tahapan keempat ini atlet dapat berkembang dengan baik dengan melakukan keterampilan teknik memanah dan dapat menghasilkan akurasi skore tinggi untuk rone nasional jarak 30 meter dengan limit skor 290, dengan memberikan perlakuan 10 seri, 8 anak panah, hanya saja yang dihitung 6 seri, 6 anak panah dengan target face 80 cm 6 ring.

Hasil Pengamatan dan Evaluasi Pada Pertemuan 4 (1) Sudah terlihat adanya peningkatan dan perubahan pada atlet dalam melakukan akurasi memanah pada jarak 30 meter. (2) Pada pertemuan ini atlet sudah dapat merasakan latihan visualisasi dan mengaplikasikan dengan penembakan jarak 30 meter.

e. Pertemuan kelima

Pertemuan ini merupakan siklus terakhir yang akan dilakukan oleh atlet dalam mencapai keterampilan teknik memanah dan akurasi memanah dengan menghasilkan skor yang tinggi. Pada pertemuan ini atlet tidak menggunakan media alat bantu visualisasi, akan tetapi pengaturan jarak ini sangat baik dilakukan untuk pengulangan gerak rasa atlet pada saat menembakkan anak panah dalam penembakkan jarak dekat dan dapat menghayati gerak rasa teknik memanah dengan benar.

Peneliti juga dapat melihat sejauh mana perkembangan atlet dalam melakukan keterampilan teknik memanah dan akurasi memanah dengan mencapai skor tinggi. Pada tahap ini peneliti melihat sejauh mana atlet melakukan gerakan teknik memanah dengan benar dan melakukan akurasi memanah dengan mencapai tes akhir hasil skor 300 untuk ronde nasional jarak 30 meter, pada pertemuan ini perkembangan atlet menerapkan apa yang telah diberikan pada siklus pertama dan terakhir.

Hasil Pengamatan dan Evaluasi Pada Pertemuan 5 : (1) Semakin terlihat adanya peningkatan dari segi akurasi memanah dan pencapain hasil skor tinggi. (2) Terlihat adanya perubahan dari segi percaya diri, konsentrasi pada saat akurasi penembakan jarak 30 meter dibandingkan pada saat tes awal sebelumnya.

Peneliti dan Kolabolator mendiskusikan hasil pengamatan serta dari hasil evaluasi, menarik kesimpulan bahwa latihan dengan menggunakan media alat bantu visualisasi dan pengaturan jarak untuk meningkatkan akurasi memanah pada cabang Olahraga Panahan. Hal ini terlihat dari atlet yang sudah mampu memahami konsep latihan visualisasi dan pengaturan jarak untuk meningkatkan akurasi memanah pada ronde nasional jarak 30 meter.

Setelah dilakukan tes awal, dapat diketahui kondisi siswa sebelum latihan menggunakan media alt bantu visualisasi dan pengaturan jarak. Dari hasil yang didapat siswa yang berhasil sebanyak 4 atlet prosentase keberhasilan atlet sebesar 67% untuk berhasil sedangkan 2 atlet lainnya 33% belum sesuai dengan kriteria.

Setelah dilaksanakan tindakan siklus I maka diperoleh hasil peningkatan akurasi memanah pada atlet, yaitu : untuk atlet yang berhasil sebanyak 5 atlet yang mendapatkan point diatas 83% sehingga diperoleh hasil untuk atlet yang berhasil 5 atlet dan yang tidak berhasil sebanyak 1 atlet lainnya hanya prosentase 17%. Dengan demikian terjadi peningkatan dalam latihan dengan menggunakan media alat bantu visualisasi dan pengaturan jarak untuk meningkatkan akurasi memanah ronde nasional jarak 30 meter.

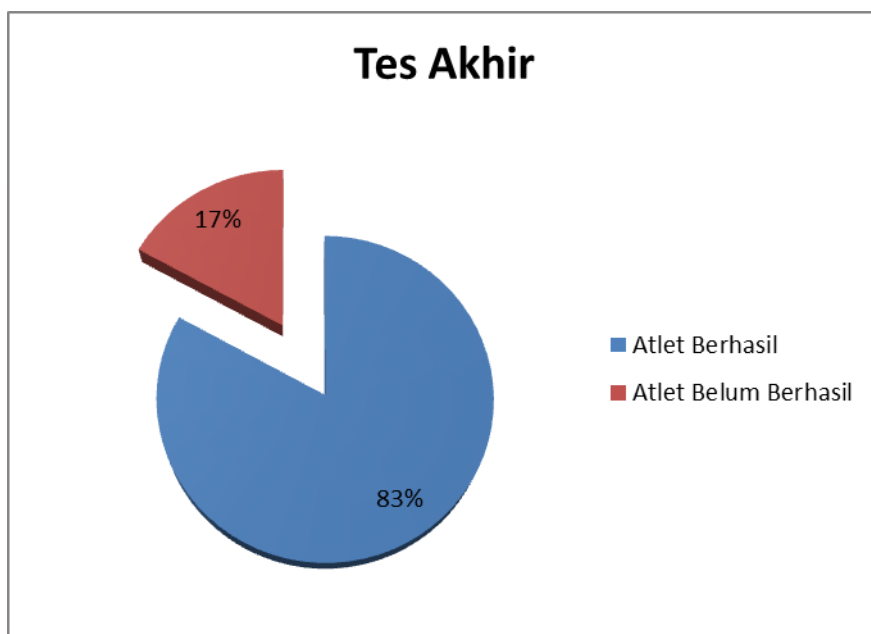
2. Hasil Penilaian Siklus I

Setelah melaksanakan latihan dengan menggunakan media alat bantu visualisasi dan pengaturan jarak untuk meningkatkan akurasi memanah pada siklus I, maka diperoleh hasil tes pada atleP PPLP Panahan Dki Jakarta (Gor Ragunan), yang dapat dilihat dalam tabel dan diagram dibawah ini :

Tabel. 2
Hasil Tes Akhir

No	Nama	Penilaian Total Skore	Tes Awal
1	Veren	287	48%
2	Mugi	300	50%
3	Raihan	315	53%
4	Ade Purwanto	307	52%
5	Yuni	338	57%
6	Iqomah	317	53%
	Total Skor	1864	3.13%

Hasil tes akhir atlet PPLP PANAHAN DKI JAKARTA (GOR RAGUNAN) dapat dilihat dalam grafik lingkaran sebagai berikut :



Gambar 3 : Grafik lingkaran tes akhir akurasi memanah ronde nasional jarak 30 meter.

Tabel. 3
Hasil Tingkat Kemajuan

No	Nama Atlet	Tes Awal %	Tes Akhir %
1	Veren	25%	48%
2	Mugi	32%	50%
3	Raihan	52%	53%
4	Ade Purwanto	47%	52%
5	Yuni	53%	57%
6	Iqomah	48%	53%
	Total	2.57%	3.13%

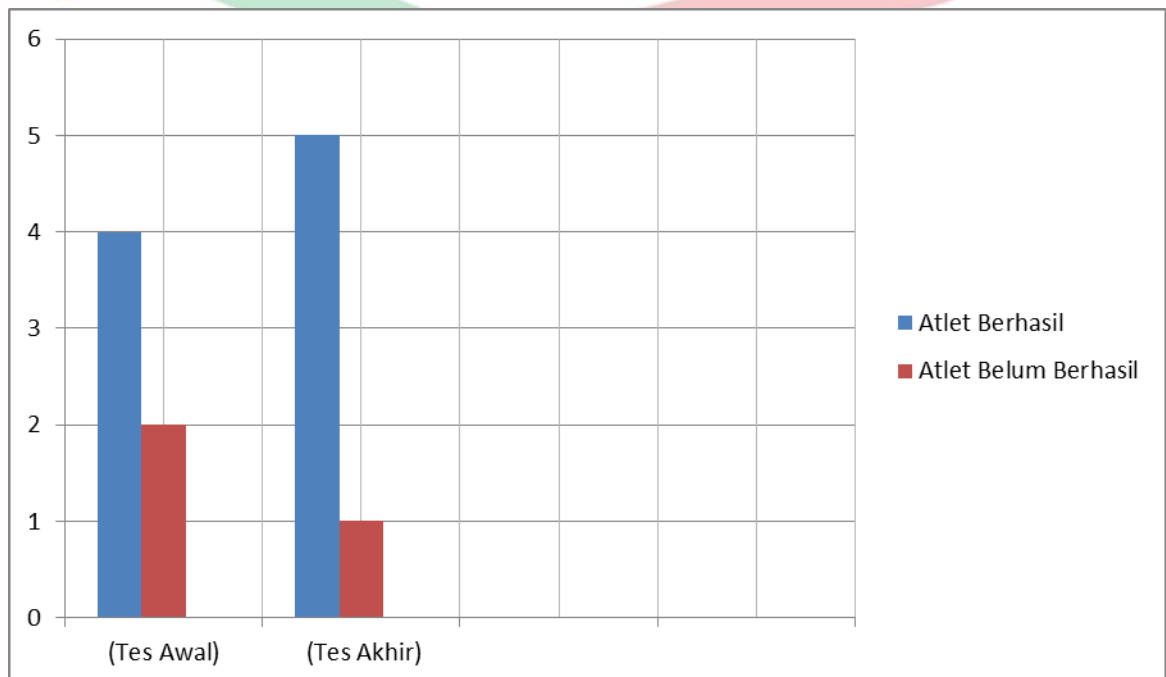
G. KESIMPULAN

Dari hasil latihan akurasi memanah di PPLP PANAHAAN DKI JAKARTA. Dengan tes awal dinyatakan dari hasil yang didapat bahwa atlet yang berhasil sebanyak 4 atlet. Persentase sebesar 67% untuk yang berhasil, sedangkan 2 atlet lainnya 33% belum sesuai dengan kriteria. Setelah dilaksanakan tindakan siklus I maka diperoleh hasil peningkatan akurasi memanah pada atlet, yaitu : untuk atlet yang berhasil sebanyak 5 atlet yang mendapatkan point 83% sehingga diperoleh hasil, untuk atlet yang berhasil sebanyak 5 atlet dan yang tidak berhasil sebanyak 1 atlet

hanya mendapatkan point 17%. Dengan demikian terjadi peningkatan dalam latihan menggunakan media alat bantu visualisasi dan pengaturan jarak untuk meningkatkan akurasi memanah ronde nasional jarak 30 meter.

Berdasarkan hasil tes akhir. Peneliti dan kolabolator menyimpulkan pada siklus I atlet mengalami peningkatan dari hasil tes awal yang telah dilakukan. Dengan demikian dari hasil penilaian siklus I telah terjadi peningkatan pada atlet yang dapat di lihat pada hasil tes akhir. Peneliti dan kolabolator telah menemukan jawaban atas hasil perumusan masalah menggunakan media alat bantu visualisasi dan pengaturan jarak untuk meningkatkan akurasi memanah ronde nasional jarak 30 meter cabang olahraga panahan di PPLP Panahan Dki Jakarta (Gor Ragunan), dan peningkatan yang terlibat bersifat progress, sehingga dapat disimpulkan bahwa media alat bantu visualisasi dan pengaturan jarak dapat meningkatkan akurasi memanah ronde nasional jarak 30 meter. Dengan demikian peneliti dan kolabolator menghentikan penelitian sampai disini karena perumusan masalah telah terjawab.

Tabel. 4 Grafik Garis Hasil Tingkat Kemajuan



Gambar 4 : Grafik Garis atlet berhasil dan atlet belum berhasil pada akurasi memanah ronde nasional jarak 30 meter.

DAFTAR PUSTAKA

- Aif Syariffudin. Kamus Istilah Olahraga Popular di Indonesia, Jakarta : C.V. Baru, hal 288.
- Andi Sutoda, Tes Pengukuran. Dan Evaluasi Dalam Cabang Olahraga Bandung;: UPI, 2009, hal 1
- Chaplin J.P, Kamus Lengkap Psikologi Jakarta: Cetakan Ketujuh Mei 1997, hal 323
- Mckinley Rick, The Simple Art Of Winning Japan: Tokyo, 1996, hal 129
- PERPANI. Peraturan Lomba Panahan Ronde Nasional. Jakarta, hal 8
- Ray Axford, Archery Anatomy London:"Cetakan pertama"1995, hal 35
- Richard H. Cox, Sport Psycology, Mexico : Cetakan Pertama 1985, hal 138
- Sajoto M, Peningkatan dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik Dalam Olahraga Jakarta: Cetakan kedelapan November 1997, hal 58
- Samsudin, Media Pembelajaran Pendidikan Jasmani Jakarta : Percetakan "Jakarta"Cetakan Pertama 2010, hal 1
- Sudibyo Setyobroto, Mental Training, Jakarta :Percetakan "Solo" Cetakan Pertama 2001, hal 144
- Sumber:PP.Perpani PeraturanPerlombaanPanahan, Jakarta : 1994
- Tudor O. Bompaa Theory and Methodology of Training Jakarta: "Jakarta" Cetakan ketiga 2011, hal 41
- Tudor O. Bompaa, Theory and Methodology of Training Jakarta: "Jakarta" Cetakan ketiga 2011, hal 50
- Widiastuti, Tes dan Pengukuran Olahraga Jakarta : Percetakan "Jakarta" Cetakan Pertama 2011, hal 15
- Widiastuti, Tes dan Pengukuran Olahraga Jakarta : Percetakan "Jakarta" Cetakan Pertama 2011, hal 17
- Widiastuti/<http://pecintahockey.blogspot.com/2012/06/tes-dan-pengukuran-olahraga.html>
- W. J. S. Poerwadarminta, Kamus Umum Bahasa Indonesia Jakarta, Depdikbud. 1999, hal.255
www.digilib.petra.ac.id
<http://organisasi.org/definisi-pengertian-angin-dan-teori-proses-terjadinya-angin-ilmu-pengetahuan-alam/11Juli2013>

PENGEMBANGAN MODEL KELAS OLAHRAGA PELAJAR

Suratmin

Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga
FOK-UNDIKSHA

ABSTRAK

Pembangunan prestasi olahraga nasional dapat dilakukan melalui berbagai cara, pendekatan, metode, dan strategi. Sentra/wadah pembinaan olahraga yang ditangani Kemenpora dilakukan melalui program Prima Pratama, Prima Muda, Prima Utama, PPLP, dan SKO Ragunan. Untuk mengatasi menurunnya prestasi olahraga nasional perlu difokuskan wadah/sentra pembinaan olahraga pelajar. Sentra pembinaan olahraga pelajar yang bisa dilakukan dalam pengembangan prestasi olahraga oleh sekolah menengah dalam bentuk model kelas olahraga. Sebagai penopang prestasi olahraga nasional dalam bentuk pemassalan perlu dilakukan pembinaan olahraga pada tingkat sekolah menengah secara komprehensif, berkelanjutan, dan terprogram. Pembinaan olahraga pelajar telah dilakukan melalui pengelolaan pendidikan dan latihan (diklat) pusat dan daerah yaitu PPLPD, PPLP, SMANOR, SKOI, dan SKO. Sentra-sentra pembinaan tersebut sangat terbatas, baik jumlah sentra maupun jumlah atlet yang tertampung. Untuk mengatasi hal tersebut perlu dilakukan pembinaan olahraga pelajar melalui pendekatan atau model kelas olahraga. Jumlah siswa yang memiliki potensi, minat, dan bakat olahraga di kalangan pelajar perlu dibina dengan pembentukan sentra olahraga, klub olahraga, maupun kelas olahraga pelajar.

Kata kunci: *Pengembangan model kelas olahraga, pelajar*

A. Pendahuluan

Meningkatkan prestasi olahraga nasional merupakan amanat Undang-Undang Sistem Keolahragaan Nasional tahun 2005. Dalam Undang-Undang Sistem Keolahragaan Nasional tahun 2005 pasal 17 tentang ruang lingkup olahraga meliputi kegiatan; (1) olahraga pendidikan, (2) olahraga rekreasi, dan (3) olahraga prestasi. Olahraga prestasi menjadi tolok ukur keberhasilan pembinaan olahraga di Indonesia. Olahraga prestasi dilakukan oleh setiap orang yang memiliki bakat, kemampuan, dan potensi untuk mencapai prestasi. Olahraga prestasi dilaksanakan melalui proses pembinaan dan mengembangkan olahragawan secara terencana, berjenjang, dan berkelanjutan melalui kompetisi untuk mencapai prestasi dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan (Undang-Undang Nomor 3 tentang Sistem Keolahragaan Nasional Tahun 2005).

Fakta menunjukkan bahwa prestasi olahraga di Indonesia mengalami penurunan, sehingga membutuhkan perhatian dari pemerintah, pelaku olahraga, dan *stakeholder* keolahragaan. Menurunnya prestasi olahraga Indonesia disebabkan belum sepenuhnya dibuat sistem pembinaan olahraga jangka panjang secara berjenjang, konsisten, sistematis, dan berkesinambungan. Selain itu kurangnya kesiapan atlet pelapis di bawah atlet senior membuat menurunnya prestasi olahraga Indonesia. Nampak jelas permasalahan itu muncul dengan adanya berbagai program yaitu; Program Garuda Emas, Program Indonesia Bangkit, Program Atlet Andalan (PAL), dan Program Indonesia Emas (Prima) Pratama, Muda, dan Utama.

Budaya partisipasi dan prestasi olahraga banyak dipercayai sebagai sisi lemah yang belum tergarap dalam pembinaan olahraga nasional. Membangun prestasi olahraga dengan cara apapun tidak akan berhasil maksimal tanpa adanya keterbentukan budaya yang kondusif. Budaya partisipasi berolahraga dan penguasaan iptek olahraga selalu menjadi persemiaan bagi terbentuknya budaya prestasi olahraga. Berikut iklim partisipasi terbentuknya prestasi terlihat pada gambar di bawah ini.



Gambar 1. Iklim Partisipasi Terbentuknya Prestasi

Pencapaian prestasi olahraga sangat bergantung pada bagaimana penerapan sistem pembinaan olahraga prestasi di suatu negara. Sistem pembinaan olahraga harus difokuskan pada dua bagian, yaitu; (1) melibatkan pendidikan jasmani dan organisasi olahraga nasional dalam program sekolah, rekreasi, dan klub olahraga serta struktur

organisasi olahraga nasional, dan (2) sistem pelatihan olahraga yang diterapkan.

Pembinaan olahraga prestasi pada pembinaan olahraga pelajar mengacu pada pola pembinaan olahraga berskala nasional, termasuk keterlibatan pengurus besar cabang olahraga yang dibina. Sistem pembinaan prestasi olahraga pelajar yang berjenjang dan berkelanjutan perlu didukung oleh *stakeholder* keolahragaan yang profesional dan pemanfaatan iptek keolahragaan.

Pembinaan prestasi olahraga pelajar selama ini dilakukan oleh pemerintah melalui Kemenpora diwadahi oleh PPLPD, PPLP, SMANOR, SKOI, SKO, dan Prima Pratama yang jumlahnya terbatas sehingga menghambat lajunya prestasi nasional. Sumber daya manusia berupa atlet, yang besar ada dikalangan pelajar, sehingga perlu wadah yang efektif yaitu berupa kelas-kelas olahraga. Model kelas olahraga dapat dibentuk di tiap sekolah. Potensi-potensi olahraga dapat dibina melalui kelas-kelas olahraga. Pengembangan model kelas olahraga akan membantu prestasi olahraga ditingkat nasional.

1. Sistem Rekrutmen Atlet Pelajar

Sistem rekrutmen diawali dengan proses penjarangan awal calon siswa. Standar keterampilan cabang olahraga yang dimiliki calon siswa merupakan bagian yang paling pokok sebagai prasyarat penerimaan calon siswa. Selain itu, bagian yang penting lainnya adalah proses pengukuran kemampuan fisik dari calon siswa. Pengukuran kemampuan fisik ini untuk menghindari kesalahan penjarangan, sehingga siswa atau calon atlet benar-benar berprestasi dalam bidang olahraga.

Pembinaan olahraga harus sudah dimulai sejak anak usia dini yaitu pada saat individu sedang berada dalam pertumbuhan dan perkembangan. Karena pada saat usia dini, anak mempunyai kadar fleksibilitas yang tinggi, kondisi fisik dan mentalnya sedang berada dalam keadaan stabil dan motivasinya untuk berolahraga tinggi, sehingga memungkinkan untuk dapat meningkatkan kemampuannya ke arah yang lebih tinggi. Selain itu dalam pembinaan olahraga untuk mencapai prestasi puncak memerlukan waktu kurang lebih 10 tahun.

Langkah-langkah dalam pemantauan atlet berbakat adalah:

- a) Pengamatan terhadap sikap siswa dalam olahraga, baik di sekolah maupun di luar sekolah atau di lingkungan tempat lain.
- b) Pengamatan terhadap karakteristik siswa, mengenai kemampuan fisik, ukuran tubuh dan sifat.
- c) Pengamatan terhadap perkembangan fisik siswa.
- d) Pemilihan, penyaringan, atau seleksi umum maupun khusus dengan menggunakan alat untuk mengukur cabang olahraga yang bersangkutan
- e) Mengadakan seleksi didasarkan karakteristik anthropometrik, kemampuan dan perkembangan fisik.

Karakteristik atlet yang akan dijadikan atlet bibit unggul antara lain:

- a) Kualitas bawaan sejak lahir.
- b) Bentuk tubuh yang baik, sesuai olahraga yang diminati.
- c) Keadaan fisik dan mental sehat.
- d) Keadaan fungsi organ tubuh baik, seperti paru, jantung.
- e) Kemampuan gerak dasar baik, seperti kecepatan, daya tahan.
- f) Penyesuaian yang cepat dan tepat, baik fisik dan mental terhadap pengalaman baru dan penyesuaian lingkungan baru.
- g) Sifat kejiwaan (karakter) bawaan sejak lahir yang dapat mendukung pencapaian prestasi yang prima, antara lain ulet, berani, percaya diri.
- h) Kegemaran untuk berolahraga.

2. Urgensi Pelatih Profesional

Pelatih merupakan pekerjaan profesional yang tugasnya membantu olahragawan dalam memperbaiki penampilan olahraga. Melatih adalah suatu profesi, maka pelatih diharapkan dapat memberikan pelayanannya sesuai dengan standar/ukuran profesional yang ada. Salah satu standar profesi menentukan bahwa pelayanannya harus diberikan sesuai dengan perkembangan mutakhir pengetahuan ilmiah bidang tersebut.

Pengetahuan ilmiah yang dimiliki oleh pelatih dalam menunjang keberhasilan atlet di samping pengalaman serta kematangan pribadinya perlu dukungan berbagai disiplin ilmu yang terkait seperti fisiologi, biomekanika, psikologi dan ilmu yang lainnya.

Sosok pelatih dilukiskan banyak orang dalam berbagai tipe. Tutko dan Richards (1975) mengemukakan bahwa ada lima tipe kepribadian pelatih yang dominan yaitu: (1) *Authoritarian coach* atau pelatih yang otoriter, (2) *Nice guy coach* atau pelatih yang baik hati, (3) *Intense* atau *driven coach* atau pelatih pemacu, (4) *Easy going coach* atau pelatih yang santai, (5) *Business-like coach* atau pelatih yang lugas, yang menganggap olahraga sebagai bisnis.

Dalam mengemban tugasnya di lapangan, pelatih tidak hanya memiliki peran tunggal sebagai pengajar keterampilan para atletnya, tetapi pelatih memiliki peran yang cukup banyak dimana hanya dimiliki pelatih profesional. Berbagai peran dalam mengemban tugasnya adalah pelatih sebagai (Kemenpora, 2007: 2-3).

- a) Guru, mengajar dan mendidik atlet agar menjadi manusia yang berilmu, cerdas, dan mampu menjadi manusia yang berkarakter, bermoral, dan bermanfaat.
- b) Instruktur, memberikan instruksi yang harus dilakukan atlet dan koreksi serta umpan balik menuju gerakan yang efisien.
- c) Orang tua, pelatih perlu memberikan kasih sayang dan berbagai nasehat serta perhatian dan perlindungan yang baik kepada atletnya, agar merasa nyaman dalam latihan.
- d) Teman, sebagai teman pelatih menerima aduan dan keluhan serta curahan hati para atletnya untuk memberikan solusi yang tepat.
- e) Motivator, dalam proses latihan yang lama dan penuh ujian serta tantangan, pelatih perlu untuk memotivasi atlet agar tetap latihan dalam mencapai tujuan.
- f) Administrator, pelatih perlu mengelola latihan dan melakukan pencatatan berbagai peristiwa dan data yang telah dicapai dalam latihan maupun perkembangannya.
- g) Ilmuwan, pengembangan keilmuan merupakan tanggung jawab pelatih agar tidak terjadi malpraktek dalam latihan. Pelatih punya tanggung jawab menjadikan pendekatan keilmuan menjadi implementasi nyata dalam latihan.
- h) Murid/siswa, proses belajar sepanjang hayat merupakan prinsip yang harus dipegang pelatih.

- i) Agen Jurnalis, dimana setiap keberhasilan dan masalah yang muncul dalam proses latihan maupun pertandingan menjadi tanggung jawabnya untuk menyampaikan dengan tepat kepada media masa/pers.
- j) Disipliner, disiplin adalah jalan pertama menuju keberhasilan. Pelatih memiliki tanggung jawab menerapkan disiplin kepada atletnya, untuk menghargai waktu, perilaku dan setiap jerih payah yang dilakukan.

3. Sistem Kepelatihan

Program pelatihan merupakan salah satu strategi usaha pelatih untuk mencapai prestasi atlet seoptimal mungkin dimasa mendatang. Untuk mencapai prestasi prima, diperlukan usaha dan daya upaya melatih, yang dituangkan dalam rencana program pelatihan tertulis sebagai pedoman arah kegiatan untuk mencapai tujuan secara efektif dan efisien..

Faktor-faktor pelatihan yang perlu dipersiapkan dalam setiap program pelatihan pada setiap cabang olahraga adalah; persiapan fisik, persiapan teknik, persiapan taktik, dan mental. Prestasi olahragawan merupakan akumulasi dari kualitas fisik, teknik, taktik, dan kematangan psikis. Untuk mencapai prestasi yang tinggi diperlukan perencanaan sasaran yang tepat meliputi persiapan fisik, teknik, taktik, dan mental (Johansyah Lubis dan Evalina Heryanty, 2007: 5). Persiapan fisik, dan persiapan teknik merupakan dasar dalam membangun prestasi. Prestasi tinggi terdiri dari kondisi fisik, teknik, taktik, syarat lingkungan bakat dan kepribadian (Grosser, et.al , 2012: 2). Program pelatihan yang diterapkan disistem kepelatihan tidak fokus pada pelatihan fisik dan teknik semata, namun unsur mental juga mendapat kedudukan yang seimbang.

Hasil evaluasi dan analisis mengenai juara dunia menunjukkan bahwa atlet yang mampu menghasilkan prestasi adalah; (1) memiliki fisik yang prima, (2) menguasai teknik yang sempurna, (3) memiliki karakteristik psikologis dan moral yang diperlukan oleh cabang olahraga yang ditekuni, (4) cocok untuk cabang olahraga yang dilakukannya, dan

(5) sudah berpengalaman berlatih dan bertanding bertahun-tahun (Husdarta, 2010: 75).

Dalam proses kepelatihan dan mengembangkan kemampuan biomotor atlet perlu didukung berbagai disiplin ilmu diantaranya; anatomi, fisiologi, biomekanika, statistika, tes dan pengukuran, kesehatan olahraga, psikologi, belajar gerak, pendidikan, gizi, sejarah, dan sosiologi. Tanpa penguasaan disiplin ilmu tersebut, kecil sekali kemungkinan pelatih dapat berhasil dengan baik. Tuntutan iptek keolahragaan dalam melatih sangat mutlak diperlukan.

4. Sistem Pendidikan

Keterkaitan antara kurikulum dengan sistem pendidikan pada dasarnya dapat dipahami dari istilah kurikulum. Kurikulum sebagai program atau rencana yang akan dicapai, sedangkan pembelajaran sebagai implementasi dari rencana yang sudah ditetapkan. Kurikulum dan pembelajaran tidak dapat dipisahkan, merupakan satu kesatuan dimana kurikulum berbicara pada tataran konsep, rancangan, desain sedangkan pembelajaran berbicara pada tataran implementasi, proses dan aplikasi.

Kurikulum 2013 adalah menghasilkan insan Indonesia yang produktif, kreatif, inovatif, afektif melalui penguatan sikap, keterampilan, dan pengetahuan yang terintegrasi. Untuk mewujudkan hal tersebut, dalam implementasi kurikulum guru dituntut untuk secara profesional merancang pembelajaran yang efektif dan bermakna (menyenangkan), mengorganisasikan pembelajaran, memilih pendekatan pembelajaran yang tepat, menentukan prosedur pembelajaran, dan pembentukan kompetensi secara efektif serta menetapkan kriteria keberhasilan (Mulyana E, 2013: 99).

Kurikulum tanpa pembelajaran tidak akan ada pengaruh apa-apa. Pembelajaran tanpa kurikulum akan salah arah, tidak ada pedoman yang memberikan arah pada pencapaian tujuan.

Perwujudan dan keberadaan pelajar pada dasarnya adalah untuk peningkatan prestasi olahraga secara efektif dan efisien melalui proses pembinaan olahraga yang ditata secara formal dan terpusat atau diklat nasional. Pembinaan olahraga prestasi pelajar dipengaruhi oleh

sistem pendidikan dan pelatihan secara berjenjang, ditunjang dengan berbagai fasilitas, dan target prestasi olahraga tingkat nasional dan internasional.

B. Penutup

Pembangunan prestasi olahraga Nasional dapat dilakukan melalui berbagai cara, pendekatan, metode, dan strategi. Pembinaan olahraga harus sudah dimulai sejak anak usia dini yaitu pada saat individu sedang berada dalam pertumbuhan dan perkembangan. Tuntutan Iptek keolahragaan dalam melatih sangat mutlak diperlukan. Sentra/wadah pembinaan olahraga oleh Kemenpora dilakukan melalui program Prima Pratama, Prima Muda, dan Prima Utama. Pembinaan olahraga pada tingkat pelajar diwadahi melalui pengelolaan pendidikan dan latihan (diklat) yaitu PPLPD, PPLP, SMANOR, SKOI, dan SKO. Sentra-sentra pembinaan tersebut sangat terbatas, baik jumlah sentra maupun jumlah atlet yang tertampung. Untuk mengatasi hal tersebut perlu dilakukan pembinaan olahraga pelajar melalui pendekatan atau model kelas olahraga. Jumlah siswa yang memiliki potensi, minat, dan bakat olahraga di kalangan pelajar perlu dibina dengan pembentukan sentra olahraga, klub olahraga, maupun kelas olahraga.

DAFTAR PUSTAKA

- Asdep Sentra Keolahragaan. *Petunjuk Pelaksanaan Pusat Pendidikan dan Latihan SMP/SMA Negeri Ragunan*. Jakarta: Kemenpora, 2012.
- _____. *Pedoman Pengelolaan dan Petunjuk Pelaksanaan Pusat Pendidikan dan Latihan SMP/SMA Negeri Ragunan* Jakarta: Kemenpora, 2012
- Bompa, T.O. *Theory and Methodology of Training*. Dubuque: Kendal Hunt Company, 1990.
- Deputi Bidang Peningkatan Prestasi dan Iptek Olahraga Kemenpora. "Parameter Test SMP/SMA Negeri Ragunan". Jakarta, 2006.
- Grosser, et.al. *Latihan Fisik Olahraga (Conditionstraining)*. Diterjemahkan oleh Paulus L.P. Satuan Pelaksana Prima Pratama. Jakarta: Prima Pratama 2012
- Harsono. *Coaching dan Aspek-aspek Psikologi dalam Coaching*. Jakarta: P2LPTK Ditjen Dikti Depdikbud,1998.
- Husdarta J S., *Sejarah dan Filsafat Olahraga*. Bandung: Penerbit Alfabet, 2010.

- _____. *Teori Kepeleatihan Dasar: Materi untuk Kepeleatihan Tingkat Dasar*. Jakarta: Lembaga Akreditasi Nasional Keolahragaan, 2007.
- Lubis Johansyah dan Evalina Heryanty. *Latihan Dalam Olahraga Profesional*. Jakarta: Badan Pengembangan dan Pengawasan Olahraga Profesional
- Mcmorris Terry dan Hale Tudor. *Coaching Science: Theory Into Practice*. England: John Wiley & Sons Ltd, 2006.
- Mulyana. *Dukungan dan Motivasi terhadap Prestasi Olahraga pada Olahragawan PPLP Jawa Barat, volume 10, nomor 3, September 2008* Jakarta: Kementerian Negara Pemuda dan Olahraga, 2008.
- Sunarno Agung dan Nimrot Manalu. *Evaluasi Pelaksanaan Pusat Pendidikan dan Latihan Olahraga Pelajar di Sumatera Utara tahun 2003, volume 7, nomor 3, September 2005*, Jakarta: Subdit Iptek Prestasi Olahraga Direktorat Pemberdayaan Jenderal Olahraga Departemen Pendidikan Olahraga, 2005.
- Suratmin, I Made Budiawan, dan I Wayan Artanayasa. *Pola Pembinaan Cabang Olahraga Pelajar Kota Denpasar dan Buleleng dalam Upaya Membangun Prestasi Olahraga Bali*, Singaraja: Undiksha, 2009.
- Undang-Undang Nomor 3 Tahun tentang Sistem Keolahragaan Nasional Tahun 2005, pasal 17.*

PENGARUH LATIHAN MENGGUNAKAN PEGANGAN *BASEBALL* DAN PEGANGAN *BASEBALL* TELUNJUK LURUS TERHADAP HASIL AKURASI *GATING* PADA ANGGOTA UKM WOODBALL UNNES

Drs. Kriswantoro, M.Pd
Elva Selfiana Lumbanraja

ABSTRAK

Gating merupakan pukulan yang penting dalam permainan woodball untuk menyelesaikan setiap *fairway*. Teknik pegangan merupakan faktor yang mempengaruhi akurasi *gating*. Permasalahan dalam penelitian ini adakah pengaruh latihan menggunakan pegangan *baseball* dan pegangan *baseball* telunjuk lurus terhadap hasil akurasi *gating* serta latihan manakah yang lebih baik.

Jenis penelitian adalah eksperimen. Populasi penelitian ini adalah anggota UKM Woodball Unnes Tahun 2016 dengan sampel 16 orang menggunakan teknik *purposive sampling*. Variabel bebas penelitian ini latihan menggunakan pegangan *baseball* dan latihan menggunakan pegangan *baseball* telunjuk lurus sedangkan variabel terikatnya hasil akurasi *gating*.

Hasil analisis data *pre-test* dan *post-test* kelompok eksperimen A yang diberikan latihan menggunakan pegangan *baseball* diperoleh nilai signifikan $0,001 < 0,05$ dan kelompok eksperimen B yang diberikan latihan menggunakan pegangan *baseball* telunjuk lurus diperoleh nilai signifikan $0,001 < 0,05$. Berarti ada pengaruh dari kedua teknik pegangan tersebut terhadap hasil akurasi *gating*. Sedangkan hasil analisis perbandingan peningkatan hasil kelompok eksperimen A dan kelompok eksperimen B diperoleh nilai signifikan $1,000 > 0,05$ yang berarti tidak ada perbedaan peningkatan antara kedua kelompok.

Berdasarkan hasil penelitian saran dari peneliti bagi pemain dan pelatih adalah dapat menggunakan pegangan *baseball* maupun pegangan *baseball* telunjuk lurus sebagai referensi untuk meningkatkan akurasi *gating*. Untuk peneliti lain bisa melakukan penelitian lebih lanjut.

Kata Kunci: *gating, akurasi, pegangan baseball, pegangan baseball telunjuk lurus*

A. PENDAHULUAN

Olahraga woodball merupakan cabang olahraga yang sedang berkembang di Indonesia. Woodball pertama kali diperkenalkan di Indonesia pada tahun 2006 dan sudah berkembang di banyak provinsi di Jawa, Bali, Sumatra dan Kalimantan. Olahraga woodball dapat dimainkan di lapangan rumput maupun pasir. Karakteristik permainan woodball mirip dengan permainan golf, dimana tujuan dalam permainan ini adalah berusaha memasukkan bola ke dalam sasaran yang telah ditentukan

dengan jumlah pukulan sedikit mungkin. Permainan woodball dimulai dengan memukul bola dari garis batas mulai atau *start area* sampai dengan masuknya bola ke dalam gawang (*gate*) dengan cara memukul bola menggunakan pemukul (*mallet*).

Dalam olahraga woodball teknik dasar merupakan salah satu pondasi bagi seseorang untuk dapat bermain dengan baik. Teknik dasar tersebut meliputi teknik tanpa alat dan dengan alat. Teknik tanpa alat meliputi gerakan mengayun, *setup* (persiapan), dan rutinitas *preswing* tanpa alat. Sedangkan teknik dengan alat adalah rutinitas *preswing* dengan alat (*mallet*), teknik pukulan jarak jauh, pukulan jarak menengah, pukulan jarak dekat, dan *gating* atau pukulan ke arah *gate*. Salah satu teknik dasar yang harus dikuasai dengan baik oleh seorang pemain woodball adalah pukulan ke arah *gate* (*gating*). Dalam permainan woodball pukulan ke arah *gate* selalu digunakan untuk menyelesaikan permainan di setiap *fairway*.

Dalam melakukan pukulan ke arah *gate* (*gating*) ada banyak faktor yang mempengaruhi seorang pemain dapat memukul bola dengan tepat ke arah *gate* atau tidak. Faktor tersebut antara lain adalah arah pukulan yang salah atau kurang tepat, kecemasan dan rasa takut ketika memukul, perkenaan bola yang tidak tepat ditengah karet penampang, dan ketidakstabilan atau ketidakajegan ayunan *mallet* saat melakukan pukulan. Salah satu penyebab ketidakstabilan atau ketidakajegan ayunan adalah teknik pegangan yang kurang baik atau kurang kokoh. Cara kita memegang *mallet* akan mempengaruhi perkenaan *mallet* dengan bola atau *impact*. *Mallet* mengontrol bola dan tangan atau pegangan mengontrol *mallet*. Maka teknik pegangan atau cara memegang *mallet* akan mempengaruhi kontrol bola.

Terdapat tiga teknik pegangan (*grip*) dalam woodball yang diadaptasi dari teknik pegangan pada golf yaitu: *interlocking grip*, *overlapping grip*, dan *baseball grip*. Dari ketiga teknik pegangan tersebut, teknik pegangan *baseball* adalah yang paling umum dipakai oleh pemain woodball pemula. Pada teknik pegangan *baseball*, sepuluh jari langsung diletakkan berjajar pada *mallet* tanpa adanya penumpukan jari maupun pengaitan jari. Sedangkan pegangan *baseball* telunjuk lurus adalah pengembangan dari pegangan *baseball* itu sendiri dimana jari telunjuk

tangan kanan (bagi yang tidak kidal) dan jari telunjuk tangan kiri (bagi yang kidal) diluruskan kebawah dan sejajar dengan pegangan *mallet*.

1. Pukulan ke Arah *Gate* (*Gating*)

Teknik memasukkan bola ke arah *gate* (*gating*) merupakan teknik untuk menyelesaikan satu *fairway* dimana bola harus dilewatkan melalui *gate* dan cangkirnya berputar. Dalam putaran permainan woodball 12 *fairway* 50 persen pukulan ditentukan disini. Bola berada pada jarak dan sudut yang memungkinkan seorang pemain melakukan pukulan ke *gate* dan menyelesaikan suatu putaran satu *fairway*/lapangan. Saat melakukan pukulan ke arah *gate* ada beberapa elemen penting yaitu membaca sudut dan *green* untuk membidik bola ke arah *gate*, dan melakukan pukulan yang mantap ke arah *gate*.

Pada saat persiapan sebelum memukul hal yang dilakukan adalah menggunakan *grip* netral (kedua lengan membentuk huruf V) pada kedua tangan mengarah pada dagu belakang. Kaki diregangkan selebar bahu. Berat badan rata rata dikedua kaki. Posisi bola berada di sisi kiri pemain dari tengah posisi berdiri. Kaki, pinggul dan bahu tegak lurus dengan garis arah yang akan dipukul. Bidang tubuh lurus (tegak lurus dengan garis arah yang akan dipukul).

Pada saat pelaksanaan memukul yang pertama dilakukan adalah memulai gerakan lengan, tangan, dan *mallet* dalam satu kesatuan. Tidak ada perpindahan berat badan saat *backswing*. Pergelangan tangan tidak dimiringkan atau tidak ditekuk. Saat *backswing* pinggul dan bahu tidak bergerak. *Mallet* mengarah pada target yang akan dipukul. Saat dan setelah *mallet* mengenai bola bahu, lengan dan tangan bergerak lurus sebagai satu kesatuan. Bidang *mallet* tetap pada target atau mengarah ke *gate*. Saat selesai pukulan tahan posisi akhir untuk memeriksa keseimbangan.

2. Latihan

Latihan adalah suatu proses kerja yang harus dilakukan secara sistematis, berulang-ulang, berkesinambungan, dan makin lama jumlah beban yang diberikan makin bertambah (Tohar, 2008:1). Latihan berasal dari kata "latih" yang berarti belajar dan membiasakan diri agar mampu/dapat melakukan sesuatu. Latihan menurut Harsono (1988:101)

adalah proses yang sistematis dari berlatih atau bekerja, yang dilakukan secara berulang-ulang, dengan kian hari kian menambah jumlah beban latihan atau pekerjaannya. Tujuan dari latihan adalah untuk membantu seorang atlet atau satu tim olahraga dalam meningkatkan keterampilan atau prestasinya semaksimal mungkin dengan mempertimbangkan berbagai aspek latihan yang harus diperhatikan, meliputi latihan fisik, teknik, taktik dan latihan mental (Rubianto Hadi, 2007:55). Selain itu latihan juga harus disesuaikan dengan prinsip-prinsip latihan.

B. METODE PENELITIAN

Dalam penelitian ini peneliti menggunakan jenis penelitian eksperimen. Eksperimen selalu dilakukan dengan maksud melihat akibat suatu perlakuan (Suharsimi Arikunto, 2010:9). Dalam melakukan kegiatan eksperimen ini penulis menggunakan pola *Matched By Subject Design* yang disingkat dengan pola M-S. Hal ini sesuai dengan pendapat Sutrisno Hadi (2000:484) bahwa dalam pola M-S, *Subject Matching* sudah tentu sekaligus berarti juga *Group Matching* karena pada hakekatnya *Subject Matching* adalah sedemikian rupa sehingga pemisahan pasangan-pasangan subjek masing-masing ke grup eksperimen dan grup kontrol secara otomatis akan menyeimbangkan kedua grup itu, sehingga kedua kelompok tersebut mempunyai kemampuan awal yang sama sebelum diberi perlakuan atau latihan.

Populasi dalam penelitian ini adalah anggota UKM Woodball Unnes tahun 2016 sebanyak 29 orang terdiri dari 18 putra dan 11 putri. Adapun karakteristik yang sama dalam penelitian ini adalah sebagai berikut: 1) Populasi memiliki usia rata-rata sama 19-21 tahun. 2) Populasi adalah anggota UKM Woodball Unnes tahun 2016. Teknik penarikan sampel yang digunakan oleh peneliti adalah sampel bertujuan (*purposive sample*). *Purposive sample* dilakukan dengan cara mengambil subjek bukan didasarkan atas strata, random atau daerah tetapi didasarkan atas adanya tujuan tertentu. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah anggota UKM Woodball Unnes yang masa belatihnnya kurang dari 2 tahun atau bisa dikatakan masih pemula dan berada pada semester 1 sampai semester 7 berjumlah 16 orang terdiri dari 12 putra dan 4 putri.

Metode pengumpulan data dalam penelitian ini adalah instrumen tes akurasi *gating* yang dibuat sendiri oleh peneliti. Instrumen tes akurasi *gating* ini dirancang untuk digunakan sebagai alat tes yang menghasilkan data yang valid mengenai akurasi pukulan ke arah *gate (gating)*. Dalam penelitian ini sudah diadakan studi pendahuluan membakukan instrumen tes akurasi *gating*. Uji coba dilakukan dengan menggunakan sampel sebanyak 16 orang atlet woodball dengan masa latihan lebih dari 2 tahun, serta menggunakan penilaian dari 3 orang ahli dan diperoleh nilai validitas sebesar 0,82 dan reliabilitas 0,88.

Analisis terhadap eksperimen didasarkan atas *Subject Matching* (M-S) selalu menggunakan *t-test*. Dalam penelitian ini teknik analisis data yang digunakan adalah analisis dengan menggunakan *software* SPSS versi 21. Setelah penghitungan statistik deskriptif selesai dilakukan, maka dilanjutkan dengan uji hipotesis. Sebelum uji hipotesis dilakukan, perlu dilakukan uji persyaratan analisis hipotesis sebagai persyaratan uji hipotesis yang meliputi: 1) Uji Normalitas, 2) Uji Homogenitas *Varians*.

C. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Deskripsi hasil penelitian terangkum dalam tabel berikut.

Tabel 1. Hasil *Pre-Test* dan *Post-Test* Kelompok Eksperimen A dan B

Variabel penelitian	N	Minimum	Maksimum	Mean	Standar deviasi
<i>Pre-Test</i> Eksperimen A	8	13	21	17,5	5,25
<i>Pre-Test</i> Eksperimen B	8	14	20	17,5	4,75
<i>Post-Test</i> Eksperimen A	8	19	28	23	7,5
<i>Post-Test</i> Eksperimen B	8	20	28	23,5	5

Sumber : Data Penelitian

Uji Normalitas

Tabel 2. Uji Normalitas Kelompok Eksperimen A dan B

NO	KELOMPOK	DATA	Sig.	TARAF SIGNIFIKAN	KETERANGAN
1	Eksperimen A	<i>Pre-test</i>	0,887	0,05	Normal
		<i>Post-test</i>	0,999		
2	Eksperimen B	<i>Pre-test</i>	0,745		
		<i>Post-test</i>	0,979		

Sumber : Data penelitian

Uji Homogenitas

Tabel 3. Hasil Uji Homogenitas

NO	KELOMPOK	DATA	Sig.	TARAF SIGNIFIKAN	KETERANGAN
1	Eksperimen A	<i>Pre-test</i>	0,945	0,05	Homogen
		<i>Post-test</i>	0,963		
2	Eksperimen B	<i>Pre-test</i>	0,963		
		<i>Post-test</i>	0,963		

Sumber: Data penelitian

Uji Hipotesis Satu

Tabel 4. Uji Perbedaan Hasil *Pre-Test* dan *Post-Test* Kelompok Eksperimen A

KELOMPOK	Sig.	TARAF SIGNIFIKAN	KETERANGAN
<i>Pre-test</i>	0,001	0,05	Ada perbedaan
<i>Post-test</i>			

Sumber : Data penelitian

Pada uji hipotesis 1 nilai signifikan lebih kecil daripada taraf signifikan dengan nilai $0,001 < 0,05$ maka H_0 ditolak atau menerima H_1 . Artinya ada pengaruh latihan menggunakan pegangan *baseball* terhadap hasil akurasi *gating*.

Uji Hipotesis Kedua

Tabel 5. Uji Perbedaan Hasil *Pre-Test* dan *Post-Test* Kelompok Eksperimen B

KELOMPOK	Sig.	TARAF SIGNIFIKAN	KETERANGAN
<i>Pre-test</i>	0,001	0,05	Ada perbedaan
<i>Post-test</i>			

Sumber : Data penelitian

Pada uji hipotesis 2 nilai signifikan lebih kecil daripada taraf signifikan dengan nilai $0,001 < 0,05$ maka H_0 ditolak atau menerima H_1 . Artinya ada pengaruh latihan menggunakan pegangan *baseball* telunjuk lurus terhadap hasil akurasi *gating*.

Uji Hipotesis Ketiga

Tabel 6. Uji Perbandingan Peningkatan Hasil Kelompok Eksperimen A dan Kelompok Eksperimen B

KELOMPOK	SIGN.	TARAF SIGNIFIKAN	KETERANGAN
Eksperimen A	1,000	0,05	Tidak ada perbedaan
Eksperimen B			

Sumber: Data penelitian

Pada hipotesis 3 nilai signifikan lebih besar daripada taraf signifikan dengan nilai $1,000 > 0,05$ maka H_1 ditolak atau menerima H_0 . Artinya rataan kedua kelompok sama atau tidak ada pengaruh yang lebih baik antara latihan menggunakan pegangan *baseball* dan pegangan *baseball* telunjuk lurus terhadap hasil akurasi *gating*.

D. Pembahasan

Berdasarkan hasil pengolahan dan analisis data dari penelitian ini dapat diketahui bahwa kedua teknik pegangan yaitu pegangan *baseball* dan pegangan *baseball* telunjuk lurus dapat meningkatkan hasil akurasi *gating*. Pegangan *baseball* merupakan pegangan yang paling umum atau biasa digunakan oleh pemain woodball. Pegangan ini adalah pegangan yang alami tanpa ada penumpukan dan pengaitan jari sehingga lebih mudah bagi pemula untuk menguasai teknik pegangan tersebut. Pada

pegangan *baseball* telapak tangan akan menempel seluruhnya pada gagang *mallet* sehingga pegangan akan lebih menyatu dengan *mallet* saat melakukan ayunan. Pegangan yang menyatu dengan *mallet* akan memudahkan pemain mengontrol ayunan pukulannya. Penguasaan yang baik pada kontrol ayunan akan membuat pukulan lebih konsisten dan terarah serta meningkatkan akurasi pukulan.

Pegangan *baseball* telunjuk lurus merupakan pengembangan dari pegangan *baseball* yang dilakukan dengan meluruskan jari telunjuk sejajar dengan pegangan *mallet*. Hal ini akan membuat ayunan menjadi lebih kokoh. Jari telunjuk yang diluruskan kebawah berfungsi sebagai penopang ayunan sehingga ayunan menjadi lebih stabil dan juga sebagai kemudi untuk mengarahkan ayunan. Kontrol terhadap *mallet* dan ayunan akan difokuskan pada satu titik yaitu pada ujung jari telunjuk sehingga mengarahkan ayunan *mallet* ke arah *gate* akan lebih mudah dan akan meningkatkan akurasi pukulan.

Berdasarkan hasil analisis data hipotesis ketiga yang penulis ajukan ditolak dimana nilai signifikan yang diperoleh lebih besar dibanding taraf signifikan 0,05. Hal ini menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan pengaruh antara latihan menggunakan pegangan *baseball* dan pegangan *baseball* telunjuk lurus. Kedua pegangan memberikan kontribusi yang hampir sama terhadap hasil akurasi *gating* atau dengan kata lain pengaruh latihan menggunakan pegangan *baseball* dan pegangan *baseball* telunjuk lurus sama baiknya terhadap hasil akurasi *gating*. Hal ini disebabkan karena pegangan *baseball* dan pegangan *baseball* telunjuk lurus merupakan teknik pegangan yang alamiah, sehingga lebih mudah dipelajari dan dikuasai oleh pemula serta lebih nyaman karena tidak ada pengaitan jari maupun penumpukan jari. Walaupun terdapat perbedaan posisi jari telunjuk pada kedua pegangan ini ternyata tidak memberikan pengaruh yang cukup besar terhadap peningkatan hasil akurasi *gating*.

Faktor lain yang mempengaruhi hasil penelitian sehingga hipotesis ketiga tidak terbukti adalah kurangnya dosis latihan yang peneliti berikan kepada sampel. Program latihan yang peneliti berikan kepada sampel hanya 4 kali latihan dalam satu minggu selama 1 bulan. Dosis latihan yang kurang akan menyebabkan penguasaan terhadap materi latihan kurang

maksimal. Hal ini yang menyebabkan peningkatan hasil akurasi *gating* yang terjadi pada kelompok eksperimen A dan B menjadi tidak maksimal, sehingga perbedaan pengaruh yang terjadi antara latihan menggunakan pegangan *baseball* dan pegangan *baseball* telunjuk lurus tidak signifikan. Untuk peningkatan hasil akurasi *gating* yang lebih tinggi dapat dilakukan dengan menambah dosis latihan, misalnya 5 kali latihan dalam satu minggu selama 2 bulan atau lebih.

E. PENUTUP

Dari hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa: 1) Ada pengaruh latihan menggunakan pegangan *baseball* terhadap hasil akurasi *gating*. 2) Ada pengaruh latihan menggunakan pegangan *baseball* telunjuk lurus terhadap hasil akurasi *gating*. 3) Tidak ada perbedaan pengaruh antara latihan menggunakan pegangan *baseball* dan latihan menggunakan pegangan *baseball* telunjuk lurus terhadap hasil akurasi *gating*.

DAFTAR PUSTAKA

- Fakultas Ilmu Keolahragaan. 2014. *Pedoman Penyusunan Skripsi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang*. Semarang
- Harsono. 1988. *Choaching dan Aspek-Aspek dalam Choaching*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan
- International Woodball Federation. 2008. *Rules of Woodball*. Taipei: International Woodball Federation
- Kriswantoro dan Anas Kholikul Amin. 2012. *Teknik Dasar Bermain Woodball*. Semarang: Indonesia Woodball Association
- Riduwan, Adun Rusyana dan Enas. 2011. *Cara Mudah Belajar SPSS Versi 17.0 dan Aplikasi Statistik Penelitian*. Bandung: Alfabeta
- Rubianto Hadi. 2007. *Ilmu Kepelatihan Dasar*. Semarang: Cipta Prima Nusantara
- Singgih Santoso, 2013. *Menguasai SPSS 21 di Era Informasi*. Jakarta: PT. Elex Media Komputindo.
- Soetrisno. 2011. *Bermain Woodball*. Semarang: Indonesia Woodball Association

- Strand, Bradford N., and Wilson, Rolayne. 1995. *Assesing Sport Skills*.
Champaign, IL: Human Kinetics Publishers
- Suharsimi Arikunto. 2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*.
Jakarta: PT. Rineka cipta
- Sukestiyarno, 2012. *Olah Data Penelitian Berbantuan SPSS*. Semarang:
Universitas Negeri Semarang.
- Sutrisno Hadi, 2004. *Stasistik Jilid 2*. Yokyakarta: Andi.
- , 2004. *Statistik Jilid 3*. Yokyakarta: Andi.
- Wasis Dwiwogo dan Kriswantoro. 2009. *Olahraga Woodball*. Malang: Wineka
Media



PRESTASI OLAHRAGA ATLET SULAWESI TENGAH
(Pengaruh *Talent Scouting*, Persepsi Atlet tentang Sarana Prasarana dan Persepsi Atlet tentang Kemampuan Pelatih terhadap Prestasi Olahraga Atlet Sulawesi Tengah)

Dr. Humaedi, S.Pd.,M.Pd

A. Pendahuluan

Berjalannya Otonomi Daerah memberikan dorongan dan motivasi dalam rangka pengembangan suatu wilayah termasuk pula di dalamnya, pengembangan di bidang olahraga. Ini berarti diberikannya kewenangan seluas-luasnya kepada daerah untuk mengembangkan dan membangun sarana prasarana olahraga. Disamping itu pula kewenangan pemerintah daerah untuk membangun sumber daya manusia termasuk membangun sumber daya manusia olahraga. Hal ini juga terjadi di Sulawesi Tengah dimana pemerintah berusaha untuk mengembangkan dan membangun olahraga baik membangun sarana dan prasarana maupun membangun sumber daya manusia olahraganya.

Tidak bisa dipungkiri bahwa sarana dan prasarana yang ada di Sulawesi Tengah masih sangat terbatas sehingga untuk menunjang pembinaan secara maksimal tidak dapat tercapai. Begitu pula dengan sumber daya manusia olahraga belum memberikan kontribusi secara maksimal. Sarana dan prasarana merupakan pendukung utama dalam keberhasilan suatu pembinaan olahraga tetapi bukan menjadi satu-satunya penentu untuk berprestasi. Pembinaan olahraga di Sulawesi Tengah didasarkan pada cabang-cabang olahraga yang potensial, beberapa cabang olahraga yang dibina pada KONI Propinsi Sulawesi Tengah dapat dilihat pada berikut ini.

Tabel 1. Pembinaan Cabang Olahraga Berdasarkan Prioritas

NO	Cabang Olahraga		
	Prioritas I	Prioritas II	Prioritas III
1	Pencak Silat	Panjat Tebing	Tennis Meja
2	Sepak Takraw (Putri)	Taekwondo	Tennis Lapangan
3	Dayung	Kempo	Balap Motor

4	Atletik	Aeromodeling	Bola Basket
5	Karate	Anggar	
6	Binaraga	Muathay	
7	Tinju	Selam	
8		Layar	
9		Bilyard	
10		Judo	

Sumber data KONI Sulteng, 2014

Cabang olahraga prioritas pertama didasarkan pada perolehan medali pada setiap kejuaraan dimana ketujuh cabang olahraga tersebut selalu mendapatkan medali. Cabang olahraga prioritas kedua didasarkan pada peringkat empat dan lima pada setiap kejuaraan sedangkan cabang olahraga perioritas ketiga didasarkan pada posisi sepuluh besar pada setiap kejuaraan. Disamping itu pula terdapat program SULTENG MAJU yang menjadi acuan untuk pembinaan dalam persiapan menghadapi kejuaraan nasional terutama persiapan pada PON XIX di Jawa Barat.

Tolok ukur keberhasilan pembinaan olahraga pada induk-induk organisasi cabang olahraga tingkat Provinsi Sulawesi Tengah, yaitu: (1) peringkat yang ditempati pada PON, (2) seberapa banyak atlet Sulawesi Tengah yang memperkuat kontingen Indonesia pada *SEA Games*, *Asian Games* dan *Olympic Games* beserta prestasi yang dicapai untuk Indonesia, (3) keberhasilan atlet Sulawesi Tengah pada setiap kejuaraan nasional, dan (4) keberhasilan mencapai rekor atau memecahkan rekor PORPROV atau nasional pada pelaksanaan PORPROV. Tolok ukur tersebut dapat dilihat pada prestasi olahraga Sulawesi Tengah dalam perolehan medali pada tiap KEJURNAS atau PON, Sulawesi Tengah selalu menempati pada posisi papan bawah. Berikut perolehan medali dan peringkat Sulawesi Tengah pada 3 PON terakhir.

Tabel 2. Perolehan Medali dan Peringkat Sulawesi Tengah pada 3 PON Terakhir

No	PON	Perolehan Medali			Peringkat
		Emas	Perak	Perunggu	
1	XVI 2004 Palembang	1	5	4	XXVIII
2	XVII 2008 Kalimantan Timur	0	3	6	XXXI
3	XVIII 2012Riau	1	1	1	XXX

Tabel tersebut menunjukkan bahwa prestasi yang dicapai Sulawesi Tengah pada tingkat nasional selama ini tidak menggemblirakan. Keterbelakangan dan ketertinggalan dengan daerah lain lebih khusus pada daerah-daerah yang ada di pulau Jawa. Keterbelakangan itu terkait dengan sistem kepelatihan, sarana prasarana, rekrutmen atlet dan keterbatasan dalam memanfaatkan teknologi olahraga. Dari permasalahan ini, apakah karena di Sulawesi Tengah *talent scouting* dalam merekrut atlet tidak maksimal, apakah karena sarana dan prasarana kurang memadai, apakah kemampuan pelatih kurang maksimal. Keterbatasan inilah barangkali yang menjadi indikator mengapa prestasi Sulawesi Tengah tidak pernah meningkat. Adapun tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui: 1) Pengaruh *talent scouting* terhadap prestasi olahraga atlet Sulawesi Tengah, 2) Pengaruh persepsi atlet tentang sarana prasarana terhadap prestasi olahraga atlet Sulawesi Tengah, 3) Pengaruh persepsi atlet tentang kemampuan pelatih terhadap prestasi olahraga atlet Sulawesi Tengah dan 4) Pengaruh secara bersama-sama antara *talent scouting*, persepsi atlet tentang sarana prasarana, dan persepsi atlet tentang kemampuan pelatih terhadap prestasi olahraga atlet Sulawesi Tengah.

1. Prestasi Olahraga

Prestasi itu semakin meningkat karena sistem, metode, pelatihan yang semakin canggih dan kontribusi penelitian ilmiah di bidang olahraga menjadikan penampilan atlet dan tercapainya rekor yang mengagumkan dewasa ini. Tujuh faktor yang mempengaruhi prestasi olahraga, yaitu: (1) sistem pembinaan, (2) keadaan sarana prasarana dan peralatan olahraga, (3) keadaan psikologi atlet rasa aman, percaya diri, motivasi dan disiplin, (4) rutinitas latihan, (5) fisik

atlet, (6) faktor pelatih, (7) keterampilan teknik dan skill atlet (Sumoprawiro, /2009/07/html,h.2)

2. Talent Scouting

Ada dua buah kamus mendefinisikan bakat sebagai “kebiasaan yang istimewa dan alami” dan “kemampuan untuk pencapaian dan kesuksesan,” tetapi kamus-kamus tersebut tidak mendefinisikan bakat sebagai sesuatu yang khusus tentang olahraga. Seorang atlet, menurut *Webster*, adalah “petarung yang terlatih dalam sebuah olahraga (Jim Brown, 2001:3). Pengertian pemaduan bakat olahraga adalah usaha yang dilakukan untuk memperkirakan peluang atlet yang berbakat dalam olahraga prestasi, untuk dapat berhasil dalam menjalani program latihan sehingga mampu mencapai prestasi puncak (Soegiyono, 1994:4).

3. Persepsi Atlet tentang Sarana Prasarana

Secara umum persepsi terbagi menjadi dua yaitu persepsi terhadap objek atau lingkungan dan persepsi tentang manusia (Husdarta 2010:28). Berkaitan dengan persepsi terhadap objek atau lingkungan dalam hal ini persepsi atlet tentang sarana prasarana. Bagaimana atlet memandang sarana prasarana sebagai wadah untuk berlatih ataupun bertanding dan selanjutnya mempengaruhi cara pandang dalam dirinya terhadap fasilitas tersebut. Cara pandang ini akan mempengaruhi sikap mental atlet terutama dalam melakukan latihan maupun pertandingan.

4. Persepsi Atlet tentang Kemampuan Pelatih

Siagian menyatakan bahwa persepsi sebagai suatu proses melalui mana seseorang mengorganisasikan dan menginterpretasikan kesan-kesan sensorinya dalam usaha untuk memberikan suatu makna tertentu kepada lingkungannya (Sondang P. Siagian, 2004:100). Dari berbagai kajian batasan tentang teori-teori yang telah dikemukakan di atas dapat disimpulkan bahwa persepsi adalah kemampuan individu untuk mengamati atau mengenal perangsang (*stimulus*) sesuatu hingga berkesan menjadi pemahaman, pengetahuan, sikap dan tanggapan-tanggapan dan selanjutnya menjadikan informasi sebagai suatu usaha untuk memberikan suatu makna tertentu kepada lingkungannya.

B. Hasil

Hasil perhitungan diperoleh nilai $t_{hitung} = 5,85$ dan $t_{tabel(0,05)} = 1,68$, dengan demikian t_{hitung} lebih besar dari t_{tabel} , berarti H_0 ditolak, dan H_a diterima. Dari hasil perhitungan tersebut dapat dinyatakan bahwa hipotesis yang diajukan: *talent scouting* (X_1) berpengaruh positif terhadap prestasi olahraga atlet Sulawesi Tengah (Y) diterima. Hasil analisis hipotesis pertama memberikan temuan bahwa *talent scouting* berpengaruh positif terhadap prestasi olahraga atlet Sulawesi Tengah.

Hasil perhitungan diperoleh nilai $t_{hitung} = 4,26$ dan $t_{tabel(0,05)} = 1,68$, dengan demikian t_{hitung} lebih besar dari t_{tabel} , berarti H_0 ditolak, dan H_a diterima. Dari hasil perhitungan tersebut dapat dinyatakan bahwa hipotesis yang diajukan, persepsi atlet tentang sarana prasarana (X_2) berpengaruh positif terhadap prestasi olahraga atlet Sulawesi Tengah (Y) diterima.

Hasil perhitungan diperoleh nilai $t_{hitung} = 3,72$ dan $t_{tabel(0,05)} = 1,68$, dengan demikian t_{hitung} lebih besar dari t_{tabel} , berarti H_0 ditolak, dan H_a diterima. Dari hasil perhitungan tersebut dapat dinyatakan bahwa hipotesis yang diajukan: persepsi atlet terhadap kemampuan pelatih (X_3) berpengaruh positif terhadap prestasi olahraga atlet Sulawesi Tengah (Y) diterima.

Hasil perhitungan diperoleh nilai $F_{hitung} = 23,283$ dan $F_{tabel(0,05)} = 2,75$, dengan demikian F_{hitung} lebih besar dari F_{tabel} , berarti H_0 ditolak, dan H_a diterima. Dari hasil perhitungan tersebut dapat dinyatakan bahwa hipotesis yang diajukan, secara bersama-sama antara *talent scouting* (X_1), persepsi atlet tentang sarana prasarana (X_2), dan persepsi atlet tentang kemampuan pelatih (X_3) berpengaruh positif terhadap prestasi olahraga atlet Sulawesi Tengah (Y) diterima.

C. Pembahasan

1. Pengaruh *Talent Scouting* terhadap Prestasi Olahraga Atlet Sulawesi Tengah.

Berdasarkan koefisien korelasi (r_{y1}), dan nilai determinasi sebesar 0,3349. Hal ini berarti bahwa variasi prestasi olahraga atlet Sulawesi Tengah dapat dijelaskan oleh variasi *talent scouting* sebesar 33,49%. Dengan demikian dapat dikatakan bahwa prestasi olahraga

atlet Sulawesi Tengah dapat meningkat ketika *talent scouting* dilakukan untuk rekrutmen atlet.

2. Pengaruh persepsi atlet tentang sarana prasarana terhadap prestasi olahraga atlet Sulawesi Tengah

Berdasarkan koefisien korelasi (r_{y2}) dan nilai determinasi sebesar 0,2106. Hal ini berarti bahwa variasi prestasi olahraga atlet Sulawesi Tengah dapat dijelaskan oleh variasi sarana prasarana sebesar 21,06%. Temuan dalam penelitian ini sejalan dengan kajian teoritis yang dikemukakan bahwa sarana prasarana yang baik akan mendukung prestasi yang baik. Dengan demikian dapat dikatakan bahwa prestasi olahraga atlet Sulawesi Tengah dapat meningkat ketika didukung dengan sarana prasarana yang baik.

3. Pengaruh Persepsi Atlet tentang Kemampuan Pelatih terhadap Prestasi Olahraga Atlet Sulawesi Tengah

Berdasarkan koefisien korelasi (r_{y3}) dan nilai determinasi sebesar 0,1694. Hal ini berarti bahwa variasi prestasi olahraga atlet Sulawesi Tengah dapat dijelaskan oleh variasi persepsi atlet terhadap kemampuan pelatih sebesar 16,94%. Dengan demikian dapat dikatakan bahwa prestasi olahraga atlet Sulawesi Tengah dapat meningkat ketika persepsi atlet tentang kemampuan pelatih meningkat sehingga kepercayaan atlet kepada pelatih akan tinggi.

4. Pengaruh secara bersama-sama antara *Talent Scouting*, Persepsi Atlet tentang Sarana Prasarana, dan Persepsi Atlet tentang Kemampuan Pelatih terhadap Prestasi Olahraga Atlet Sulawesi Tengah.

Berdasarkan koefisien korelasi ganda ($R_{y.123}$), dan koefisien determinasi sebesar 0,514 sehingga dengan demikian temuan dalam penelitian ini menunjukkan pentingnya variabel *talent scouting*, sarana prasarana, dan persepsi atlet terhadap kemampuan pelatih untuk meningkatkan prestasi olahraga atlet Sulawesi Tengah, oleh karena secara bersama-sama ketiga variabel bebas tersebut dapat menjelaskan variasi prestasi olahraga atlet Sulawesi Tengah sebesar 51,4%. Secara keseluruhan dapat disimpulkan bahwa setelah dilakukan

pengujian secara statistik terhadap data empirik yang telah diperoleh dari lapangan dapat dikatakan bahwa ketiga variabel bebas *talent scouting*, persepsi atlet tentang sarana prasarana dan persepsi atlet tentang kemampuan pelatih berpengaruh positif secara signifikan dengan prestasi olahraga atlet Sulawesi Tengah.

D. Kesimpulan

Adapun kesimpulan dalam penelitian ini sebagai berikut: (1) *talent scouting* (X_1) berpengaruh positif terhadap prestasi olahraga atlet Sulawesi Tengah (Y), (2) sarana prasarana (X_2) persepsi atlet tentang berpengaruh positif terhadap prestasi olahraga atlet Sulawesi Tengah (Y), (3) persepsi atlet tentang kemampuan pelatih (X_3) berpengaruh positif terhadap prestasi olahraga atlet Sulawesi Tengah (Y), (4) *talent scouting* (X_1), persepsi atlet tentang sarana prasarana (X_2) dan persepsi atlet tentang kemampuan pelatih (X_3) secara bersama-sama berpengaruh positif terhadap prestasi olahraga atlet Sulawesi Tengah (Y).

DAFTAR PUSTAKA

- Brown, Jim. *Sports Talent*. United State: Human Kinetics, 2001.
Husdarta, H.J.S. *Psikologi Olahraga*. Bandung: Alfabeta, 2010.
Kamus Besar Bahasa Indonesia. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama, 2008
Data PON, KONI Propinsi Sulawesi Tengah. 2010.
Sondang, Siagian, P. *Teori Motivasi dan aplikasinya Ed.3*. Jakarta: PT. Renika Cipta, 2004
Soegiyono, *Proyek Pembinaan Prestasi Garuda Emas Menuju Tahun 2000*. Semarang: IKIP, 1994
Sumoprawiro, Sumarno, <http://jurnalilmiaholahraga.blogspot.com/2009/07/html> (diakses 8 Oktober 2013)

ANALISIS STRUKTUR TUBUH DAN POTENSI FISIK TERHADAP PRAKTEK ATLETIK MAHASISWA

Jumain, S.Pd.,M.Pd.

*Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Universitas Tadulako Palu*

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui; (1) hubungan struktur tubuh; tinggi badan, berat badan, panjang lengan, lingkaran dada, terhadap praktek atletik pada mahasiswa Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi Universitas Tadulako Palu (2) hubungan; kekuatan otot tungkai, Kecepatan reaksi, daya Ledak, kelentukan, daya tahan terhadap praktek atletik pada mahasiswa Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi Universitas Tadulako Palu, Penelitian ini adalah jenis penelitian deskriptif. Populasinya adalah Mahasiswa Putra Semester IV dan VI tahun ajaran 2007/2008-2008/2009, sampel berjumlah 60 orang responden dengan teknik *random sampling*. Teknik analisis data yang digunakan adalah statistik deskriptif dan normalitas data dengan menggunakan teknik analisis korelasi.

Hasil analisis data yang diperoleh uji normalitas data struktur tubuh tinggi; badan $K-SZ= 0.094$ $sig=0.308>0.005$, berat badan $K-SZ= 0.924$ $sig=0.360>0.005$, panjang lengan $K-SZ= 1.031$ $sig=0.232>0.005$, lingkaran dada $K-SZ= 0.916$ $sig=0.860>0.005$, potensi fisik: kekuatan otot tungkai $K-SZ= 1.116$ $sig=0.165>0.005$, kecepatan reaksi $K-SZ= 0.671$ $sig=0.760>0.005$, daya ledak $K-SZ= 0.976$ $sig=0.297>0.005$, kelentukan $K-SZ= 0.784$ $sig=0.570>0.005$, daya tahan $K-SZ= 1.054$ $sig=0.217>0.005$, praktek atletik; lari 50 meter $K-SZ= 0.836$ $sig=0.487>0.005$, lompat jauh $K-SZ= 0.891$ $sig=0.406>0.005$, tolak peluru $K-SZ= 0.976$ $sig=0.297>0.005$.

Setelah diuji normalitas data dengan menggunakan analisis korelasi untuk mengetahui variabel bebas yang mana memberikan kontribusi yang nyata terhadap praktek atletik mahasiswa program studi pendidikan jasmani, kesehatan dan rekreasi.

Kata Kunci: *Struktur Tubuh, Potensi Fisik, dan Atletik*

A. Pendahuluan

Atletik merupakan aktivitas jasmani yang efektif untuk mengoptimalkan pertumbuhan dan perkembangan anak. Gerakan-gerakan atletik sangat sesuai untuk mengisi program pendidikan jasmani, seperti lari, lompat, berjalan dan melempar. Mengingat bahwa olahraga atletik merupakan salah satu dasar pembinaan olahraga dan gerak jasmani, maka sangat penting peranan pembelajaran atletik pada mahasiswa

khususnya di Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi Universitas Tadulako Palu. Cabang olahraga atletik adalah aktifitas fisik jasmani atau latihan fisik, berisikan gerak-gerak alamiah/wajar seperti jalan, lari, lompat, dan lempar. Dengan berbagai cara, atletik telah dilakukan sejak awal sejarah manusia (Depdiknas, 2007:137).

Universitas Tadulako pada program studi merupakan jenjang pendidikan tertinggi formal yang ada di Palu dalam mengembangkan dan membina olahraga melalui tujuan pendidikan, termasuk potensi atau bakat mahasiswa sebagai peserta didik. Potensi fisik yang dimaksud adalah pertumbuhan dan perkembangan fisik yang berbeda-beda dengan tingkat kemampuan organ-organ tubuhnya. Potensi fisik merupakan suatu kemampuan gerak, lebih sering disebut motor ability. Komponen-komponen potensi fisik sebagai kemampuan dasar tubuh (fundamental motor skill) menurut Pasau (1987:3) sebagai berikut: (1) kekuatan, (2) kecepatan, (3) kelincahan dan koordinasi, (4) tenaga, (5) daya tahan otot, (6) daya kerja jantung dan paru-paru, (7) kelenturan, (8) keseimbangan, (9) ketepatan, dan (10) kesehatan untuk olahraga. Oleh karena itu mahasiswa harus mampu mengembangkan dirinya dalam kematangan potensi fisik dengan memperhatikan struktur tubuh yang dimiliki untuk memperoleh hasil praktek yang maksimal.

B. Pembahasan

1. Struktur Tubuh

Struktur tubuh merupakan bentuk tubuh dalam ukuran antropometrik. Menurut Pasau (1988:7) sebagai berikut: (1) Ukuran panjang tubuh (*length wise growth*), meliputi: tinggi badan, tinggi duduk, panjang tungkai, panjang lengan, panjang kaki, panjang jari-jari, leher dan lain-lain, (2) Ukuran besar tubuh (*broad wise growth*) meliputi: lingkaran dada, lingkaran paha, lingkaran lengan, lingkaran kepala, lingkaran leher, lingkaran perut, lingkaran pinggul, dan lain-lain, dan (3) *Amount growth*; yaitu berat badan.

a. Tinggi badan

Tinggi badan yang ideal (memiliki postur yang tinggi) akan memiliki sudut gerakan yang lebih luas bila dibandingkan dengan

orang atau atlet yang memiliki postur tubuh yang dibawah ideal dalam melakukan aktivitas olahraga, gerakan yang dilakukan lebih kecil sudut gerakannya.

b. Panjang lengan dan lingkaran lengan

Lengan pada manusia terdiri dari dua bagian tulang yaitu tulang lengan atas (*humerus*) dan tulang lengan bawah (*radius*). *Humerus* adalah suatu tulang panjang yang mempunyai korpus dan dua buah ujung. Ujung atas terdiri dari *kaput*, *tuberkulum mayor*, dan *tuberkulum minor*. Kedua *tuberkulum* dipisahkan oleh *kaput*. *Sulkus anatomikum* dan dari satu sama lain dipisahkan oleh *sulkus intertuberkularis* atau *sulkus bisipitalis*. Di sebelah *posterior* di ujung bawah mempunyai sebuah *tuberkulum* yang terletak pada pinggir *inferior* dan disebut *tuberkulum dorsalis*. (Bajpai, 1991:59).

c. Lingkaran dada

Lingkaran dada merupakan salah satu pengukuran besar tubuh yang diukur dimulai *dari* bagian belakang setinggi tepat di bawah tulang belikat, disamping setinggi rongga ketiak dan dimuka setinggi puting susu.

d. Berat badan

Berat *badan* yang dimiliki oleh seseorang dapat mempengaruhi aktivitas atau pekerjaan, termasuk dalam hal ini melakukan aktivitas olahraga, khususnya cabang olahraga atletik.

2. Potensi Fisik

Komponen-komponen potensi menurut Pasau (1987:3) sebagai berikut: (1) kekuatan, (2) kecepatan, (3) kelincahan dan koordinasi, (4) tenaga, (5) daya tahan otot, (6) daya kerja jantung dan paru-paru, (7) kelentukan, (8) keseimbangan, (9) ketepatan, dan (10) kesehatan untuk olahraga.

a. Kekuatan

Kekuatan adalah komponen kondisi fisik seseorang tentang kemampuan dalam mempergunakan otot-otot untuk menerima beban sewaktu bekerja (Sajoto, 1995:8).

b. Kecepatan reaksi

Kecepatan adalah kemampuan seseorang untuk mengerjakan gerakan berkesinambungan dalam bentuk yang sama dalam waktu yang sesingkat-singkatnya (Sajoto, 1995:8).

c. Daya ledak

Daya ledak adalah kemampuan seseorang untuk mempergunakan kekuatan maksimum yang dikerjakan dalam waktu yang sesingkat-singkatnya (Sajoto, 1995:8).

d. Kelentukan

Kelentukan adalah efektivitas seseorang dalam menyesuaikan diri untuk segala aktivitas dengan pengukuran tubuh yang luas. Hal ini akan sangat mudah ditandai dengan tingkat fleksibilitas persendian pada seluruh permukaan tubuh (Sajoto, 1995:9).

e. Daya tahan

Daya tahan adalah kemampuan seseorang dalam menggunakan ototnya untuk berkontraksi secara terus menerus dalam waktu yang relatif lama dengan beban tertentu (Sajoto, 1995:8). Daya tahan adalah kemampun untuk bekerja atau berlatih dalam waktu yang lama, dan setelah berlatih dalam jangka waktu lama tidak mengalami kelelahan yang berlebihan (Garuda Mas, 2000:89).

3. Pengertian Atletik

Atletik merupakan rangkaian aktivitas jasmani yang efektif untuk mengoptimalkan pertumbuhan dan perkembangan individu.

a. Nomor lari sprint 50 meter

Nomor lari 50 meter merupakan nomor lari jarak pendek dalam atletik yang sering juga disebut sprint. Yang dimaksud dengan lari sprint adalah semua perlombaan lari dimana peserta lari dengan kecepatan penuh sepanjang jarak yang harus ditempuh.

b. Nomor lompat jauh

Lompat jauh merupakan salah satu nomor dalam cabang olahraga atletik yang didalamnya terdapat gerak dasar manusia.

Lompat jauh merupakan suatu rangkaian gerakan yang terdiri dari dari awalan atau ancang-ancang, menolak atau bertumpuh, melayang kemudian mendarat yang dilakukan secara terkoordinasi untuk mendapatkan hasil lompatan yang sempurna.

c. Nomor tolak peluru

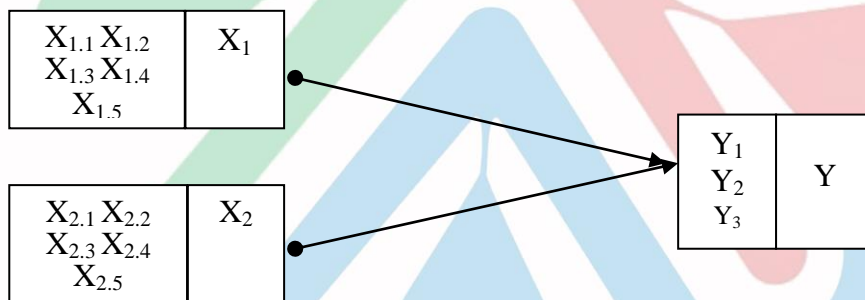
Tolak peluru merupakan salah satu nomor yang terdapat dalam cabang olahraga atletik. Menurut Syarifuddin (1992:10) bahwa: “Suatu gerakan menolak atau mendorong suatu alat yang bundar dengan berat tertentu yang terbuat dari logam (peluru) yang dilakukan dari bahu dengan menggunakan satu tangan untuk mencapai jarak yang sejauh-jauhnya”.

C. Metode Penelitian

1. Jenis dan Lokasi Penelitian

Penelitian deskriptif adalah penelitian yang memberikan gambaran secara umum tentang variabel-variabel pada penelitian yang dilaksanakan. Penelitian dilaksanakan di Kampus Universitas Tadulako Palu.

a. Desain Penelitian



Keterangan :

X_{1.1} = Tinggi badan X_{1.2} = Panjang lengan X_{1.3} = Lingkar dada

X_{1.4} = Lingkar lengan X_{1.5} = Berat badan X₁ = Struktur tubuh

X_{2.1} = Kekuatan tungkai X_{2.2} = Kecepatan lari X_{2.3} = Daya ledak tungkai

X_{2.4} = Kelentukan X_{2.5} = Daya tahan umum X₂ = Potensi fisik

Y₁ = Hasil praktek lari 50 meter

Y_2 = Hasil praktek lompat jauh

Y_3 = Hasil praktek tolak peluru

Y = Praktek atletik

D. HASIL PEMBAHASAN

1. Deskripsi Variable

Gambaran tentang variabel bebas didefinisikan oleh variable struktur tubuh (X1) dengan 5 item tes yakni; 1) tinggi badan, 2) panjang lengan, 3) lingkaran dada, 4) lingkaran lengan, 5) berat badan. Variabel potensi fisik (X2) dengan 5 item tes yakni; 1) kekuatan tungkai, 2) kecepatan, 3) daya ledak tungkai, 4) kelentukan, 5) daya tahan umum.

Tabel 1. Rekapitulasi tabel deskriptif

	Descriptive Statistics											
	N		Minimum		Maximum		Mean		Std. Deviation		Skewness	
	Statistic	Std. Error	Statistic	Std. Error	Statistic	Std. Error	Statistic	Std. Error	Statistic	Std. Error	Statistic	Std. Error
lari 50 meter	60		6.3		9.2		7.501		.7198		.554	.309
lompat jauh	60		2.5		4.8		3.788		.5231		-.407	.309
tolak peluru	60		5.1		7.5		6.394		.5983		-.143	.309
tinggi badan	60		147.0		180.0		164.533		6.8209		-.075	.309
panjang lengan	60		50.0		60.0		55.100		1.8105		-.048	.309
lingkar dada	60		60.0		81.0		68.600		4.4080		.023	.309
lingkar lengan	60		21.0		32.0		27.133		2.8551		-.501	.309
berat badan	60		42.0		78.0		54.267		8.1985		.212	.309
kekuatan tungkai	60		36.6		49.5		43.730		3.4858		-.561	.309
kecepatan	60		3.2		39.0		4.681		4.5294		.599	.309
daya ledak tungkai	60		7.1		9.7		8.270		.6505		.412	.309
kelentukan	60		15.3		19.2		16.902		.8894		.316	.309
daya tahan umum	60		11.5		14.0		13.135		.6263		-.019	.309
Valid N (listwise)	60											

Sumber: Data olahan SPSS 15

Berdasarkan ketentuan batas kewajaran pada parameter tes bahwa dari 60 responden memiliki struktur tubuh yang masih tergolong rendah, dan potensi fisik juga dalam tergolong rendah. Sementara hasil tes praktek atletik hasil yang diperoleh masih tergolong rendah. Jadi jika diakumulasi gambaran struktur tubuh (X1), potensi fisik (X2) terhadap praktek atletik mahasiswa program Pendidikan Jasmani Olahraga dan Rekreasi Universitas Tadulako Palu menunjukkan keadaan yang masih tergolong rendah.

a. Uji Reliabilitas, Normalitas, dan Linieritas

Untuk uji reliabilitas data pada variable struktur tubuh (X1), potensi fisik (X2), dan praktek atletik dilakukan dengan menggunakan pendekatan teori Triton, 2006 (dalam Sujianto, 2007:91) dengan mengacu pada *Cronbach's Alpha*. Apabila nilai *Alpha Cronbach* 0,42 - 0,60, berarti instrumen dikatakan cukup reliabel. Berikut dapat dilihat table hasil uji reliabilitas data dibawah ini :

Tabel 2. Hasil uji reliabilitas

No	Variabel	α (alfa crombach)	Reliabilitas
1	Struktur tubuh (X1)		
	Tinggi badan	0,4222	Reliabel
	Panjang lengan	0,5212	Reliabel
	Lingkar dada	0,4355	Reliabel
	Lingkar lengan	0,4804	Reliabel
	Berat badan	0,4930	Reliabel
2	Potensi Fisik (X2)		
	Kekuatan tungkai	0,6047	Reliabel
	Kecepatan	0,6046	Reliabel
	Daya ledak tungkai	0,5702	Reliabel
	Kelentukan	0,5759	Reliabel
	Daya tahan umum	0,5704	Reliabel
3	Praktek atletik (Y)		
	Lari 50 meter	0,5784	Reliabel
	Lompat jauh	0,5603	Reliabel
	Tolak peluru	0,5657	Reliabel

Sumber: Hasil data parameter tes 2010

Tabel 3. Hasil uji normalitas

No	Variabel	Skewness	Std.error skewness	Rasio skewness
1	Struktur tubuh (X1)			
	Tinggi badan	-0.075	0,309	-0.24
	Panjang lengan	-0.048	0,309	-0.15

	Lingkar dada	0.023	0,309	0.07
	Lingkar lengan	0.501	0,309	1.62
	Berat badan	0.821	0,309	2.65
2	Potensi Fisik (X2)			
	Kekuatan tungkai	-0.407	0,309	-1.31
	Kecepatan	0.599	0,309	1.93
	Daya ledak tungkai	0.412	0,309	1.33
	Kelentukan	0.316	0,309	1.02
	Daya tahan umum	-0.019	0,309	-0.06
3	Praktek atletik (Y)			
	Lari 50 meter	0.554	0,309	1.79
	Lompat jauh	-0.407	0,309	-1.31
	Tolak peluru	-0.143	0,309	-0.46

Sumber: Hasil data parameter tes 2010

b. Pengujian Hipotesis

Pengujian analisis korelasi struktur tubuh (X1); 1) tinggi badan, 2) panjang lengan, 3) lingkar dada, 4) lingkar lengan, 5) berat badan. Faktor potensi fisik (X2); 1) kekuatan tungkai, 2) kecepatan, 3) daya ledak tungkai, 4) kelentukan, 5) daya tahan umum terhadap variabel dependen praktek atletik (Y); 1) lari 50 meter, 2) lompat jauh, 3) tolak peluru.

Tabel 4. Rangkuman hasil analisis korelasi variable

Variabel	Lari 50 meter (Y1)	Lompat jauh (Y2)	Tolak Peluru (Y3)
Variabel Struktur Tubuh (X1)			
Tinggi Badan			
Pearson Correlation	-0.451	0.432	-0.099
Sig. (1-tailed)	0.000	0.036	0.023
Panjang Lengan			
Pearson Correlation	-0.209	0.299	-0.011
Sig. (1-tailed)	0.034	0.010	0.047
Lingkar Dada			

Pearson Correlation	-0.101	0.186	0.109
Sig. (1-tailed)	0.022	0.022	0.020
Lingkar Lengan			
Pearson Correlation	-0.119	0.200	-0.063
Sig. (1-tailed)	0.018	0.025	0.032
Berat Badan			
Pearson Correlation	-0.268	0.222	0.033
Sig. (1-tailed)	0.019	0.044	0.040
Variabel Potensi Fisik (X2)			
Kekuatan Tungkai			
Pearson Correlation	-0.162	-0.095	0.024
Sig. (1-tailed)	0.011	0.024	0.004
Kecepatan			
Pearson Correlation	0.172	-0.174	0.007
Sig. (1-tailed)	0.040	0.021	0.005
Daya Ledak Tungkai			
Pearson Correlation	0.343	-0.244	0.048
Sig. (1-tailed)	0.004	0.030	0.036
Kelentukan			
Pearson Correlation	0.105	0.044	0.074
Sig. (1-tailed)	0.021	0.037	0.029
Daya Tahan Umum			
Pearson Correlation	-0.062	-0.166	0.101
Sig. (1-tailed)	0.032	0.019	0.022

Sumber: Hasil parameter tes olahan SPSS 15

2. Analisis Struktur Tubuh, Potensi Fisik Terhadap Praktek Atletik Mahasiswa Program Studi Pendidikan Jasmani Olahraga dan Rekreasi Universitas Tadulako Palu

Hasil uji regresi linier berganda pada variable struktur tubuh (X1), potensi fisik (X2) terhadap praktek atletik (Y), diperoleh $Y = 20.329 - 0,008 X1 - 0.005 X2$, dengan nilai P (sig) = $0,020 < 0,05$, maka struktur tubuh (X1), potensi fisik (X2) secara simultan mempunyai

hubungan terhadap praktek atletik (Y) mahasiswa program studi Pendidikan Jasmani Olahraga dan Rekreasi Universitas Tadulako Palu (Y). Variasi perubahan nilai variabel dependen praktek atletik (Y) yang dapat dijelaskan oleh seluruh variabel independen struktur tubuh dan potensi fisik secara simultan sebesar 2.3% (Adjusted R Square = 0,023) sedangkan sisanya 97.7% dipengaruhi oleh variabel lain di luar variable-variabel yang diteliti.

Nilai koefisien korelasi (R) yang diperoleh sebesar 0,107 atau 10.7% kategori rendah, karena besarnya koefisien korelasi tersebut < 50%. Diketahui bahwa hubungan dikatakan cukup baik atau sempurna jika koefisien korelasinya mencapai angka > 50% - 100% atau 1, baik positif maupun negatif. Selanjutnya nilai F pada variable struktur tubuh (X1), potensi fisik (X2) sebesar 0.330. Hal ini bisa dilihat dari angka tingkat signifikansinya $p = 0,020$ ($p < 0,5$).

E. Kesimpulan

1. Ada hubungan struktur tubuh terhadap praktek atletik pada Mahasiswa Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Universitas Tadulako Palu.
2. Ada hubungan potensi fisik terhadap praktek atletik nomor tolak peluru pada Mahasiswa Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Universitas Tadulako Palu.
3. Ada hubungan struktur tubuh dan potensi fisik terhadap praktek atletik mahasiswa Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Universitas Tadulako Palu.

DAFTAR PUSTAKA

- Adisasmitha, Yusuf. 1992. *Olahraga Pilihan Atletik*. Jakarta: Depdikbud Dirjen Dikti.
- Arikunto, Suharsimi. 2002. *Prosedur Penelitian suatu Pendekatan Praktek*. (Edisi Revisi VII). Jakarta: Rineka Cipta.
- Bajpai. 1991. *Osteologi Tubuh Manusia*. Jakarta Barat: Binarupa Aksara

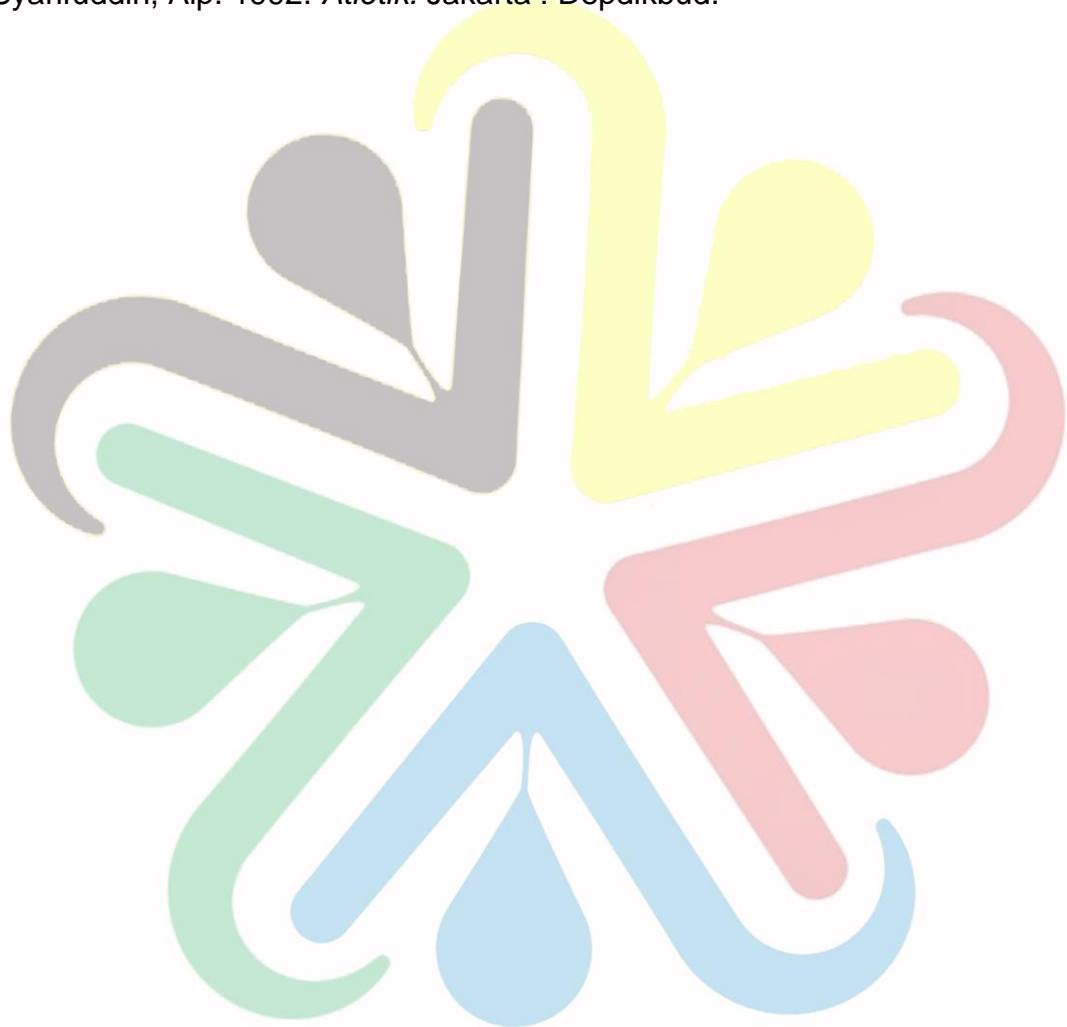
Depdiknas. 2007. *Materi Pelatihan, Pedoman Senam, Pedoman Renang, Pedoman Atletik*. Buku IV. Jakarta: Dirjen Depdiknas.

Handoko, B. 1998. *Belajar dan Berlatih Atletik*. Bandung: Pioner Bandung

Pasau, M. Anwar. 1987. *Memilih Atlet untuk Menghasilkan Prestasi Prima dalam Olahraga*. Surabaya: Simposium.

Sajoto, Moch. 1988. *Peningkatan dan Pembinaan Kondisi Fisik dalam Olahraga*. Jakarta: Depdikbud Dirjen Dikti.

Syarifuddin, Aip. 1992. *Atletik*. Jakarta : Depdikbud.



PENGARUH INTELIGENSI, KELENTUKAN DAN KESEIMBANGAN TERHADAP HASIL BELAJAR JURUS TUNGGAL PENCAK SILAT

Aridhotul Haqiyah¹
ary_haqiyah@yahoo.co.id

ABSTRAK

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh inteligensi, kelentukan dan keseimbangan terhadap hasil belajar jurus tunggal pencak silat pada mahasiswa anggota UKM Pencak Silat Universitas Islam 45 Bekasi. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini yaitu metode survei dengan teknik pengukuran dan tes, sedangkan teknik analisis menggunakan analisis jalur *path* yang akan mengkaji keterkaitan antara variabel penelitian. Penelitian ini mengkaji empat variabel, yaitu: variabel eksogen yang terdiri dari inteligensi dan kelentukan dengan variabel intervening keseimbangan, sedangkan variabel endogennya adalah hasil belajar jurus tunggal pencak silat. Penelitian ini dilaksanakan di Universitas Islam 45 Bekasi. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah *purposive sampling* dan berdasarkan kriteria yang ditetapkan penulis, maka sampel dalam penelitian ini berjumlah 14 orang. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah rubrik penilaian skala 3 (baik, cukup, dan kurang) terhadap penilaian hasil belajar jurus tunggal pencak silat, tes inteligensi diukur menggunakan instrumen tes IST (Intelligenz Struktur Test), kelentukan diukur menggunakan instrumen tes modifikasi duduk dan raih (*sit and reach*) dan instrumen tes keseimbangan menggunakan *modified bass test of dynamic balance*. Berdasarkan hasil pengolahan dan analisis data, maka kesimpulan dari hasil penelitian ini adalah: (1) Inteligensi berpengaruh langsung terhadap hasil belajar jurus tunggal pencak silat, (2) Kelentukan berpengaruh langsung terhadap hasil belajar jurus tunggal pencak silat, (3) Keseimbangan berpengaruh langsung terhadap hasil belajar jurus tunggal pencak silat, (4) Inteligensi tidak berpengaruh langsung terhadap keseimbangan, (5) Kelentukan berpengaruh langsung terhadap keseimbangan.

Kata Kunci : *Inteligensi, Kelentukan, Keseimbangan, Hasil Belajar Jurus Tunggal, Pencak Silat*

A. Pendahuluan

Pencak silat adalah budaya asli bangsa Indonesia dan pada saat ini terus berkembang, baik dalam peraturan maupun organisasinya. Organisasi pencak silat di Indonesia disebut Ikatan Pencak Silat Seluruh Indonesia, disingkat IPSI yang diprakarsai oleh Mr. Wongsonegoro dan diresmikan pada tanggal 18 Mei 1948 di Surakarta dengan tujuan mempersatukan dan membina seluruh perguruan pencak silat yang ada di Indonesia.

Usaha pembinaan dan pengembangan pencak silat diselenggarakan melalui berbagai jalur, salah satunya melalui jalur pendidikan formal dari sekolah dasar sampai perguruan tinggi. Di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Islam 45 Bekasi, pembinaan cabang olahraga pencak silat dilakukan didalam dan diluar jam perkuliahan. Dalam kurikulum, pencak silat di tetapkan sebagai salah satu mata kuliah wajib dalam berkehidupan bermasyarakat (MBB), sedangkan kegiatan pembinaan olahraga yang dilakukan di luar jam perkuliahan lebih kita kenal dengan unit kegiatan mahasiswa (UKM). UKM pencak silat adalah wadah aktivitas mahasiswa dalam mengembangkan minat, bakat dan keahlian pada cabang olahraga pencak silat.

UKM pencak silat dirancang dengan orientasi penguasaan keterampilan dan peningkatan prestasi. Program latihan yang dikembangkan dalam UKM pencak silat terdiri atas peningkatan kondisi fisik, tehnik kategori tanding, kategori tunggal, ganda dan regu. Salah satu keterampilan yang dilatih pada mahasiswa anggota UKM pencak silat Universitas Islam 45 Bekasi adalah jurus tunggal pencak silat. Jurus tunggal pencak silat merupakan suatu rangkaian gerak yang kompleks dan terdiri dari 14 jurus serta mengedepankan beberapa unsur gerakan, diantaranya: sikap, serangan, belaan, tangkisan, dan jatuhan.

Dalam mempelajari jurus tunggal pencak silat, mahasiswa dituntut memiliki komponen kesegaran jasmani dan salah satu kemampuan psikologi yang diukur dalam tes kecerdasan, yaitu kemampuan mengingat (*memory*) karena rangkaian jurus yang cukup banyak dan memerlukan daya ingat yang baik.

Permasalahan yang timbul dalam melatih hafalan mahasiswa baru anggota UKM pencak silat adalah kurang baiknya hasil belajar jurus tunggal pencak silat dikarenakan beberapa aspek yang mempengaruhi, diantaranya: kelentukan, keseimbangan dan faktor kecerdasan atau inteligensi. Berdasarkan uraian di atas, maka tujuan dilakukannya penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh inteligensi, kelentukan dan keseimbangan terhadap hasil belajar jurus tunggal pencak silat.

B. Hasil Belajar Jurus Tunggal Pencak Silat

Hasil belajar adalah kemampuan yang dimiliki peserta didik setelah menerima pengalaman selama berlangsungnya proses pembelajaran. Dalam penelitian ini, hasil belajar yang akan dinilai adalah hasil belajar jurus tunggal pencak silat. Menurut Johansyah Lubis (2014: 67), jurus tunggal pencak silat merupakan suatu rangkaian gerak yang kompleks dan terdiri dari berbagai macam gerak dan jurus, baik tangan kosong maupun senjata. Dalam hasil MUNAS (Musyawarah Nasional) XII IPSI dijelaskan bahwa dalam pertandingan kategori tunggal, jurus tunggal baku terdiri dari 7 jurus tangan kosong, 3 jurus senjata golok, dan 4 jurus senjata tongkat, dengan waktu penampilan 3 menit.

Dalam penelitian ini kategori tunggal yang akan diukur adalah hasil belajar mahasiswa dalam melakukan gerakan jurus tunggal pencak silat terdiri dari 14 jurus dengan 100 gerakan inti serta mengandung unsur gerakan sikap, serangan, bela, tangkisan dan jatuhan.

1. *Inteligensi*

Dalam mempelajari jurus tunggal pencak silat selain diperlukan faktor kondisi fisik yang baik, diperlukan pula Inteligensi yang berhubungan dengan kognisi dalam prespektif pemrosesan informasi, pembentukan konsep, memori, dan persepsi. Hal ini berkenaan dengan kemampuan untuk mengingat informasi atau menghafal gerakan jurus tunggal yang sebelumnya telah dipelajari.

Wechsler dalam Wowo Sunaryo (2014: 148) berpendapat bahwa inteligensi adalah kemampuan menyesuaikan diri, sedangkan menurut Stenberg dalam Ahmad Zubaidi (2009: 8), inteligensi adalah suatu kapasitas mental individu untuk memproses informasi secara otomatis dan untuk memancarkan perilaku yang tepat dalam merespon sesuatu yang baru, melibatkan metakomponen, komponen-komponen performa dan komponen *knowledge-acquisition*.

Inteligensi sebagai unsur kognitif dianggap memegang peran yang cukup penting. Karena menurut Wasty Soemanto (2012: 166), aspek kognitif berkaitan dengan cara-cara tertentu yang digunakan setiap individu dalam melaksanakan tugas-tugas yang bersifat pengamatan (perseptual) dan intelektual. Pada umumnya orang berpendapat bahwa

inteligensi merupakan bekal potensial yang akan memudahkan dalam belajar dan menghasilkan performansi yang optimal. Hal ini didukung teori bahwa Tes IQ cenderung berkorelasi dengan tes prestasi daripada dengan nilai di sekolah.

2. Kelentukan

Menurut Widiastuti (2015: 173) Kelentukan adalah kemampuan berbagai sendi dalam tubuh untuk bergerak seluas-luasnya. Kelentukan seseorang ditentukan kemampuan ruang gerak (*range of motion*). Jangkauan gerak alami tiap sendi pada tubuh tergantung pada pengaturan tendo-tendo, ligementa, jaringan yang menghubungkan otot-otot, batas jangkauan gerak sendi tersebut. Dewi Laelatul Badriah (2009: 38) mengatakan bahwa pada kehidupan sehari-hari gerakan kelentukan yang terpenting adalah fleksi batang tubuh (togok), hal ini disebabkan dalam batang tubuh terdapat simpul medulla spinalis yang mengatur pola gerakan refleks, gerakan sederhana, dan gerak-gerak yang membutuhkan keseimbangan. James Tangkudung (2012: 71) menjelaskan bahwa latihan kelentukan dapat menolong mengurangi resiko cedera dengan meningkatkan dari sendi jangkauan gerak sendi.

3. Keseimbangan

Menurut Widiastuti (2015: 17), keseimbangan merupakan kemampuan seseorang mempertahankan sikap dan posisi tubuh secara cepat pada saat berdiri (*static balance*) atau pada saat melakukan gerakan (*dynamic balance*). Lebih lanjut lagi Richard Magill (2011: 51) mengatakan bahwa keseimbangan statis adalah pemeliharaan keseimbangan walaupun tidak sedang bergerak seperti berdiri, duduk atau berlutut. Sedangkan keseimbangan dinamis adalah pemeliharaan keseimbangan saat bergerak seperti ketika sambil berjalan atau berlari. Kemampuan untuk mempertahankan keseimbangan dipengaruhi oleh faktor visual dan vestibular. Berdasarkan penelitian Lee dan Aronson (1974) dalam William Edward (2011: 84), keseimbangan sangat dipengaruhi oleh berbagai informasi visual yang disajikan. Secara bersama-sama, struktur informasi dari *vestibular apparatus* juga penting untuk menjaga salah satu rasa keseimbangan.

C. METODE

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini yaitu metode survei dengan teknik pengukuran dan tes. Teknik analisis yang digunakan adalah analisis jalur (*Path Analysis*). Penelitian ini dilaksanakan di Universitas Islam 45 Bekasi, Jl. Cut Meutia No. 83 Bekasi. Populasi dalam penelitian ini adalah atlet UKM pencak silat Universitas Islam 45 Bekasi yang berjumlah 30 mahasiswa. Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan *purposive sampling*, menurut Suharsimi Arikunto (2013: 139 -140) teknik ini dilakukan dengan cara mengambil subjek bukan didasarkan atas strata, random atau daerah tetapi didasarkan atas adanya tujuan tertentu. Berdasarkan kriteria yang ditetapkan penulis, maka sampel dalam penelitian ini berjumlah 14 orang.

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah rubrik penilaian skala 3 (baik, cukup dan kurang) terhadap penilaian hasil belajar jurus tunggal pencak silat, tes inteligensi menggunakan instrumen tes IST (Intelligenz Struktur Test), kelentukan diukur menggunakan instrumen tes modifikasi duduk dan raih (*sit and reach*) sedangkan instrumen tes keseimbangan menggunakan *modified bass test of dynamic balance*.

D. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penghitungan statistik deskriptif dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 1: Hasil Penghitungan Statistik Deskriptif

Descriptive Statistics					
Variabel	N	Min	Max	Mean	Std. Deviation
Hasil Belajar Jurus Tunggal Pencak Silat	14	749	1110	917.14	100.398
Inteligensi	14	80	113	94.07	9.277
Kelentukan	14	18	32	24.07	4.480
Keseimbangan	14	30	50	43.57	6.914

Setelah dilakukan terhadap uji uji persyaratan analisis yaitu: 1) uji normalitas, 2) uji homogenitas (uji barlett), 3) uji signifikansi dan linieritas koefisien regresi. selanjutnya dilakukan pengujian hipotesis menggunakan analisis jalur (*path analysis*). Untuk pengolahan data analisis jalur menurut

Kadir (2015: 261-269), Output dan interpretasi menggunakan SPSS Versi 17 adalah sebagai berikut:

Struktural 1

Tabel 2: Model Summary

Tabel 3: ANOVA^c

Model	Sum of Squares	Df	Mean Square	F	Sig.
1 Regression	378.003	2	189.001	8.541	.006 ^a
Residual	243.426	11	22.130		
Total	621.429	13			
2 Regression	371.702	1	371.702	17.861	.001 ^b
Residual	249.726	12	20.811		
Total	621.429	13			

a. Predictors: (Constant), Kelentukan, Inteligensi

b. Predictors: (Constant), Kelentukan

c. Dependent Variable: Keseimbangan

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.780 ^a	.608	.537	4.704
2	.773 ^b	.598	.565	4.562

a. Predictors: (Constant), Kelentukan, Inteligensi

b. Predictors: (Constant), Kelentukan

Dari tabel diatas, koefisien determinasi (R^2) untuk model 1 sebesar 0,608 dan model 2 sebesar 0,598, sehingga error model 2 (ϵ_1) = 0,634.

Berdasarkan hasil analisis pada tabel diatas dapat disimpulkan bahwa secara simultan baik model 1 maupun model 2, inteligensi dan kelentukan berpengaruh terhadap keseimbangan, selanjutnya:

Tabel 4: Coefficients^a

Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
	B	Std. Error	Beta		
1 (Constant)	8.708	13.522		.644	.533
Inteligensi	.080	.150	.108	.534	.604
Kelentukan	1.135	.311	.735	3.645	.004
2 (Constant)	14.841	6.906		2.149	.053
Kelentukan	1.194	.282	.773	4.226	.001

a. Dependent Variable: Keseimbangan

Dengan menggunakan metode backward, diperoleh dua model hasil pengolahan data, yaitu model 1 dan model 2.

Tabel 5: Ringkasan Hasil Pengujian Struktural 1

Pengaruh Langsung Antar Variabel	Koefisien Jalur	t hitung	p-value	Simpulan	Keterangan
X ₁ terhadap X ₃ (ρ_{31})	0,108	0,534	0,604	Tidak Sig	
X ₂ terhadap X ₃ (ρ_{32})	0,735	3,645	0,004	Sig	Sebelum Trimming
X ₂ terhadap X ₃ (ρ_{32})	0,773	4,226	0,001	Sig	Sesudah Trimming

Struktural 2

Tabel 6: Model Summary

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate	Change Statistics				
					R Square Change	F Change	df1	df2	Sig. F Change
1	.970 ^a	.942	.924	27.671	.942	53.710	3	10	.000

a. Predictors: (Constant), Keseimbangan, Inteligensi, Kelentukan

Dari tabel diatas, koefisien determinasi (R^2) sebesar 0,942 berarti bahwa 94,2% variabilitas variabel hasil belajar jurus tunggal pencak silat dapat dipengaruhi oleh inteligensi, kelentukan, dan keseimbangan. Sehingga error (ϵ_2) = 0,241.

Tabel 7: ANOVA^b

Model	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1 Regression	123378.661	3	41126.220	53.710	.000 ^a
Residual	7657.053	10	765.705		
Total	131035.714	13			

a. Predictors: (Constant), Keseimbangan, Inteligensi, Kelentukan

b. Dependent Variable: Hasil Belajar Jurus Tunggal Pencak Silat

Berdasarkan hasil analisis pada tabel diatas dapat disimpulkan bahwa inteligensi, kelentukan, dan keseimbangan secara simultan berpengaruh langsung terhadap hasil belajar jurus tunggal pencak silat.

Tabel 8: Coefficients^a

Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
	B	Std. Error	Beta		
1 (Constant)	15.505	81.023		.191	.852
Inteligensi	4.827	.896	.446	5.390	.000
Kelentukan	6.240	2.721	.278	2.293	.045
Keseimbangan	6.824	1.774	.470	3.847	.003

a. Dependent Variable: Hasil Belajar Jurus Tunggal Pencak Silat

Dengan menggunakan metode backward, diperoleh koefisien jalur yang ditunjukkan oleh kolom Standardized Coefficients (beta). Dari tabel coefficient, diperoleh data berturut-turut:

Tabel 9: Ringkasan Hasil Pengujian Struktural 2

Pengaruh Langsung Antar Variabel	Koefisien Jalur	t hitung	p-value	Simpulan
X_1 terhadap Y (ρ_{y1})	0,446	5,390	0,000	Sig
X_2 terhadap Y (ρ_{y2})	0,278	2,293	0,045	Sig
X_3 terhadap Y (ρ_{y3})	0,470	3,847	0,003	Sig

Langkah selanjutnya adalah pengujian kecocokan model dengan ukuran sampel (n) = 14, dan banyaknya koefisien jalur yang tidak signifikan (d) = 1, maka statistik uji chi-square dengan $W = -(n-d) \ln Q = -(14-1) \ln (0,975124) = 0,327$ dari tabel chi square dengan $df = d = 1$, pada taraf signifikansi $\alpha = 0,05$ didapat harga $\chi^2_{\text{tab}} = \chi^2_{(0,05;1)} = 3,84$. Karena $W = 0,327 < 3,84$ atau H_0 diterima. Dengan demikian, model yang diperoleh adalah sesuai atau cocok (model fit) dengan data.

E. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil pengolahan dan analisis data, maka kesimpulan dari hasil penelitian ini adalah sebagai berikut : (1) Inteligensi berpengaruh langsung terhadap hasil belajar jurus tunggal pencak silat, (2) Kelentukan berpengaruh langsung terhadap hasil belajar jurus tunggal pencak silat, (3) Keseimbangan berpengaruh langsung terhadap hasil belajar jurus tunggal pencak silat, (4) Inteligensi tidak berpengaruh langsung keseimbangan, (5) Kelentukan berpengaruh langsung terhadap keseimbangan.

F. SARAN

Saran yang dapat penulis sampaikan berkenaan dengan hasil dari penelitian ini adalah bagi dosen, pembina, pelatih, maupun guru pendidikan jasmani, hasil penelitian ini dapat dijadikan acuan dan informasi dalam mencari bakat-bakat atlet kategori tunggal berdasarkan tingkat inteligensi dan kebugaran jasmani yang baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi. 2013. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Azwar, Saifuddin. 2013. *Pengantar Psikologi Inteligensi*. Yogyakarta: Pustaka Belajar.
- Badriah, Dewi Laelatul. 2009. *Fisiologi Olahraga Edisi II*. Bandung: Multazam.
- Bompa, O Tudor. 2009. *Periodization Theory and Methodology of Training*. Toronto: Human Kinetics.

- Edwards, H William. 2011. *Motor Learning And Control: Form Theory to Practice*. USA: Wadsworth.
- Kadir. 2015. *Statistika Terapan*. Jakarta: Rajawali Pers.
- Kuswana, Wowo Sunaryo. 2014. *Biopsikologi Pembelajaran Perilaku*. Bandung: Alfabeta.
- Lubis, Johansyah dan Hendro Wardoyo. 2014. *Pencak Silat Edisi Kedua*. Jakarta: Rajawali Sport.
- Magill, Ricahrd. 2011. *Motor Learning And Control: Concepts and Application*. New York: Mc-Graw Hill.
- Peraturan Pertandingan Pencak Silat (Hasil MUNAS XII IPSI Tahun 2007).
- Soemanto, Wasty. 2012. *Psikologi Pendidikan Landasan Kerja Pemimpin Pendidikan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Syah, Muhibbin. 2014. *Psikologi Pendidikan dengan Pendekatan Baru*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.
- Tangkudung, James. 2012. *Kepelatihan Olahraga*. Jakarta: Cerdas Jaya.
- Widiastuti. 2015. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Jakarta: Rajawali Pers.
- Zubaidi, Ahmad. 2009. *Tes Intelligensi*. Jakarta: Mitra Wacana Media.

UJI COBA SISTEM PERTANDINGAN BELAH DUA BERJENJANG DENGAN JUMLAH 16 PESERTA PADA CABANG TENIS MEJA DENGAN ROUND ROBIN SEBAGAI SISTEM PENGONTROL

Dr. Bambang Kridasuwarso, M.Pd.
bangkrida71261@gmail.com
bangkrida@yahoo.co.id

ABSTRAK

Sistem Pertandingan Belah Dua Berjenjang (BDB) adalah suatu sistem pertandingan baru yang dirancang oleh peneliti. Sistem ini dapat dilakukan dengan jumlah peserta/tim 8, 16, dan 32. Sistem ini memiliki kelebihan dibandingkan dengan sistem-sistem sebelumnya, yakni sistem gugur dan kompetisi. Kelebihan Sistem ini adalah dalam segi efisiensi waktu dan biaya pertandingan, namun diprediksi memiliki tingkat akurasi yang tinggi dalam segi kesejatan juara serta dapat merangking seluruh peserta.

Pada penelitian ini peneliti hanya menguji sistem dengan jumlah 16 peserta saja, dengan menggunakan cabang Tenis meja sebagai objek penelitiannya. Permasalahan penelitian ini adalah 'Apakah Sistem Pertandingan Belah Dua Berjenjang dengan jumlah 16 peserta memiliki Validitas yang cukup tinggi. Tujuannya penelitian ini adalah untuk membuktikan dengan pasti tingkat keakuratannya, baik secara empirik maupun statistik. Metode yang digunakan adalah mengkorelasikan hasil pertandingan *Round Robin* dengan Belah Dua Berjenjang, dengan Uji Konsistensi, menggunakan Korelasi Peringkat. Sampel yang digunakan adalah Mahasiswa FIK UNJ yang tergabung dalam Klub Tenis meja FIK UNJ, serta menggunakan teknik Purposif Sampling.

Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat Keajegan dan Konsistensi yang tinggi, yakni sebesar 0.9235 dan tergolong dalam norma sangat tinggi. Berdasarkan hasil penelitian maka dapat disimpulkan bahwa, Sistem Pertandingan Belah Dua Berjenjang dinyatakan Valid dan dapat digunakan sebagai sistem pertandingan pada cabang olahraga tenis meja dan cabang olahraga yang sejenis, karena memiliki tingkat Konsistensi yang sangat tinggi. Untuk itu peneliti menyarankan agar sistem ini selalu digunakan pada setiap pertandingan, karena memiliki keuntungan dalam segi efisiensi waktu dan biaya.

Kata kunci : *Ujicoba Sistem Pertandingan Belah Dua Berjenjang (BDB).*

A. Pendahuluan

Sistem pertandingan yang ada sekarang, di samping memiliki kelebihan, juga memiliki kekurangan. Sebagai contoh sistem pertandingan yang sering digunakan misalnya *Sistem Gugur*. *John Byl* (2006:2) mengatakan bahwa sistem ini sangat singkat sekali. Orang sering merasa tidak puas karena hanya bermain satu kali bila kalah di babak pertama.

Lawan-lawan yang dihadapi pun terbatas bila dapat melaju sampai ke final. Untuk menghibur pemain yang kalah di babak pertama biasanya diadakan pertandingan *consolation*. Akan tetapi tidak ada pertandingan lain lagi bagi pemain yang kalah di babak kedua dan ketiga. Mereka tidak akan mendapat gelar juara, sedangkan yang mengikuti pertandingan *consolation* berkesempatan untuk meraih juara. Lain lagi halnya dengan *Sistem Setengah Kompetisi*. Sistem ini dapat memberikan kepuasan pada pesertanya. Namun demikian akan sangat lama dan melelahkan bila jumlah pesertanya banyak. *John Byl* (2006:93) mengatakan, untuk mengantisipasi hal tersebut, biasanya dibuat pool-pool. Akan tetapi sistem pool ini tidak dapat merangking pemain secara keseluruhan. Contoh lain adalah *Sistem Kompetisi Penuh* yang digunakan untuk menguji atau mencari sang juara sejati, karena masing-masing akan bertemu dua kali dengan lawan yang sama. Tetapi untuk dapat melakukan hal itu dibutuhkan waktu yang sangat lama, oleh karena jumlah pertandingan yang sangat banyak.

Dalam tenis meja dikenal ada dua sistem yang mendasar, seperti yang tertulis dalam artikel '*Competition and Tournament System of Play*' (2016:2), yakni sistem '*Simple Knock-Out* dan *Group/Round-Robin*.' Dalam bahasa Indonesia adalah sistem Gugur Tunggal dan Setengah Kompetisi.

1. Sistem Pertandingan Gugur Tunggal

Sistem Pertandingan Gugur Tunggal adalah sebuah sistem pertandingan yang digunakan dalam sebuah turnamen olahraga bila jumlah peserta relatif banyak, dan persediaan waktu yang sedikit. Pemain hanya dapat melakukan pertandingan 1 (satu) kali saja. Sistem ini dapat menentukan Juara 1 hingga juara 4. Sistem ini tidak menuntut banyak biaya, oleh karena sangat simple dan cepat. *John Byl* (2006:3).

Kelemahan system ini adalah, (1) Tidak dapat me-ranking pemain, (2) Pemain sering merasa tidak puas, (3) Belum menunjukkan sang juara sejati, sehingga tidak dapat digunakan sebagai ajang latihan tanding dan pencatatan data pertandingan atau evaluasi program latihan atlet.

2. Sistem Pertandingan Gugur Ganda

Sistem Pertandingan Gugur Ganda adalah sebuah sistem pertandingan yang digunakan bila jumlah peserta tidak terlalu banyak. Pemain dapat melakukan pertandingan 2 (dua) kali saja. Pemain yang kalah sekali, masih memiliki kesempatan untuk menjadi juara. Sistem ini dapat menentukan Juara 1 hingga juara 4. Sistem ini agak menuntut biaya, paling tidak dua kali sistem gugur tunggal *John Byl (2006:3)*.

Kelemahan sistem ini masih sama dengan kelemahan sistem gugur tunggal, yakni adalah, (1) Tidak dapat me-ranking pemain, (2) Pemain sering merasa tidak puas, (3) Belum menunjukkan sang juara sejati, sehingga tidak dapat digunakan sebagai ajang latihan tanding dan pencatatan data pertandingan atau evaluasi program latihan atlet.

3. Sistem pertandingan Setengah Kompetisi (Straight Round Robin)

Sistem pertandingan $\frac{1}{2}$ (setengah) kompetisi disebut 'Round Robin' adalah sebuah sistem pertandingan yang digunakan dalam sebuah turnamen olahraga dengan jumlah peserta yang relatif sedikit dan memiliki kesediaan waktu yang cukup panjang *John Byl (2006:4-5)*.

Keuntungan sistem ini adalah (1) Dapat menentukan juara 1 s/d 4 bahkan dapat me-ranking seluruh peserta. (2) Sistem ini memberikan kepuasan kepada setiap pemain atau peserta pertandingan, karena setiap peserta akan bertanding melawan seluruh peserta lain yang ada. (3) Seorang pelatih dapat mengevaluasi kemampuan atletnya secara global dan menyeluruh.

Kelemahan sistem ini adalah cukup melelahkan peserta, kemudian menyita banyak waktu dan biaya, baik bagi panitia maupun bagi peserta. Semua disebabkan oleh jumlah pertandingan yang cukup banyak.

4. Sistem Pertandingan Kompetisi Penuh (Double Round Robin)

Sistem pertandingan kompetisi penuh sebenarnya adalah sebuah sistem pertandingan $\frac{1}{2}$ kompetisi yang diulang, sehingga masing-masing peserta bertanding dengan peserta lain sebanyak 2 (dua) kali. Memang benar-benar menunjukkan juara sejati, namun masih ada kelemahannya.

Keuntungan sistem ini adalah, peserta memiliki pengalaman kompetisi yang banyak, dan tiap peserta dapat melakukan pertandingan balasan dengan lawan-lawan yang sama (*revenge*).

Kelemahan sistem kompetisi penuh di antaranya adalah; (1) Sangat memakan waktu dan biaya, baik bagi panitia maupun peserta, (2) Sangat melelahkan, dan (3) Rawan akan ketidak jujuran (*unfairplay*).

5. Sistem Pertandingan Gabungan

Sistem pertandingan gabungan adalah penggabungan sistem Round Robin dan gugur tunggal. Sistem ini biasanya digunakan pada pertandingan Tenis meja dan Piala Dunia Sepakbola. Sistem ini dilakukan untuk mengurangi rasa tidak puas dalam sistem gugur tunggal. Biasanya didahulukan dengan sistem Round Robin dalam pool.

Ada suatu system pertandingan baru rancangan *Bambang Ks*, yang mungkin cukup spektakuler. Yaitu mengkombinasikan sistem-sistem pertandingan di atas, sehingga dapat memberikan hasil yang lebih baik dan memuaskan. Atau paling tidak dapat meminimalkan kelemahan sistem. Sistem ini disebut *Belah Dua Berjenjang* (BDB). Untuk mengetahui kekuatan dan efektifitas sistem tersebut, maka harus diujicobakan. Di bawah ini dijelaskan tentang apa dan bagaimana sistem BDB tersebut.

a. Tujuan Sistem Pertandingan BDB

Dirancangnya sistem pertandingan Belah Dua Berjenjang ini bertujuan untuk mengatasi atau mengurangi kelemahan-kelemahan yang ada, sekaligus memberikan kepuasan yang optimal kepada para peserta pertandingan.

b. Keuntungan Sistem Pertandingan BDB

Keuntungan-keuntungan umum yang akan didapat dari sistem pertandingan Belah Dua Berjenjang adalah :

- 1) Cukup efektif dan memuaskan
- 2) Lebih efisien
- 3) Lebih ekonomis
- 4) Mudah dilaksanakan

Keuntungan-keuntungan khusus yang akan didapat dari sistem pertandingan Belah Dua Berjenjang adalah :

- 1) Tidak ada pemain yang tereliminasi.
- 2) Dapat menentukan sang juara yang cukup sejati.
- 3) Selain menentukan juara, sekaligus dapat merangking seluruh peserta.
- 4) Sulit bagi para pemain atau regu untuk melakukan permainan persekongkolan di dalam setiap pool.

c. Kelemahan Sistem Pertandingan BDB

Kelemahan-kelemahan yang nampak dari sistem Belah Dua Berjenjang ini adalah Hanya sempurna bila dibuat dengan jumlah peserta genap 8, 16, dan 32. Meskipun demikian, sistem ini tetap akan dapat digunakan bila peserta kurang dari 32 atau 16 peserta. Jika demikian maka, di dalam setiap pool, peserta peringkat 1 dan 2 tetap naik ke atas, dan sisanya turun ke bawah.

d. Konsep Sistem Pertandingan BDB

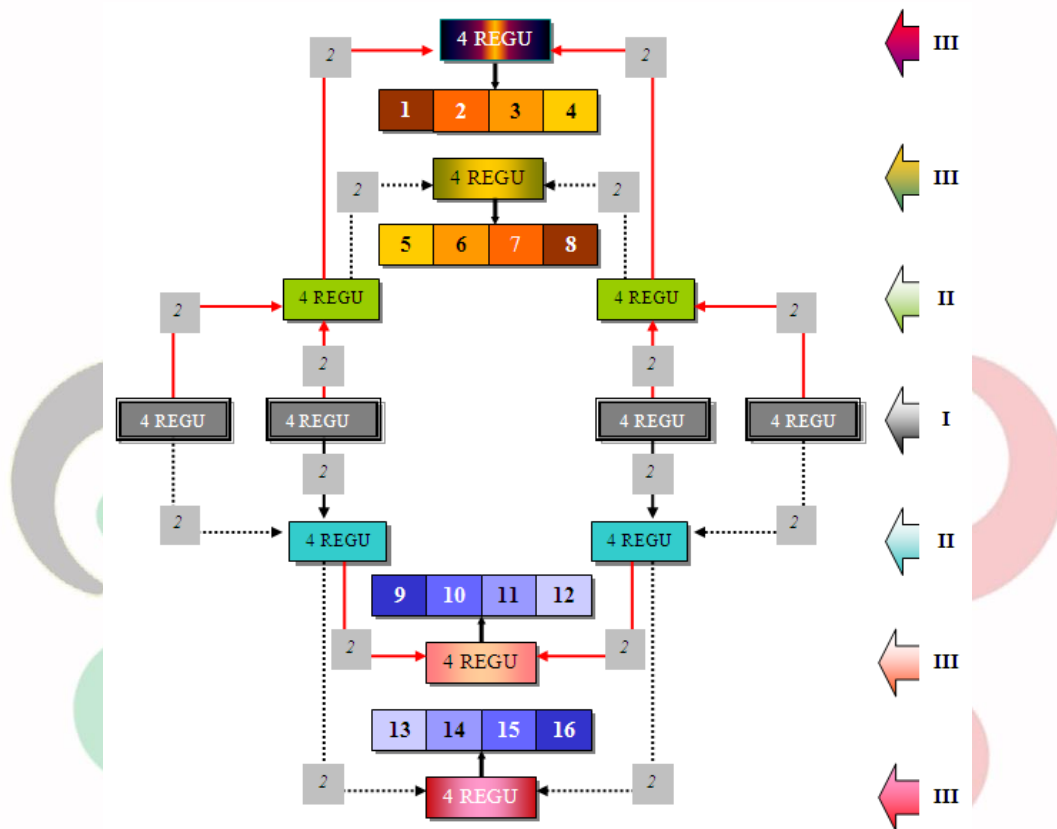
Konsep sistem pertandingan BDB adalah sistem pertandingan Round Robin yang dimodifikasi dengan penggunaan pool-pool hingga berakhirnya pertandingan. Jadi setiap babak dilakukan dengan sistem Round Robin dalam pool-pool, hingga akhir. Pada babak pertama, pool berada di tengah. Pada babak-babak selanjutnya, pool terbagi dua atas dan bawah. Pemain/regu yang berperingkat 1 dan 2 pada pool sebelumnya, naik ke atas, masuk ke dalam pool berikutnya. Pemain/regu yang perperingkat 3 dan 4 pada pool sebelumnya, turun ke bawah masuk ke dalam pool berikutnya juga. Oleh karena pemain/regu terbelah dua atas dan bawah, maka sistem ini dapat disebut juga dengan sistem *Split-Half (SH)*.

Pada dasarnya BDB merupakan perpaduan antara sistem Gugur dan Round Robin. Dari sistem BDB ini diharapkan kita akan mendapat 2 keuntungan sekaligus, yakni keuntungan yang ada pada sistem Gugur dan keuntungan yang ada pada sistem Round Robin.

Tujuan dari dibuatnya sistem ini adalah, untuk mengurangi jumlah pertandingan pada sistem Round Robin, namun mendapatkan

hasil yang relatif sama dalam peringkat. Dengan jumlah peserta 16 pemain/regu, sistem RR melakukan 120 pertandingan, sedang BDB hanya 72 pertandingan dan terdiri dari 3 babak. Dalam penelitian ini peneliti hanya menguji cobakan sistem BDB dengan jumlah peserta 16 pemain/regu.

e. Bagan Sistem Pertandingan BDB 16 Peserta



Gambar 1 : Bagan BDB 16 Peserta (3 babak, 72 pertandingan).
 Sumber : Bambang Ks.

6. Efisien dan Ekonomis

Dilihat dari jumlah pertandingannya, jelas sistem BDB lebih efisien dan lebih ekonomis dibandingkan dengan sistem RR, yakni hanya 72 pertandingan untuk jumlah 16 peserta (masing-masing atlet/tim hanya melakukan 9 kali bertanding). Bandingkan dengan sistem RR, yang jumlah pertandingannya 120, dan masing-masing atlet/tim melakukan pertandingan sebanyak 15 kali.

Jika nanti terbukti sistem BDB memiliki nilai korelasi yang tinggi dengan sistem RR, maka berarti sistem BDB telah dapat digunakan sebagai sistem pertandingan yang lebih efektif dan efisien.

7. Perbandingan Beberapa Sistem Dasar

Untuk lebih jelasnya, sistem-sistem pertandingan yang ada kiranya perlu dibandingkan secara berdampingan. Di bawah ini dijabarkan dengan jelas dalam bentuk matrik, yaitu perbandingan sistem-sistem pertandingan yang berbeda, dengan beberapa aspek perbandingan, dilihat dari keuntungan dan kerugian yang ada.

Tabel 1 : Komparasi 4 sistem Pertandingan Dasar dengan sistem BDB.

ASPEK-ASPEK KOMPARASI	SISTEM PERTANDINGAN			
	Gugur	Gugur Rangkap	Round Robin	Belah Dua Berjenjang
1) Tujuan Penggunaan	Mencari Pemenang	Mencari Pemenang	Mencari Pemenang dan Mencari Peringkat	Mencari Pemenang dan Mencari Peringkat
2) Sifat Hasil Pertandingan	Tidak menunjukkan Juara sejati	Belum menunjukkan Juara sejati	Menunjukkan Juara sejati	Telah menunjukkan Juara sejati
3) Tingkat Kepuasan Pemain	Tidak memuaskan bagi peserta	Cukup memuaskan bagi peserta	Memuaskan peserta	Memuaskan peserta
4) Tingkat Kelelahan Pemain	Tidak melelahkan peserta	Tidak melelahkan peserta	Sangat melelahkan peserta	Tidak terlalu melelahkan peserta
5) Tingkat Efisiensi Waktu	Tidak memerlukan waktu lama	Agak memerlukan waktu	Memerlukan waktu yang sangat lama	Cukup memerlukan waktu tetapi tidak terlalu lama
6) Tingkat Efisiensi Dana	Tidak memakan biaya	Agak memakan biaya	Banyak memakan biaya	Memakan biaya namun tidak sebanyak 1/2 komp.
7) Bila 8 peserta kompetisi	a) Untuk menjadi pemenang, peserta hanya bermain 3 kali. b) Seluruh pertandingan berjumlah 8.	a) Untuk menjadi pemenang, pesertanya hanya bermain 4 kali. b) Seluruh pertandingan berjumlah 16.	a) Untuk menjadi pemenang, peserta harus bermain 7 kali. b) Seluruh pertandingan berjumlah 28.	a) Untuk menjadi pemenang, peserta bermain 6 kali. b) Seluruh pertandingan berjumlah 24.
8) Bila 16 peserta kompetisi	a) Untuk menjadi pemenang, peserta hanya bermain 4 kali. b) Seluruh pertandingan berjumlah 16.	a) Untuk menjadi pemenang peserta hanya bermain 5 kali. b) Seluruh pertandingan berjumlah 32.	a) Untuk menjadi pemenang, peserta harus bermain 15 kali. b) Seluruh pertandingan berjumlah 120.	a) Untuk menjadi pemenang, peserta bermain 9 kali. b) Seluruh pertandingan berjumlah 72.
9) Bila 32 peserta kompetisi	a) Untuk menjadi pemenang, peserta hanya bermain 5 kali. b) Seluruh pertandingan berjumlah 32.	a) Untuk menjadi pemenang, peserta hanya bermain 6 kali. b) Seluruh pertandingan berjumlah 64.	a) Untuk menjadi pemenang, peserta harus bermain 31 kali. b) Seluruh pertandingan berjumlah 496.	a) Untuk menjadi pemenang, peserta bermain 12 kali. b) Seluruh pertandingan berjumlah 192.
10) Karakteristik Sistem Pertandingan	a) Dapat dimainkan dengan jumlah peserta berapa saja. b) Dapat dibuat Babak Pendahuluan. c) Dapat diterapkan pada seluruh lapisan pemain. d) Perlu ada penempatan pemain unggulan.	a) Dapat dimainkan dengan jumlah peserta berapa saja. b) Tidak ada Babak Pendahuluan. c) Dapat diterapkan pada seluruh lapisan pemain. d) Perlu ada penempatan pemain unggulan.	a) Dapat dimainkan dengan jumlah peserta berapa saja. b) Tidak ada Babak Pendahuluan. c) Dapat diterapkan pada seluruh lapisan pemain. d) Tidak perlu ada penempatan pemain unggulan.	a) Dapat dimainkan dengan jumlah peserta berapa saja. b) Tidak ada Babak Pendahuluan. c) Dapat diterapkan pada seluruh lapisan pemain, tetapi sangat tepat diterapkan pada pemain tingkat atas. d) Perlu ada penempatan pemain unggulan. e) Setiap peserta langsung dapat melakukan <i>revans</i> dgn. saingan terdekat, pada babak berikutnya.

8. Penggunaan Sistem BDB

Pada prinsipnya Sistem Belah Dua Berjenjang dapat digunakan untuk semua cabang olahraga. Sistem ini merupakan sebuah sistem alternatif. Namun jika digunakan untuk pertandingan tingkat atas, atau untuk menentukan peringkat berkala tahunan suatu cabang olahraga misalnya, sistem ini sangat bagus sekali. Sistem ini kurang tepat untuk digunakan pada cabang olahraga yang sifatnya perlombaan.

Sistem Belah Dua Berjenjang dapat dilakukan untuk jumlah peserta berapa saja. Namun akan sempurna bila dilakukan dengan jumlah peserta 16 pemain/regu. Dalam pelaksanaan sistem BDB, harus dilakukan *seeding* dalam pool, dan selebihnya peserta diundi acak. Berikut akan dipaparkan bagaimana cara menempatkan dan memasukkan peserta ke dalam pool, khususnya pada bagan 16 peserta.

a. Untuk Jumlah 16 Peserta (4 pool) :

1. Jumlah pemain unggulan idealnya 4. Tetapi dapat juga dilakukan dengan 8 pemain unggulan.
2. Unggulan 1 ditempatkan di pool A; Unggulan 2 ditempatkan di pool D.
3. Unggulan 3 dan 4 diundi untuk masuk ke pool B atau pool C.
4. Unggulan 5 dan 6 diundi untuk masuk ke pool B atau pool C.
5. Unggulan 7 dan 8 diundi untuk masuk ke pool A atau pool D.
6. Sisa 12 atau 8 pemain yang lain diundi.
7. Jika dengan 4 pemain unggulan, maka susunannya sebagai berikut :

POOL A	POOL B	POOL C	POOL D
1. Ugl. 1	1. Ugl. 3 / 4	1. Ugl. 3 / 4	1. Ugl. 2
2.	2.	2.	2.
3.	3.	3.	3.
4.	4.	4.	4.

Sumber : (ITF Junior Circuit Regulations. 2016:19&24).

8. Jika dengan 8 pemain unggulan, maka susunannya sebagai berikut :

POOL A	POOL B	POOL C	POOL D
1. Ugl. 1	1. Ugl. 3 / 4	1. Ugl. 3 / 4	1. Ugl. 2
2. Ugl. 7 / 8	2. Ugl. 5 / 6	2. Ugl. 5 / 6	2. Ugl. 7 / 8
3.	3.	3.	3.
4.	4.	4.	4.

B. Metodologi Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode eksperimen. Yaitu menguji-cobakan sistem pertandingan baru rancangan peneliti sendiri yang bernama Belah Dua Berjenjang (BDB), yang kemudian disandingkan dengan sistem Pertandingan Round Robin (RR).

Tahap 1, sampel sebanyak 16 orang melakukan pertandingan dengan sistem Round Robin. Hasil didapat berupa ranking 1 s/d 16.

Tahap 2, sampel yang sama kemudian melakukan pertandingan dengan sistem Belah Dua Berjenjang (BDB). *Seeded* dan undian dilakukan berdasarkan hasil pertandingan tahap pertama. Hasil didapat berupa ranking 1 s/d 16.

Tahap 3, mengkorelasikan hasil pertandingan pertama dengan hasil pertandingan kedua. Apakah reliabel/konsisten atau tidak, ranking hasil pertandingan kedua dengan ranking hasil pertandingan pertama. Data dihitung dengan menggunakan *Korelasi Peringkat*. Jika hasilnya reliabel/konsisten, maka sistem Pertandingan Belah Dua Berjenjang (BDB) dinyatakan Sahih untuk digunakan pada pertandingan Tenis meja dan beberapa cabang olahraga lain yang sejenis.

C. Hasil Penelitian dan Pembahasan

1. Hasil Pertandingan Sistem Round Robin (RR)

Setelah dilakukan pertandingan pertama, yakni dengan sistem Round Robin, maka didapat ranking pemain sebagai berikut :

Tabel 2 : Rangkaing Hasil Pertandingan RR.

1)	Indra Rukmana	9)	Arga Pratama
2)	Aji Malik	10)	Hary Akbar
3)	Restu Anzar	11)	M. Ramadhan
4)	Yogi Afrino	12)	Dimas Putra
5)	Ahmad Rizaldi	13)	Rivaldi
6)	Yopi Pradana	14)	Heru Romania
7)	Ahmad Mujahid	15)	Risca Anisa
8)	Martin P.	16)	Nurul Naharis

2. Hasil Pertandingan Sistem Belah Dua Berjenjang (BDB)

Setelah dilakukan pertandingan kedua, yakni dengan system Belah Dua Berjenjang, maka didapat ranking pemain sebagai berikut :

Tabel 3 : Rangkaing Hasil Pertandingan BDB.

1)	Indra Rukmana	9)	Arga Pratama
2)	Restu Anzar	10)	Rivaldi
3)	Aji Malik	11)	Hary Akbar
4)	Ahmad Mujahid	12)	Dimas Putra
5)	Yopi Pradana	13)	Heru Romania
6)	Ahmad Rizaldi	14)	M. Ramadhan
7)	Martin P.	15)	Nurul Naharis
8)	Yogi Afrino	16)	Risca Anisa

3. Perhitungan Data Hasil Pertandingan

Untuk mengetahui apakah sistem BDB atau SH ini valid maka harus diuji tingkat konsistensinya atau tingkat kesesuaiannya, antara hasil pertandingan sistem RR dengan hasil pertandingan sistem BDB. Untuk hal ini peneliti menggunakan teknik Korelasi Peringkat.

Rekapitulasi Peringkat :

Sistem Round Robin (RR)		Sistem Belah Dua Berjenjang (BDB)	
1	Indra Rukmana	1	Indra Rukmana
2	Aji Malik Dwi P.	2	Restu Anzar
3	Restu Anzar	3	Aji Malik Dwi P.
4	Yogi Afrino	4	Ahmad Mujahid
5	Ahmad Rizaldi	5	Yopi Pradana
6	Yopi Pradana	6	Ahmad Rizaldi
7	Ahmad Mujahid	7	Martin P.
8	Martin P.	8	Yogi Afrino
9	Arga Pratama	9	Arga Pratama
10	Hary Akbar R.	10	Rivaldi
11	M. Ramadhan	11	Hary Akbar R.
12	Dimas Putra	12	Dimas Putra
13	Rivaldi	13	Heru Romania
14	Heru Romania	14	M. Ramadhan
15	Risca Anisa	15	Nurul Naharis
16	Nuru Naharis	16	Risca Anisa

Perhitungan Korelasi Peringkat :

No	Nama Pemain	RR	BDB	d	d²
1	Indra Rukmana	1	1	0	0
2	Aji Malik Dwi P.	2	3	-1	1
3	Restu Anzar	3	2	1	1
4	Yogi Afrino	4	8	-4	16
5	Ahmad Rizaldi	5	6	-1	1
6	Yopi Pradana	6	5	1	1
7	Ahmad Mujahid	7	4	3	9
8	Martin P.	8	7	1	1
9	Arga Pratama	9	9	0	0
10	Hary Akbar R.	10	11	-1	1
11	M. Ramadhan	11	14	-3	9

12	Dimas Putra	12	12	0	0
13	Rivaldi	13	10	3	9
14	Heru Romania	14	13	1	1
15	Risca Anisa	15	16	-1	1
16	Nuru Naharis	16	15	1	1
Σ					52

$$r = 1 - \frac{6 \sum d^2}{n(n^2 - 1)} \quad r = 1 - \frac{312}{4080}$$

$$r = 1 - \frac{6 \times 52}{16(256 - 1)} \quad r = 1 - 0.07647$$

$r = 0.92353$

D. Pembahasan Hasil Penelitian

Berdasarkan data hasil penelitian dan perhitungan statistik yang telah dilakukan, maka keajegan/konsistensi ranking antara sistem lama (Round Robin) dengan sistem baru (Belah Dua Berjenjang) memiliki nilai korelasi sebesar $r = 0,9235$. Artinya, secara normatif, korelasi sebesar angka tersebut adalah sangat tinggi. Selanjutnya hasilnya dapat dikatakan reliable, konsisten dan sesuai atau sama. Sama antara hasil pertandingan sistem RR dan sistem BDB.

Dengan demikian maka, sistem pertandingan baru yang diberi nama Belah Dua Berjenjang (BDB), melalui pertandingan cabang olahraga Tenis meja dengan 16 peserta, telah teruji ketepatannya. Atau dengan kata lain memiliki tingkat validitas yang cukup tinggi.

Dengan demikian pula maka sistem pertandingan Belah Dua Berjenjang (BDB) atau yang dapat disebut juga sistem *Split-Half (SH)*, telah dapat digunakan, bukan saja untuk cabang Tenis meja, akan tetapi juga untuk semua cabang olahraga permainan, khususnya cabang olahraga yang sejenis.

E. Kesimpulan dan Saran

Setelah hasil penelitian dibahas dan dianalisa, selanjutnya dapat ditarik suatu kesimpulan dan saran, sebagai hasil akhir penelitian. Adapun kesimpulan dan saran tersebut adalah sebagai berikut :

Sistem Pertandingan Belah Dua Berjenjang (BDB) rancangan sdr. Bambang Kridasuwarno dengan 16 (enam belas) peserta, dinyatakan Valid secara eksperimental, dan dapat diterima serta digunakan sebagai sistem pertandingan alternatif untuk cabang olahraga Tenis meja, dan semua cabang olahraga permainan, terutama cabang olahraga yang sejenis.

Gunakanlah jangan ragu sistem pertandingan Bambang Ks atau BDB atau SH ini, pada setiap kejuaraan yang diselenggarakan. Lalu, lakukanlah penelitian dan ujicobakanlah sistem ini pada semua cabang olahraga yang dilakukan dengan *head to head* (tanding/kontes 2 atlet/tim).

F. Implikasi

Sistem pertandingan merupakan alat yang digunakan sebagai mekanisme dalam proses penyelenggaraan suatu kompetisi, untuk menghasilkan atau memunculkan sang juara, (www.volimaniak.com), (2014:1). Sistem Pertandingan sangat banyak ragamnya. Masing-masing memiliki kelebihan dan kekurangan. Penggunaan sistem ini dilakukan sesuai dengan situasi dan kondisi yang ada, seperti; jumlah peserta, anggaran biaya, waktu yang tersedia, dan jumlah tempat atau lapangan yang ada.

Tentunya semua pihak menginginkan yang terbaik, yang hasilnya dapat memuaskan peserta, adil, tapi efisien dalam hal penggunaan waktu dan pengeluaran biaya, serta tidak terlalu melelahkan penyelenggara dan atlet. Untuk itu diperlukanlah suatu sistem yang dapat memenuhi semua kebutuhan di atas. Sistem pertandingan BDB rancangan Bambang Ks. ini adalah solusi jalan tengah untuk memenuhi keinginan tersebut.

Meskipun belum dilakukan, namun demikian peneliti yakin bahwa sistem ini dapat dilakukan pada semua cabang olahraga yang sifatnya *duel*, baik pertandingan maupun kontes antara 2 peserta. Lakukanlah juga, uji coba pada cabang-cabang olahraga Panahan, Menembak, Panjat Tebing cepat, Bowling, dan Bilyard..

Dengan menggunakan sistem pertandingan baru ini, peneliti yakin akan memberikan efek yang kuat terhadap penelitian sejenis lainnya, serta perkembangan olahraga di Indonesia khususnya, dan bahkan di dunia pada umumnya.

DAFTAR PUSTAKA

Byl, John. Organizing Successful Tournaments, 3rd ed. USA: Human Kinetics, 2006.

Hanlon, Thomas. The Sport Rules Book, Essential Rules, Terms, and Procedures for 54 Sports. (*Third Edition*), Human Kinetics Publisher Inc. 2009.

http://id.wikipedia.org/wiki/Sistem_gugur

http://id.wikipedia.org/wiki/Sistem_kompetisi

International Tennis Federation. ITF Junior Circuit Regulations Book 2016.. London: ITF 2015.

ITTF dan PTMSI, Peraturan Tenis Meja 2009-2010. PB PTMSI: 2009

HUBUNGAN ANXIETY TERHADAP HASIL *FREE THROW* PADA ATLET BOLABASKET DI KLUB CENTRE BOGOR

Apta Mylsidayu & Joddy Kharisma
Universitas Islam "45" Bekasi
mysidayu@gmail.com

ABSTRAK

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui seberapa besar hubungan *anxiety* terhadap hasil *free throw* pada atlet bolabasket di Klub Centre Bogor. Metode penelitian yang digunakan deskriptif kuantitatif dengan korelasi. Populasinya atlet senior bolabasket di Klub Centre Bogor yang berjumlah 20 orang, dan sampel juga 20 orang yakni menggunakan teknik sampling jenuh. Instrumen yang digunakan angket tertutup dan tes *free throw*. Teknik analisis data yang dilakukan antara lain; uji validitas dengan *bivariate pearson (product moment Pearson)*, reliabilitas dengan *cronbach's alpha*, uji normalitas dengan *kolmogorof smirnov*, homogenitas dengan uji F, perhitungan korelasi, dan uji hipotesis dengan uji koefisien determinasi antar variabel.

Hasil uji validitas memiliki nilai > 0.497 sebanyak 5 butir pernyataan dinyatakan tidak valid dan *drop*, sedangkan 17 pernyataan dinyatakan valid. Uji reliabilitas diperoleh nilai alpha sebesar 0.924 (reliabel). Uji normalitas variabel *anxiety* $0.113 < 0.190$ dan *free throw* $0.152 < 0.190$, artinya data berdistribusi normal.

Uji homogenitas variabel *anxiety* $1.71 < 2.16$, dan variabel *free throw* $1.50 < 2.16$, artinya data bersifat homogen. Hasil perhitungan koefisien korelasi *anxiety* dengan *free throw* adalah 0.49, signifikansi koefisien korelasi t hitung $> t$ tabel ($2.38 > 2.10$) artinya *anxiety* memiliki hubungan yang positif terhadap hasil *free throw*. Hasil koefisien korelasi sebesar 0.49, dengan nilai koefisien determinasi 0.2401, dan prosentasi kontribusi setelah dikalikan 100% sebesar 24.01. Nilai koefisien korelasi tersebut tergolong ke dalam kategori cukup kuat yakni berada pada skala 0.41-0.60.

Kata kunci: anxiety, free throw, atlet bolabasket Klub Centre Bogor.

A. Pendahuluan

Bolabasket adalah salah satu olahraga populer yang diminati oleh semua kalangan, baik anak-anak, dewasa, atau orang tua dikarenakan permainan ini tidak membutuhkan lapangan yang luas, dan peralatannya masih dapat dijangkau oleh semua lapisan masyarakat. Permainan bolabasket telah dikenal di Kota Bogor seiring dengan berdirinya beberapa klub basket. Salah satunya adalah klub basket Centre Bogor yang terbentuk pada tahun 2009. Anggota yang terdaftar di klub ini setiap

tahunnya mengalami peningkatan, mulai dari SD hingga mahasiswa/umum. Klub basket *Centre* Bogor sering mengikuti kompetisi bolabasket yang diadakan di Kota Bogor atau pun di kota lainnya.

Seorang atlet bolabasket yang unggul harus memiliki fisik, teknik, taktik, dan mental yang kuat untuk memenangkan suatu pertandingan. Hal yang sering dialami atlet ketika bertanding adalah *anxiety* (kecemasan). Menurut Apta Mylsidayu (2014: 42) kejadian-kejadian yang penting sebelum, saat, dan akhir pertandingan dalam olahraga sangat dipengaruhi oleh tingkat *anxiety* dari pelaku olahraga, baik atlet, pelatih, wasit, atau pun penonton. *Anxiety* merupakan salah satu gejala psikologis yang identik dengan perasaan negatif. Husdarta (2010: 70) menjelaskan bahwa atlet yang mengalami *anxiety* menampilkan gejala fisik dan psikis. Diperkuat oleh Harsono (1988: 256) yang mengatakan: “Jarang pula ada seorang atlet, meski dia adalah seorang juara sekali pun, yang mampu mengontrol dan menyesuaikan segala emosinya, *anxiety*-nya, dan konflik-konfliknya dalam menghadapi suatu pertandingan apalagi pertandingan yang menentukan”. Hasil pengamatan penulis, pada saat melakukan *free throw* atlet sering mengalami *stress*, atau *anxiety* yang terlalu berlebihan, sehingga tidak dapat melakukan tembakan dengan baik.

Berdasarkan pemaparan tersebut, dapat disimpulkan bahwa *anxiety* merupakan faktor penentu keberhasilan atlet. Jadi, pelatih harus bisa menjelaskan, memahami, meramalkan, dan mengendalikan gejala-gejala *anxiety* yang dialami atlet. Oleh sebab itu, tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui seberapa besar hubungan *anxiety* terhadap hasil *free throw* pada atlet bolabasket di Klub *Centre* Bogor.

1. *Anxiety*

Anxiety dapat muncul kapan saja, salah satu penyebab terjadinya *anxiety* adalah ketegangan yang berlebihan dan berlangsung lama. Kecemasan adalah reaksi situasional terhadap berbagai rangsang *stress* (Straub, 1978; Husdarta 2010: 80). Diperkuat oleh Weinberg & Gould (2003: 79) yang menyatakan bahwa *anxiety* adalah keadaan emosi negatif yang ditandai dengan gugup, khawatir, dan ketakutan yang terkait dengan aktivasi atau kegairahan pada tubuh. Jadi, *anxiety*

adalah salah satu gejala psikologis yang identik dengan perasaan negatif.

Menurut Apta Mylsidayu (2014: 48) gejala *anxiety* bermacam-macam dan kompleksitas tetapi dapat dikenali, seperti: individu cenderung terus menerus merasa khawatir akan keadaan buruk yang akan menimpanya, cenderung tidak sabar, mudah tersinggung, sering mengeluh, sulit konsentrasi, mudah terganggu tidurnya atau mengalami kesulitan tidur, sering berkeringat berlebihan walaupun udara tidak panas dan bukan setelah berolahraga, jantung berdegup cepat, tangan dan kaki terasa dingin, mengalami gangguan pencernaan, mulut dan tenggorokan terasa kering, tampak pucat, sering buang air kecil melebihi batas kewajaran, gemetar, membesarnya pupil mata, sesak napas, mual, muntah, diare, mengeluh sakit pada persendian, otot kaku, merasa cepat lelah, tidak bisa rileks/terlalu tegang, sering terkejut, dan kadang disertai gerakan wajah/anggota tubuh dengan intensitas dan frekuensi berlebihan.

Adapun sumber-sumber *anxiety* berasal dari dalam dan luar diri. Seperti yang dikatakan oleh Yusuf Hidayat (2008: 274) menyatakan bahwa sumber terjadinya *anxiety* yaitu bersumber dari dalam diri atlet dan luar diri atlet. Adapun sumber dari dalam diri atlet terdiri atas: (1) atlet terlalu terpaku pada kemampuan teknisnya sehingga didominasi oleh pikiran-pikiran yang terlalu membebani, seperti komitmen yang berlebihan bahwa harus bermain sangat baik, (2) muncul pikiran-pikiran negatif, seperti ketakutan akan dicemooh oleh penonton jika tidak memperlihatkan penampilan yang baik, dan (3) alam pikiran atlet akan sangat dipengaruhi oleh kepuasan yang secara subjektif dirasakan di dalam dirinya. Pada atlet akan muncul perasaan khawatir akan tidak mampu memenuhi keinginan pihak luar sehingga menimbulkan ketegangan baru. Selanjutnya, sumber dari luar diri atlet terdiri atas: (1) munculnya berbagai rangsangan yang membingungkan rangsangan tersebut dapat berupa tuntutan/harapan dari luar yang menimbulkan keraguan pada atlet untuk mengikuti hal tersebut atau sulit dipenuhi sehingga atlet mengalami kebingungan untuk menentukan penampilannya, bahkan kehilangan kepercayaan diri, (2) pengaruh

massa, (3) saingan-saingan lain yang bukan lawan tandingnya, (4) pelatih yang memperlihatkan sikap tidak mau memahami bahwa telah berupaya sebaik-baiknya, pelatih sering menyalahkan atau mencemooh atletnya yang sebenarnya dapat mengguncang kepribadian atlet tersebut, dan (5) hal-hal non teknis seperti kondisi lapangan, cuaca yang tidak bersahabat, angin yang bertiup terlalu kencang, atau peralatan yang dirasakan tidak memadai (Apta Mylsidayu & Mia Kusumawati, 2015: 4).

2. Free throw

Free throw merupakan salah satu jenis *shooting* dalam permainan bolabasket. Menurut Danny Kosasih (2008: 45) *shooting* adalah daya tarik bagi pemain untuk bermain bolabasket, demikian juga daya tarik untuk penonton menikmati permainan bolabasket. Sehingga, *shooting* merupakan *skill* dasar bolabasket yang paling dikenal dan paling di gemari karena setiap pemain pasti mempunyai naluri untuk mencetak skor.

Free throw sangat sering menentukan kemenangan atau kekalahan di dalam pertandingan, sehingga *free throw* harus dilatihkan di dalam setiap latihan. Menurut Oliver (2003: 29) prosedur melakukan *free throw* antara lain: (1) pada saat melakukan *free throw*, pemain harus menggunakan otot-otot kaki untuk meluruskan lutut, sehingga memberikan kekuatan yang di perlukan untuk melakukan tembakan, (2) saat lutut benar-benar lurus, lecutkan pergelangan tangan yang digunakan untuk melakukan tembakan ke arah ring basket, (3) lecutan pergelangan akan mengakibatkan bola melintir saat terlepas dari ujung jari ke arah sasaran, (4) pastikan untuk selalu melakukan gerak lanjutan dengan mempertahankan posisi terakhir pergelangan tangan, dan lengan yang melakukan tembakan sampai bola mencapai ring basket.

Selain itu, Danny Kosasih (2008: 51) menyatakan perlu diperhatikan saat melakukan *free throw* cara memegang bola, posisi siku, pergelangan tangan dan tubuh harus segaris dengan ring. *Free throw* memiliki posisi yang sama dengan set shot. Penempatan berat badan pada kaki tumpuan adalah sangat penting supaya keseimbangan tubuh benar-benar kokoh. Sesaat sebelum melepas bola, pemain

disarankan menghentikan gerakannya sebentar untuk fokus pada ring. Tariklah napas panjang yang dalam saat akan melakukan *free throw* untuk membantu konsentrasi pemain.



Gambar 1.
Fase pelaksanaan *free throw*

B. METODE

Penelitian ini menggunakan metode penelitian deskriptif kuantitatif dengan korelasi. Penelitian deskriptif ini dilakukan untuk mengetahui hubungan *anxiety* (X) terhadap hasil *free throw* atlet bolabasket Klub Centre Bogor (Y).



Gambar 2.
Desain penelitian

Menurut Hamid Darmadi (2011: 46) populasi artinya seluruh subjek dalam wilayah penelitian. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh atlet senior di Klub Centre Bogor yang berjumlah 20 orang. Untuk menentukan jumlah sampel dalam penelitian ini penulis mengambil teknik *sampling* jenuh. *Sampling* jenuh adalah adalah teknik penentuan sampel bila semua anggota populasi digunakan sebagai sampel. Hal ini dilakukan karena jumlah populasi relatif kecil. Maka, sampel penelitian sebanyak 20 orang. Adapun uji coba angket diberikan kepada 20 atlet bolabasket senior di Klub Gambit Bogor sebab memiliki ciri-ciri yang sama dengan sampel.

Instrumen merupakan alat bantu yang digunakan untuk mengumpulkan data agar kegiatan tersebut menjadi sistematis dan lebih mudah. Adapun instrumen dalam penelitian ini menggunakan angket tertutup dan tes *free throw*. Skala penilaian angket menggunakan skala likert. Adapun kisi-kisi angketnya sebagai berikut.

Tabel 1.

Kisi-kisi angket anxiety atlet bolabasket

Variabel	indikator	Sub indikator	No item
Anxiety	Gejala fisik	1. Adanya perubahan dramatis pada tingkah laku 2. Terjadinya ketegangan otot-otot ekstrimitas 3. Perubahan irama pernapasan 4. Kontraksi otot setempat	1,2, 3,4,5, 6,7, 8,9,10,
	Gejala psikis	1. Gangguan pada perhatian dan konsentrasi 2. Perubahan emosi 3. Menurunnya rasa percaya diri 4. timbulnya obsesi 5. Tidak ada motivasi	11,12,13, 14,15,16, 17,18, 19, 20,21,22.

Selanjutnya, instrumen tes free throw menggunakan hasil penelitian Gusti Ari Sandika (2013: 8) dengan prosedurnya sebagai berikut: (1) alat yang digunakan terdiri atas; bola basket, peluit, formulir, dan alat tulis, (2) langkah pelaksanaan tes; testi berdiri di daerah hukuman, saat mendengar aba-aba “ya” maka testi melakukan tembakan, tidak boleh menginjak atau melewati garis sebelum bola lepad dari tangan, percobaan dilakukan 10 kali, dan setiap bola masuk diberi skor 1, dan (3) penilaian; jumlah bola yang masuk ke dalam ring basket.

Analisis data yang dilakukan adalah menghubungkan antara hasil angket dengan hasil *free throw*. Angket yang digunakan dihitung validitasnya dengan *bivariate pearson (product moment Pearson)*, dan reliabilitasnya dengan *cronbach's alpha*. Selanjutnya, dilakukan analisis data uji normalitas dengan *kolmogorof smirnov*, homogenitas dengan uji F, perhitungan korelasi, dan uji hipotesis dengan uji koefisien determinasi antar variabel.

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

Validitas instrumen yang digunakan korelasi *bivariate pearson* (*product moment pearson*). Nilai r tabel dengan signifikan 5% dengan $n=20$ adalah sebesar 0.497. Hasil uji validitas untuk item no 1-20 secara berurutan antara lain: 0.371, 0.690, 0.090, 0.230, 0.101, 0.792, 0.579, 0.527, 0.011, 0.736, 0.775, 0.736, 0.138, 0.690, 0.864, 0.646, 0.731, 0.864, 0.736, 0.731, 0.665, dan 0.864. Berdasarkan hasil analisis, diperoleh nilai korelasi untuk butir angket yang memiliki nilai > 0.497 sebanyak 5 butir pernyataan dinyatakan tidak valid dan *drop*, sedangkan 17 pernyataan dinyatakan valid. Uji reliabilitas menggunakan metode *cronbach's alpha* dan diperoleh nilai alpha sebesar 0.924, artinya dapat disimpulkan bahwa butir-butir instrumen penelitian tersebut reliabel.

Uji normalitas dengan kolmogorof smirnov. Adapun hasil uji normalitas untuk variabel *anxiety* sebesar 0.113, dan variabel *free throw* sebesar 0.152 dengan p value (sig.) 0.05 ($n=20$) sebesar 0.190 ($0.113 < 0.190$ & $0.152 < 0.190$), artinya data diambil dari populasi yang berdistribusi normal. Uji homogenitas dengan uji F untuk variabel *anxiety* sebesar 1.71, dan variabel *free throw* sebesar 1.50 dengan p value (sig.) 0.05 ($n=20$) sebesar 2.16 ($1.71 < 2.16$ & $1.50 < 2.16$), artinya data bersifat homogen.

Langkah selanjutnya, hasil perhitungan koefisien korelasi *anxiety* dengan *free throw* adalah 0.49. Kemudian, hasil uji hipotesis dengan uji signifikansi koefisien korelasinya dapat dilihat pada tabel 2 berikut ini.

Tabel 2.

Hasil uji hipotesis dengan uji signifikansi koefisien korelasi

Variabel	T hitung	T tabel	Keterangan
<i>Anxiety</i> terhadap <i>free throw</i>	2.38	2.10	diterima

Berdasarkan tabel di atas, dapat dilihat bahwa perhitungan signifikansi koefisien korelasi *anxiety* terhadap hasil *free throw* menunjukkan bahwa hasil t hitung $>$ t tabel ($2.38 > 2.10$) sehingga H_0 ditolak, dan H_1 diterima. Artinya, dapat disimpulkan bahwa *anxiety* memiliki hubungan yang positif terhadap hasil *free throw*. Selanjutnya, hasil taraf

prosentase koefisien korelasi *anxiety* terhadap hasil *free throw* dapat dilihat pada tabel 3.

Tabel 3.

taraf prosentase koefisien korelasi *anxiety* terhadap hasil *free throw*

Faktor	Koefisien korelasi (r)	r ²	Prosentase kontribusi r ² X 100%
X dan Y	0.49	0.2401	24.01%

Berdasarkan tabel di atas, diketahui koefisien korelasi *anxiety* terhadap hasil *free throw* sebesar 0.49, dengan nilai koefisien determinasi 0.2401, dan prosentasi kontribusi setelah dikalikan 100% sebesar 24.01. Nilai koefisien korelasi tersebut tergolong ke dalam kategori cukup kuat yakni berada pada skala 0.41-0.60. Sehingga, dapat ditarik suatu kesimpulan bahwa *anxiety* mempunyai hubungan yang cukup kuat terhadap hasil *free throw* karena pada saat melakukan *free throw* diperlukan ketenangan. Artinya, semakin tinggi tingkat *anxiety* atlet maka akan mempengaruhi teknik yang dimilikinya.

Anxiety di perlukan pada saat bertanding agar atlet tidak merasa *over confidence*, tetapi *anxiety* juga tidak boleh terlalu tinggi atau terlalu berlebihan pada atlet, karena dapat menimbulkan gangguan perasaan yang kurang menyenangkan sehingga dapat mempengaruhi kondisi fisik atlet berada dalam keadaan kurang/tidak seimbang. Gangguan *anxiety* yang kompleks dapat membuat keadaan atlet menjadi lebih buruk karena fokus perhatian menjadi terpecah. Akibatnya, atlet terpaksa memfokuskan energi psikofisiknya untuk mengembalikan kembali kondisinya dalam keadaan yang seimbang dan konsentrasi atlet pun akan berkurang. Penggunaan energi yang terlalu berlebihan tersebut dapat menyebabkan atlet dengan cepat mengalami kelelahan sehingga kondisinya dengan cepat akan menurun dan penampilan dalam melakukan *free throw* menjadi buruk.

Selain faktor *anxiety* tersebut, hal-hal yang dapat mempengaruhi hasil *free throw* atlet dikarenakan teknik *shooting* yang kurang memadai, gangguan supporter, tekanan dari orang tua/teman/lawan, dan motivasi.

Berikut ini beberapa cara untuk mengatasi *anxiety* pada saat melakukan *free throw* seperti melakukan visualisasi, menarik napas dalam-dalam dan mengeluarkan secara perlahan (rileksasi), motivasi *self talk*, dan berpikir positif.

D. SIMPULAN

Berdasarkan pemaparan di atas, dapat disimpulkan bahwa *anxiety* memiliki hubungan yang cukup signifikan dengan hasil *free throw* pada atlet bolabasket di Klub *Centre* Bogor, yakni sebesar 0,49 (cukup kuat).

DAFTAR PUSTAKA

- Apta Mylsidayu. (2014). *Psikologi Olahraga*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Apta Mylsidayu & Mia Kusumawati. (2015). Analisis *Anxiety* Atlet Porda Kota Bekasi. *Jurnal Motion, Volume VI, No.1, hal.1-16*.
- Danny Kosasih. (2008). *Fundamental basketball: first step to win*. Semarang: CV. Elwas Offset.
- Gusti Ari Sandika. (2013). Perbandingan ketepatan one hand set shoot dan two hand set shoot pada tembakan bebas dalam permainan bolabasket siswa SMAN 1 Torue. *E-JTPEHR, volume I, No. 3, hal. 1-14*.
- Hamid Darmadi. (2011). *Metode penelitian pendidikan*. Bandung: Alfabeta.
- Harsono. (1998). *Coaching dan aspek-aspek psikologis dalam coaching*. Bandung: Tambak Kusuma.
- Husdarta, H.J.S. (2010). *Psikologi olahraga*. Bandung: Alfabeta.
- Oliver, Jon. (2003). *Basketball fundamentals* (terjemahan). USA: Human Kinetics, Inc
- Weinberg, Robert S. & Daniel Gould. (2003). *Foundation of sport and exercise psychology Ed 3rd*. USA: Human Kinetics.
- Yusuf Hidayat. (2008). *Bahan ajar psikologi olahraga*. Bandung: FPOK UPI.

PENGEMBANGAN MODEL ALAT BANTU *RETURN BOARD* UNTUK MENINGKATKAN KEMAMPUAN PUKULAN *FOREHAND TOP SPIN* PADA ATLET TENIS MEJA SENIOR DI KOTA SURAKARTA TAHUN 2016

Drs. Teguh Santosa, M.Pd.

ABSTRAK

Tenis meja merupakan permainan yang sederhana, pelaksanaan dalam olahraga ini dengan konsisten memukul, mengarahkan dan menempatkan bola ke meja lawan sehingga pada suatu saat bola tidak dapat dikembalikan lagi oleh lawan. Dalam perkembangan teknologi seorang atlet memerlukan pengembangan model alat bantu dalam peningkatan teknik dan taktiknya, satu diantaranya berupa *Return Board*. *Return Board* merupakan alat bantu yang dikembangkan untuk membantu para pelatih dalam meningkatkan kemampuan pukulan *topforehand top spin* atlet

Tujuan artikel untuk mengetahui : pengembangan model alat bantu berupa *return Board* Untuk Meningkatkan Pukulan *Forehand top spin* Atlet Tenis Meja Senior. Penelitian ini menggunakan metode pengembangan (*reset and development*). Subyek dalam penelitian ini adalah atlet senior tenis meja di Kota Surakarta, yang diambil secara purposive sampling, dengan mempertimbangkan pendidikan, kemampuan dan pengalaman serta keberadaan atlet. Penelitian ini dilaksanakan dalam beberapa tahap dengan subjek yang berbeda. Pada tahap studi pendahuluan, subjek yang dipilih adalah atlet senior tenis meja dengan jumlah 6 atlet. Untuk uji coba skala kecil menggunakan sepuluh atlet senior tenis meja. Untuk ujicoba skala luas menggunakan dua puluh atlet senior tenis meja.

Produk yang dapat dihasilkan melalui pendekatan riset dan pengembangan ini adalah alat bantu *return board* untuk meningkatkan kemampuan pukulan *forehand top spin* tenis meja. Pengembangan model alat bantu *return board* kemampuan pukulan *forehand top spin* tenis meja pada atlet senior di Kota Surakarta untuk meningkatkan kemampuan pukulan *forehand top spin* merupakan bagian dari upaya meningkatkan kualitas proses dan hasil prestasi olahraga tenis meja. Mengingat penelitian ini bertujuan menghasilkan model alat bantu *return board* yang merupakan salah satu produk olahraga tenis meja maka rancangan penelitian yang digunakan adalah penelitian pengembangan.

Kata kunci : *tenis meja, latihan, forehand top spin, atlet, return board*.

A. PENDAHULUAN

Olahraga merupakan aktivitas fisik yang menjadi kebutuhan hidup setiap manusia. Bahkan olahraga yang berjalan saat ini tidak memandang umur, jenis kelamin, suku, ras dan agama. Olahraga dapat dilaksanakan secara maksimal apabila Pembinaan prestasi dalam cabang olahraga dapat dicapai melalui latihan yang terprogram, teratur dan terukur dengan

ditunjang melalui berbagai disiplin ilmu pengetahuan dan teknologi. Setiap cabang olahraga membutuhkan latihan fisik dan teknologi untuk mencapai prestasi yang maksimal. Latihan fisik yang ditunjang oleh teknologi pada setiap cabang olahraga merupakan dasar utama yang harus dilakukan, selain meningkatkan latihan teknik, taktik dan mental. Faktor yang dapat memacu perkembangan prestasi dalam olahraga diantaranya adalah adanya peningkatan kualitas teknologi dalam pelatihan dan pembinaan olahraga. Peningkatan kualitas teknologi dalam pelatihan dan pembinaan olahraga tersebut dapat dicapai dengan penerapan berbagai disiplin ilmu pengetahuan dan teknologi yang terkait dalam pelatihan dan pembinaan olahraga.

Upaya untuk meningkatkan prestasi dalam olahraga, harus melalui latihan yang dilakukan dengan pendekatan ilmiah terhadap ilmu - ilmu yang terkait. Berbagai ilmu - ilmu yang terkait dalam olahraga dan kesehatan olahraga, menurut Nossek (1995 : 1) antara lain adalah fisiologi latihan, biomekanika olahraga, paedagogi dibidang olahraga, sosiologi olahraga, psikologi olahraga dan kesehatan olahraga. Dengan dukungan dari berbagai disiplin ilmu tersebut akan dapat dikembangkan teori latihan yang baik, sehingga prestasi olahraga dapat ditingkatkan dengan baik. Pencapaian prestasi tersebut tidak terlepas dari dukungan masyarakat dan insan olahraga serta pakar di bidang olahraga. Satu diantara olahraga yang sangat memerlukan seluruh bidang disiplin ilmu tersebut adalah tenis meja.

Prestasi tenis meja tidak dapat dicapai dengan spekulatif, tetapi harus melalui latihan secara intensif dengan program latihan yang benar dan ditunjang adanya teknologi yang tepat. Latihan yang dilakukan tersebut tentunya harus bersifat khusus mengembangkan komponen – komponen yang diperlukan dalam olahraga tenis meja. Penunjang dalam prestasi tenis meja tersebut diantaranya adalah teknologi latihan. Agar proses latihan yang dipergunakan untuk meningkatkan kualitas fisik dapat juga dipergunakan untuk meningkatkan kualitas teknik (*servis, back hand, fore hand*) dan taktik tenis meja, maka perlu pengembangan metode teknologi latihan yang tepat. Melalui pengembangan metode teknologi latihan yang tepat, diharapkan kualitas fisik dan prestasi tenis meja dapat

meningkat sejalan dengan peningkatannya kualitas teknik dan psikis para atlet tenis meja secara signifikan.

Permainan tenis meja adalah salah satu permainan yang dimainkan dengan bet untuk memukul bola yang dipukul bolak-balik berhadapan dengan lawan melewati net diatas lapangan. Lapangan tenis meja berbentuk persegi panjang yang datar dengan lebar 1,525 meter, panjang 2,74 meter serta net dengan tinggi 76 cm dan dimainkan dengan bola berdiameter 40 mm. Dalam permainan olahraga tenis meja dapat dilakukan dengan tunggal maupun berpasangan.

Olahraga tenis meja sendiri merupakan salah satu cabang olahraga yang sering dilombakan dalam rangka meramaikan even-even tertentu seperti peringatan hari kemerdekaan, even hari ulang tahun lembaga seperti dies natalis, anniversary perusahaan dan juga even publik lainnya. Selain itu tenis meja juga menjadi cabang olahraga yang rutin di lombakan digelaran olahraga resmi mulai dari tingkat pendidikan dasar, menengah, (POPDA) perguruan tinggi (POMNAS), even pesta olahraga nasional (PON), internasional (SEA GAMES, ASEAN GAMES, OLIMPIADE). Artinya tenis meja mempunyai peluang kans prestasi yang luas jika dikembangkan dengan manajemen olahraga yang baik, mulai dari pembinaan, even, dan juga pengembangan teknologi/ alat yang bisa membantu tercapainya prestasi.

Faktor-faktor yang memengaruhi buruknya prestasi tenis meja sangat beragam mulai dari kemampuan teknik dasar atlet, fasilitas dan teknologi, pendanaan, kompetisi dan juga pembinaan. Dari data observasi pembinaan prestasi yang dilakukan di beberapa klub tenis meja di kota Surakarta, didapatkan beberapa permasalahan yang berhubungan dengan hal tersebut. Diantaranya minimnya pengembangan model latihan dan juga alat bantu untuk meningkatkan kemampuan teknik-teknik dasar dalam tenis meja. Kemampuan pukulan forehand top spin para atlet merupakan teknik dasar yang menjadi titik berat perhatian para pelatih klub-klub tenis meja di Kota Surakarta.

Upaya untuk mempersiapkan kemampuan tersebut telah dipersiapkan oleh para pelatih dengan berbagai bentuk yang telah dikembangkan dari berbagai macam teknologi. Dari hasil observasi yang

telah dilakukan saat latihan banyak para atlet tenis meja kota surakarta yang masih lemah terhadap kemampuan pukulan forehand top spin. Gerakan-gerakan yang membutuhkan kemampuan pukulan forehand top spin dilakukan sering tidak sesuai dengan yang di harapkan, misalnya saat melakukan gerakan pukulan forehand top spin pada sasaran kurang efektif. Saat pertandingan tenis meja, banyak atlet yang melakukan serangan menggunakan forehand top spin yang kurang maksimal. Dari kondisi yang ada di lapangan tersebut, maka perlu ditingkatkan kemampuan pukulan tenis meja bagi atlet tenis meja yang ada di kota Surakarta, khususnya teknik forehand top spin.

Berdasarkan latar belakang yang dikemukakan di atas, maka muncul sebuah gagasan penelitian “ Pengembangan Model Alat Bantu *Return Board* untuk Meningkatkan Kemampuan Pukulan *Forehand top spin* dalam Tenis Meja”.

B. Pembahasan

Tenis meja merupakan permainan yang sederhana, aksi yang dilakukan dalam olahraga ini adalah dengan konsisten memukul, mengarahkan dan menempatkan bola ke meja lawan sehingga pada suatu saat bola tidak dapat dikembalikan lagi oleh lawan, (Agus, 2008 : 14)

Menurut Alex Kertamanah (2006: 27-37) menyatakan bahwa teknik dasar melakukan tenis meja adalah sebagai berikut :

- a. Drive adalah pukulan yang paling kecil tenaga gesekannya, pukulan drive yang sering juga disebut lift merupakan dasar dari berbagai jenis pukulan serangan.
- b. Push, pukulan push berawal dari perkembangan teknik pukulan block, sehingga sering juga disebut pukulan push block.
- c. Block selalu digunakan di dekat meja, sehingga disebut block pendek. Pada dasarnya ada dua macam pukulan block yaitu block datar dan block redam.
- d. Smash disebut juga pukulan pembunuh bola atau pembantai bola. Pukulan smash merupakan pukulan dengan tenaga serangan paling besar dan sangat menyita stamina.

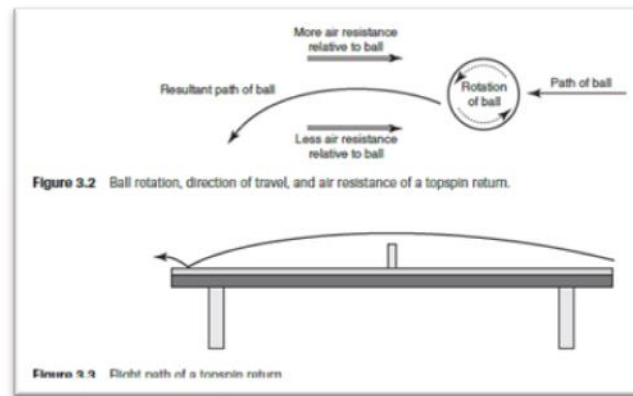
e. Service, Teknik dasar ini sering sekali difungsikan sebagai serangan pertama, bola umpan, untuk mencegah atau menghindari serangan pertama dari lawan.

Setiap cabang olahraga secara khusus mempunyai fasilitas, alat-alat, dan perlengkapan tertentu. Begitu juga dengan cabang olahraga tenis meja :

- a. Meja, Meja berbentuk persegi panjang dengan ukuran 2,74 dan lebar 1,525 dan diletakkan pada ketinggian 0,76 m diatas permukaan lantai.
- b. Net, Panjang net dengan perlengkapannya 1,83 m jika dipasang dibagian tepi dan tinggi atasnya 15,25 cm. pinggiran tepi menjorok keluar meja 15,25 cm.
- c. Bola, dibuat dengan standar internasional dengan berat 24 – 25,3 gram. Diameternya antara 3,73-3,82 cm. Bola harus bisa memantul antara 22-25 cm, jika dijatuhkan ke meja ketinggian 30,5 cm.
- d. Bat (pemukul bola), Ketentuan ketebalan lapisan karet pada bat yang umumnya tidak boleh melebihi 4 mm pada tiap sisi-sisinya.

Pukulan *Forehand top spin* merupakan bagian dari teknik pukulan serangan. Pukulan ini dapat dilakukan dalam bentuk *forehand* maupun *backhand*. Akan tetapi jenis *forehand* lebih mendominasi jika dibandingkan dengan *backhand*. Dalam permainan tenis meja modern pukulan bola *forehand top spin* menjadi pokok karena teknik bermain dari para atlet semakin berkembang menuju tercapainya skor yang maksimal. Menurut Z Djokic (2010 : 135) Setiap pemain yang baik harus melakukan *forehand top spin* pada setiap pukulan mereka. Pemain penyerang menggunakan *forehand top spin* untuk mengontrol serangannya . (Larry H, 1996).

Pukulan *Forehand top spin* mempunyai dominasi serangan yang lebih dibandingkan dengan teknik serangan yang lain. Berikut analisis teknik serangan gerak bola *forehand top spin* dalam tenis meja :



Gambar 1. Forehand top spin position ball, Larry Hoghes, 2007.

Teknik *forehand top spin* dibagi menjadi 3 macam yaitu *forehand top spin*, *back forehand top spin*, dan *side forehand top spin*. Dari ketiga jenis tersebut *forehand top spin* menjadi teknik yang paling dominan dalam permainan tenis meja. Expertise tenis meja serbia menjelaskan “Forehand *forehand top spin* table tennis represent most widely used offensive stroke about 34 % of all strokes and about 60 % of all forehand strokes”. (Djokic, 2010). Selain itu berdasarkan jurnal hasil penelitian mengenai analisis teknik dalam tenis meja, teknik forehand top spin menjadi teknik yang paling dominan digunakan dalam penyerangan tenis meja. Sebagaimana terdapat dalam gambar di bawah ini.

Variable		Statistical significance		
		N=	Percentage %	Chi Square
Type of offensive stroke	Spin	997	56.648	448.419**
	Smash	454	25.795	
	Counter	309	17.557	

Gambar 2. Analisis Teknik Tenis Meja, (Yasser Kamal M. S. Ghoneim, 2008 : 85)

Gambar diatas menjelaskan bahwa teknik pukulan serangan dengan *forehand top spin* signifikansinya sebesar 56,648 %, pukulan serangan dengan smash 25.795 %, dan pukulan serangan dengan *counter* 17.557 %.

Larry Hodges, (1996 : 25) menjelaskan : “Apabila anda melakukan pukulan bola sehingga setengah bagian atas bola berputar menjauh dari

anda, maka anda melakukan pukulan forehand top spin. *Forehand top spin* dilakukan dengan memukul bagian belakang bola (biasanya mengarah ke atas).

Ciri-ciri pukulan forehand top spin adalah :

- a. Bola bergerak mengarah ke bawah, ini berarti bola yang dipukul dengan keras biasanya akan menuju ke bagian ujung meja dan masih tetap bisa menyentuh meja. Hal ini membuat *forehand top spin* sangat cocok digunakan oleh pemain penyerang, karena anda dapat mengontrol serangan dengan memaksa bola bergerak turun.
- b. Bola memantul setelah menyentuh meja, menjauh dari jangkauan lawan sehingga sulit dikembalikan. Ini membuat lawan gagal mengembalikan karena tidak dapat meraih bola.
- c. Pengembalian bola tinggi atau keluar dari meja apabila lawan tidak memeperhitungkan topforehand top spin terlebih dahulu.

Kemampuan bermain tenismeja adalah kecakapan dalam memainkan bola atau menguasai teknik-teknik dasar bermain tenismeja dengan pukulan tertentu, seperti; pukulan *forehand, backhand, topforehand top spin, backforehand top spin, forehand drive, backhand drive, loop*, dan sebagainya. Kemampuan untuk mengembangkan teknik-teknik pukulan tersebut dalam permainan termasuk pula keterampilan bermain tenismeja. Kecepatan reaksi dalam mengantisipasi bola, ketepatan memukul bola atau kecepatan arah pukulan, efisiensi gerakan yang dikoordinasi oleh otot-otot halus (*fine motor*), serta penyesuaian gerakan dengan pukulan menurut putaran bola adalah sangat menentukan dalam bermain tenis meja. *Forehand top spin* merupakan salah satu teknik yang masuk dalam kategori sulit dalam permainan tenis meja. Sehingga perlu adanya terobosan-terobosan tertentu agar atlet dapat menguasai kemampuan pukulan *forehand top spin* yang maksimal. Atlet yang mempunyai kemampuan pukulan *forehand top spin* yang bagus tentunya dapat lebih terbantu dalam menguasai permainan dan menghasilkan skor maksimal. Tanpa menyampingkan teknik dasar yang lain.

Dalam permainan tenis meja para pelatih kerap menggunakan alat bantu untuk menyokong proses latihan para atletnya. Semakin

berkembangnya zaman, alat bantu yang digunakan pun semakin beragam misalnya dalam latihan pelatih menggunakan alat bantu robot untuk mengumpan bola, kemudian atlet meresponnya dengan *stroke* (pukulan) atau smash.

Return Board merupakan alat bantu yang dikembangkan untuk membantu para pelatih dalam meningkatkan kemampuan pukulan topforehand top spin atlet. Return board adalah papan berbentuk persegi panjang dengan ukuran panjang 80 cm dan lebar 40 cm yang ditaruh pada tiang berbentuk *trifoot* (segi tiga) dengan ketinggian 120 cm (sesuai dengan tinggi posisi pukulan bat lawan) dan tingkat derajat kemiringan tertentu sesuai dengan kebutuhan pelatih dan atletnya. Alat bantu ini didisain sedemikian rupa, sehingga penggunaannya bisa disesuaikan dengan kebutuhan. Ketinggian alat, kemiringan papan (sudut) sisi kiri dan kanan, jarak alat dengan meja, semuanya bisa disetel.

C. METODOLOGI PENELITIAN

1. Subyek Penelitian

Subyek dalam penelitian ini adalah atlet senior tenis meja di Kota Surakarta, yang diambil secara *purposive sampling*, dengan mempertimbangkan pendidikan, kemampuan dan pengalaman serta keberadaan atlet. Penelitian ini dilaksanakan dalam beberapa tahap. Pada tahap studi pendahuluan, subjek yang dipilih adalah atlet senior tenis meja dengan jumlah 6 atlet. Untuk uji coba skala kecil menggunakan sepuluh atlet senior tenis meja. Untuk ujicoba skala luas menggunakan dua puluh atlet senior tenis meja.

2. Model Pengembangan

Penelitian ini menggunakan metode penelitian dan pengembangan (*research and development*). Metode penelitian dan pengembangan merupakan metode yang digunakan untuk menghasilkan produk tertentu, dan menguji keefektifan produk tersebut (Sugiyono, 2009: 407).

Dasar pertimbangan penggunaan pendekatan ini adalah pendapat Borg dan Gall (1983: 775) bahwa strategi penelitian dan pengembangan efektif untuk mengembangkan dan memvalidasikan produk pendidikan. Produk yang dapat dihasilkan melalui pendekatan

riset dan pengembangan ini adalah alat bantu *return board* untuk meningkatkan kemampuan pukulan *forehand top spin* tenis meja.

Pengembangan model alat bantu *return board* tenis meja merupakan bagian dari upaya meningkatkan kualitas proses dan hasil prestasi olah raga tenis meja. Mengingat penelitian ini bertujuan menghasilkan model alat bantu *return board* yang merupakan salah satu produk olah raga tenis meja maka rancangan penelitian yang digunakan adalah penelitian pengembangan.

Borg dan Gall (1983) menyatakan bahwa, prosedur penelitian dan pengembangan pada dasarnya tujuan utama terdiri dari, yaitu: mengembangkan produk dan menguji keefektifan produk untuk mencapai tujuan. Tujuan pertama disebut sebagai fungsi pengembangan sedangkan tujuan kedua disebut sebagai fungsi validasi. Adapun dalam penelitian dan pengembangan terdiri dari tiga tahap, yaitu: (1) tahap pra pengembangan, (2) tahap pengembangan produk, (3) tahap validasi produk.

Prosedur pengembangan dalam penelitian ini menggunakan tiga tahap atau prosedur utama yaitu: tahap pra-pengembangan, tahap pengembangan produk dan tahap validasi. Secara operasional dijabarkan sebagai berikut.

Pada *tahap Pra-pengembangan*, dilakukan studi pendahuluan dengan melakukan survei dengan cara memberikan pertanyaan-pertanyaan kepada pelatih tentang kemampuan jenis pukulan dalam tenis meja, studi dokumentasi tentang kesulitan yang dihadapi oleh pelatih dalam mengembangkan kemampuan pukulan dalam tenis meja, studi dokumentasi tentang model latihan yang dilakukan atlet untuk mencapai prestasi yang maksimal, studi pustaka tentang materi yang akan dikaji. Dari hasil studi pendahuluan diketahui bahwa sebagian besar atlet belum menguasai teknik pukulan *forehand top spin* dengan baik.

Pada *tahap pengembangan*, dilakukan langkah merencanakan dan mengembangkan produk. Dalam produk awal ini dirumuskan arah pengembangan model alat bantu *return board* untuk meningkatkan kemampuan pukulan *forehand top spin* tenis meja. Langkah-langkah

dalam merencanakan dan mengembangkan produk awal adalah sebagai berikut: (1) menganalisis dan mendefinisikan kemampuan *forehand top spin* permainan tenis meja, (2) menganalisis mengenai design alat yang akan dikembangkan, (3) analisis mengenai keterampilan *fore hand top spin* atlet, (4) menganalisis petunjuk tes kemampuan *forehand top spin* tenis meja, (5) menganalisis tujuan pengembangan alat, (6) desiminasi hasil produk *return board* kepada publik.

Tahap *validasi produk* dilakukan secara validasi isi dan validasi empirik terhadap instrumen kemampuan ketepatan *forehand top spin* tenis meja. Validasi dimaksud untuk memperoleh informasi tentang kelayakan produk yang telah dibuat guna membantu pelatih dan atlet dalam meningkatkan kemampuan pukulan *forehand forehand top spin* tenis meja.

Validasi isi dilakukan dengan teknik Delphi yang dipakai mengacu Dunn (1994: 366), terhadap lima orang pakar, yaitu dua pakar praktisi kepelatihan tenis meja, dua pakar akademisi kepelatihan olahraga dan satu pakar akademisi bidang teknik. Penilaian para ahli dilakukan untuk mengadakan perbaikan terhadap rancangan produk awal yang dikembangkan, terutama dilihat dari efektifitas dan efisiensi produk yang digunakan serta untuk mendapatkan legitimasi dari pihak yang terkait dengan bidang keilmuan. Produk awal dicapai apabila sudah dapat digunakan terjadi penyempurnaan kesesuaian alat dengan teknik pukulan *forehand top spin*.

Evaluasi dilakukan setelah mendapat masukan-masukan dari ahli, kemudian dilakukan revisi produk untuk memperbaiki produk sebelum produk akhir digunakan. Validasi empirik dilakukan melalui uji coba lapangan untuk mendapatkan tanggapan serta revisi produk, sehingga nantinya dapat menghasilkan produk alat bantu *return board* yang dapat digunakan untuk membantu pelatih dan atlet dalam meningkatkan kemampuan pukulan *forehand top spin* dalam permainan tenis meja.

Teknik pengumpulan data pada studi pendahuluan menggunakan cara survey dengan memberi pertanyaan-pertanyaan

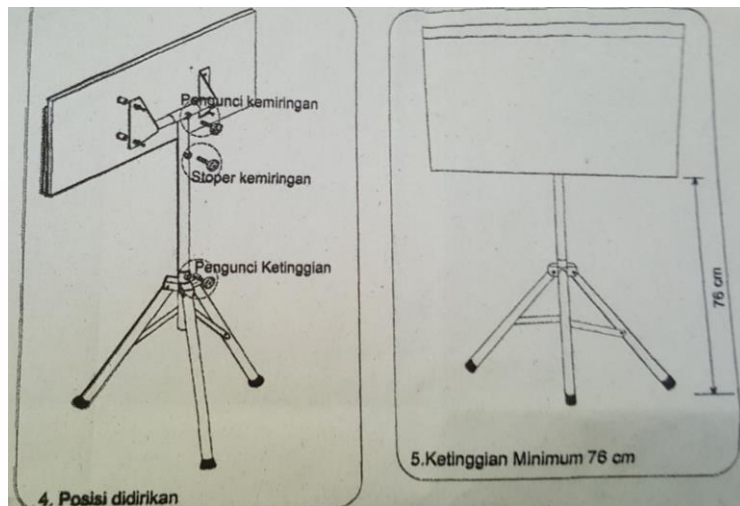
pada pelatih tenis meja mengenai kebutuhan dan permasalahan yang ada di klub. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan pedoman observasi. Observasi dilakukan untuk mengumpulkan informasi pendapat ahli dan informasi tentang kebutuhan alat yang diperlukan dalam mengembangkan prose latihan khususnya yang berhubungan dengan teknik dalam tenis meja.

Data hasil penelitian yang telah terkumpul, selanjutnya dilakukan analisis kualitatif dan kuantitatif. Guna menjawab tujuan penelitian tersebut dan mengetahui efektifitas produk yang dihasilkan dalam penelitian ini, maka data terkumpul diolah dan dianalisis dengan teknik (1) analisis deskriptif, (2) analisis statistik inferensial uji beda (t) untuk mengetahui peningkatan kemampuan pukulan *forehand top spin* sebelum dilatih dengan alat bantu *return board* dan sesudahnya. (.....), (3)

D. PEMBAHASAN

Kesulitan atlet dalam menguasai pukulan *forehand top spin* menjadi permasalahan pokok pelatih sehingga hal tersebut menjadi salah satu faktor yang memengaruhi terhadap buruknya penguasaan teknik dan dapat berdampak terhadap buruknya prestasi tenis meja disamping masih adanya teknik-teknik yang lain. Kesulitan pelatih yang kemudian diketahui oleh peneliti para pakar dan akademisi ditindaklanjuti dalam sebuah penelitian dan pengembangan agar dapat menghasilkan produk teknologi alat dalam bidang tenis meja yang diberi nama *return board*.

Alat bantu *return board* digunakan dengan cara di pasang di depan meja tenis meja sebagai pengganti peran pelatih. Atlet melakukan pukulan *forehand top spin* dengan sasaran pantul adalah *returnboard*. Atlet melakukan sampai berulang-ulang sehingga mempunyai kemampuan yang lebih baik. Alat bantu *return board* bisa disetting sedemikian rupa tingkat kemiringannya sebagaimana lazimnya *bat* (pemukul) bola lawan. Sesuai dengan kebutuhan dan tujuan yang diinginkan. Berikut gambar Alat dan Penggunaannya :



Gambar 3. Desain *Return Board*



Gambar 4. *Return Board* dan Meja Tenis

E. KESIMPULAN

Dengan adanya alat bantu *return board* maka atlet akan mempunyai kemampuan pukulan *forehand top spin* yang lebih baik. *Return board* dapat digunakan oleh atlet untuk berlatih secara mandiri tanpa harus didampingi oleh pelatih. Selain itu permasalahan klasik dalam latihan yang berhubungan dengan minimnya jumlah pelatih akan menjadi teratasi dikarenakan peran pelatih dalam melayani atlet untuk melakukan praktik latihan *forehand top spin* menjadi terbantu dengan adanya alat (*return board*). Penelitian ini menjadi modal untuk adanya penelitian lebih lanjut yang berhubungan dengan pengembangan teknologi keolahragaan khususnya dalam bidang kepelatihan tenis meja.

DAFTAR PUSTAKA

- Bompa, O. T. 1990. *Theory And Methodology Of Training The Key To Athletic Performance*. Dubuque, Iowa: Kendall/Hunt
- _____. 2004. *Periodization Theory And Methodology of Training*. Dubuque, Iowa: Kendall/Hunt
- _____. 2009. *periodization*. Canada : Ontario.
- Borg Gall. 1983. *Educational Research Anlutroduction*. New york: Longman
- Hodges Larry. 1996. *Tenis Meja Tingkat Pemula*. Raja Grafindo Persada, Jakarta
- Nossek. Y. 1982. *General Theory of Training*. Lagos: Pan African Press LTD
- Sugiyono. 2009. *Metode Penelitian Bisnis(pendekatan kuantitatif, kualitatif, & RD)*. Bandung Alfabeta
- Jane A. and Aileene Lockhart, "*Table Tennis Back- board Test*," *Journal of Health. Physical Education and Recreation*. XVII (May, 1946)
- Yasser Kamal M. S, et al. "Analytical study for some offensive skills for advanced level junior players in the ITTF protour Egypt 2008" *International Journal of Table Tennis Sciences*, No.6(2010)
- *Mahasiswa Program Doktor POR UNNES
- Teguh Santosa, 2016, Pengembangan Model Alat Bantu *Return Board* untuk meningkatkan kemampuan pukulan *forehand top spin* atlet tenis meja senior Pada klub tenis meja di kota Surakarta tahun 2016. Disertasi, Program Studi Pendidikan Olahraga. Universitas Negeri Semarang.
- Pembimbing : (1) Prof.Dr. Soegiyanto, Ks.MS. (2) Prof. Dr. Hari Setijono, M.Pd
(3) Dr.Sulaiman, M.Pd.

PENGEMBANGAN PROTOTIPE JAMUR BERPELANA UNTUK ALAT BANTU LATIHAN GERAKAN SIRKEL PADA ATLET SENAM ARTISTIK PUTRA

Agus Darmawan
Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negei Semarang
Email: agus.putri12@gmail.com

ABSTRAK

Tujuan penelitian untuk: (1) Menghasilkan desain prototipe jamurberpelana agar dapat digunakan dalam latihan gerakan sirkel di pelana pada alat kuda pelana bagi atlet senam artistik putra tingkat junior dan senior. (2) Menguji desain alat jamur dengan pelana efektif digunakan atlet untuk meningkatkan keterampilan gerakan sirkel. Langkah-langkah yang digunakan dalam prosedur pengembangan adalah: (1) Potensi dan Masalah, (2) Pengumpulan Data, (3) Desain Produk, (4) Validasi Desain 2 ahli senam dan 2 ahli peralatan, (4) Perbaikan Desain, (5) Uji Coba Produk 6 atlet, dan (6) Uji Coba Pemakaian 10 atlet. Produk akhir model alat jamur berpelana “*Star Mushroom*” dapat digunakan untuk latihan gerakan sirkel. Hasil validasi alat dari rubrik penilaian ahli senam dan ahli peralatan mendapatkan skor 94 (tepat) sedangkan hasil efektivitas model alat jamur berpelana didapatkan dari hasil penilaian ahli senam pada uji coba skala kecil dan besar dengan 4 kali gerakan sirkel dan sebanyak 16 atlet menyatakan alat jamur efektif digunakan untuk latihan gerakan sirkel.

Kata Kunci: *pengembangan, jamur berpelana, sirkel, senam artistik putra.*

A. PENDAHULUAN

Senam merupakan aktivitas jasmani yang efektif untuk mengoptimalkan pertumbuhan dan perkembangan anak. Gerakan-gerakan senam menunjukkan kegiatan-kegiatan fisik yang memerlukan keleluasaan gerak sehingga perlu dilakukan dengan telanjang atau setengah telanjang. Gerakannya merangsang perkembangan komponen kebugaran jasmani, seperti kekuatan, dan daya tahan otot dari seluruh bagian tubuh. Disamping itu, senam juga berpotensi mengembangkan keterampilan gerak dasar, sebagai landasan penting bagi penguasaan keterampilan teknik suatu cabang olahraga (Mahendra, 2001:9).

Gejala yang terdapat di lapangan, berdasarkan pengamatan peneliti adalah sebagai berikut: Sebanyak 25 Pengcab Persani di Jawa Tengah belum memiliki peralatan jamur berpelana yang standar. Alat jamur berpelana standar sangat mahal, sehingga kebanyakan Pengcab Persani

di Jawa Tengah menggunakan peralatan sederhana yang kurang aman dan nyaman bagi pesenam, atau malahan ada yang menggunakan meja tulis kecil dilapisi karpet/matras tipis/terpal tipis untuk melakukan latihan sirkel. Belum adanya Pengcab PERSANI yang mengembangkan alat jamur berpelana, sehingga atlet senam yang ada di Jawa Tengah kesulitan untuk menguasai gerakan sirkel pada satu pelana pada alat kuda pelana. Merupakan pengembangan dari alat jamur berpelana yang standar (Janssen Fritzen), sehingga alat jamur berpelana ini merupakan pengembangan dari alat jamur yang standar dengan fungsi yang hampir sama dengan harga yang lebih ekonomis. KONI Kota/Kabupaten di Provinsi Jawa Tengah, tidak mampu membelikan alat Jamur dengan satu pelana yang standar karena harga yang sangat mahal.

B. METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian pengembangan yang bertujuan menghasilkan produk berupa alat bantu jamur dengan pelana yang digunakan sebagai latihan atlet dalam melakukan gerakan sirkel pada alat kuda pelana. Bahan yang digunakan dalam pembuatan alat jamur berpelana adalah pipa besi, plat besi, alat dongkrak, busa rebondeed, busa ATI, pelana dari fiber. Langkah-langkah riset pengembangan yang dilakukan berdasarkan metode *Research and Development (R&D)*. Prosedur yang digunakan adalah potensi dan masalah, pengumpulan data, desain produk, validasi desain, revisi desain, uji coba produk, revisi produk, dan uji coba pemakaian. Rancangan uji coba dilaksanakan melalui 2 tahap, yaitu uji kelompok kecil yang dilakukan di Pengcab PERSANI Kabupaten Pati dan Pengcab Persani Kota Semarang. Subjek penelitian yang melibatkan dalam penelitian adalah atlet senam artistik sebanyak 16 atlet (junior dan senior), pelatih senam sebanyak 5 (lima) orang, pakar/ahli senam sebanyak 2 (dua) orang, ahli senam pendukung sebanyak 2 (dua) orang, serta pakar/ahli peralatan sebanyak 2 (dua) orang. Data yang digunakan dalam penelitian ini yaitu data kualitatif dan data kuantitatif. Instrumen yang digunakan dalam pengembangan produk adalah wawancara, observasi, dokumentasi, dan rubrik penilaian. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dan metode

pengembangan model. Pemeriksaan keabsahan data perlu dilakukan oleh peneliti supaya data yang sudah diperoleh dapat dipertanggungjawabkan keabsahannya, cara-cara yang dapat dilakukan untuk mengetahui keabsahan dari data hasil penelitian adalah sebagai berikut: (1) Ketekunan Pengamatan, (2) Triangulasi, (3) Pemeriksaan teman sejawat, dan (4)Pengecekan Anggota Melalui Diskusi.

C. HASIL

1. Deskripsi Produk Alat Jamur Berpelana “*Star Musroom*”

Spesifikasi dari pengembangan produk alat jamur berpelana “*Star Musroom*” dapat dilihat dari tabel berikut ini:

Tabel 1. Produk Model Pengembangan Alat Jamur Berpelana “*Star Musroom*”

No	Produk Pengembangan
1	Kepala jamur terbuat dari plat besi ketebalan 2 mm, pipa besi, busa rebondeed, busa ATI, dan kulit oskar.
2	Pelana jamur terbuat dari fiber dengan ukuran yang disesuaikan dengan ukuran pelana yang sesungguhnya.
3	Memberdayakan masyarakat (tukang jog serta tukang besi dan las).
4	Bahan lokal.
5	Dibuat secara manual.
6	Dapat dinaik-turunkan dengan adanya dongkrak.
7	Ketinggian minimum: 50 cm Ketinggian maksimum:60 cm
8	Memiliki deskripsi tentang manual penggunaan produk (buku dan cd manual).
9	Kalau ada kerusakan, mudah perbaikannya.
10	Alat lebih awet, karena bisa memilih sendiri bahan baku yang berkualitas.
11	Warna dapat menyesuaikan, misalnya alat yang satu berwarna coklat untuk berlatih sedangkan alat yang lain berwarna hitam khusus untuk lomba.
12	Pengoperasian sama, yaitu digunakan untuk melakukan gerakan

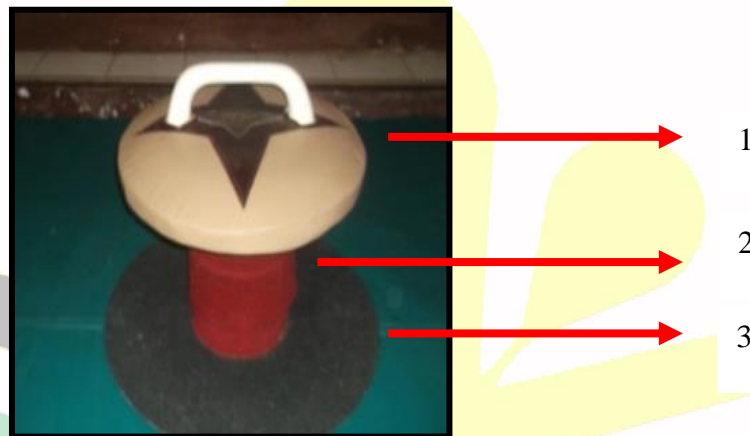
sirkel, serta dapat digunakan sebagai alat bantu yang lain.

13 Diameter kepala jamur 60 cm.

14 Pemeliharaan sama, yaitu tidak boleh tergenang air, terbakar, tersayat benda tajam dan runcing.

15 Harga terjangkau,
yaitu: Rp. 3.000.000.

(Sumber: Hasil Penelitian, 2014).



Gambar 1. Bagian Alat Jamur

Produk model pengembangan alat jamur berpelana ini memiliki 3 (tiga) bagian utama, antara lain:

- 1) Bagian 1 (satu) adalah bagian atas alat jamur, atau kepala jamur, terdiri dari kombinasi antara plat besi dengan ketebalan 2 mm dan memiliki diameter 60 cm, busa ATI dengan ketebalan 6 mm, busa rebondeed dengan ketebalan 2 cm, dan kulit oskar yang berwarna coklat muda. Berbentuk lingkaran dengan diameter 60 cm dengan ukuran ketebalan bagian atas adalah 5 cm. Pada bagian kepala jamur dipasang pelana yang terbuat dari fiber.
- 2) Bagian 2 (dua) adalah bagian tengah jamur, adalah pipa besi ukuran diameter 2 cm. Terdapat dua buah pipa besi yang digunakan sebagai penyangga kepala jamur. Pada bagian tengah jamur dipasang dongkrak sehingga memudahkan dalam menaik-turunkan alat jamur. Pada bagian tengah jamur dipasang pipa pralon dengan ukuran 30 cm dengan tujuan untuk membentuk jamur memiliki sifat ergonomis.

- 3) Bagian 3 (tiga) adalah bahan bagian bawah atau alas alat jamur, berbentuk lingkaran terbuat dari plat besi dengan ketebalan 2 mm. Pada bagian bawah alas jamur ditambahkan busa ATI dengan tujuan agar alas jamur tidak licin ketika alat jamur tersebut digunakan untuk latihan gerakan sirkel di alat jamur.

Hasil Validasi Ahli Produk Alat Jamur Berpelana “*Star Musroom*”

Tabel 2. Hasil Pengisian Kuesioner Pakar/Ahli Senam dan Pakar/Ahli Peralatan Senam

Kriteria	Aspek yang Dinilai	Aspek Penilaian			
		A1	A2	A3	A4
1 Aspek Orisinalitas	Merupakan hasil karya peneliti	10	9	9	10
	Memiliki fitur pembeda dibandingkan dengan teknologi olahraga yang serupa (orisinalitas)	4	5	4	4
	Memiliki fitur pembeda dengan produk pengembangan sebelumnya (TS_UNJ2013)	5	4	5	5
2 Aspek Keunggulan Hasil Pengembangan	Memiliki keunggulan dalam hal hasil pengembangan.	10	9	9	8
	Memiliki keunggulan dalam hal bahan pembuatan produk.	5	4	4	4
	Memiliki keunggulan dalam hal pengoperasian alat jamur	4	5	5	5
	Memiliki keunggulan dalam hal pemeliharaan alat jamur	4	4	4	5
3 Aspek Kemanfaatan	Memiliki daya guna yang tinggi bagi khalayak luas dalam mendukung upaya pembinaan olahraga senam artistik putra di Jawa Tengah.	15	15	15	15
4 Aspek Ekonomi	Memiliki daya positif dari	5	4	4	5

		penerapan teknologi.				
		Pengembangan prototipe alat jamur dengan pelana dapat menimbulkan adanya industri lainnya (Multiplayer Effect)	5	5	4	4
		Memiliki potensi komersialisasi dan jangkauan pasar.	10	10	10	10
5	Aspek Keamanan	Memiliki tingkat keamanan yang baik bagi atlet senam artistik putra tingkat junior.	5	5	5	5
		Memiliki tingkat keamanan yang baik bagi atlet senam artistik putra tingkat senior.	5	5	5	5
6	Aspek Kenyamanan	Memiliki tingkat kenyamanan yang baik bagi atlet senam artistik putra tingkat junior.	5	5	5	5
		Memiliki tingkat kenyamanan yang baik bagi atlet senam artistik putra tingkat senior.	5	5	5	5
		Jumlah Skor	97	94	93	95

(Sumber: Hasil Penelitian tahun 2014)

Keterangan:

A1: Ahli Senam 1, A2: Ahli Senam 2, A3: Ahli Peralatan 1, A4: Ahli Peralatan.

2. Hasil Uji Efektivitas Alat Jamur Berpelana “*Star Musroom*”

Hasil yang didapatkan oleh peneliti dalam uji skala besar dan uji skala kecil adalah sebagai berikut:

a. Sebanyak 7 atlet junior menyatakan:

Produk dapat digunakan untuk latihan bagi atlet junior, Produk sudah aman digunakan oleh atlet junior, Produk sudah nyaman digunakan oleh atlet junior, dan Produk sudah mempunyai ukuran yang standar.

b. Sebanyak 9 atlet senior menyatakan:

Produk dapat digunakan untuk latihan bagi atlet senior, produk sudah aman digunakan oleh atlet senior, Produk sudah nyaman digunakan oleh atlet senior, Produk sudah mempunyai ukuran yang standar, dan produk dapat digunakan untuk meningkatkan keterampilan gerak (gerakan sirkel) di alat kuda pelana. Setelah uji coba selesai, ahli senam juga melakukan penilaian terhadap atlet. Berikut tabel penilaian atlet.

Tabel 4. Hasil Penilaian Gerakan Sirkel oleh Ahli Senam pada Uji Skala Kecil

No	Nama	Banyak Sirkel	Kesalahan				
			Badan	Tungkai	Ujung kaki	lengan	Amplitudo
1	Guntur	4	M	S	S	S	S
2	Arif Bustaman S	3	S	M	S	S	S
3	Dwita Rizal M	2	M	M	S	S	S
4	Febri Kurniawan	2	M	S	S	M	S
5	Satria Tri W	2	M	M	S	S	M
6	Patrio Wibowo A	1	L	M	S	M	M

Keterangan:

S = *Small*, M = *Medium*, L = *Large*

Sumber: Hasil Penelitian

Tabel 5. Hasil Penilaian Gerakan Sirkel oleh Ahli Senam pada Uji Skala Luas

No	Nama	Banyak Sirkel	Kesalahan				
			Badan	Tungkai	Ujung kaki	lengan	Amplitudo
1	Nur Huda	3	S	M	S	S	S

2	Andi Suwiknya	3	M	S	S	S	S
3	Yunior Dwija S	2	M	M	S	S	M
4	Ega Ramadhan	3	M	S	S	M	M
5	M. Febrian	2	M	M	S	S	M
6	Saddam Dwi W	2	L	M	S	M	M
7	Sandi Kartika	3	M	M	S	S	M
8	Muh. Iqbal	1	L	M	S	M	M
9	Ahmad Fitroni	2	M	M	S	S	S
10	Arbed Oktoberdo	2	M	S	S	S	M

Keterangan:

S = *Small*, M = *Medium*, L = *Large*

(Sumber: Hasil Penelitian)

D. PEMBAHASAN

1. Alat Jamur dapat Digunakan untuk Latihan bagi Atlet Senam Artistik Putra Tingkat Junior dan Senior

Secara ringkas, data hasil wawancara dapat diklasifikasikan sebagai berikut: Pada uji skala kecil 100% atlet menyatakan bahwa alat jamur pengembangan dapat digunakan untuk sarana berlatih gerakan sirkel pada pelana di alat kuda pelana. Sebanyak 100% atlet menyatakan bahwa alat jamur berpelana sudah aman, nyaman dan standar. Sebanyak 5 orang pelatih dan 4 orang ahli menyatakan bahwa alat jamur berpelana dapat digunakan untuk latihan gerakan sirkel pada pelana di alat kuda pelana. Pada uji skala luas sebanyak 100% atlet menyatakan bahwa alat jamur pengembangan dapat digunakan untuk sarana berlatih gerakan sirkel pada pelana di alat kuda pelana. Sebanyak 100% atlet menyatakan bahwa alat jamur berpelana sudah aman, nyaman dan standar. Sebanyak 5 orang pelatih dan 4 orang ahli menyatakan bahwa alat jamur berpelana dapat digunakan untuk latihan gerakan sirkel pada pelana di alat kuda pelana.

2. Alat Jamur efektif untuk Meningkatkan Keterampilan Gerak pada Alat/Nomor Kuda Pelana (Khususnya untuk Gerakan Sirkel pada Satu Pelana) bagi Atlet Senam Artistik Putra Tingkat Junior dan Senior.

Pada uji skala kecil sebanyak 100% atlet menyatakan bahwa alat jamur pengembangan efektif untuk latihan gerakan sirkel pada pelana di alat kuda pelana. Sebanyak 100% atlet menyatakan bahwa alat jamur berpelana sudah aman, nyaman dan standar. Sebanyak 5 orang pelatih dan 4 orang ahli menyatakan bahwa alat jamur berpelana efektif untuk latihan gerakan sirkel pada pelana di alat kuda pelana. Pada uji skala luas sebanyak 100% atlet menyatakan bahwa alat jamur pengembangan efektif untuk latihan gerakan sirkel pada pelana di alat kuda pelana. Sebanyak 100% atlet menyatakan bahwa alat jamur berpelana efektif untuk latihan gerakan sirkel pada pelana di alat kuda pelana. Sebanyak 5 orang pelatih dan 4 orang ahli menyatakan bahwa alat jamur berpelana efektif untuk latihan gerakan sirkel pada pelana di alat kuda pelana.

E. SIMPULAN

Berdasarkan dari hasil pembahasan dalam tesis ini, maka dapat disimpulkan bahwa: (1) Produk model pengembangan alat jamur “*Star Mushroom*” dapat digunakan sebagai sarana latihan bagi atlet senam artistik putra tingkat junior dan senior. (2) Produk model pengembangan alat jamur berpelana “*Star Mushroom*” dapat efektif digunakan untuk meningkatkan keterampilan gerak pada alat kuda pelana bagi atlet senam artistik putra tingkat junior dan senior.

DAFTAR PUSTAKA

- Adrian Stan, 2001. *Management Coaching Policy*. Great Britain : Federation Internationale De Gymnastique.
- Aka, Biasworo Adisuyanto. 2009. *Cerdas dan Bugar dengan Senam Lantai*. Jakarta: Gramedia Widiasarana Indonesia.

Chiarella, Sforza. 2009. *Amplitude variables of circle on the pedagogic pommel horse in gymnastics*. The Journal of Strength and Conditioning Research. Vol. 23(3):705-11.

Fadillah. 2012. *Mekanika gerak dalam di alat kuda pelana*: Journal Majora, www.staff.uny.ac.id (diakses 2 Agustus 2012).

G Grassi, M Turci. 2005. Body movements on the men's competition mushroom: a three dimensional analysis of circular swings. *Br J Sports Med* 2005;39:489–492. doi: 10.1136/bjism.2003.010256 (diakses 23 Juli 2014).

Janssen-Fritzen Gymnastics b.v., 2010. *Top Equipment for Top Gymnasts*, Ab Helmond : Netherlands.

Mahendra A, 2001. *Pembelajaran Senam di Sekolah Dasar*. Jakarta : Departemen Pendidikan Nasional

Mujito, 2010. *Pedoman Olimpiade Olahraga Nasional III Sekolah Dasar Tahun 2010*. Jakarta: Kementerian Pendidikan Nasional.

Nazir M, 2009. *Metode Penelitian*, Bogor : Ghalia Indonesia.

Pengprov PERSANI Jateng.2013. *Daftar Inventarisasi alat-alat senam*. Semarang: Persani

Sugiyono, 2007. *Memahami Penelitian Kualitatif*. Bandung : Alfabeta.

COMPARATIVE EFFECT OF ACTIVE WARMING UP AND PASSIVE WARMING UP THROUGH LACTIC ACID TO SUB-MAXIMAL PHYSICAL ACTIVITY

Ardo Yulpiko Putra S.Pd., M.Kes¹⁾, Aminuddin S.Or., M.Kes²⁾
Email : ardoypikoputra@gmail.com¹⁾, aminuddinyampo@gmail.com²⁾

ABSTRAK

Warming up is a beginning activity in exercise to prepare body physiologically and psychologically to do more heavy activity and reduce flawed risk before doing exercise or competition. Warming up has two kinds; active warming up and passive warming up.

Research design is "the randomized pretest- posttest control group design". This research uses human beings as subject. The subjects are students of Surabaya State University of sport faculty major of physical education. Samples of this research are eighteen students of 21- 23 years old. The students are divided into two groups. Nine students are in active warming up group and nine students are in passive warming up group. Each group is given sub-maximal physical activity by paddling ergocycle by 80% HRmax. lactic acid level is measured by accutrend lactate from Roche-Germany in mol/l. lactic acid level is done four times: (pretest) the lactic acid level in the beginning, (soon posttest-1) the lactic acid level soon after warming up, (5' posttest-2) the lactic acid level after sub- maximal physical activity for five minutes, (30' posttest 3) the lactic acid level after sub-maximal physical activity for thirty minutes.

Research finding is analyzed by descriptive analysis, test of normality, paired t test, and independent t test in significance 0,05 by IBM SPSS 20. Result of test of normality shows that all data distribute normally by $p > 0,05$. The result of paired t test shows that variable of lactic acid level through active warming up group and passive warming up group shows $p < 0,05$ means that there is a significant difference. Based on the independent t test, The result in variable of lactic acid level in delta-1, delta-3 show the significant difference ($p < 0,05$).

Therefore, it can be concluded that: There is a lactic acid levels increasing after submaximal physical activity in a group of active warming-up and passive warming-up group. 3 There was increased levels of lactic acid was greater in the active warming group compared with passive warming group after warming.

Kata kunci: Active Warming up, Passive Warming up, Lactic Acid and Sub-maximal Physical Activity.

A. Pendahuluan

Aktivitas fisik harus diawali dengan melakukan pemanasan. Pemanasan sangat berguna untuk mempersiapkan tubuh secara fisiologis dan psikologis menghadapi aktivitas yang lebih berat dan mengurangi

resiko terjadinya cedera (Fox *et al.*, 1993). Pemanasan terdiri dari 2 macam yaitu, pemanasan aktif adalah gerakan yang bervariasi berkaitan dengan gerakan yang dipakai dalam olahraga itu sendiri seperti naik turun bangku dan pemanasan pasif adalah pemanasan yang dilakukan dengan melibatkan berbagai macam peralatan dan bantuan seperti melakukan sauna (Alter, 2003).

Pemanasan yang dilakukan secara aktif dan sesuai dengan aktivitas yang akan dilakukan merupakan bentuk pemanasan yang paling baik dibandingkan dengan pemanasan pasif, dengan melakukan pemanasan cara ini suhu otot meningkat, demikian juga kekuatan otot akan bertambah besar disamping itu koordinasi melakukan gerakan bertambah baik (Danny & Josep, *et al.*, 2006).

Sedangkan keuntungan yang didapatkan dari pemanasan pasif adalah penggunaan cadangan energi lebih kecil, karena jumlah kegiatannya tidak begitu besar (Alter, 2003). Pemanasan yang benar, akan membuat performa diri lebih baik terutama dalam kecepatan, koordinasi, kelenturan, kelincahan, dan kekuatan (Dinata, 2003).

Dalam menentukan sistem energi yang dominan, harus melibatkan durasi (lama) dan intensitas saat melakukan aktivitas fisik. Aktivitas fisik submaksimal yang berlangsung lebih dari 20 menit sumber energinya berasal dari karbohidrat (Fox *et al.*, 1993). Performa atlet aktivitas fisik submaksimal salah satunya ditentukan oleh energi yang tersedia selama aktivitas tersebut. Sumber energi berasal dari glukosa melalui proses metabolisme secara anaerobik yang berlangsung di dalam sitoplasma sedangkan asam lemak melalui proses metabolisme aerobik yang berlangsung didalam mitokondria (Irawan, 2007). Glukosa dalam tubuh dipecah untuk menyediakan energi pada sel atau jaringan dan dapat disimpan sebagai simpanan energi dalam sel sebagai glikogen (Pocock, 2004).

Asam laktat merupakan dampak fisiologis yang terjadi akibat tubuh melakukan aktivitas yang berat sehingga pasokan energi berkurang ke bagian tubuh yang sedang aktif akibatnya tubuh tidak bisa melakukan tugasnya secara optimal. Pada saat terjadi kelelahan maka jumlah asam laktat akan meningkat dalam darah, oleh karena itu diperlukan aktivitas

yang dapat mempercepat pemindahan asam laktat sehingga pemulihan cepat terjadi (Fox, 1993).

Peningkatan suhu tubuh dan otot pada saat pemanasan akan memperbaiki penampilan dan mempercepat terjadinya pemulihan, hal ini disebabkan kecepatan dan kekuatan kontraksi otot bertambah besar, aliran darah ke otot bertambah besar, kekentalan darah menurun, metabolisme tubuh meningkat (Fox, 1993; Singer, 1972). Mengingat pentingnya pemanasan terhadap peningkatan performa pada aktivitas fisik submaksimal dan penyediaan metabolisme energi, sedang di pihak lain ada anggapan bahwa pemanasan sebelum melakukan latihan tidak diperlukan maka perlu dilakukan penelitian untuk membandingkan efek pemanasan aktif dan pemanasan pasif terhadap kadar glukosa darah dan kadar asam laktat pada aktivitas fisik submaksimal.

B. Pembahasan

1. Pemanasan Aktif

Pemanasan aktif (*active warm-up*) biasa juga disebut pemanasan umum (*general warm-up*) merupakan tehnik pemanasan yang sering digunakan dalam latihan pemanasan. Tehnik ini menggunakan beberapa gerakan yang bervariasi dan secara tidak langsung berkaitan dengan gerakan yang dipakai dalam olahraga itu sendiri. Proses pemanasan secara aktif dilakukan dengan intensitas latihan harus ditingkatkan secara bertahap, yaitu untuk meningkatkan kapasitas kerja organ-organ tubuh melalui fungsional sistim syaraf otonom, yang selanjutnya proses metabolisme berlangsung secara menyeluruh akan terjadi dengan lebih cepat. Akibatnya aliran darah akan meningkat, suhu tubuh naik dan ini akan merangsang pusat pernapasan, sehingga dapat mengakibatkan peningkatan suplai O₂ pada organ tubuh.

Peningkatan suplai O₂ dan aliran darah akan melebarkan potensi kerja organ tubuh, yang dapat membantu olahragawan melakukan unjuk kerja secara lebih efektif. Seiring dengan meningkatnya temperatur tubuh dari gerakan yang dilakukan juga diikuti meningkatnya suhu kelompok-kelompok otot secara efektif. Alat yang

umumnya dipakai dalam pemanasan aktif adalah kegiatan otot itu sendiri, dimana atlet melakukan beberapa bentuk latihan dan dengan berpakaian olahraga, kering dan hangat.

Pemanasan yang efektif di mulai dari intensitas rendah ke menengah serta dalam waktu yang relatif lama(Quinn Elisabeth, 2013). Sedangkan untuk menentukan waktu yang optimal seseorang harus mengukur suhu tubuhnya sendiri, dalam latihan biasanya dilihat dari keringat yang timbul. Dengan keringat dapat dikatakan suhu tubuh telah naik dari organ dalam, untuk itu pemanasan sudah dapat diakhiri atau selesai. Aktifitasnya biasanya berbeda dengan olahraga yang akan dilakukan. Jogging, lompat tali, naik turun bangku atau bersepeda stasioner merupakan contoh untuk pemanasan aktif.

2. Pemanasan Pasif

Pemanasan pasif (*passive warm-up*) merupakan latihan pemanasan dengan menggunakan peralatan khusus seperti penggunaan bantal pemanas (*heating pads*), mandi sauna (*hot showers*), mandi air panas juga merupakan jenis pemanasan pasif. Pemanasan disini melibatkan berbagai peralatan dengan beberapa cara dari luar (eksternal) untuk menaikkan temperatur tubuh, termasuk didalamnya diatermi untuk memanaskan jaringan dalam, pemanasan yang ditempelkan, mandi uap, sauna dan pancuran panas atau mandi air panas.

Meskipun tidak banyak atlet yang mempraktekkannya, namun penampilan atau kinerja fisik akan meningkat di bandingkan dengan tanpa pemanasan sama sekali jika suhu tubuh cukup meningkat dengan metode ini. Keuntungan yang diperoleh dari pemanasan pasif adalah bahwa ada kemungkinan berkurangnya kerusakan akibat menipisnya cadangan energi, karena jumlah kegiatannya yang tidak seberapa(Taylor, 2002).

3. Asam Laktat

Asam laktat merupakan produksi akhir yang menyebabkan kelelahan dan diproduksi dari sistem asam laktat atau glikolisis anaerobik sebagai akibat pemecahan glukosa yang tidak sempurna (fox, 1993). Akumulasi asam laktat dapat terjadi selama melakukan latihan

dengan intensitas yang tinggi dalam waktu yang singkat, hal ini disebabkan karena produksi asam laktat lebih tinggi daripada pemusnahannya (Brooks, 1984).

Didalam darah asam laktat selalu ada berasal dari metabolisme secara anerobik didalam eritrosit. Meskipun demikian jumlah asam laktat dalam tubuh relatif tetap. Pada orang sehat dalam keadaan sedang istirahat, jumlah asam laktatnya sekitar 1-2 mM/l (Janssen, 1989; Human kinetics, 2004), 1-1,8 mM/l (Fox,1993). Kadar asam laktat darah yang melebihi 6 mM/l dapat mengganggu mekanisme kerja sel otot sampai pada tingkat koordinasi gerakan. Asam laktat, hendaknya tidak hanya dianggap sebagai suatu zat metabolit laktat tetapi juga merupakan sumber energi dari energi kimia yang berakumulasi didalam tubuh selama melakukan latihan fisik (Westerblad H., Allen DG., and Lannergren J, 2000). Asam laktat siap dikonversi dalam tubuh menjadi asam piruvat dan digunakan sebagai salah satu sumber energi. Jalur metabolisme yang menghasilkan asam laktat dalam tubuh adalah jalur *Emden-Mayerhoff* (E-M). Asam laktat dibuat dari asam piruvat dengan bantuan katalis *lactate dehydrogenase*. Berdasarkan siklus cori, asam laktat yang diproduksi melalui jalur E-M dalam sitoplasma akan berdifusi kedalam darah dan diangkut kehati untuk diubah kembali menjadi asam piruvat. Asam laktat yang terbentuk didalam otot selama latihan dan diubah didalam hati melalui siklus cori (*cory cycle*) (Mc.Adle, 2010). Batas toleransi antara terhadap ketinggian konsentrasi asam laktat pada otot dan darah selama melakukan aktivitas latihan fisik tidak diketahui pasti. Namun demikian, asam laktat pada manusia diperkirakan mencapai diatas 20mM/l darah dan 25 mM kg /berat otot basah, dan bahkan bisa mencapai diatas 30 mM/l pada latihan dinamis dengan intensitas tinggi (Gollnick, 1986).

Asam laktat akan menurunkan pH dalam darah. Selanjutnya penurunan pH ini akan menghambat glikolisis dan mengganggu reaksi kimia dalam otot. Keadaan ini akan mengakibatkan kontraksi otot bertambah lemah dan akhirnya otot mengalami kelelahan (Fox, 1993).

4. Latihan Fisik Dan Asam Laktat

Pada saat melakukan latihan, terutama dengan intensitas tinggi, jumlah energi yang diperlukan sangat besar dalam waktu yang relatif singkat. Persediaan energi dalam bentuk ATP, akan digunakan secara besar-besaran untuk mendukung aktivitas tersebut. Agar terjadi kesetimbangan energi dalam tubuh dan untuk menjaga kestabilan fungsi tubuh seluruh aktivitas basal tubuh maka bahan-bahan cadangan energi seperti lemak dan glikogen akan dioksidasi untuk menghasilkan energi. Dalam kondisi ini pasokan oksigen sebagai oksidator utama harus mencukupi kebutuhan.

Pada latihan maksimal selama 30-120 detik, kadar laktat bisa mencapai 15-25 mM yang diukur setelah latihan 3-8 menit, peningkatan kadar asam laktat yang tinggi mengindikasikan terjadinya iskemia dan hipoksia (Goodwin, 2007). Akan tetapi pada latihan yang submaksimal akan menyebabkan penurunan akumulasi asam laktat terutama pada latihan daya tahan. Penurunan akumulasi asam laktat akan menyebabkan ambang anaerobik menjadi meningkat. Ini disebabkan karena sistem aerobik sangat tergantung pada kecepatan pembentukan asam laktat (Fox, 1993).

C. Pembahasan

Berdasarkan jenis dan rancangannya, penelitian ini termasuk Eksperimental Laboratoris dengan rancangan "*the randomized pretest-posttest control group design*" (Zainuddin, 2011). Populasi adalah mahasiswa FIK UNESA, prodi Penjas, laki-laki, usia antara 21 -23 tahun. subyek penelitian keseluruhan yaitu 18 orang sampel yang terpilih dari populasi kemudian di randomisasi lagi jadi 2 kelompok.

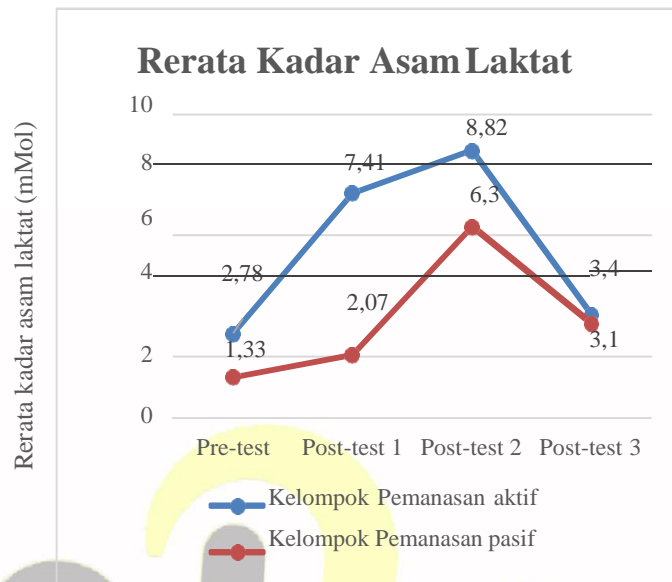
Kelompok 1 : 9 orang pemanasan aktif naik turun bangku selama 10 menit dan kelompok 2 : 9 orang pemanasan pasif dengan sauna selama 10 menit setelah itu akan diberi aktivitas fisik submaksimal dengan beban yang sama. Data diolah dan dianalisa program IBM SPSS statistik 20 dengan taraf signifikansi 5% Uji statistik yang digunakan adalah 1. Analisis deskriptif. 2. Uji normalitas. 3. uji t- berpasangan.

1. Uji t-bebas.

Dari hasil penelitian diperoleh data berupa variabel kendali meliputi : berat badan (BB), tinggi badan (TB), umur, dan jenis kelamin. Variabel tergantung berupa kadar glukosa darah dan kadar asam laktat awal, pengukuran dilakukan sebelum perlakuan (*pretest*), segera setelah perlakuan pemanasan (*segera post-test 1*), 5 menit setelah aktivitas fisik submaksimal (*5' post-test2*), dan 30 menit setelah aktivitas fisik submaksimal (*30' post-test 3*), masing- masing 2 kelompok yaitu kelompok pemanasan aktif (naik turun bangku), dan kelompok pemanasan pasif (sauna). Data hasil penelitian diolah dengan analisis deskriptif, uji normalitas data, uji t-berpasangan, uji t-bebas.

Tabel 1. *Tabel hasil penelitian*

Variabel	BB	TB	Pre- test	Segera Post-	5'Post- 2	30'Post -3
Rerata±	63,22	169,22	2,78	7,41	8,82	3,40
SD						
Aktif	±5,093	±6,591	±0,413	±1,411	±1,503	±0,497
Rerata±						
SD	63,22	169,22	1,33	2,07	6,30	3,10
Pasif	±5,093	±6,591	±0,418	±0,653	±1,395	±0,663
variabel	Delta1	Delta 2	Delta 3	Delta 4	Delta 5	
	segera- 5'- pretes	5'- prete st	30'prete st	5'-segera	30'-segera	
Nilai (p)	0,000	0,064	0,051	0,449	0,065	



Gambar 1. Rata rata kadar asam laktat.

2. Pemanasan aktif meningkatkan kadar asam laktat setelah aktivitas fisik submaksimal.

Pemanasan dilakukan dengan tujuan mempersiapkan tubuh (adaptasi fisiologis) pada kondisi aktivitas fisik. Adaptasi fisiologis meliputi kardiovaskular, respirasi, dan sistem penyediaan energi metabolisme untuk beraktivitas fisik (Fox et al, 1993). Sistem energi dominan yang berperan dalam menyediakan energi pada saat melakukan pemanasan aktif penyediaan energi paling cepat adalah dengan ATP-PC, diikuti glikolisis anaerobic dan glikolisis aerobik. Kecepatan proses metabolisme berbanding terbalik dengan jumlah energy yang mampu dihasilkan, metabolisme aerobic menghasilkan energy siap pakai paling besar dibanding dengan ATP-PC dan asam laktat sehingga terjadi penurunan kadar glukosa darah secara bermakna. Pemanasan aktif juga akan merangsang peningkatan aktivitas neuro muscular sehingga membutuhkan oksigen dan glukosa lebih banyak sebagai sumber energy dalam terjadi peningkatan glikolisis anaerob sehingga merangsang produksi asam laktat dalam jumlah banyak (Fox et al, 1993).. Semakin tinggi aktivitas fisik seseorang maka kebutuhan energi dan kebutuhan oksigen juga meningkat.

Pasokan kebutuhan oksigen dapat ditingkatkan dengan

menggunakan respirasi paru dan denyut jantung. Saat aktivitas fisik lebih tinggi maka terjadilah metabolisme anaerobik untuk pemenuhan kebutuhan energinya dan kondisi ini akan meningkatkan kadar asam laktat baik dalam darah maupun dalam otot (Mercier, 1991). Puncak penumpukan kadar asam laktat terjadi pada 5 menit setelah melakukan aktivitas fisik submaksimal. Kadar asam laktat darah yang melebihi 6 mMol/l dapat mengganggu mekanisme kerja sel pada tingkat koordinasi gerakan (Westerblad, Allen and Iannergren, 2000). Eliminasi asam laktat dari darah terutama berlangsung pada periode *recovery* setelah melakukan aktivitas latihan berintensitas tinggi. Namun rumusan matematikanya belum diketahui secara pasti. Waktu paruh proses eliminasi laktat dari darah berkisar antara 10-15 menit. Eliminasi laktat orang yang terlatih lebih cepat daripada orang yang tidak terlatih (Soedarso, 2004).

3. Pemanasan pasif meningkatkan kadar asam laktat setelah aktivitas fisik submaksimal.

Secara fisiologis melakukan pemanasan akan meningkatkan suhu tubuh dan otot. Meningkatnya suhu tubuh dan otot akan meningkatkan aktivitas enzim, peredaran darah dan penyediaan oksigen, dan waktu kontraksi secara reflex (Fox et al., 1993). Peningkatan suhu tubuh akibat melakukan pemanasan menyebabkan aktivitas dan reaksi metabolisme meningkatkan penggunaan oksigen yang menyebabkan sirkulasi darah bertambah cepat, kecepatan dan kekuatan kontraksi serta penghantaran impuls lebih cepat, dan denyut nadi meningkat sesuai dengan peningkatan suhu tubuh. Pemanasan akan membantu melebarkan pembuluh darah otot dan secara bertahap dapat meregangkan tendon serta ligamen, sehingga memperkecil kemungkinan terjadinya cedera (Fox et al., 1988). Pemanasan pasif dengan sauna mengakibatkan suhu disekeliling juga ikut naik sehingga meningkatkan metabolisme tubuh berupa peningkatan sirkulasi darah dan peningkatan suhu otot.

Dengan terjadinya peningkatan metabolisme tubuh akan merangsang peningkatan hormon adrenalin yang berakibat terjadinya glikogenolisis yaitu pemecahan glikogen menjadi glukosa dan ke

seluruh organ tubuh termasuk ke dalam darah yang merangsang peningkatan metabolisme tubuh (Hannuksela & Ellaham, 2001).

Aktivitas fisik membutuhkan dukungan penyediaan energi yang cukup untuk kontraksi otot. Energi kontraksi diperoleh dari proses metabolisme ATP-PC otot, glikolisis anaerobik dan glikolisis aerobik. Penyediaan energi paling adalah ATP- PC diikuti asam laktat dan metabolisme aerobik paling lambat. Penyediaan energi melalui sistem laktat terjadi pada kondisi anaerobik, suplai oksigen menuju otot rangka rendah. Sistem laktat hanya menghasilkan 2 ATP dari perubahan satu molekul glukosa ditambah asam laktat sebagai produk akhir metabolisme. Kekurangan penyediaan ATP menyebabkan otot mengalami kelelahan. Agar seorang atlet dapat melakukan aktivitas kembali dengan penampilan terbaiknya, maka kadar asam laktat yang ada harus diturunkan sampai batas kadar laktat yang tidak mengganggu aktivitas tubuh. Dalam penurunannya . asam laktat membutuhkan persediaan oksigen yang mencukupi. Meningkatnya kadar laktat disebabkan karena kurangnya oksigen yang tersedia (Balson, 1994). Puncak penumpukan kadar asam laktat terjadi pada 5 setelah melakukan aktivitas fisik submaksimal. Kadar asam laktat darah yang melebihi 6 mMol/l dapat mengganggu mekanisme kerja sel otot sampai pada tingkat koordinasi gerakan (Westerblad, Allen and Iannergren, 2000).

4. Analisis Hasil Uji Statistik

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terjadi penurunan kadar glukosa darah dan peningkatan kadar asam laktat pada kedua kelompok pemanasan setelah aktivitas fisik submaksimal. Hal ini dapat dilihat pada gambar diagram, sedangkan pada uji beda menunjukkan hasil bermakna $p < 0,05$ segera setelah melakukan pemanasan pada kelompok pemanasan aktif dan kelompok pemanasan pasif.

D. Kesimpulan

1. Terjadi peningkatan kadar asam laktat setelah aktivitas fisik submaksimal pada kedua kelompok pemanasan.
2. peningkatan kadar asam laktat lebih besar pada kelompok pemanasan aktif dibanding kelompok pemanasan pasif setelah pemanasan.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] Alter, J. M., 2003. *300 Tehnik Peregangan Olahraga*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- [2] Arnold , G. N. & Jouko , K., 2007. *Stretching Anatomy*. USA: Human Kinetics.
- [3] Astrand , P. & Rodahl , K., 1986. *Text book of Work Physiologi Basic Exercise*. USA: Mc Graw-Hill Book Company, pp. pp. 224- 276.
- [4] Astrand, P. & Rodhal, K., 2003. *Physiological Basic of Exercise. Textbook of Work Physiology*. Stanningley: Human Kinetics. UK: Kinetics.
- [5] Bansbo, Juel & Hellsten, 1997. *Dissociation Between Lactate and Proton Exchange in Mucle during Intense Exercise in Man. Journals Physiology, Issue London*.
- [6] Bateman, H., McAdam, K. and Sargeant, H, 2006. *Dictionary of Sport and Exercise Science*, London: A & C Black.
- [7] Bompa, T. O., 1994. *Teori and Metodology of Training*. Lova: Kendall Hunt Publishing Company, pp. 2-6.
- [8] Brooks G.A, Fahey T.D, 1984. *Exercise Physiology of Human Biogenetics and Its Aplication*. New York: John Willey and Sons, pp. 701-705.
- [9] Danny J. McMillian, Josep H. Moore, Brian S. Hatler, Dean C. Taylor, 2006. *Dynamic vs Static- Streching Warm-Up : The Effect On Power And Agility Performance. Journal of Strength and Condition Reseach New York, 20(3), pp. 492-499*.
- [10] Darmadipura, M. S, dkk., 2008. *Kajian Bioetik*. Edisi 2. Surabaya: Pusat Penerbitan dan Percetakan Unair (AUP).
- [11] Durahim, D., 2008. *Membandingkan efek pemanasan 30%, 50%, dan 70% Cadangan Denyut Jantung Maksimal terhadap waktu tempuh lari 400 meter*. Surabaya: Tesis Program Magister pasca Universitas Airlangga
- [12] Fox EI, Bower RW, Foss ML, 1993. *The Physiological for Exercise and Sport*. Philadephia: Lova:WBC Brown and Benchmark, pp. 13-37, 43-71 and 871-828.
- [13] Fox EI, et al, 1988. *The Pysiological Basis of Physical education and Atheletic*. Philadephia: Saunder College Publishing, pp. 270-272.
- [14] Frank, B.D, 1972. *Physical Warm-up In Exercise, Ergogenik Aid And Muscular Performance*. New York: Academic Press, pp. 159-191.
- [15] Ganong WF, 2001. *Review of Medical Physiology*. 20th edition. New York: Lange Medical Books/McGraw-Hill.
- [16] Gollnick P, bayly MW, Hodgson RD, 1986. *Exercise Intensity, Training Diet and Lactate Concentration in Muscle and Blood. Science Sport Exercise, 18(3), pp. 334-339*.
- [17] Goodwin, M.L, 2007. *Blood Lactate Measurent and Analysie During Exercise : A Guid for Clinician. Journal of Diabetes*
- [18] L.J.,2008. *Diabetes and Exercise: Why Exercise Works When Insulin Does Not', The New England Journal of Medicine*, vol. 359, no. 17, pp. 1842-1844,

- [19] Guyton And Hall, 2006. *Textbook of medical physiology* 12th edition. New York: Sunders Company,pp. 1063-1072,1129-1132,and1139-1347.
- [20] Higgins JE, 1985. *Intruduction to Randomized Clinical Trial, Part One Of Series : The Basic of Randomized Clinical UIT and Emphasisi on Contraceptive Research.*
- [21] Jhon, B., 2004. *101 fun warm-up and coll down games.* New zealand: Human Kinetics.
- [22] Kaporvich P.V, 1956. Effect of warming-up Upon Pishycal Performance. *JAMA*, Volume 162, pp. 1117-1119
- [23] Lamb, D., 1978. *Physiology of exercise Responses and adaptations.* New York: Macmilan Publishing Co Inc.
- [24] Mc Ardle W.D, Katch F.I and Katch V.L, 2010. *Exercise phisiology : Energy, nutrition and human performance.* 2nd edition. USA: Lea & Febiger Philadelphia, pp. 106-107,171
- [25] H., William, 1991. *Nutrition For Fitness and Sport.* Iowa: Wm.C . Brown Publishers, p.25.
- [26] Peter Jansen G.J.M, 1989. *Training Lactate Pulse Rate.* Oule Finland: Polar Electrooy.
- [27] Pocock G, Richard C.D, 2004. *Human Physiology The Basic of Medicine.* 2nd Edition. New York: Oxford University Press, p. 11.
- [28] Rushall, B.S., and Pyke FS, 1990. *Training For Sport and Fitness.* Australia: The Macmillan Company of Australia Pty Ltd.
- [29] Shellock F.G., Frentice W.E, 1985. *Warming-Up and Streching For Improved Physical Performance and Prevention Of Sports-Related Injuries.*
- [30] Akumulasi asam laktat dan kelelahan selama berolahraga. *Jurnal IKOR.*
- [31] Strauss R.H, 1979. *Sport Medicine and Phisyology.*W.B. Saunders,pp 3-25.
- [32] Allen D.G., and Lannergen J, 2000. Muscle Fatigue : lactid acid or inorganic phosphate the major cause. *New Physiological Science*, pp. 17-21.
- [33] *Physiology of sport and Exercise.* USA: Human Kinetic, pp. 216-236.
- [34] Zainuddin 2011.*Metodologipenelitian.* Surabaya: Universitas Airlangga.

SOSIO-BUDAYA DALAM PEMBINAAN OLAHRAGA DAYUNG DI KABUPATEN TANJUNG JABUNG PROVINSI JAMBI

Atri Widowati

Atriwidowati_porunnes@yahoo.co.id

S3 Pendidikan Olahraga UNNES

ABSTRAK

Menemukan pola dan prinsip-prinsip tentang sosial budaya dapat memberikan dukungan yang positif bagi pemassalan dan prestasi olahraga dayung. Sosial budaya dapat memberikan dampak terhadap minat para atlet untuk berprestasi tinggi. Kondisi sosio – budaya dapat memberikan dampak penentuan regulasi dan kebijakan pemerintah Kabupaten Tanjung Jabung Provinsi Jambi dalam pembinaan olahraga dayung. Kondisi sosio – budaya dapat memberikan dampak rangsangan bagi pengusaha daerah sehingga bersedia berpartisipasi untuk memberikan dukungan materiil dan spiritual bagi pengembangan prestasi olahraga dayung.

Penelitian ini menggunakan studi etnografi. Subjek penelitian ini adalah atlet, pelatih, Pengurus cabang olahraga dayung yang berada dalam pemusatan latihan dan tokoh masyarakat di Kabupaten Tanjung Jabung Provinsi Jambi. Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini meliputi teknik observasi, wawancara, dan studi dokumen. Teknik analisis data secara interaktif dengan tahapan pengumpulan data, reduksi data, sajian data, dan verifikasi data.

Hasil penelitian ini adalah sosial budaya sangat berperan dalam pembentukan kepribadian, pola hidup, adat kebiasaan dan budaya masyarakat. Kondisi wilayah perairan yang dominan berdampak pada transportasi perairan, budaya perairan, wisata perairan dan olahraga perairan menjadi skala prioritas unggulan daerah.

Kesimpulan dari penelitian ini adalah dinamika kehidupan masyarakat Tanjung Jabung Barat dan Tanjung Jabung Timur sesuai dengan kondisi wilayahnya yang lebih dominan mengarah pada aktivitas perairan yang berpotensi sebagai transportasi alternatif, pelestarian budaya perairan, rekreasi / wisata perairan dan media pencapaian prestasi olahraga perairan. Dukungan pemerintah daerah menjadi sangat penting yang berkenaan dengan Kebijakan yang menyangkut regulasi pemanfaatan lingkungan perairan yang berpihak pada masyarakat kecil, swasta / pengusaha dan pemerintah daerah guna mewujudkan kesejahteraan masyarakat Tanjung Jabung secara langsung dan masyarakat luas pada umumnya. Dayung merupakan bentuk aktivitas masyarakat yang lebih dominan di wilayah kondisi perairan Kabupaten Tanjung Jabung Provinsi Jambi yang sangat berpotensi sebagai olahraga prestasi unggulan karena diawali dari pemanduan bakat alam (*Natural Talent Scouting*) pada usia lebih awal sekitar 6 – 9 tahun sehingga usia emasnya dapat bertahan lebih lama dari usia 16 – 24 tahun.

A. Pendahuluan

Jambi adalah salah satu provinsi di Indonesia yang memiliki potensi alam yang sangat kaya. Kekayaan tersebut tidak hanya dilihat dari hasil alamnya saja, namun juga memiliki keaneka ragaman masyarakat dan seni budaya yang hidup dalam masyarakat. Sebagian besar wilayahnya masih berupa hutan belantara dan daerah rawa-rawa, termasuk diantaranya adalah kabupaten Tanjung Jabung baik Tanjung Jabung Barat maupun Tanjung Jabung Timur. Kedua wilayah tersebut memiliki kehidupan yang unik, khas dan tidak dimiliki oleh daerah lain di propinsi Jambi. Segala aktivitas kehidupan, mulai dari mencari kebutuhan hidup hingga aktivitas perekonomian dan komunikasi tidak terlepas dari sampan, air dan aktivitas mendayung, karena memang wilayah tersebut sebagian besar berupa rawa-rawa. Disamping itu Provinsi Jambi memiliki aliran sungai yang cukup banyak, seperti sungai Batanghari dan sungai-sungai kecil yang bermuara disungai Batanghari, diantaranya sungai Batang Merangin, sungai Tungkal, sungai Batang Asai, dan sungai Batang Tembesi. Umumnya sungai-sungai tersebut dapat dilayari sampai jauh ke hulu dan sejak dahulu secara tradisional telah dimanfaatkan oleh masyarakat sebagai sarana penghubung.

Aktivitas atau tradisi mendayung, sudah diwarisi oleh setiap anak di wilayah Tanjung Jabung. Sejak kecil, anak-anak di kabupaten Tanjung Jabung ini sudah diajarkan bagaimana caranya mendayung. Hal ini dimungkinkan karena dekatnya pemukiman masyarakat dengan sungai dan rawa yang memungkinkan masyarakat selalu berinteraksi dengan air. Sehingga tidak mengherankan bila masyarakat di daerah ini mahir, terampil dan memiliki kemampuan yang baik dalam mendayung perahu atau sampan. Provinsi Jambi secara rutin memperingati hari-hari besar, dengan menyelenggarakan lomba perahu tradisional. Kegiatan ini sudah membudaya di kalangan masyarakat, sekaligus sebagai sarana promosi untuk mengenalkan olahraga dayung.

Beberapa daerah kabupaten di Provinsi Jambi yang sangat potensial bagi pembinaan atlet dayung diantaranya kabupaten Tanjung Jabung Timur dan Tanjung Jabung Barat. Kedua kabupaten ini memiliki wilayah perairan dan rawa yang sangat luas, begitu juga dengan

masyarakatnya yang hampir sebagian besar mata pencahariannya tergantung pada alam yaitu sebagai pencari ikan. Komunikasi dan hubungan antar masyarakat dikabupaten tersebut lebih banyak dilakukan dengan mengandalkan komunikasi langsung dan mengandalkan transportasi air yang menghubungkan antar daerah dan antar pulau dikabupaten tersebut.

Aktifitas tersebut dilakukan hampir setiap hari, baik oleh anak-anak, remaja, dan orang dewasa, sebagai upaya untuk memenuhi kebutuhan hidup. Kebiasaan mendayung yang dilakukan oleh masyarakat sebagai sarana transportasi utama menjadi budaya gerak yang merupakan ciri khusus masyarakat disana. Kebiasaan gerak yang dilakukan inilah, yang menyebabkan masyarakat disana memiliki kesegaran jasmani yang baik, otot lengan yang kuat yang terbentuk karena kebiasaan mendayung dan daya tahan yang prima. Kebiasaan yang dilakukan masyarakat Tanjung Jabung merupakan stimulus yang kuat untuk menjadi bakat alami sebagai seorang atlet dayung, ini selaras dengan pernyataan *"To react to stimulus is a fundamental demand of life. In the field of games & sports reaction ability is a determining factor of performance"* (Biswas, Ashoke Kumar et al, 2012: 7-10). Pernyataan ini dapat diartikan bahwa untuk bereaksi terhadap stimulus adalah tuntutan dasar kehidupan. Dalam permainan dan olahragapun stimulus tersebut sangat mempengaruhi kemampuan. Pendapat lain menyatakan bahwa *"One important determinant of physical activity is simply youths' perceived enjoyment of such activity. Data from several studies show that motivation to participate in physical activity in children is influenced by perceptions of physical activity as fun, interesting, and challenging"* (Cairney Jhon et al, 2012:1-8). Dapat diartikan bahwa salah satu faktor penting dari aktivitas fisik remaja hanyalah kenikmatan yang dirasakan dari aktivitas tersebut. Data beberapa penelitian menunjukkan bahwa motivasi untuk berpartisipasi dalam aktivitas fisik pada anak dipengaruhi oleh persepsi aktivitas fisik menyenangkan, menarik, dan menantang. Pernyataan ini menguatkan peneliti untuk melakukan penelitian antara keterkaitan sebuah kebiasaan aktivitas fisik anak-anak atau masyarakat Tanjung Jabung yang menikmati keseharian kehidupannya dengan mendayung sebagai aktivitas yang

menyenangkan, menarik sekaligus menantang yang disebabkan fenomena perairan atau sungai yang tidak menentu.

Berdasarkan uraian tersebut diatas maka peneliti bermaksud untuk melakukan penelitian mengenai "Sosio-Budaya Dalam Pembinaan Olahraga Dayung Di Kabupaten Tanjung Jabung Provinsi Jambi sebagai upaya untuk meninjau permasalahan dan solusi yang dapat diambil dari aspek ilmiah.

B. Metode

Jenis penelitian ini merupakan penelitian diskriptif kualitatif yaitu penelitian tentang data yang dikumpulkan dan dinyatakan dalam bentuk kata-kata dan gambar, kata-kata disusun dalam kalimat, misalnya kalimat hasil wawancara antara peneliti dan informan. Penelitian kualitatif bertolak dari filsafat konstruktivisme yang berasumsi bahwa kenyataan itu berdimensi jamak, interaktif dan suatu pertukaran pengalaman sosial yang diinterpretasikan oleh individu-individu. Penelitian kualitatif ditujukan untuk memahami fenomena-fenomena sosial dari sudut perspektif partisipan. Partisipan adalah orang-orang yang diajak berwawancara, diobservasi, diminta memberikan data, pendapat, pemikiran, persepsinya (Sukmadinata, 2006: 94). Penelitian ini menggunakan pendekatan etnografi didalam mengkaji substansi permasalahan penelitian yang melibatkan banyak orang sepanjang waktu. Menurut Creswell (2015 : 125) etnografi merupakan suatu desain kualitatif yang penelitiannya mendeskripsikan dan menafsirkan pola yang sama dari nilai, perilaku, keyakinan dan bahasa dari suatu kelompok berkebudayaan yang sama. Dari perspektif akar budaya antara Kabupaten Tanjung Jabung Barat dan Kabupaten Tanjung Jabung Timur dapat diasumsikan memiliki ciri – ciri yang sama, hal ini dikarenakan kedua wilayah tersebut merupakan hasil pemekaran dari Kabupaten Tanjung Jabung.

C. Hasil dan Pembahasan

Bertolak dari pengumpulan data temuan penelitian di lapangan, kemudian direduksi sebagai upaya proses penyeleksian dan penyederhanaan data, selanjutnya disajikan secara ringkas dalam bentuk hasil penelitian, sehingga pada gilirannya adalah pembahasan yang

merupakan abstraksi data – data lapangan menjadi suatu konsep yang sederhana jelas sesuai dengan tema penelitian ini. Pada bagian pembahasan ini ada empat hal pokok yang diungkapkan :

Dayung sebagai transportasi.

Bagi setiap individu untuk mempertahankan eksistensinya, yang berkenaan dengan cara mencari makan, pola hidup, mengembangkan keturunan, dan tempat tinggal semua ini merupakan kebutuhan dasar pokok yang harus dipenuhi dan sangat tergantung dengan kondisi geografis disekitarnya. Demikian halnya di Kabupaten Tanjung Jabung Barat dan Timur, ditinjau dari kondisi geografis, kedua wilayah ini memiliki kondisi alam yang hampir sama, yaitu berada di dataran rendah atau di daerah dengan kondisi alam berrawa dan banyak aliran sungainya.

Dayung sebagai pelestarian budaya.

Ditinjau dari sisi budaya Kabupaten Tanjung Jabung, tidak terlepas dengan perjalanan sejarah pemerintahan sebelumnya. Tanjung jabung merupakan bagian dari wilayah kota Provinsi Jambi yang dahulu berbentuk kerajaan kecil dengan nama Kerajaan Melayu Tua Jambi. Terdapat peninggalan cagar budaya yang dapat memperkuat berdirinya Kerajaan Melayu Tua Jambi, “ Kawasan Cagar Budaya Muarajambi dengan kompleksnya seluas 3.981 Hektar merupakan kompleks candi terluas di Asia Tenggara. Kawasan Cagar Budaya Muarajambi diperkirakan peninggalan agama Budha yang merupakan tempat pendidikan umat Budha se Asia. Diperkirakan ada 84 Candi Yang tersebar di kompleks ini dengan berbagai ukuran namun baru 8 candi yang berhasil dipugar. Gundukan tanah yang diperkirakan didalamnya terdapat puing- puing batu bata reruntuhan candi akan dipugar bertahap. Nama – nama candi yang ada masih berdasarkan julukan masyarakat karena prasasti nama – nama candi belum ditemukan sampai saat ini. Jarak antar candi satu ke candi yang lainnya 1 – 4 km. Sehingga untuk mengelilinginya terdapat kanal – kanal raksasa yang dipergunakan sebagai jalur transportasi air menggunakan perahu – perahu. Selain itu kompleks percandian ini dekat dengan sungai Batanghari ini dikarenakan seluruh akses transportasi jaman dahulu menggunakan perahu – perahu. Ini membuktikan bahwa sejak dahulu sampai sekarang masyarakat Jambi secara keseluruhan

sudah mengenal dayung sebagai transportasi utama untuk berinteraksi antar satu tempat ke tempat lainnya. Dimasa sekarang kanal – kanal yang menghubungkan candi – candi di kompleks percandian Muarajambi akan difungsikan sebagai wisata air. Kanal – kanal akan diperbaiki dan disediakan perahu kecil – kecil berupa sampan untuk didayung manual oleh petugas khusus ataupun pengunjung langsung untuk menikmati keindahan serta kemewahan peninggalan yang luar biasa ini. Sampan serta perahu – perahu tradisional yang digerakkan secara manual ini dipilih karena lebih ramah lingkungan dan lebih nyaman.”

Dengan uraian tersebut, maka batas – batas wilayah teritorial semakin jelas. Meskipun batas – batas wilayah teritorial masing – masing kabupaten jelas adanya, namun ada satu hal yang menarik dalam kaitannya dengan pemekaran wilayah khususnya Kabupaten Tanjung Jabung.

Seiring dengan bergulirnya Era Desentralisasi daerah, yang mana daerah diberi kewewenangan dan keleluasaan untuk mengurus rumah tangganya sendiri, maka sesuai dengan Undang-undang No.54 Tanggal 4 Oktober 1999 tentang pemekaran wilayah di Kabupaten Tanjung Jabung dalam Provinsi Jambi telah terjadi pemekaran dua wilayah yaitu : Kabupaten Tanjung Jabung Barat sebagai Kabupaten Induk dengan Ibukota Kuala Tungkal dan Kabupaten Tanjung Jabung Timur sebagai Kabupaten hasil pemekaran dengan Ibukota Muara Sabak.

Berkaitan dengan budaya, sangatlah kompleks dan luas untuk memberikan satu konsep batasan yang jelas dan tegas , namun peneliti mencoba menyoroti budaya yang berkaitan dengan transportasi di air khususnya peranan dayung sampan. Bagi masyarakat Tanjung Jabung dayung sampan merupakan suatu bagian dari kebutuhan hidup, sehingga mulai dari anak- anak hingga orang dewasa / tua hampir tidak bisa lepas kesehariannya dengan dayung sampan.



Gambar 1.1 Kebutuhan dayung sampan dalam kehidupan sehari – hari.

Berikut ini gambar aktivitas keseharian anak – anak yang berinteraksi dengan sungai



Gambar. 1.2. Pemanduan bakat secara alamiah (*Natural talent scouting*).



Gambar 1.3. Anak bermain sampan kotak di sungai Batanghari.

Pada sisi lain kegiatan budaya lomba sampan jalur juga merupakan suatu aset daerah yang perlu mendapatkan perhatian serius dari berbagai pihak baik secara individu, masyarakat dan pemerintah setempat. Melalui lomba sampan jalur sudah barang tentu melibatkan banyak orang baik sebagai peserta atau sebagai penonton, sehingga dari aktivitas ini bisa menjadi wahana fungsi sosial karena akan terjadi

hubungan timbal balik antar sesama baik secara individu, masyarakat maupun pemerintah daerah dan kebudayaan karena menyangkut cipta, rasa dan karsa individu, masyarakat dan pemerintah daerah terutama pada kegiatan pelestarian budaya dayung di Kabupaten Tanjung Jabung Timur .



Gambar. 1.4. Suasana kegiatan budaya lomba dayung tradisional masyarakat kampung laut.

Selain kegiatan budaya lomba dayung tradisional masih ada lomba dayung dengan peralatan perahu naga yang bersifat tidak resmi PODSI diselenggarakan setiap peringatan HUT RI 17 Agustus 1945 dan hari jadi Kabupaten Tanjung Jabung. Untuk lomba dayung perahu naga tidak resmi PODSI, menggunakan ketentuan peraturan yang ditetapkan oleh panitia.

1. Dayung sebagai rekreasi / wisata.

Rekreasi bisa diartikan sebagai sesuatu yang menggembarakan hati dan menyegarkan seperti hiburan. Demikian halnya kegiatan dayung sampan bisa dipergunakan sebagai rekreasi bila arah tujuannya untuk mencari kesenangan atau hiburan. Dipandang dari sisi penguasaan keterampilan, tidak melibatkan penerapan teknik yang rumit, sebaliknya dengan teknik sederhana dan tanpa prasyarat yang susah namun diharapkan tetap dapat tercapai tujuan dengan aman dan nyaman. Dari sisi lingkungan, kondisi air yang tenang, bersih, dan pemandangan sekitarnya yang indah akan memberikan nuansa kedamaian dan menyenangkan hati, menyegarkan pikiran bagi setiap wisatawan yang berkunjung pada lokasi rekreasi. Di Provinsi Jambi

terdapat suatu tempat dengan kondisi lingkungan yang memenuhi persyaratan kenyamanan dan keamanan, yaitu keadaan air yang jernih dan tenang, lingkungan bersih serta pemandangan yang indah, yaitu Danau Sipin. Sebagai pertanda kejernihan air, kebersihan dan kenyamanan serta keamanan danau Sipin masih dapat dipergunakan masyarakat untuk mandi maupun mencuci.

Adanya budi daya karamba yang terletak di tengah danau akan memberikan daya tarik tersendiri, jika dilakukan dengan teratur baik sehingga antara pemilik karamba dengan pemilik kepentingan yang lain terdapat sinergi yang baik dan saling menjaga lingkungan danau yang dilandasi kesadaran yang tinggi akan kepemilikan kepentingan yang sama.

2. Dayung sebagai olahraga prestasi.

Prestasi adalah hasil yang telah dicapai (dari yang telah dilakukan, dikerjakan dsb). Prestasi dayung merupakan sasaran akhir yang diinginkan untuk dicapai setelah melalui proses pelatihan yang sistematis, berulang – ulang, makin lama semakin meningkatkan beban latihan bagi atlit yang menekuni cabang olahraga dayung dan pembinaan yang intensif dengan sentuhan teknologi olahraga.

Potensi sosial budaya, bahwasanya budaya merupakan hasil cipta rasa dan karsa manusia yang senantiasa berkembang sesuai perjalanan sejarah perjalanan bangsa. Demikian halnya budaya gerak mendayung juga merupakan proses inovasi dari sekedar untuk mencapai suatu tujuan tertentu, permainan anak- anak dengan sampan di sungai yang tanpa disengaja merupakan pemanduan bakat secara alami (*Natural talent scouting*) bahkan bagi orang awam yang tidak terbiasa dengan lingkungannya untuk usia anak – anak 12 - 14 tahun dalam teori Bompas baru usia awal cabang olahraga dayung, usia 16 – 18 tahun usia spesialisasi dan usia 22 – 24 tahun usia emas, dapat didahului dengan pemanduan bakat alam tanpa sengaja (*Natural Talent Scouting*) yang lebih dahulu yaitu pada usia 5 – 11 tahun sudah sanggup untuk mendayung sampan kotak dari bekas gabus TV (lihat gambar 5.23). Budaya lomba dayung sampan jalur tradisional masyarakat kampung laut selain memberikan hiburan segar bagi

masyarakat juga merupakan ajang uji coba dalam perlombaan dengan persaingan yang cukup ketat meskipun tidak resmi, demikian juga lomba perahu kano, kayak, rowing dan perahu naga yang tidak resmi PODSI Jambi dapat diarahkan ke level yang lebih tinggi tidak sekedar untuk memperingati HUT RI atau Hari Jadi Daerah, namun menuju ke lomba dayung yang resmi PODSI yang sudah tentu harus mentaati ketentuan resmi yang berlaku, dikembangkan dengan pembinaan yang intensif serta manajemen yang baik.



Gambar 1.5. Seorang anak usia antara 5 – 11 tahun dengan *Natural Talent Scouting* menentang deras nya arus sungai Batanghari.

Potensi sumber daya alam atau lingkungan yang dapat digunakan di budi dayakan sebagai rekreasi / wisata perairan di Kabupaten Tanjung Jabung bila pengemasannya sesuai dengan persyaratan keamanan, kenyamanan dan mudah dilakukan setiap orang. Sumber daya alam (tanah, air, udara), hutan, dan daerah perairan khususnya Danau Sipin, Sungai Pengabuhan, Kanal – kanal Cagar Budaya Jambi, Marina Persinggahan Ancol Tanjabar dan Muara Sungai kampung Laut sangat berpotensi untuk dalam pengembangan wisata perairan dan pembinaan prestasi olahraga dayung.

Dengan berkembangnya olahraga dayung sebagai wisata perairan tentu mengundang investor untuk menanamkan modal di wilayah Kabupaten Tanjung Jabung. Demikian juga harapan selanjutnya adalah adanya sponsor yang turut mendukung terwujudnya daerah wisata perairan akan semakin berdampak pada peningkatan

kesejahteraan masyarakat sekitarnya disamping keuntungan bagi pihak investor maupun sponsor pendukungnya.

Pada akhirnya dengan terjalinnya imbal balik yang baik antara lingkungan, pemerintah daerah, atlet, pelatih, masyarakat sekitar, pihak investor dan sponsor akan terjadi sinergi yang baik dalam pengembangan dan percepatan pembangunan Wilayah Kabupaten, sehingga bisa mewujudkan harapan dan cita-cita masyarakat Tanjung Jabung.

D. Penutup

Penelitian ini menyimpulkan bahwa potensi yang menyangkut lingkungan hidup sangat menentukan pola kehidupan manusia dalam mewarnai perjalanan hidup, kepribadian, adat kebiasaan dan budaya masyarakat yang berupa ide – ide, nilai – nilai atau aturan tentang kehidupan dan dapat dipergunakan sebagai barometer kehidupan masyarakat Tanjung Jabung Barat dan Timur. Dinamika kehidupan masyarakat Tanjung Jabung Barat dan Tanjung Jabung Timur sesuai dengan kondisi wilayahnya yang lebih dominan mengarah pada aktivitas perairan yang berpotensi sebagai transportasi alternatif, pelestarian budaya perairan, rekreasi / wisata perairan dan media pencapaian prestasi olahraga perairan. Dukungan pemerintah daerah menjadi sangat penting yang berkenaan dengan Kebijakan yang menyangkut regulasi pemanfaatan lingkungan perairan yang berpihak pada masyarakat kecil, swasta / pengusaha dan pemerintah daerah guna mewujudkan kesejahteraan masyarakat Tanjung Jabung secara langsung dan masyarakat luas pada umumnya. Dayung merupakan bentuk aktivitas masyarakat yang lebih dominan di wilayah kondisi perairan Kabupaten Tanjung Jabung Provinsi Jambi yang sangat berpotensi sebagai olahraga prestasi unggulan karena diawali dari pemanduan bakat alam (Natural Talent Scouting) pada usia lebih awal sekitar 6 – 9 tahun sehingga usia emasnya dapat bertahan lebih lama dari usia 16 – 24 tahun.

DAFTAR PUSTAKA

- Ardian. 2002. *Dinamika Adat Masyarakat Kabupaten Tanjung jabung Barat*. Tanjung Jabung Barat: Lembaga Adat Kabupaten Tanjung Jabung Barat.
- Arikunto, Suharsimi. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Ahkmad, Imran. 2012. "Kebijakan Pemerintah Tentang Pembinaan Olahraga Nasional Pada Fase Pembibitan". *Jurnal Sportif 1FIK UNIMED* , Vol 6 No. 1.
- Andrea, J. Becker. 2009. "It's Not What They Do, It's How They Do It: Athlete Experiences of Great Coaching". *Journal of sport science and coaching*, volume 4 No. 1. Hal 1-15.
- Balyi, Istvan. 2001. *Sport System Building and Long-term Athlete Developmeni in British Columbia*. Canada: SportMed BC.
- Bogdan, R.C., and Biklen, S. K. 1990. *Riset Kualitatif Untuk Pendidikan. Pengantar Teori dan Metode*. Alih Bahasa Munandir. Jakarta: Universitas Terbuka.
- Bompa, Tudor. O (2000). *Theory and Methodology of Training: The Key to athletic Performance. ThirdEdition*. Dubuque: Kendal/ Hunt publishing Company.
- Creswell, J. W. 2015. *Penelitian Kualitatif & Desain Riset..* Alih Bahasa: Ahmad lintang lazuardi. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Cummings, Rick. 2006. "What if" : the counterfactual in evaluation program. *Evaluation Journal Australasia*. 6: 6-15.
- Dahlan. A. 2014. *Sejarah Melayu*. Jakarta: Kepustakaan Populer Gramedia
- Deputi V BidangPeningkatanPrestasidan IPTEK Olahraga. 2006. *Referensi Olahraga Prestasi*. Jakarta: Kementerian Negara Pemuda dan Olahraga RI.
- Donnelly, J.H., Gibson, J.L. and Ivancevich, J. M. 1998. *Fundamental management*. Tenth edition. San Francisco: The Mc Graw- Hill Companies, Inc.
- Foss, Merle L., 1998. *Physiological Basis for Exercise and Sport*. New York: The McGraw Companies, Inc.
- Harsuki. 2002. *Perkembangan Olahraga Terkini. Kajian Para Pakar*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- H.M, H.Syamsuddin. 2011. Perhitungan Indeks Gini Ratio Dan Analisis Kesenjangan Distribusi Pendapatan Kabupaten Tanjung Jabung Barat Tahun 2006-2010. *Jurnal Paradigma Ekonomika*. Vol.1, No.4, Page (83-102).
- Idi, Abdullah. 2013. *Sosiologi Pendidikan: Individu, Masyarakat, dan Pendidikan*. Jakarta: Rajawali Pers.
- Gunarsa, Singgih D, Prof. Dr. 2009. *Psikologi Olahraga Prestasi*. Jakarta : BPK Gunung Mulia.
- Jenks. C. 2013. *Culture. Studi Kebudayaan*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Kemenegpora. 2007. *Undang-UndangRepublik Indonesia No.3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional*. Jakarta: Kantor Menteri Negara Pemuda dan Olahraga.

- Miles, Matthew B. Dan A. Michael Huberman. 1992. *Analisis Data Kualitatif: Buku sumber tentang Metode-metode Baru*. Terjemahan Tjetjep Rohendi Rohidi. Jakarta: UI.
- Moorhouse, (1997). "Soccer Coaching in the USA and Scotland". *Journal International Sports Studies*. vol. 24, No. 2. Page 464-475.
- Moleong, Lexy J. 2007. *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Bandung: Penerbit Remaja Rosdakarya.
- _____. 2010. *Metodologi penelitian kualitatif*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.
- Mosston, Muska and Sara Ashworth. 1994. *Teaching Physical Education*. USA: Mac Millan College Publishing Company, Inc.
- Nash, Christine S and John Sproule. 2009. "Career Development of Expert Coaches". *International Journal of Sports Science & Coaching*. Volume 4. Number 1. Page 121-138.
- Nasution, S. 1988. *Metode Penelitian Naturalistik Kualitatif*. Bandung: Tarsito.
- Peraturan Pemerintah No 16, 2007. *Tentang Sistem Penyelenggaraan Keolahragaan*, Jakarta: CV. Citra Utama
- Rohidi, T.R., 2000. *Ekspresi Seni Orang Miskin*. Bandung: Nuansa.
- _____, 2000. *Kesenian dalam pendekatan Kebudayaan*. Semarang: STISI Bandung Press.
- _____, 2011. *Metodologi Penelitian Seni*. Semarang: Cipta Prima Nusantara.
- Soedjiran, R.R., Kuswata. K., dan Apriliani .S. 1985 . Pengantar Ekologi. Jakarta: Fakultas Pasca Sarjana IKIP Jakarta bekerjasama dengan BKKBN.
- Soekanto, Soerjono. 2005. *Sosiologi Suatu Pengantar*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Stufflebeam. 1994. Empowerment Evaluation, Objectivist Evaluation, and Evaluation Standards: Where the Future of Evaluation Should Not Go and Where It Needs to Go. *American Journal of Evaluation*. 15(3): 321-338.
- Sugiyono. 2010. *Metode Penelitian Pendidikan: Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R & D*. Bandung: CV Alfabeta.
- Sukadiyanto. 2010. *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. Bandung: CV. Lubuk Agung.
- Tim, 2006. *Referensi Olahraga Prestasi*. Jakarta: Kementerian Negara Pemuda dan Olahraga.
- Pawlowski, T and C. Breuer. 2012. "Sport Consumption Expenditures as Indirect Finance for Sports: Theoretical and Methodological Principles for the Analysis of Private Sport Consumption Expenditures with Empirical Evidence from Germany". *International Journal Sport Management and Marketing (IJSMM)*. Vol. 11, Nos. 1/2. Page 1-2.
- Undang Undang Republik Indonesia No 3 Tahun 2005 Tentang Sistem Keolahragaan Nasional.

TES FISIK TENIS MEJA UNTUK KELOMPOK UMUR 13 – 15 TAHUN

Hanik Liskustyawati
Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan,
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Sebelas Maret
honey_hany86@yahoo.com

ABSTRAK

Setiap cabang olahraga memerlukan tingkat kualitas fisik yang berbeda antara satu dengan lainnya, namun yang sangat penting diperhatikan adalah kualitas fisik pemain yang diperlukan untuk mencapai puncak prestasi pada saat yang diinginkan. Dalam dunia olahraga, untuk mencapai prestasi yang tinggi, kualitas fisik yang optimal merupakan syarat yang tidak dapat diabaikan. Nilai standar minimal bagi setiap cabang olahraga berbeda-beda sesuai dengan kualitas fisik yang diperlukan dari cabang olahraga tersebut. Banyak jenis tes kemampuan fisik yang digunakan untuk keperluan pengembangan fisik pemain tenis meja, namun belum diuji domain fisik apa saja yang melekat pada penampilan tenis meja.

Rancangan penelitian pendahuluan ini merupakan jenis penelitian pengembangan berupa pengembangan tes fisik tenis meja usia 13 - 15 tahun pemain PTMSI Jawa Tengah. Dari hasil Fokus Group Discussion (FGD) para ahli dan pelatih merekomendasikan dilakukan tes sejumlah 24 item tes fisik. Kemudian dilakukan uji terbatas untuk pengukuran domain fisik tenis meja dengan jumlah pemain 21 orang terdiri dari pemain putra 10 orang dan pemain putri 11 orang.

Berdasarkan hasil analisis data penelitian pendahuluan ini menggunakan analisis interkorelasi elemen instrumen dan kriteria diperoleh hasil bahwa tes fisik pemain putra meliputi: (1) Indek Masa Badan (IMB= tinggi badan dan berat badan), (2) Waktu reaksi, (3) Koordinasi mata - tangan, (4) lari 20 meter, (5) Hexagonal test, (6) Kekuatan menggengam, (7) *Multidstage fitness test* (MFT). Sedangkan hasil tes fisik untuk putri meliputi tes: (1) Indek Masa Badan (IMB= tinggi badan dan berat badan), (2) Waktu reaksi, (3) Koordinasi mata - tangan, (4) lari 40 meter, (5) shuttle run, (6) Kekuatan menggengam, (7) *Multidstage fitness test* (MFT).

Kata kunci : tes fisik, tenis meja

A. PENDAHULUAN

Tenis meja dapat dimainkan dan dinikmati oleh semua anggota keluarga dan memberi gerak badan serta hiburan kepada pemain-pemain semua tingkat usia, termasuk juga mereka yang cacat jasmaninya. Tenis meja membutuhkan kelengkapan kondisi fisik agar mampu mendapatkan prestasi lebih tinggi, disamping penguasaan teknik, taktik serta strategi. Hal

ini bukan hanya disebabkan oleh masuknya cabang ini dalam kurikulum di sekolah tetapi juga permainan ini sangat menarik dan cepat menjadi populer, karena mudah dalam pelaksanaannya, tidak terlalu membutuhkan ruangan yang luas, dan bisa dimainkan oleh siapa saja, tua-muda, pria-wanita bahkan anak usia dini.

Setiap cabang olahraga memerlukan tingkat kualitas fisik yang bervariasi atau berbeda antara satu dengan lainnya, namun yang sangat penting diperhatikan adalah kualitas fisik pemain yang diperlukan untuk mencapai puncak prestasi pada saat yang diinginkan. Dalam dunia olahraga, untuk mencapai prestasi yang tinggi, kualitas fisik yang optimal merupakan syarat yang tidak dapat diabaikan. Nilai standar minimal bagi setiap cabang olahraga berbeda-beda sesuai dengan kualitas fisik yang diperlukan untuk cabang olahraga tersebut. Kualitas fisik yang optimal dapat menunjang kinerja olahragawan dan mengurangi risiko terjadinya cedera.

Tenis meja membutuhkan kelengkapan kondisi fisik agar mampu mendapatkan prestasi lebih tinggi, disamping penguasaan teknik, taktik serta strategi. Menurut A.M. Bandi Utama, dkk (2004: 5), “pada dasarnya bermain tenis meja adalah kemampuan menerapkan berbagai keterampilan teknik, fisik, dan psikis”. Secara rinci dasar pembinaan kondisi fisik untuk seseorang atlet yang ingin berprestasi harus memiliki kondisi fisik, seperti yang dikemukakan oleh Mochamad Sajoto (1988) pembinaan fisik seperti: Kekuatan (*strength*), daya tahan (*endurance*), daya ledak otot (*muscular power*), kecepatan (*speed*), koordinasi (*coordination*), fleksibilitas (*flexibility*), kelincahan (*agility*), keseimbangan (*balance*), ketepatan (*accuracy*), reaksi (*reaction*). Berdasarkan keseluruhan komponen kondisi fisik yang telah disebutkan di atas tidak dapat terlepas antara satu dengan yang lain, sehingga prestasi seorang pemain dalam berbagai cabang olahraga dapat meningkat.

Upaya untuk meraih prestasi perlu perencanaan yang sistematis, dilaksanakan secara bertahap dan berkesinambungan mulai dari pemasalan, pembibitan hingga mencapai puncak prestasi. Sebagaimana diketahui bahwa untuk mencapai prestasi olahraga banyak faktor yang menentukan diantaranya melalui metode latihan merupakan salah kunci

untuk meraih kesuksesan dan dengan pendekatan ilmiah yang dikuasai seorang pelatih akan dapat membantu dalam proses pencapaian sasaran yang ditargetkan. Namun kenyataannya sampai sekarang sistem pembinaan, pemanduan dan pengembangan prestasi olahraga yang teratur dan berkesinambungan masih dirasakan mengalami kendala diantaranya adalah: (1) belum adanya sistem evaluasi yang memadai; (2) keterbatasan waktu, dana dalam usaha peningkatan prestasi olahraga nasional; (3) penanganan dalam proses pembinaan prestasi belum dilakukan secara berkelanjutan; (4) pemanduan dan rekrutmen pemain seringkali dilakukan dengan melalui pengamatan atau berdasarkan pengalaman pelatih. Oleh sebab itu, perlu adanya tes fisik tenis meja agar dapat digunakan sebagai panduan yang valid dan reliabel berdasarkan indikator-indikator fisik tenis meja sehingga dapat mengembangkan prestasi pemain tenis meja.

Elizabeth Quinn (2009) mengatakan, “Seleksi bakat harus dilakukan dengan tes. Aspek-aspek yang harus diukur dan diketahui melalui tes, yaitu seluruh aspek biomekanis, fisiologis dan psikologis, yang bersifat genetic, relatif permanen dan relatif tidak dapat diubah dengan bentuk program latihan yang lain. Aspek biomekanis terkait dengan bentuk dan ukuran tubuh, aspek fisiologis terkait dengan struktur organ-organ tubuh dan aspek psikologis terkait dengan kecerdasan dan kepribadian”. Berdasarkan penelitian awal, ternyata hampir semua pelatih tidak melakukan tes fisik yang sama dan tidak memiliki tes fisik yang baku/standar untuk mengukur kemampuan fisik pemain kadet pada permainan tenis meja di Jawa Tengah.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang maka dapat dirumuskan permasalahan dalam penelitian pendahuluan ini adalah: Bagaimana rangkaian tes fisik tenis meja untuk kelompok umur 13 – 15 tahun?

C. KAJIAN TEORI

1. Tenis Meja

Tenis meja merupakan cabang olah raga dapat dimainkan di dalam ruangan tertutup atau di dalam gedung (indoor game) yang dimainkan oleh dua dan empat pemain. Permainan tenis meja lebih merupakan suatu cabang olah raga yang unik dan bersifat kreatif (Muklis, 2007 : 26) cara memainkannya dengan menggunakan bet Celluloid melewati jaring yang tergantung diatas meja, yang dikaitkan pada dua tiang jaring. Tenis meja merupakan permainan yang dilakukan dengan cara berhadapan dengan lawan. Bola yang datang begitu cepat dan berubah – ubah arahnya, sehingga permainan ini cukup membutuhkan kecepatan dan konsentrasi yang tinggi. Game dimainkan sampai 11 poin dengan selisih poin 2, pemenang pertandingan adalah yang terbaik dari tiga game yang diperolehnya. Teknik dasar permainan tenis meja terdiri dari gerakan, bergerak ke depan dan kebelakang, bergeser kesamping kanan kiri, melangkah lebar dilakukan dengan cepat dan cermat. Semua gerak dan aktivitas tersebut dibutuhkan agar pemain dapat memukul bola dalam sikap dan posisi tubuh tetap terkontrol baik. Gerakan tersebut cukup lama dan berulang-ulang.

Menuruh Jimbaw, pelatih tim tenis meja Cina 1992 (dalam Kertamanah 2003:45) mengatakan bahwa semakin tinggi kualitas tehnik yang harus dikuasai oleh seorang pemain maka semakin besar pula kebutuhan fisik yang dibutuhkan. Begitu pula dengan kualitas kejuaraan/turnamen yang akan diikuti maka semakin besar pula kondisi fisik yang dibutuhkan seorang pemain untuk meraih prestasi di kejuaraan yang diikuti.

2. Faktor Yang Mempengaruhi Tenis Meja

Prestasi tenis meja merupakan suatu hasil latihan yang meliputi aspek kemampuan gerak atau fisik, keterampilan atau teknik, strategi/taktik, mental/psikologis yang bertujuan untuk mencapai kinerja setinggi-tingginya dalam pertandingan tenis meja. Pencapaian prestasi setinggi-tingginya dalam pertandingan tenis meja merupakan puncak dari segala proses pembinaan, termasuk pemassalan maupun pembibitan.

Sistem pembinaan diharapkan menyediakan kesempatan yang seluas-luasnya bagi semua anak dan remaja untuk berpartisipasi dalam kegiatan olahraga sebagai bekal untuk mencapai prestasi. Banyak faktor yang dapat mempengaruhi prestasi tenis meja, sebagaimana dikemukakan Nosseck (1982: 12) bahwa prestasi olahraga bergantung pada unsur-unsur, antara lain: (1) keterampilan dan teknik yang diperlukan, dikembangkan, dikuasai dan diotomatisasikan; (2) kemampuan-kemampuan yang didasarkan pada pengaturan latihan kebugaran tubuh, kemampuan gerak, kemampuan belajar koordinasi; (3) perilaku yang baik untuk menghadapi situasi dalam kompetisi; (4) pengembangan taktik dan strategi; (5) kualitas perilaku afektif, kognitif dan sosial.

Untuk mencapai prestasi tinggi diperlukan latihan yang dapat mengembangkan kondisi fisik, teknik, taktik dan psikis, didukung bakat pemain, tersedia sarana dan prasarana serta kompetisi yang baik. Pesurney (2005: 7) mengemukakan bahwa peningkatan kemampuan fisik ditentukan oleh latihan yang terarah, disamping itu usia pemain, bakat, sifat organ tubuh, ukuran otot, tingkat pengendalian koordinasi dan kemampuan psikis.

3. Domain Fisik

Domain fisik merupakan kajian tentang daya fisik yang mewujudkan gerakan tubuh sedangkan domain psikomotorik mengkaji terhadap gerakan-gerakan tubuh. Pentingnya kualitas fisik di dalam menunjang keterampilan gerak di dalam keolahragaan, maka domain fisik memperoleh porsi penanganan secara khusus. Antara domain fisik dan domain psikomotorik tidak bisa dipisahkan, melainkan hanya bisa dibedakan. Fungsi fisik dan fungsi psikomotorik di dalam berlatih olahraga harus beda membedakan mana yang lebih diutamakan untuk ditingkatkan pada periode latihan tertentu. Pada tahap tertentu diutamakan latihan penguasaan gerak, pada tahap yang lain perlu diutamakan latihan peningkatan kualitas fisik.

Pengertian domain fisik pada penelitian ini adalah komponen kebugaran atau *fitness* yang diperlukan pemain sesuai dengan cabang olahraga dan perannya. Fisik merupakan fondasi dari bangunan prestasi

hal ini dikarenakan factor teknik, taktik,psikis dapat dikembangkan dengan baik apabila pemain memiliki bekal kualitas kualitas fisik yang baik. Di dalam materi pelatihan kondisi fisik (2009: 15) disebutkan bahwa kemampuan biomotor dasar meliputi lima jenis, yaitu: kekuatan, daya tahan, kecepatan, fleksibilitas dan koordinasi. Elemen-elemen kemampuan tersebut mempunyai peran masing-masing dari suatu cabang olahraga, dengan kata lain kemampuan fisik bagi calon pemain dari berbagai cabang olahraga adalah syarat untuk menampilkan kinerja dengan kualitas tertentu. Dalam kaitannya dengan pencapaian prestasi olahraga di masa yang akan datang, fenomena tersebut dapat dianalisis agar proses pengembangan prestasi olahraga lebih efektif dan efisien.

Inovasi pemikiran dari kajian terori yang ada adalah melakukan seleksi berdasarkan fakta hasil observasi dan faktor-faktor determinan utama dari prestasi tenis meja yang berkaitan dengan domain fisik, meliputi: a). Karakteristik antropometrik, yaitu: (1) tinggi badan, (2) berat badan, (3) rentang lengan, (4) panjang tungkai. b) Karakteristik kemampuan fisik, terdiri: (1) Koordinasi mata-tangan, (2) Hand reaction test, (3) Persepsi kinestetik tangan: bidang vertical, bidang horizontal, (4) Persepsi kinestetik kaki: lompat, bergeser, (5) Kelentukan: flexcion of thrunk, sit and reach, (6) kecepatan antisipasi gerak: speed anticipation, (7) kecepatan lari: 20 m, 40 m, (7) kelincahan: shuttle run, (8) keseimbangan: hexagonal obstacle test, (9) power otot tungkai: standing broad jumps, vertical power jumps, (10) power otot lengan: lempar bola medicen, (11) kekuatan : sit-up, push-up, grip dynamometer. (11) daya tahan kardiovaskuler: *multidstage fitness test* (MFT).

D. Instrumen

Salah satu fase terpenting dalam program pengukuran dan evaluasi adalah menseleksi dan mengkonstruksi instrumen atau tes. Menurut Riduwan (2006: 37) tes sebagai instrumen pengumpulan data adalah serangkaian pertanyaan/latihan yang digunakan untuk mengukur keterampilan pengetahuan, intelegensi, kemampuan atau bakat yang dimiliki individu/kelompok. Dalam mengkontruksi instrument yang perlu

diperhatikan interpretasi skor yang dihasilkan harus tepat, bermanfaat, dan dapat digunakan pada keadaan tersebut.

Semua jenis instrument diatas agar memiliki kemampuan mengevaluasi karakteristik penting tertentu. Untuk mendukung penelitian pendahuluan ini mengutip beberapa teori ilmiah yang berkaitan dengan tes pengukuran dan evaluasi, fisiologi olahraga. Sebuah tes dapat digunakan apabila memiliki tingkat validitas, reliabilitas dan obyektivitas yang tinggi.

Menurut Verducci (1980: 145-163) karakteristik esensial seleksi dan pengembangan instrument dalam pendidikan jasmani adalah: (1) Validitas, (2) reliabilitas, (3) obyektivitas, dan (4) administrabilitas. Sejalan dengan pendapat tersebut, menurut Sukardi (2010: 29) adalah: (1) valid, (2) reliable, dan (3) dapat digunakan (*usability*). Selanjutnya di dalam pedoman pemanduan bakat olahraga (1998: 23-25) disebutkan hal-hal yang perlu diperhatikan dalam pengembangan tes, yaitu: (1) validitas, (2) relibilitas, (3) daya pembeda, (4) umur, (5) aplikabilitas, dan (6) kemudahan administrasi tes.

1. Validitas

Validitas adalah tingkat ketepatan penggunaan alat dengan apa yang seharusnya diukur. Validitas suatu instrument adalah derajat yang menunjukkan di mana suatu tes mengukur apa yang hendak diukur. Suatu tes atau instrument pengukuran adalah valid apabila ia mengukur apa yang seharusnya diukur. Sebagai contoh, tes lari 40 m adalah valid untuk mengukur kecepatan lari, namun tidak valid untuk mengukur fleksibilitas.

2. Reliabilitas

Reliabilitas dapat diartikan sebagai konsistensi hasil pengukuran apabila dilakukan beberapa kali pada individu yang sama pada kondisi yang sama. Jadi reabilitas dapt diartikan sama dengan konsistensi. Suatu instrument dikatakan reabilitas apabila tes yang dibuat mempunyai konsistensi yang tinggi dalam mengukur yang hendak diukur. Derajat reliabilitas dinyatakan oleh koefisien korelasi dengan rentangan dari 0,00 sampai 1,00, semakin besar skor berarti semakin reliable.

3. Obyektivitas

Obyektivitas dapat didefinisikan sebagai persetujuan dari dua atau lebih penilai yang kompeten tentang skor suatu pengukuran. obyektivitas dapat juga diistilahkan sebagai sebagai reliabilitas antar penilai (*rater reliability*). Apabila dua orang penilai atau pemberi angka member skor seorang individu dengan tes yang sama dan tiak sependapat dengan skor yang diberikan, maka tes tersebut tidak cukup obyektivitasnya.

4. Administrabilitas.

Administrabilitas berkaitan dengan pertimbangan praktis dalam memilih instrument tes. Aspek ini adalah merupakan aspek penting dari criteria tes baik selama itu tidak berpengaruh negatif pada criteria lain. factor untuk pertimbangan dalam menentukan ketergunaan instrument antara lain: (1) kemudahan administrasi tes, (2) waktu yang diperlukan, (3) urutan tes, (4) ketersediaan fasilitas dan perelatan, dan (5) biaya.

Kemudahan administrasi tes diartikan adanya petunjuk pelaksanaan yang lengkap akan memberikan tuntunan bagi petugas tes maupun testinya, sehingga mudah dalam melakukannya waktu yang diperlukan erat hubungannya dengan besarnya biaya. Demikian pula sarana dan prasarana yang dipakai dalam pelaksanaan tes, makin sedikit alat-alat personil dalam pelaksanaan tes tersebut, makin sedikit biaya yang dikeluarkan. Selain kriteria tersebut, ketersediaan norma dalam suatu tes juga sangat penting, adanya norma mempermudah membandingkan nilai yang dicapai subyek dalam suatu tes.

E. Hasil Penelitian Dan Pembahasan

1. Hasil Penelitian

Berdasarkan penelitian pendahuluan ini dihasilkan item tes fisik tenis meja untuk putra meliputi: (1) Indek Masa Badan (IMB= tinggi badan dan barat badan). (2) Waktu reaksi, (3) Koordinasi mata - tangan, (4) lari 20 meter, (5) Hexagonal test, (6) Kekuatan menggengam, (7) *Multistage fitness test* (MFT). Sedangkan hasil domain fisik untuk putri meliputi tes: (1) Indek Masa Badan (IMB= tinggi badan dan barat badan). (2) Waktu reaksi, (3) Koordinasi mata - tangan, (4) lari 40

meter, (5) shuttle run, (6) Kekuatan menggenggam, (7) *Multistage fitness test* (MFT).

2. Pembahasan

Tinggi badan adalah jarak vertical dari lantai ke ujung kepala. Tinggi badan merupakan factor penting di dalam tenis meja karena dengantubuh tinggi memungkinkan dapat menjangkau bola yang jauh posisinya dari badan. Kecepatan reaksi suatu kualitas kecepatan seseorang dalam waktu yang singkat untuk bereaksi terhadap rangsang berupa datangnya bola yang cepat dar arah lawan. Koordinasi mata-tangan mencerminkan kualitas kemampuan ayunan dari bawah lengan kea rah sasaran sehingga menuntut atlet untuk dapat memukul datangnta bola dari serangan lawan. Kekuatan menggegam tangan mencerminkan kualitas kekuatan tangan terutama untuk menghasilkan pukulan-pukulan yang keras. Lari cepat dibutuhkan tubuh untuk menempatkan posisi tubuh agar dekat dengan bola sehingga dapat memanipulasi bola dengan pukulan cepat untuk keperluan bertahan maupun menyerang. MFT merupakan komponen penting dari berbagai cabang olahraga berbasis daya tahan, dalam tenis meja mensyaratkan kebugaran aerobic karena para pemain harus senantiasa bergerak selama jangka waktu yang lama.

F. Kesimpulan

Bentuk instrumen tes fisik bagi pemain tenis meja yang dikemukakan beberapa pakar keolahragaan tersirat adanya fenomena bahwa pemain tenis meja harus diketahui domain fisiknya secara akurat. Dalam kaitannya dengan pencapaian prestasi olahraga dimasa yang akan datang, fenomena tersebut dapat dianalisis agar proses pengembangan prestasi lebih efektif dan efisien. Permainan tenis meja yang lebih banyak menggunakan keterampilan tangan dalam hal teknik pukulan sehingga memerlukan domain fisik yang baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Bompa, Tudor O., G. Gregory Haff. 2009. *Periodization Theory and Methodology of Training*, New York: Kendall/Hunt Publishing Company.
- Kertamanah. 2003. *Teknik dan Taktik Dasar Permainan Tenis Meja*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Muklis. 2007. *Olahraga Kegemaranku Tenis Meja*. Klaten : PT. Macanan Jaya Cemerlang
- Nosseck, Josef. 1982. *General Theory of Training*. Logos: National for Sports.
- Pedoman Pemanduan Bakat Olahraga*. 1998. Jakarta: Kemenpora.
- Pesurney, Paulus. 2005. *Hight Theory Performance Training*. Bogor: Workshop bagi pelatih PAL, Gunung Geulius.
- Verducci, F.M. 1980. *Measurement Concepts In Physical Education*. United States of America: The C.V. Mosby Company.

PERSEPSI OLAHRAGAWAN PADA PEMBERITAAN MEDIA MASSA

Heny Setyawati
Universitas Negeri Semarang

ABSTRAK

Kondisi psikologis olahragawan dalam bentuk ketahanan mental yang tangguh saat melaksanakan pertandingan, menjadi satu kunci penting yang menentukan keberhasilannya. Terbentuknya ketahanan mental yang tangguh pada olahragawan pada dasarnya dipengaruhi oleh dua faktor, yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Salah satu faktor eksternal olahragawan adalah pemberitaan di media massa. Cakupan masalah penelitian adalah pemberitaan di media massa dan aspek persepsi olahragawan. Tujuan penelitian adalah untuk mengetahui persepsi olahragawan pada pemberitaan media massa.

Penelitian menggunakan desain kualitatif dengan pendekatan *fenomenology*, yaitu mereduksi pengalaman psikologis olahragawan terkait dengan pemberitaan di media massa. Metode yang digunakan untuk memperoleh data dengan melakukan wawancara, observasi dan dokumentasi. Pemberitaan yang ada di media massa mengenai olahragawan sudah dipersepsi secara positif. Persepsi terkonstruksi pada bagaimana mereka membangun mempersepsinya.

Persepsi positif penting dalam pengembangan cara berpikir olahragawan karena akan menentukan kelangsungan cara pandangnya. Pemberitaan negatif tidak terlalu dipermasalahkan oleh olahragawan, yang lebih penting adalah bahwa berita tersebut sesuai dengan kenyataan yang ada. Kekalahan bukan hal yang dipersepsi negatif ketika muncul dalam pemberitaan di media massa. Hal itu justru akan membuat mereka bisa melakukan introspeksi diri. Kejujuran dan keakuratan fakta yang dijadikan bahan pemberitaan menjadi bagian yang sangat penting.

Kata Kunci: *Pemberitaan Media massa, Aspek Persepsi, Olahragawan*

A. Pendahuluan

Pembinaan dan pengembangan olahraga prestasi harus ditangani dengan serius dan terencana. Kesiapan dalam aspek fisik, teknik, taktik dan faktor psikologi, menjadi sangat penting untuk tercapainya prestasi maksimal. Penampilan seorang olahragawan adalah merupakan hasil dari stamina, kekuatan, fleksibilitas, koordinasi, keterampilan dan kemampuan bermain. Semua kemampuan tersebut akan berjalan dengan harmonis kalau olahragawan mampu memusatkan pikirannya dan tidak terganggu oleh hal lain. Sebaliknya kalau olahragawan terganggu konsentrasinya maka penampilan berolahraganya tidak akan maksimal.

Aspek psikologi menjadi hal yang sangat penting untuk diperhatikan dan mendapatkan penanganan dengan segera. Ketidakseriusan dalam penanganan dalam aspek psikologi menjadi salah satu faktor ketidaksiapan olahragawan pada saat bertanding. Pada saat bertanding olahragawan akan mengalami tekanan psikologis yang tinggi. Tekanan psikologis yang tinggi pada saat pertandingan akan mengakibatkan menurunnya konsentrasi olahragawan pada saat pertandingan. "Persiapan psikologi dibutuhkan untuk memastikan kinerja fisik yang optimal" (Bompa, 2009:5). Peran aspek psikologi dalam pencapaian suatu prestasi semakin dirasakan dan dibutuhkan oleh mereka yang berkecimpung dalam *elite sports*. "Semua latihan fisik yang telah dilakukan dengan semua prosedur latihan yang baik, akan sia-sia kalau aspek kejiwaan tidak diikutsertakan" (Gunarsa, 2008: 3). "Lars-Erik Unestahl dari swedia mengatakan bahwa latihan mental dalam olahraga harus dianggap sama pentingnya dengan latihan fisik" (dalam Gunarsa, 2008: 4).

Menurut Butler "Kinerja olahraga sangat dipengaruhi oleh adanya harapan yang positif dan negatif pada suatu hal tertentu. Harapan positif akan membawa dampak positif pada penampilan, demikian juga harapan negatif akan membawa dampak negatif pada penampilan" (1996:46). Sementara "positif dan negatifnya harapan seseorang juga dipengaruhi oleh keyakinan diri orang tersebut bahwa dia akan mampu menyelesaikan atau merampungkan tugasnya dengan baik" (Jarvis, 2005:68).

Dari berbagai ketidakberhasilan olahragawan dalam suatu even pertandingan ditengarai aspek mental menjadi penyebab utamanya. Kemampuan fisik dan keterampilan yang dilatihkan pada olahragawan selama bertahun-tahun tidak akan ada artinya bila olahragawan tidak mempunyai ketahanan mental yang tangguh.

Kondisi psikologis olahragawan dalam bentuk ketahanan mental yang tangguh saat melaksanakan pertandingan, menjadi satu kunci penting yang menentukan keberhasilannya. Pertandingan-pertandingan yang terjadi dalam tekanan psikologis yang tinggi akan sangat mengganggu konsentrasi olahragawan. Akibatnya olahragawan sering terlihat melakukan kesalahan-kesalahan yang sama berulang-ulang.

Terbentuknya ketahanan mental yang tangguh pada olahragawan pada dasarnya dipengaruhi oleh dua faktor, yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal adalah kondisi internal olahragawan termasuk didalamnya struktur kepribadian. Sementara faktor eksternal olahragawan adalah kondisi lingkungan olahragawan, baik lingkungan keluarga, lingkungan latihan maupun masyarakat.

Salah satu faktor yang menjadi bagian dari lingkungan masyarakat adalah adanya pemberitaan atau penayangan berbagai hal terkait dengan keberadaan olahragawan tersebut, baik menyangkut prestasi maupun permasalahan sekitar kehidupan pribadi dan aktivitas olahraganya melalui media massa.

Pada saat ini olahraga menjadi salah satu komoditas dari media, olahraga sudah dikomodifikasikan, dijadikan barang dagangan oleh media. Secara konseptual apa yang disampaikan media harus memiliki tiga parameter, yaitu harus berdasarkan fakta, bisa diverifikasi dan diuji.

Cakupan masalah dalam penelitian ini adalah pemberitaan media massa dari perspektif persepsi olahragawan. Pemberitaan di media massa bisa dipersepsi berbeda oleh olahragawan, persepsi yang berbeda tersebut tentunya dipengaruhi oleh bagaimana aktivitas pemrosesan informasi olahragawan pada pemberitaan media massa. Aktivitas pemrosesan informasi pada olahragawan dipengaruhi oleh berbagai faktor diantaranya adalah jenis olahraga, level prestasi, dan kepribadian dan tingkat pendidikan.

Mengacu pada kondisi tersebut objek penelitian ini adalah persepsi olahragawan terhadap pemberitaan media. Sasaran penelitian adalah olahragawan yang sering menjadi bahan pemberitaan di media massa dan minimal mempunyai prestasi di tingkat nasional. Olahragawan tersebut terdiri dari olahragawan dari cabang olahraga individual dan beregu.

Ruang lingkup pemberitaan media massa yang dikaji menyeluruh menyangkut media massa cetak dan non cetak. Penelitian dilaksanakan dengan mengkaji pemberitaan media massa dan aspek psikologis olahragawan pada masa lalu hingga sampai sekarang, sehingga penelitian ini termasuk penelitian *ex post facto*.

Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah bagaimanakah persepsi olahragawan terhadap pemberitaan media massa. Tujuan penelitian untuk mengetahui persepsi olahragawan pada pemberitaan media massa.

1. Media Massa

Media massa adalah singkatan yang berasal dari Media Komunikasi Massa dalam bahasa Inggris Mass Communication Media, yang berarti media massa yaitu sarana penyampaian pesan-pesan, aspirasi masyarakat, sebagai alat komunikasi untuk menyebarkan berita ataupun pesan kepada masyarakat langsung secara luas. Pengertian media massa menurut Hafied Cangara (2006:122) "Media massa merupakan alat yang digunakan dalam penyampaian pesan dari sumber kepada khalayak (penerima) dengan menggunakan alat-alat komunikasi mekanis seperti surat kabar, radio, dan televisi". McQuail (2005:3) menyatakan bahwa media massa merupakan sumber kekuatan alat kontrol, manajemen, dan inovasi dalam masyarakat yang dapat didayagunakan sebagai pengganti kekuatan atau sumber daya lainnya.

Istilah media massa merujuk pada alat atau cara terorganisasi untuk berkomunikasi secara terbuka dan dalam jarak jauh kepada banyak orang (khalayak) dalam jarak waktu yang ringkas. Media massa bukan sekedar alat semata-mata, melainkan juga institusionalisasi dalam masyarakat sehingga terjadi proses pengaturan terhadap alat itu oleh warga masyarakat melalui kekuasaan yang ada maupun melalui kesepakatan-kesepakatan lain. (Nurani Soyomukti, 2010 : 198)

Pengertian lain, Media massa itu adalah alat-alat dalam komunikasi yang bisa menyebarkan pesan secara serempak, cepat kepada audience yang luas dan heterogen. (Nurudin, 2007 : 9).

Dari definisi diatas, peneliti dapat menyimpulkan bahwa media massa merupakan pesan-pesan dari sumber kepada khalayak (menerima) dengan menggunakan alat-alat komunikasi mekanis seperti televisi, radio, surat kabar, majalah, internet dll.

Kelebihan media massa dibandingkan dengan jenis

komunikasi lain adalah ia bisa mengatasi hambatan ruang dan waktu. Bahkan media massa mampu menyebarkan pesan pada waktu yang tak terbatas.

Selain itu, media massa juga dapat menjadi sumber dominan yang dikonsumsi oleh masyarakat untuk memperoleh gambaran dan citra realitas sosial baik secara individu maupun kolektif, dimana media menyajikan nilai-nilai dan penilaian normatif yang dibaurkan dengan berita dan hiburan.

Media massa sendiri digunakan untuk mempertegas kehadiran suatu kelas atau kelompok, seksi media dirancang sedemikian rupa agar dapat mencapai audiens yang sangat besar dan luas. Secara tidak sengaja media massa yang menjerap audiens sekaligus membuat masyarakat dan membentuk masyarakat massa dengan karakteristik budaya tertentu yaitu budaya massa. Akibat adanya masyarakat massa dengan budaya massa tersebut itulah yang membuat media massa sering mengabaikan keberadaan individu dalam masyarakat yang dianggap hanya sebagai "atomisasi" yang tidak mempunyai koneksi sosial diantara anggota (Alo Liliweri, 2011: 874). Masyarakat dianggap sebagai sekelompok budaya yang dibentuk oleh bagaimana media massa itu sendiri. Pesan yang disampaikan kepada masyarakat disesuaikan dengan keinginan media massa. Masyarakat dianggap sebagai sekelompok budaya dengan warna media massa yang membentuknya.

2. Framing

Media bukan saluran yang bebas, media bukan seperti yang digambarkan, memberitakan apa adanya sebagai cermin dan realitas. Media justru mengkonstruksi sedemikian rupa realitas yang ada (Eriyanto, 2002:2). Setiap hari media menginformasikan secara terus menerus kepada masyarakat, dan sering bisa dilihat bahwa informasi yang sama bisa diberitakan secara berbeda. Terdapat peristiwa yang dimaknai secara berbeda, dengan wawancara dan orang yang berbeda dan perhatian yang berbeda. Semua kenyataan ini menumbuhkan kesadaran bahwa betapa subyektifnya media dalam memberitakan realitas yang ada dalam masyarakat.

Bagaimana suatu realitas dikonstruksi oleh media, dengan cara dan teknik apa peristiwa ditekankan dan ditonjolkan. Apakah dalam suatu berita ada bagian yang dihilangkan, luput atau bahkan disembunyikan dalam pemberitaan. Hal inilah yang disebut dengan analisis framing. Analisis framing secara sederhana dapat digambarkan sebagai analisis untuk mengetahui bagaimana realitas (peristiwa, aktor, kelompok, atau apa saja) dibingkai oleh media. Pembingkaiian tersebut tentu saja melalui konstruksi. Disini realitas sosial dimaknai dan dikonstruksi dengan makna tertentu. Peristiwa dipahami dengan bentuk tertentu atau wawancara dengan orang-orang tertentu. Semua elemen tersebut tidak hanya bagian teknis jurnalistik, tetapi menandakan bagaimana peristiwa dimaknai dan ditampilkan (Eriyanto, 2002: 3).

Bagaimana media memahami dan memaknai realitas, dan dengan cara apa realitas tersebut ditandakan, hal inilah yang menjadi pusat perhatian dari analisis framing. Analisis framing digunakan untuk melihat bagaimana aspek tertentu ditonjolkan atau ditekankan oleh media. Penonjolan atau penekanan aspek tertentu dari realitas tersebut akan membuat bagian tertentu saja yang lebih bermakna, lebih mudah diingat, dan lebih mengena dalam pikiran khalayak.

Tuchman mengatakan bahwa berita adalah jendela dunia (dalam Eriyanto, 2002: 4). Melalui berita kita diketahui peristiwa-peristiwa yang terjadi di berbagai tempat. Akan tetapi apa yang dilihat, apa yang diketahui dan apa yang dirasakan mengenai dunia itu tergantung pada jendela yang dipakai. Pandangan lewat jendela tersebut tergantung pada apakah jendela yang dipakai besar atau kecil. Jendela yang besar dapat melihat secara luas, sementara jendela yang kecil membatasi pandangan. Apakah jendela itu berjeruji atau tidak, apakah jendela itu dibuka lebar ataukah hanya setengahnya. Apakah lewat jendela itu bisa dilihat secara bebas keluar ataukah hanya bisa diintip dari balik jerujinya. Paling penting adalah apakah jendela itu terletak dalam rumah yang punya posisi tinggi ataukah dalam rumah yang terhalang oleh rumah lain. Dalam berita, jendela itu yang disebut sebagai frame (bingkai). Bingkai ini akan menentukan bagaimana realitas yang ada dibingkai dan disajikan.

Penonjolan atau penekanan pada suatu hal tidak lepas dari unsur komersial. Media lebih condong membela kepentingan bisnisnya daripada kepentingan masyarakat. Penonjolan aspek komersial ini merupakan konsekuensi dari mekanisme pasar yang berlaku dalam dunia pers. Setelah pemerintah, yang selama ini menjadi penentu hidup dan matinya media massa, mengurangi intervensinya dalam dunia media massa, kini aspek kapital yang menjadi penentu hidup matinya media. Kecenderungan media memihak pada kepentingan sendiri ini bisa terjadi karena media memiliki hak mutlak untuk menentukan berita. Agenda setting isu atau peristiwa yang menjadi perhatian media dirancang sesuai dengan kepentingan media. Penonjolan suatu isu atau peristiwa didorong oleh motif, tujuan, atau kepentingan tertentu, baik politik maupun ekonomi (Kompas, 13 Pebruari 2012).

Pendekatan psikologi dalam framing melihat bagaimana pengaruh kognisi seseorang dalam membentuk skema tentang diri, sesuatu atau gagasan tertentu. Teori framing banyak berhubungan teori mengenai skema atau kognitif, bagaimana seseorang memahami dan melihat realitas dengan skema tertentu (Eriyanto, 2012:71).

Framing sangat berhubungan dengan dimensi psikologis, framing adalah upaya atau strategi yang dilakukan wartawan untuk menekankan dan membuat pesan menjadi bermakna, lebih mencolok, dan diperhatikan oleh publik (Eriyanto, 2002:72).

Secara psikologis orang cenderung menyederhanakan realitas dan dunia yang kompleks, bukan hanya agar lebih sederhana dan dapat dipahami, tetapi juga agar lebih bisa melihat dunia dalam perspektif tertentu. Pesan atau realitas juga cenderung dilihat dalam kerangka pikir tertentu. Oleh karena itu realitas yang sama bisa digambarkan berbeda oleh orang yang berbeda, karena orang mempunyai pandangan atau perspektif yang berbeda pula. Perspektif dan cara pandang seseorang dipengaruhi oleh latar belakang pengetahuan, pengalaman dan tujuan dari orang tersebut.

3. Model Kemungkinan Elaborasi (*Elaboration likelihood model*)

Elaboration likelihood model (ELM) atau model kemungkinan elaborasi merupakan salah satu teori persuasi yang paling populer

dewasa ini. Berbeda dengan teori pertimbangan sosial yang menyatakan bahwa seseorang membuat keputusan berdasarkan referensi atau patokan, teori elaborasi kemungkinan menjelaskan bahwa keputusan dibuat bergantung pada jalur yang ditempuh dalam memproses sebuah pesan. Asumsi yang mendasari teori ini adalah bahwa orang dapat memproses pesan persuasive dengan cara yang berbeda. Pada suatu situasi ini kita menilai sebuah pesan secara mendalam, hati-hati dan dengan pemikiran yang kritis, namun pada situasi lain kita menilai pesan sambil lalu saja tanpa mempertimbangkan argument yang mendasari isi pesan tersebut (Griffin, 2012). Kemungkinan untuk memahami pesan persuasive secara mendalam bergantung pada cara seseorang memroses pesan.

Elaboration Likelihood Model (ELM) adalah sebuah teori persuasi, teori ini mencoba untuk memprediksi kapan serta bagaimana individu akan dan tidak akan terbuju oleh pesan (Littlejohn & Foss, 2008:72). Kemungkinan elaborasi (*elaboration likelihood*) adalah suatu kemungkinan bahwa individu akan mengevaluasi informasi secara kritis, kemungkinan elaborasi bergantung pada cara seseorang mengolah pesan. Proses perubahan sikap perlu mempertimbangkan faktor pemediasi dari proses persuasi, yaitu bobot (*valence*) dan jumlah pesan yang berkaitan dengan respon kognitif. Oleh karena itu, proses elaborasi yang berkaitan dengan kesesuaian objek sikap dengan informasi yang sudah dimiliki oleh individu menjadi langkah yang amat penting. Keunggulan model ini ada pada langkah-langkah yang digunakan dalam memandang persuasi, yaitu (a) menemukan kondisi persuasi yang perlu dimediasi oleh pemikiran yang berhubungan dengan pesan (*specifies the conditions under which persuasion should be mediated by message-related thinking*) dan (b) mempostulatkan bahwa mekanisme perifer alternatif dapat diterapkan terhadap persuasi apabila kondisi yang disyaratkan tidak dapat terpenuhi.

Pesan ini diterima dan disalurkan melalui dua jalur yang berbeda yakni *central route* dan *peripheral route*. Ketika kita memroses informasi melalui *central route*, kita secara aktif dan kritis memikirkan dan menimbang-nimbang isi pesan tersebut dengan menganalisis dan

membandingkannya dengan pengetahuan atau informasi yang telah kita miliki. Pada umumnya orang berpendidikan tinggi atau berstatus sebagai pemuka pendapat (*opinion leader*) berkecenderungan menggunakan *central route* dalam mengolah pesan-pesan persuasif. Sementara orang berpendidikan rendah cenderung menggunakan jalur *peripheral* dimana faktor-faktor di luar isi pesan atau nonargumentasi lebih berpengaruh bagi yang bersangkutan dalam menentukan tindakan. Jika seseorang secara sungguh-sungguh mengolah pesan-pesan persuasif yang diterimanya dengan tidak semata-mata berfokus pada isi pesan yang diterimanya melainkan lebih memperhatikan daya tarik penyampai pesan, kemasan produk atau aspek *peripheral* lainnya maka ia dipandang menggunakan jalur pinggiran (*peripheral route*).

Ketika individu mengolah informasi melalui rute sentral, ia memikirkan argumen secara aktif dan menanggapinya dengan hati-hati. Jika individu tersebut berubah, maka hal tersebut mengarahkannya pada perubahan yang relatif kekal, yang mungkin mempengaruhi bagaimana ia berperilaku sebenarnya. Jumlah pikiran kritis yang diterapkan pada sebuah argumen bergantung pada dua faktor motivasi dan kemampuan individu. Ketika seseorang sangat termotivasi, mungkin ia akan menggunakan pengolahan rute sentral dan ketika motivasinya rendah, pengolahan yang diambil lebih cenderung pada rute periferal. Motivasi sedikitnya terdiri atas tiga hal yaitu keterlibatan atau relevansi personal dengan topik, perbedaan pendapat, dan kecenderungan pribadi individu terhadap cara berpikir kritis (Littlejohn & Foss, 2008:72-73). Tidak masalah seberapa termotivasinya individu, tetapi ia tidak dapat menggunakan pengolahan sentral kecuali ia juga mengetahui tentang isu tersebut.

Rute sentral melibatkan elaborasi dari pesan. *Elaborasi* adalah “sejauh mana seseorang dengan hati-hati berfikir tentang *issue-relevant argument* yang terkandung didalam suatu komunikasi persuasi”. Dalam suatu usaha untuk memproses informasi baru secara rasional, orang menggunakan *Rute Sentral* untuk mengamati dengan teliti tentang suatu ide/pemikiran, mencoba menemukan manfaat serta implikasinya. Sama seperti *Characterization of Strategic Message Plans* milik Berger, *Elaborasi* membutuhkan tingkatan kognitif yang tinggi.

Menurut Kotler dan Keller (2008: 245), pembentukan atau perubahan sikap pada rute sentral mencakup banyak pemikiran dan didasarkan pada pertimbangan rasional yang tekun tentang informasi produk yang paling penting.

4. Persepsi

Persepsi sering disebut pandangan, gambaran, atau anggapan, sebab dalam persepsi terdapat tanggapan seseorang mengenai satu hal atau objek. Persepsi merupakan salah satu aspek psikologis yang penting bagi manusia dalam merespon kehadiran berbagai aspek dan gejala di sekitarnya. Persepsi mengandung pengertian yang sangat luas, menyangkut intern dan ekstern. Berbagai ahli telah memberikan definisi yang beragam tentang persepsi, walaupun pada prinsipnya mengandung makna yang sama. Persepsi mempunyai banyak pengertian, diantaranya adalah :

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia, Purwodarminto (1990: 759), persepsi adalah tanggapan langsung dari suatu serapan atau proses seseorang mengetahui beberapa hal melalui pengindraan.

Sugihartono, dkk (2007: 8) mengemukakan bahwa persepsi adalah kemampuan otak dalam menerjemahkan stimulus atau proses untuk menerjemahkan stimulus yang masuk ke dalam alat indera manusia.

Persepsi manusia terdapat perbedaan sudut pandang dalam penginderaan. Ada yang mempersepsikan sesuatu itu baik atau persepsi yang positif maupun persepsi negatif yang akan mempengaruhi tindakan manusia yang tampak atau nyata.

Bimo Walgito (2004: 70) mengungkapkan bahwa persepsi merupakan suatu proses pengorganisasian, penginterpretasian terhadap stimulus yang diterima oleh organisme atau individu sehingga menjadi sesuatu yang berarti, dan merupakan aktivitas yang integrated dalam diri individu. Respon sebagai akibat dari persepsi dapat diambil oleh individu dengan berbagai macam bentuk. Stimulus mana yang akan mendapatkan respon dari individu tergantung pada perhatian individu yang bersangkutan. Berdasarkan hal tersebut, perasaan, kemampuan berfikir, pengalaman-pengalaman yang dimiliki individu tidak sama,

maka dalam mempersepsi sesuatu stimulus, hasil persepsi mungkin akan berbeda antar individu satu dengan individu lain.

Menurut Slameto (2010:102), persepsi adalah proses yang menyangkut masuknya pesan atau informasi kedalam otak manusia, melalui persepsi manusia terus menerus mengadakan hubungan dengan lingkungannya. Hubungan ini dilakukan lewat inderanya, yaitu indera pengelihat, pendengar, peraba, perasa, dan pencium.

Menurut Robbins (2003:97) yang mendeskripsikan bahwa persepsi merupakan kesan yang diperoleh oleh individu melalui panca indera kemudian di analisa (diorganisir), diintepretasi dan kemudian dievaluasi, sehingga individu tersebut memperoleh makna.

Setiap orang mempunyai kecenderungan dalam melihat benda yang sama dengan cara yang berbeda-beda. Perbedaan tersebut bisa dipengaruhi oleh banyak faktor, diantaranya adalah pengetahuan, pengalaman dan sudut pandangnya. Persepsi juga bertautan dengan cara pandang seseorang terhadap suatu objek tertentu dengan cara yang berbeda-beda dengan menggunakan alat indera yang dimiliki, kemudian berusaha untuk menafsirkannya. Persepsi baik positif maupun negatif ibarat file yang sudah tersimpan rapi di dalam alam pikiran bawah sadar kita. File itu akan segera muncul ketika ada stimulus yang memicunya, ada kejadian yang membukanya. Persepsi merupakan hasil kerja otak dalam memahami atau menilai suatu hal yang terjadi di sekitarnya (Waidi, 2006: 118).

Jalaludin Rakhmat (2007: 51) menyatakan persepsi adalah pengamatan tentang objek, peristiwa atau hubungan-hubungan yang diperoleh dengan menyimpulkan informasi dan menafsirkan pesan. Sedangkan, Suharman (2005: 23) menyatakan: "persepsi merupakan suatu proses menginterpretasikan atau menafsir informasi yang diperoleh melalui sistem alat indera manusia". Menurutnya ada tiga aspek di dalam persepsi yang dianggap relevan dengan kognisi manusia, yaitu pencatatan indera, pengenalan pola, dan perhatian.

Dari penjelasan di atas dapat ditarik suatu kesamaan pendapat bahwa persepsi merupakan suatu proses yang dimulai dari penglihatan hingga terbentuk tanggapan yang terjadi dalam diri individu sehingga

individu sadar akan segala sesuatu dalam lingkungannya melalui indera-indera yang dimilikinya.

Persepsi mempunyai sifat subjektif, karena bergantung pada kemampuan dan keadaan dari masing-masing individu, sehingga akan ditafsirkan berbeda oleh individu yang satu dengan yang lain. Dengan demikian persepsi merupakan proses perlakuan individu yaitu pemberian tanggapan, arti, gambaran, atau penginterpretasian terhadap apa yang dilihat, didengar, atau dirasakan oleh indranya dalam bentuk sikap, pendapat, dan tingkah laku atau disebut sebagai perilaku individu.

Persepsi merupakan suatu proses yang didahului oleh penginderaan, yaitu suatu stimulus yang diterima oleh individu melalui alat reseptor yaitu indera. Alat indera merupakan penghubung antara individu dengan dunia luarnya. Persepsi merupakan stimulus yang diindera oleh individu, diorganisasikan kemudian diinterpretasikan sehingga individu menyadari dan mengerti tentang apa yang diindera.

Faktor-faktor tersebut menjadikan persepsi individu berbeda satu sama lain dan akan berpengaruh pada individu dalam mempersepsi suatu objek, stimulus, meskipun objek tersebut benar-benar sama. Persepsi seseorang atau kelompok dapat jauh berbeda dengan persepsi orang atau kelompok lain sekalipun situasinya sama. Perbedaan persepsi dapat ditelusuri pada adanya perbedaan-perbedaan individu, perbedaan-perbedaan dalam kepribadian, perbedaan dalam sikap atau perbedaan dalam motivasi. Pada dasarnya proses terbentuknya persepsi ini terjadi dalam diri seseorang, namun persepsi juga dipengaruhi oleh pengalaman, proses belajar, dan pengetahuannya.

B. Metode Penelitian

Pendekatan penelitian yang dipakai adalah pendekatan *fenomenologi*, yaitu mendeskripsikan pemaknaan umum dari sejumlah individu terhadap berbagai pengalaman hidup mereka terkait dengan konsep dan fenomena (Creswell, 2015:105). Tujuan utama dari fenomenologi adalah untuk mereduksi pengalaman olahragawan dalam aktivitasnya dan pemberitaan media massa.

Fenomena yang diteliti dalam penelitian ini adalah mengenai pemberitaan yang ada di media massa mengenai olahragawan dari sudut perspektif partisipan. Partisipan adalah orang-orang yang diajak berwawancara, diobservasi, diminta memberikan data, pendapat, pemikiran, persepsinya (Sukmadinata, 2006: 94). Partisipan dalam penelitian ini adalah olahragawan dalam berbagai cabang olahraga.

Penelitian ini dilakukan untuk mendapatkan gambaran yang mendalam serta melakukan analisis mengenai persepsi olahragawan pada pemberitaan media massa. Studi ini juga melakukan identifikasi dan analisis mendalam terhadap aspek persepsi olahragawan. Secara fokus untuk memperoleh gambaran faktual mengenai pengolahan informasi olahragawan dalam mempersepsi pemberitaan dirinya di media massa. Data digali melalui pengalaman yang telah dialami olahragawan di masa lalu hingga sampai sekarang, sehingga penelitian ini termasuk penelitian *ex post facto*.

Mengacu pada kondisi tersebut objek penelitian ini adalah persepsi olahragawan pada pemberitaan media massa. Sasaran penelitian adalah olahragawan yang sering menjadi bahan pemberitaan di media massa dan minimal mempunyai prestasi di tingkat nasional. Olahragawan tersebut terdiri dari olahragawan dari cabang olahraga individual dan beregu.

Pengumpulan data penelitian menggunakan teknik (1) wawancara, yakni wawancara terbuka (*open interview*), (2) observasi, yakni observasi atau pengamatan terbuka (*open observation*) dan observasi partisipasi sebagai pengamat, (3) studi dokumentasi (*study of documentation*).

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik analisis data kualitatif, mengikuti konsep yang diberikan Miles dan Huberman (1984) yang menegaskan bahwa aktivitas dalam analisis data kualitatif dilakukan secara interaktif dan berlangsung secara terus menerus sampai tuntas, sehingga datanya sudah jenuh. Aktivitas dalam analisis data, yaitu *data reduction*, *data display*, dan *data conclusion drawing/verification* (Sugiyono, 2009: 91-99).

1. Persepsi Olahragawan pada Pemberitaan Positif Di Media Massa

Dari Sudut Pandang Atau Perspektif Olahragawan Mereka Mempersepsi bahwa pemberitaan positif yang muncul di media massa

biasanya terjadi pada saat mereka meraih kemenangan. Ketika mereka meraih suatu kemenangan dalam pertandingan maka semua media massa memuat secara besar besaran berita kemenangannya. Olahragawan diulas dari berbagai aspek baik dari sisi pribadinya sebagai individu, keluarganya sampai kepada cabang olahragannya. Fotonya akan dipampangkan di banyak media massa, banyak sanjungan dan rasa bangga atas kemenangan yang diraihinya. Di media massa banyak profil yang mengulas olahragawan tersebut dari berbagai sudut pandang, yang intinya adalah bentuk pemberitaan yang sangat positif dan membesar besarkan olahragawan. Kadang kala pemberitaan yang muncul juga sering berlebihan mereka dipuja, disanjung, mereka diberitakan sebagai sebuah model yang perlu dielu-elukan. Mereka mendapat hadiah dan bonus dan hampir seluruh aktivitasnya diberitakan dan diulas dengan bagus di media massa. Banyak media massa yang menayangkan profilnya secara utuh, dimulai dari bagaimana dia memulai latihan, proses latihan yang dijalani, bahkan sampai pada aktivitas kehidupan sehari harinya. Sehingga pemberitaan juga kadang menjadi sedikit atau terlalu berlebihan. Olahragawan dikejar-kejar untuk diwawancarai, bahkan ketika media massa tidak mendapatkan kesempatan untuk mewawancarai olahragawan tersebut maka mereka bisa mengampil materi dan foto untuk ditayangkan dalam media massanya dari media massa lain. Sehingga di berbagai media massa akan terlihat atau ditayangkan gambar atau foto dan berita yang relatif hampir sama atau seragam. Media massa berlomba-lomba menayangkan pemberitaan mengenai olahragawan tersebut.

Berkaitan dengan pemberitaan yang dipersepsi sebagai pemberitaan positif di media massa oleh olahragawan ini, mereka mempersepsi hal itu adalah biasa. Memang itu adalah tugas dari awak media massa untuk mencari berita dan menayangkan dalam pemberitaan.

Berkaitan dengan konten berita yang muncul di media massa, dalam aspek persepsi olahragawan ketika mempersepsi pemberitaan yang positif seperti yang dipaparkan di atas, ditandai dengan adanya pemaknaan pada olahragawan bahwa kalau mereka mempunyai jalinan

atau ada hubungan baik dengan awak media massa maka hal akan mempengaruhi isi pemberitaan olahragawan di media massa. Mereka mempersepsi isi pemberitaan akan lebih bagus dan bahasanya bagus untuk dibaca dan didengarkan apabila mereka selama ini menjalin hubungan baik dengan awak media tersebut. Sementara kalau mereka tidak mempunyai hubungan yang baik dengan media massa mereka mempersepsi pemberitaan tidak akan sebagus itu di media massa. Hubungan baik dalam bentuk interaksi antara olahragawan dan media massa dipersepsi mempunyai pengaruh yang baik terhadap pemberitaan di media massa.

Hubungan atau interaksi antara olahragawan dan media massa memang erat. Satu sisi olahragawan membutuhkan keberadaan media untuk mempublikasikan dirinya. Sementara dari sisi media massa juga membutuhkan hal hal tentang olahragawan untuk menjadi bahan pemberitaan.

Hubungan baik antara olahragawan dan awak media massa ternyata cukup memberikan pengaruh positif terhadap isi pemberitaan terhadap olahragawan. Interaksi yang dekat dan terjalin dengan harmonis akan mendukung promosi bagi olahragawan yang bersangkutan juga akan membuat pemberitaan mengenai olahragawan lebih *soft*. Olahragawan juga merasa harus mengenali karakteristik masing masing media massa sehingga tahu apa yang harus dikatakan saat diwawancarai oleh awak media.

Sementara kalau mereka tidak menjalin hubungan baik dengan media massa akan berdampak pada isi pemberitaan yang apa adanya dan terkesan sinis atau bahkan vulgar. Hal ini terkait dengan bahasa yang dipakai saat menuliskan aktivitas mereka.

Mengacu pada analisis framing bahwa media bukanlah saluran yang bebas, media bukanlah seperti yang digambarkan memberitakan apa adanya cermin dan realitas. Media sudah dikonstruksi sedemikian rupa dari realitas yang ada. Pemberitaan yang ada di media massa telah dikonstruksi sesuai dengan kebutuhan atau tujuan dari pemberitaan tersebut. Konstruksi dalam pemberitaan ini bisa menguntungkan dan sebaliknya bisa merugikan olahragawan. Penonjolan suatu isu atau

peristiwa didorong oleh motif, tujuan, atau kepentingan tertentu, baik politik maupun ekonomi (Kompas, 13 Pebruari 2012).

2. Persepsi Olahragawan pada Pemberitaan Negatif Di Media Massa

Dari sudut pandang atau perspektif olahragawan mereka mempersepsi bahwa pemberitaan negatif yang muncul di media massa biasanya terjadi pada saat mereka mengalami kekalahan, kegagalan, cedera dan pada saat mereka sedang mempunyai permasalahan pribadi. Ketika mereka mengalami kegagalan dalam pertandingan maka semua media massa memuat secara besar besaran berita kegagalannya. Olahragawan diulas dari berbagai aspek baik dari sisi pribadinya sebagai individu, keluarganya sampai kepada cabang olahragannya. Banyak kritik dan saran bahkan celaan-celaan di media massa. Dari komentator sampai masyarakat awam memberikan komentar akan kegagalan atau kealahannya. Banyak komentar menyalahkan atas kekalahan olahragawan tersebut. Walaupun juga ada bentuk simpati atau dukungan terhadap mereka, akan tetapi pemberitaan tersebut tetap mereka anggap sebagai pemberitaan yang negatif. Pemberitaan seperti itulah yang dimaknai dan dipersepsi sebagai pemberitaan negatif oleh olahragawan dan mempengaruhi aspek psikologis olahragawan. Aspek psikologis olahragawan yang teridentifikasi muncul dari adanya pemberitaan negatif di media massa bisa dikelompokkan dalam empat aspek psikologis yaitu aspek persepsi, motivasi, emosi dan sikap. Keempat aspek psikologis tersebut yaitu aspek persepsi, motivasi, emosi dan sikap adalah merupakan predisposisi dari munculnya perilaku pada olahragawan. Masing masing aspek psikologis tersebut bisa dilihat dari paparan hasil penelitian sebagai berikut:

Persepsi olahragawan terhadap pemberitaan negatif di media massa pada saat mereka mengalami kekalahan atau kegagalan ternyata dimaknai berbeda beda oleh olahragawan. Pada umumnya mereka mengharapkan pemberitaan media massa sebaiknya netral dan sesuai adanya. Kalau mereka mengalami kekalahan, tidak masalah bila diberitakan kalah. Walau memang terasa tidak menyenangkan pada saat

ada pemberitaan mengenai kekalahannya, tetapi media massa mempunyai hak untuk mempublikasikannya.

Olahragawan mempersepsi terhadap pemberitaan negatif dari media secara beragam dan kebanyakan mereka realistis. Artinya tidak masalah bagi olahragawan pada saat mereka mengalami kekalahan dan diberitakan kurang bagus, karena memang hal itu adalah faktualnya. Hanya mereka berharap agar media memberitakan mereka seperti apa adanya tanpa adanya konstruksi yang merugikan mereka.

Mengacu konsep persepsi menurut Robbins (2006:97), yang mendeskripsikan bahwa persepsi merupakan kesan yang diperoleh oleh individu melalui panca indera kemudian dianalisa (diorganisir), diinterpretasi dan kemudian dievaluasi, sehingga individu tersebut memperoleh makna. Pemaknaan pada olahragawan tersebut perlu dibangun sebagai pemaknaan yang bersifat konstruktif dan tidak destruktif. Pemaknaan yang destruktif akan menimbulkan persepsi negatif pada diri olahragawan.

Beranjak dari kondisi tersebut perlu dipikirkan kembali mengenai bagaimana media massa seharusnya memberitakan mengenai olahragawan. Berita yang faktual sesuai adanya bisa dimengerti oleh olahragawan, akan tetapi berita yang tidak benar apalagi tanpa melalui konfirmasi akan mencederai olahragawan.

Kekalahan dan kemenangan adalah hal yang terjadi pada setiap pertandingan olahraga. Rasa bangga dan puas saat meraih kemenangan maupun rasa sedih dan tidak senang saat mengalami kekalahan tentu dirasakan oleh olahragawan.

Menurut olahragawan menang atau kalah adalah hal biasa dalam pertandingan. Dia tidak pernah merasa kesal terhadap pemberitaan media kalau mengalami kekalahan. Semua dia kembalikan pada diri sendiri sebagai bentuk instropeksi. Kegagalan adalah aib bagi dirinya tapi tidak menyalahkan media. Kalau dirinya kalah maka dia akan melakukan introspeksi, bagaimana persiapannya selama ini. Apakah dia sudah cukup mempersiapkan diri dalam menghadapi pertandingan tersebut. Olahragawan harus bisa mengenali diri sendiri baik kelemahan maupun kelebihan.

Pendapat senada juga diutarakan olahragawan bahwa mereka sangat memaklumi dengan pemberitaan media. Pada saat menang mereka diberitakan dan disanjung sanjung, sementara pada saat dia mengalami kekalahan dia dicela atau dikomentari yang tidak menyenangkan, itu dikatakan sebagai hal yang sangat manusiawi.

Olahragawan yang memberikan respon seperti paparan di atas adalah olahragawan yang memang sudah mempunyai kematangan mental bertanding yang kuat. Mereka adalah olahragawan yang sudah elit dan mempunyai mental juara.

C. Simpulan

Pemberitaan yang ada di media massa mengenai olahragawan dipersepsi secara positif. Olahragawan mempersepsi tugas awak media adalah mencari dan menayangkan berita mengenai keberadaan mereka kepada masyarakat luas. Mereka menganggap hal itu adalah wajar ketika mereka muncul dalam pemberitaan di media massa. Terkait dengan konten pemberitaan, menurut olahragawan hubungan baik yang terjalin dengan awak media massa, dalam hal ini adalah adanya interaksi yang baik antara olahragawan dan awak media massa dipersepsi akan membuat pemberitaan yang dibuat awak media menjadi lebih baik.

Persepsi akan terkonstruksi pada bagaimana mereka membangun mempersepsinya untuk perlu menjalin hubungan positif dengan awak media. Persepsi positif penting dalam pengembangan cara berpikir olahragawan karena akan menentukan kelangsungan cara pandangnya.

Pemberitaan negatif tidak terlalu dipermasalahkan oleh olahragawan, yang lebih penting adalah bahwa berita tersebut sesuai dengan kenyataan yang ada. Kekalahan bukan hal yang dipersepsi negatif ketika muncul dalam pemberitaan di media massa. Hal itu justru akan membuat mereka bisa melakukan introspeksi diri. Kejujuran dan keakuratan fakta yang dijadikan bahan pemberitaan menjadi bagian yang sangat penting.

DAFTAR PUSTAKA

- Alo Liliweri. 2011. *Komunikasi Serba Ada Serba Makna*. Jakarta: Kencana
- A.M. Sardiman. 2011. *Interaksi dan Motivasi Belajar Mengajar*. Jakarta: Rajawali
- Bimo Walgito. 2004. *Pengantar Psikologi Umum*. Yogyakarta: Andy Press
- Bompa, Tudor.O., Haff, G.Gregory., 2009. *Periodization, Theory and Methodoly of Training: Human Kinetics*.
- Bungin, Burhan. 2008. *Sosiologi Komunikasi (Teori, Paradigma, dan Discourse Teknologi Komunikasi di Masyarakat)*. Jakarta: Kencana Prenada Media Group.
- Butler, Richard J., 1996. *Sport Psychology In Action*. Boston: Butterworth-Heinemann
- Cangara, Hafied. 2006. *Pengantar Ilmu Komunikasi*. PT RajaGrafindo Persada, Jakarta
- Creswell, John W., 2015. *Penelitian Kualitatif & Desain Riset (terjemahan)*. Indonesia: Pustaka Pelajar
- Eriyanto. 2002. *Analisis Framing*. Yogyakarta: LKiS Yogyakarta
- Eriyanto. 2005. *Analisis Framing: Konstruksi, Ideologi, dan Politik Media*. Yogyakarta: LkiS Pelangi Aksara.
- Jalaluddin Rakhmat, M.SC. 2003. *Psikologi Komunikasi*. Bandung: Penerbit PT Remaja Rosdakarya
- Jarvis, Matt. 2005. *Sport Psychology*. New York: Taylor & Francis e-Library
- Littlejohn, Stephen and Foss, Karen, A. 2008. *Theories of Human Communication. Ninth Edition*. Belmont, CA : Thomson Wadsworth.
- McQuail, Denis. 2005. *Mass Communication Theory. Fifth Edition*. London: Sage.
- Mc.Quail, Dennis. 2005. *Teori Komunikasi Massa*. Jakarta: Erlangga
- Nurani Soyomukti. 2010. *Pengantar Ilmu Komunikasi*. Yogyakarta: Ar Ruzz Media
- Nurudin. 2007. *Pengantar Komunikasi Massa*. Jakarta: Rajawali Pers
- Singgih D. Gunarsa; Monty P Satiadarma; Myrna Hardjolukito R. Soekasah. 2008. *Psikologi Olahraga: Teori dan Praktik*. Jakarta: BPK Gunung Mulia.
- Singgih D. Gunarsa, Prof. Dr. 2008. *Psikologi Olahraga Prestasi*. Jakarta : BPK Gunung Mulia.
- Singgih D. Gunarsa, Prof. Dr. 2009. *Psikologi Olahraga Prestasi*. Jakarta : BPK Gunung Mulia.
- Slameto. 2010. *Belajar dan Faktor-Faktor yang Mempengaruhinya*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Sugihartono, dkk. 2007. *Psikologi Pendidikan*. Yogyakarta: UNY Press
- Sugiyono. 2009. *Memahami Penelitian Kualitatif*. Bandung: Alfabeta.

PENGARUH METODE LATIHAN, SIKAP KERJASAMA DAN JENIS KELAMIN TERHADAP KETERAMPILAN BERMAIN BOLA VOLI

Joko Pranawa Adi

Program Pascasarjana Program Studi Pendidikan Olahraga Universitas Negeri Semarang Tahun 2016

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan membandingkan metode latihan teknis dan metode latihan taktis sebagai variabel perlakuan, sikap kerjasama dan jenis kelamin sebagai variabel atribut pada keterampilan bermain bolavoli bagi siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bola voli. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh dari metode latihan, sikap kerjasama, dan jenis kelamin terhadap keterampilan bermain bola voli.

Penelitian ini adalah eksperimen dengan disain penelitian faktorial 2x2x2, populasi penelitian ini adalah siswa kelas X dan XI dan berjumlah 122 orang. Dengan mengambil sampel 40 siswa. Diperoleh 20 siswa laki-laki dan 20 siswa perempuan, masing-masing jenis kelamin terdiri dari 10 siswa laki-laki mempunyai kerjasama tinggi dan 10 siswa laki-laki yang lain memiliki kerjasama rendah. Begitu juga untuk jenis kelamin perempuan, terdiri dari 10 siswa perempuan mempunyai kerjasama tinggi dan 10 siswa perempuan yang lain mempunyai kerjasama rendah. Penelitian ini dilaksanakan di lapangan bola voli SMK Negeri 4 Kendal. Instrumen yang digunakan yaitu: angket sikap kerjasama, angket observasi, program latihan dan tes keterampilan bermain bola voli. Teknik analisis yang digunakan *Analysis Randomize Block Design* pada taraf signifikansi $\alpha = 0.05$.

Hasil pengujian hipotesis ditemukan bahwa: (1) Sig. = 0,006 lebih kecil dari sig = 0.05. Disimpulkan terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan antara metode latihan teknis dan taktis terhadap keterampilan bermain bola voli; (2) Sig. = 0.006 lebih kecil dari sig = 0.05. Hal ini dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara sikap kerjasama tinggi dan rendah terhadap keterampilan bermain bola voli; (3) Sig. = 0.001 lebih kecil dari sig = 0.05. Hal ini dapat disimpulkan bahwa terdapat interaksi antara metode latihan dan sikap kerjasama terhadap keterampilan bermain bola voli; (4) Sig. = 0.001 lebih kecil dari sig = 0.05. Hal ini dapat disimpulkan bahwa terdapat interaksi yang signifikan antara metode latihan dan jenis kelamin terhadap keterampilan bermain bola voli; (5) Sig. = 0.001 lebih kecil dari sig = 0.05. Hal ini dapat disimpulkan bahwa terdapat interaksi yang signifikan antara sikap kerjasama dan jenis kelamin terhadap keterampilan bermain bola voli; (6) Sig. = 0.002 lebih kecil dari sig = 0.05. Hal ini dapat disimpulkan bahwa terdapat interaksi yang signifikan antara metode latihan, sikap kerjasama dan jenis kelamin terhadap keterampilan bermain bola voli. Saran (1) pelatih perlu melakukan pengukuran kerjasama dalam pembibitan, dan bagi siswa yang memiliki kerjasama tinggi dibina lebih lanjut, sedangkan siswa yang memiliki kerjasama rendah diarahkan untuk tidak menjadi olahragawan prestasi; (2) para siswa disarankan selalu melakukan latihan kerjasama guna mempertahankan dan menambah kekompakan yang akhirnya akan menambah kemampuan keterampilan bermain bolavoli.

Kata Kunci: *metode latihan, sikap kerjasama, jenis kelamin, keterampilan bermain bolavoli.*

A. Pendahuluan

Dalam pembelajaran Permainan, dewasa ini dikenal dua metode latihan, yaitu yang disebut Metode Teknis dan Metode Taktis. Metode mana yang akan dipilih, semuanya diserahkan kepada guru atau pelatih masing-masing, disesuaikan dengan pemahaman untuk mencapai hasil yang dipandang optimal.

Pembelajaran yang di lakukan di sekolah tidak membedakan jenis kelamin dalam pelaksanaan proses pembelajaran. Siswa perempuan mempunyai hak yang sama dengan siswa laki-laki untuk mendapatkan materi pembelajaran namun guru harus memperhatikan perbedaan kemampuan anak laki-laki dan perempuan dalam keberhasilan pembelajarannya mengingat penjasorkes merupakan pendidikan yang menggunakan aktivitas fisik untuk mencapai tujuan. Berdasarkan hal tersebut di atas dalam pembelajaran penjasorkes guru harus memperhatikan metode mengajar dan perbedaan antara laki-laki dan perempuan saat pelaksanaan pembelajaran agar siswa lebih termotivasi untuk menerima pembelajaran sehingga dapat tercapai tujuan yang diharapkan.

Uraian di atas dapatlah dipahami bahwa untuk dapat melaksanakan latihan bola voli diperlukan kecermatan dari pelatih dalam menggunakan metode latihan. Untuk pengembangan kreativitas pemain agar proses belajar gerak dapat berlangsung secara baik maka dilakukan suatu kerjasama antar pemain. Untuk mewujudkan keterampilan gerak bagi setiap siswa perlu diketahui keadaan awal kemampuan kerjasama pemain. Pengertian tentang keadaan awal pemain akan memberikan bekal guna menyusun program secara baik. Selanjutnya dengan program yang telah disusun diharapkan dapat mengembangkan potensi pemain guna mencapai keterampilan minimal bermain bola voli.

B. Perumusan Masalah

Berkaitan dengan latar belakang dan identifikasi masalah maka dapat dinyatakan perumusan masalah sebagai berikut:

- 1) Apakah ada perbedaan pengaruh antara metode latihan teknis dan taktis terhadap keterampilan bermain bola voli?

- 2) Apakah ada perbedaan pengaruh antara sikap kerjasama tinggi dan rendah terhadap keterampilan bermain bola voli?
- 3) Apakah ada interaksi antara metode latihan dan sikap kerjasama terhadap keterampilan bermain bola voli?
- 4) Apakah ada interaksi antara metode latihan dan jenis kelamin terhadap keterampilan bermain bola voli?
- 5) Apakah ada interaksi antara sikap kerjasama dan jenis kelamin terhadap keterampilan bermain bola voli?
- 6) Apakah ada interaksi antara metode latihan, sikap kerjasama dan jenis kelamin terhadap keterampilan bermain bola voli?

C. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pencapaian hasil keterampilan bolavoli yang secara rinci adalah untuk mengetahui hal sebagai berikut:

- 1) Untuk mengetahui perbedaan pengaruh antara metode latihan teknis dan taktis terhadap keterampilan bermain bola voli.
- 2) Untuk mengetahui perbedaan pengaruh antara sikap kerjasama tinggi dan rendah terhadap keterampilan bermain bola voli.
- 3) Untuk mengetahui pengaruh interaksi antara metode latihan dan sikap kerjasama terhadap keterampilan bermain bola voli.
- 4) Untuk mengetahui interaksi antara antara metode latihan dan jenis kelamin terhadap keterampilan bermain bola voli.
- 5) Untuk mengetahui interaksi antara sikap kerjasama dan jenis kelamin terhadap keterampilan bermain bola voli.
- 6) Untuk mengetahui interaksi antara metode latihan, sikap kerjasama dan jenis kelamin terhadap keterampilan bermain bola voli.

D. Pendekatan Penelitian

Penelitian ini menggunakan desain penelitian *multivarian* dengan menggunakan faktorial 2x2x2. Desain *multivarian* ini untuk mengetahui pengaruh variabel dengan berbagai faktor utama dan kombinasi taraf variabel, maupun pengaruh interaksi antara faktor-faktor terhadap keterampilan bermain bola voli.

Tabel 1 Desain Faktorial

Metode Latihan (A)		Metode Latihan Teknis (A1)		Metode Latihan Taktis (A2)	
Kerjasama (B)		T (B1)	R (B2)	T (B1)	R (B2)
Jenis Kelamin (C)	L (C1)	A1 B1 C1	A1 B2 C1	A2 B1 C1	A2 B2 C1
	P (C2)	A1 B1 C2	A1 B2 C2	A2 B1 C2	A2 B2 C2

Keterangan :

- 1) A1 : Metode Latihan Teknis
- 2) A2 : Metode Latihan Taktis
- 3) B1 : Kerjasama Tinggi
- 4) B2 : Kerjasama Rendah
- 5) C1 : Laki-laki
- 6) C2 : Perempuan

E. Populasi dan Sampel

Populasi dalam penelitian ini adalah siswa SMK Negeri 4 Kendal kelas X dan XI Tahun Pelajaran 2010/2011 yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bola voli sebanyak 122 siswa, terdiri dari 71 siswa laki-laki dan 51 siswa perempuan. Sampel dalam penelitian ditentukan dengan cara *purposive sampling*, dengan jumlah sampel sebanyak 40 siswa yang terdiri dari 20 siswa laki-laki dan 20 siswa perempuan dan dikelompokkan menjadi 4 kelompok siswa.

F. Teknik dan Alat Pengumpulan Data

Teknik dan alat pengumpulan data atau instrumen penelitian yang dimaksud dalam penelitian ini adalah perangkat yang digunakan untuk mengumpulkan data, yaitu: Tes Sikap Kerjasama dan Tes Keterampilan Bermain Bola Voli.

G. Teknik Analisis Data

Data hasil keterampilan bermain bola voli dianalisis dengan menggunakan teknik analisis *Randomize Block Design* untuk eksperimen faktorial, jika hasil analisis menunjukkan adanya pengaruh utama antara variabel bebas terhadap variabel terikat dan adanya interaksi antar variabel

bebas dalam hubungannya dengan variabel terikat. Sebelum data dianalisis terlebih dahulu dilakukan uji persyaratan yaitu uji normalitas dan uji homogenitas. Untuk uji normalitas menggunakan uji *Liliefors* sedang untuk uji homogenitas menggunakan *Levene Test*. Hasil dinyatakan normal jika $Sig > 0,05$ ($P > 0,05$), begitu juga untuk homogenitas jika $Sig > 0,05$ ($P > 0,05$), untuk semua pengujian yang dilakukan dengan taraf signifikansi $\alpha = 0,05$.

H. Hasil Penelitian

Secara rinci deskripsi data yang telah tertuang dalam tabel dan histogram di atas dapat diuraikan sebagai berikut:

1. Hasil tes keterampilan bermain bola voli pada kelompok metode latihan teknis, sikap kerjasama tinggi dan jenis kelamin laki-laki (TsKTL) berdasarkan tabel tersebut diatas diketahui bahwa $X = 113.2000$, $SD = 8.78635$ dan $n = 5$.
2. Hasil tes keterampilan bermain bola voli pada kelompok metode latihan teknis, sikap kerjasama rendah dan jenis kelamin laki-laki (TsKRL) berdasarkan tabel tersebut diatas diketahui bahwa $X = 111.8000$, $SD = 2.91124$ dan $n = 5$.
3. Hasil tes keterampilan bermain bola voli pada kelompok metode latihan taktis, sikap kerjasama tinggi dan jenis kelamin laki-laki (TkKTL) berdasarkan tabel tersebut diatas diketahui bahwa $X = 112.000$, $SD = 2.38951$ dan $n = 5$.
4. Hasil tes keterampilan bermain bola voli pada kelompok metode latihan taktis, sikap kerjasama rendah dan jenis kelamin laki-laki (TkKRL) berdasarkan tabel tersebut diatas diketahui bahwa $X = 114.6000$, $SD = 10.21274$ dan $n = 5$.
5. Hasil tes keterampilan bermain bola voli pada kelompok metode latihan teknis, sikap kerjasama tinggi dan jenis kelamin perempuan (TsKTP) berdasarkan tabel tersebut diatas diketahui bahwa $X = 111.8000$, $SD = 7.79102$ dan $n = 5$.
6. Hasil tes keterampilan bermain bola voli pada kelompok metode latihan teknis, sikap kerjasama rendah dan jenis kelamin perempuan (TsKRP)

berdasarkan tabel tersebut di atas diketahui bahwa $X=113.0000$, $SD=10.60660$ dan $n = 5$.

7. Hasil tes keterampilan bermain bola voli pada kelompok metode latihan taktis, sikap kerjasama tinggi dan jenis kelamin perempuan (TkKTP) berdasarkan tabel tersebut di atas diketahui bahwa $X = 117.2000$, $SD = 8.81476$ dan $n = 5$.

8. Hasil tes keterampilan bermain bola voli pada kelompok metode latihan taktis, sikap kerjasama rendah dan jenis kelamin perempuan (TkKRP) berdasarkan tabel tersebut di atas diketahui bahwa $X = 119.0000$, $SD = 4.30116$ dan $n = 5$.

I. Uji Normalitas

Berdasarkan Penelitian ditemukan metode latihan teknis kerjasama tinggi laki-laki nilai $Sig = 0,212 > 0,05$ ($P>0,05$) berarti berdistribusi normal. Metode latihan teknis kerjasama rendah laki-laki nilai $Sig = 0,847 > 0,05$ ($P>0,05$) berarti berdistribusi normal. Metode latihan taktis kerjasama tinggi laki-laki nilai $Sig = 0,32 > 0,05$ ($P>0,05$) berarti berdistribusi normal. Metode latihan taktis kerjasama rendah laki-laki nilai $Sig = 0,105 > 0,05$ ($P>0,05$) berarti berdistribusi normal. Metode latihan teknis kerjasama tinggi perempuan nilai $Sig = 0,348 > 0,05$ ($P>0,05$) berarti berdistribusi normal. Metode latihan teknis kerjasama rendah perempuan nilai $Sig = 0,470 > 0,05$ ($P>0,05$) berarti berdistribusi normal. Metode latihan taktis kerjasama tinggi perempuan nilai $Sig = 0,379 > 0,05$ ($P>0,05$) berarti berdistribusi normal. Metode latihan taktis kerjasama rendah perempuan nilai $Sig = 0,335 > 0,05$ ($P>0,05$) berarti berdistribusi normal.

J. Uji Homogenitas

Hasil perhitungan persyaratan analisis uji normalitas dan uji homogenitas menggunakan *Levene Test* ditemukan bahwa nilai $Sig = 0,286 > 0.05$ ($P > 0,05$) berarti bahwa sampel dinyatakan homogen di atas memberikan kesimpulan bahwa persyaratan analisis yang diperlukan untuk analisis varians dipenuhi sehingga dapat dilakukan analisis lebih lanjut dengan statistik parametrik.

K. Uji Validitas

Variabel yang dikorelasikan dengan skor total yang diperoleh tiap responden. Selanjutnya nilai r_{xy} yang diperoleh masing-masing soal dikonsultasikan dengan nilai Tabel r *product moment*. Jika $r_{xy} > r_{\text{tabel}} \alpha = 5\%$ maka alat ukur dikatakan valid (Arikunto, 2002:146). Setelah alat ukur diujicobakan kemudian data diuji validitasnya per item dengan SPSS versi 15.00, $H_0: r$ (tiap soal) $< 0,312$ artinya soal tidak valid, $H_1: r$ (tiap soal) $\geq 0,312$ artinya soal valid.

Perhitungan statistik dengan melihat nilai korelasi diperoleh skor yang nilainya lebih dari r_{tabel} yaitu 0,312, maka soal dikatakan valid. Reliabilitas adalah hasil yang diperoleh dari suatu tes yang bersifat relatif atau ajeg jika tes tersebut digunakan pada kesempatan lain. Untuk pengujian reliabilitas dapat dilihat pada *output* nilai *Cronbach's alpha*. Dimana untuk uji reliabilitas ditentukan dengan cara melihat nilai tabel *Corelasi Product Moment* dengan derajat kebebasan $n-1$ (n =banyaknya peserta uji coba). Soal akan dikatakan reliabel jika $H_0: \alpha < 0,312$ artinya soal tidak reliabel, $H_1: \alpha \geq 0,312$ artinya soal reliabel.

L. Uji Hipotesis

Hasil analisis *Randomized Block Design* menyimpulkan bahwa :

- 1) Dari hasil analisis *Randomized Block Design* telah diperoleh Sig = 0,001 lebih kecil dari Sig = 0,05. Hal ini dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara metode latihan teknis dan taktis terhadap keterampilan bermain bola voli. Dengan demikian maka hipotesis alternatif (H_a) diterima dan hipotesis nol (H_0) ditolak, artinya ada perbedaan antara metode latihan teknis dan taktis.
- 2) Dari hasil analisis *Randomized Block Design* telah diperoleh Sig = 0.006 lebih kecil dari Sig = 0,05. Hal ini dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara sikap kerjasama tinggi dan rendah terhadap keterampilan bermain bola voli. Dengan demikian maka hipotesis alternatif (H_a) diterima dan hipotesis nol (H_0) ditolak, artinya ada perbedaan antara kerjasama tinggi dan kerjasama rendah.

- 3) Dari hasil analisis *Randomized Block Design* diperoleh Sig = 0,001 lebih kecil dari Sig = 0,05. maka disimpulkan bahwa terdapat interaksi yang signifikan antara metode latihan dan sikap kerjasama terhadap keterampilan bermain bola voli. Dengan demikian maka hipotesis alternative (Ha) diterima dan hipotesis nol (Ho) ditolak, artinya ada interaksi antara metode latihan dan sikap kerjasama.
- 4) Dari hasil analisis *Randomized Block Design* diperoleh Sig = 0,001 lebih kecil dari Sig = 0,05. maka disimpulkan bahwa terdapat interaksi yang signifikan antara metode latihan dan jenis kelamin terhadap keterampilan bermain bola voli. Dengan demikian maka hipotesis alternative (Ha) diterima dan hipotesis nol (Ho) ditolak, artinya ada interaksi antara metode latihan dan jenis kelamin.
- 5) Dari hasil analisis *Randomized Block Design* telah diperoleh Sig = 0,001 lebih kecil dari Sig = 0,05. maka disimpulkan bahwa terdapat interaksi yang signifikan antara sikap kerjasama dan jenis kelamin terhadap keterampilan bermain bola voli. Dengan demikian maka hipotesis alternative (Ha) diterima dan hipotesis nol (Ho) ditolak, artinya ada interaksi antara sikap kerjasama dan jenis kelamin.
- 6) Dari hasil analisis *Randomized Block Design* telah diperoleh Sig = 0,002 lebih kecil dari Sig = 0,05. Hal ini dapat disimpulkan bahwa terdapat interaksi yang signifikan antara metode latihan, kerjasama dan jenis kelamin terhadap keterampilan bermain bola voli. Dengan demikian maka hipotesis alternatif (Ha) diterima dan hipotesis nol (Ho) ditolak, artinya ada interaksi antara metode latihan, kerjasama dan jenis kelamin.

M. Simpulan

Dari hasil pengujian hipotesis dapat ditarik simpulan penelitian yang dirumuskan sebagai berikut:

- 1) Ada perbedaaan antara metode latihan teknis dan taktis terhadap keterampilan bermain bola voli.
- 2) Ada perbedaaan antara sikap kerjasama tinggi dan rendah terhadap keterampilan bermain bola voli.

- 3) Ada interaksi antara metode latihan dan sikap kerjasama terhadap keterampilan bermain bola voli.
- 4) Ada interaksi antara metode latihan dan jenis kelamin terhadap keterampilan bermain bola voli.
- 5) Ada interaksi antara sikap kerjasama dan jenis kelamin terhadap keterampilan bermain bola voli.
- 6) Ada interaksi antara metode latihan, sikap kerjasama dan jenis kelamin terhadap keterampilan bermain bola voli.

N. Saran

- 1) Bagi pelatih bola voli dalam melakukan pembibitan pemain harus memasukkan unsur kerjasama sebagai parameter pembibitan.
- 2) Para pemain bola voli disarankan selalu melakukan latihan kerjasama tim untuk menambah kekompakan, para pelatih diharuskan memasukkan latihan khusus kerjasama dalam program latihannya sebagai bentuk latihan inti.
- 3) Para peneliti yang bermaksud melanjutkan atau mereplikasi penelitian untuk lebih meyakinkan hasil temuan penelitian dan mengembangkan lebih lanjut, disarankan untuk melakukan kontrol lebih ketat dalam seluruh rangkaian eksperimen. Kontrol terhadap variabel bebas diluar variabel yang diteliti agar dilakukan secara ketat dan cermat, sehingga ancaman validitas internal dan eksternal dapat semaksimal mungkin dihindari.
- 4) Lakukan penelitian tentang sikap kerjasama secara khusus yang berfokus pada ranah psikologi olahraga.

DAFTAR PUSTAKA

- Agus Kristiyanto. 2010. *Memperluas Desain Permainan Bolavoli di Masyarakat Kita*. Surakarta: Universitas Sebelas Maret Press.
- Agus Suprijono. 2010. *Cooperative Learning Teori dan aplikasi PAIKEM*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar

- Alley, Thomson R dan Hick Catherine M. 2005. *Peer Attitude Toward Adolescent Participants in Male and Female Oriented Sport*. Journal 2005
- Arikunto, S (2002). *Prosedur Penelitian, Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: PT. Rineka Cipta. Sunarto dan Agung Hartono. 1994. *Perkembangan Peserta Didik*. Jakarta: Depdikbud
- Badudu, J.S dan Sutan Muhammas Zain. 2001. *Kamus Umum Bahasa Indonesia*. Jakarta: Pustaka Sinar Harapan.
- Baumgartner, Ted A. 2006. *Measurement For Evaluation in Physical and Exercise Science*. New York: McGraw-Hill Companies Inc.
- Beltasar Tarigan. 2001. *Pendekatan Taktis Dalam Pembelajaran Sepakbola*: Depdiknas Dirjen Dikdasmen.
- Danu Hoedaya. 2001. *Pendekatan Keterampilan Taktis Dalam Pembelajaran Bola Basket*. Jakarta: Depdikbud
- Depdiknas, 2004. *Sport Development Index (SDI) Nasional, Proyek Pengembangan dan Keserasian Kebijakan Direktorat Jenderal Olahraga, Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani*.
- Depdiknas. 2006. *Standar Kompetensi Dan Kompetensi Dasar SMP/MTs*. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional.
- Desmita. 2008. *Psikologi Perkembangan*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya
- Dieter Beutelstahl, (2005). *Belajar Bermain Bola Volley*. Jakarta: CV Pionir JayaDria Anbarias. 2009. *Pengaruh Olahraga Sepak Bola Terhadap Perilaku Kooperatif Pada Siswa Sekolah Sepak Bola (SSB) KOP Sepak Bola Cikembar*. Skripsi. Bandung: UPI.
- Dria Anbarias. 2009. *Pengaruh Olahraga Sepak Bola Terhadap Perilaku Kooperatif Pada Siswa Sekolah Sepak Bola (SSB) KOP Sepak Bola Cikembar*. Bandung: UPI
- Edward L, Vockell J., dan William Asher. 1995. *Education Research*. Toronto: Canada Inc.
- Eleni Zetau, Thomas Kourtesis. 2008. *The Effect of Self Modeling on Skill Learning and Self Efficacy of Novice Female Beach Volleyball Player*. Journal
- Eve Bernstein, Sharon R Phillips dan Stephen Silverman. 2011. *Attitude and Perception of Middle School Students Toward Competitive Activities in Physical Education*. Journal

Hadi Suyono, 2008, *Pengantar Psikologi Sosial 1, Teori Dan Terapan*. Yogyakarta: D&H Pro Media.

Harvey. Steven. 1996. *The Constructions of Masculinity Among Male Collegiate Volleyball Player*. Journal

Herman Subarjah. 2010. *Pengaruh Model Latihan Terhadap Hasil Belajar Keterampilan Bermain Bulutangkis*. Jakarta: Kemenpora RI, Jurnal IPTEK Olahraga.

Hopkins. Kristin B, McGillicuddy-De dan De Lisi Richard. 1997. *Student gender and Methods as Sources Of Variability in Children's Computational Arithmetic Performance*. Journal



PEMBINAAN OLAHRAGA BOLA BASKET USIA DINI DENGAN BOLA BASKET MINI

PRIYANTO

*Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Fakultas Ilmu Keolahragaan UNNES*

ABSTRAK

Permainan bola basket mini adalah modifikasi dari permainan bola basket dewasa yang telah disesuaikan dengan perkembangan fisik dan mental anak. Basket mini dimainkan oleh anak laki-laki dan perempuan berusia 11 tahun ke bawah. Basket mini dimainkan oleh 2 (dua) tim yang terdiri dari 5 (lima) orang pemain pada masing-masing tim. Tujuan dari masing-masing tim adalah untuk memasukkan bola ke ring lawan untuk mencetak skor dan menghalau lawan mencetak skor. Bola basket mini menggunakan ukuran sarana prasarana yang lebih kecil dari basket dewasa baik ukuran lapangan, ukuran bola, dan ketinggian ring. Peraturan basket mini sedikit berbeda dengan peraturan basket dewasa. Basket mini tidak memiliki peraturan yang ketat dalam aturan teknik seperti pada aturan teknik basket dewasa. Pelatih bertanggungjawab untuk mengenalkan peraturan dan ketentuan permainan bola basket mini kepada anak didiknya.

A. PENDAHULUAN

Sistem keolahragaan nasional adalah keseluruhan aspek keolahragaan yang saling terkait secara terencana, sistematis, terpadu, dan berkelanjutan sebagai satu kesatuan yang meliputi pengaturan, pendidikan, pelatihan, pengelolaan, pembinaan, pengembangan, dan pengawasan untuk mencapai tujuan keolahragaan nasional (UU R.I, No. 3, 2005 Pasal 1, ayat 3). Tahap pemanduan sebagaimana dimaksud pada ayat (1) dilakukan melalui penelusuran sumber potensi bibit olahragawan berbakat secara terencana dan sistematis untuk melakukan identifikasi dengan menggunakan tes dan pengukuran, seleksi, dan/atau pengamatan dalam pertandingan/perlombaan serta kejuaraan (Peraturan Pemerintah RI No.16, Th. 2007, Bab V, pasal 21 ayat 5). Tahap pengembangan bakat sebagaimana yang dimaksud pada ayat (1) dilakukan melalui pendidikan dan pelatihan bibit olahragawan berbakat secara terencana, sistematis, berjenjang, dan berkelanjutan untuk menghasilkan olahragawan berpotensi (Peraturan Pemerintah RI No.16, Th. 2007, Bab V, pasal 21 ayat 6). Idealnya suatu sistem keolahragaan dilaksanakan secara terencana, sistematis, terpadu, dan berkelanjutan. Untuk mencetak atlet berprestasi,

proses pembinaan harus dimulai sejak usia dini dan dilanjutkan secara bertahap secara terencana dan sistematis. Untuk menelusuri bakat anak dilakukan dengan pendekatan ilmu pengetahuan dan teknologi. Kesesuaian ciri fisiologis anak dengan kebutuhan fisiologis bagi cabang olahraga tertentu dan tes keterampilan juga dapat dilakukan untuk melakukan identifikasi bakat. Namun di Indonesia, pembinaan olahraga yang berawal dari usia dini dan terus dilaksanakan secara berkelanjutan sampai akhirnya menjadi atlet berprestasi masih terbatas pada cabang olahraga tertentu dan pada daerah tertentu.

Proses pembinaan yang ideal dimulai sejak usia dini dan dilanjutkan secara bertahap, berkelanjutan, terencana, dan sistematis sampai atlet meraih prestasi maksimal. Namun di Indonesia proses pembinaan basket belum berjalan sebagaimana mestinya. Pembinaan basket di Indonesia telat, pembinaan sejak usia dini masih asing dan belum mendapat dorongan maupun dukungan dari berbagai pihak yang terkait. Seperti di Jawa Tengah, pembinaan basket umumnya dimulai dari usia setingkat SMP atau umur 12-15 tahun. Hal tersebut terlihat dari kompetisi seperti POPDA atau O2SN untuk cabang olahraga basket yang baru menyentuh level SMP dan belum menyentuh level SD/ sederajat atau umur 7-11 tahun.

Belum berjalannya pembinaan basket usia dini dipengaruhi oleh beberapa faktor, antar lain; (1) Sosialisasi/pelatihan, (2) Pelatih, (3) pembinaan, (4) sarana dan prasarana, dan (5) kejuaraan. Untuk melatih anak SD yang masih dalam masa pertumbuhan berbeda dengan melatih orang dewasa. Pelatih harus memahami metode latihan yang baik agar tidak merusak atau menghambat tumbuh kembang dan fungsi fisiologis atlet. Selain itu, FIBA sebagai induk olahraga basket dunia telah menetapkan peraturan permainan basket anak usia dini yang disesuaikan dengan kemampuan anak. Selain dari segi pelatih, sarana prasarana yang kurang memadai juga menjadi penghambat pengembangan basket usia dini. Ukuran lapangan, ukuran bola, dan ketinggian ring berbeda dengan ukuran basket orang dewasa. Pada daerah-daerah di Jawa Tengah belum ada sarana yang sesuai untuk basket usia dini. Apabila dipaksakan untuk menggunakan sarana prasarana basket dewasa dalam pembinaan basket

usia dini, hal tersebut dapat berimbas pada perkembangan fisiologis anak. Faktor selanjutnya adalah penyelenggaraan basket di tingkat SD yang sangat kurang. Pelaksanaan kejuaraan yang ada biasanya dilaksanakan menggunakan sarana prasarana basket orang dewasa. Perlu ada pembenahan tentang pembinaan bola basket usia dini dengan bola basket mini yang disesuaikan dengan usia dan karakteristik fisiologis anak usia 7-11 tahun.

Penerapan pembinaan basket usia dini dengan prosedur dan teori yang benar akan berimbas pada perkembangan basket di Indonesia secara keseluruhan. Akan muncul atlet-atlet berbakat yang dapat mencapai prestasi maksimal dan roda regenerasi akan berjalan dari tahun ke tahun. Diharapkan semakin tahun proses pembinaan dan kemampuan atlet yang dihasilkan dari proses tersebut semakin meningkat agar Indonesia dapat meraih prestasi di tingkat Internasional dan mempertahankan untuk seterusnya.

Kalau masalah pembinaan basket usia dini diabaikan dan tidak diterapkan maka sampai kapanpun Indonesia akan tertinggal dalam aspek pembinaan dan pengetahuan dari negara lain. Sangat kecil kemungkinan basket Indonesia dapat berprestasi di tingkat Internasional.

B. PEMBAHASAN

1. Mini Basketball (Bola Basket Mini)

Bola basket mini pertama dikenalkan secara internasional pada tahun 1964, dan berkembang di bawah naungan *Federation Internationale de Basketball (FIBA)* atau *International Basketball Federation*. Pada tahun 2005 FIBA mengeluarkan peraturan khusus untuk permainan bolabasket mini (peraturan bolabasket mini terlampir).

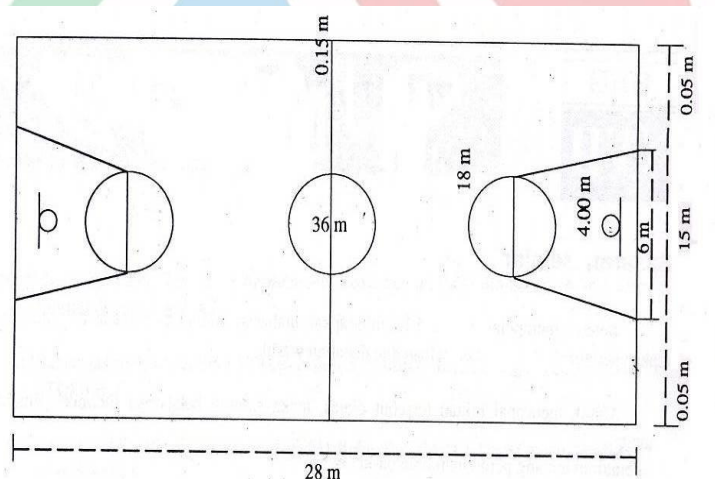
Permainan bola basket mini adalah modifikasi dari permainan bola basket dewasa yang telah disesuaikan dengan perkembangan fisik dan mental anak. Basket mini dimainkan oleh anak laki-laki dan perempuan berusia 11 tahun ke bawah. Basket mini dimainkan oleh 2 (dua) tim yang terdiri dari 5 (lima) orang pemain pada masing-masing tim. Tujuan dari masing-masing tim adalah untuk memasukan bola ke ring lawan untuk

mencetak skor dan menghalau lawan mencetak skor. Bola basket mini menggunakan ukuran sarana prasarana yang lebih kecil dari basket dewasa baik ukuran lapangan, ukuran bola, dan ketinggian ring. Peraturan basket mini sedikit berbeda dengan peraturan basket dewasa. Basket mini tidak memiliki peraturan yang ketat dalam aturan teknik seperti pada aturan teknik basket dewasa. Pelatih bertanggungjawab untuk mengenalkan peraturan dan ketentuan permainan bola basket mini kepada anak didiknya (FIBA, 2005: 5-7).

2. Sarana dan prasarana bola basket Mini

a. Lapangan Bola Basket

Lapangan bola basket terdiri dari lantai yang datar, keras dan bebas dari rintangan sampai ketinggian ± 7 meter. Ukuran lapangan berbentuk empat persegi panjang dengan panjang 28 m dan lebar 15 meter. Ukuran ini masih bisa diubah, asal sesuai dengan proporsinya, misalnya 26 x 14 m hingga 12 x 7 m. Tidak ada area tembakan 3 angka pada bola basket mini, dan penting untuk menetapkan garis *freethrow* 4 m dari papan pantul. Semua garis harus memiliki lebar 5 cm.

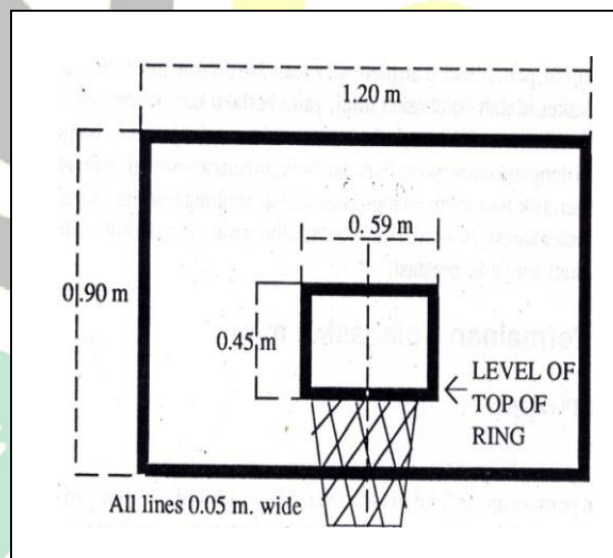


Gambar 2.8

Lapangan Bolabasket (Sumber: FIBA, Mini-Basketball Rules, 2005)

b. Papan Pantul

Kedua papan pantul terbuat dari kayu keras atau bahan yang tembus pandang (transparan) dengan tebal 3 cm sesuai dengan kekerasan kayu, lebarnya 1, 80 m dan tingginya 1, 20 m. Permukaannya rata dan bila tidak tembus pandang harus berwarna putih. Permukaan ini ditandai dengan : di belakang ring dibuat petak persegi panjang dengan ukuran 59 cm dan tingginya 45 cm dengan lebar garis 5 cm. Garis dasar berbentuk empat persegi panjang tersebut dibuat rata dengan ring.



Gambar 2.9

Papan pantul (Sumber: FIBA, Mini-Basketball Rules, 2005)

c. Ring Basket

Ring basket terbuat dari lingkaran besi yang keras, garis tengahnya 45 cm dan berwarna jingga. Diameter ring 20 mm dengan sedikit tambahan lengkungan besi kecil di bawah ring tempat memasang jala. Ring harus dipasang kokoh pada papan pantul dan terletak mendatar di atas lantai. Untuk anak berusia 10-11 tahun ring dipasang pada ketinggian 3, 05 m dari lantai, sedangkan untuk anak berusia 9 tahun ke bawah ring dipasang pada ketinggian 2,60 m. Jarak terdekat dari bagian dalam tepi ring 15 cm dari permukaan papan pantul. Jala terbuat dari tambang putih teranyam dan

tergantung sedemikian rupa sehingga dapat menahan bola masuk keranjang/basket, kemudian terus jatuh ke bawah. Panjang jala adalah 40 cm (FIBA, Mini-Basketball Rules 2005).

d. Bola

Bola yang digunakan adalah bola yang betul-betul bundar terbuat dari kulit, karet atau bahan sintetis. Untuk anak berusia 9-11 tahun menggunakan bola ukuran 5 dengan keliling 66-73 cm dengan berat 450-500 gram, sedangkan untuk anak berusia di bawah 9 tahun menggunakan bola ukuran 3 dengan keliling 55-58 cm dengan berat 310-330 gram. Bola dipompa secukupnya sehingga kalau dijatuhkan dari ketinggian 1,80 m, pantulannya antara 1,20 – 1,40 m (FIBA, Mini-Basketball Rules 2005).

C. KESIMPULAN

Prestasi bolabasket akan terwujud jika dikelola atau di manage sebaik mungkin dimulai dengan proses pembinaan bolabasket sejak usia dini, sarana dan prasarana, sumber daya pelatih yang berkualitas serta masih banyak aspek –aspek pendukung lain untuk menciptakan prestasi bolabasket. Bolabasket mini merupakan salah satu bentuk permainan bolabasket yang diciptakan khusus untuk anak-anak usia dini, diharapkan dengan adanya pengembangan bolabasket mini, prestasi bolabasket dapat terwujud.

DAFTAR PUSTAKA

FIBA. 2005. *Mini-Basketball Rules*. FIBA: fiba.com

Kantor Kemenegpora RI. *Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 3 Tahun 2005 Tentang : Sistem Keolahragaan Nasional*. Jakarta : Menkumham RI.

_____. 2003. *Pembinaan Olahraga Anak Usia Dini Melalui Model Multilateral*. Makalah Pembinaan Olahraga. Semarang.

Kosasih, Danny. 2008. *Fundamental Basketball*. Semarang: Karangturi Media Yayasan Pendidikan Nasional Karangturi.

PB PERBASI. 2003. *Choacing Clinic*. Semarang : PERBASI.

_____. 2006. *Bola Basket Untuk Semua*. Jakarta : PERBASI.

EFEK *COMPLEX TRAININGS* TERHADAP PENINGKATAN PERFORMA ATLET TAEKWONDO CABANG UNGGULAN PPLP JAWA TENGAH 2015

Hadi¹⁾, Safi'i²⁾

^{1), 2)} Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Universitas Negeri Semarang
Jl. Sekaran, Gunungpati, Semarang, Jawa Tengah 50229
Hadi_jati_diri@yahoo.co.id¹⁾, safii_pklo2010@yahoo.com²⁾

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efek yang timbul dari latihan kompleks yang dapat meningkatkan dan memperbaiki power tungkai sebagai penunjang performa atlet taekwondo di Pemusatan Pendidikan dan Latihan Pelajar Daerah (PPLPD) Jawa Tengah. Metode Penelitian ini adalah eksperimen dengan rancangan penelitian "*single group pretest posttest design*". Langkah-langkah penelitian: 1) Melakukan tes pengukuran awal kemampuan kekuatan dan power tungkai, 2) Pemberian perlakuan pada subyek dengan waktu latihan yang telah ditetapkan yaitu *complex trainings*, 3) Pengukuran power tungkai dan keua kekuatan dan power tungkai sebagai tes akhir.

Subyek penelitian ini adalah atlet taekwondo PPLPD Jawa tengah yang berjumlah 11 orang terbagi 7 atlet putra dan 4 atlet putri. Teknik analisa data penelitian ini adalah teknik analisis statistik deskriptif, analisis uji normalitas, analisis uji-t dan analisis uji hipotesis. Hasil penelitian menunjukkan peningkatan yang signifikan dari hasil *pre test* dan *post test*. Kesimpulan dari penelitian ini adalah ada pengaruh yang signifikan dari *complex trainings* terhadap peningkatan kekuatan dan power tungkai atlet taekwondo PPLPD Jawa Tengah tahun 2015.

Kata Kunci: *complex trainings, kekuatan tungkai, power tungkai*

A. Penduhulaun

Cabang olahraga taekwondo kini sudah banyak mulai menggunakan iptek dalam perkembangannya, bahkan untuk menunjang program tersebut banyak di datangkan pelatih maupun *expert* dari korea. Sayangnya Saat ini pelatih yang ikut terlibat dalam pelatihan di dalam PPLPD bukan lulusan pendidikan tinggi olahraga, rata-rata mereka mantan atlet taekwondo sendiri sehingga belum bisa memaksimalkan menerapkan prinsip pelatihan berbasis IPTEK, sehingga sangat perlu mendapat dukungan dan pendampingan, baik dukungan teknis seperti gizi, penanganan cedera, psikologi dan strength kondisioning (*weighthtraining*). Dipandang amat perlu PPLPN taekwondo melakukan perubahan kualitas pelatihan dengan mengadopsi program pembinaan atlet yang melibatkan

seluruh unsur-unsur pelatihan secara terpadu. Program tersebut meliputi aplikasi *sport sciences*, keterpaduan antara pelatihan fisik, tehnik dan taktik serta penyiapan mental juara.

Dari hasil observasi di lapangan tanggal 5 Mei 2015 tentang pelatihan PPLPD taekwondo ada beberapa hal yang menjadi perhatian utama yang di temukan; 1) Untuk tehnik sudah bagus karena ditangani langsung oleh pelatih korea. 2) Fisik semua atlet juga berkembang dengan baik tetapi ada beberapa komponen fisik yang menurut pelatih masih kurang maksimal dengan pelaksanaannya yaitu kurangnya latihan *weighthtraining*. 3) Selain itu banyak atlet yang tidak cocok sistem latihan fisik yang di berikan oleh pelatih korea. Setiap hari mereka kena latihan interval 300 meter dengan target waktu yang sama setiap atlet 55 detik dan latihan lari maupun lompat tangga.

Berdasar latar belakang masalah dapat diidentifikasi masalah yaitu; 1) pelatihan PPLPD belum berbasis program pembinaan atlet yang melibatkan seluruh unsur-unsur pelatihan secara terpadu. 2) keterbatasan pelatih tentang latihan *weighthtraining*. Berdasar latar belakang itulah disampaikan rumusan masalahnya yaitu apakah efek *complex trainings* dapat meningkatkan kondisi fisik untuk meningkatkan *strength* dan power tungkai pada atlet PPLPD taekwondo Jawa Tengah.

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui efek yang timbul dari latihan kompleks yang dapat meningkatkan dan memperbaiki power tungkai sebagai penunjang performa atlet taekwondo.

Untuk menentukan arah yang jelas maka penelitian ini dilakukan dalam bentuk penelitian eksperimen. Olahraga yang di pilih adalah cabang taekwondo yang merupakan cabang unggulan di provinsi Jawa Tengah. Urutan tindakan-tindakan yang akan dilakukan peneliti yaitu; 1) Merancang proses latihan fisik dalam bentuk program latihan *complex trainings*, *weighth training* dan *plyometric*. 2) Merancang urutan semua kegiatan yang akan dilakukan, metode latihan, media, alat dan perlengkapan latihan dan cara pelaksanaannya. Tujuan Penelitian ini adalah menghasilkan desain proses pelatihan fisik *weighthtraining* yang dapat di manfaatkan untuk meningkatkan dan memperbaiki kondisi fisik untuk menunjang penampilan atlet taekwondo Jawa Tengah.

B. Tinjauan Pustaka

Taekwondo adalah warisan budaya Korea, dapat dikatakan *taekwondo* sekarang dikenal sebagai seni bela diri korea yang diminati diseluruh dunia (Kim Joong Young, 2009:2). *Taekwondo* terdiri dari tiga kata yaitu *tae*, *kwon* dan *do*. *Tae* berarti kaki atau menghancurkan dengan kaki, *Kwon* yang berarti tangan atau menghantam dan mempertahankan diri dengan tangan serta *Do* sebagai seni atau cara untuk mendisiplinkan diri. Maka jika diartikan secara sederhana, *Tae Kwon Do* berarti seni atau cara mendisiplinkan diri atau seni bela diri yang menggunakan teknikkaki dan tangan kosong.

Taekwondo berarti seni beladiri yang menggunakan teknik sehingga menghasilkan suatu bentuk keindahan gerakan. Tiga materi penting dalam berlatih *taekwondo* adalah jurus dalam beladiri itu sendiri (*Taegeuk*), teknik pemecahan benda keras (*Kyukpa*), dan yang terakhir adalah pertarungan dalam beladiri *taekwondo* (*Kyorugi*). Mempelajari *taekwondo* tidak dapat hanya dengan menyentuh aspek ketrampilan teknik beladirinya saja, akan tetapi juga meliputi aspek fisik, mental dan spiritualnya agar terdapat keseimbangan diantaranya. Untuk itu, seorang *taekwondoin* dalam berlatih *taekwondo* sudah seharusnya menunjukkan kondisi fisik yang prima, mental kuat dan semangat yang tinggi agar dalam pelaksanaan memiliki keseimbangan didalamnya. Berbagai macam *skill* dasar juga harus dimiliki, seperti kemampuan *dollyo chagi*, *up chagi*, dan *dwi chagi*.

1. Kondisi Fisik

a. Kekuatan (*Strength*)

Kekuatan adalah komponen yang sangat penting untuk meningkatkan kondisi fisik secara keseluruhan karena kekuatan merupakan daya penggerak bagi setiap aktifitas fisik terutama bagi atlet. Bayangkan apa yang akan terjadi bila atlet tidak mempunyai kekuatan, ia tidak akan bisa mengikuti latihan dengan baik bahkan tidak dapat berprestasi tinggi. Komponen kekuatan merupakan dasar dari semua komponen kondisi fisik.

“Strength can be defined as the capability of overcoming a certain resistance or of acting against it by muscular tension (the term

capability is here used in the sense of functional potential)”(Schmolinsky 1983:38). Dapat diartikan sebagai kemampuan mengatasi resistensi atau tahanan tertentu dan bertindak melawan dengan ketegangan otot, sedangkan menurut Satriya., *et al*(2007:61) dalam bukunya Metodologi Kepeleatihan Olahraga menjelaskan “Kekuatan adalah kemampuan otot untuk melakukan kontraksi guna membangkitkan tegangan terhadap suatu tahanan”, dari semua pernyataan diatas dapat disimpulkan bahwa kekuatan dalam bidang olahraga adalah kemampuan seorang atlet dalam menahan dan atau melawan beban atau hambatan dengan mengkontraksikan otot-ototnya.

Kekuatan itu sendiri terdiri dari berbagai tipe, menurut Bomp (1994:268) ada delapan tipe kekuatan yaitu *general strength, specific strength, maximum strength, muscular endurance, power, absolute strength, relative strength*, dan, *strength reserve*.

Ada tiga faktor yang mempengaruhi kekuatan seorang atlet, menurut Bomp (1994:268) yaitu *muscle potential, the utilization of muscle potential*, dan *technique*. Salah satu kondisi fisik yang tidak kalah penting dalam taekwondo adalah unsur kekuatan yang menjadi dasar untuk latihan selanjutnya seperti latihan power dan sebagainya. Harsono(1988:178) mengemukakan:

Oleh karena itu latihan latihan yang cocok untuk memperkembang kekuatan adalah latihan latihan tahanan (*resistance exercise*), dimana kita harus mengangkat, mendorong, atau menarik suatu beban. Beban itu bisa anggota tubuh kita sendiri atau bobot dari luar (*external resistance*).

Berdasarkan pernyataan diatas, bahwa dengan berlatih beban atau tahanan kekuatan seseorang dapat bertambah dengan sendirinya karena hal tersebut merupakan hasil dari adaptasi tubuh terhadap lingkungan sekitar yang mempegaruhinya.

Latihan beban sebaiknya dilakukan tiga kali dalam satu minggu supaya tidak terjadi penurunan kekuatan otot dari hasil *weight training*. Menurut Harsono (2001:30) “*Weight training* sebaiknya di lakukan tiga kali dalam seminggu (misalnya Senin, Rabu, Jumat),

diselingi dengan satu hari istirahat untuk memberikan otot untuk berkembang dan mengadaptasi kan diri pada hari tsb.” Hal ini sama dengan yang terdapat dalam buku *Designing Resistance Training Programs* “Three training sessions per week result in significant increase of muscle’s...” (Fleck dan Kraemer, 1997:15).

Menurut Ellington Darden, Ph.D yang dikutip Harsono (1988:194) penelitian menunjukkan bahwa istirahat yang dianjurkan sedikitnya adalah 48 jam, dan tidak lebih dari 96 jam oleh karena “...strength to start to decrease (atrophy) after about 96 hours of normal activity. So rest between workouts is important, but not too much rest”. Dari pernyataan-pernyataan tersebut tidak diragukan lagi bahwa latihan tahanan sebaiknya dilakukan tiga kali dalam seminggu supaya hasilnya optimal.

Begitu juga dengan olahraga *taekwondo* ada berbagai macam teknik yang harus dilakukan dengan baik seperti *dollyo chagi*, *up chagi*, dan *dwi chagi*. Hal ini tidak bisa lepas dari kondisi fisik atlet yang prima salah satunya kekuatan otot lengan dan kekuatan otot tungkai yang dapat dilatih dengan *weight training* maka akan mendukung atlet dalam berlatih teknik dan untuk meminimalisir cedera yang terjadi pada tungkai atlet taekwondo. Namun penulis disini hanya akan meneliti peningkatan power tendangan *dollyo chagi* atlet pelatnas taekwondo.

b. Bentuk Latihan

Melihat dari karakteristik olahraga taekwondo terdapat dasar-dasar yang harus dimiliki dalam cabang tersebut agar dapat menampilkan permainan yang apik disamping dari taktik dan strategi. Dalam permainan ini pada kenyataannya hampir semua otot berperan dalam melakukan gerakan tendangan. Oleh karena itu peranan kekuatan otot tidak dapat dikesampingkan, terutama otot pada tungkai, perut, punggung, dan otot pada lengan. Otot pada tungkai berfungsi sebagai penggerak sedangkan otot perut dan otot punggung berfungsi untuk menjaga kestabilan pada saat melakukan tendangan. Dari banyak otot yang berperan dalam olahraga taekwondo, maka dengan begitu latihan latihan kekuatan diperlukan

untuk menunjang prestasi atlet, beberapa contoh bentuk latihan yang dapat diberikan pada atlet taekwondo PPLPD Jawa Tengah *complex training*, *weightraining* dan *plyometric*.

C. Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan rancangan eksperimen dengan menggunakan rancangan penelitian "*single group pretest posttest design*" (Graziano dan Raulin,1993). Subyek penelitian ini adalah atlet putra dan putri PPLPD Jawa Tengah yang berjumlah 11 anak. Instrumen penelitian yang digunakan adalah tes *vertical jump*. Dalam penelitian ini, peneliti juga menggunakan instrumen program latihan (*complex trainings*). Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah tes loncat tegak (*vertical jump*) yang diperoleh berasal dari hasil tes awal dan hasil tes akhir. Teknik analisis data dalam penelitian ini adalah uji normalitas, uji hipotesis dan analisa data dalam penelitian ini dilakukan dengan menggunakan Microsoft Excel.

D. Hasil dan Pembahasan

1. Hasil

Penelitian eksperimen yang berupa peningkatan power tungkai atlet taekwondo PPLPD Jawa Tengah menggunakan latihan *complex trainings weightraining* dan *plyometric* dalam tahun 2015 dilakukan dalam 3 siklus. Hasil penelitian ini terdiri dari aspek fisik dan biomotorik yang mendukung memperbaiki power tungkai sebagai penunjang performa dan peningkatan hasil prestasi atlet taekwondo PPLPD Jawa Tengah. Hasil penelitian yang disajikan berupa teknik statistik deskriptif dalam bentuk tabel, meliputi: rata-rata hitung (*mean*), simpangan baku (*standard deviation*), dan rentangan skor terendah dan skor tertinggi (*range*).

Tabel 1. Hasil Deskripsi Data Atlet Putri Taekwondo PPLPD Jawa Tengah

	Tes Awal	Tes Akhir
N	4	4
Mean	39	44,6667
<i>Std.</i>		
<i>Deviation</i>	5,909032634	3,774917218
<i>Range</i>	13	9
<i>Minimum</i>	32	42
Maximum	45	51

Tabel 2. Hasil Deskripsi Data Atlet Putra Taekwondo PPLPD Jawa Tengah

	Tes Awal	Tes Akhir
N	7	7
Mean	53,33333333	58,1667
<i>Std.</i>		
<i>Deviation</i>	3,933978962	4,197504928
<i>Range</i>	11	11
<i>Minimum</i>	47	54
Maximum	58	65

setelah deskripsi data disajikan kemudian dilakukan uji normalitas. Setelah itu dilakukan uji normalitas langkah selanjutnya yaitu menguji perbedaan rata-rata hasil *vertical jump* sebelum dan setelah diberikan program latihan. Berdasarkan hasil perhitungan.

Tabel 3. Hasil Uji Beda Atlet Putri Taekwondo PPLPD Jawa Tengah

	<i>Sebelum</i>	<i>Sesudah</i>
Mean	39	44,6667
Variance	43	6,33333
Observations	3	3
Pearson Correlation	0,696863053	

Hypothesized Mean Difference	0
Df	2
t Stat	-1,912649432
P(T<=t) one-tail	0,097963796
t Critical one-tail	2,91998558
P(T<=t) two-tail	0,195927591
t Critical two-tail	4,30265273

Tabel 3. Hasil Uji Beda Atlet Putra Taekwondo PPLPD Jawa Tengah

	<i>Sebelum</i>	<i>Sesudah</i>
Mean	53,33333333	58,1667
Variance	16,66666667	18,1667
Observations	6	6
Pearson Correlation	0,754767113	
Hypothesized Mean Difference	0	
Df	5	
t Stat	-4,044980557	
P(T<=t) one-tail	0,004937052	
t Critical one-tail	2,015048373	
P(T<=t) two-tail	0,009874104	
t Critical two-tail	2,570581836	

2. Pembahasan

Dalam pembahasan hasil penelitian ini akan dibahas tentang pembahasan jenis dan rancangan penelitian, Menurut Graziano dan Raulin (1993) menyatakan bahwa rancangan penelitian terdiri dari satu kelompok tes yang mendapat tes dua kali yaitu sebelum perlakuan dan sesudah perlakuan diadakan tes. Pembahasan variabel penelitian, Menurut Arikunto (2002) menyatakan bahwa variabel adalah obyek penelitian, atau apa yang menjadi titik perhatian suatu penelitian. Penelitian ini hanya menggunakan satu variabel bebas yaitu latihan *complex trainings*, satu variabel terikat yaitu performa atlet taekwondo PPLPD Jawa Tengah. Variabel bebas dalam penelitian ini digunakan

sebagai variabel perlakuan adalah program latihan *complex trainings* diberikan kepada subyek untuk diketahui pengaruhnya terhadap variabel terikat.

Menurut Arikunto (2002) menyatakan bahwa subyek penelitian adalah subyek yang dituju untuk diteliti oleh peneliti. Berbicara tentang subyek penelitian, sebetulnya berbicara tentang unit analisis yaitu subyek yang menjadi pusat perhatian atau sasaran peneliti. Subyek penelitian ini adalah atlet taekwondo PPLPD Jawa Tengah yang berjumlah 11 anak. Dalam penelitian ini, peneliti membuat model program latihan sendiri sehingga dapat diterapkan oleh klub-klub taekwondo dalam setiap latihan. Berdasarkan penelitian yang dilakukan dan jadwal latihan tersebut peneliti memberikan program latihan berupa *complex trainings*, *weighttraining*, dan *plyometric*. Teknik analisa penelitian ini adalah teknik analisis statistik deskriptif, analisis uji normalitas (Kolmogorov-Smirnov), analisis uji-t dan analisis hipotesis. Teknik statistik deskriptif yang digunakan adalah pusat kecenderungan (*central tendency*) meliputi rata-rata hitung (*mean*), standard deviasi (SD) dan rentang skor terendah dan tertinggi (*range*) hasil tes awal dan hasil tes akhir. Dari hasil perhitungan uji-t amatan ulangan data atlet putri taekwondo PPLPD Jawa Tengah menunjukkan bahwa nilai perbedaan antara sebelum diberikan perlakuan dan setelah diberikan perlakuan terdapat perbedaan. Berdasarkan hasil tersebut diketahui hipotesis yang digunakan yaitu hasilnya t tabel yaitu 4,30265273 dengan p value sebesar 0,195927591. oleh karena p value lebih kecil dari alfa 5% atau dengan melihat $|t \text{ hitung}| > t \text{ tabel}$ maka keputusannya Tolak H_0 . H_0 ditolak, sehingga disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara hasil power tungkai sebelum dan sesudah diterapkannya *complex trainings*. Jadi, bisa di artikan pengaruh latihan *complex trainings* berpengaruh secara signifikan terhadap performa atlet putri taekwondo PPLPD Jawa Tengah.

Berdasarkan hasil tersebut diketahui hasilnya t tabel yaitu 2,570581836 dengan p value sebesar 0,009874104. oleh karena p value lebih kecil dari alfa 5% atau dengan melihat $|t \text{ hitung}| > t \text{ tabel}$ maka keputusannya Tolak H_0 . H_0 ditolak, sehingga disimpulkan bahwa

terdapat perbedaan yang signifikan antara hasil power tungkai sebelum dan sesudah diterapkannya *complex trainings*. Jadi, bisa di artikan pengaruh latihan *complex trainings* berpengaruh secara signifikan terhadap performa atlet putra taekwondo PPLPD Jawa Tengah.

3. Kesimpulan dan Saran

a. Kesimpulan

Dengan dilaksanakannya program pendampingan edukasi *complex trainings and weigthtrainings* terhadap peningkatan performa atlet Taekwondo PPLPD Jawa Tengah, terlihat banyak sekali perkembangan dari fisik maupun mental atlet. Hal ini terlihat dari hasil post test dan prestasi atlet Taekwondo PPLPD Jawa Tengah.

b. Saran

Untuk peningkatan prestasi atlet Taekwondo PPLPD Jawa Tengah ada beberapa saran yang penulis sampaikan; 1) perlu adanya pengkajian ulang terkait jam sekolah atlet PPLP, sehingga antara pendidikan dan latihan bisa berjalan dengan baik dan tidak merugikan satu sama lainnya. 2) perlu adanya penambahan dan perbaikan sarana dan prasarana latihan atlet PPLP khusus alat latihan *weighttrainings* dan pencahayaan dihalaman *fitness* jatidiri.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi. (2002). *Prosedur Penelitian Suatu pendekatan Praktek*. Jakarta: PT. Rhineka Cipta.
- Bucher, (2004). *Lambung Padi UNY* [Online]. Tersedia: eprints.uny.ac.id/8897/11/11.%20BAB%2011.pdf [19Juni2013]
- Bompa, Tudor. O. (1999). *Periodization Training for Sports*. York University :Human Kinetics. United States of America
- Delavier, Frederick. (2006). *Strength Training Anatomy*. New Zealand : Human Kinetics.
- Freeman, William. H. (1989). *Peak When It Counts*. United States of America:Tafnews Press.
- Fleck dan Kraemer, (1997). *Designing Resistance Training Programs*. Second Edition. Canada : Human Kinetics.
- Graziano, A.M. dan Raulin M.L. (1993). *Research Methods, a Process of Inquiry. Second edition*. New York: Harper Collins College Publisher.
- Pasurnay, Paulus L. dan Dshidiq, Dzafar Didik, (2006). *Buku Materi Penataran Pelatih Fisik Tingkat Provinsi Se-Indonesia*. Jakarta: KEMENPORA RI

PELAMPUNG RENANG KONSERVASI

Supriyono, S.Pd., M.Or.
Universitas Negeri Semarang

A. Pendahuluan

Botol bekas plastik adalah salah satu masalah limbah yang semakin meningkat jumlahnya di Indonesia, khususnya di lingkungan sekitar kita menyebabkan dampak yang buruk untuk lingkungan kampus. Sampah dalam bentuk plastik membutuhkan waktu yang lama untuk diuraikan, sehingga apabila hal ini tidak ditangani maka bumi akan dipenuhi oleh sampah baru sebelum mampu menguraikan sampah yang sebelumnya. Berdasarkan uraian tersebut, tentunya perlu adanya cara untuk mengolah atau memanfaatkan limbah plastik bekas ini. Dalam pengolahannya, kita dapat mempertimbangkan aspek ekonomisnya pula, sehingga selain untuk menyelamatkan lingkungan juga menghasilkan uang atau menghemat pembiayaan.

Tingkat konsumsi masyarakat yang semakin bertambah serta aktivitas lainnya maka bertambah pula buangan/limbah yang dihasilkan. Limbah/buangan yang ditimbulkan dari aktivitas dan konsumsi masyarakat sering disebut limbah domestik atau sampah. Limbah tersebut menjadi permasalahan lingkungan karena kuantitas maupun tingkat bahayanya mengganggu kehidupan makhluk hidup lainnya. Selain itu aktifitas industri yang kian meningkat tidak terlepas dari isu lingkungan. Industri selain menghasilkan produk juga menghasilkan limbah. Bila limbah industri ini dibuang langsung ke lingkungan, maka akan menyebabkan terjadinya pencemaran lingkungan. Limbah adalah buangan yang dihasilkan dari suatu proses produksi baik industri maupun domestik, yang kehadirannya pada waktu dan tempat tertentu tidak dikehendaki lingkungan karena tidak memiliki nilai ekonomis. Jenis limbah pada dasarnya memiliki dua bentuk yang umum yaitu; padat dan cair.

Renang merupakan suatu keterampilan sebagai bentuk usaha manusia untuk mempertahankan diri di air agar tidak tenggelam. Renang adalah menggerakkan badan melintas, mengapung atau menyelam di air menggunakan kaki dan tangan (Depdikbud, 2000: 964). Renang juga

merupakan salah satu materi perkuliahan yang diajarkan pada mahasiswa keolahragaan baik Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi (PJKR), Pendidikan Kepelatihan Olahraga (PKLO), maupun Ilmu Keolahragaan (IKOR) selama dua semester sehingga materi renang wajib dikuasai oleh lulusan di Prodi tersebut.

B. Pembahasan

1. Hakikat Renang

Renang merupakan suatu keterampilan sebagai bentuk usaha manusia untuk mempertahankan diri di air agar tidak tenggelam. Renang adalah menggerakkan badan melintas, mengapung atau menyelam di air menggunakan kaki dan tangan (Depdikbud, 2000: 964). Sehingga renang perlu dikuasai baik oleh anak-anak maupun dewasa. Olahraga renang ada beberapa nomor yang diperlombakan untuk nomor perorangan dan estafet antara lain: nomor perorangan antara lain: Gaya Bebas 50, 100, 200, 400, 800 dan 1500 meter, Gaya Punggung 50, 100 dan 200 meter, Gaya Dada 50, 100 dan 200 meter, Gaya Kupu 50, 100 dan 200 meter, Gaya Ganti 200 dan 400 meter, dan nomor estafet antara lain : Estafet Gaya Bebas 4 x 100 dan 4 x 200 meter dan Estafet Gaya ganti 4 x 100 meter. (Fina Hand Book 2013-2017. SW 12.1).

PRSI selaku induk organisasi cabang olahraga renang di Indonesia membuat peraturan pembagian kelompok umur yaitu kelompok umur I (15 tahun ke atas), kelompok umur II (13-14 tahun), kelompok umur III (11-12 tahun), kelompok umur IV (9-10 tahun) dan kelompok umur V (7-8 tahun).

Manfaat dari olahraga renang antara lain untuk meningkatkan kebugaran dan kesehatan tubuh, untuk keselamatan diri, untuk membentuk kemampuan fisik serta bermanfaat pula bagi perkembangan dan pertumbuhan fisik anak-anak.

Macam-macam Pelampung Renang

1. Offshore Life Jacket

Tipe jenis ini memang dirancang untuk kondisi perairan terbuka, mengkondisikan daerah wajah tetap berada di atas karena dukungan 20 pon spon apung. Pada situasi terpicil yang dapat dipastikan

bantuan akan lambat datang, Jaket ini dirancang untuk bisa tahan lama.

2. Near-Shore Vest

Tipe klasik, biasanya bisa untuk dewasa dan anak-anak. Dirancang untuk situasi air tenang dan tidak berarus. Sebaiknya bantuan segera datang.



3. Flotation Aid

Tipe ini yang sering dan banyak digunakan oleh orang, bentuknya sangat nyaman, banyak variasi, bentuk dan tipenya. Tipe standar ini juga untuk penyelamatan di perairan yang tenang.



4. Throwable Device

Bantal atau cincin pelampung yang dirancang untuk dilempar kepada seseorang dalam kesulitan. Mereka tidak selama berjam-jam di perairan, tidak bisa berenang atau tidak sadar.

5. Special Use Device

Disebut juga jaket hybrid (gabungan), menggunakan rompi khusus yang juga bisa dipergunakan untuk bekerja. Rompi khusus ini juga menambah peralatan tiup untuk mendukung daya apung lebih tinggi.

Pelampung Renang Konservasi



Baju pelampung konservasi merupakan alat yang dirancang untuk membantu pemakai, untuk tetap mengapung dengan mulut dan hidung berada di atas permukaan air atau pada saat berada dalam air. Baju pelampung yang berbeda dirancang untuk digunakan oleh penumpang dan awak pesawat dari (helikopter, pesawat udara) dan kapal komersial (kapal tunda, kapal penumpang, feri, kapal laut). Perangkat yang digunakan oleh militer (angkatan udara, pasukan khusus, marinir, angkatan laut, penjaga pantai) dan kepolisian.

Bentuk baju pelampung yang dimodifikasi dari botol plastik sisa pakai, terbuat dari botol plastik yang dibungkus didalam baju pelampung. Dapat digunakan sebagai alat bantu dalam perkuliahan renang.

Baju pelampung konservasi ini dapat digunakan untuk :

- a. Dapat digunakan untuk belajar mengapungkan badan dan meluncur

- b. Anda juga dapat belajar dengan kaki gaya dada/kodok maupun kaki gaya bebas. Anda dapat meluncur di permukaan air dan gerakkan kaki dengan gerakan kaki gaya dada atau gaya bebas.
- c. Dapat memperkuat tangan dengan cara menjepitkan papan pelampung tersebut di paha agar kaki atau paha selalu di atas. Dengan begitu kaki tidak perlu bergerak, sehingga hanya tanganlah yang akan bergerak dengan gaya dada atau bebas.

Memang pada umumnya fungsi baji renang konservasi ini berguna untuk melatih ketahanan dan juga kekuatan kaki dengan menggunakan gaya bebas. Namun penggunaan baju pelampung konservasi ini sangat bermanfaat ketika Anda pertama kali belajar renang.

“Pelampung Renang Konservasi dari Botol Plastik Sisa Pakai” yang dapat digunakan sebagai alat bantu dosen mata kuliah renang dalam menyampaikan semua materi dalam pembelajaran materi terakan dasar salah satunya untuk melatih tungkai mahasiswa. Pengembangan produk “Pelampung Renang Konservasi dari Botol Plastik Sisa Pakai” ini merupakan upaya dalam mengurangi pencemaran lingkungan yang disebabkan sampah botol plastik air minum serta meningkatkan keterampilan gerak dasar mahasiswa dengan memperhatikan prinsip konservasi yang di gaungkan Unnes sebagai Universitas Konservasi.

DAFTAR PUSTAKA

- Amung Ma'mun, dan Yudha Saputra. 2000. *Perkembangan Gerak dan Belajar Gerak*. Jakarta : Depdikbud.
- Goudas, Marios & Mary Has Sandra. 2004. “Greek students for participation in physical education”. *International Journal of Physical Education*. Volume 9. No 12. Page 85-89.
- Peraturan Menteri Pendidikan Nasional Nomor 22 Tahun 2006 tentang Standar Isi
- Rusli Lutan. 2004. *Pembaharuan Pendidikan Jasmani Di Indonesia*. Jakarta : Depdiknas.
- Sugiyanto. 2008. *Perkembangan dan belajar motorik*. Jakarta : Universitas Terbuka.

Sugiyono. 2009. *Penelitian Pendidikan*. Bandung : Alfabeta.

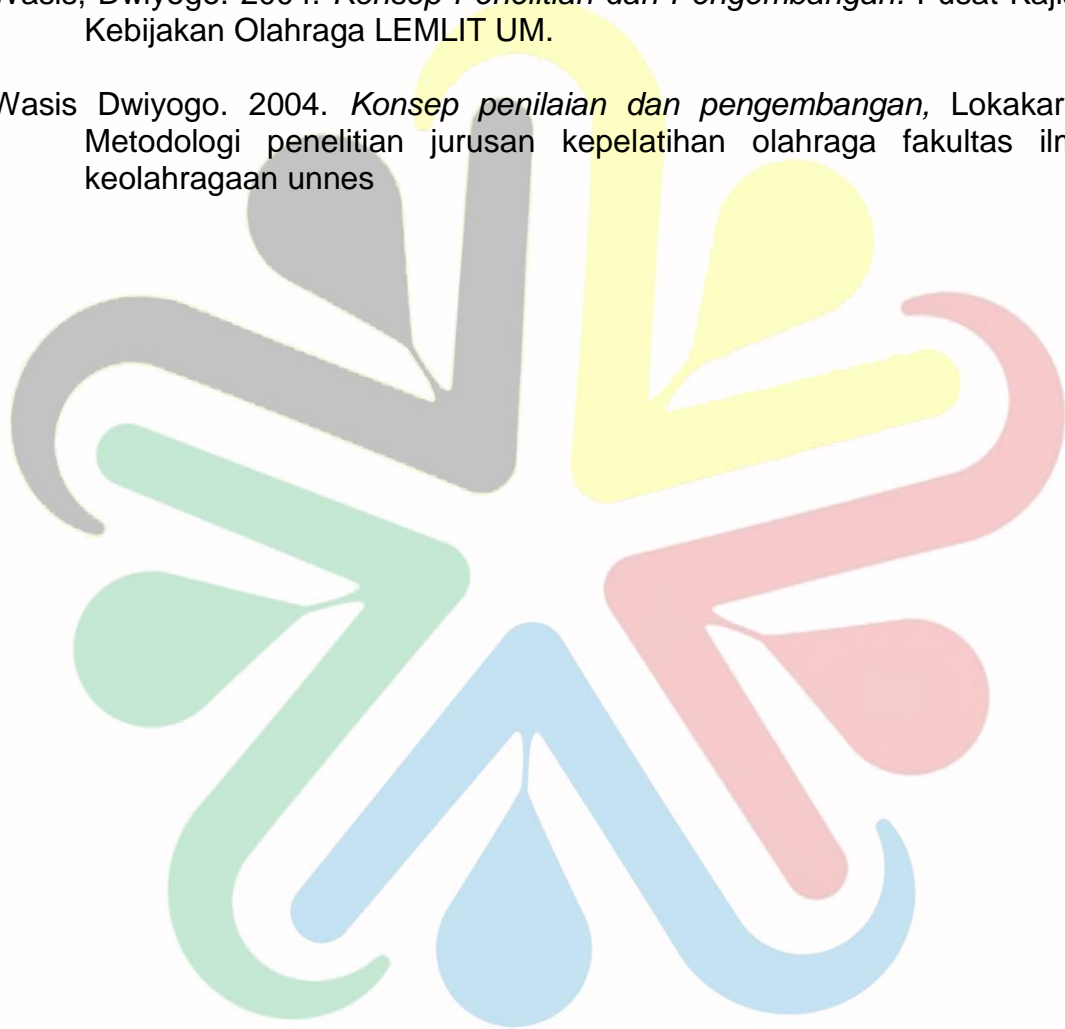
Sutrisno Hadi. 2004. *Metodologi Research Jilid 2*. Yogyakarta: Andi Offset.

Toho cholik Mutohir. 2007. *Sport Development Index*. Jakarta : PT INDEKS

Undang-Undang Nomor 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional.

Wasis, Dwiyo. 2004. *Konsep Penelitian dan Pengembangan*. Pusat Kajian Kebijakan Olahraga LEMLIT UM.

Wasis Dwiyo. 2004. *Konsep penilaian dan pengembangan*, Lokakarya Metodologi penelitian jurusan kepelatihan olahraga fakultas ilmu keolahragaan unnes



PENGARUH LATIHAN SENAM JANTUNG SEHAT TERHADAP DENYUT NADI ISTIRAHAT PADA ANGGOTA CLUB SENAM JANTUNG SEHAT DESA CICAU KECAMATAN CIKARANG PUSAT KABUPATEN BEKASI

Yunita Lasma, Fadlu Rachman
Universitas Islam "45" Bekasi

ABSTRAK

Penelitian ini untuk mengetahui peningkatan melalui penurunan denyut nadi istirahat terhadap latihan senam jantung sehat pada anggota klub senam jantung sehat Desa Cicau Kecamatan Cikarang Pusat Kabupaten Bekasi.

Penulisan ini menggunakan metode penelitian eksperimen dengan menggunakan instrumen tes pengukuran denyut nadi istirahat dibagian arteri radialis (daerah pergelangan tangan) dan *carotid pulse rate* (penghitungan nadi di bawah leher). Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh anggota klub senam senam jantung sehat Desa Cicau Kecamatan Cikarang Pusat Kabupaten Bekasi. Sebanyak 100 orang. Sample yang digunakan dalam penelitian ini sebanyak 15 orang dengan menggunakan *purposive sample*. Prasyarat analisis data yang digunakan adalah uji-t atau *t-test*.

Dari hasil analisis data, setelah mengikuti program latihan senam jantung sehat terjadi peningkatan melalui penurunan denyut nadi istirahat pada anggota klub senam jantung sehat Desa Cicau Kecamatan Cikarang Pusat Kabupaten Bekasi. Rata-rata peningkatan denyut nadi istirahat pada latihan senam jantung sehat mencapai 21.2 denyut nadi permenit. Peningkatan melalui penurunan denyut nadi istirahat pada latihan senam jantung sehat mencapai 29.28 %. Secara statistik peningkatan melalui penurunan denyut nadi istirahat pada latihan senam jantung sehat baik, hal ini terbukti dari hasil uji t diperoleh t_{hitung} sebesar 13.33 pada *alpha* 1%. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa taraf kepercayaan 99% latihan senam jantung sehat dapat berpengaruh terhadap peningkatan melalui penurunan denyut nadi istirahat pada anggota klub senam jantung sehat Desa Cicau Kecamatan Cikarang Pusat Kabupaten Bekasi.

Kata kunci : *Perempuan usia 40-50 tahun, denyut nadi istirahat, senam jantung sehat.*

A. Pendahuluan

Semakin pesatnya perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi dewasa ini, telah memberikan peranan baru bagi manusia karena telah dapat mempengaruhi perubahan pola kehidupan manusia itu sendiri. Manusia cenderung lebih banyak menggunakan akal dan pikiran dari pada fisiknya dalam menyelesaikan suatu pekerjaan. Hal ini akibatnya

menimbulkan penurunan kondisi kesehatan fisik manusia itu sendiri, sehingga berakibat pula terhadap menurunnya produktivitas kerja.

Saat ini sudah ada tempat untuk menyediakan agar dapat memudahkan berolahraga, hanya dari diri sendiri yang dapat melakukannya mengarahkan pada alat-alat olahraga yang dapat digunakan agar menjadi sehat, kapan dan dimana saja sebenarnya dapat melakukan olahraga. Senam jantung sehat merupakan salah satu dari sekian banyak macam-macam berolahraga atau aktifitas fisik.

Rangkaian senam jantung sehat sebagai bagian dari olahraga jantung sehat, disusun dengan selalu mengutamakan kemampuan jantung. Gerakan otot besar dan kelenturan sendi, serta upaya memasukan oksigen sebanyak mungkin. Senam jantung sehat dapat menurunkan denyut nadi istirahat, jantung bekerja lebih efisien sehingga melancarkan peredaran darah serta menurunkan tekanan darah, meningkatkan kekuatan otot dan fleksibilitas tubuh. Selain itu juga dengan melakukan senam jantung sehat dapat meningkatkan ketahanan tubuh terhadap rasa lelah dan memberi lebih banyak energi.

. Dari olahraga tersebut senam jantung sehat selain menjaga agar kesehatan tidak turun juga dapat menjaga kesegaran jasmani dengan melakukan pengecekan denyut nadi istirahatnya setelah bangun tidur maupun sebelum melakukan olahraga.

Olahraga yang sering dilakukan oleh masyarakat Desa Cicau Kecamatan Cikarang Pusat Kabupaten Bekasi bertempat dilapangan, taman kompleks, dan aula desa. Yaitu melakukan senam jantung sehat yang dilakukan setiap 3 kali dalam seminggu pada hari senin, rabu, jum'at sore. Senam yang diikuti oleh perempuan yang berusia 40-50 tahun. Berdasarkan uraian diatas, maka perumusan masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut : "Apakah terdapat pengaruh senam jantung sehat terhadap denyut nadi istirahat pada anggota klub senam jantung sehat Desa Cicau Kecamatan Cikarang Pusat Kabupaten Bekasi?".

B. Senam Jantung Sehat

Senam jantung sehat adalah olahraga yang disusun dengan selalu mengutamakan kemampuan jantung, gerakan otot besar dan kelenturan

sendi, serta upaya memasukan oksigen sebanyak mungkin (SJS Seri III, 2001).

C. Metode Penelitian

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah eksperimen. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh peserta senam jantung sehat yang tergabung dalam anggota klub senam jantung sehat Desa Cicau berjumlah 100 orang. Sample yang digunakan dalam penelitian ini sebanyak 15 orang dengan menggunakan teknik *purposive sample dengan* kriteria : Berbadan sehat (memiliki surat keterangan sehat dari dokter untuk melakukan olahraga), perempuan, usia 40-50 tahun. Prasyarat analisis data yang digunakan adalah uji-t atau *t-test*.

D. Hasil Penelitian

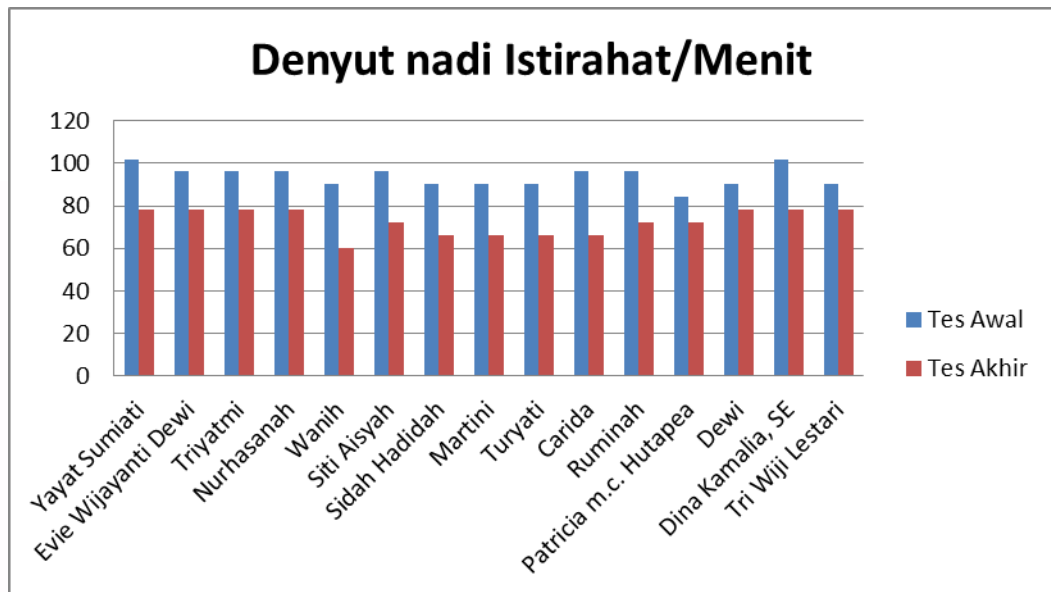
Penyajian hasil penelitian adalah berdasarkan analisis statistik yang dilakukan pada tes awal dan tes akhir hasil senam jantung sehat. Pembahasan berikut adalah sajian mengenai deskripsi data, uji persyaratan analisis, pengujian hipotesis dan pembahasan hasil penelitian.

Deskripsi hasil pengolahan data hasil senam jantung sehat yang dilakukan terhadap 15 orang sampel dalam penelitian ini disajikan sebagai berikut : Tabel 1. Deskripsi Data Hasil Tes Denyut Nadi Istirahat

Perlakuan	Statistik	Hasil Tes		Peningkatan
		Awal	Akhir	
Senam Jantung Sehat	Jumlah	1404	1086	318
	Rata-rata	93.6	72.4	21.2
	S	4.97	6.2	6.17

Dari data table di atas nampak bahwa dengan pemberian latihan senam jantung sehat dapat meningkatkan denyut nadi melalui penurunan denyut nadi istirahat. Hal ini dapat dari rata-rata denyut nadi awal sebelum diberi perlakuan yaitu 93.6 rata-ratanya menjadi 72.4 setelah diberi perlakuan yaitu senam jantung sehat.

Gambaran menyeluruh dari nilai rata-rata denyut nadi istirahat dapat dilihat pada histogram perbandingan nilai-nilai sebagai berikut :



Gambar : Histogram Denyut Nadi Istirahat Tes Awal dan Tes Akhir

Dari hasil histogram tersebut juga memperkuat data pada table diatas dimana setiap sample memperlihatkan peningkatan melalui penurunan denyut nadi istirahat yang cukup signifikan dari sebelum diberi perlakuan latihan senam jantung sehat dengan setelah di beri latihan senam jantung sehat.

Uji Normalitas

Tabel 2. Rangkuman Hasil Uji Normalitas Data

Data	N	\bar{X}	S	L_{hitung}	L_{tabel}	Kesimpulan
Tes Awal	15	93.6	4.97	0.2308	0.257	Berdistribusi Normal
Tes Akhir	15	72.4	6.2	0.1841	0.257	Berdistribusi Normal

Berdasarkan hasil uji normalitas yang dilakukan terhadap tes awal denyut nadi istirahat pada $L_{hitung} = 0.2308$ dimana nilai tersebut lebih kecil dari angka batas penolakan pada taraf signifikansi α 1% atau 0,01 yaitu 0.257 dengan demikian data tes awal denyut nadi istirahat dari 15 orang sample berdistribusi normal.

Uji Homogenitas

Tabel 3. Rangkuman Hasil Uji Homogenitas data

Data	N	S ²	Dk	F _{hitung}	F _{tabel}	Kesimpulan
Tes Awal	15	24.7	14	1.556	3.70	Varians Homogen
Tes Akhir	15	38.44	14			

Hasil uji homogenitas di peroleh = 1.556 dimana nilai tersebut lebih kecil dari angka batas penolakan pada taraf signifikasi *alpha* 1% atau 0,01 dengan derajat kebebasan (dk) 14/14 adalah 3.70 sehingga dapat disimpulkan bahwa antara data tes awal dan data tes akhir denyut nadi istirahat dalam penelitian ini memiliki varians yang homogen.

Uji Hipotesis

Tabel 4. Rangkuman Hasil Uji Hipotesis Data

B	SB	Dk	t _{hitung}	t _{tabel}	Kesimpulan
21.2	6.2	14	13.33	2.98	Signifikan

Berdasarkan hasil uji pengujian hipotesis penelitian menunjukkan bahwa latihan senam jantung sehat berpengaruh terhadap peningkatan denyut nadi istirahat melalui penurunan yang signifikan, hal ini dibuktikan dari = 13.33 yang lebih besar dari = 2.98 maka dengan demikian hipotesa nol (Ho) tidak diterima. Yang berarti bahwa latihan senam jantung sehat memberi pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan melalui penurunan denyut nadi istirahat. Hal ini mendukung dari data rata-rata denyut nadi istirahat sebelum diberi perlakuan yaitu 93.6 menjadi 72.4 denyut per menit setelah diberi perlakuan atau terdapat peningkatan sebesar 29.28%.

E. Pembahasan

Setelah melakukan latihan senam jantung sehat, terjadi peningkatan melalui penurunan denyut nadi istirahat serta peningkatan derajat kesehatan pada anggota klub senam jantung sehat Desa Cicau

Kecamatan Cikarang Pusat. Rata-rata peningkatan denyut nadi istirahat mencapai 21.2 denyut nadi per menit. Peningkatan melalui penurunan denyut nadi istirahat pada anggota klub senam jantung sehat mencapai 29.28% dengan demikian secara statistik peningkatan melalui penurunan denyut nadi istirahat pada latihan senam jantung sehat yaitu baik. Hal ini terbukti dari hasil uji t diperoleh $t_{hitung} = 13.33$ pada $alpha$ 1% atau (α) = 0,01.

Terjadi peningkatan melalui penurunan denyut nadi istirahat karena adanya latihan yang kontinyu pada latihan senam jantung sehat. Pada penelitian ini latihan dilakukan selama 12 kali pertemuan. Pada setiap latihan beban latihan dilakukan secara bertahap. Pada kelompok latihan senam jantung sehat menggunakan prinsip intensitas latihan yang selalu bertambah sesuai dengan kemampuan peserta dan pada saat latihan setiap peserta harus masuk kedalam zona training 72%-87%.

Setiap melakukan latihan semua peserta harus melakukan gerakan dengan sungguh-sungguh dan benar agar pada saat denyut nadi latihan masuk dalam *training zone* atau zona training. Zona latihan pada denyut nadi istirahat yang dipertahankan selama 15-25 menit sehingga pada akhirnya efektifitas dan efisiensi senam dapat dirasakan dengan meningkatnya kebugaran jasmani para peserta.

F. Simpulan

Latihan senam jantung sehat merupakan cara untuk meningkatkan kebugaran jasmani secara baik dimana proses latihan yang terus menerus dan berkesinambungan serta intensitas latihan yang semakin ditambah dapat menurunkan denyut nadi istirahat yang optimal khususnya pada 15 peserta senam yang berada pada klub senam jantung sehat Desa Cicau Kecamatan Cikarang Pusat Kabupaten Bekasi.

G. Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh, disarankan pada peneliti untuk mengadakan penelitian dengan melibatkan beberapa variable, misalnya dengan memeriksa penurunan seperti tekanan darah, tes gula darah, tes kepadatan tulang, index massa tubuh.

DAFTAR PUSTAKA

- Adisasmita, Yusuf. Dkk. 1999. Pedoman Pembinaan Kesegaran Jasmani Untuk Lanjut Usia. Jakarta : Kantor Menpora.
- Arikunto, Suharsimi. 2010. Prosedur penelitian suatu pendekatan praktik. Jakarta : Rineka Cipta.
- Atmaja, Udung, Supardi. 2010. Teori dan Praktek Senam. Bandung : FPOK UPI Bandung.
- Badan Pelaksana Klub Jantung Kabupaten Bekasi. 2011. *Pendidikan Pelatih Muda (P0) Klub Jantung Sehat Angkatan II*. Bekasi: Yayasan Jantung Indonesia.
- Sugiyono. 2013. *Metode penelitian kuantitatif kualitatif dan R&D*. Bandung: CV Alfabeta.
- Badan Pelaksana Klub Jantung Provinsi Jawa Barat. 2012. *Diklat Pelatih Madya Klub Jantung Sehat Angkatan Ke IV Tahun 2012*. Jakarta: Yayasan Jantung Sehat.
- Dinata, Marta. 2003. Senam aerobik & peningkatan kesegaran jasmani. Bandar Lampung : Cerdas Jaya.
- Furqon, M. 1993. Olahraga Manula. Jakarta : Depdikbud.
- Habibudin, Tjeptjep. 2013. Ilmu faal I. Bandung : FPOK UPI.
- Harsono. 1988. Coaching dan aspek-aspek psikologis dalam coaching. Jakarta : depdikbud.
- Kusumawati, Mia. 2014. Penelitian pendidikan penjas. Bekasi Kota: Percetakan ST.
- Lutan, Ruslan.Dkk. 2001.Pendidikan kebugaran jasmani.Jakarta : Depdiknas.
- Muhamad, Memed. 2009. *Modul Statistik 2*.Bekasi : FKIP UNISMA Bekasi.
- Mylsidayu, Apta. 2015. *Ilmu Kepeatihan*. Bekasi : Percetakan Equator.
- Nazir, Moh. 2014. Metode penelitian. Bogor : Ghalia Indonesia.
- Pearce, C, Evely. Anatomi dan fisiologi untuk paramedis.Jakarta : Pt Gramedia Pustaka Umum.
- Sugiardo, Tjaliek. 1992. Ilmu faal. Jakarta : Depdikbud
- Sugiyono, 2013, *Metode penelitian Kuantitatif kualitatif dan R&D*. Bandung: CV Alfabeta.
- Sukmadinata, Syaodih, Nana. 2013. Metode penelitian pendidikan. Jakarta : Remaja Rosda Karya.

- Sumosardjuno, Sadoso. 1995. Pengetahuan praktis kesehatan dalam olahraga 3. Jakarta : Gramedia Pustaka Utama.
- _____. 1989. Olahraga & kesehatan. Jakarta : Gramedia.
- Yayasan Jantung Sehat. 2003. *Penyempurnaan Senam Jantung Sehat Seri I*. Jakarta: Yayasan Jantung Indonesia.
- Widaninggar. 2007. Tes kebugaran jasmani. Jakarta : Depdiknas.
- Wiryosepuro, Moeljono. Suherman, Slamet. 1993. Kesehatan olahraga. Jakarta : Depdikbud.
- _____. 1998. Kesehatan olahraga. Jakarta : Depdikbud.
- Sylvia. (2005). *Digilab.unila.ac.id/3831/12/BAB%20II.pdf* (diakses pada tanggal 18 Juni 2015).
- www.superskinny.com (diakses pada tanggal 13 desember 2015).
- www.herbalpesohor.com/tag/cara-mengobati-katup-jantung (Diakses pada tanggal 13 Desember 2015).



PROFIL KECEMASAN ATLET PUTRA HOCKEY UNESA SAAT MENGHADAPI KEJUARAAN NASIONAL HOCKEY PIALA WALIKOTA SURABAYA

Fery Darmanto.

ABSTRAK

Dalam olahraga *hockey* dibutuhkan kemampuan dan persiapan fisik, teknik, taktik dan mental atau psikologis. Seorang pemain *hockey* dapat bermain dengan baik salah satu caranya dengan mempersiapkan dirinya dengan cara mengontrol kecemasan yang dialaminya sebelum bertanding maupun saat pertandingan dimulai.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat kecemasan atlet *hockey* UNESA saat menghadapi Kejuaraan Nasional Hockey Piala Walikota Surabaya. Dengan mengetahui tingkat kecemasan tersebut diharapkan yaitu memberikan bentuk suatu data secara tertulis mengenai tingkat kecemasan atlet *hockey* UNESA di saat mereka menghadapi suatu pertandingan, mengetahui kondisi tingkat kecemasan atlet *hockey* sebelum pertandingan dimulai.

Penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan menggunakan pendekatan deskriptif yaitu jenis penelitian yang memberikan gambaran atau uraian atas suatu keadaan se jelas mungkin tanpa ada perlakuan terhadap obyek yang diteliti. Sasaran penelitian ini adalah tim *hockey* UNESA yang berjumlah 16 orang. Alat yang digunakan untuk mengumpulkan data dalam penelitian ini menggunakan metode angket, adapun data tentang tingkat dapat disimpulkan kecemasan atlet *hockey*.

Dari data yang telah terkumpul, diolah dan dianalisa, Rata-rata tingkat kecemasan atlet *hockey* UNESA sebelum bertanding berada dalam tingkat kecemasan pada taraf sedang dengan rata-rata prosentase antara 62,5 % sampai 81,25 % sedangkan tingkat kecemasan pada taraf rendah dengan rata-rata prosentase antara 12,5% sampai 31,25%. Penelitian ini telah terjawab permasalahan yang telah diajukan, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa tingkat kecemasan yang paling dominan atlet putra UKM *hockey* UNESA pada Pertandingan Kejuaraan Nasional *Hockey* Piala Walikota Surabaya adalah dalam taraf sedang.

Kata kunci : Pertandingan, Kecemasan, Profil, Invitasi *hockey*

A. PENDAHULUAN

1. Latar Belakang

Olahraga *hockey* merupakan salah satu dari cabang olahraga yang ada di Indonesia, olahraga *hockey* meskipun belum memasyarakat

seperti cabang olahraga bolaVoli, sepakBola, tetapi dalam perkembangan saat ini sangat menggembirakan, hal ini dikarenakan pada setiap tahunnya diadakan kejuaraan nasional antar daerah yang diikuti oleh daerah yang ada di Indonesia, dan LIHOMA (Liga *Hockey* Mahasiswa) pertandingan ini diikuti oleh perguruan tinggi yang ada di Indonesia, hal ini menandakan masih eksisnya olahraga *hockey* di Indonesia. Olahraga *hockey* dapat dilakukan oleh siapa pun, hal ini berguna untuk meningkatkan kesegaran jasmani maupun rohani serta apabila seseorang menekuni olahraga *hockey*, maka akan mencapai prestasi yang diinginkan khususnya dalam olahraga *hockey*. Menurut Bempa (1986: 35) bahwa seorang olahragawan yang ingin meraih prestasi tinggi, maka harus mempunyai: (1) Kesiapan fisik, (2) Kesiapan teknik, (3) Kesiapan taktik, (4) Kesiapan mental.

Pada perkembangannya olahraga *hockey* tetap eksis baik di *event* umum maupun mahasiswa, pada *event* nasional, tahun 2008 olahraga *hockey* dipertandingkan di Pekan Olahraga Nasional (PON) di Kalimantan Timur, pada cabang olahraga *hockey* ini diikuti oleh 7 daerah untuk putra dan 5 daerah untuk putri, di *event* mahasiswa pada POM ASEAN 2008 (Pekan Olahraga Mahasiswa Asia Tenggara), tim *hockey* putra Indonesia mendapat juara 3 sebuah prestasi yang membanggakan untuk olahraga *hockey*.

Ada beberapa faktor psikologis yang dapat mempengaruhi performa atlet dalam menghadapi pertandingan antara lain adalah keyakinan diri (*self-efficacy*) motivasi berprestasi, *stress*, emosi dan *goal setting* dan semua tak lepas dari faktor psikologis atlet itu sendiri, di dalam piramida kepelatihan olahraga faktor mental mempunyai peranan tertinggi di dalam latihan itu sendiri, apabila di dalam latihan atlet mempunyai segi fisik, teknik, taktik yang baik tetapi mempunyai mental yang buruk ini yang merupakan batu sandungan tidak meningkatnya atau stagnansi prestasi atlet di dalam menekuni olahraga *hockey* atau lainnya.

Hal ini yang membuat masalah ini menarik untuk diteliti khususnya dalam faktor psikologis, fungsi faktor psikologis sendiri adalah sebagai penggerak atau pengarah penampilan atlet. Faktor

psikologis sering terungkap dalam ungkapan seperti: adu akal, taktik, motivasi, tertekan, determinasi, atau yang menghambat, seperti: kecemasan, ketegangan, hilang konsentrasi, dan tidak percaya diri dalam hal kecemasan seorang atlet dalam menghadapi sebuah pertandingan (Harsono, 1998: 246), di sini seorang atlet dituntut untuk menampilkan performa dirinya didalam menghadapi tim lawannya. Berbagai masalah mental termasuk kecemasan didalamnya tampak dalam perilaku atlet seperti gejala yang mengganggu mereka saat menghadapi pertandingan misalnya gelisah, khawatir, takut, risau, tidak berdaya, tidak berharga, tertekan dan membayangkan adanya bahaya yang mengancam harga dirinya. Maka dalam rangka meningkatkan kualitas dari atlet *hockey* yang tangguh, sebagai salah satu faktor mental perlu mendapat perhatian khusus. Peneliti mengambil data atlet UKM *hockey* UNESA yang mengikuti Kejuaraan Nasional *Hockey* Piala Walikota. Pada kejuaraan ini peneliti akan membantu pelatih dari UKM *Hockey* UNESA sebagai referensi agar dalam pertandingan berikutnya dapat mengetahui mental yang dimiliki atletnya dalam menekuni prestasi olahraga *hockey* ini.

2. Rumusan Masalah

"Bagaimanakah profil kecemasan atlet *hockey* UNESA saat menghadapi Kejuaraan Nasional *Hockey* Piala Walikota Surabaya?"

3. Tujuan Penelitian

Sejalan dengan rumusan masalah yang dikemukakan, maka tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui profil kecemasan atlet *hockey* UNESA saat menghadapi Kejuaraan Nasional *Hockey* Piala Walikota Surabaya.

4. Manfaat Penelitian

a. Bagi Pelatih

- 1) Untuk mengetahui tingkat kecemasan yang dihadapi atlet *hockey* saat menghadapi kejuaraan tersebut.
- 2) Sebagai bentuk identifikasi dari sumber utama dari permasalahan yang menimbulkan kecemasan pada atlet *hockey* saat menghadapi pertandingan.

- 3) Sebagai referensi untuk pelatih agar dapat memberikan suatu bentuk program latihan yang dapat mengurangi kecemasan para atletnya di saat menghadapi pertandingan berikutnya.
- b. Bagi Atlet
 - a. Atlet dapat mengetahui tingkat kecemasan yang ada dalam dirinya sendiri.
 - b. Atlet dapat mengetahui sumber dari kecemasan yang timbul dari dirinya sendiri.
 - c. Setelah mengetahui sumber kecemasan pada dirinya, atlet dapat membuat rencana untuk merelaksasikan pikiran dan jiwanya sebelum menghadapi pertandingan dengan bantuan pelatih.

B. PEMBAHASAN

1. METODE PENELITIAN

a. Jenis atau Pendekatan Penelitian

Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan menggunakan pendekatan deskriptif yaitu jenis penelitian yang memberikan gambaran atau uraian atas suatu keadaan se jelas mungkin tanpa ada perlakuan terhadap obyek yang diteliti (Kountur, Ronny. 2004: 105). Pada penelitian ini menggunakan pendekatan “*One-Shot*” model, yaitu model pendekatan yang menggunakan satu kali pengumpulan data pada “suatu saat”. Jadi dalam penelitian ini, peneliti akan mengambil data pada satu waktu terhadap populasi sebelum menghadapi pertandingan.

b. Sumber Data

Pada penelitian ini peneliti mengambil sampel dari tim UKM *hockey* UNESA yang diambil adalah tim putra *hockey* UNESA yang berjumlah 16 orang yang merupakan hasil seleksi selama 3 bulan latihan terpusat (TC)

c. Populasi Dan Sampel

Penelitian ini menggunakan subyek populasi dimana keseluruhan populasi dijadikan subyek penelitian (Arikunto, 1992: 102) artinya di dalam penelitian ini peneliti ingin meneliti semua

elemen yang ada diwilayah penelitian jadi semua populasinya adalah 16 atlet putra UKM *hockey* UNESA.

d. Instrumen Penelitian

Untuk memperoleh gambaran mengenai tingkat kecemasan atlet *hockey* UNESA, Pada penelitian ini, peneliti menggunakan instrumen atau angket yang diambil dari disertasi Amir yang sudah terbukti validitas dan reliabilitasnya. Validitas adalah bahwa instrumen tersebut dapat digunakan untuk mengukur apa yang seharusnya diukur (Sugiyono 2008: 173) dengan hasil pengujian instrumen validitas butir harga r_{tabel} diperoleh 0.215 sampai 0.825, sedangkan harga r_{tabel} diperoleh sebesar 0.041 berdasarkan $db = N - 2$ yaitu $1000 - 2 = 98$ dan peluang kesalahan 5 %. Dengan demikian alat ukur kecemasan olahraga tersebut dinyatakan valid dengan tingkat validitas sedang dan reliabilitas adalah bahwa instrumen yang bila digunakan beberapa kali untuk mengukur obyek yang sama, akan menghasilkan data yang sama (Sugiyono 2008: 173) dengan hasil pengujian reliabilitas alat ukur harga r_{tabel} sebesar 0.631 sampai 0.823, sedangkan harga r_{tabel} sebesar 0.041, atau a disyaratkan lebih besar dari 0.500. Dengan demikian alat ukur kecemasan olahraga tersebut dinyatakan reliabel dengan tingkat reliabilitas tinggi.

e. Teknik Pengumpulan Data.

Pada teknik pengumpulan data yang dilakukan oleh peneliti adalah menggunakan instrumen berupa angket atau menggunakan kuesioner yang berisi lembar pertanyaan yang akan diisi oleh subyek penelitian. Pengambilan data pada sampel dilakukan pada waktu yang tepat yaitu pada waktu malam hari sebelum atlet tidur malam dan keesokan harinya ada jadwal pertandingan, hal ini dilakukan dikarenakan pada saat malam hari tingkat kecemasan dari atlet meningkat serta untuk menjawab aitem dalam angket ini berjumlah 74 pertanyaan.

f. Teknik Analisa Data

Data yang terkumpul akan dianalisis dengan statistik deskriptif dengan pemberian skor pada skala kecemasan pertandingan yang disesuaikan dengan jenis butir pertanyaan. Pembuatan skala

penilaian dibawah ini merujuk kepada Amir (2004) yakni, sebagai berikut:

SS = 5, S = 4, AS = 3, TS = 1, STS = 0

Dengan keterangan :

(1) SS = Sangat Setuju, TS = Tidak Setuju, S = Setuju,

STS = Sangat Tidak Setuju, AS = Agak Setuju

Dan pada pertanyaan akan dikelompokkan berdasarkan kategori dan diprosentasekan. Menurut Sudijono (2001, 40: 41) rumus prosentase yang digunakan adalah sebagai berikut:

$$P = F / N \times 100 \%$$

Keterangan :

P = Prosentase, F = Frekuensi, N= Jumlah (Sudijono 2001, 40: 41)

Serta disajikan dengan diagram histogram dikarenakan data yang dianalisis berupa data kontinum yang menunjuk tingkatan sesuatu urutan dan penentuan tingkat kecemasan tes didasarkan pada skor yang tercantum pada tabel berikut ini:

Tabel Skor pada Skala Tingkat Kecemasan

Skala Tingkat Kecemasan					
Tabel Instrumen	Agak Rendah	Rendah	Sedang	Agak Tinggi	Tinggi
Skala Kecemasan	1-74	75-148	149-222	223-296	297-370

2. HASIL PENELITIAN

Data penelitian ditujukan untuk mengetahui jumlah skala kecemasan, Adapun data tentang tingkat kecemasan tiap pemain *hockey* UNESA bertanding selama 6 kali terdapat pada lampiran dan hasil penghitungan prosentase secara keseluruhan skala tingkat kecemasan 16 atlet putra *hockey* UNESA selama pertandingan hasil tersebut dapat dilihat dalam tabel dibawah ini.

Tabel Hasil Analisis Data Angket Tingkat Kecemasan

NO	HARI / TANGGAL	PERTAND KE - ...	DOMINAN ANXIETY	FREQUENC Y	PERCENT
1	Senin / 25 Mei 2009	1	Rendah	6	37,5 %
			Sedang	10	62,5 %
2	Selasa / 26 Mei 2009	2	Rendah	4	25 %
			Sedang	12	75 %
3	Kamis / 28 Mei 2009	3	Rendah	2	12,5 %
			Sedang	13	81,25 %
			Agak Tinggi	1	6,25 %
4	Jum'at / 29 Mei 2009	4	Rendah	5	31,25 %
			Sedang	11	68,75 %
5	Sabtu / 30 Mei 2009	5 Dan 6	Rendah	5	31,25 %
			Sedang	11	68,75 %

Dari data diatas, jumlah atlet *hockey* UNESA yang bertanding dalam Kejuaraan Nasional Hockey Piala Walikota Surabaya adalah 16 atlet dengan adanya perbedaan prosentase tingkat kecemasan dari masing-masing tiap pertandingan.

3. Pembahasan

Dari hasil penelitian diatas, tingkat kecemasan sebelum bertanding atlet *hockey* UNESA dalam Kejuaraan ini berbeda-beda, berikut adalah deskripsi data selama pertandingan berlangsung. Pada pertandingan pertama (1) *dominan anxiety* rendah adalah 6 atlet atau 37,5 %, dan *dominan anxiety* sedang adalah 10 atlet atau 62,5 %, pada pertandingan kedua (2) *dominan anxiety* rendah adalah 4 atlet atau 25 % dan *dominan anxiety* sedang yaitu 12 atlet atau 75 %, pada pertandingan ketiga (3) *dominan anxiety* rendah adalah 2 atlet atau 12,5 %, *dominan anxiety* sedang yaitu 13 atlet atau 81,25 % dan *dominan anxiety* agak tinggi 1 atlet atau 6,25 %. Pada pertandingan keempat (4) *dominan anxiety* rendah yaitu 5 atlet atau 31,25 %, dan *dominan anxiety* sedang yaitu 11 atlet atau 68,75 %. Sedangkan pada pertandingan kelima (5) *dominan anxiety* rendah sebelum bertanding yaitu 5 atlet atau 31,25 % dan *dominan anxiety* sedang sebelum bertanding yaitu 11 atlet atau 68,75 %.

Berdasarkan data diatas terdapat perbedaan kecemasan yang dialami oleh atlet putra *hockey* UNESA oleh setiap atlet pada tiap pertandingan, dari pengamatan dan data yang diperoleh peneliti hal ini dikarenakan yaitu pertama tim atlet putra *hockey* UNESA terdapat perbedaan umur, yang kedua adalah perbedaan angkatan dalam proses perkuliahan dan sebagian dari tim putra *hockey* UNESA ada yang merangkap menjadi panitia dalam kejuaraan, sehingga tidak sepenuhnya konsentrasi pada tiap pertandingan. Hal ini juga dikemukakan oleh lilik Sudarwati (2007: 98) bahwa tingkat kecemasan sesaat, sebelum dan mengikuti kompetisi pertandingan semakin berkurang seiring bertambahnya usia, yang kedua adalah perbedaan angkatan dalam proses perkuliahan, dalam hal ini individu yang tergabung dalam tim *hockey* UNESA dalam pertandingan ini terdapat 4 generasi yaitu mulai angkatan 2004 hingga 2008, yang terakhir sebagian dari tim putra *hockey* UNESA ada yang merangkap menjadi panitia dalam kejuaraan, sehingga tidak sepenuhnya tidak konsentrasi pada tiap pertandingan. Hal ini sesuai dengan sumber dalam kecemasan yang dikemukakan oleh Lilik Sudarwati (2007: 98) yaitu atlet merasa tidak komplet atau tidak lengkap adalah adanya persepsi perasaan atlet tentang dirinya negatif seperti ketidakpuasan tentang pribadi yang menimbulkan perasaan lemah yang mengakibatkan berkurangnya konsentrasi dalam penampilan bertanding.

C. KESIMPULAN DAN SARAN

1. SIMPULAN

Bahwa dapat disimpulkan bahwa *dominan anxiety* atau tingkat kecemasan yang paling dominan atlet putra UKM *hockey* UNESA adalah dalam taraf sedang.

2. SARAN

Berdasarkan dari simpulan di atas saran peneliti untuk tim *hockey* UNESA adalah: Hasil penelitian hendaknya ini dapat dijadikan pedoman untuk para pelatih dan *official* dalam program latihan *hockey* UNESA dalam menghadapi pertandingan selanjutnya dan perlu

dilakukan suatu program pembinaan mental pada atlet UKM *hockey* UNESA, ada beberapa hal untuk mengatasi serta memperkecil pengaruh kecemasan terhadap suatu prestasi pada atlet yang menghadapi pertandingan antara lain: (a) rekreasi, (b) variasi latihan, (c). relaksasi, (d) program konseling dan meditasi. Hal ini juga perlu dukungan dari berbagai pihak komponen tim mulai pengurus, manajer, pelatih dan atlet agar hasil prestasi yang dicapai dari tim putra *hockey* UNESA dapat maksimal pada kejuaraan selanjutnya.



MEMBANGUN KESIAPAN MENTAL PADA ATLET SEPAK TAKRAW JAWA TENGAH DALAM PERTANDINGAN

Tri Aji, S.Pd., M.Pd.
Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Semarang

Abstrak

Makalah ini bertujuan untuk mengungkap berbagai upaya dalam rangka membangun kesiapan mental pada atlet sepak takraw dalam pertandingan. Latihan mental adalah suatu persiapan yang dilakukan para pemain untuk mempersiapkan diri dalam suatu pertandingan. Melalui proses latihan mental maka atlet akan terbiasa dalam menghadapi tekanan-tekanan dalam pertandingan. Pepatah *mens sana in corpore sano* menunjukkan bahwa pembentukan karakter, mental dapat dimulai dari kondisi jasmani yang prima. Mental manusia dilihat dari motivasi dibedakan menjadi 3 yaitu *achievement motivation, popularity motivation dan power motivation*. Olahraga mampu menumbuhkan sikap sportifitas, sikap santun, jujur, terencana, terstruktur dan terprogram. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa dalam membangun kesiapan mental atlet harus melalui kesiapan yang terencana dalam suatu pertandingan.

Kata Kunci : Kesiapan, Mental, Pertandingan

A. PENDAHULUAN

Beberapa waktu lalu, atlet-atlet sepak takraw berjuang untuk memperebutkan medali emas di PON Riau Tahun 2012. Sayangnya tim sepak takraw kita belum berhasil. Tentunya, kegagalan ini menyisakan kekecewaan dan tanda tanya pada sebagian besar masyarakat Jawa Tengah, mengapa *team* andalan kita kalah. Namun di setiap kejadian pasti ada hikmahnya, karena kita harus belajar dan menganalisa di mana letak kelemahan yang perlu dikelola dan diperbaiki.

Keberhasilan seorang atlet ditentukan oleh kesiapan fisik dan mental. Kondisi psikis atau mental akan mempengaruhi *performance* atlet baik saat latihan maupun saat bertanding. Coba Anda bayangkan, jika sebelum bertanding sang atlet mengalami cek cok berat dengan keluarganya, amat mungkin jika situasi itu mempengaruhi kestabilan emosi, daya konsentrasi dan menguras energi. Contoh lain, jika sebelum bertanding sang atlet kurang memiliki kesiapan mental menghadapi lawan

yang berat sehingga timbul keraguan yang besar dan rasa tidak percaya diri yang menghalangi kemampuannya untuk tampil optimal.

Oleh karena itu, tidak ada salahnya jika sejak dini, soal membina kesiapan mental atlet menjadi porsi yang penting agar masalah kepribadian dan konflik-konflik sang atlet dapat dikelola dengan baik sehingga para atlet tetap tampil optimal.

Berbagai upaya strategi telah ditempuh pemerintah bersama-sama masyarakat untuk meningkatkan prestasi olahraga nasional. Mulai dari upaya pemasalan olahraga, pembibitan dan pemanduan bakat, sampai pada penerapan Ilmu Pengetahuan dan Teknologi (IPTEK) yang menunjang kemajuan olahraga. Upaya-upaya tersebut secara relatif telah menunjukan kontribusi bagi kemajuan prestasi olahraga nasional.

Penyebab keterpurukan prestasi olahraga bersifat multifaktor, faktor kultur atau budaya yang mencakup sikap mental, kebiasaan dan tingkah laku selalu merupakan *conditio sine qua non*. Dengan kata lain, budaya masyarakat sekarang ini cenderung tidak efektif untuk pencapaian prestasi. Mentalitas budaya kolektif masyarakat kita menjadi suatu prasyarat mutlak akan nilai sebuah prestasi olahraga.

B. KAJIAN PUSTAKA

1. Pentingnya Kesiapan Mental Bagi Atlet Sepak Takraw

Stress sebelum bertanding adalah hal yang lumrah, namun mampu mengelola stress atau tidak adalah sebuah kemampuan yang harus ditumbuhkan. Stress bisa jadi pemicu semangat dan motivasi untuk maju, namun stress berlebihan bisa berdampak negatif. Tanpa kesiapan mental, sang atlet akan sulit mengubah energi negative (misal, yang dihasilkan dari keraguan penonton terhadap kemampuan sang atlet) menjadi energi positif (motivasi untuk berprestasi) sehingga akan menurunkan performancenya (dengan gejala-gejala sulit berkonsentrasi, tegang, cemas akan hasil pertandingan, mengeluarkan keringat dingin, dll). Bahkan sangat mungkin jika sang atlet terpengaruh oleh energi negatif para penonton.

2. Faktor penentu

Urusan energi dan emosi begitu signifikan dampaknya bagi prestasi dan penampilan sang atlet, sementara kita tidak bisa mensterilkan atlet dari masalah yang datang dan pergi dalam kehidupannya. Namun jika ditelaah, rupanya menurut Nasution (2007) ada beberapa faktor yang menentukan mudah tidaknya seorang atlet terpengaruh oleh masalah.

a. Berpikir positif

Bisa atau tidaknya seorang atlet berpikir positif, bisa mempengaruhi mentalitasnya di lapangan. Kemampuan menemukan makna dari tiap peluang, *event*, situasi, serta orang yang dihadapi adalah cara untuk menimbulkan pikiran positif. Sering terdengar bahwa pemain A atau B tidak terduga bisa memenangkan pertandingan padahal targetnya adalah berusaha main sebaik mungkin. Alasannya, karena lawannya bagus dan pertandingan ini jadi moment penting untuk meng *up grade* kualitas diri dan permainannya. Artinya, sang atlet mampu melihat sisi lain yang membuat dirinya tidak terbebani ambisi. Pikiran rileks dan focus pada permainan berkualitas akhirnya mempengaruhi sikap atlet tersebut saat bertanding dimana ia jadi berhati-hati dan cermat dalam proses, dan tidak *grasah grusuh* ingin cepat-cepat mencetak skor.

Jadi, pikiran positif bisa menggerakkan motivasi yang tepat, sehingga mengeluarkan besaran energi dan tekanan yang tepat untuk menghasilkan tindakan konstruktif. Dampaknya bisa beragam, bisa kerja sama yang baik, *performance* yang optimum, atau pun kemenangan.

b. Motivasi

Tingkat motivasi dan sumber motivasi atlet akan mempengaruhi daya juangnya. Kalau kurang termotivasi, otomatis daya juangnya pun kurang. Kalau *highly motivated*, maka daya juangnya juga tinggi. Kalau sumber motivasi ada di luar (ekstrinsik), maka kuat lemahnya daya juang sang atlet pun sangat situasional, tergantung kuat lemah pengaruh stimulus. Contoh, makin besar

hadiahnya, makin kuat daya juangnya. Makin kecil hadiahnya, makin kecil usahanya.

Yang paling baik jika sumber motivasi ada di dalam diri, tidak terpengaruh cuaca apalagi iming-iming hadiah. Atlet yang memiliki motivasi berprestasi tinggi, maka sejak awal berlatih dia sudah secara konsisten dan konsisten mengusahakan yang terbaik. Kepuasannya terletak pada keberhasilannya untuk mencapai yang terbaik di setiap tahap proses latihan, bukan hanya saat bertanding. Masalah yang ada pasti punya pengaruh, namun selama motivasi internalnya kuat, atlet tersebut mampu untuk sementara waktu menyingkirkan beban emosi yang dirasa memperberat gerakannya.

c. Sasaran yang jelas

Mengetahui sejauh mana dan setinggi apa sasaran yang harus dicapai, mempengaruhi tingkat daya juang, usaha dan kualitas tempur atlet. Sementara, ketidakpastian bisa melemahkan motivasi. Ketidakpastian ini bentuknya beragam. Kalau tidak jelas siapa musuhnya, sasarannya, medan perangnya, tingkat kesulitannya, targetnya, waktunya, akan membuat sang atlet kebingungan dan energinya juga tidak fokus, strateginya pun tidak spesifik dan standar kualitasnya jadi tidak bisa ditentukan, bisa terlalu rendah bisa juga terlalu tinggi. Dalam keadaan membingungkan seperti ini, atlet jadi sangat rentan terhadap masalah.

d. Pengendalian emosi

Ketidakmampuan mengendalikan emosi bisa mengganggu konsentrasi dan keseimbangan fisiologis. Pengendalian emosi tidak bisa muncul dalam semalam, karena sudah menjadi bagian dari kepribadian atlet. Hal ini bukan berarti tak bisa dirubah, namun perlu proses untuk mengembangkan kemampuan mengelola emosi dengan proporsional. Jadi, kalau atlet tersebut masih punya masalah dalam pengendalian emosi, maka dia lebih mudah terstimulasi oleh berbagai masalah apapun bentuknya, entah itu kelakuan penonton / *supporter*, sikap pelatih, tindakan teman-temannya, dsb.

e. Daya tahan terhadap stress

Jika tingkat stres berada di atas ambang kemampuan sang atlet dalam memanager stresnya maka akan mengakibatkan prestasi atlet menurun, namun jika tingkat stres berada dibawah ambang maka atlet tidak akan termotivasi untuk berprestasi. Jika tingkat stres berada pada level toleransi kemampuannya maka atlet akan mampu berprestasi.

f. Rasa percaya diri

Kurangnya rasa percaya diri akan mempengaruhi keyakinan dan daya juang sang atlet. Masalah yang muncul saat berlatih maupun bertanding bisa saja memperlemah rasa percaya dirinya, meski sang atlet sudah berlatih dengan baik. Apalagi jika masalah yang dihadapi berkaitan dengan konsep dirinya. Misalnya, sang atlet selalu memandang dirinya kurang baik, kurang sempurna, maka seruan "uuuuu" penonton bisa dianggap konfirmasi atas kekurangan dirinya, meskipun pada kenyataannya atlet tersebut tergolong berprestasi.

g. Daya konsentrasi

Atlet yang punya kemampuan konsentrasi tinggi, cenderung mampu mempertahankan *performance* meski ada gangguan, interupsi atau masalah. Kalau daya konsentrasi atlet rendah, maka ia mudah melakukan kesalahan jikalau terjadi interupsi baik saat latihan maupun pertandingan.

h. Kemampuan evaluasi diri

Kemampuan evaluasi ini juga diperlukan untuk melihat hubungan antara masalah dengan *performance*-nya. Tanpa kemampuan untuk melihat ke dalam, atlet akan terjebak dalam masalah dan kesalahan yang berulang.

i. Minat

Jika si atlet memang memiliki minat yang tinggi pada cabang olahraga yang dipilihnya maka ia akan melakukan olahraga tersebut sebagai suatu kesenangan bukan sebagai beban.

j. Kecerdasan (emosional dan intelektual)

Kecerdasan emosional dan intelektual merupakan elemen yang dapat memproduksi kemampuan berpikir logis, obyektif, rasional serta memampukannya mengambil hikmah yang bijak atas peristiwa apapun yang dialami atau siapapun yang dihadapi.

Faktor-faktor tersebut di atas menjadi PR bagi setiap atlet dan bukan semata-mata PR pelatih karena justru faktor tersebut berkaitan erat dengan dunia internal sang atlet. Keberadaan pelatih sangat penting, namun kemauan dan usaha keras pihak atlet lebih menentukan tingkat keberhasilan maupun prestasinya. Inisiatif untuk memperbaiki diri atau mengembangkan sikap mental positif lebih terletak pada atlet daripada pelatih. Bagaimana pun juga, perubahan yang dipaksakan dari luar, hasilnya tidak efektif, malah bisa menimbulkan problem serius.

C. Peran pelatih dalam membina kesiapan mental atlet sepak takraw

Tidak ada jalan pintas untuk membina kesiapan mental seseorang termasuk atlet, dan tidak ada jalan pintas bagi atlet untuk sampai pada prestasi puncak. Perlu kerja sama yang baik antara atlet dengan Pembina atau pelatihnya. Menurut Karyono (2006), pelatih diharapkan menjadi konselor yang mampu memahami karakter atlet asuhannya dan bisa memberikan bimbingan yang konstruktif terutama untuk membangun kesiapan dan kekuatan mental. Beberapa hal yang dibutuhkan oleh atlet:

1. *Giving encouragement than criticism*

Sikap dan kata-kata pelatih *most likely* akan didengar dan dipercaya oleh atlet asuhannya. Jika pelatih mengatakan atletnya buruk, lemah, payah, bisa ditunggu dalam beberapa waktu kemudian kemungkinan atlet tersebut akan lemah dan payah. Meski pelatih dituntut untuk tetap jujur dalam memberikan opini dan penilaian, namun hendaknya opini dan penilaian tersebut sifatnya obyektif dan rasional, bukan emosional. Kata-kata kasar yang bersifat melecehkan atau menghina, lebih menjatuhkan moral daripada menggugah semangat.

2. Respect

Relasi yang sehat antara pelatih dan atlet jika di antara keduanya ada sikap saling menghargai. Pelatih memotivasi, menempa mental dan *skill* ke arah pengembangan diri atlet. Kemampuan untuk menghargai, membuat hubungan antara keduanya tidak bersifat *manipulative*, saling memanfaatkan. Terkadang tanpa sadar, atlet memanfaatkan pelatih maupun bakatnya sendiri untuk ambisi yang keliru dan pelatih juga menggunakan atlet sebagai *extension of her/his image*. *True respect*, mendorong pelatih untuk tahu apa kebutuhan sang atlet; dan mendorong atlet untuk menghargai eksistensi pelatih sebagai orang yang mendukungnya mencapai aktualisasi diri.

3. Realistic Goal

Sasaran realistik harus ditentukan dari awal supaya baik pelatih dan atlet, bisa menyusun *break down planning & target*. Sasaran harus menantang tapi realistis untuk dicapai. Sasaran yang tidak realistik bisa membuat atlet minder, inferior, atau jadi terlalu percaya diri, *overestimate self* karena terlalu yakin dirinya sanggup dan pantas untuk jadi juara.

4. Problem Solving

Siapapun bisa terkena masalah, baik pelatih maupun atletnya. Pelatih yang bijak mampu mendeteksi perubahan sekecil apapun dari atlet asuhannya yang bisa mempengaruhi kestabilan emosi, konsentrasi dan prestasi. Perlu pendekatan yang tulus untuk membicarakan kendala atau problem yang dialami atlet supaya bisa menemukan sumber masalah dan mencari penyelesaian yang logis. Jika sang atlet punya masalah dalam mengendalikan kecemasan sebelum bertanding, maka pelatih bisa mengajaknya menemukan sumber kecemasan dan mengajarkan untuk berpikir logis dan rasional. Pelatih bisa memotivasi atlet mengingat momen-momen paling berkesan yang dialaminya dan me *review* proses yang mendorong keberhasilan di masa lalu. Selain itu, relaksasi progresif (relaksasi otot) dan latihan pernafasan juga bermanfaat menurunkan ketegangan.

5. Self awareness

Atlet perlu dibekali cara-cara pengendalian emosi yang sehat supaya ia bisa *manage* kesuksesan maupun kegagalan secara rasional dan proporsional. Ketidakmampuan *manage* kesuksesan bisa membuat atlet lupa daratan karena *self esteemnya* melambung, sementara kegagalan bisa membuat atlet depresi karena melupakan kemampuan aktualnya. Oleh sebab itu, atlet juga perlu didorong untuk mengenal siapa dirinya, mengetahui dimana kelemahan dan kelebihanya secara realistis, dan memahami di mana titik rentan diri yang perlu di kelola dengan baik. Jika atlet punya pengenalan diri yang proporsional, ia cenderung lebih *aware* dan *prepare* terhadap berbagai kemungkinan yang bisa terjadi.

6. Managing stress and emotion

Managing emotion juga terkait erat dengan pengenalan diri. Atlet yang bisa mengenal dirinya, akan tahu kecenderungan reaksinya dan dampak dari emosinya terhadap diri sendiri maupun orang lain. Oleh karena itu, pelatih perlu berdiskusi bersama atletnya, hal-hal apa saja yang membuat atlet-atletnya merasa senang, marah, sedih, cemas, dll dan mengenalkan alternative pengendalian emosi. Pengendalian emosi yang sehat, akan mengembangkan ketahanan terhadap stress karena tidak ada penumpukan emosi yang membebani diri dan membuat energy bisa digunakan untuk hal-hal yang produktif.

7. Good interpersonal relation

Hubungan baik dan tulus, jujur dan terbuka antara atlet dan pelatih, bisa memotivasi atlet secara positif. Rasa tidak percaya, tidak mau terbuka, *jaim (jaga image)*, akan mendorong hubungan kearah yang tidak sehat di antara kedua belah pihak. Sikap terbuka dan jujur ini hendaknya sejak awal di tunjukkan oleh pelatih sebagai role model bagi para atlet binaannya. Mengkomunikasikan tujuan, harapan, kritikan (konstruktif), masukan, perasaan, pendapat, kendala bahkan terbuka terhadap kekurangan dan kelebihan diri sendiri akhirnya bisa jadi budaya positif yang membantu para atlet membangun sikap mental positif.

Bagaimana pun juga, menang atau kalah merupakan hal yang biasa dalam sebuah pertandingan. Oleh karenanya, setiap pelatih perlu mentransfer tidak hanya keahlian dan ketrampilan namun juga sikap mental yang benar. Punya keahlian namun tidak didukung sikap mental yang dewasa salah-salah bisa membawa dampak yang tidak diharapkan. Semoga dengan pembahasan ini, baik dari pihak atlet maupun pelatih sama-sama melihat pentingnya membangun sikap mental yang kuat untuk mendukung prestasi atlet di lapangan.

D. Persiapan Mental Pertandingan

Pada masa awal dimana orangtua, guru atau pelatih mendapatkan bahwa seorang atlet memiliki minat atau bakat olahraga, maka mereka mendukungnya secara positif. Dalam masa ini, yang diperlukan atlet adalah kegembiraan dalam melakukan latihan olahraga. Oleh karena itu pelatihnya tidak perlu menekankan pada penguasaan teknik atau peraturan pertandingan. Pujian atau hadiah diberikan kepada usaha yang dilakukan atlet, bukan terhadap hasil akhir. Disini perlu ditanamkan perasaan "mencapai sukses" bukan hanya sebagai juara, tetapi juga sebagai partisipan. Oleh karena itu, penting sekali di masa awal ini setiap partisipan dalam suatu kejuaraan bisa mendapatkan penghargaan.

Setelah atlet mulai menyenangi bahkan dengan olahraga yang dilakukannya, maka motivasi dan dedikasinya untuk lebih menguasai keterampilan olahraga tersebut akan lebih meningkat. Disini diperlukan pelatih yang lebih terampil dan memiliki hubungan positif dengan atlet, sehingga sang atlet bisa lebih mengembangkan keterampilan olahraganya dan semakin merasakan keterikatan dengan olahraganya tersebut.

Pada saat atlet mulai tertarik untuk menekuni olahraga secara lebih serius, maka dukungan moral dan pengorbanan finansial dari orangtua untuk memenuhi kebutuhan latihan olahraga sangat diperlukan. Jika kebutuhan ini terpenuhi dan prestasi atlet terus meningkat, maka atlet akan beralih menjadi atlet. Pada tahap ini sebagian peran orangtua sudah diambil alih oleh pelatih maupun oleh si atlet itu sendiri karena ia sudah menjadi lebih mandiri.

Sebagai atlet persiapan mental dalam menghadapi pertandingan juga merupakan hal yang perlu diperhatikan. Utamanya atlet perlu dibiasakan berfikir positif, diberi keyakinan bahwa dalam pertandingan nanti dirinya mampu menampilkan keterampilan yang telah dilatihnya. Untuk itu beberapa latihan keterampilan psikologis (psychological skills training) seperti latihan relaksasi, latihan konsentrasi dan latihan imajeri perlu diajarkan. Hal ini diuraikan pada bagian terakhir.

E. LATIHAN VISUALISASI UNTUK ATLET

Visualisasi atau imajeri dalam istilah psikologi olahraga merupakan suatu teknik membayangkan sesuatu di dalam pikiran yang dilakukan secara sadar dengan tujuan untuk mencapai target, mengatasi masalah, meningkatkan kewaspadaan diri, mengembangkan kreativitas dan sebagai simulasi gerakan atau kejadian. Bagi seorang atlet, aktivitas visualisasi sangat mudah mereka lakukan karena dalam kehidupan bermain atlet sehari-hari, mereka seringkali melakukannya sebagai khayalan.

Sebelum melakukan latihan visualisasi, atlet bisa diajak untuk melakukan relaksasi terlebih dahulu, dimana atlet diminta berbaring dengan mata tertutup lalu mereka diminta menarik nafas panjang dan membuang nafas secara perlahan-lahan melalui mulut. Gerakan ini bisa juga diikuti dengan gerakan tangan supaya atlet tidak lekas bosan. Setelah beberapa saat, latihan dilanjutkan dengan latihan visualisasi dimana atlet diminta membayangkan suatu tempat atau suatu benda yang familiar dengan mereka, misalnya kamar tidur, binatang kesayangan, boneka atau apa saja. Lalu visualisasi dialihkan kedalam konteks olahraga, misalnya atlet diminta membayangkan dirinya melakukan gerakan olahraganya. Sangatlah penting mereka membayangkan hal yang positif, gerakan yang benar, dan diakhiri dengan keberhasilan dan kepuasan.

F. PEMBAHASAN

Sikap dan sifat-sifat kepribadian individu tidak hanya sekedar berbuat dan bertindak, tetapi apa yang diperbuatnya sebagian besar dilakukan dengan sadar, dan kesadaran ini merupakan salah satu faktor yang menentukan perbuatannya (prestasi olahraga).

Tinjauan atlit atas dasar faktor kebutuhannya, kemudian menjadi motivasi atas perilaku pembinaan mental adalah kajian fungsi sebagai pelaku (*actor*). Untuk itulah para atlit indonesia harus di bina dalam proses pembinaan mental atlit menjelang pertandingan maupun pada saat pertandingan, pembinaan mental. Sebagai atlet persiapan mental dalam menghadapi pertandingan juga merupakan hal yang perlu diperhatikan. Utamanya atlet perlu dibiasakan berfikir positif, diberi keyakinan bahwa dalam pertandingan nanti dirinya mampu menampilkan keterampilan yang telah dilatihnya. Untuk itu beberapa latihan keterampilan psikologis (psychological skills training) seperti latihan relaksasi, latihan konsentrasi dan latihan imajeri perlu diajarkan. Hal ini diuraikan pada bagian terakhir.

G. KESIMPULAN DAN SARAN

Latihan mental dilakukan sepanjang atlet menjalani latihan olahraga, karena seharusnya latihan mental merupakan bagian tidak terpisahkan dari program latihan tahunan atau perodesasi latihan. Latihan-latihan tersebut ada yang memerlukan waktu khusus (terutama saat-saat pertama mempelajari latihan relaksasi dan konsentrasi), namun pada umumnya tidak terikat oleh waktu sehingga dapat dilakukan kapan saja. Demikian sekilas uraian mengenai latihan mental bagi atlet elit, dengan harapan para atlet, pelatih maupun pembina olahraga semakin menyadari bahwa latihan mental sangat diperlukan untuk mendapatkan prestasi puncak, dan untuk melakukan latihan mental tersebut diperlukan proses dan alokasi waktu tersendiri. Selamat berlatih, semoga sukses mencapai prestasi puncak.

Dengan menjadi seorang motivator, kita dapat memperoleh keuntungan-keuntungan seperti kerja sama tim, jiwa kepemimpinan dan motivasi diri yang lebih kuat. Seseorang yang memberikan motivasi kepada teman-teman, kerabat, rekan kerja membuat dunia ini akan menjadi tempat hidup yang lebih baik

DAFTAR PUSTAKA

Brisbane: Element Books.

Day, J. (1994). Creative visualization with children: A practical guide.

Dalam Garuda Emas; Rencana induk pengembangan olahraga prestasi di Indonesia: Olahraga Usia Dini (naskah siap cetak).

Nasution, Y. (2000). Aspek psikologis dalam pemanduan bakat olahraga.

Nasional. (2005). Panduan Kesehatan Olahraga Bagi Pelatih

Nasution, Y. (2007) Latihan Mental Bagi Atlet

Pemanduan dan Pembinaan Bakat Usia Dini (Buku 2). Jakarta: KONI.

Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani, Departemen Pendidikan

Reigner, G., Salmela, J., & Russell, S.J. (1993). Talent detection and development in sport. Dalam R.N. Singer, M. Murphey & L.K. Tennant (Eds.): Handbook of research on sport psychology (hal 290-313). New York: Macmillan.

Sreiber, L.R. (1990). The parents guide to kids' sports. Boston: Little Brown & Company.

Watson, A.S. (1995). Children in sport. Dalam J. Bloomfield, P.A. Fricker,

K.D. Fitch (Eds.): Science and medicine in sports (hal 495-527). Victoria, Aus: Blackwell Science.

PERBEDAAN KOMPETENSI GURU PENDIDIKAN JASMANI DAN OLAHRAGA DALAM MENILAI KETERAMPILAN GERAK ANAK DIDIK DI PAPUA

Jonni Siahaan

Jonni.siahaan@gmail.com

Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Cenderawasih Jayapura Papua

ABSTRAK

Jonni Siahaan, (2016). Penelitian ini bertujuan menyelidiki perbedaan kompetensi guru Penjas-Or dalam menilai keterampilan gerak anak didik di Kabupaten Keerom, Kabupaten Jayapura dan Kota Jayapura Papua. Penelitian ini adalah kausal komparatif, dimana para ahli menggolongkannya sebagai penelitian deskriptif. Kompetensi guru Penjas-Or Kab. Keerom, Kab. Jayapura dan Kota Jayapura sebagai variabel bebas. Instrumen pengumpulan data yang digunakan adalah angket yang berisikan 8 (delapan) pernyataan berupa persepsi guru Penjas-or terhadap keterampilan gerak anak didik di Papua, yang dijawab dengan 5 (lima) opsi yaitu; sangat setuju (SS) skor 5, Setuju (S) skor 4, Cukup Setuju (CS) skor 3, Kurang Setuju (KS) skor 2) dan Sangat Kurang Setuju (SKS) skor 1. Setiap responden mendapatkan skor 8 s/d 40. Ada 36 guru Penjas-Or yang digunakan sebagai populasi sekaligus menjadi sampel. Keseluruhan data dianalisis dengan statistik perbedaan dua mean (paired sample t test) dengan bantuan SPSS 16, dengan hasil penelitian; 1) kompetensi guru Penjas-Or Kabupaten Jayapura lebih baik dari Kabupaten Keerom dalam memahami dan menginterpretasi materi keterampilan gerak di sekolah. 2) kompetensi guru Penjas-Or Kota Jayapura lebih baik dari Kabupaten Keerom dalam memahami dan menginterpretasi materi keterampilan gerak di sekolah dan 3) kompetensi guru Penjas-Or Kota Jayapura lebih baik dari Kabupaten Jayapura dalam memahami dan menginterpretasi materi keterampilan gerak di sekolah.

ABSTRACT

Jonni Siahaan, 2016. These research aim to observed the different of physical education and sport teachers competences about the examining the motor skill of the students in Keerom Regent, Jayapura Regent and Jayapura Town. This research was comparative causal which be classified into descriptive. The competences of physical education and sport teachers in each area were as independent variables. The instrument as like perception of the teachers about motor skill were used to collect the data. There were five options be used in each statement as like; very agree with score 5, agree with score 4, enough agree with score 3, least agree with score 2 and very least agree with score 1. There were eight statements must be answered by the teachers. The data were analysed by paired sample t test through SPSS 16, with conclusions as follow; 1) the competence of physical education and sport teachers in Jayapura Regent is better than Keerom Regent. 2) the competence of physical education and sport teachers in Jayapura Town is better than Keerom Regent and 3) the competence of physical education and sport teachers in Jayapura Town is better than Jayapura Regent about understanding and interpretation of motor skill material in the school.

A. Pendahuluan

Pendidikan merupakan bagian integral dari kehidupan manusia yang dialaminya secara formal, nonformal dan informal. Pendidikan formal terjadi di lingkungan lembaga pendidikan, pendidikan non formal terjadi di lingkungan keluarga dan pendidikan informal terjadi di lingkungan masyarakat. Lingkungan pendidikan inilah membuat manusia mampu melakukan perubahan-perubahan atau transformasi kearah kehidupan lebih baik. Sejak zaman primitif sampai ke era globalisasi, manusia secara individu maupun kelompok mengalami perubahan relatif permanen sebagai wujud hasil belajar dari lingkungannya. Prinsip utama diharapkan manusia dari suatu perubahan adalah memiliki kehidupan yang terus-menerus berubah kearah yang lebih baik dan relatif permanen. Perubahan manusia kearah yang lebih baik dan hasilnya relatif permanen adalah sebuah filosofi yang dijunjung tinggi dalam dunia pendidikan pada semua jenjang pendidikan, termasuk dalam proses belajar pendidikan jasmani dan olahraga di sekolah-sekolah, seperti dikemukakan Siedentop, (1991) dikutip Dini Rosdiana, (2013:140) menyatakan pendidikan jasmani merupakan bagian integral dari proses keseluruhan proses pendidikan.

Pendidikan jasmani dan olahraga menurut Dini Rosdiana, (2013:137) merupakan dua istilah yang berkaitan dan berdampak sangat kuat terhadap perkembangan dan keberfungsian nilai-nilai sosial olahraga. Istilah di sekolah artinya selain di sekolah juga di masyarakat. Dalam konteks ini maksudnya hasil belajar pendidikan jasmani di sekolah dapat dilanjutkan di masyarakat, misalnya menekuni cabang olahraga tertentu di klub-klub olahraga prestasi.

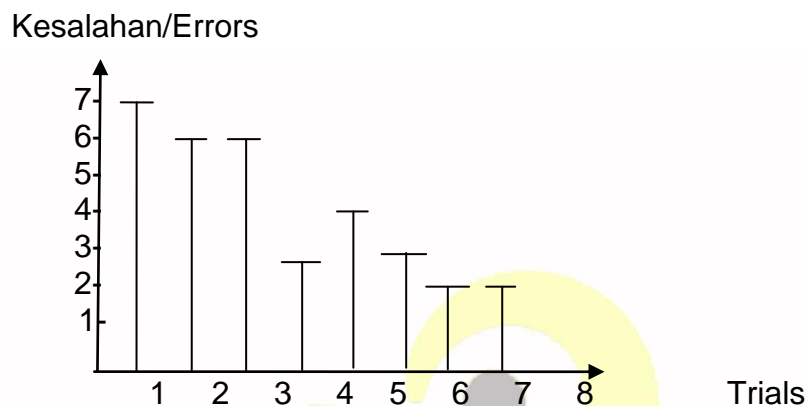
Dini Rosdiana, (2013:139) menyatakan pendidikan jasmani diartikan sebagai proses pendidikan melalui aktivitas fisik atau olahraga. Alat yang digunakan adalah gerak tubuh, atau manusia yang bergerak secara sadar. Gerak itu dirancang secara sadar oleh gurunya dan diberikan dalam situasi yang tepat agar dapat merangsang pertumbuhan dan perkembangan anak didik. Dalam konteks ini belajar gerak yang benar menjadi mutlak harus dirancang oleh guru. Sebaliknya apabila guru tidak mampu merancang gerak yang benar maka apa yang diharapkan dari proses belajar pendidikan jasmani dan olahraga tidak tercapai.

Fakta di lapangan pelajaran pendidikan jasmani seringkali termarginalkan seperti yang dikemukakan Hidayat, (2004) dikutip Dini Rosdiana, (2013:142) pendidikan jasmani dan olahraga kerap kali ditempatkan dalam posisi termarginalkan, oleh karena kurang memiliki kontribusi terhadap kemajuan akademik dan kehidupan sehari-hari anak didik. Dalam konteks ini jelas sekali bahwa kesalahan ada pada guru, dimana hasil belajar cenderung belum mampu meningkatkan kemampuan anak dalam penguasaan berbagai keterampilan gerak. Sesungguhnya yang diharapkan anak didik melalui proses belajar pendidikan jasmani dan olahraga di sekolah adalah memiliki kebugaran jasmani, karena tumbuhnya kesenangan melakukan aktivitas fisik dan berolahraga sebagai gaya hidup aktif dan sehat bahkan apabila memungkinkan dapat memiliki prestasi olahraga tertentu.

Push dan Gerber, (2005:20) menyatakan dalam pendidikan jasmani dan olahraga ada dua hal penting mendapat penekanan yaitu fokus pada fisik, maksudnya mengembangkan keterampilan gerak dan fokus pada potensi pendidikan, maksudnya berimplikasi pada pengembangan psiko sosial anak didik di masyarakat. Dalam konteks ini maksudnya materi ajar berupa keterampilan gerak diharapkan dapat berimplikasi pada kesiapan anak secara fisik dan psikis dalam kehidupan baik saat di sekolah maupun di masyarakat.

Belajar gerak dalam proses belajar pendidikan jasmani dan olahraga di sekolah, apabila berlangsung relatif lama, secara perlahan akan menghasilkan perubahan penampilan gerak yang relatif permanen, sebagaimana dikemukakan Knapp (1973) belajar akan menghasilkan suatu perubahan penampilan yang relatif permanen sebagai hasil dari pengalaman belajar, dan penampilan menurut Singer, (1975) terjadi secara temporer dan mengalami perubahan dari waktu ke waktu sebagai wujud dari pengalaman belajar (Knapp, 1973 dan Singer 1975 dikutip Bob Davis dkk, (1992:282). Oleh karena itu memberi pengalaman belajar gerak yang baik selama proses belajar Penjas-Or di sekolah menjadi mutlak harus diciptakan guru.

Pengalaman belajar gerak yang baik dan berlangsung lama akan mengurangi berbagai kesalahan dalam penampilan gerak, sebagaimana yang digambarkan davis dkk, (1992:283) di bawah ini;



Gbr 1; Grafik pengurangan kesalahan dalam demonstrasi pelajaran (davis dkk, 1992:283)

Apabila grafik diatas digunakan dalam pembelajaran pendidikan jasmani dan olahraga di sekolah, maka ditarik suatu pengertian bahwa semakin sedikit kesalahan dalam penampilan gerak maka semakin berhasil guru Penjas-Or dalam proses belajar mengajar. Dalam konteks ini, penampilan gerak tentu diwujudkan dalam penilaian hasil belajar, Rusman, (2010:13) menyatakan penilaian dilakukan guru terhadap hasil pembelajaran untuk mengukur tingkat pencapaian kompetensi anak didik, serta digunakan sebagai bahan penyusunan laporan kemajuan hasil belajar dan memperbaiki proses pembelajaran.

Richard A Magill, (2001:23) menyatakan suatu penampilan gerak dapat digunakan untuk mengukur atau menilai suatu keterampilan gerak misalnya seberapa jauh seseorang berjalan, seberapa cepat seseorang berlari dalam jarak tertentu, bagaimana tingkat kelentukan seseorang dan lain-lain. Selain itu dari penampilan gerak dapat juga digunakan untuk menilai konsistensi gerak. Dalam konteks ini tentu menjelaskan bahwa guru dituntut kemampuannya untuk menilai tingkat penguasaan dan konsistensi gerak yang dimiliki anak didik melalui proses belajar pendidikan jasmani dan olahraga di sekolah.

Menilai/mengukur hasil belajar gerak di sekolah diperlukan kemampuan guru dalam merancang proses belajar gerak dengan benar, sistematis dan terukur, sebagaimana yang dikemukakan Simon, (1969) dikutip Hamzah, B. Uno, (2007:15) komponen utama yang perlu diperhatikan dalam merancang hasil belajar adalah; alternatif tujuan diinginkan, aktivitas yang dapat dilakukan dengan penilaian yang tepat. Dalam konteks ini tentu faktor penilaian menjadi unsur

utama dalam mendisain belajar gerak. Berkaitan dengan ini, maka dituntut kemampuan guru dalam membuat instrumen penilaian hasil belajar gerak.

Menurut Ngalim Purwanto, (2010:74) pemberian nilai hendaknya merupakan bagian integral dari proses belajar mengajar. Ini berarti bahwa tujuan penilaian, disamping untuk mengetahui status siswa dan menaksir kemampuan belajar serta penguasaannya terhadap bahan pelajaran, juga digunakan sebagai umpan balik baik kepada siswa sendiri maupun bagi guru atau pengajar. Dalam konteks belajar gerak, perlu dinilai sejauhmana kemampuan guru penjas-Or dalam memahami materi belajar gerak.

Salah satu bentuk penilaian atau instrumen yang umum dapat digunakan untuk menilai kemampuan guru dalam menguasai materi ajar yang menjadi bidang tugasnya adalah persepsi guru tersebut terhadap penguasaan materi ajar. Instrumen dengan menggunakan kata persepsi menurut Jhon N Drowatzky, (1981:176) untuk memahami dan menginterpretasi sesuatu. Dalam konteks ini, perlu diketahui sejauhmana pemahaman guru pendidikan jasmani dan olahraga terhadap materi ajar berupa belajar gerak.

Secara keseluruhan materi ajar belajar gerak yang dijadikan sebagai instrumen penelitian sebagai berikut; 1) Bapak/ibu guru wajib menilai setiap keterampilan gerak yang diajarkan kepada anak didik. 2) Bapak/ibu wajib melakukan tes awal (pretest) terhadap setiap bentuk gerak yang akan diajarkan. 3) Bapak/ibu wajib melakukan tes akhir (posttest) setelah selesai mengajar suatu keterampilan gerak. 4) penampilan gerak yang baik digunakan sebagai penentu utama nilai pendidikan jasmani dan olahraga. 5) Penampilan gerak yang baik diukur dari hasil akhir gerak, misalnya keterampilan lompat jauh diukur dari jauhnya lompatan. 6) Bapak/ibu wajib memberi penilaian terhadap proses gerak dari suatu penampilan gerak. 7) Tujuan utama belajar gerak adalah menguasai tahapan keterampilan gerak dengan benar. 8) menguasai gerak secara ilmu pengetahuan eratkaitannya dengan penguasaan keterampilan gerak dengan benar. Persepsi guru terhadap materi ajar belajar gerak tersebut diatas diadopsi Robert N. Singer, (1990:21-23) dan Richard A. Magill, (2004:183).

Menurut Richard A. Magill, (2004:168) dalam belajar gerak perubahan kemampuan seseorang dalam menampilkan suatu keterampilan yang relatif permanen sebagai dampak dari hasil pengalaman belajar dan latihan. Dalam

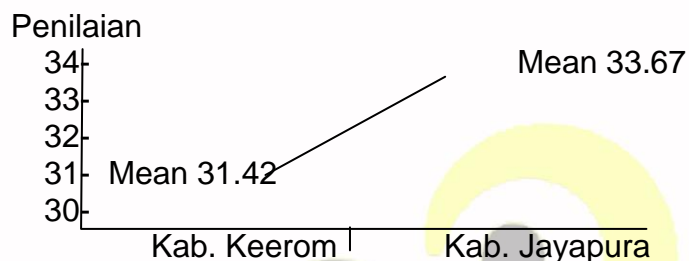
konteks ini, guru harus memiliki persepsi yang ilmiah terhadap suatu keterampilan gerak yang akan dipelajari anak didik. Sejuahmana persepsi guru Penjas-Or dalam memahami dan menginterpretasi suatu keterampilan gerak akan mendorong anak didik untuk menguasai keterampilan gerak tersebut.

B. Metode Penelitian

Penelitian ini bertujuan menyelidiki sejauhmana perbedaan kompetensi guru Penjas-Or dalam menilai keterampilan gerak anak didik di Kabupaten Keerom, Kabupaten Jayapura dan Kota Jayapura Papua. Penelitian ini kausal komparatif, dimana para ahli menggolongkannya sebagai penelitian deskriptif (Sukardi,2003:171) dan saifuddin Azwar, (1998:9). Kompetensi guru Penjas-Or Kabupaten Keerom, Kabupaten Jayapura dan Kota Jayapura sebagai variabel bebas. Instrumen pengumpulan data digunakan angket berisikan 8 (delapan) pernyataan berupa persepsi guru Penjas-or terhadap keterampilan gerak anak didik di Papua, dijawab dengan 5 (lima) opsi yaitu; sangat setuju (SS) skor 5, Setuju S) skor 4, Cukup Setuju (CS) skor 3, Kurang Setuju (KS) skor 2) dan Sangat Kurang Setuju (SKS) skor 1. Setiap responden mendapatkan skor 8 s/d 40. Ada 36 guru Penjas-Or digunakan sebagai populasi sekaligus di sampel yang terbagi dalam 3 kelompok, dimana masing-masing 12 guru Penjas-or dari Kabupaten Keerom, Kabupaten Jayapura dan Kota Jayapura. Semakin tinggi skor persepsi setiap responden maka semakin tinggi kompetensi guru tersebut dalam penguasaan materi keterampilan gerak. Teknik pengumpulan data dilakukan dengan angket, dimana setiap guru mendapat angket, baik yang dikirim via pos atau diberi langsung di sekolah-sekolah dan memohon kesediaannya mengisi angket tersebut tanpa paksaan dan menyampaikan apa yang sesungguhnya dialami para guru Penjas-Or tersebut. Responden ternyata tidak semua yang berlatarbelakang profesi guru Penjas-Or, ada sebagian kecil yang profesinya bidang studi lain tetapi karena kekurangan guru dipaksa mengajar Penjas-Or di sekolah. Data berupa skor-skor dianalisis dengan statistik perbedaan dua (*paired sampel t test*) (Anas Sudijono, 2011:313-314) dengan bantuan SPSS 16.

C. Hasil Dan Diskusi

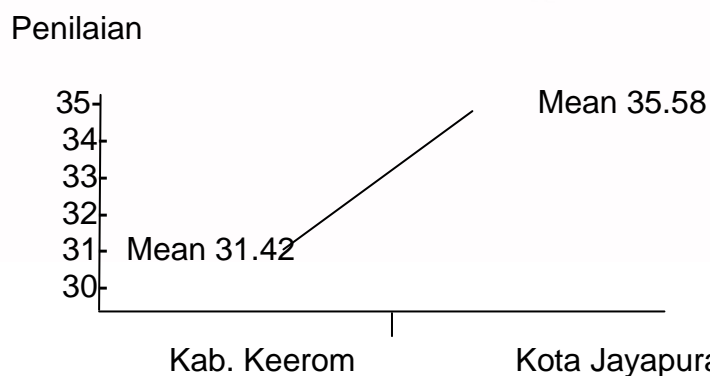
1. Kompetensi Guru Penjas-Or Kab. Keerom dan Kab. Jayapura



Gbr 2. Persepsi Guru Penjas-Or Kab.Keerom dan Kab. Jayapura

Gambar 2 menunjukkan adanya perbedaan persepsi guru Penjas-Or terhadap penilaian hasil belajar gerak antara sekolah-sekolah di Kab. Keerom dan Kab. Jayapura. Hasil statistik deskriptif ditemukan *mean* Kab. Keerom 31.42 < *mean* Kab. Jayapura 33.67. Arti persepsi para guru Penjas-Or Kab. Jayapura lebih baik dari pada Kab. Keerom. Hasil statistik perbedaan dua *mean (paired sample t.test)* ditemukan Sig (2 tailed) Probabilitas (P).001 < α 05. Artinya ada perbedaan signifikan persepsi penilaian guru Penjas-Or Kab. Keerom dan Kab. Jayapura. Dengan kata lain persepsi penilaian keterampilan gerak para guru Penjas-Or Kab. Jayapura lebih baik dari Kab. Keerom. Olehkarena penilaian persepsi menunjukkan kompetensi guru dalam memahami dan menginterpretasi sesuatu, dapat ditarik kesimpulan bahwa kompetensi guru Penjas-Or Kabupaten Jayapura lebih baik dari Kabupaten Keerom dalam memahami dan menginterpretasi materi keterampilan gerak di sekolah

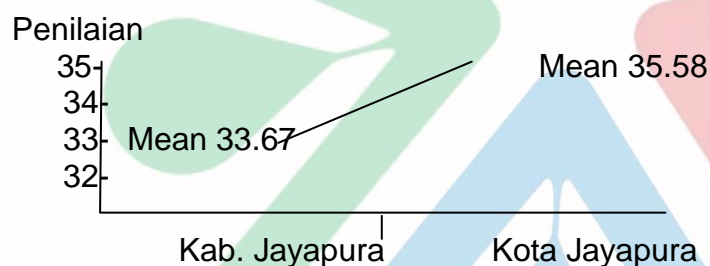
2. Kompetensi Guru Penjas-Or Kab.Keerom dan Kota Jayapura



Gbr 3. Persepsi Guru Penjas-Or Kab.Keerom dan Kota Jayapura

Gambar 3 menunjukkan adanya perbedaan persepsi guru Penjas-Or terhadap penilaian hasil belajar gerak antara sekolah-sekolah di Kab. Keerom dan Kab. Jayapura . Hasil statistik deskriptif ditemukan *mean* Kab. Keerom 31.42 < *mean* Kota Jayapura 35.58. Arti persepsi para guru Penjas-Or Kota Jayapura lebih baik dari pada Kab. Keerom. Hasil statistik perbedaan dua *mean (paired sample t.test)* ditemukan Sig (2 tailed) Probabilitas (P).000 < α 05. Artinya ada perbedaan signifikan persepsi penilaian guru Penjas-Or Kab. Keerom dan Kota Jayapura. Dengan kata lain persepsi penilaian keterampilan gerak para guru Penjas-Or Kota Jayapura lebih baik dari Kab. Keerom. Olehkarena penilaian persepsi menunjukkan kompetensi guru dalam memahami dan menginterpretasi sesuatu, dapat ditarik kesimpulan bahwa kompetensi guru Penjas-Or Kota Jayapura lebih baik dari Kabupaten Keerom dalam memahami dan menginterpretasi materi keterampilan gerak di sekolah.

3. Kompetensi Guru Penjas-Or Kab. Jayapura dan Kota Jayapura



Gbr 4. Persepsi Guru Penjas-Or Kab. Jayapura dan Kota Jayapura

Gambar 4 menunjukkan adanya perbedaan persepsi guru Penjas-Or terhadap penilaian hasil belajar gerak antara sekolah-sekolah di Kab. Jayapura dan Kota Jayapura. Hasil statistik deskriptif ditemukan *mean* Kab. Jayapura 33.67 < *mean* Kota Jayapura 35.58. Arti persepsi guru Penjas-Or Kota Jayapura lebih baik dari pada Kab. Jayapura. Hasil statistik perbedaan dua *mean (paired sample t.test)* ditemukan Sig (2 tailed) Probabilitas (P).000 < α 05. Artinya terdapat perbedaan signifikan persepsi penilaian guru Penjas-Or Kab. Jayapura dan Kota Jayapura. Dengan kata lain persepsi penilaian keterampilan gerak para guru Penjas-Or Kota Jayapura lebih baik dari Kabupaten Jayapura. Olehkarena penilaian persepsi menunjukkan kompetensi guru dalam memahami dan menginterpretasi sesuatu, dapat ditarik kesimpulan bahwa kompetensi guru Penjas-Or Kota Jayapura lebih baik dari

Kabupaten Jayapura dalam memahami dan menginterpretasi materi keterampilan gerak di sekolah.

D. Kesimpulan dan Saran

1. Kesimpulan

Adapun yang dapat dikemukakan sebagai kesimpulan dari hasil penelitian ini sebagai berikut;

- a. Kompetensi guru Penjas-Or Kabupaten Jayapura lebih baik dari Kabupaten Keerom dalam memahami dan menginterpretasi materi keterampilan gerak di sekolah
- b. Kompetensi guru Penjas-Or Kota Jayapura lebih baik dari Kabupaten Keerom dalam memahami dan menginterpretasi materi keterampilan gerak di sekolah
- c. Kompetensi guru Penjas-Or Kota Jayapura lebih baik dari Kabupaten Jayapura dalam memahami dan menginterpretasi materi keterampilan gerak di sekolah.

2. Saran-Saran

Adapun yang dapat dikemukakan sebagai saran-saran setelah penelitian ini selesai dilakukan sebagai berikut;

- a. Sebaiknya instrumen seperti Persepsi dapat juga digunakan untuk menilai keterampilan gerak yang bermacam-macam, baik yang diarahkan untuk menilai hasil belajar pendidikan jasmani dan olahraga di sekolah, maupun untuk diarahkan ke cabang olahraga tertentu.
- b. Sebaiknya instrumen seperti persepsi dapat digunakan guru penjas-Or mengintrospeksi kompetensinya secara khusus dalam penguasaan materi ajar di sekolah.
- c. Sebaiknya hasil penilaian melalui persepsi guru Penjas-Or di sekolah dapat dijadikan parameter keberhasilan sekolah dalam menyelenggarakan proses belajar pendidikan jasmani dan olahraga di sekolah.

DAFTAR PUSTAKA

Anas Sudijono, (2011). Pengantar Statistik Pendidikan. Penerbit RajaGrafindo Persada, Jakarta.

Bob davis, Ros Bull, Jan Roscoe, dan Denis Roscoe, (1992). Physical Education and The Study Of Sport. Third Edition. Published by Mosby, London.

- Dini Rosdiani, (2013). Perencanaan Pembelajaran dalam Pendidikan Jasmani dan Kesehatan. Penerbit Alfabeta, Bandung.
- Hamzah B. Uno, (2007). Perencanaan Pembelajaran. Penerbit Bumi Aksara, Jakarta.
- John N. Drowatzky, (1981). Motor Learning. Principles and Practices. Second edition. Burgess Publishing Company. USA.
- Ngalim Purwanto, (2010). Prinsip-Prinsip dan Teknik Evaluasi Pengajaran. Penerbit PT Remaja Rosdakarya, Bandung.
- Push Uwe dan Gerber Markus, (2005). International Comparison Of Physical Education, Concepts, problems, Prospects. Published by Meyer and Meyer Sport, New York.
- Rusman, (2011). Model-Model Pembelajaran, Mengembangkan Profesionalisme Guru. Rajawali Press, PT. RajaGrafindo Persada. Jakarta.
- Robert N. Singer, 1990. Motor learning and Human Performance. An Application to Motor Skill and Movement Behaviors, Third Edition. Collier Macmillan Publishers. London.
- Richard A. Magil (2001). Motor Learning. Concepts and Applications. Six Editions. Published by McGraw-Hill Book Co, Singapore.
- Richard A. Magil, (2004). Motor Learning, Concepts and Applications. USA: Brown Company.
- Sukardi, (2003). Metodologi Penelitian Pendidikan. Kompetensi dan Praktiknya. Penerbit Bumi Aksara, Yogyakarta.
- Saifuddin Azwar, (1998). Metode Penelitian. Penerbit Pustaka Offset. Yogyakarta.

Pengembangan Alat RingBasket Multiguna Untuk Pembelajaran Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi (Penjasorkes) Tingkat Sekolah Dasar di Kecamatan Gajah Mungkur Dan Banyumanik tingkat sekolah Dasar kelas V dan VI Di Kota Semarang

Ahmad Ulil Albab*, Tandiyo Rahyu, Sugiharto
Program Studi Pendidikan Olahraga, Program Pascasarjana, Universitas Negeri Semarang

*Email: albab_sport@yahoo.co.id

Kata Kunci :Pengembangan, Alat, Ring basket Multiguna, Penjasorkes, Siswa Sekolah Dasar (SD)

ABSTRAK

Ahmad Ulil Albab, 2015. *Pengembangan alat ring basket multiguna untuk Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan(Penjasorkes) tingkat sekolah dasar di Kecamatan Gajah Mungkur Dan Banyumanik tingkat sekolah Dasar kelas V-VI di Kota Semarang.* Tesis. Program Studi Pendidikan Olahraga, Program PascaSarjana Universitas Negeri Semarang. Pembimbing I: Prof. Dr. Tandiyo Rahayu,M.Pd Pembimbing II: Prof. Dr. Sugiharto, M.S.

Alat pembelajaran pendidikan jasmani kesehatan dan rekreasi di Sekolah Dasar (SD) yang dipakai guru masih mempunyai kekurangan dan belum mencukupi kebutuhan sesuai dengan karakteristik peserta didik khususnya dimateri permainan bola besar bola basket dan bola kecil; (1) belum bisa mencapai interaksi berkelanjutan antara (1) guru, (2) peserta didik, dan (3) materi pelajaran dikarenakan, (1) masih kurangnya alat di materi bola basket(2) belum tercapainya kopetensi dasar secara maksimal (3) belum sesuai dengan karakteristik siswa SD. Oleh karena itu tujuan dari penelitian ini adalah; (1) menciptakan alat ring basket multiguna untuk pembelajaran penjasorkes tingkat sekolah dasar di Kota Semarang dan (2) menghasilkan pengembangan alat yang efektif (3) memberikan produk yang, murah, mudah dan aman. Permasalahan dalam penelitian ini adalah; (1) bagaimana model pengembangan ring basket multiguna untuk siswa sekolah dasar? (2) apakah ring basket multiguna bisa untuk mengatasi kekeurangan alat di pembelajaran penjasorkes? (3) apakah ring basket multiguna bisa diterima dengan sifatnya yang efektif untuk pembelajaran siswa.

Kata Kunci :Pengembangan, Alat, Ring basket Multiguna, Penjasorkes, Siswa SD

A. PENDAHULUAN

Proses Belajar Mengajar (PBM) merupakan interaksi berkelanjutan melalui kegiatan komunikasi yang melibatkan tiga komponen pokok yaitu guru, peserta didik, materi pelajaran dan sarana (Wina Sanjaya, 2006:1). Faktor-faktor yang biasanya dapat menyebabkan terjadinya penyimpangan komunikasi antara lain penggunaan metode ceramah dalam proses pembelajaran, ketidaksiapan

peserta didik, kurangnya minat, serta minimnya sarana yang dimiliki (Sadiman,2005:04).

Sarana merupakan hal yang sangat penting karena tanpa adanya sarana menjadikan pembelajaran kurang efektif. Selain itu sarana juga dapat membantu peserta didik untuk menemukan berbagai pengetahuan yang dibutuhkan serta mendorong siswa untuk aktif melibatkan diri dalam proses pembelajaran.

Piaget menyatakan bahwa tahap operasional konkret (*concrete operational stage*) pada usia sekitar 7-11 (Usia Sekolah Dasar) tahun anak-anak bisa bernalar secara logis dan operasi secara konkret (*concrete operation*) apabila operasi yang diaplikasikan pada objek-objek yang nyata. Jhon W. Santrock, (2012:329). Proses berpikir anak harus konkret, belum bisa berfikir abstrak dengan demikian pada masa usia 7-11 tahun menyelesaikan masalah anak menggunakan logika yang konkret dan bersifat fisik bisa dilihat dengan mata (Sutirna, 2013:29).

Aktivitas yang diajarkan dalam pembelajaran pada kurikulum sekolah dasar meliputi permainan bola besar, bola kecil, badminton, takraw, dan atletik. Dalam permainan bola besar yang meliputi sepak bola, bola voli, dan bola basket. Ketiga jenis permainan tersebut mempunyai inti dan peraturan permainan yang berbeda-beda. Inti permainan sepak bola adalah fokus terhadap kaki dan memasukkan bola ke dalam gawang dengan teknik yang benar. Inti permainan bola voli adalah fokus pada tangan dan bola bisa melewati tingginya net. Inti permainan bola basket adalah fokus pada tangan serta memasukkan bola di dalam ring basket. Di dalam permainan bola kecil inti dari tenis fokus di tangan dan memukul bola untuk melewati net, inti dari permainan sepak takraw fokus di kaki, kepala, dan bola bisa melewati net. Inti dari permainan badminton fokus di tangan dan *shuttlecock* bisa melewati net, inti dari materi lompat tinggi pada cabang atletik adalah siswa bisa melewati mistar dan tidak jatuh.

Tercapainya inti dari permainan di dalam pembelajaran pejasorkes tersebut dapat diwujudkan dengan konsep gerak, teknik yang benar, dan sarana prasarana yang mendukung, sehingga konsep gerak dan teknik harus diberikan sebagai dasar pengetahuan di dalam proses pembelajaran.

Berdasarkan hasil observasi di atas dapat ditemukan masalah dari 15 sekolah dasar (SD) menunjukkan 14 sekolah tidak memiliki sarana prasarana ring

bolabasket, tiang net tonnis, tennis, tiang lompat tinggi, dan hanya 1 sekolah yang mempunyai perlengkapan ring bolabasket sedangkan sekolah yang sudah mempunyai alat masih mempunyai kendala karena tinggi tiang net voli, tinggi ring bolabasket ketinggiannya sama pada siswa SMP dan SMA ukurannya adalah untuk bolavoli tingginya 2,2 M dan bola basket tingginya 2,5 M sampai 2,7M (Sumber: hasil survei di 15 sekolah dasar di Kota Semarang), dengan acuan tersebut peserta didik sekolah dasar mengalami kesulitan di dalam pembelajaran karena ukuran tersebut tidak sesuai dengan karakteristik anak sekolah dasar

Alat ring basket multiguna dalam pembelajaran penjasorkes dapat meningkatkan pembelajaran. Pembelajaran menjadi lebih kreatif dan inovatif nantinya siswa diharapkan akan lebih mudah belajar mengenai materi bola besar bola kecil dan materi lainnya sehingga saat praktek tingkat keberhasilan siswa lebih tinggi dengan harapan nilai yang maksimal.

B. METODE PENELITIAN

Prosedur pengembangan yang digunakan dalam produk ringbasket multiguna pada Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) di Sekolah Dasar (SD) Kota Semarang adalah sebagai berikut, yaitu; (1) menganalisis produk; (2) produk awal; (3) validasi ahli; (4) uji coba; (5) revisi produk; (6) hasil akhir; dan (7) uji efektivitas produk. Data tersebut digunakan untuk memberi gambaran mengenai kualitas produk pembelajaran ringbasket multiguna yang akan dikembangkan antara lain; (1) tampilan; (2) isi atau materi pembelajaran; dan (3) kualitas materi pembelajaran. Subjek penelitian atau responden yang terlibat dalam penelitian adalah guru Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK), siswa sekolah dasar kelas V dan VI di Kota Semarang. Instrumen yang digunakan untuk mengumpulkan data pada penelitian ini berupa kuesioner, dan pedoman wawancara.

Data yang diperoleh melalui kegiatan uji coba diklasifikasikan menjadi dua, yaitu data kuantitatif dan data kualitatif. Data kualitatif berupa kritik saran yang dikemukakan oleh ahli media dan ahli materi, guru dan siswa kemudian dihimpun untuk perbaikan produk ini. Teknik analisis data kuantitatif dalam penelitian ini menggunakan analisis statistik deskriptif, yang berupa pernyataan sangat kurang, kurang, cukup baik, baik dan sangat baik yang diubah menjadi data

kualitatif dengan skala 5 yaitu dengan penskoran dalam angka 1 sampai 5. Langkah-langkah dalam analisis data antara lain:

1. Mengumpulkan data kasar.
2. Pemberian skor, dan
3. Skor yang diperoleh kemudian dikonversikan menjadi nilai dengan skala 5.

Teknik analisis uji efektivitas produk adalah persentase untuk menganalisis dan penilaian tingkat efektivitas terhadap produk pengembangan dengan rumus:

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

(Sutrisno Hadi, 2004:21-22)

Keterangan: f = Frekuensi subyek

N = Jumlah keseluruhan

Untuk mengambil keputusan menggunakan kriteria yang ditetapkan oleh Sutrisno Hadi sebagai berikut:

Tabel 1. Kriteria Untuk Uji Keefektifan

Nilai	Skala Penilaian	Kualifikasi
1	0 – 55%	Sangat Kurang Baik
2	56 – 65 %	Kurang Baik
3	66 – 80 %	Baik
4	81 – 100%	Sangat Baik

(Sumber: Sutrisno Hadi, 2004:25)

C. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian yang telah dilakukan, maka didapatkan produk akhir yang berupa ring basket multiguna yang efektif digunakan sebagai alat mengajar oleh guru dan sebagai sumber belajar mandiri bagi siswa Sekolah Dasar (SD) pada pembelajaran penjasorkes di sekolah. Produk yang dihasilkan dalam penelitian ini adalah produk ringbasket multiguna dengan nama “Ring MUNA” yang dapat dibuat dengan mudah dan murah. Selain itu produk yang dihasilkan adalah buku panduan untuk pembuatan dan perakitan dan DVD untuk mengetahui cara kerja ringbasket multiguna. Indikator keberhasilan produk ini ialah berupa lembar

penilaian dari ahli materi dan ahli alat terhadap produk ringbasket multiguna untuk pembelajaran penjasorkes Sekolah Dasar.

Hasil validasi kualitas materi pembelajaran ahli materi I tahap I dinyatakan “Baik” dengan rerata skor 4, tahap II menunjukkan bahwa kualitas produk dilihat dari dinyatakan “Sangat Baik” dengan rerata skor 4,3. Ahli Materi II Tahap I menunjukkan hasil “Baik” dengan rerata skor 4, tahap II menunjukkan hasil “Sangat Baik” dengan rerata skor 5.

Hasil validasi aspek isi ahli materi I menunjukkan bahwa kualitas produk pada tahap I dinyatakan “Baik” dengan rerata skor 3,7. Pada tahap II hasil validasi dari ahli materi I dinyatakan “Baik” dengan rerata skor 4,2, Sedangkan hasil validasi dari ahli materi II tahap 1 menunjukkan hasil “Sangat Baik” dengan rerata skor 4,6. Tahap II menunjukkan hasil “Sangat Baik” dengan rerata skor 4,8

. Hasil validasi aspek tampilan ahli alat I menunjukkan bahwa kualitas produk dilihat dari aspek tampilan pada tahap I dinyatakan “Baik” dengan rerata skor 4,10. Pada tahap II dinyatakan “Sangat Baik” dengan rerata skor 4,93, Sedangkan hasil validasi dari ahli alat II Tahap I menunjukkan hasil “Cukup Baik” dengan rerata skor 3,76. Tahap II menunjukkan hasil “Sangat Baik” dengan rerata skor 4,76.

Hasil validasi aspek penggunaan ahli alat I menunjukkan bahwa kualitas produk dilihat dari aspek penggunaan pada tahap I dinyatakan “Baik” dengan rerata skor 4,14. Pada tahap II, dinyatakan “Sangat Baik” dengan rerata skor 4,85, Sedangkan hasil validasi dari ahli alat II menunjukkan hasil “cukup baik” dengan rerata skor 3,57. Tahap II menunjukkan hasil “Sangat Baik” dengan rerata skor 4,28.

Penilaian produk dari guru penjasorkes adalah; (1) Aspek keterimaan alat rerata skor 86% dengan kriteria “Sangat Baik” (2) aspek pembelajaran alat rerata skor 92% dengan kriteria “Sangat Baik”; (3) aspek keamanan alat dengan rerata skor 90% dengan kriteria “Sangat Baik”; dan (4) aspek keefektifan alat dengan rerata skor 95% dengan kriteria “Sangat Baik”. Penilaian guru menunjukkan bahwa ringbasket multiguna memiliki kualitas yang “Sangat Baik” dengan rerata keseluruhan 90.5%

Penilaian dari siswa Sekolah Dasar (SD) skala kecil berjumlah 50 siswa adalah; (1) aspek keterimaan dengan rerata skor 90% dengan kriteria “Sangat

Baik”; (2) aspek pembelajaran dengan rerata skor 90% dengan kriteria “Sangat Baik”; dan (3) aspek keamanan dengan rerata skor 89% dengan kriteria “Sangat Baik” (4) aspek keefektifan dengan rerata skor 89% dengan kriteria “Sangat Baik”. Penilaian siswa menunjukkan bahwa produk ringbasket multiguna memiliki kualitas yang “Sangat Baik” dengan rerata keseluruhan 89%. Sedangkan Penilaian dari siswa Sekolah Dasar (SD) skala besar yang berjumlah 125 orang adalah; (1) aspek keterimaan dengan rerata skor 96.8% dengan kriteria “Sangat Baik”; (2) aspek pembelajaran dengan rerata skor 97.6% dengan kriteria “Sangat Baik”; dan (3) aspek keamanan dengan rerata skor 98.4% dengan kriteria “Sangat Baik” (4) aspek keefektifan dengan rerata skor 97.6% dengan kriteria “Sangat Baik”. Penilaian siswa menunjukkan bahwa produk ringbasket multiguna memiliki kualitas yang “Sangat Baik” dengan rerata keseluruhan 97.6%

Uji efektivitas ini merupakan uji kelayakan produk ring basket multiguna sebagai alat pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK). Penilaian uji efektivitas sebagai berikut; (1) aspek penilaian afektif memiliki kualitas yang “Sangat Baik” dengan persentase 84,67%; (2) aspek penilaian kognitif memiliki kualitas yang “Sangat Baik” dengan persentase 86%; dan (3) aspek penilaian psikomotor memiliki kualitas yang “Sangat Baik” dengan persentase 81,3%. Penilaian uji efektivitas produk ring basket multiguna memiliki kualitas yang “Sangat Baik” dengan rerata persentase keseluruhan 83,99% dan layak digunakan dalam pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK).

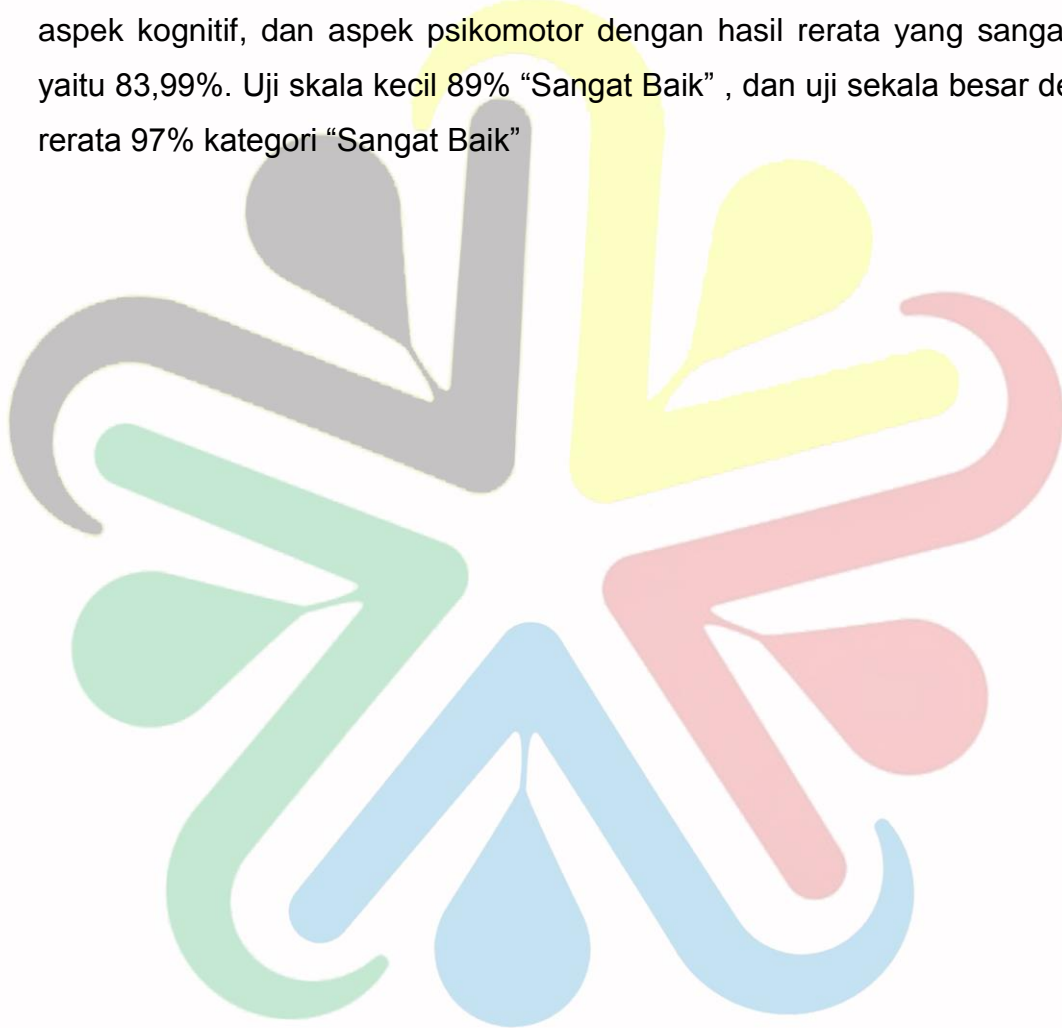
D. SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan tentang pengembangan produk ring basket multiguna pada pembelajaran penjasorkes di Sekolah dasar (SD) di Kota Semarang, maka dapat diperoleh beberapa kesimpulan sebagai berikut:

1. Telah dihasilkan sebuah produk pengembangan ring basket multiguna sebagai alat pembelajaran penjasorkes di sekolah dasar (SD) yang mempunyai Sembilan kegunaannya.
2. Ringbasket multiguna bisa digunakan untuk mengatasi kekeurangan alat pembelajaran penjasorkes dengan mempunyai tujuh fungsi. Guru dan siswa memiliki ketertarikan tinggi terhadap adanya ringbasket multiguna untuk alat

pembelajaran karena lebih praktis juga aman. Hal ini dapat dilihat dari hasil penilaian produk dari guru dan siswa “SangatBaik”.

3. Produk ring basket multiguna efektif digunakan sebagai proses pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan di Sekolah dasar (SD) di Kota Semarang dengan penilaian data uji efektifitas produk berupa aspek afektif, aspek kognitif, dan aspek psikomotor dengan hasil rerata yang sangat baik yaitu 83,99%. Uji skala kecil 89% “Sangat Baik” , dan uji skala besar dengan rerata 97% kategori “Sangat Baik”



FAIR PLAY, UN FAIR PLAY, VIOLANCE DAN HARRASMENT DALAM OLAHRAGA

Oleh : Soedjatmiko

(jatmiko_unnes@yahoo.com)

ABSTRAK

Olahraga yang berjalan dengan tertib merupakan cita-cita dan harapan semua orang yang berpartisipasi dalam dunia olahraga. Pada dasarnya mereka menginginkan kegiatan yang dilaksanakan berjalan dengan lancar tanpa ada hambatan yang berarti. Peraturan permainan dan peraturan pertandingan sudah secara lengkap mengatur secara detail terhadap pelaksanaan sebuah event olahraga. Implementasi juga diharapkan juga sesuai dengan peraturan yang ada serta dijaga pelaksanaannya oleh semua pihak.

Fair play adalah sebuah sikap seorang olahragawan yang selalu bertindak jujur adil dan sportif serta menempatkan lawan sebagai teman. Fairplay tidak hanya terhadap apa yang tertulis dalam peraturan yang ada. Namun *fair play* lebih kepada sikap, perilaku dan komitmen olahragawan dalam berpartisipasi pada sebuah kejuaraan atau perlombaan. Sikap *fair play* harus ditanamkan kepada semua orang yang berpartisipasi pada kegiatan olahraga

Kekerasan dalam dunia olahraga diantaranya adalah *Un fair play*, *Violance* dan *harrasment*. *Un fair play* adalah tindakan melanggar peraturan permainan maupun peraturan pertandingan yang telah ada. *Un fair play* juga merupakan tindakan yang melanggar ataupun menodai janji atlet maupun janji wasit. *Violance* adalah serangan yang dilakukan terhadap orang lain yang bersifat menyerang fisik, integritas dan mental seseorang. Tindakan *violance* sangat berdampak terhadap orang yang terkena tindakan *violance*. Dampak yang ditimbulkan adalah seseorang menjadi terluka bahkan terjadinya trauma yang membekas lama pada diri seseorang. *Harrasment* adalah pelecehan yang dilakukan seseorang untuk tujuan tertentu. Dalam dunia olahraga *harrasment* merupakan tindakan yang dilarang.

Salah satu strategi untuk mencegah kekerasan dan pelecehan dalam dunia olahraga adalah dengan cara mempromosikan *fair paly*. Promosi *fair play* akan otomatis menjauhkan seseorang yang terlibat dalam dunia olahraga jauh dari tindakan kekerasan dan pelecehan seperti *un fair play*, *violace* dan *harrasment*. Promosi fairplay merupakan tugas semua orang agar olahraga untuk semua dapat dinikmati secara utuh.

Kelompok orang orang yang secara efektif dapat mempromosikan *fair play* untuk mencegah terjadinya kekerasan dan pelecehan dalam dunia olahraga adalah : 1) Guru olahraga, 2). pelatih, 3). orang tua, 4). atlet, 5). adminstrator dan 6). penonton. Apabila orang orang tersebut dapat melaksanakan tugas pokok dan fungsinya maka olahraga yang berjalan dengan *fair play* akan berjalan sebagaimana mestinya.

A. PENDAHULUAN

Olahraga adalah miniatur kehidupan manusia yang sesungguhnya, yang secara lengkap menyajikan perilaku dalam kehidupan sehari-hari. Sebagai miniatur kehidupan olahraga juga menampilkan sisi baik dan buruk para pelakunya. Untuk menjaga keselamatan dan ketertiban dibutuhkan aturan yang tegas yang mengatur antara hak dan kewajiban satu dengan yang lainnya. Olahraga tidak mungkin dilaksanakan tanpa menggunakan peraturan, karena tanpa peraturan olahraga akan menjadi ajang keributan dan lama kelamaan akan ditinggalkan oleh pelaku dan pengemarnya.

Pada sebuah kejuaraan hampir selalu didahului oleh rangkaian pembukaan yang salah satunya adalah pembacaan janji atlet dan janji wasit. Meskipun dibacakan oleh salah satu atlet dan salah satu wasit namun janji ini mengikat seluruh atlet yang sedang bertanding dan wasit yang sedang bertugas. Janji atlet dan wasit dimaksudkan untuk mengingatkan agar mereka semua selalu mematuhi peraturan permainan dan peraturan pertandingan pada setiap cabang olahraga yang diikutinya.

Janji yang diucapkan oleh atlet dan wasit seharusnya tidak hanya dalam ucapan saja, akan tetapi harus menjadi janji yang serius dan bahkan menjadi tanggungjawab pribadi untuk memenuhi dan mematuhi peraturan yang diucapkan. Banyak pihak yang memanfaatkan kelemahan peraturan yang diterapkan di lapangan. Pelanggaran yang dilakukan pasti mendapat hukuman yang sudah di atur pada masing-masing cabang olahraga.

Beberapa pihak sering berspekulasi untuk melanggar peraturan yang ada dengan harapan memperoleh keuntungan dari pelanggaran peraturan yang dilakukannya. Meskipun tindakan tersebut hampir selalu mendapat hukuman, namun hukuman yang diterima lebih kecil ketimbang keuntungan yang didapat. Tindakan ini meskipun telah mendapatkan hukuman tidak dilakukan karena bertentangan dengan nilai-nilai olimpiade.

B. PEMBAHASAN

Untuk membahas kekerasan yang terjadi di dunia olahraga, kita mulai dengan membahas pengertian pengertian dan hal-hal yang mendorong terjadinya *un fair play*, *violence* dan *harrasment*. Sebelum membahas hal tersebut kita mulai dari

penjelasan beberapa bahasan yang melatar belakangi kekerasan dalam olahraga serta yang melatar belakangi dan bagaimana mencegah terjadinya kekerasan dalam olahraga.

1. Fair play

Fair play adalah sebuah sikap seorang olahragawan yang selalu bertindak jujur adil dan sportif serta menempatkan lawan sebagai teman. (IOC :2010). Fairplay tidak hanya terhadap apa yang tertulis dalam peraturan yang ada. Namun *fair play* lebih kepada sikap, perilaku dan komitmen olahragawan dalam berpartisipasi pada sebuah kejuaraan.

Tindakan fairplay sering dilakukan oleh atlet yang berpartisipasi pada sebuah kejuaraan atau perlombaan. Banyak contoh-contoh baik yang dilakukan oleh para atlet besar pada cabang olahraga yang berbeda.

2. Un Fairplay

Un fairplay adalah tindakan kebalikan dari tindakan *fair play*. *Un fair play* adalah tindakan melanggar peraturan permainan maupun peraturan pertandingan yang telah ada. Un fairplay juga merupakan tindakan yang melanggar ataupun menodai janji atlet maupun janji wasit.

Tindakan unfairplay dapat dilakukan oleh atlet, wasit, juri, petugas pertandingan, official, penonton, orang tua ataupun pihak lain yang berkecimpung dalam olahraga tersebut. Penyebabnya diantaranya adalah :

a. Fanatisme yang berlebihan

Fanatisme ini sering dilakukan oleh kelompok penonton yang disebut suporter. Fanatisme dikarenakan adanya ikatan-ikatan tertentu antara penonton dengan team yang sedang bertanding. Ikatan tersebut karena ikatan kedaerahan, hubungan persaudaraan, hubungan pertemanan, hubungan lembaga maupun ikatan emosional yang lain.

Penonton yang memiliki fanatisme berlebihan berharap atlet atau team kesayangannya selalu menang dalam setiap pertandingan yang diikutinya. Mereka tidak peduli siapa lawan yang dihadapinya, pokoknya team kesayangannya harus menang. Kadang-kadang penonton ini tidak mengerti akan peraturan pertandingan cabang olahraganya. Mereka melihat karena ada team kesayangannya yang bertanding, bahkan seringkali cabang olahraganya tidak menjadi daya tarik bagi mereka.

b. **Besarnya Bonus**

Besarnya bonus yang dijanjikan pihak tertentu sangat berpengaruh terhadap tindakan un fairplay. Atlet, pelatih, official maupun orang tua melakukan berbagai cara untuk agar memenangkan pertandingan yang dilakukannya. Berbagai cara ditempuh mereka untuk mempengaruhi petugas pertandingan. Sehingga tak jarang terjadi suap dalam sebuah pertandingan.

c. **Lemahnya peraturan dan implementasinya**

Banyak cabang olahraga yang karena masuknya berbagai kepentingan menjadikan peraturan yang mengaturnya menjadi tidak lengkap. Ketidakeengkapan peraturan seringkali dimanfaatkan para pesertanya untuk bertindak yang menguntungkan pihaknya. Kelemahan kelemahan peraturan pulalah yang memunculkan tindakan pelanggaran terhadap peraturan permainan maupun peraturan pertandingan.

Sebaliknya peraturan yang sudah bagus dan lengkap juga akan menimbulkan potensi kekerasan apabila dalam implementasinya tidak secara tegas dalam penerapannya. Implementasi juga tergantung pada sumber daya manusia yang menjalankan peraturan permainan maupun peraturan pertandingan.

3. Violence

Adalah serangan yang dilakukan terhadap orang lain yang bersifat menyerang fisik, integritas dan mental seseorang. Tindakan violence sangat berdampak terhadap orang yang terkena tindakan violence. Dampak yang ditimbulkan adalah seseorang menjadi terluka bahkan terjadinya trauma yang membekas lama pada diri seseorang.

Violence dapat berbentuk verbal atau berupa serangan dengan menggunakan kata kata. Serangan ini dapat berbentuk mengolok olok salah satu team, bahkan beberapa sudah masuk pada serangan verbal yang merendahkan seseorang. Serangan dapat juga ditujukan untuk menjatuhkan integritas seseorang dengan cara menintimidasi baik secara verbal maupun

dalam bentuk tindakan yang tujuannya untuk menjatuhkan integritas seseorang.

Bentuk lain yang dapat dikelompokkan dalam violence adalah serangan yang berbentuk fisik yang dilakukan terhadap seseorang. Serangan fisik dilakukan dengan cara mengelabui peraturan yang ada. Serangan fisik seringkali juga dilakukan dengan cara mengelabui pandangan mata dari wasit yang memimpin pertandingan.

4. Harassment

Harassment adalah pelecehan yang dilakukan seseorang untuk tujuan tertentu. Dalam dunia olahraga harassment merupakan tindakan yang dilarang. Karena tindakan harassment bertentangan dengan sifat olahraga yang universal. *Harassment* lebih keras dan lebih kasar dibandingkan dengan violence.

Harassment dapat berbentuk verbal yaitu menyerang seseorang atau satu team dengan cara merendahkan seseorang dengan mengkaitkan dengan suku, agama ras dan antar golongan. *Harassment* didasari tidak lagi bersifat spontan namun sudah didasari kebencian terhadap atlet atau team yang sedang bertanding. Tindakan ini biasanya sudah direncanakan sebelumnya dan sudah didasari kebencian yang timbul pada event/kegiatan sebelumnya.

Tindakan *harassment* dapat berbentuk pelecehan seksual, yaitu serangan baik berupa verbal maupun fisik yang diseksualkan. Dengan kata lain dapat dikatakan penyalahgunaan seksual adalah berbagai kegiatan yang memanipulasi dan pengebakan diri.

Bentuk lain adalah pelecehan gender yaitu perlakuan yang menghina dari salah satu gender yang dilakukan secara sistematis dan berulang ulang. Bentuk *harassment* yang ketiga adalah Perploncoan, tindakan ini melibatkan ritual inisiasi yang kasar yang ditujukan pada para atlet atau team yang baru. Perplocoan biasanya dilakukan secara bersama terhadap satu atlet atau team baru. Yang terakhir bentuk dari harrament adalah Homofobia, yaitu suatu bentuk prasakan dan diskriminasi mulai dari kemarahan yang memperlakukan orang dan menyamakan seseorang sebagai lesbi, transjender dan lain-lain.

5. Promosi *fair play*

Salah satu strategi untuk mencegah kekerasan dan pelecehan dari dunia olahraga adalah dengan cara mempromosikan *fair play*. Promosi *fair play* akan otomatis menjauhkan seseorang yang terlibat dalam dunia olahraga jauh dari tindakan kekerasan dan pelecehan seperti *un fair play*, *violence* dan *harrasment*. Promosi *fairplay* merupakan tugas semua orang agar olahraga untuk semua dapat digelorakan.

Kelompok orang-orang yang secara efektif dapat mempromosikan *fair play* untuk mencegah terjadinya kekerasan dan pelecehan dalam dunia olahraga adalah :

a. Guru olahraga

Guru dapat mengajarkan kepada siswa untuk menghargai prestasi dan usaha mereka serta prestasi dan usaha orang lain. Mendorong partisipasi tiap orang tanpa melihat keterampilannya. Selanjutnya membantu anak untuk memahami makna keolahragaan.

b. Pelatih

Mengajarkan nilai-nilai keolahragaan, melakukannya dan meminta para pemain menghormati nilai-nilai tersebut. Memelihara dan mengikuti isi dan semangat peraturan dan mengingatkan akan terjadinya pelanggaran. Menghormati dan memperlakukan orang-orang yang terlibat olahraga sebagai individu, mengenal tingkat kemampuan mereka yang berbeda.

c. Orang tua

Tidak memaksa anak untuk berpartisipasi dalam olahraga serta tidak berusaha untuk mewujudkan mimpi dengan menekan anak kita. Hadiri salah satu kegiatan latihan anak anda apakah pelatih memperlakukan anak anda dengan adil atau tidak. Ajak bicara anak anda apakah anak anda tim dan olahraganya, apakah mereka belajar bahwa pengisian waktu luang dengan olahraga itu penting bagi mereka atau tidak.

d. Atlet

Bekerjasama dengan rekan-rekan tim, pelatih official dan lawan dan memperlakukan mereka dengan rasa hormat. Menyadari bahwa tanpa lawan tidak akan ada pertandingan. Jangan berusaha untuk mencapatakan keuntungan dari lawan secara tidak adil.

e. Administrator

Mengembangkan program program untuk menekankan kesenangan dan perkembangan keterampilan. Memastikan peralatan yang tepat dan fasilitas yang aman tersedia. Memasukkan pendidikan mengenai keolahragaan dan *fair play* dalam kursus kursus pelatihan

f. Penonton

Penonton dapat membantu mempromosikan *fair play* dengan cara : tidak mencemooh pemain, mendukung pertandingan yang adil, menghormati official, mencegah penggunaan kekerasan, dan memelihara perilaku bermartabat.

C. PENUTUP

Dalam olahraga terutama yang bersifat body contact seringkali menimbulkan potensi kekerasan dalam olahraga. Kekerasan dalam olahraga dapat berbentuk unfairplay, violence dan harassment. Untuk mencegahnya dapat dilakukan dengan cara mempromosikan *fair play* kepada semua orang.

Untuk mempromosikan *fair play* merupakan kewajiban semua orang. Beberapa personil yang secara efektif dapat mempromosikan *fair play* adalah : Guru olahraga, pelatih, orang tua atlet, atlet administrator, dokter, sponsor dan penonton

Apabila semua orang menjalankan nilai nilai olimpiade maka semua pertandingan dapat berjalan sebagai mana mestinya. Jika kejuaraan olahraga dapat berjalan dengan baik maka olahraga dapat menjadi tontonan dan tuntunan yang baik yang mengajarkan semangat *fair play* dan sportivitas yang tinggi.

D. DAFTAR PUSTAKA

Depdiknas.2003. *Sejarah Olahraga Indonesia*.Jakarta : Direktorat Jendral Olahraga.

Harsuki. 2012. *Pengantar Manajemen Olahraga*. Jakarta Rajawali Press.

Hughes, Richard L, 2005. *Becoming A Strategic Leader : Your Role In Your Organization's Enduring Success*, McGrawhill, Newyork,

IOC. 2010. *Manual Administrasi Olahraga*. Clagary. Canada : Roger Jackson & Associates Ltd

Sony, T.Trilaksono, (2009), *Materi Kuliah Manajemen Sumberdaya Manusia Berbasis Kompetensi*,: Yogyakarta : Program MM UGM

Undang-undang RI No 3 tahun 2005.*Sistem Keolahragaan Nasional*.Jakarta : Biro



FILOSOFI OLAHRAGA SEBAGAI ILMU PENGETAHUAN PEMBENTUK MANUSIA SEUTUHNYA

Fadilah Umar

ABSTRAK

Olahraga didasari oleh gerak manusia yang dilakukan secara bebas, spontan, dan bisa dilakukan kapan saja dalam waktu luang. Hal ini memberikan kesempatan kepada manusia untuk beraktifitas fisik demi kesehatan jasmani, rohani dan sosial. Olahraga membentuk jasmani yang baik serta diiringi pembentukan perilaku yang baik sehingga akan membentuk suatu peradapan sosial yang baik pula.

Olahraga oleh sebagian masyarakat saat ini masih dinilai sebagai aktifitas fisik tanpa mempertimbangkan nilai-nilai luhur yang terkandung dalam aktivitasnya ataupun cabang olahraganya. Padahal, olahraga mempunyai dampak yang besar terhadap pembentukan karakter positif manusia dan peradaban bangsa. Olahraga mempunyai kesempatan besar untuk memenuhi kebutuhan dalam sistem sosial yang dapat ditunjang dari olahraga yang berhubungan dengan kehidupan bermasyarakat. Kehidupan masyarakat dipandang sebagai konsensus nilai secara internal, jika olahraga hadir di tengah masyarakat. Keberadaan olahraga dapat menjamin kebutuhan individu sebagai bagian dari masyarakat untuk kemudian dapat mengoreksi terjadinya kesalahan atau konflik yang ada.

Kata Kunci: olahraga, ilmu pengetahuan, manusia seutuhnya

B. PENDAHULUAN

Olahraga merupakan kegiatan yang sistematis untuk mendorong, membina, serta mengembangkan potensi jasmani, rohani, dan sosial. Kegiatan sistematis adalah kegiatan yang dilakukan secara berurutan sesuai dengan aturan. Kegiatan sistematis olahraga berarti kegiatan olahraga yang dilakukan secara berurutan sesuai dengan aturan pelatihan fisik, teknik, taktik, dan mental yang disesuaikan pula dengan cabang olahraga yang digeluti.

Perkembangan olahraga mengalami peningkatan yang pesat seiring perkembangan jaman dan kebutuhan hidup manusia. Pada jaman Yunani kuno, Perkembangan olahraga selain sebagai budaya, olahraga digunakan untuk pembentukan karakter manusia. Pelaku olahraga harus memiliki semangat olahragawan sejati, suatu semangat yang harus dilaksanakan oleh siapapun. Bahkan dalam kegiatan olahraga, pelaku olahraga harus disumpah agar menjalankan peraturan-peraturan yang berlaku. Proses sumpah harus di hadapan Altar Zeus. Hal ini dimaksudkan bahwa pelaku olahraga harus mempunyai jiwa yang

baik dan mempunyai raga yang baik pula. Helenia adalah orang Yunani yang dikenal dengan kepandaiannya yang luar biasa, ia menyerukan kebajikan dunia purba lewat berolahraga, yaitu orang itu harus berbudi pekerti baik, adil, berani, dan berketerampilan (Harsuki:2003:10).

Olahraga modern berkembang menjadi sebuah identitas. Negara Brazil merupakan negara penghasil pemain sepakbola terbanyak. Hal ini menjadikan identitas negara Brazil sebagai negara penghasil pemain sepakbola. Begitu juga dengan Amerika yang terkenal dengan cabang olahraga bolabasket. Hal ini membuktikan bahwa olahraga merupakan pembentuk identitas seseorang, daerah, maupun negara dan bangsa.

Perkembangan olahraga dari jaman Yunani kuno sampai modern saat ini mengalami peningkatan yang luar biasa. Akan tetapi hal ini tidak boleh menghilangkan filosofi olahraga sebagai ilmu pengetahuan pembentuk manusia seutuhnya.

PEMBAHASAN

1. ONTOLOGI OLAHRAGA

Ontologi merupakan suatu pengkajian teori untuk menemukan jalan yang ingin diketahui dari ilmu pengetahuan yang dibahas. Dalam hal ini ilmu pengetahuan adalah olahraga, dengan demikian maka ontologi olahraga merupakan pengkajian teori untuk menemukan jalan kebenaran yang ingin diketahui dari ilmu pengetahuan olahraga. Pengkajian tentang keilmuan olahraga harus didasari oleh pemahaman dari banyak teori dan penalaran logis dari pakar olahraga.

Secara ontologi, olahraga dapat dikaji dari obyek studi ilmu keolahragaan yang unik dan tidak dapat dikaji ilmu lain. UNESCO mendefinisikan olahraga sebagai setiap aktifitas fisik berupa permainan yang berisikan perjuangan melawan unsur-unsur alam, orang lain, ataupun diri sendiri. Sedangkan Dewan Eropa merumuskan olahraga sebagai aktifitas spontan, bebas, dan dilakukan dalam waktu luang. Dari definisi tersebut maka dapat diambil garis besar bahwa olahraga itu untuk semua orang karena sifatnya yang spontan, bebas, dan bisa dilakukan dalam waktu luang. Hal tersebut memberikan dampak di Indonesia untuk “memasyarakatkan olahraga dan mengolahragakan masyarakat”.

Perkembangan olahraga diikuti oleh kebutuhan masyarakat akan kebutuhan jasmani. Asumsi dasar ontologi olahraga yaitu “Gerak Insani” (human movement) sebagai potensi untuk dikembangkan menuju arah kesempurnaan (Sumaryanto:2012). Gerak insani menjadi prinsip pertama dalam ontologi olahraga. Olahraga mengharuskan setiap pelaku olahraga untuk bergerak untuk mencapai tujuan yang diharapkan pelaku olahraga. Gerak yang dilakukan oleh manusia berdampak secara langsung terhadap kesehatan jasmani pelaku olahraga.

Kesadaran manusia akan kebutuhan olahraga berkembang menjadi suatu bentuk aktivitas membangun karakter manusia melalui gerak jasmani. Obyek material ilmu keolahragaan adalah gerak insani dan obyek formalnya adalah gerak manusia dalam rangka pembentukan dan pendidikan. Pembentukan merupakan penciptaan bentuk jasmani, rohani dan sosial pelaku olahraga, sedangkan pendidikan untuk pengembangan potensi jasmani, rohani, dan sosial pelaku olahraga. Dengan demikian olahraga bukan hanya bergerak untuk jasmani, akan tetapi sebagai pembentuk karakter manusia dan bangsa.

Semboyan “Oram dum es ut sit ‘Mens Sana in Corpore Sano” yang secara sederhana dapat ditafsirkan bahwa menyehatkan jasmani dengan latihan-latihan fisik adalah salah satu jalan untuk mencegah timbulnya pikiran-pikiran yang tidak sehat yang membawa orang kepada perbuatan-perbuatan yang tidak baik (Noerbai:2000). Hal ini memberikan makna bahwa dengan menyehatkan jasmani, manusia bisa terhindar dari rohani jahat yang tampak pada perilaku dan perkataan yang tidak baik. Olahraga sebagai wadah untuk beraktifitas fisik mempunyai kedudukan yang tinggi dalam usaha untuk menyehatkan jasmani manusia dan menghindarkan manusia dari jiwa atau rohani yang jahat.

Posisi olahraga sebagai membentuk pikiran positif manusia mempunyai kedudukan yang strategis sebagai alat pendidikan dan pembudayaan karena olahraga adalah sebagai proses penanaman nilai-nilai yang akan digunakan manusia untuk kehidupan bermasyarakat. Kebangkitan Olympiade Modern oleh Baron Pierre de Coubertin dari Prancis menanamkan tujuan akhir dari olahraga dan pendidikan jasmani terletak dalam peranannya sebagai wadah unik penyempurnaan watak, dan sebagai wahana untuk memiliki dan membentuk kepribadian yang kuat, watak baik dan sifat yang mulia; hanya orang yang memiliki kebajikan moral seperti inilah yang akan menjadi warga masyarakat berguna (Rusli Lutan:2003:1).

2. EPISTEMOLOGI OLAHRAGA

Epistemologi membahas secara mendalam segenap proses yang terlibat dalam usaha untuk memperoleh pengetahuan (Pramono, Alim Made, & Agus Suyanto: 2005). Usaha untuk memperoleh pengetahuan tersebut berkaitan dengan metode keilmuan dan sistematika isi ilmu. Metode keilmuan merupakan prosedur yang mencakup berbagai tindakan pikiran, pola kerja, cara teknis, dan tata langkah untuk memperoleh pengetahuan baru atau mengembangkan yang telah ada. Sedangkan sistematisasi isi ilmu berkaitan dengan batang tubuh ilmu, dimana peta dasar dan pengembangan ilmu pokok dan ilmu cabang dibahas.

Pendekatan pengembangan ilmu keolahragaan terdiri dari 3 macam pendekatan, yaitu: (1) Multi disipliner yang ditandai oleh kegiatan studi yang tertuju pada sebuah sentral dari sudut perspektif disiplin ilmu yang terpisah tanpa adanya suatu kesatuan konsep, orientasinya penggabungan konsep/ide beberapa disiplin ilmu yang diterapkan ke dalam masalah tertentu, misalnya dalam bidang pendidikan jasmani, olahraga prestasi, atau olahraga rekreasi. (2) Interdisipliner yang ditandai oleh interaksi dua atau lebih disiplin ilmu berbeda dalam bentuk komunikasi konsep atau ide untuk saling terpadu dalam topik atau bidang kajian yang menjadi pusat perhatian. (3) Lintas disipliner yang ditandai oleh orientasi melumatnya batas-batas disiplin ilmu yang sudah mapan. Meskipun bagian tertentu dipinjam dari disiplin lainnya yang relevan, sebuah konsep penyatu muncul dan membangkitkan keterpaduan dalam satu bidang studi.

Ketiga pendekatan tersebut membentuk akar batang tubuh ilmu sebagai isi ilmu keolahragaan. Akar dari batang tubuh ilmu keolahragaan yaitu humaniora, ilmu pengetahuan alam, dan ilmu pengetahuan sosial. Akar batang tubuh olahraga itu dikaji dalam teori olahraga, belajar gerak, ilmu gerak, teori bermain, dan teori instruksi yang didukung oleh ilmu-ilmu kedokteran olahraga, ergofisiologi, biomekanika, sosiologi olahraga, pedagogi olahraga, psikologi olahraga, sejarah olahraga, dan filsafat olahraga (KDIK:2000).

Bentuk olahraga yang sesuai dengan konsep dasar olahraga adalah dengan bermain, karena pada dasarnya manusia adalah makhluk bermain (homo luden). Bermain akan menimbulkan suasana keceriaan. Bahwa aktivitas bermain dalam nuansa keriangannya itu memiliki tujuan yang melekat di dalamnya (Rusli Lutan: 2003:

31). Olahraga yang dilakukan dengan suasana keriang akan mentransformasi nilai-nilai olahraga ke pelaku olahraga tersebut.

Johan Huizinga dalam karya klasiknya *Homo Ludens* pada tahun 1950 memaparkan karakter bermain sebagai aktivitas yang dilakukan secara bebas dan suka rela. Motif bermain pada anak-anak karena dorongan naluri yang berguna untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan fisik dan mental anak. Pada orang dewasa, bermain dilakukan sebagai kebutuhan, suatu aktivitas tanpa paksaan dan dilaksanakan karena rela untuk melaksanakannya, bukan karena desakan kewajiban tugas atau kewajiban moral.

Bermain dalam olahraga menurut Rusli Lutan (2003: 33) terbagi menjadi 4 (empat) kategori utama permainan (game), yaitu:

1. Agon yaitu permainan yang bersifat pertandingan, perlawanan kedua pihak dengan kesempatan yang sama untuk mencapai kemenangan sehingga dibutuhkan perjuangan fisik yang keras.
2. Alea yaitu permainan yang mengandalkan hasil secara untung-untungan atau hukum peluang seperti permainan dadu, rolet, kartu, dll. Keterampilan dan kemampuan otot tidak diperlukan.
3. Mimikri yaitu permainan fantasi yang memerlukan kebebasan dan bukan sungguhan.
4. Illinx yaitu mencakup permainan yang mencerminkan keinginan untuk melampaikan kebutuhan untuk bergerak, berpetualang, dan dinamis. Lawan dari keadaan diam, seperti olahraga di alam terbuka, mendaki gunung, dll

Perkembangan permainan olahraga juga menggabungkan jenis permainan, seperti permainan jenis illinx digabungkan dengan permainan jenis agon yang dapat dilihat pada olahraga panjat tebing yang dilakukan dengan beradu cepat untuk mencapai puncak. Olahraga ini terkandung jenis permainan yang mencerminkan keinginan untuk bergerak, berpetualang dan dinamis dengan wadah yang bersifat pertandingan untuk beradu fisik untuk mencapai kemenangan.

3. AKSIOLOGI OLAHRAGA

Aksiologi merupakan cabang filsafat ilmu yang mempertanyakan bagaimana manusia menggunakan ilmunya atau bisa dikatakan sebagai teori nilai. Bahwa nilai merujuk terutama pada hal yang kita hargai, inginkan, atau kita butuhkan (James A. Ogunji: 2009). Aksiologi sebagai teori yang berkaitan dengan kegunaan pengetahuan yang diperoleh (Jujun S. Suriasumantri:1984). Aksiologi berkaitan dengan pertanyaan yang terkait dengan sifat pertimbangan nilai yang merupakan

etika dan estetika dalam karakter (Annick M. Brennen:1999). Dengan demikian definisi aksiologi adalah merupakan pengambilan nilai-nilai ilmu yang dikaji yang kemudian diterapkan untuk membentuk karakter pribadi dan masyarakat supaya bisa membentuk peradaban yang baik.

Secara langsung manfaat olahraga dapat dirasakan oleh jasmani manusia. Manfaat tersebut berupa kesegaran jasmani yang merupakan kemampuan tubuh seseorang untuk melakukan tugas pekerjaan sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti. Menurut Harsuki (2003: 272) kesegaran jasmani mempunyai komponen-komponen yang terbagi menjadi tiga kelompok, yaitu:

1. Kesegaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan.
Hal ini terdiri dari lima komponen dasar yang berhubungan antara yang satu dengan yang lain, yaitu daya tahan kardiovaskuler, kekuatan otot, daya tahan otot, fleksibilitas, dan komposisi tubuh (berat badan ideal, persentasi lemak)
2. Kesegaran jasmani yang berhubungan dengan keterampilan motorik.
Kesegaran ini terdiri dari enam komponen yaitu keseimbangan, daya ledak, kecepatan, kelincahan, koordinasi, dan kecepatan reaksi.
3. Kesegaran jasmani yang berhubungan dengan wellness.
Kesegaran jasmani ini merupakan suatu keadaan yang lebih dari tidak sakit saja, melainkan merupakan suatu tingkat dinamis dan terintegrasi dari fungsi-fungsi organ tubuh yang berorientasi terhadap upaya memaksimalkan potensi yang memiliki ketergantungan pada tanggung jawab diri sendiri.

Selain berdampak positif terhadap jasmani manusia, olahraga juga mempunyai dampak yang strategis untuk membentuk karakter yang mulia. Pembentukan karakter mulia tersebut terdapat dalam nilai-nilai positif yang terkandung dalam olahraga yang nantinya akan berdampak pada kehidupan berkelompok/bermasyarakat. Adanya nilai-nilai positif dalam olahraga karena olahraga merupakan mikrokosmos yang menentukan pokok-pokok dan mencerminkan nilai-nilai sosial (Eldon E. Snyder & Etmer A. Spalitzer: 1983). Nilai-nilai yang terkandung dalam olahraga menggambarkan fungsi aksiologis olahraga dalam masyarakat. Nilai-nilai yang terkandung dalam olahraga sangat variatif dan itu akan dinikmati oleh pelaku olahraga tersebut.

Dengan menerapkan nilai yang terkandung dalam olahraga, manusia bisa menciptakan kehidupan bermasyarakat yang baik dan bisa berbudaya luhur serta menjadi peradaban yang baik. Nilai-nilai yang terkandung dalam olahraga diyakini sarat dengan nilai pendidikan yang akan membangun pelaku olahraga menjadi

manusia seutuhnya yaitu sehat jasmani dan rohani. Lickona mengidentifikasi dan mendapatkan nilai moral yang harus dimiliki oleh individu yaitu: respect, responsibility. Sedangkan Martens memberikan pendapat bahwa manusia harus mempunyai nilai caring, honesty, fairness, dan citizenship untuk kehidupan (Ali Maksum: 2009). Indikator nilai moral dalam olahraga yang dihubungkan dengan praktek kehidupan adalah sebagai berikut:

Tabel 1. Indikator Nilai dalam Praktek Olahraga dan Kehidupan

Nilai Moral	Praktek dalam Olahraga	Praktek dalam Kehidupan
Respect/Hormat	<ul style="list-style-type: none"> • Hormat pada aturan main dan tradisi • Hormat pada lawan dan official • Hormat pada kemenangan dan kekalahan 	<ul style="list-style-type: none"> • Hormat pada orang lain • Hormat pada hak milik orang lain • Hormat pada lingkungan dan dirinya
Tanggung jawab	<ul style="list-style-type: none"> • Kesiapan diri melakukan sesuatu • Disiplin dalam latihan dan bertanding • Kooperatif dengan sesama pemain 	<ul style="list-style-type: none"> • Memenuhi kewajiban • Dapat dipercaya • Pengendalian diri
Peduli	<ul style="list-style-type: none"> • Membantu teman agar bermain baik • Membantu teman yang bermasalah • Murah puji, kikir kritik • Bermain untuk tim, bukan diri sendiri 	<ul style="list-style-type: none"> • Menaruh empati • Pemaaf • Mendahulukan kepentingan yang lebih besar
Jujur	<ul style="list-style-type: none"> • Patuh pada aturan main • Loyal pada tim • Mengakui kesalahan 	<ul style="list-style-type: none"> • Memiliki integritas • Terpercaya • Melakukan sesuatu dengan baik
Fair/Adil	<ul style="list-style-type: none"> • Adil pada semua pemain termasuk yang berbeda • Memberikan kesempatan kepada pemain lain 	<ul style="list-style-type: none"> • Mengikuti aturan • Toleran pada orang lain • Kesiediaan berbagi • Tidak mengambil keuntungan dari kesulitan orang lain
Beradab	<ul style="list-style-type: none"> • Menjadi contoh/model • Mendorong perilaku baik • Berusaha meraih keunggulan 	<ul style="list-style-type: none"> • Mematuhi hukum dan aturan • Terdidik • Bermanfaat bagi orang lain

KESIMPULAN

Olahraga didasari oleh gerak manusia yang dilakukan secara bebas, spontan, dan bisa dilakukan kapan saja dalam waktu luang. Hal ini memberikan kesempatan kepada manusia untuk beraktifitas fisik demi kesehatan jasmani, rohani dan sosial. Olahraga membentuk jasmani yang baik serta diiringi pembentukan perilaku yang baik sehingga akan membentuk suatu peradapan sosial yang baik pula.

Keilmuan olahraga dikaji dengan tiga pendekatan disiplin ilmu yaitu pendekatan interdisiplin ilmu, antardisiplin ilmu, dan lintas disiplin ilmu. Ketiga pendekatan tersebut menciptakan akar batang ilmu keolahragaan yaitu humaniora, ilmu pengetahuan alam, dan ilmu pengetahuan sosial yang dikaji dalam teori olahraga, belajar gerak, ilmu gerak, teori bermain, dan teori instruksi yang didukung oleh ilmu-ilmu kedokteran olahraga, ergofisiologi, biomekanika, sosiologi olahraga, pedagogi olahraga, psikologi olahraga, sejarah olahraga, dan filsafat olahraga.

Keilmuan tersebut akan menciptakan manusia yang sehat seutuhnya, yaitu sehat jasmani, sehat rohani, dan sehat sosial. Sehat jasmani (kesegaran jasmani) terbagi menjadi kesegaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan, keterampilan motorik, dan wellness. Sedangkan sehat rohani (moral) yang terkandung dalam olahraga yang dapat diaplikasikan dalam kehidupan adalah hormat, tanggung jawab, peduli, jujur, adil, dan beradab. Sehat sosial merupakan aplikasi sehat jasmani dan rohani yang digunakan dalam kehidupan bermasyarakat.

DAFTAR PUSTAKA

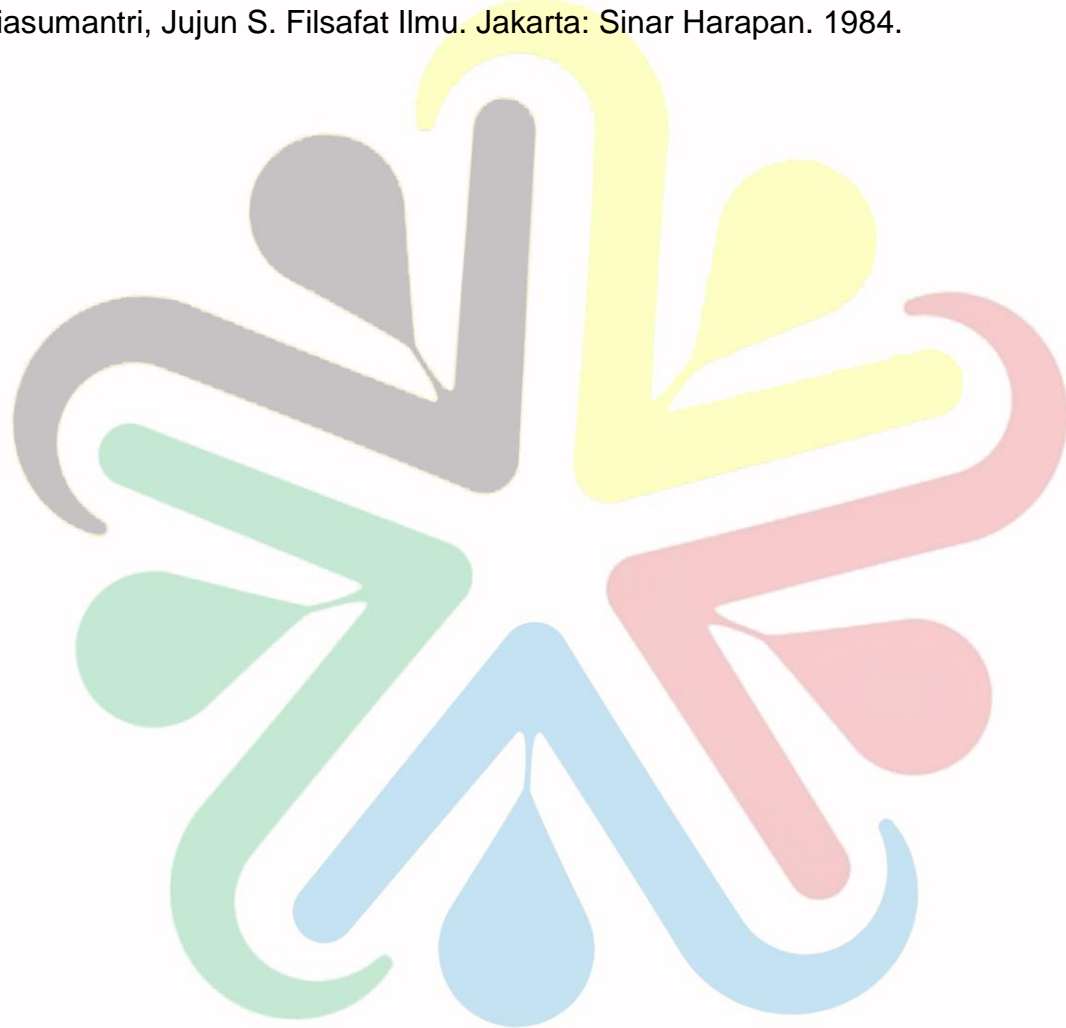
- Brennen, Annick M. *Philosophy of Education, a Booklet*. Andrews University Extension Center. School of Education, Northern Caribbean University. 1999.
- Harsuki. *Perkembangan Olahraga Terkini*. Kajian Para Pakar. Jakarta: Divisi Buku Sport. PT Rajagrafindo Persada. 2003.
- Komisi Disiplin Ilmu Keolahragaan. *Ilmu Olahraga dan Rencana Pengembangannya*. Jakarta: Depdiknas. 2000.
- Lutan, Rusli. *Olahraga dan Etika Fair Play*. Direktorat Pemberdayaan Ilmu Pengetahuan dan Teknologi Olahraga. Direktorat Jendral Olahraga. Departemen Pendidikan Nasional. 2003.
- Maksum, Ali. *Konstruksi Nilai Melalui Pendidikan Olahraga*. Cakrawala Pendidikan, Th.XXVIII, Nomor 1. 2009.
- Noerbai. *Filsafat Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Surabaya: UNESA University Press. 2000.
- Ogunji, James A. *Maintainaning Axiological Foundations: The Challenge of Higher Education in Nigeria*. *Contenporary Humanities Journal*. Volume 3. 2009.

Pramono. Made, Alim., Suyanto, Agus. Filsafat Ilmu. Kajian Ontologi, Epistemologi, dan Aksiologi Ilmu. Surabaya: UNESA University Press. Anggota IKAPI. 2005.

Snyder, Eldon E. dan Spalitzer, Etmer A. Social Aspects of Sport. New Jersey: Prentice Hall, Inc. 1983.

Sumaryanto. Perspektif Filsafat Olahraga dalam Mewujudkan Masyarakat Sehat. Medikora, Volume IX, Nomor 2. 2012.

Suriasumantri, Jujun S. Filsafat Ilmu. Jakarta: Sinar Harapan. 1984.



POSTER

Kajian Keberadaan Tes Kebugaran Jasmani Bagi Peserta Didik Sekolah Dasar Kelas Rendah

MANSUR
Pendidikan Olahraga S3 PPS Unnes

ABSTRAK

Kebugaran jasmani merupakan kesanggupan seseorang dalam melaksanakan aktivitas tanpa mengalami kelelahan yang berarti, dan bila sewaktu-waktu diperlukan masih mampu untuk melakukannya. Tes kebugaran jasmani sebagai alat untuk mengukur tingkat kebugaran jasmani seseorang. Tulisan ini bertujuan untuk mengkaji keberadaan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) bagi peserta didik Sekolah Dasar Kelas Rendah. Hasil kajian menunjukkan bahwa perlu penyesuaian kemampuan anaerobik dengan aerobik dari item Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI), karena pada tes tersebut hanya satu item kemampuan aerobik dan empat lainnya dari lima item tes berperan sebagai kemampuan anaerobik. Demikian juga halnya, menyangkut dengan kesesuaian perkembangan motorik dan ruang waktu yang efektif dan efisien dalam pelaksanaannya.

Kata Kunci : Keberadaan, Tes Kebugaran Jasmani Indonesia

A. PENDAHULUAN

Aktivitas jasmani sebagai dasar bagi manusia untuk mengenal dunia dan dirinya sendiri sesuai dengan kebutuhan hidup yang dilaluinya. Pendidikan jasmani cenderung berkaitan erat dengan aspek kemampuan dalam berpikir dari proses pemanfaatan semua organ tubuh dalam beraktivitas. Karena itu, pendidikan jasmani merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan, bertujuan untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan berfikir kritis, keterampilan sosial, penalaran, stabilitas emosional, tindakan moral, aspek pola hidup sehat dan pengenalan lingkungan bersih melalui aktivitas jasmani yang direncanakan secara sistematis.

Pembekalan pengalaman belajar itu diarahkan untuk membina pertumbuhan fisik dan pengembangan psikis yang lebih baik, sekaligus membentuk pola hidup sehat dan bugar sepanjang hidup. Pendidikan jasmani yang dilakukan di Sekolah Dasar merupakan tahapan pembinaan kebugaran

jasmani semenjak dini bagi manusia, dan merupakan proses pendidikan dan pembudayaan untuk memelihara kebugaran jasmani yang dilaksanakan melalui jalur pendidikan. Tujuan yang terkandung dalam pembinaan dan pengembangan kebugaran jasmani antara lain peningkatan kemampuan untuk mendukung peningkatan produktivitas kerja, dan prestasi belajar. Pendidikan jasmani mengambil peran untuk memberikan atau menyalurkan aktivitas jasmani anak di Sekolah Dasar khususnya kelas rendah.

Berdasarkan uraian di atas, untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani yang dimiliki oleh peserta didik khususnya Sekolah Dasar kelas rendah, maka harus memiliki alat tes untuk mengukur komponen-komponen yang terkandung di dalamnya sebagai unsur yang mewakilinya untuk disimpulkan sebagai status kebugaran peserta didik. Selama ini, Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) digunakan sebagai alat untuk mengukur kebugaran peserta didik sekolah dasar kelas rendah.

Tes Kebugaran Jasmani Indonesia masih tidak jelas konsep dasar fisiologi dan dasar penilaiannya, kesalahan yang nyata ialah memposisikan butir item tes kemampuan aerobik sebagai salah satu dari lima butir TKJI, dengan demikian maka kontribusi peran fungsional kemampuan aerobik menjadi hanya 20% saja dari seluruh nilai TKJI itu. Sedangkan peran fungsional kemampuan anaerobik menjadi 80%, seharusnya kepentingan peran fungsional kemampuan anaerobik dan aerobik adalah setara, yaitu masing-masing 50%.

Selain itu, tes kebugaran jasmani harus memperhatikan pada tataran atau tingkat mana tes tersebut dilaksanakan. Ruang dan waktu dalam menghitung efektif dan efisiensi pelaksanaan juga harus menjadi pertimbangan pelaksanaan tes kebugaran jasmani untuk peserta didik khususnya pada Sekolah Dasar kelas rendah. Kecocokan fisik dan kesesuaian jasmani atau tingkat perkembangan peserta didik juga harus menjadi indikator yang perlu diperhatikan dalam memilih atau menentukan jenis tes kebugaran yang akan digunakan.

Berdasarkan permasalahan di atas, yang berkaitan dengan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia maka judul tulisan ini yaitu ; “Kajian Keberadaan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) bagi Peserta Didik Sekolah Dasar Kelas Rendah”.

B. PEMBAHASAN

1. Karakteristik Perkembangan sebagai Dasar Penetapan Item Tes kebugaran bagi Anak Usia 6 - 9 tahun

Tingkatan kelas di sekolah dasar dapat dibagi dua menjadi kelas rendah dan kelas atas. Kelas rendah terdiri dari kelas satu, dua, dan tiga, sedangkan kelas-kelas tinggi sekolah dasar yang terdiri dari kelas empat, lima, dan enam (Gunartha, 2014). Di Indonesia, kisaran usia sekolah dasar berada di antara 6 atau 7 tahun sampai 12 tahun. Usia siswa pada kelompok kelas atas sekitar 9 atau 10 tahun sampai 12 tahun.

Proses tanpa bimbingan, anak akan cenderung sukar beradaptasi dengan lingkungannya, oleh sebab itu sekolah memiliki tanggung jawab untuk menanggulangnya. Sekolah sebagai tempat terjadinya proses menumbuh-kembangkan seluruh aspek siswa memiliki tugas dalam membantu perkembangan anak sekolah. Sugiyanto dan Sudjarwo (2009) Adapun tugas-tugas perkembangan anak sekolah, diantaranya adalah: (a) mengembangkan konsep-konsep yang perlu bagi kehidupan sehari-hari, (b) mengembangkan kata hati, moralitas, dan suatu skala, nilai-nilai, (c) mencapai kebebasan pribadi, (d) mengembangkan sikap-sikap terhadap kelompok-kelompok dan institusi-institusi sosial. Selanjutnya menambah perasaan harga diri dan sebagai anak yang berguna hingga menjadikan anak suka bekerja sama (bersifat kooperatif). Play skill terkait dengan kemampuan motorik seperti melempar, menangkap, berlari, keseimbangan. Anak yang terampil dapat membuat penyesuaian-penyesuaian yang lebih baik di sekolah dan di masyarakat.

Perkembangan fisik tentang perkembangan kekuatan pada anak-anak biasa dilakukan dengan cara mengukur kekuatan menggenggam yang diukur dengan handgrip dynamometer. Pada usia 3 sampai 6 tahun, anak laki-laki dan perempuan kekuatannya meningkat 65 %.

Perkembangan fisik berkaitan dengan kekuatan pada masing-masing anak atau antara anak laki-laki dengan wanita dapat diuraikan sebagai berikut : (1) Pada anak laki-laki meningkat 2 kali lipat selama usia 6–11 tahun, dan meningkat 3,6 kali lipat selama usia 6–18 tahun. Berarti antara usia 12–18 tahun meningkat 1,6 kali lipat. (2) Pada anak perempuan hanya meningkat 2,6

kali lipat selama usia 6 sampai 18 tahun. Artinya adalah proses perkembangan kekuatan lebih tinggi pada anak laki-laki dibandingkan anak perempuan.

Sedangkan perkembangan kelentukan antara anak laki-laki dengan perempuan juga berbeda yaitu : (1) Sampai usia 12 tahun anak perempuan mengalami peningkatan kelentukan secara umum, dan sesudah usia 12 tahun mengalami penurunan, kecuali pada bahu, lutut, dan paha kelentukannya mulai menurun sesudah umur 6 tahun. (2) Kelentukan pergelangan kaki baik pada laki-laki maupun perempuan adalah yang konstan semua umur. (3) Kelentukan pada setiap bagian tubuh tidak ada interkorelasi dengan yang lainnya. Demikian juga unsur-unsur fisik lainnya juga berbeda dalam hal peningkatan dan kemampuannya antara laki-laki dan perempuan.

Peningkatan kemampuan gerak bisa diidentifikasi dalam bentuk gerakan yang dapat dilakukan dengan mekanika tubuh semakin efisien. Gerakan bisa dilakukan semakin lancar dan terkontrol. Pola atau bentuk gerakan semakin bervariasi Gerakan semakin bertenaga. Beberapa perkembangan kemampuan gerak hasil penelitian. Sugiyanto dan Sudjarwo (2009) diantaranya adalah sebagai berikut: (1) Perkembangan kemampuan Berlari yang dihasilkan dari panjang langkah yang dipengaruhi panjang kaki dan irama langkah yang dipengaruhi kekuatan otot tungkai. Terjadi perbedaan yang relatif tinggi pada perkembangan kemampuan berlari pada anak laki-laki dengan anak perempuan khususnya mulai usia 9 tahun. (2) Perkembangan kemampuan melompat digunakan sebagai prediktor kekuatan tubuh dan merupakan tes diagnostik koordinasi gerakan. Perkembangannya terkait dengan peningkatan kekuatan dan koordinasi tubuh. (3) Minat melakukan aktivitas fisik pada kelompok anak besar sangat dipengaruhi oleh kesempatan untuk melakukan aktivitas fisik itu sendiri. Pada umumnya anak besar baik anak laki-laki maupun anak perempuan mengalami peningkatan minat yang besar dalam melakukan aktivitas fisik. Misalnya aktivitas bermain yang dilakukan anak besar lebih didominasi oleh permainan yang bersifat aktif, seperti bermain kejar-kejaran, petak umpet, dan beberapa bentuk permainan tradisional yang melibatkan aktivitas fisik. Tentunya disesuaikan dengan minat dan kesepakatan anak-anak dalam memilih jenis permainan yang akan dilakukan.

2. Sistem Metabolisme Energi Tes Kebugaran Jasmani

Kebugaran jasmani adalah kecocokan keadaan fisik terhadap tugas yang harus dilaksanakan oleh fisik sesuai dengan kemampuannya. Hakikat Tes Kebugaran Jasmani adalah mengukur kemampuan fungsional maksimal yang dimiliki seseorang pada saat dilakukan pengukuran. Kemampuan manusia menghasilkan daya (energi) melalui 2 mekanisme, yaitu mekanisme anaerobik (tanpa oksigen) dan mekanisme aerobik (menggunakan oksigen). Menurut Rawland, M.D., (2006) pengukuran kebugaran terbagi atas dua kategori berdasarkan metabolisme energi yaitu pengukuran aerobik dan pengukuran anaerobik.

Intensitas gerak tergantung pada besar daya (energi) yang dihasilkan oleh mekanisme olahdaya (metabolisme) anaerobik. Makin besar daya yang dihasilkan oleh mekanisme olahdaya anaerobik, makin besar intensitas kerja yang dapat diwujudkan. Menurut Clark (dalam Nurhasan 2010) menerangkan bahwa “unsur-unsur dalam kesegaran jasmani meliputi : (a) kekuatan otot, (b) daya tahan otot, dan (c) daya tahan kardiovaskular. Ketiga unsur tersebut merupakan komponen inti dalam kesegaran jasmani”. Dalam hal ini kebugaran jasmani memiliki persamaan dengan konsep faal tubuh yang menjelaskan bahwa kebugaran jasmani terletak pada sistem anaerobik dan aerobik dalam tubuh. Bird S (2008) menerangkan bahwa “ Ada 3 dasar gerak dalam latihan kebugaran yang dapat dilakukan, yakni : (1) Bergerak (move), yaitu rangkaian gerak dinamis yang dilakukan secara berulang-ulang dalam jangka waktu tertentu. (2) Mengangkat (lift), yaitu rangkaian gerak melawan beban. Dan (3) Meregang (stretch), yaitu rangkaian gerak mengukur otot.”

Berdasarkan penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa kebugaran jasmani berasal dari gerakan bergerak atau pindah, mengangkat, dan meregang (untuk mengukur otot), sehingga dalam proses tes dan pengukurannya juga harus mengandung 3 komponen tersebut. Selanjutnya Podstawski R (2013) menerangkan bahwa Perkembangan kondisi anaerobik dan aerobik selama aktivitas fisik atau latihan sangat penting dalam kesegaran jasmani. Secara metabolik, ketahanan aerobik disediakan oleh sistem oksidatif untuk tercapainya ketahanan jangka lama yang berlangsung dengan adanya oksigen, sedangkan kondisi anaerobik tersedia melalui penggunaan sistem

Adenosin Triphosphat-Phosphate Creatin (ATP-PC) dan sistem asam laktat untuk aktivitas fisik yang intensif dan segera yang diperoleh tanpa kehadiran oksigen. Respon energi yang dihasilkan oleh sistem sistem ini menghasilkan kapasitas kerja fisiologis dari tubuh untuk penampilan fisik. Kedua sistem ini bekerja saling berhubungan satu sama lain menggunakan proses metabolik oksidatif maupun glikolisis dalam tingkat yang lebih besar atau lebih sedikit tergantung kebutuhan tubuh. Menurut Rao N.S, P. Johnson and B. Chittibabu (2013) menjelaskan bahwa latihan anaerobik dan aerobik memberikan pengaruh yang signifikan terhadap penurunan tingkat kelelahan tubuh. Pendapat lain Jens Bangsbo, et al (2011) dalam sebuah siklus model holistik penelitian mengungkapkan bahwa penampilan fisik seorang atlet di pengaruhi oleh tiga faktor utama yaitu penampilan anaerobik, penampilan aerobik, dan kekuatan otot. Pelatihan Aerobik meningkatkan kemampuan untuk berolahraga di keseluruhan intensitas yang lebih tinggi selama kompetisi, dan meminimalkan suatu penurunan kinerja teknis yang disebabkan oleh kelelahan. Pelatihan anaerobik mengangkat potensi seorang atlet untuk melakukan latihan intensitas tinggi.

Berdasarkan hal tersebut dapat disimpulkan bahwa dalam meningkatkan kemampuan kerja fisik, maka pelatihan yang harus dilakukan adalah pelatihan anaerobik dan aerobik, dengan kata lain bila di sesuaikan dengan kebugaran jasmani maka akan menjadi alasan yang kuat bila tes kebugaran jasmani dilakukan atas dasar sistem anaerobik (alaktasid dan laktasid) dan aerobik. Dari hasil penelitian tersebut di atas dapat memperkuat sebuah anggapan bahwa dalam mengukur tingkat kebugaran jasmani dapat dilakukan dengan tes anaerobik (anaerobik alaktasid (daya ledak otot) dan anaerobik laktasid (kekuatan otot)) dan aerobik sebagaimana defenisi dari kebugaran jasmani tersebut yakni melakukan aktifitas tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Steve Bird (2008) *The role of fitness testing & selecting and using fitness tests* menerangkan bahwa (1) Aerobic power (2) Anaerobic power and anaerobic capacity merupakan dua dari 6 jenis tes kebugaran jasmani yang kompleks.

Pada tes kebugaran jasmani, daya dari mekanisme anaerobik alaktasid adalah untuk mewujudkan gerakan-gerakan ledak (eksplosif maksimal).

Contohnya adalah vertical jump, standing broad jump, sprint 30 meter, lempar bola medicine (Giriwijoyo dan Sidik, 2013) Pada tes kebugaran jasmani, daya dari mekanisme anaerobik laktasid adalah untuk gerakan-gerakan daya tahan anaerobik maksimal (anaerobik endurance/stamina). Contohnya adalah lari dengan kecepatan maksimal selama antara 1-2 menit, lari kijang (speed bound) sejauh 300 meter, berenang dengan kecepatan maksimal sejauh 200 meter, push up dengan irama cepat selama 1 menit, lompat tinggi angkat paha dengan irama cepat selama 1 menit 30 detik (Giriwijoyo dan Sidik, 2013). Pengukuran kekuatan otot tes yang dapat digunakan adalah (1) Tes baring duduk (sit up) selama 60 detik: mengukur kekuatan dan ketahanan otot perut, (2) Tes Loncat Tegak (vertical jump) : mengukur daya ledak tenaga eksplosif. Berdasarkan hal tersebut dapat dijabarkan bahwa pembentuk daya secara anaerobik yang tanpa menghasilkan asam laktat (anaerobik alaktasid) dapat menggunakan tes vertical jump dan mekanisme anaerobik yang menghasilkan asam laktat (anaerobik laktasid) dapat menggunakan tes sit up. Tes kebugaran jasmani, daya dari mekanisme aerobik harus berasal dari aktivitas fisik dominan. Gerakan aerobik juga merupakan gerakan daya tahan kardiovaskular, contohnya adalah lari dengan kecepatan maksimal 12 menit (cooper), 15 menit, 2400 meter (cooper), 3200 meter, 5000 meter (cooper : jalan cepat) (Giriwijoyo dan Sidik, 2013).

Sistem metabolisme energi untuk menghasilkan ATP dapat berjalan secara aerobik (dengan oksigen) dan secara anaerobik (tanpa oksigen). Kedua proses ini dapat berjalan secara simultan di dalam tubuh saat berolahraga. Adenosine triphosphate (ATP) merupakan sumber energi yang terdapat di dalam sel-sel tubuh terutama sel otot yang siap dipergunakan untuk aktivitas otot. Terdapat 2 macam sistem pemakaian energi anaerobik yang dapat menghasilkan ATP selama exercise yaitu (1) sistem ATP-CP (2) sistem asam laktat. Sistem oksigen/ aerobik membutuhkan oksigen untuk memecahkan glikogen/glukosa menjadi CO₂ dan H₂O melalui siklus krebs (Tricarboxylic acid=TCA) dan sistim transport elektron. Glikogen atau glukosa dipecah secara kimia menjadi asam piruvat dan dengan adanya O₂ maka asam laktat tidak menumpuk. Asam piruvat yang terbentuk selanjutnya memasuki siklus Kreb dan sistim transport elektron. Sistim aerobik digunakan untuk exercise

yang membutuhkan energi lebih dari 3 menit seperti lari maraton, renang gaya bebas 1500 m. Reaksi aerobik terjadi dalam sel otot yaitu pada organel mitokondria. Sistem aerobik menghasilkan ATP lebih lambat daripada sistem ATP-CP dan asam laktat, tetapi produksi ATP jauh lebih besar. Sistem metabolisme anaerobik dimana Creatine (Cr) merupakan jenis asam amino yang tersimpan di dalam otot sebagai sumber energi. Di dalam otot, bentuk creatine yang sudah terfosforilasi yaitu phosphocreatine (PCr) akan Dengan bantuan enzim creatine phospho kinase, phosphocreatine (PCr) yang tersimpan di dalam otot akan dipecah menjadi Pi (inorganik fosfat) dan creatine dimana proses ini juga akan disertai dengan pelepasan energi sebesar 43 kJ (10.3 kkal) untuk tiap 1 mol PCr. Inorganik fosfat (Pi) yang dihasilkan melalui proses pemecahan PCr ini melalui proses fosforilasi dapat mengikat kepada molekul ADP (adenosine diphosphate) untuk kemudian kembali membentuk molekul ATP (adenosine triphosphate). mempunyai peranan penting dalam proses metabolisme energi secara anaerobik di dalam otot untuk menghasilkan ATP. Giriwijoyo (2013) mengatakan bahwa Pada saat ini tes kebugaran masih tidak jelas konsep dasar fisiologi dan dasar penilaiannya, kesalahan yang nyata ialah memposisikan butir item tes kemampuan aerobik sebagai salah satu dari lima butir TKJI, dengan demikian maka kontribusi peran fungsional kemampuan aerobik menjadi hanya satu item saja dari seluruh nilai TKJI itu, sedangkan sesungguhnya kontribusi peran itu adalah 50%. Sebaliknya kontribusi peran fungsional kemampuan anaerobik menjadi 80%, sedangkan bila dilihat secara keseluruhan peran fungsional kemampuan anaerobik dan aerobik adalah setara atau sebanding antara keduanya.

C. Kesimpulan

Konsep dasar dari tes kebugaran jasmani indonesia perlu dikaji kembali, sehingga kesetaraan antara kemampuan aerobik dengan anaerobik harus ditetapkan. Kajian tentang Tes Kebugaran Jasmani Indonesia untuk peserta didik Sekolah Dasar (SD) kelas rendah harus memberikan gagasan ilmiah mengenai instrumen tes kebugaran yang lebih ringkas dan memiliki makna yang menyeluruh dan mencakup pada aspek fisiologi gerak tubuh yang merupakan aspek dasar tubuh manusia. Karena itu kajian penilaian kebugaran jasmani harus melalui

analisis teori fisiologi tes kebugaran jasmani ini, tester dapat memiliki pandangan yang logis terhadap aspek tes dan fungsi gerak secara fisiologi. Perlu adanya penambahan pemahaman dan pengetahuan serta kesesuaian terhadap tes yang dilakukan untuk mengukur kebugaran jasmani bagi peserta didik Sekolah Dasar kelas rendah. Kesesuaian antar unsur anaerobik dan aerobik harus menjadi perhatian serius dalam rangka menetapkan butir tes kebugaran jasmani, karena sangat berkaitan dengan sistem energi yang digunakan dan dibutuhkan. Selain itu, ruang yang tersedia dan waktu pelaksanaan harus menjadi indikator penting dalam menghitung efektif dan efisiensi pelaksanaan tes kebugaran jasmani bagi peserta didik Sekolah dasar kelas rendah.

DAFTAR PUSTAKA

- Bangsbo J., Mohr M., Poulsen A., Perez-Gomez J., Krstrup P. 2006. *Training And Testing The Elite Athlete*. Denmark : University of Copenhagen
- Bird S . 2008. *The Role Of Fitness Testing & Selecting And Using Fitness Tests*. Kent : Kent Sport Science Support
- Dardouri W., Selmi M.A., Sassi R.H., Gh arbi Z., Rebhi A., Yahmed M.H., Moalla W. 2014. *Relationship Between Repeated Sprint Performance and both Aerobic and Anaerobic Fitness*. *Journal of Human Kinetics* 40(2014), 139-148
- Eleckuvan R.M. 2013. *Analysis Of The Changes In Selected Motor Fitness Components With Concurrent Strength And Plyometric Training*. *International Journal of Physical Education, Fitness and Sports*. 2 (4) : 36 - 38
- Giriwijoyo, S., dan Sidik, D.Z. 2013. *Ilmu Faal Olahraga (Fisiologi Olahraga)*. Bandung : P.T. Remaja Rosdakarya
- Gunartha I. W., Kartowagiran B., Suardiman S.P. 2014. *Pengembangan model evaluasi program layanan pendidikan anak usia dini (paud)*. *Jurnal Penelitian dan Evaluasi Pendidikan*. 18(1) : 1-14
- Hurhasan. 2010. *Tes dan Pengukuran Dalam Pendidikan Jasmani : Prinsip Prinsip dan Penerapannya*. Jakarta : Direktorat Jendral Olah Raga Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan. 2014.
- Morrow J.R., Jackson A.W., Disch J.G., Mood D.P., 2000. *Measurement and Evaluation in Human Performance 2nd . United State* : Human Kinetics
- Podstawski R. 2013. Systematic Review of the Research on Motor Fitness of 1st-Year Students Attending Polish Institutions of Higher Education. *International Journal of Kinesiology & Sports Science*. 1(3) : 1 - 13
- Rao N.S., Johnson P., and Chittibabu B. 2013. Combined Effect Of High Intensity Intermittent Training And Weight Training On Aerobic Capacity Anaerobic Capacity And Fatigue Index Of Male Handball Players. *International Journal of Physical Education, Fitness and Sports* 2 (4) : 70 – 72
- Sugiyanto dan Sudjarwo (2009) *Perkembangan dan Belajar Motorik*. Jakarta: Universitas Terbuka

PENGARUH LATIHAN SENAM JANTUNG SEHAT TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA WANITA USIA 40-50 TAHUN DI ASRAMA PT.SHINTA GROUP CIKARANG BARAT

Mia Kusumawati, Eko Webiantoro

Fakultas Keguruan dan Ilmu pendidikan UNISMA Bekasi

ABSTRAK

Penelitian ini untuk mengetahui peningkatan tekanan darah terhadap latihan senam jantung sehat pada wanita usia 40-50 tahun di asrama PT.Shinta Group Cikarang Barat. Penelitian ini menggunakan metode penelitian eksperimen dengan menggunakan instrumen tes pengukuran dengan menggunakan tensi meter digital yang dililitkan ke bagian lengan kemudian ditekan tombol power hingga keluar angka yang menunjukkan tekanan sistolik dan tekanan diastolik ini dilakukan berulang selama 3 kali pengulangan. Tekanan sistolik adalah kontraksi jantung mendorong dengan tekanan tinggi ke arteri, tekanan maksimum saat ejeksi, sedangkan tekanan diastolik adalah tekanan minimal yang mendesak dinding asrteri setiap waktu. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh anggota senam jantung sehat di asrama PT.Shinta Group Cikarang Barat. Sebanyak 25 orang. Sample yang digunakan dalam penelitian ini sebanyak 15 orang dengan menggunakan *purposive sample*. prasyarat analisis data yang digunakan adalah uji-t atau *t-test*. Dari hasil analisis data, setelah mengikuti metode latihan senam jantung sehat terjadi peningkatan tekanan darah pada wanita usia 40-50 tahun di asrama PT.Shinta Group Cikarang Barat. Rata-rata peningkatan tekanan sistolik pada latihan senam jantung sehat mencapai 10,06 . Peningkatan tekanan darah sistolik pada latihan senam jantung sehat mencapai 11,73%, sedangkan tekanan diastolik rata-rata peningkatan pada latihan senam jantung sehat mencapai 8,8. Peningkatan tekanan diastolik pada latihan senam jantung sehat mencapai 7,24%. Secara statistik peningkatan tekanan darah pada latihan senam jantung sehat baik, hal ini terbukti dari hasil tekanan sistolik uji t diperoleh t_{hitung} sebesar 10.06 pada α 5%, sedangkan tekanan diastolik uji t diperoleh t_{hitung} sebesar 16 pada α 15%. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa taraf kepercayaan 99% latihan senam jantung sehat dapat berpengaruh terhadap peningkatan tekanan darah terhadap latihan senam jantung sehat pada wanita usia 40-50 tahun di asrama PT.Shinta Group Cikarang Barat.

A. PENDAHULUAN

Kesehatan adalah sesuatu yang sangat berharga dibandingkan dengan hal yang lain di dunia ini. Dengan tubuh yang sehat manusia dapat melakukan aktifitas sehari-hari dengan baik. Seberapa banyak harta seseorang, tidak akan merasa bahagia dan tentunya akan merasa menderita jika ia dalam keadaan

sakit. Semua makhluk hidup khususnya manusia mempunyai fase-fase yang sudah digariskan oleh yang maha kuasa, antara lain fase pertumbuhan dan perkembangan yang biasa dialami pada masa kanak-kanak yang akan tumbuh kembang menjadi dewasa, pertumbuhan dan perkembangan itu mempunyai ciri-ciri antara lain perkembangan otot, kekuatan otot, kekuatan otot tulang, perkembangan jaringan syaraf dan lain-lain.

Usia lanjut terutama pada usia pertengahan merupakan fase perkembangan manusia yang berbeda dengan masa kanak-kanak dan remaja menjadi dewasa, pada fase perkembangan kanak-kanak dan remaja terjadi perubahan besar pada fisik dan mental menuju perkembangan maksimal sehingga ia dapat berfungsi sebagai manusia dewasa, sedangkan pada fase usia lanjut terjadi perubahan fisik dan mental yang mengarah pada penurunan fungsi organisme pada tubuh. Setelah ada fase perkembangan maka akan ada juga fase penurunan atau fase penuaan yaitu hal-hal yang sebelumnya bisa berkembang sekarang menjadi menurun. Fase-fase tersebut sangat identik dengan umur manusia, bahwa manusia akan berkurang umurnya atau menjadi tua seiring berjalannya waktu dan itu proses alamiah.

Seiring dengan keberhasilan pemerintah dalam pembangunan nasional telah mewujudkan hasil yang positif diberbagai bidang. Keberhasilan tersebut misalnya tercapainya dibidang ilmu pengetahuan dan teknologi, dibidang medis atau kedokteran dan keolahragaan. Hal tersebut dapat dibuktikan dengan meningkatnya kualitas kesehatan penduduk serta meningkatnya umur harapan baru. Peningkatan umur harapan hidup baru bertambahnya pula populasi lanjut usia (lansia).

Oleh karena itu untuk memasyarakatkan olahraga dan mengolahragakan masyarakat khususnya pada usia lanjut kegiatan olahraga di kota-kota besar maupun di daerah pedalaman kini terjadi perkembangan yang sangat pesat seperti lari, senam sehat Indonesia, senam skj, senam tera, senam yoga dan senam jantung sehat. Dalam melakukan kegiatan olahraga ada tiga hal yang perlu diperhatikan agar tujuan berolahraga dapat tercapai yaitu intensitas, durasi, dan frekuensi. Intensitas adalah keras atau ringannya sebuah latihan. Lalu durasi dalam melakukan olahraga harus mencapai 45-60 menit, dan frekuensinya 3 kali

dalam seminggu. Semua itu dapat mencegah penyakit degeneratif yang umum terjadi pada lansia seperti hipertensi.

Faktor pemicu hipertensi dapat dibedakan atas yang tidak dapat dikontrol (seperti keturunan, jenis kelamin, dan umur) dan yang dapat dikontrol (seperti kegemukan, kurang olahraga, merokok, serta konsumsi alkohol dan garam). Hipertensi dapat dicegah dalam pengaturan pola makan yang baik dan aktivitas fisik yang cukup (seperti olahraga secara teratur) (Astawan 2005). Maka olahraga yang disarankan untuk para usia lanjut antara lain berjalan kaki, yoga, tai chi, senam, aerobik, dan olahraga ringan lainnya.

Salah satu olahraga yang banyak di gemari oleh usia lanjut terutama pada usia pertengahan khususnya di daerah Cikarang Barat tepatnya di asrama PT.Sinta Group adalah olahraga senam jantung sehat karena dalam proses pelaksanaannya tidak banyak kendala dan banyak buku petunjuk latihan senam jantung sehat. Olahraga ini berintikan olahraga aerobik yakni olahraga yang banyak menghirup oksigen. Selain itu menurut Virdhani (2013) yang melakukan peliputan di klub senam jantung sehat di Depok Jawa Barat yang memperoleh info tentang manfaat senam jantung sehat diantaranya seperti melancarkan peredaran darah demi kesehatan jantung, mengurangi kadar gula darah dengan membakar kalori serta menjaga tekanan darah.

Pada dasarnya olahraga ini berintikan olahraga aerobik yakni olahraga banyak menghirup oksigen. Olahraga ini juga mempunyai prinsip Murah, Mudah, Meriah, Massal, Manfaat dan Aman (5M dan 1A). Mudah dan meriah, olahraga ini harus dapat dilakukan setiap orang tanpa harus mempunyai keterampilan khusus. Olahraga senam jantung sehat dapat dilakukan bersama-sama, secara massal, dan tentu saja meriah. Disebut mudah karena dalam melakukan gerakan olahraga senam jantung sehat tidak diperlukan keterampilan yang khusus dan dapat dilakukan oleh siapa saja. Disebut manfaat karena olahraga senam jantung sehat sangat bermanfaat untuk melancarkan peredaran darah dan memperbesar pembuluh darah, memberikan kelenturan otot dan sendi serta dapat menghilangkan kekuatan otot dan sendi.

Sehingga menurut Noviyanti S.KM dalam bukunya "Hipertensi Kenali, Cegah dan Obati" tahun 2015 senam aerobik dapat menenangkan sistem saraf simpatik sehingga melibatkan denyut jantung, dapat mengeluarkan banyak cairan

tubuh yang berefek pada penurunan tekanan darah, hal ini setara dengan khasiat mengkonsumsi obat hipertensi yang bersifat diuretic. Selain itu olahraga juga dapat menurunkan jumlah hormon nonadrenalin serta hormon-hormon lain penyebab stres. Ini baik bagi penderita hipertensi, karena hormon ini dapat menciutkan pembuluh darah, sehingga tekanan darah naik.

B. PROSEDUR PENELITIAN

Penelitian eksperimen merupakan suatu penelitian yang di dalamnya ditemukan minimal satu variable yang dimanipulasi untuk mempelajari sebab-akibat (Solso, dkk. 2002).

Penelitian eksperimen merupakan penelitian yang dilakukan dengan memberikan treatment ataupun perlakuan kepada sampel, samapi dilihat ada perubahan yang terjadi atau tidak (Mia Kusumawati 2014 : 78)

Penelitian ekperimen merupakan penelitian yang sistematis, logis, dan teliti didalam melakukan kontrol terhadap kondisi. Dalam melakukan eksperimen peneliti memanipulasikan suatu stimulan, treatment atau kondisi-kondisi ekperimental, kemudian mengobservasi pengaruh yang diakibatkan oelh adanya perlakuan atau manipulasi tersebut (Yatim Riyanto 1996:28-40).

Sedangkan penelitian ekperimen menurut penelti adalah peneltian yang semua variabelnya diukur dengan menggunakan instrument pengukuran dan diberikan tretment terhadap sample yang akan diteliti sehingga muncul perubahan terhadap sample yang akan diteliti. Dengan demikian diharapkan agar penelitian selalu mengontrol sample yang sesuai dengan karakteristik sample dalam variable-variable tersebut.

1. Populasi

Populasi merupakan seluruh karakteristik yang menjadi objek penelitian, dimana karakteristik tersebut berkaitan dengan seluruh kelompok orang, peristiwa, atau benda yang menjadi pusat perhatian bagi peneliti (Haryadi Sarjono 2013:21).

Populasi adalah totalitas penelitian yang dapat berupa manusia, hewan, tumbuhan dan benda yang mempunyai kesamaan untuk dijadikan data penelitian (Mia Kusumawati. 2014 : 149).

Populasi merupakan wilayah generalisasi yang terdiri atas obyek atau subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya (Sugiyono. 2013 : 117).

Populasinya adalah seluruh anggota senam di Asrama PT.Shinta Group Cikarang Barat yaitu berjumlah 25 orang.

2. Sampel

Sampel adalah sebagian dari populasi yang akan dijadikan sebagai data untuk diteliti, artinya tidak ada sampel jika tidak ada populasi (Mia Kusumawati 2014 : 152). Sample adalah bagian dari populasi secara keseluruhan (Sekaran 2006:121-123), Sample merupakan bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut (Sugiyono. 2013 : 118).

Teknik pengambilan sample dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan teknik purposive sample. Teknik purposive sampling adalah pemilihan kelompok subjek yang didasarkan atas ciri-ciri atau sifat-sifat tertentu, yang diambil sebagai sample 15 orang. Dalam hal ini sample yang digunakan dalam penelitian di mayoritaskan adalah lansia Sample dari penelitian ini adalah sebagian dari populasi yang memenuhi kriteria.

Adapun kriteria tersebut, yaitu:

- a. Perempuan
- b. Kriteria umur (WHO)
 - Usia pertengahan (middle age) = usia 45 tahun sampai 59 tahun
 - Lanjut usia (elderly) = usia 60 tahun sampai 74 tahun
 - Lanjut usia tua (old) = usia 75 tahun sampai 90 tahun
 - Usia sangat tua (very old) = diatas 90 tahun (Nugroho, 1999)
- c. Bersedia melakukan penelitian selama 14 kali pertemuan dan tanpa ada unsur paksaan atau terpaksa.
- d. Dengan denyut nadi istirahat 60-80 x permenit
- e. Tekanan darah normal (mmHg)

C. HASIL PENELITIAN

Data yang diperoleh dari hasil pengukuran, kemudian diolah dan dianalisis dengan menggunakan pendekatan statistika yang telah dipaparkan pada sebelumnya. Langkah yang dilakukan pertama $\sum x$ (jumlah data), \bar{x} (rata-rata), S (simpangan baku) dan S² (nilai variansi). Dari hasil hitungan masing-masing perangkat data yang diperoleh dari hasil dengan menggunakan pengukuran pendekatan statistika, maka hasilnya tercantum pada tabel dibawah ini.

Selanjutnya melaksanakan uji homogenitas, perangkat data tersebut untuk mengetahui apakah hasil latihan dari test tersebut homogen atau tidak berarti berikut hasil perhitungan data uji homogenitas:

Tabel 4.1
Hasil Perhitungan Uji Homogenitas

No	perangkat data	F Hitung	F Tabel	Keterangan
1	Tes awal & akhir sistolik	1,79	2,48	Homogen
2	tes awal & akhir diastolic	1,4	2,48	Homogen

Dari hasil diatas diperoleh F hitung masing-masing tes, kemudian dibandingkan dengan F tabel yang diperoleh dari tabel distribusi F dengan derajat kebebasan untuk pembilang = 14 dan derajat kebebasan penyebut = 14 pada taraf nyata $\alpha = 0,05$ diperoleh F tabel = 2,48. Karena dari hasil tes awal dan akhir tekanan darah diperoleh F hitung lebih kecil dari pada F tabel ($F_{hit} < F_{tab}$) maka dapat disimpulkan bahwa antara tes awal dan tes akhir tekanan sistolik serta diastolik dalam penelitian ini memiliki variansi yang homogen.

a. Pengujian Hipotesis

Setelah uji normalitas diperoleh suatu hasil, maka langkah selanjutnya adalah menghitung uji t. Perhitungan uji t, untuk menguji apakah sample yang berlatih dengan latihan senam jantung sehat menunjukkan peningkatan yang signifikan (ada peningkatan yang berarti) atau tidak signifikan. Untuk itu penulis mengajukan t tabel pada taraf nyata $\alpha = 0,05$ dan dk $(n_1 - 1) = 14$

Tabel 4.2
Hasil Perhitungan Uji t

No	perangkat data	dk	B	SB	t hitung	t tabel	Ket.
1	Peningkatan sistolik	14	10,06	3,83	10,16	2,14	Ho ditolak
2	peningkatan diastolik	14	8,8	2,14	16	2,14	Ho ditolak

Berdasarkan hasil pengujian hipotesis penelitian menunjukkan bahwa latihan senam jantung sehat terhadap peningkatan tekanan darah yang signifikan hal ini dibuktikan dari $t \text{ hitung} > t \text{ tabel}$ maka dengan demikian hipotesis nol (H_0) ditolak yang berarti bahwa latihan senam jantung sehat memberi pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan tekanan darah. Hal ini mendukung dari data rata-rata tekanan darah sebelum perlakuan tekanan sistolik 137,53 setelah perlakuan 127,46 dan tekanan diastolik sebelum perlakuan 90,26 setelah perlakuan 81,33 .

D. SIMPULAN

Terjadi peningkatan tekanan darah sistolik sebesar 11,73 % sedangkan tekanan diastolik 7,24%. pada 15 orang peserta senam jantung sehat pada wanita usia 40-50 tahun di asrama PT.Shinta Group Cikarang Barat dari 137,53 tekanan darah sistolik sebelum diberi perlakuan menjadi 127,46 tekanan darah sistolik sesudah diberi perlakuan sedangkan dari 90,26 tekanan darah diastolik sebelum diberi perlakuan menjadi 81,33 tekanan diastolik, yaitu latihan senam jantung sehat.

Peningkatan tekanan darah dari hasil latihan senam jantung sehat ini bersifat signifikan hal ini didasarkan dari pengujian kesamaan dan rata-rata (skor berpasangan) dimana diperoleh dari tekanan darah sistolik = 10,06 lebih besar dari = 2.14 maka dengan demikian hipotesa nol () ditolak. Pada taraf signifikansi 5% atau 0,05 dengan derajat kebebasan 14. Sedangkan tekanan diastolik diperoleh = 16 lebih besar dari = 2,14 maka dengan demikian hipotesa nol () ditolak. Pada taraf signifikan 5% atau 0,05 dengan derajat kebebasan 14.

Latihan senam jantung sehat merupakan cara untuk meningkatkan kebugaran jasmani secara baik dimana proses latihan yang terus menerus dan berkesinambungan serta intensitas latihan yang semakin ditambah dapat menurunkan tekanan darah yang optimal khususnya pada 15 peserta senam yang berada di asrama PT.Shinta Group Cikarang Barat.

DAFTAR PUSTAKA

- Alam Syamsir, dkk. (2005). *Hipertensi*. Jakarta : PT.Gramedia Pustaka Utama
- Badan Pelaksana Klub Jantung Provinsi Jawa Barat. (2012). *Diklat Pelatih Madya Klub Senam Jantung Sehat Angkatan Ke VI Tahun 2012*. Jakarta: Yayasan Jantung Sehat.
- Badan Pelaksanaan Klub Jantung Kabupaten Bekasi. (2011). *Pendidikan Pelatih Muda (PO) Klub Jantung Sehat Angkatan II*. Bekasi : Yayasan Jantung Indonesia.
- Kusumawati, Mia (2014). *Penelitian Pendidikan*. Bekasi Kota : Percetakan ST.
- Mahendra, Agus (2001). *Pembelajaran Senam Di Sekolah Dasar*. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional.
- Mylsidayu, Apta (2015). *Ilmu Kepeleatihan*. Bekasi : Percetakan Equator.
- Noviyanti, S.KM (2015). *Hipertensi Kenali, Cegah & Obati*. Yogyakarta: Notebook Petch, Michael (1991). *Penyakit Jantung*. Jakarta: Penerbit Arcan
- Sudarmoko, Arief. (2015). *Sehat Tanpa Hipertensi* . Yogyakarta: Cahaya Atma Pustaka.
- Sugiyono, (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif kualitatif dan R&D*. Bandung: CV Alfabeta.
- Santoso, Teguh (2010). *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta Pusat: CV Setiaji.
- Smith, Tom (1986). *Tekanan Darah Tinggi*. Jakarta: Penerbit Arcan
- Thoifah, l'anatut (2015). *Statistika Pendidikan dan Metode Peneltian Kuantitatif*. Malang: Madani
- Tjokronegoro, Arjatmo (1984). *Kesehatan Dan Olahraga*. Jakarta: Balai Penerbitan FKUI
- Wiryoseputro, Moeljono (1993). *Kesehatan Olahraga*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- Yayasan Jantung Sehat. (2003). *Penyempurnaan Senam Jantung Sehat Seri 1*. Jakarta: Yayasan Jantung Indonesia.

ANALISIS TES KESEGERAN JASMANI PESERTA DIDIK SD KELAS TINGGI KABUPATEN ACEH BESAR TAHUN 2015

Sukardi Putra
Program Studi Pendidikan Olahraga PPS
Universitas Negeri Semarang

ABSTRAK

Kesehatan jasmani merupakan hal yang sangat penting bagi kehidupan seseorang dalam melakukan kegiatan atau pekerjaan sehari-hari. Yang dimaksud dengan kesehatan jasmani adalah kesanggupan dan kemampuan untuk melakukan pekerjaan atau aktivitas tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Kesehatan jasmani sangat erat kaitannya dengan kegiatan manusia dalam melakukan pekerjaan maupun bergerak. Selain itu kesehatan jasmani juga berfungsi untuk meningkatkan kinerja bagi siapapun, sehingga dapat melaksanakan tugasnya secara optimal untuk mendapatkan hasil yang lebih baik. Pemerintah kabupaten Aceh Besar menganggap kesehatan jasmani merupakan faktor mutlak yang harus dimiliki oleh siswanya, tanpa adanya kesehatan jasmani yang baik siswa akan mudah terkena berbagai macam penyakit, kurang semangat dalam belajar, dan hal-hal lain yang dapat menyebabkan ketidak efektifan dalam proses belajar mengajar, untuk itu sekolah dasar di Kabupaten Aceh Besar secara rutin melakukan aktifitas jasmani, namun tidak memiliki data kesehatan jasmani karena jarang dilakukan tes secara rutin. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa SD kelas tinggi Kabupaten Aceh Besar Tahun 2015 yang berjumlah 987 orang. Sampel penelitian diambil dengan teknik random sampling berjumlah 90 orang dari tiga sekolah wilayah Kabupaten Aceh Besar. Pengumpulan data dilakukan menggunakan tes TKJI masing-masing sampel pada tiap sekolah. Pengolahan data dilakukan dengan statistic deskriptif menghitung mean dan persentase. Dari hasil analisa data maka diperoleh rata-rata kesehatan jasmani siswa SD kelas tinggi Kabupaten Aceh Besar Tahun 2015 tergolong kategori sedang

Kata kunci: Kesehatan Jasmani

A. PENDAHULUAN

Olahraga merupakan suatu kegiatan atau aktifitas yang tidak dapat dipisahkan dari kehidupan sehari-hari manusia. Hal ini disebabkan segala aktifitas sehari-hari yang dilakukan manusia tidak lepas dari kegiatan-kegiatan fisik seperti berjalan, berlari, melempar maupun melompat. Olahraga telah ada sejak zaman dahulu.pemanfaatan fungsi olahraga pada zaman dahulu sangatlah berbeda dengan penerapan olahraga yang ada pada masa saat ini. Zaman dahulu segala aktifitas olahraga yang ada digunakan untuk mempertahankan hidup pada alam sekitar mereka yang liar. Seperti berenang, zaman dahulu renang digunakan

sebagai sarana untuk menangkap ikan, menghindari bahaya banjir, dan lain sebagainya. Dewasa ini, olahraga telah mengalami banyak perubahan jika dibandingkan dengan olahraga yang ada pada zaman dahulu, baik dari segi fungsi maupun aspek-aspek lainnya, olahraga pada saat ini tidak hanya menjadi suatu sarana dalam memenuhi kebutuhan hidup seperti yang ada pada zaman dahulu, saat ini olahraga dapat menjadi suatu sarana dalam memenuhi kebutuhan akan kesehatan, rekreasi, kebutuhan social, maupun dalam memenuhi kebutuhan ekonomi suatu kelompok masyarakat.

Kebugaran jasmani merupakan hal yang sangat penting bagi kehidupan seseorang dalam melakukan kegiatan atau pekerjaan sehari-hari. Yang dimaksud dengan kebugaran jasmani sendiri adalah kesanggupan dan kemampuan untuk melakukan pekerjaan atau aktivitas tanpa mengalami kelelahan yang berarti atau berlebihan. Kebugaran jasmani sangat erat kaitannya dengan kegiatan manusia dalam melakukan pekerjaan maupun bergerak. Selain itu kebugaran jasmani juga berfungsi untuk meningkatkan kinerja bagi siapapun, sehingga dapat melaksanakan tugas-tugasnya secara optimal untuk mendapatkan hasil yang lebih baik. Menurut Mutohir dan Maksum (2007:51) menyatakan bahwa, “kebugaran jasmani adalah kesanggupan tubuh untuk melakukan aktivitas tanpa mengalami kelelahan yang berarti”. Mengingat pentingnya kesegaran jasmani seseorang, maka perlu dilihat komponen-komponen dari kesegaran jasmani itu sendiri. Lycholat (1987:13) “Mengemukakan komponen kesegaran jasmani dikelompokkan ke dalam dua jenis golongan yaitu: Komponen yang berhubungan dengan kesehatan (*Health Related Fitness*) meliputi: daya tahan otot, kekuatan otot, kelenturan, komposisi tubuh, (2) Komponen yang berhubungan dengan keterampilan (*Skill Related*) meliputi: kelincahan, keseimbangan, koordinasi, kecepatan, tenaga/daya, waktu reaksi”.

Pernyataan diatas menjelaskan bahwa disadari atau tidak, sebenarnya kebugaran jasmani itu merupakan salah satu kebutuhan hidup manusia karena kebugaran jasmani bersenyawa dengan hidup manusia. kebugaran jasmani yang dibutuhkan manusia untuk bergerak dan melakukan pekerjaan setiap individu masing-masing berbeda. Seperti halnya kebugaran jasmani yang dibutuhkan oleh seorang anak berbeda dengan yang dibutuhkan oleh orang dewasa, bahkan tingkat kebutuhannya sangat individual. Faktor penentu keberhasilan kebugaran

jasmani diperlukan kondisi fisik yang stabil. Adapun unsur dari komponen kebugaran jasmani tersebut adalah kekuatan, daya tahan, daya ledak, kelentukan, kecepatan, kelincahan, koordinasi, keseimbangan, ketepatan, dan reaksi. Dengan memahami unsur-unsur dari komponen kebugaran jasmani serta ditambah dengan melakukan latihan kondisi fisik maka seseorang dapat mempertahankan atau meningkatkan derajat kesegaran jasmani. Dimana fungsi kesegaran jasmani adalah untuk mengembangkan kesanggupan dan kemampuan setiap manusia yang berguna untuk mempertinggi daya kerja. Fungsi kesegaran jasmani dapat dibagi dua bagian yaitu; (a) fungsi umum, (b) fungsi khusus. Fungsi umum kesegaran jasmani untuk mengembangkan kekuatan, kemampuan, kesanggupan, daya kreasi dan daya tahan setiap manusia yang berguna untuk mempertinggi daya kerja dalam pembangunan dan pertahanan bangsa dan negara. Adapun fungsi khusus bagi anak-anak adalah untuk pertumbuhan dan perkembangan serta meningkatkan prestasi belajar sehingga dengan demikian derajat kesegaran jasmani seseorang sangat menentukan kemampuan fisiknya dalam melaksanakan tugas sehari-hari.

Kabupaten Aceh Besar menganggap kebugaran jasmani merupakan faktor mutlak yang harus dimiliki oleh siswanya untuk mencapai tujuan prestasi dibidang akademik di sekolah, hal ini dikarenakan tanpa adanya kesegaran jasmani yang baik pada siswa SD akan mudah terkena berbagai macam penyakit, kurang semangat dalam belajar, dan hal-hal lain yang dapat menyebabkan ketidak efektifan dalam proses belajar mengajar.

Kabupaten Aceh Besar merupakan salah satu kabupaten diprovinsi Aceh yang berdekatan dengan Kota Banda Aceh sebagai pusat ibukota provinsi Aceh memiliki 205 sekolah dasar (SD) yang tersebar pada 23 kecamatan, dari jumlah tersebut terdapat 2608 orang siswa yang berada di kelas tinggi.

Dalam pertemuan FGD (Forum diskusi guru) pendidikan jasmai sekolah dasar di kabupaten Aceh Besar yang banyak membicarakan persoalan kesegaran jasmani peserta didik di sekolah masing-masing, diantaranya adalah peserta didik SD kelas tinggi di kabupaten Aceh Besar tidak memiliki data kebugaran jasmani, karna tidak terbiasa dilakukan pengukuran kesegaran jasmani, ini disebabkan karna informasi tingkat kesegaran jasmani peserta didik dirasa tidak diperlukan dan tidak bermanfaat oleh lembaga terkait. Sebagian sekolah ada juga yang

melakukan pengukuran tingkat kebugaran jasmani dengan jenis tes TKJI (Tes kebugaran jasmani Indonesia), jenis tes TKJI adalah jenis tes yang berkaitan dengan komponen fisik olahraga prestasi dan tidak tepat diterapkan bagi siswa disekolah yang tidak memiliki fasilitas olahraga disamping itu guru pendidikan jasmani masih memiliki kesulitan untuk memenuhi persyaratan tes yang diperlukan oleh masing-masing item tes, diantaranya adalah harus memiliki tenaga yang banyak, sarana dan prasarana yang cukup, dan kemampuan testee itu sendiri yang sangat terbatas karena satuan norma dan item tes yang tidak sesuai dengan tingkat usia, jenis kelamin dan kemampuan fisiologis peserta didik, rasa takut melakukan tes, bosan dalam pelaksanaannya, Instrumen tes terasa asing dan rumit, waktu melaksanakan tes yang terlalu lama,

Penelitian awal yang dilakukan pada sekolah dasar kabupaten Aceh Besar tentang kebugaran jasmani siswa kelas tinggi rata-rata tingkat kebugaran jasmani siswanya berada pada kategori sedang hal ini bukanlah nilai kebugaran jasmani yang diharapkan oleh semua pihak di kabupaten Aceh Besar khususnya, permasalahan ini terjadi disebabkan karena keterbatasan guru penjas disetiap sekolah lapangan untuk berolahraga yang sangat terbatas, dan keaktifan siswa dalam berbagai aktivitas sangat terbatas, baik dalam aktivitas olahraga di sekolah setelah selesai jam pelajaran, kokurikuler dan kegiatan ekstrakurikuler

Untuk memecahkan kendala yang dihadapi diperlukan pemikiran dan tindakan yang mengarah pada kebijakan peningkatan aktivitas jasmani peserta didik baik saat jam pelajaran berlangsung maupun setelah selesai jam pelajaran baik di klub olahraga sekolah maupun di klub olahraga masyarakat dan induk organisasi olahraga. Selanjutnya untuk mengetahui ada tidaknya kebermanfaatan aktivitas olahraga yang dilakukan tersebut sangat diperlukan adanya tes kebugaran jasmani yang dapat memberikan informasi secara cepat tepat dan mudah untuk dilakukan tanpa mengurangi nilai unsur kebugaran jasmani pada peserta didik kelas tinggi SD di Kabupaten Aceh Besar, dengan cara memodifikasi instrument tes kebugaran jasmani menyangkut dengan unsur kecepatan, kekuatan, kelentukan dan daya tahan

B. METODE PENELITIAN

Sesuai dengan permasalahan yang diajukan, dalam sebuah penelitian terdapat berbagai macam jenis penelitian. Penelitian yang dilakukan ini tergolong ke dalam jenis penelitian deskriptif dengan tehnik tes dan pengukuran atau mengevaluasi sesuatu obyek tertentu, penelitian yang dilakukan ini bertujuan untuk menggambarkan bagaimana tingkat kebugaran jasmani peserta SD kelas tinggi Kabupaten Aceh Besar tahun 2015. Populasi adalah seluruh siswa kelas tinggi yang berada di SD kabupaten Aceh Besar berjumlah 2460 orang yang tersebar di sekolah pada wilayah maju, sedang dan wilayah kurang. Sedangkan sampel penelitian adalah sebahagian kecil dari populasi yang mewakili kelompoknya berjumlah 90 orang siswa yang di ambil dari beberapa Sekolah Dasar di Kabupaten Aceh Besar dengan tehnik random sampling. Data penelitian diperoleh dengan cara tes dan pengukuran terhadap untuk-unsur kebugaran jasmani yakni tes kebugaran jasmani Indonesia dengan norma penilaian seperti tabel di bawah ini:

Tabel 1. Norma tes TKJI.

No	Jumlah nilai	Klasifikasi
1	22-25	Baik Sekali (BS)
2	18-21	Baik (B)
3	14-17	Sedang (S)
4	10-13	Kurang(K)
5	5-9	Kurang Sekali (KS)

Dalam penelitian deskriptif, para peneliti berusaha menggambarkan keadaan yang terjadi terhadap objek tertentu secara jelas dan sistematis dengan menggunakan item tes TKJI sebagai alat dalam pengumpulan data. Berdasarkan variabel di atas maka penelitian ini termasuk dalam penelitian deskriptif evaluasional. Yaitu penelitian untuk melihat keadaan terkini mengenai gambaran kebugaran jasmani pada peserta didik SD kelas tinggi

C. HASIL PENELITIAN

Dari keseluruhan rangkaian pelaksanaan tes Kebugaran jasmani yang telah dilakukan pada siswa SD kelas tinggi Kabupaten Aceh Besar Tahun 2015 dalam hal ini SD Negeri 1 Darul Imarah, SD Negeri 1 Indrapuri, dan SD Negeri Samahani di peroleh hasil sebagai berikut:

Tabel 2. Hasil Tes TKJI SD kelas tinggi Kabupaten Aceh Besar Tahun 2015.

No	Nama Sekolah	Jumlah Hasil	Rata-Rata	Klasifikasi
1	SD Negeri 1 Darul Imarah	468	15.6	Sedang
2	SD Negeri 1 Indrapuri	486	16,2	Sedang
3	SD Negeri Samahani	435	14.5	Sedang
	Jumlah	1389	15.43	Sedang

Berdasarkan hasil analisis kebugaran jasmani pada Siswa SD Kelas Tinggi Kabupaten Aceh Besar Tahun 2015 di peroleh gambaran untuk siswa kelas tinggi pada SD Negeri 1 Darul Imarah Kabupaten Aceh Besar memiliki nilai rata-rata Kebugaran jasmani pada rentang 15.6 dengan klasifikasi sedang dengan persentase 54%. Selanjutnya kebugaran jasmani pada SD Negeri 1 Indrapuri Kabupaten Aceh Besar memiliki nilai rata-rata Kebugaran jasmani pada rentang 16,2 dengan klasifikasi Sedang dengan persentase 64%, dan kebugaran jasmani pada SD Negeri Samahani Kabupaten Aceh Besar memiliki nilai rata-rata Kebugaran jasmani pada rentang 14,5 dengan klasifikasi sedang dengan persentase 68%. Dengan demikian secara keseluruhan gambaran derajat kebugaran jasmani pada siswa SD kelas tinggi Kabupaten Aceh Besar tahun 2015 berada pada rentang nilai rata-rata 15.43 dengan klasifikasi kategori sedang.

D. PEMBAHASAN

Kebugaran jasmani merupakan suatu kondisi fisik yang berdampak pada saat melakukan aktivitas fisik. Dengan kebugaran jasmani yang baik, maka seseorang dapat melakukan berbagai aktivitas tanpa merasakan kelelahan yang berlebihan. Dalam hal ini Sajoto (1995:122) menyatakan "Tubuh, baik dalam

keadaan istirahat maupun dalam keadaan bergerak akan sangat tergantung pada zat-zat makanan. Zat-zat makanan yang baik dan memadai akan berguna untuk keperluan metabolisme dan kecukupan energi tubuh”.

Pada Hakikatnya Kabupaten Aceh Besar yang terletak di daerah pegunungan seharusnya lebih diuntungkan dengan keadaan alam dan kadar oksigen yang dimilikinya, kadar oksigen di daerah pegunungan biasanya lebih tipis dibandingkan dengan wilayah dataran rendah, semakin tinggi daerah pegunungan tersebut maka kadar oksigen yang terkandung dalam atmosfer akan semakin menipis, seperti yang dikemukakan Habibudin (2009:71) bahwa: “Semakin ke atas tempat tinggal yang semakin jauh dari permukaan laut, kadar oksigen di udara atmosfer akan semakin rendah”, selain itu temperatur udara daerah pegunungan termasuk ke dalam kategori normal tetapi memiliki tingkat kelembaban yang cukup tinggi, berbeda dengan di dataran rendah yang memiliki suhu yang lebih panas dan kelembaban yang rendah, sehingga dengan kondisi alam yang demikian akan berpengaruh terhadap aktivitas fisik yang dilakukan. Kadar oksigen yang lebih rendah menyebabkan kadar hemoglobin lebih tinggi, sehingga tubuh dapat menyesuaikan diri dengan keadaan alam, Habibudin (2009:17) mengemukakan: “Produksi sel darah merah meningkat apabila bertempat tinggal di daerah yang tinggi”. Kadar hemoglobin darah sangat berhubungan dengan kesegaran jasmani, semakin tinggi kadar hemoglobin dalam darah akan mengakibatkan proses pendistribusian oksigen dalam tubuh menjadi lebih efektif dan efisien sehingga tingkat kesegaran jasmani menjadi semakin tinggi.

Adapun dari hasil penelitian yang telah didapat, siswa yang tinggal di dataran tinggi lebih baik kebugaran jasmaninya di bandingkan dengan siswa yang tinggal di datarn rendah, karena siswa yang tinggal di dataran rendah, selalu menggunakan aktivitas fisiknya dalam melakukan tugas sehari-hari.

E. KESIMPULAN

Dari hasil penelitian dan analisis data Evaluasi Kebugaran Jasmani Siswa SD kelas tinggi Kabupaten Aceh Besar Tahun 2015, maka dapat disimpulkan Kebugaran jasmani Siswa SD kelas tinggi Kabupaten Aceh Besar Tahun 2015 berada dalam kategori sedang dengan nilai rata-rata 15.43. Gambaran ini diperoleh dari masing-masing sekolah yang mewakili suatu wilayah yakni SD

Negeri 1 Darul Imarah, SD Negeri 1 Indrapuri, dan SD Negeri Samahani. Kebugaran jasmani yang baik pada siswa kelas tinggi di Kabupaten Aceh Besar dipengaruhi oleh faktor lingkungan serta geologis wilayahnya yang merupakan daerah perbukitan serta implementasi yang maksimal dari aktifitas kegiatan Jasmani di luar sekolah seperti berjalan berladang dan berburu.

Hasil observasi pelaksanaan penelitian dapat digambarkan bahwa tes TKI untuk SD kelas tinggi di kabupaten Aceh Besar sudah kurang tepat, karena aitem tes yang dipakai tidak seluruhnya mengukur kebugaran jasmani untuk kesehatan, sehingga para guru penjas enggan untuk melakukan tes kebugaran secara rutin.

F. SARAN

Perlu dilakukan aktivitas yang rutin untuk meningkatkan kebugaran jasmani sehingga klasifikasi kebugarannya dapat meningkat, dan untuk dapat dilakukan pengukuran secara cepat, mudah, dan tepat mengukur kebugaran jasmani yang mengarah pada kesehatan masih perlu dilakukan modifikasi jenis tes kebugaran jasmani yang lebih tepat

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, S. 2010. *Prosedur Penelitian*. Edisi Revisi. Cetakan Ke-14. Jakarta: Rineka Cipta.
- Arikunto, S. (1991). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*, Pt Bina Aksara, Jakarta.
- Arikunto, S. 1998. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta.
- Arsil. 1999. *Pembinaan Kondisi Fisik*. Padang: FIK UNP
- Ballesteros, M. Jose. 1993. *Pedoman Dasar melatih Atletik*. Stadion Madya.
- Carr, Garry. 2000. *Atletik* (Edisi Terjemahan). Jakarta : PT. Raja Grafindo Persada.
- Chairudin. (1986). *Ilmu Gizi*. Jakarta: Dian Rakyat.
- Cooper, Kenneth. (1982). *Aerobik*. Jakarta: PT. Gramedia.
- Darwis. (1992). *Daya Tahan*. Jakarta: PT. Remaja Resda Karya.
- Hadi, Sutrisno. 1990. *Metodologi Reseach*. Yogyakarta: Fakultas Psikologi UGM.
- Hasan, B. 2008. *Pedoman Latihan Dasar Atletik*. Terjemahan dari Manual Didactico De Atletismo. I.A.A.F Komisi Pengembangan.
- Heri, Yusnul. (1989) *Fisiologi Olahraga*. Jakarta: P2LPTK.
- Ichsan, M. (1988). *Pendidikan Kesehatan Olahraga*. Jakarta: Depdikbud.
- Irianto, Djoko Pekik. (2007). *Panduan Gizi Lengkap Keluarga dan Olahraga*. C.V ANDI OFFSET.
- Manual. (1990). *Daya Tahan Tubuh*. Jakarta: Bina Rupa Aksara.
- Mutohir, Toho Cholik dan Gusril. (2004). *Perkembangan Motorik Pada Anak-Anak*. Padang: Dirjen Olahraga Departemen Pendidikan Nasional.
- Sudjana. 1989. *Pengantar Statistik Inferensial*. Jakarta: PT. Rajawali Press.

**PENGEMBANGAN SISTEM PENYELENGGARAAN PENJASORKES DI
KABUPATEN ACEH BESAR
(STUDI INTERVENSI KEBIJAKAN PUBLIC DI KABUPATEN ACEH BESAR
DALAM RANGKA PENEINGKATAN KUALITAS PENYELENGGARAAN PJOK
DISATUAN PENDIDIKAN)**

Syamsulrizal

Universitas Negeri Semarang

ABSTRAK

Penelitian ini berjudul Pengembangan sistem penyelenggaraan penjasorkes di Kabupaten Aceh Besar. Penjasorkes adalah proses pendidikan yang diselenggarakan melalui aktivitas jasmani, olahraga dan kesehatan yang menyeluruh untuk mencapai tujuan pendidikan. Penjasorkes salah satunya bertujuan untuk meningkatkan kebugaran jasmani siswa yang bermuara pada peningkatan kualitas belajarnya, baik peningkatan aspek afektif, kognitif, dan psikomotorik. Tujuan permasalahan ini adalah untuk Mengkaji sistem penyelenggaraan Penjasorkes di tataran satuan pendidikan, dukungan pemerintah daerah terhadap sistem penyelenggaraan Penjasorkes, kualitas Sumber Daya Manusia (SDM) sistem penyelenggaraan Penjasorkes, struktur birokrasi sistem penyelenggara Penjasorkes, pengelolaan sarana dan prasarana sistem penyelenggaraan Penjasorkes, dan dukungan pemerintah terhadap pembiayaan sistem penyelenggaraan Penjasorkes di kabupaten Aceh Besar. Hasil yang diharapkan adalah adanya suatu kebijakan pemerintah dengan memasukkan unsur Kebugaran Jasmani siswa sebagai salah satu indikator akreditasi sekolah, penambahan jam pelajaran Penjasorkes pada kegiatan ekstrakurikuler, kerjasama lintas sektoral antara Dinas Pendidikan dengan Dinas Kesehatan, serta perbaikan regulasi yang mampu membuat Penjasorkes di sekolah bergairah, baik dari aspek Sumber Daya Manusia (SDM), struktur birokrasi, sarana prasarana dan pembiayaan. khususnya di Kabupaten Aceh Besar

Kata kunci : Penyelenggaraan, Penjasorkes, Kabupaten Aceh Besar

A. Latar Belakang Masalah

Undang-undang Nomor 20 tahun 2003 pasal 4 tentang Sistem Pendidikan Nasional mengamanatkan bahwa Pendidikan Nasional bertujuan untuk berkembangnya potensi peserta didik agar menjadi manusia yang beriman dan bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri dan menjadi warga negara yang demokratis serta bertanggung jawab.

Mewujudkan tujuan nasional, maka digunakan Peraturan Pemerintah Nomor 19 Tahun 2005 tentang Standar Nasional Pendidikan pasal 6 ayat (1)

menyatakan bahwa kurikulum untuk jenis pendidikan umum, kejuruan, dan khusus pada jenjang pendidikan dasar dan menengah terdiri atas: 1) kelompok mata pelajaran agama dan akhlak mulia, 2) kelompok mata pelajaran kewarganegaraan dan kepribadian, 3) kelompok mata pelajaran ilmu pengetahuan dan teknologi, 4) kelompok mata pelajaran estetika, 5) kelompok mata pelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan.

Mata pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan yang selanjutnya dalam penulisan ini disebut Penjasorkes menjadi acuan adalah Pasal 1 Ayat 11 Undang-undang Nomor 3 tahun 2005, tentang Sistem Keolahrgaan Nasional, dijelaskan bahwa Penjasorkes yang dilaksanakan sebagai bagian dari proses pendidikan yang teratur dan berkelanjutan untuk memperoleh pengetahuan, kepribadian, keterampilan, kesehatan, dan kebugaran jasmani. Penjasorkes adalah proses pendidikan yang diselenggarakan melalui aktivitas jasmani, olahraga dan kesehatan yang menyeluruh untuk mencapai tujuan pendidikan.

Penjasorkes salah satunya bertujuan untuk meningkatkan kebugaran jasmani siswa yang bermuara pada peningkatan kualitas belajarnya, baik peningkatan aspek afektif, kognitif, dan psikomotorik. Peningkatan kebugaran jasmani siswa, hanya dapat diperoleh melalui suatu proses penyelenggaraan Penjasorkes yang baik di sekolah. Proses penyelenggaraan Penjasorkes yang baik akan menjamin pencapaian tujuan instruksional yang terus berlanjut pada pencapaian tujuan pendidikan nasional. Karena itu, guru pendidikan jasmani mempunyai fungsi, peran, dan kedudukan yang sangat strategis, demi terwujudnya penyelenggaraan pembelajaran sesuai dengan prinsip-prinsip profesionalitas dan aksinya menjadi pemeran utama pengembangan kualitas Sumber Daya Manusia (SDM).Menjadi bangsa yang unggul di bidang pendidikan hanya bisa dicapai jika “para pendidik mempunyai kualifikasi guru profesional yang mampu mentransmisi dan mentransformasi budaya bangsanya serta mengembangkan secara optimal potensi dasar konstruktif peserta didiknya” (Sriningsih 2006: 21), termasuk di dalamnya guru Penjasorkes.

Kedepan untuk meningkatkan mutu pendidikan secara bertahap, terencana, dan terukur sesuai amanat Undang-undang Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional, maka para stakeholder kebijakan pendidikan

dapat memberikan perhatian khusus kepada Penjasorkes di sekolah dengan mendorong unsur Kebugaran Jasmani siswa sebagai salah satu indikator Akreditasi di Sekolah, untuk mengevaluasi dan menilai kelayakan program dan/atau satuan pendidikan. Selain itu penambahan jam pelajaran pendidikan jasmani pada kegiatan ekstrakurikuler wajib dilakukan pada setiap satuan pendidikan di sekolah.

Kabupaten Aceh Besar mengeluarkan kebijakan pendidikan melalui Qanun Aceh Besar Nomor 6 Tahun 2010 tentang Penyelenggaraan Pendidikan, Pasal 5 yang berbunyi sebagai berikut: “pendidikan bertujuan untuk membina pribadi insan yang beriman dan bertaqwa kepada Allah Subhanahuwataala, berakhlakul karimah, memiliki kapasitas ilmu dan teknologi yang handal, demokratis, sehat jasmani dan rohani, menjunjung tinggi nilai-nilai kemanusiaan dan hak asasi manusia, dan memiliki rasa tanggung jawab yang tinggi kepada Allah Subhanahuwataala, masyarakat dan negara”.

Qanun Aceh Besar Nomor 6 Tahun 2010 harus di dukung oleh para stakeholder pendidikan yang ada di daerah dalam bentuk nyata dengan memfasilitasi guru-guru Penjasorkes untuk meningkatkan kompetensinya, memberikan bantuan alat-alat olahraga, membuka akses layanan olahraga yang standar sesuai dengan kebutuhan serta mendorong kebijakan-kebijakan Penjasorkes agar siswa dapat hidup sehat dan bugar, baik jasmani maupun rohani. Selama ini kebijakan penjasorkes di kabupaten Aceh Besar baru sebatas memberikan bantuan alat-alat Penjasorkes dalam bentuk terbatas. Misalnya; bola voli, bola kaki, alat-alat senam, dan atletik.

Selain pemerintah, partisipasi orang tua, masyarakat, dunia usaha dan dewan pendidikan sebagai stakeholder pendidikan sangat diperlukan (Made Pidarta, 2007:182) dan Fasli Djalal (2013:9).Selama ini peran serta masyarakat terutama orang tua siswa dalam penyelenggaraan pendidikan hanya terbatas pada dukungan dana pemerintah, padahal peran serta mereka sangat penting di dalam proses-proses pendidikan nasiaonal antara lain pengambilan keputusan, pemantauan, evaluasi, dan akuntabilitas (Fiddin, 2008:1) dan (Ahmadi, 2004:186)

Masih banyaknya permasalahan menunjukkan bahwa pembelajaran Penjasorkes masih kurang efektif, khususnya di kabupaten Aceh Besar. Sehingga diperlukan kajian untuk mencermati di mana letak kekurangan dan kelemahan

serta aspek-aspek yang terabaikan dalam proses pembelajaran Penjasorkes saat ini. Karena itu kedepan diperlukan suatu kebijakan pemerintah dengan memasukkan unsur Kebugaran Jasmani siswa sebagai salah satu indikator akreditasi sekolah, penambahan jam pelajaran Penjasorkes pada kegiatan ekstrakurikuler, kerjasama lintas sektoral antara Dinas Pendidikan dengan Dinas Kesehatan, serta perbaikan regulasi yang mampu membuat Penjasorkes di sekolah bergairah, baik dari aspek Sumber Daya Manusia (SDM), struktur birokrasi, sarana prasarana dan pembiayaan.

1. Tujuan Masalah

Yang menjadi tujuan dalam permasalahan ini adalah:

- a. Mengkaji sistem penyelenggaraan Penjasorkes di tataran satuan pendidikan di Kabupaten Aceh Besar
- b. Mengkaji dukungan pemerintah daerah terhadap system penyelenggaraan Penjasorkes di kabupaten Aceh Besar.
- c. Mengkaji kualitas Sumber Daya Manusia (SDM) system penyelenggaraan Penjasorkes yang ada di kabupaten Aceh Besar.
- d. Mengkaji struktur birokrasi system penyelenggara Penjasorkes di kabupaten Aceh Besar.
- e. Mengkaji pengelolaan sarana dan prasarana sistem penyelenggaraan Penjasorkes di kabupaten Aceh Besar.
- f. Mengkaji dukungan pemerintah terhadap pembiayaan sistem penyelenggaraan Penjasorkes di kabupaten Aceh Besar.

2. Manfaat

Dari latar belakang dan tujuan diatas maka manfaat dari pembahasan ini adalah:

- a. Pengembangan keilmuan terutama dalam memperkaya teori berkaitan dengan kebijakan pengelolaan Penjasorkes. Sehingga, penelitian ini diharapkan dapat memberikan *feedback* dan kontribusi terhadap pengembangan teori-teori berkaitan kebijakan publik dalam pengelolaan Penjasorkes, pengembangan sumberdaya manusia (*human resources*), struktur birokrasi, pengembangan dan pemanfaatan sarana prasarana yang mendukungnya, serta dukungan pembiayaan pengelolaan Penjasorkes.

b. Menjadikan bahan acuan dan dasar pijakan untuk mengeksplorasi lebih lanjut sejumlah komponen dan indikator kebijakan pembelajaran Penjasorkes di masa mendatang. Sejumlah komponen yang digali dan diungkap dalam penelitian ini kiranya dapat dijadikan refleksi studi dengan segmentand setting yang sama atau mungkin berbeda, sehingga ditemukan model ideal kebijakan publik (*ideal model of public policy*) dalam pengelolaan Penjasorkes yang dapat menjawab tantangan dan masalah yang amat kompleks.

B. TINJAUAN PUSTAKA

1. Konsep Dasar Penjasorkes

Istilah Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan yang di kenal pada tahun 1950-an di Indonesia, cukup lama menghilang dari wacana, terutama sejak tahun 1960-an takalah istilah itu diganti dengan istilah olahraga. Konsep ini menyamakan Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan (Penjasorkes) dengan setiap usaha atau kegiatan yang mengarah pada pengembangan organ-organ tubuh manusia (*body building*), kesegaran jasmani (*physical fitness*), kegiatan fisik (*physical activities*), dan pengembangan keterampilan (*skill development*).. Walaupun memang benar “aktivitas fisik itu mempunyai tujuan tertentu, namun karena tidak dikaitkan dengan tujuan pendidikan, maka kegiatan itu tidak mengandung unsur-unsur pedagogik” (Mutohir, 2002:11-12).

Bidang studi Penjasorkes di sekolah mempunyai peran unik dibanding bidang studi lain, diantaranya:

“1) meletakkan dasar karakter yang kuat melalui internalisasi nilai dalam pendidikan jasmani, 2) membangun landasan kepribadian yang kuat, sikap cinta damai, sikap sosial, toleransi dalam konteks kemajemukan budaya, etnis dan agama, 3) mengembangkan sikap sportif, jujur, disiplin, bertanggungjawab, kerjasama, percaya diri, dan demokratis, 4) mengembangkan keterampilan gerak dan keterampilan teknik serta strategi berbagai permainan dan olahraga, aktivitas pengembangan, senam, aktivitas ritmik, akuatik (aktivitas air), pendidikan luar sekolah (*outdoor education*)” (Slamet Riyadi, 2012:2)

Di lain pihak David Kirk (2009:11) mendefinisikan pendidikan jasmani sebagai “some make links between learning in the physical domain and a range of related outcomes concerned with physical and social skills, moral values, health, spirituality and intellectual ability”. Penjasorkes sebagai aplikasi pendidikan di dalam pengembangannya ditujukan untuk meningkatkan keterampilan fisik dan sosial, nilai moral, kesehatan, spiritual dan kemampuan intelektual. Penjasorkes adalah suatu fase dari pendidikan keseluruhan dan memberikan sumbangan kepada semua tujuan pendidikan. Karena hanya aktivitas jasmanilah yang menjadi media untuk mencapai tujuan pendidikan. Sebagai suatu proses Penjasorkes adalah suatu fase dari pendidikan yang mempunyai kepedulian terhadap penyesuaian dan perkembangan dari individu dan kelompok melalui aktivitas-aktivitas jasmani, terutama tipe aktivitas yang berunsurkan permainan.

2. Hakekat Kebugaran Jasmani

Ada berbabagi pengertian dan definisi tentang kebugaran jasmani, salah satu diantaranya yang dikemukakan oleh Agus Mukhlolid (2012:3) bahwa “Kebugaran Jasmani adalah kesanggupan dan kemampuan untuk melakukan kerja atau aktivitas, mempertinggi daya kerja dengan tanpa mengalami kelelahan yang berarti atau berlebihan”. Kemampuan tubuh seseorang untuk melakukan tugas pekerjaan sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan diperlukan kondisi kebugaran jasmani yang prima seseorang perlu melakukan latihan fisik yang melibatkan komponen kebugaran jasmani dengan pembelajaran dan latihan yang benar. Kondisi hidup sehat harus di bangun dan diimbangi dengan peningkatan kebugaran jasmani sehingga memungkinkan seseorang memiliki tingkat daya tahan untuk mampu melakukan aktivitas sehari-hari tanpa merasa lelah dan menghasilkan kerja fisik atau non fisik secara maksimal. Seseorang yang memiliki kebugaran jasmani yang baik akan mempunyai peluang, antara lain dalam prestasi akademik, produktivitas dan efesensi kerja serta prestasi olahraga. Selain itu, kondisi kebugaran jasmani yang baik juga akan menentukan status kesehatan seseorang sehingga tidak mudah sakit, energik dan disiplin dalam beraktivitas. Kebugaran jasmani adalah kesanggupan tubuh untuk melakukan aktivitas tanpa mengalami kelelahan yang berarti Kebugaran juga dapat diartikan kemampuan otot

skeletal tubuh untuk melakukan kontraksi atau tegangan maksimal sewaktu menerima beban tertentu Sport Development Index (2007:51). Adapun Komponen-komponen kebugaran jasmani adalah sebagai berikut. Dalam kebugaran jasmani terdapat beberapa komponen yang dibagi dalam tiga kelompok yaitu: 1) Kebugaran Jasmani yang berhubungan dengan kesehatan; 2) Kebugaran Jasmani yang berhubungan dengan keterampilan motorik, dan; 3) Kebugaran Jasmani yang berhubungan dengan wellness (kesehatan) (Harsuki, 2004:273). Komponen-komponen dapat diuraikan sebagai berikut:

- a. Kebugaran Jasmani yang berhubungan dengan kesehatan; terdiri dari lima komponen dasar saling berhubungan antara yang satu dengan yang lain yaitu: daya tahan kardiovaskuler, kekuatan otot, daya tahan otot, fleksibilitas dan komposisi tubuh (berat badan ideal, persentasi lemak);
- b. Kebugaran Jasmani yang berhubungan dengan keterampilan motorik terdiri dari 6 komponen yakni: keseimbangan, daya Ledak (*power*), kecepatan, kelincahan, koordinasi, dan kecepatan reaksi
- c. Kebugaran Jasmani yang berhubungan dengan *wellness* (kesehatan) diberikan pengertian sebagai suatu tingkat dinamis dan terintegrasi dari fungsi-fungsi organ tubuh yang berorientasi terhadap upaya memaksimalkan potensi yang memiliki ketergantungan pada tanggung jawab diri sendiri.

3. Kebijakan Publik di Bidang Olahraga

Ada dua buah kata yang sangat familiar di telinga kita, dan sering digunakan dalam berbagai kesempatan dan untuk berbagai tujuan. Kedua kata itu seolah-olah memiliki makna yang sama karena akar kata tersebut memang sama, hanya akhirannya yang berbeda. "**pertama** adalah kata kebijaksanaan yang sering dipersamakan maknanya dengan kata wisdom dan kedua kata kebijakan (*policy*), dimana dalam berbagai literatur ilmu sosial kata ini sering digunakan dan sepertinya sudah baku dengan disertai embel-embel di belakangnya berupa kata publik atau negara" (Budiman Rusli, 2013:2).

Kebijakan publik merupakan modal utama yang dimiliki pemerintah untuk menata kehidupan masyarakat dalam berbagai aspek kehidupan. Dikatakan sebagai modal utama karena hanya melalui kebijakan publiklah pemerintah memiliki kekuatan dan kewenangan hukum untuk memanej masyarakat dan sekaligus memaksakan segala ketentuan yang telah

ditetapkan. Walaupun memaksa, akan tetapi sah dan legitimate karena didasari regulasi yang jelas. Kalau di Indonesia bukan hanya sekedar undang-undang yang menjadi dasarnya, akan tetapi konstitusi negara yang memberikan kewenangan itu sehingga kebijakan publik memiliki kekuatan otoritatif.

C. PENUTUP

Diharapkan kebijakan pemerintah supaya memasukkan unsur Kebugaran Jasmani siswa sebagai salah satu indikator akreditasi sekolah, penambahan jam pelajaran Penjasorkes pada kegiatan ekstrakurikuler, kerjasama lintas sektoral antara Dinas Pendidikan dengan Dinas Kesehatan, serta perbaikan regulasi yang mampu membuat Penjasorkes di sekolah bergairah, baik dari aspek Sumber Daya Manusia (SDM), struktur birokrasi, sarana prasarana dan pembiayaan khususnya di Kabupaten Aceh Besar

DAFTAR PUSTAKA

- Abu Ahmadi. 2004. *Sosiologi Pendidikan*. Jakarta: Penerbit Rineka Cipta Jakarta.
- Agus Mukhlolid. 2012. *Kebugaran Jasmani*. <https://tuntunanilmuku.wordpress.com>. Akses.12 Pebruari 2015.
- Budiman Rusli. 2013. *Kebijakan Publik: Membangun Pelayanan Publik Yang Responsif*. Bandung: Hakim Publsihing.
- Fiddin, W. Nijin. 2008. *Peran Pemerintah Dalam Memajukan Pendidikan*. <http://maniauxsport.blogspot.com>. Akses, 23 Maret 2015
- Harsuki, H. (eds). 2003. *Perkembangan Olahraga Terkini: Kajian Para Pakar*. Jakarta: Divisi Buku Sport. Rajagrafindo Persada.
- Kirk David. 2009. *Physical Education Futures*. London and New York: Routledge, Taylor & Framcis Group.
- Mutohir, T.C. 2002. *Gagasan-Gagasan Tentang Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Surabaya: Penerbit Unesa University Press.
- Pidarta, Made. 2007. *Landasan Kependidikan*. Jakarta: Penerbit Rineka Cipta Jakarta.
- Sriningsih, R. S. 2006. *Rampaian Orasi Ilmiah Guru Besar Universitas Negeri Semarang*. Seri 1. Semarang: Panitia Dies Natalis ke-41 UNNES.

MAN TO MAN (Main Tonnis Mantul)

Drs. Tri Nurharsono, M.Pd. dan Moch Fahmi Abdulaziz, S.Pd., M.Pd
Universitas Negeri Semarang

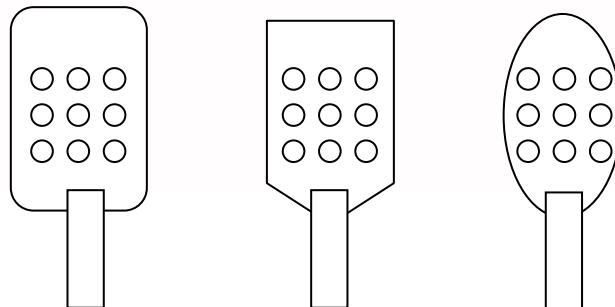
A. PENDAHULUAN

Olahraga merupakan suatu aktifitas jasmani yang dilakukan dengan gerak motorik yang sesuai dengan spesifikasi keterampilannya (permainannya). Permainan menjadi salah satu kebutuhan hidup manusia untuk meningkatkan nilai kesegaran jiwa dan raga menjadi suatu kesenangan dalam kegiatan di waktu luang (rekreasi).

Permainan dalam olahraga dalam dikategorikan dalam 2 bagian, yaitu: menggunakan bantuan alat dan tidak menggunakan bantuan alat, contohnya olahraga permainan Tonnis, Tonnis merupakan olahraga yang menggunakan bantuan alat yaitu papan pantul yang disebut paddle, dimainkan di lapangan permukaan datar, gerak dasarnya seperti tennis lapangan, dapat dimainkan tunggal dan ganda. Pengembangan latihan mandiri tonnis dapat dilakukan dengan permainan Man To Man yaitu Main Tonnis Mantul. Perlengkapan yang digunakan yaitu menggunakan bola Tennis/Tonnis diberi tali karet panjang 3 – 4 Meter sesuai dengan penggunaannya dan diikatkan dengan batu, alat pemukulnya adalah paddle Tonnis. Lapangan (lebar 4 meter dan panjang 8 meter dengan diberi kotak nilai/skor).

B. SARANA DAN PRASARAN

1. Paddle



Keterangan :

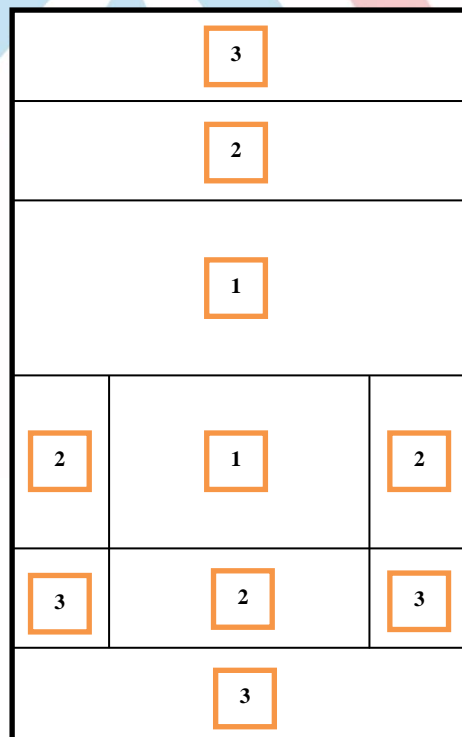
- Tebal : 8 – 12 milimeter
- Panjang Keseluruhan : 34 – 38 centimeter
- Panjang Papan : 22 – 24 centimeter
- Panjang Pegangan : 10 – 12 centimeter
- Lebar Papan : 20 – 24 centimeter

2. Bola



Bola yang digunakan dalam permainan Main Tonnis Mantul dapat menggunakan bola tennis atau bola tonnis diberi karet dengan panjang 3 s/d 4 meter dan ujung tali diikatkan dengan batu atau pembeban.

3. Lapangan



Man To Man merupakan olahraga permainan dengan menggunakan perlengkapan alat pemukul (Paddle Tonnis) dan bola tennis/tonnis diberi karet yang diikatkan pada pembeban/batu, gerak dasarnya seperti permainan Tonnis hanya bola harus jatuh mantul terlebih dahulu baru dipukul (tidak boleh dipukul langsung/divoli). Man To Man mempunyai filosofi Mudah, Murah, Meriah, dan Menyehatkan. Selain itu Man To Man juga mempunyai komponen nilai kesegaran jasmani, yaitu: kekuatan, daya ledak, kecepatan, daya tahan, ketepatan, kelincahan, kelentukan, keseimbangan, koordinasi, dan reaksi.

4. Cara Bermain Man To Man

Cara bermain Man To Man yaitu:

- a. Bola dipantul bergantian.
- b. Dapat dimainkan tunggal maupun ganda.
- c. Bola setelah mantul di daerah sasaran kemudian dipukul oleh lawan secara bergantian.
- d. Nilai ditentukan oleh jatuhnya bola pantulan.
- e. Dapat dipukul forehand maupun backhand.

5. Perhitungan

Cara perhitungan permainan Man To Man yaitu:

- a. Bola setelah dipukul sudah merupakan perhitungan bermain bergantian sesuai dengan pantulan bola pada daerah nilai yang didapat akan menentukan nilai yang diperoleh.
- b. Penentuan pantulan/pukulan I dengan undian dan belum dihitung, setelah bola rally baru dihitung. Apabila bola mati yang kehilangan nilai melakukan pukulan dahulu.
- c. Bola jatuh di luar lapangan nilai untuk lawan ditambah 1.
- d. Setelah nilai maksimal 25 dinyatakan selesai, dilaksanakan dengan tiga kali kemenangan. Three Winning Set, apabila nilai kemenangan set 3 – 0, 4 – 1, 3 – 2.

KEBUGARAN JASMANI PESERTA DIDIK SEKOLAH MENENGAH PERTAMA DI KABUPATEN ACEH BESAR

Yeni Marlina
Universitas Negeri Semarang

Abstrak

Makalah yang berjudul Kebugaran Jasmani Peserta Didik Sekolah Menengah Pertama Di Kabupaten Aceh Besar . Pendidikan Jasmani Olahraga Kesehatan pada hakikatnya adalah proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas fisik (Jasmani) dan olahraga untuk menghasilkan perubahan holistik dalam kualitas individu baik dalam hal fisik, mental serta emosional. apabila peserta didik mempunyai kebugaran jasmani yang baik akan dapat melaksanakan kewajiban belajar dengan baik. Tingkat perkembangan anak Pada anak usia 13 sampai 15 tahun sudah mengalami perubahan pada perkembangan gerak, Perubahan fisik, psikologi, kognitif, afektif, dan psikomotorik terjadi transisi dari tahap pendidikan sebelumnya. usia remaja adalah masa saat terjadinya perubahan-perubahan yang cepat, termasuk perubahan fundamental dalam aspek kognitif, emosi, dan sosial. Tujuan masalah adalah Untuk mengetahui kebugaran jasmani untuk peserta didik Sekolah Menengah Pertama di Kabupaten Aceh Besar. Simpulan Melalui Pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan dengan melakukan aktifitas jasmani dapat meningkatkan kebugaran jasmani peserta didik, mengembangkan keterampilan motorik, pengetahuan dan prilaku hidup sehat dan aktif, sikap sportif dan kecerdasan emosi, lingkungan belajar secara seksama untuk meningkatkan pertumbuhan dan perkembangan seluruh ranah jasmani, psikomotor, kognitif dan efektif setiap peserta didik.

Kata Kunci : Kebugaran Jasmani, peserta didik, Kabupaten Aceh Besar

A. Latar Belakang Masalah

Tujuan pembangunan nasional dalam bidang pendidikan adalah upaya mencerdaskan kehidupan bangsa dan meningkatkan kualitas manusia Indonesia yang beriman, bertaqwa dan berakhlak mulia serta menguasai ilmu pengetahuan, teknologi, dan seni dalam mewujudkan masyarakat yang maju, adil, makmur dan beradab berdasarkan Pancasila dan UUD 1945. Berbagai upaya telah dilakukan pemerintah untuk meningkatkan mutu pendidikan di Indonesia salah satunya adalah dengan dikeluarkannya UU no.20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional dan UU No.14 Tahun 2005 tentang Guru dan Dosen.

Permasalahan pendidikan dewasa ini terus muncul seiring upaya untuk penyempurnaan Sistem Pendidikan Nasional. Permasalahan terbaru yaitu pro dan kontra terhadap penyelenggaraan Ujian Nasional terlebih dengan adanya

praktik kecurangan yang dilakukan peserta didik maupun guru yang terjadi diberbagai daerah dan jenjang pendidikan. Peningkatkan mutu pendidikan tidak dilaksanakan sesuai dengan harapan. Kesenjangan ini disebabkan oleh berbagai kendala, baik keterbatasan dana, kendala geografis karena sangat luas negara Indonesia dengan ribuan pulau sementara sarana komunikasi belum memadai.

Kualitas manusia akan menjadi utuh dan selalu bersemangat dalam menjalani aktivitas kehidupannya sehari-hari merupakan dampak dari melakukan aktivitas olahraga secara konsisten dan konsekuen. Melakukan aktivitas olahraga akan menanamkan nilai-nilai moral yang baik, menanamkan akhlak mulia, sportivitas dan disiplin. Melakukan aktivitas olahraga akan menjadikan sebuah suasana kebersamaan yang di dalamnya tidak ada memandang status sosial, ras, agama, suku, dan sikap diskriminasi lainnya, maka akan tercipta persatuan dan kesatuan bangsa yang erat memiliki kepribadian dan jati diri bangsa yang utuh. Melakukan berbagai aktivitas olahraga akan menjadikan warga negara yang siap dalam menanggapi permasalahan yang dialami negara baik dalam keadaan siaga maupun darurat, sehingga akan menjaga keutuhan dan memperkuat pertahanan nasional. Aktivitas olahraga bukan hanya memberikan manfaat bagi peningkatan derajat kesehatan dan kebugaran seseorang. Berdasarkan peraturan tersebut jelas bahwa pendidikan sangat berpengaruh pada manusia salah satunya untuk kebugaran jasmani. Menurut Nurhasan (2007:98) "physical fitness atau kebugaran jasmani adalah kesanggupan dan kemampuan untuk melakukan pekerjaan dengan efisien tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti".

Siedentop dalam Husdarta (2010: 142) menyatakan "education through and of physical activities" artinya Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan pada dasarnya merupakan bagian integral dari sistem pendidikan secara keseluruhan. Oleh karena itu, pelaksanaan pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan harus diarahkan pada pencapaian tujuan tersebut. Tujuan pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan bukan hanya mengembangkan ranah jasmani, tetapi juga mengembangkan aspek kesehatan, kebugaran jasmani, keterampilan berfikir kritis, stabilitas emosional, keterampilan sosial, penalaran dan tindakan moral melalui kegiatan aktivitas jasmani dan olah raga. Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan merupakan media untuk mendorong perkembangan motorik, kemampuan fisik, pengetahuan dan penalaran, penghayatan nilai-nilai

(sikap-mental-emosional-spiritual-dan sosial), serta membiasakan pola hidup sehat yang bermuara untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan yang seimbang. Menurut Paturusi "Pendidikan Jasmani Olahraga Kesehatan pada hakikatnya adalah proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas fisik (Jasmani) dan olahraga untuk menghasilkan perubahan holistik dalam kualitas individu baik dalam hal fisik, mental serta emosional". Yang tidak mudah adalah bagaimana memadukan program kebugaran ini dalam program kurikulum pendidikan jasmani. Dan bagaimana meyakini bahwa peserta didik akan terus tertarik untuk melakukannya dalam kehidupannya sehari-hari.

Konsep dasar pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan dan model pengajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan yang efektif perlu dipahami oleh mereka yang hendak mengajar pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan. Pengertian pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan sering dikaburkan dengan konsep lain. Konsep itu menyamakan pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan dengan setiap usaha atau kegiatan yang mengarah pada pengembangan organ-organ tubuh manusia (body building), Kebugaran jasmani (physical fitness), kegiatan fisik (physical activities), dan pengembangan keterampilan (skill development). Kebugaran jasmani seseorang dapat diukur secara kuantitatif. Komponen Kebugaran jasmani yang dapat diukur adalah ketahanan kardiovaskular, kekuatan otot, kelenturan otot, ketahanan otot dan komposisi tubuh. Skor atau tingkat ketahanan jasmani seseorang dapat diukur dengan melalui serangkaian pemeriksaan fisik yang berhubungan dengan komponen tersebut dengan menggunakan metode dan peralatan yang sesuai dengan tujuan pengukuran. Kebugaran jasmani, atau kesamaptaan jasmani memiliki makna yang sama. Namun, pada umumnya selalu disebut sebagai kebugaran jasmani.

Kurangnya daya tahan tubuh, kelenturan persendian, kekuatan otot, kecepatan dan kelincahan merupakan penyebab utama timbulnya cedera olahraga. Keberhasilan mencapai tingkat kebugaran jasmani yang baik. (Irianto 2004:16-21). Secara strategis ada berbagai kondisi nyata yang menimbulkan permasalahan, namun pada saat ini akan dibahas masalah yang berkaitan dengan pengembangan kebugaran peserta didik melalui pendidikan jasmani dan olahraga di satuan pendidikan.

Berdasarkan pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa tingkat kebugaran jasmani yang baik dipengaruhi oleh kecepatan, daya tahan dan kekuatan. Melalui peningkatan kebugaran jasmani di lingkungan sekolah akan menunjang tercapainya proses belajar mengajar yang optimal, karena apabila peserta didik mempunyai kebugaran jasmani yang baik akan dapat melaksanakan kewajiban belajar dengan baik pula. Namun apabila peserta didik memiliki tingkat kebugaran jasmani yang dimungkinkan akan tidak mampu mengikuti atau menerima beban belajar yang sebetulnya ini adalah tugas dari seorang peserta didik. Akhirnya semakin tinggi tingkat kebugaran jasmani peserta didik akan semakin tinggi pula gairah peserta didik untuk belajar. Sehingga tujuan pendidikan akan tercapai, walaupun faktor yang mempengaruhi berbeda-beda. Irianto (2004:2-3) menyatakan bahwa

kesegaran jasmani dibagi dalam tiga bagian yaitu: 1) Kesegaran Statis, adalah keadaan seseorang bebas dari penyakit atau disebut sehat; 2) kesegaran dinamis adalah kemampuan seseorang bekerja secara efisien yang tidak memerlukan keterampilan khusus, misalnya, berjalan, berlari, melompat dan mengangkat ; 3) Kesegaran motoris, adalah kemampuan seseorang bekerja secara efisien yang dituntut keterampilan khusus.

Tingkat perkembangan anak Pada anak usia 13 sampai 15 tahun sudah mengalami perubahan pada perkembangan gerak, Perubahan fisik, psikologi, kognitif, afektif, dan psikomotorik terjadi transisi dari tahap pendidikan sebelumnya. Berdasarkan tinjauan teori perkembangan, usia remaja adalah masa saat terjadinya perubahan-perubahan yang cepat, termasuk perubahan fundamental dalam aspek kognitif, emosi, sosial dan pencapaian (Fagan, 2006).

Berdasarkan latar belakang diatas maka yang menjadi permasalahan adalah kebugaran jasmani peserta didik sekolah menengah pertama di kabupaten aceh besar

1. Tujuan Masalah

Berdasarkan latar Belakang diatas Tujuan masalah ini adalah: Untuk mengetahui kebugaran jasmani untuk peserta didik Sekolah Menengah Pertama di Kabupaten Aceh Besar.

2. Manfaat

Berdasarkan tujuan masalah maka manfaat dari permasalahan ini adalah :

- a. Tingkat kebugaran jasmani peserta didik Sekolah Menengah Pertama (SMP) sederajat i kabupaten Aceh Besar dapat dikontrol oleh guru penjas melalui pembelajaran Penjasorkes.
- b. Siswa mampu memahami konsep fisiologi dan dapat mewakili unsur-unsur komponen kebugaran jasmani dari kemampuan anaerobik dan aerobik lebih seimbang.
- c. Kebugaran jasmani sesuai dengan pertumbuhan, perkembangan dan karakteristik peserta didik serta nilai soial budaya anak- anak Aceh Besar.

B. Tinjauan Pustaka

1. Pengertian Kebugaran Jasmani

Kebugaran jasmani merupakan kebutuhan pokok dalam melakukan aktivitas untuk kehidupan sehari-hari. Orang yang bugar berarti dia sehat secara dinamis. Sehat dinamis akan menunjang terhadap berbagai aktivitas fisik maupun psikis. Kebugaran yang dimiliki seseorang akan memberikan pengaruh terhadap kinerja seseorang dan juga akan memberikan dukungan yang positif terhadap produktivitas bekerja atau belajar (Giriwijoyo, 2007:20).

Seseorang memiliki kebugaran jasmani yang optimal, maka dalam melakukan pekerjaannya tanpa merasakan lelah yang berlebihan walaupun pekerjaannya itu berat dan melelahkan. Tetapi sebaliknya jika tidak memiliki kebugaran jasmani yang tinggi, segala pekerjaan apapun akan terasa berat. Maka kebugaran jasmani adalah kesanggupan atau kemampuan seseorang dalam menyelesaikan suatu tugas fisik tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan dan memiliki kesanggupan untuk melakukan pekerjaan lainnya (Giriwijoyo, 2007:20). Lebih lanjut, Tarigan (2009:28) mengungkapkan bahwa: "Kebugaran jasmani adalah kesanggupan untuk melakukan kegiatan sehari-hari dengan semangat dan penuh kesadaran, yang dilakukan tanpa mengalami kelelahan yang berarti, serta terhindar dari penyakit kurang gerak (hypokinetik) sehingga dapat menikmati kehidupan dengan baik dan bersahaja".

Komponen Kebugaran yang berhubungan dengan kesehatan adalah :
1). Kelentukan, 2). Kekuatan, 3). Daya tahan, 4). Komposisi tubuh.

“Health-related fitness is related to the ability to perform activities of daily living without undue fatigue and is conducive to a low risk for premature hypokinetic diseases. The health-related fitness components are cardiorespiratory (aerobic) endurance, muscular strength and endurance, muscular flexibility, and body composition”. (Hoeger 2010:18)

Komponen Kebugaran yang berhubungan dengan keterampilan adalah : 1). Kelincahan, 2). Keseimbangan, 3). Koordinasi, 4). Waktu, 5). Power, 6). Kecepatan.

“Skill-related fitness components consist of agility, balance, coordination, reaction time, speed, and power. These components are related primarily to successful sports and motor skill performance. Although participating in skill-related activities contributes to physical fitness, in terms of general health promotion and wellness, the main”(Hoeger 2010:18).

2. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kebugaran Jasmani

Lutan (2001:61), menjelaskan beberapa faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani, diantaranya: 1) Keteraturan berlatih dengan intensitas kegiatan cukup berat, 2) Faktor genetika, dan 3) Kecukupan gizi. Sedangkan menurut Irianto (2004:22), kebugaran jasmani seseorang dapat dipengaruhi beberapa faktor latihan, biologis, psikologis, lingkungan, fisik dan motivasi. *“Exercises involving large muscle groups in dynamic movement for periods of twenty minutes or longer, three or more times weekly, at an intensity requiring 60 per cent or more of an individual’s cardiorespiratory capacity”*(Ross and Gilbert 1985: 49) dalam (Capel 2000:173)

3. Pengertian Penjasorkes

Penjasorkes merupakan bagian integral dari sistem pendidikan. Penjasorkes merupakan bagian yang tidak terpisahkan dari program pendidikan. Penjasorkes adalah suatu proses pendidikan melalui aktivitas dalam usaha mencapai tujuan pendidikan. Program pendidikan jasmani memiliki potensi untuk meningkatkan tingkat aktivitas fisik untuk semua anak (Wallhead & Buckworth 2004)

Penjasorkes adalah suatu proses melalui aktivitas jasmani, yang dirancang dan disusun secara sistematis, untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan, meningkatkan kemampuan dan keterampilan jasmani, kecerdasan dan pembentukan watak, serta nilai dan sikap yang positif bagi setiap warga Negara dalam rangka mencapai tujuan pendidikan (Samsudin, 2008).

C. PENUTUP

Melalui Pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan dengan melakukan aktifitas jasmani dapat meningkatkan kebugaran jasmani peserta didik, mengembangkan keterampilan motorik, pengetahuan dan perilaku hidup sehat dan aktif, sikap sportif dan kecerdasan emosi, lingkungan belajar secara seksama untuk meningkatkan pertumbuhan dan perkembangan seluruh ranah jasmani, psikomotor, kognitif dan efektif setiap peserta didik.

DAFTAR PUSTAKA

- Giriwijoyo, Santoso. 2007. *Pendidikan jasmani dan olahraga di lembaga pendidikan*. Bandung: FPOK UPI
- Husdarta. 2010. *Sejarah dan Filsafat Olahraga*. Bandung. CV. Alfabeta
- Irianto, Djoko Pekik. 2004. *Pedoman Praktis Berolahraga Untuk Kebugaran Dan Kesehatan*. Yogyakarta
- Nurhasan. 2007. *Tes dan Pengukuran dalam Pendidikan Jasmani Prinsip-Prinsip dan Penerapannya*. Jakarta. Depdiknas.
- Samsudin. 2008. *Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan* cetakan pertama. Jakarta. Prenada Media Group.
- Tarigan. 2009. *Pentingnya Kebugaran Jasmani*.
Penhttp://lukalikulalaki.blogspot.com. Akses, 1 Maret 2015.
- Werner w. K . Hoeger and Sharon a . Hoeger.2010.*Lifetime Physical Fitness and Wellness a Personalized program*. Cengage Learning products are represented in Canada byNelson Education, Ltd.

ANALISIS ALAT UKUR KEBUGARAN JASMANI PESERTA DIDIK SMA DI KABUPATEN ACEH BESAR

Zulfikar
Pendidikan Olahraga S3 PPS Unnes

ABSTRAK

Penelitian yang berjudul. “Analisis Alat Ukur Kebugaran Jasmani Peserta Didik SMA Di Kabupaten Aceh Besar . pendidikan yang baik merupakan dambaan setiap manusia hal ini termasuk penjasorkes. Pembinaan dan pengembangan penjasorkes telah diatur dalam UUD.mutu pendidikan menjadi hal dasar yang harus dibenahi dalam dunia pendidikan. Rendahnya mutu pendidikan di Indonesia salah satunya disebabkan kerana masalah geografis dan belum adanya kurikulum yang berkesinambungan dan kontinyu. Penjasorkes akan menjadikan peserta didik lebih bugar, Untuk mengetahui tinggi atau rendahnya kebugaran jasmani peserta didik sangat diperlukan assessment (penilaian) yang baik dan tepat. menjawab tantangan dan kesulitan guru penjaskes dalam pengukuran kemampuan kebugaran jasmani peserta didik di Sekolah Menengah Atas memerlukan bentuk alat ukur yang sesuai. Analisis alat ukur yang sesuai dan dapat digunakan oleh guru penjaskes dalam pengukuran kemampuan kebugaran jasmani peserta didik Sekolah Menengah Atas (SMA) di Kabupaten Aceh Besar. Dengan demikian dipandang sudah sangat perlu untuk mengembangkan alat ukur kebugaran jasmani selain TKJI yang memungkinkan dilakukan oleh guru penjaskes yang sederhana dan gerakannya memenuhi konsep fisiologi serta efektivitas dalam pelaksanaan. Metode Pengembangan model yaitu : (1) melakukan analisis produk yang akan dikembangkan, (2) merencanakan produk awal, (3) pembuatan perangkat penilaian kinerja, (4) validasi ahli dan (5) uji coba produk.Metode penelitian pengembangan (Research and Development/R&D) merupakan metode penelitian yang digunakan untuk meneliti, sehingga menghasilkan produk baru dan selanjutnya menguji keefektifan produk tersebut.

Kata kunci: pengembangan, alat ukur, kebugaran jasmani

A. PENDAHULUAN

Pendidikan merupakan dambaan dan harapan bagi setiap orang. Dambaan dan harapan warga negara Indonesia tercantum dalam Undang-Undang Dasar 1945 Republik Indonesia. Undang-Undang Pendidikan dalam Sistem Keolahragaan Nasional menegaskan bahwa” pembinaan dan pengembangan olahraga pendidikan bertujuan untuk memperoleh pengetahuan, kepribadian, keterampilan, kesehatan dan kebugaran jasmani serta pengembangan minat dan bakat olahraga”

Rendahnya mutu pendidikan di Indonesia, dikarenakan banyak faktor, wilayahnya yang sangat luas dan disisi lain belum ada suatu kurikulum yang benar-benar dianggap standar yang dapat diterapkan secara kontinyu dan berkesinambungan sebagai kurikulum nasional. Penerapan kurikulum oleh Kemeterian Pendidikan dan Kebudayaan dipengaruhi oleh kebijakan pemerintah. Mutu pendidikan Aceh Besar berdasarkan hasil ujian Ujian Nasional tahun pelajaran 2013/2014 berada pada peringkat 10 (sepuluh) dari 23 kabupaten /kota di provinsi Aceh.

Sekolah Menengah Atas sederajat yang ada diwilayah Aceh Besar terdiri-dari Sekolah Menengah Atas negeri, swasta dan Sekolah Menengah Kejuruan serta Madrasah Aliyah, baik Negeri maupun swasta yang tersebar hampir di setiap kecamatan. Ketika guru berencana untuk mengajar suatu konsep, guru harus bertanya bagaimana bisa mengajar dengan baik kepada peserta didik dalam perencanaan dan mengambil keputusan (Folsom :2009: 79)

Aktivitas jasmani yang dilakukan oleh peserta didik dibawah bimbingan dan arahan dari guru memberikan efek yang sangat nyata terhadap perubahan karakter, perilaku dan jasmani peserta didik. Untuk mengetahui tinggi atau rendahnya kebugaran jasmani peserta didik sangat diperlukan assessment (penilaian) yang tepat, agar dapat diketahui dengan jelas tingkat kebugaran jasmani seseorang, yang ikut berpengaruh terhadap kesiapan atau kemampuan jasmani untuk menerima beban kerja (aktifitas belajar) yang merupakan kewajiban bagi peserta didik.

Pemilihan bentuk penilaian dan alat pengukuran pembelajaran penjasorkes yang tepat dan sesuai dengan karakteristik peserta didik merupakan salah satu kunci keberhasilan dalam pendidikan jasmani. Hal ini sesuai dengan

pendapat Mandy, (2005: 79). Namun Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) menurut Giriwijoyo (2013:31) belum dijabarkan secara konsep dasar fisiologi dan landasan serta perkembangan gerak. Kelemahan konsep yang nyata bahwa kapasitas anaerobik lebih besar dibandingkan dengan kapasitas aerobik yaitu 80% : 20%. Kebugaran jasmani yang dikembangkan harus terkait dengan kesehatan dan keterampilan.

Kenyataan di Sekolah Menengah Atas baik negeri maupun swasta serta kantor dinas terkait belum memiliki data-data tentang kebugaran jasmani peserta didik. Selanjutnya hasil studi pendahuluan dengan tes TKJI ditemukan banyak peserta didik yang hanya kategori sedang bahkan kurang. Hasil pantauan waktu pengukuran berlangsung. Adapun hasil rekapitulasi dalam persentase pengukuran kebugaran jasmani peserta didik dari 4 SMA yang dimaksud dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

Tabel 2. Daftar hasil Pengukuran Kebugaran jasmani 4 SMA Kabupaten Aceh Besar

NO	KLASIFIKASI	JLH PESERTA		KET
		DIDIK	PERSEN(%)	
1	BAIK SEKALI	0		
2	BAIK	0		
3	SEDANG	57	27.14%	
4	KURANG	144	68.57%	
5	KURANG SEKALI	9	4.29%	
JUMLAH		210	100 %	

Pada pengukuran item tes fuul-up sangat sedikit peserta didik yang mampu mengangkat beban berat badan sambil bergantung dan menahan berat badan dengan dagu di atas mistar (beban badan 100%). Selanjutnya untuk kemampuan aerobik sulit untuk dilakukan secara berurutan, karena sekolah – sekolah yang dijadikan studi pendahuluan tidak memiliki lapangan (ruang terbuka) yang dapat digunakan untuk melakukan pengukuran.

Untuk menjawab tantangan dan kesulitan guru penjaskes dalam pengukuran kemampuan kebugaran jasmani peserta didik di Sekolah Menengah

Atas memerlukan bentuk alat ukur yang sesuai. Bentuk pengembangan alat ukur yang sesuai kemampuan kebugaran jasmani peserta didik Sekolah Menengah Atas (SMA) di Kabupaten Aceh Besar yaitu; 1) Lari cepat dengan jarak 50 meter. 2) Tes lompat ke depan dengan satu kaki (kanan dan kiri) untuk unsur daya ledak. 3) Tes Daya tahan kekuatan dengan cara tidur dilantai tangan bergantung dipalang tunggal 4) Tes hexagon run .Bentuk alat ukur kemampuan kebugaran jasmani yang dimaksud, dengan harapan sesuai dengan perkembangan peserta didik dan komponen yang berkaitan dengan kesehatan dan keterampilan.

1. Tujuan Penelitian

Berdasarkan permasalahan dalam latar belakang, maka yang menjadi tujuan dalam penelitian ini adalah untuk merancang dan mengembangkan alat ukur kebugaran jasmani peserta didik Sekolah Menengah Atas yang mencerminkan tingkat perkembangan motorik baik yang terkait dengan kesehatan maupun keterampilan di kabupaten Aceh Besar.

2. Kajian Pustakas dan Kerangka Pemikiran

a. Kebugaran Jasmani

Menurut Presiden^t Council N Physical Fitness And Sport (dalam Kusmaedi, 2008: 137) mengartikan “kebugaran jasmani sebagai kemampuan untuk melakukan kegiatan sehari-hari dengan penuh vitalitas dan kewaspadaan tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan masih cukup energi untuk bersantai pada waktu luang dan menghadapi hal-hal yang sifatnya darurat.”Karpovich (dalam Kusmaedi, 2008: 142) mengungkapkan bahwa physical fitness (kebugaran jasmani) berarti memenuhi beberapa syarat atau sanggup mengatasi beberapa syarat fisik”. Hal ini senada dengan pendapat, Nugroho (2010: 96), mengemukakan bahwa “kebugaran jasmani adalah kemampuan tubuh seseorang untuk melakukan tugas pekerjaannya sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti dan masih mempunyai cadangan tenaga untuk menikmati waktu luang serta untuk keperluan mendadak.”

b. Karakteristik Peserta didik Sekolah Menengah Atas (SMA)

Berdasarkan teori perkembangan, masa remaja adalah masa saat terjadinya perubahan-perubahan yang cepat, termasuk perubahan

fundamental dalam aspek kognitif, emosi dan sosial(Fatimah, Enung, 2008: 88). Perubahan itu dapat terjadi secara kuantitatif, misalnya penambahan tinggi atau berat tubuh; dan kualitatif, yaitu perubahan cara berpikir secara konkret menjadi abstrak”. Karakteristik tersebut adalah; Perkembangan kognitif, fisik, dan psikomotor. Pada usia remaja tumbuh keinginan untuk mempelajari atau menggunakan bahasa asing, kegiatan aktivitas fisik mulai terjadi peningkatan. Pada usia 16-19 tahun gerakan –gerakan yang mereka lakukan untuk aktivitas jasmani sudah mengarah ke arah keahlian (skill). Kecakapan umum berkembang pesat dan kecakapan khusus mulai terlihat arahnya. Guru hendaknya menerapkan pendekatan individual atau kelompok kecil dalam sistem pembelajaran penjasorkes di tingkat SMA Hurlock dalam Puciato (2011:238).

c. Perkembangan Fisik dan Motorik Anak Usia 16-19 Tahun

Kapasitas sensoris dan keterampilan motorik Perubahan pada tubuh ditandai dengan penambahan tinggi dan berat tubuh, pertumbuhan tulang dan otot, dan kematangan organ seksual dan fungsi reproduksi. Menurut James K. Luiselli Derek D. Reed (2011: 99) mengatakan secara umum perubahan yang akan terjadi pada saat remaja awal berasal dalam dirinya dan ada yang dari luar. Selanjutnya penelitian lain dari Giagazoglou, et al (2007: 34) menyatakan bahwa anak perempuan mencapai skor terbaik dalam ketepatan melempar, memantulkan ketembok dan melempar jarak jauh pada usia 15,3 tahun, untuk lompat tinggi penampilan terbaik pada usia 14,4 tahun, sedangkan siswi yang sehat dan segar mencapai skor tertinggi dalam lompat pada umur 18,4 tahun.

d. Pembelajaran Penjasorkes di Sekolah Menengah Atas (SMA).

Pendidikan merupakan bagian yang tidak terpisahkan dalam kehidupan setiap orang. Setiap orang berhak dan wajib untuk memperoleh dan mengikuti pendidikan disetiap lembaga baik formal maupun nonformal. Pendidikan jasmani yang ada disekolah harus mengacu pada kurikulum pendidikan jasmani yang berlaku. Menurut Zeigler (2009:124), menyatakan bahwa pembelajaran dapat berjalan dengan sukses dan lancar sangat ditentukan oleh beberapa komponen antara lain : guru, peserta didik,

kurikulum, sarana dan prasarana, tujuan, metode, lingkungan yang mendukung, dan penilaian.

Pengembangan perseptual motorik melalui beberapa aktivitas jasmani sangat dibutuhkan peserta didik. Guru Penjaskes memiliki tugas dan peran besar dalam memahami dan mengetahui perseptual motorik yang terkait dengan kesehatan peserta didik, serta mengembangkan kemampuan perseptual motorik yang terkait dengan keterampilan peserta didik.

e. Tes dan Pengukuran

Tes adalah alat yang digunakan untuk mengukur beberapa performa dan untuk mengumpulkan data. Sebuah tes haruslah valid, yang berarti mengukur apa yang seharusnya diukur dan haruslah terpercaya, yang berarti dapat diulang berkali-kali. Pengukuran adalah skor kuantitatif yang berasal dari tes. Data yang diperoleh kemudian dievaluasi. Menurut Widiastuti (2011: 2) Pengukuran harus dilakukan untuk mencapai tujuan yang semestinya diukur, sesuai dengan luas sempitnya tujuan yang kita ukur atau capai. Pengukuran dalam keolahragaan atau pendidikan sangat diperlukan untuk memperbaiki program. Tes dan pengukuran hendaknya dilaksanakan oleh para petugas yang telah terlatih dan berpengalaman dalam lapangan tersebut.

f. Persyaratan Alat Ukur Yang Terpercaya

Proses evaluasi (penilaian) didalamnya terdapat kegiatan tes dan pengukuran serta ada hubungan timbal balik di antara ketiganya, karena proses evaluasi (penilaian) hampir selalu menggunakan tes dan pengukuran untuk mengumpulkan informasi yang dibutuhkan pada saat pemberian nilai. Menurut Morrison, (2005 :105). Syarat utama lainnya adalah instrumen itu harus reliable, selanjutnya Peter G. Miller (2010: 11) , mengemukakan tiga metode yang umum digunakan untuk menaksir koefisien reliabilitas yaitu: (1) metode tes ulang, (2) metode tes paralel, dan (3) metode konsistensi internal. Syarat alat ukur harus sangat diperhatikan agar penaksiran penaksiran selalu reliabel dan selalu konsistensi pada saat melakukan tes dan pengukuran.

g. Kerangka Berpikir

Suatu rangkaian pengukuran kebugaran jasmani setidaknya harus didasari oleh jenis kelamin, usia, dan tingkat perkembangan motorik. Bentuk alat ukur yang paling tepat untuk peserta didik Sekolah Menengah Atas harus mencerminkan tingkat perkembangan motorik baik yang terkait dengan kesehatan maupun keterampilan. Berdasarkan uraian tersebut, perlu dilakukan pengembangan alat ukur kebugaran jasmani yang memiliki karakteristik usia, jenis kelamin dan komponen kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan dan keterampilan untuk Peserta didik Sekolah Menengah Atas. Kerangka berpikir tersebut dapat dijelaskan sebagai berikut :

1. Usia dan Jenis Kelamin
 2. Pertumbuhan dan Perkembangan Motorik
 3. Kebutuhan akan Gerak
 4. Media (Pendukung dan Motivasi Kerja)
 5. Ruang/waktu (efisiensi pelaksanaan)
 6. Kesetaraan unsur Aerobik dan Anaerobik
- Menurut Nieman,(2003). Kebugaran jasmani dapat dibagi dua yaitu:
1. Terkait dengan Kesehatan
 - a. Komposisi badan
 - b. Kardiorespirasi Endurance
 - c. Otot:
 - Kelentukan
 - Kekuatan
 - Daya tahan
 2. Terkait dengan Skill (keterampilan)
 - a. Kecepatan
 - b. Power
 - c. Kelincahan
 - d. Keseimbangan
 - e. Kecepatan Reaksi
 - f. Koordinasi

B. Metode

1. Desain penelitian

Model pengembangan bertujuan untuk menghasilkan sebuah produk baru atau menyempurnakan produk yang telah ada. Menurut Pusat Penelitian Kebijakan dan Inovasi Pendidikan Badan Penelitian dan Pengembangan Departemen Pendidikan Nasional (2008) bahwa penelitian pendidikan dan pengembangan (R&D) adalah proses yang digunakan untuk mengembangkan dan memvalidasi produk pendidikan. Modifikasi langkah-langkah R&D Borg & Gall adalah dasar yang digunakan dalam proses pengembangan model yaitu : (1) melakukan analisis produk yang akan dikembangkan, (2) merencanakan produk awal, (3) pembuatan perangkat penilaian kinerja, (4) validasi ahli dan (5) uji coba produk. Metode penelitian pengembangan (Research and Development/R&D) merupakan metode penelitian yang digunakan untuk meneliti, sehingga menghasilkan produk baru dan selanjutnya menguji keefektifan produk tersebut (Sugiyono, 2011:311)

2. Pengumpulan Data Penelitian

a. Komposisi Tubuh

Tujuan : Tes Komposisi tubuh (body composition) bertujuan untuk mengukur persentase (%) komposisi lemak dari berat badan total dan indeks Massa Tubuh (IMT).

b. Kecepatan :lari cepat 50 meter.

Tujuan : Untuk mengetahui kemampuan menempuh jarak tertentu dalam waktu yang singkat.

c. Kekuatan Dan Daya Tahan Otot: Tes Baring Angkat Tubuh

Tujuan: Untuk mengetahui kemampuan kekuatan dan daya tahan otot lengan, bahu, dada dan punggung.

d. Power: Lompat Satu Kaki

Tujuan: Untuk mengetahui kemampuan daya ledak otot tungkai.

e. Dayatahan Jantung-Paru: Lari Hexagon

Tujuan tes: untuk mengetahui kemampuan jantung-paru seseorang didalam melakukan aktivitas fisik dalam waktu yang lama, dan sisitem peredaran darah berfungsi secara efisien dalam tempo yang cukup tinggi selama periode waktu tertentu.

C. Analisis Data

Dalam menguji efisiensi model, penggunaan rumus statistik sangat tergantung dari desain penelitian yang digunakan. Ketika peneliti menggunakan teknik observasi, wawancara dan angket dalam mengevaluasi efisiensi bentuk alat ukur kebugaran jasmani, maka statistik yang digunakan adalah statistik deskriptif. Peneliti menghitung jumlah skor total dari penilaian yang dilakukan oleh ahli dan subjek (murid) kemudian menghitung rata-rata penilaian efisiensi bentuk alat ukur. Teknik analisis dalam penilaian efisiensi bentuk alat ukur, dengan membuat kisi-kisi efisiensi bentuk alat ukur, kemudian menerjemahkan kisi-kisi tersebut kedalam instrumen observasi berupa lembar ceklist, dimana peneliti melakukan penilaian terhadap proses implementasi bentuk tes, melakukan pengecekan terhadap beberapa bagian yang sesuai dan belum sesuai. Cara ini penelitian anggap akan sangat membantu karena dapat dengan segera mengetahui berbagai kelemahan (inefisiensi) dalam bentuk alat ukur yang dikembangkannya.

DAFTAR PUSTAKA

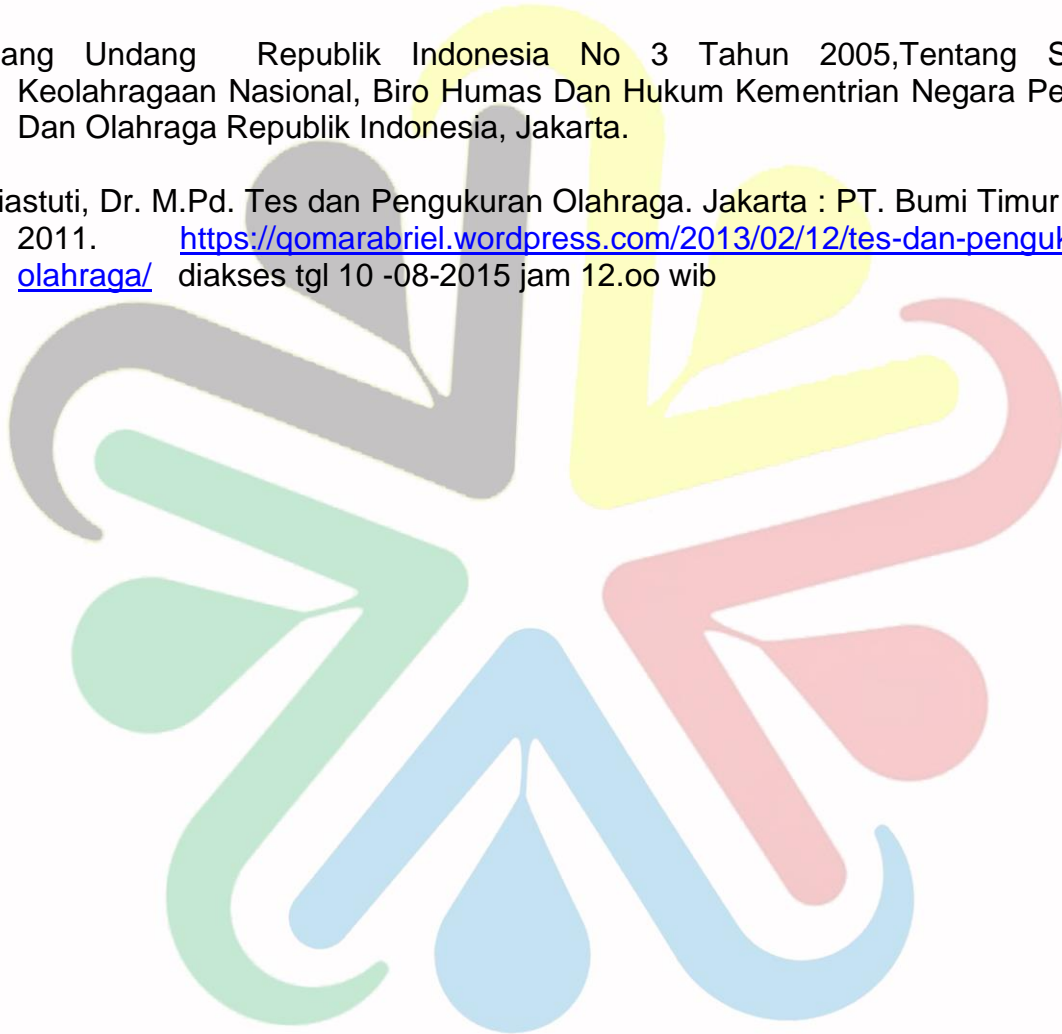
- Christy Folsom 2009. Teaching for Intellectual and Emotional Learning (TIEL) A Model for Creating Powerful Curriculum, Published in the United States of America A Division of Rowman & Littlefield Publishers, Inc.
- Daniel Puciato (2010) Differentiation of somatic and motoric development of children and adolescents in view of assessment of living conditions of their families. Studies and Physical Culture and Tourism, 2010
- Daniel P, Władysław M, Michał R, Zbigniew B, Renata S, Motor Development of Children and Adolescents Aged 8-16 Years in View of Their Somatic Build and Objective Quality of Life of Their Families Citation Information: Journal of Human Kinetics. Volume 28, Issue , Pages 45–53, ISSN (Online) 1899-7562, ISSN (Print) 1640-5544, DOI: , July 2011
- Fatimah, Enung. 2008. Psikologi perkembangan (perkembangan peserta didik). Bandung: CV Pustaka Setia.
- Giagazoglou P, Kyparos A, Fotiadou R, et al.(2007), The effect of residence area and mother's education on motor development of preschool-aged children in Greece. Early Child Development and Care,

Giriwijoyo,H.Y.S.S, Komariyah dan Kartinah N.T. 2007. Ilmu Kesehatan Olahraga (Sport Medicine) untuk kesehatan dan prestasi olahraga, PT Remaja Rosdakarya, Edisi I. Bandung 2007.

Giriwijoyo,H.Y.S.S. dan Sidik DZ, 2012. Ilmu Faal Olahraga(Fisiologi Olahraga) Fungsi Tubuh Manusia pada Olahraga untuk Kesehatan dan Prestasi, PT Remaja Rosdakarya, Bandung 2012.

Undang Undang Republik Indonesia No 3 Tahun 2005,Tentang Sistem Keolahragaan Nasional, Biro Humas Dan Hukum Kementerian Negara Pemuda Dan Olahraga Republik Indonesia, Jakarta.

Widiastuti, Dr. M.Pd. Tes dan Pengukuran Olahraga. Jakarta : PT. Bumi Timur Jaya. 2011. <https://gomarabriel.wordpress.com/2013/02/12/tes-dan-pengukuran-olahraga/> diakses tgl 10 -08-2015 jam 12.00 wib





PANITIA SEMINAR NASIONAL
OLYMPIC MOVEMENT DAN OLIMPISM

"Konservasi Nilai-Nilai Keolahragaan Melalui Olympic Movement"