

Referensi



Dr. Sukendro, M.Kes. Dkk.

Editor

Dr. H. Kasful Anwar Us, M.Pd.

Bunga Rampai OLAHRAAGA



BUNGA RAMPAI OLAH RAGA

Dr. Sukendro, M.Kes. Dkk.

BUNGA RAMPAI OLAH RAGA

Editor

Dr. H. Kasful Anwar Us, M.Pd.

Referensi

Bunga Rampai Olahraga

Penulis: Dr. Sukendro, M.Kes Dkk
Editor: Dr. H. Kasful Anwar Us, M.Pd.
Layout & Tataletak: Yusuf Soepriatna
Desain Cover: Kultura
Ukuran: 14,5 x 21 Cm_vi + 190 Halaman
Cetakan: September, 2014

ISBN: 978-979-9152-39-8

Diterbitkan oleh:

REFERENSI (GP Press Group) Jakarta
Ciputat Mega Mall Blok B/25, 22
Jl. Ir. H. Juanda No. 34 Ciputat Jakarta Selatan
Telp. : 021-747 07 560, Hp. : 0815 1002 0395
Email: referensi_jkt@yahoo.co.id, gppressjkt@yahoo.com

© Hak Cipta Dilindungi Undang-undang
All Copyright Reserved

DAFTAR ISI

- 1-17 Pemberian Obat Cacing Sekali Setahun Terhadap Status Gizi, Kadar Hemoglobin, Dan Prestasi Belajar Anak Sekolah Dasar Di Kecamatan Sukarami Kota Palembang
Oleh: Hartati
- 18-27 Model Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan Melalui Pendekatan Permainan.
Oleh: Supriyono
- 28-37 Hubungan Indeks Massa Tubuh Dengan Tingkat Kesegaran Jasmani Pada Mahasiswa Penjaskes.
Oleh: Fauziah Nuraini Kurdi
- 38-49 Peningkatan Ketepatan Pukulan *Backhand Overhead* Bulutangkis Melalui Latihan Pergelangan Tangan Mengedang Pada Siswa Smp Negeri 8 Prabumulih
Oleh: Giartama
- 50-59 Konsep Pendidikan Jasmani Dengan Pendekatan Permainan Di Sekolah Dasar
Oleh: DR. Iyakrus, M.Kes
- 60-77 Upaya Meningkatkan Kondisi Fisik Atlet Silat Melalui Metode Sirkuit Di Sekolah Olahraga Negeri Sriwijaya Sumatera Selatan
Oleh: Sukirno
- 78-90 Peran Guru Dalam Meningkatkan Mototrik Kasar Anak Usia Dini Melalui Bermain Hula Hoop
Oleh: Sri Sumarni, Dr. M.Pd.

PEMBERIAN OBAT CACING SEKALI SETAHUN TERHADAP STATUS GIZI, KADAR HEMOGLOBIN, DAN PRESTASI BELAJAR ANAK SEKOLAH DASAR DI KECAMATAN SUKARAMI KOTA PALEMBANG*

PENDAHULUAN

Cacingan di seluruh dunia, sampai saat ini dianggap masih merupakan masalah kesehatan yang besar. Saat ini diperkirakan lebih dari dua milyar penduduk dunia menderita cacingan. Penyebab terbesar adalah cacing gelang yang menyerang 1.2 milyar manusia diikuti cacing tambang yang menyerang 800 juta orang dan cacing cambuk yang menyerang 600 juta orang (Satoto, 2002:731). Di Indonesia, menurut data hasil survei pada awal tahun 2000, Direktorat Jenderal Pemberantasan Penyakit Menular dan Penyehatan Lingkungan Pemukiman Departemen Kesehatan, Prevalensinya berkisar antara 40 sampai 60 persen.

Infeksi cacing akan mengakibatkan berbagai gangguan kesehatan, dari hanya sekedar gatal-gatal, nafsu makan berkurang, anemia, sampai terjadi penyumbatan saluran cerna yang memerlukan tindakan operatif. Secara teoritis kecacingan akan menimbulkan anoreksia, gangguan absorpsi zat gizi dan destruksi kronik, yang gilirannya akan menyebabkan timbulnya masalah gizi (Satoto, 2002:131). Pengobatan kecacingan akan

* Ditulis oleh Hartati (Dosen Pendidikan Jasmani dan Kesehatan FKIP Universitas Sriwijaya)

mengakibatkan tumbuh kembang anak dan dapat meningkatkan kualitas hidup anak (Hadju, 2003:259).

Kota Palembang Sumatera Selatan dalam penelitian di lingkup kegiatan MITRA (Kemitraan Indonesia untuk tumbuh kembang anak), dilaksanakan pengobatan massal kecacingan dengan menggunakan Albendazole 400 mg sekali setahun di seluruh wilayah Kota Palembang yang mencakup 8 kecamatan (Satoto, 2002:131). Sebagai institusi yang ditunjuk melaksanakan evaluasi serta pemantauan adalah Departemen Kesehatan Tingkat I Sumatera Selatan. Adapun tujuan untuk mempelajari pengaruh peningkatan kadar hemoglobin terhadap prestasi belajar anak SD yang menderita penyakit cacing. Manfaat dari penelitian ini memberikan informasi kepada instansi terkait tentang gambaran prestasi belajar anak SD penderita penyakit cacing dan memberikan alternatif pemecahan masalah.

METODE PENELITIAN

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah studi eksperimen dengan pendekatan *non equiualen control group pretest-posttest design*. Penelitian dilaksanakan di Kecamatan Sukarama Kota Palembang selama satu tahun. Sampel yang diteliti terdiri dari 1914 anak sekolah dasar (SD) yang terpilih melalui proses pencuplikan menggunakan metoda sistematis bertingkat, terdiri dari 986 anak bersekolah di daerah yang mendapat perlakuan pengobatann massal kecacingan (yaitu SD N 155, 156, 172, 191, 441, 442, 443, 444) berupa pemberian albendazol 400 mg sekali setahun, dan sisanya bersekolah di daerah yang tidak mendapat pengobatan, selanjutnya disebut sebagai kelompok pembanding, yaitu SD 01 dan 02 Pulo Keto.

Metoda Kato-Katz dipakai untuk memeriksa kecacingan pada anak. Pengukuran tinggi badan (TB) dilakukan dengan

menggunakan *staiometer* plastik yang mempunyai kepekaan sampai 0.1 cm. Berat badan (BB) diukur dengan kepekaan sampai 1 ons, menggunakan timbangan injak digital, sedangkan pengukuran lingkaran lengan atas (LILA) dilakukan dengan pita plastik yang mempunyai skala terkecil 0.2mm. *Kapiler* dari *Lange*, yang mempengaruhi kepekaan sampai 0.2mm dipakai untuk memeriksa tebal lemak bawah kulit di bagian triceps (TLBK). Indeks *anthropometri* yang dipakai adalah indeks Unggi menurut umur (TB/U), dan berat menurut umur (BB/U) yang dihitung berdasar baku NCHS/WHO menggunakan perangkat lunak ANTRO dan disajikan dalam unit skor simpang baku. Selain itu dengan perangkat ANTHRO dihitung pula indeks massa tubuh (*Body Mass Index* = BMI).

Pemeriksaan hemoglobin (Hb) dilaksanakan menggunakan fotometer portabel hemocue dalam satuan g/dl. Prestasi belajar anak dicatat dari nilai asli ulangan umum bersama (UUB) catur wulan terakhir sebelum pengumpulan data kecacingan, antropometri dan Hb dilaksanakan. Nilai yang dicatat adalah nilai Matematika, Bahasa Indonesia (BI) dan Ilmu Pengetahuan Alam (IPA) dengan unit pengukuran sampai 1 digit dibelakang koma. Data diolah dengan komputer dan analisis dilakukan menggunakan perangkat lunak SPSS for Window 7. Uji statistik yang digunakan adalah T test group selama akondisi datanya memungkinkan. Apabila data tidak memenuhi persyaratan, dipergunakan uji non parametrik Mann-Whitnes. Uji beda prevalensi dilakukan menggunakan χ^2 . Data disajikan dalam bentuk tabel-tabel dan grafik.

HASIL PENELITIAN

Perubahan Prevalensi Kecacingan

Perubahan ukuran dan indeks antropometri dari awal penelitian dan akhir penelitian pada daerah perlakuan dan daerah pembandingan. Pada kohort anak terlihat penurunan prevalensi cacingan, baik di daerah perlakuan, maupun di daerah pembandingan. Secara umum prevalensi cacingan pada akhir penelitian di daerah perlakuan turun sampai 70% pada prevalensi awal penelitian. Sementara itu di daerah pembandingan terjadi penurunan prevalensi kecacingan dari 50.1% menjadi 37.5% (Tabel 1).

Tabel 1 Prevalensi (o/o) anak yang menderita kecacingan pada awal penelitian dan akhir penelitian di daerah pelaksana (n=986) dan di daerah pembandingan (n=928)

Nama Cacing	Awal Penelitian		Akhir Penelitian			
	P	K	P	P	K	P
Cacing gelang	6.3	11.1	0.000	1.6	7.8	0.000
Cacing tambang	22.9	26.9	0.003	4.5	16.0	0.000
Cacing cambuk	12.9	28.8	0.000	5.7	24.2	0.000
Semua cacing	37.3	49.1	0.000	11.6	36.5	0.000

Keterangan: P =Perlakuan; K= Pembandingan

Gejala yang sama dapat dilihat pada perubahan prevalensi setiap jenis cacing yang diamati. Penurunan prevalensi yang sangat tajam terjadi pada infeksi cacing gelang (*round worm*) di daerah perlakuan, diikuti penurunan prevalensi cacing tambang dan penurunan prevalensi cacing cambuk. Penurunan prevalensi terjadi juga di daerah pembandingan, walaupun tidak setajam di daerah perlakuan. Hal lain yang bisa diungkap dari (Tabel 1),

prevalensi kecacingan secara umum maupun untuk semua jenis cacing di daerah perlakuan dan di daerah pembanding terdapat perbedaan yang bermakna, baik pada awal penelitian (setelah perlakuan) maupun pada akhir penelitian (setelah perlakuan). Perbedaan yang bermakna sebelum perlakuan mempersulit interpretasi bahwa pengobatan Albendazole 400mg setahun sekali, bermanfaat menurunkan prevalensi kecacingan. Satu-satunya petunjuk manfaat pengobatan adalah penurunan prevalensi yang sangat tajam di daerah perlakuan. Sementara di daerah pembanding, walaupun terjadi penurunan prevalensi namun tidak setajam penurunan di daerah perlakuan.

Perubahan Ukuran dan Indeks Antropometri

pada Tabel 2 di bawah ini memberi informasi yang jelas bahwa semua ukuran antropometri (BB, TB, LILA, TLBK) dan indeks antropometri (TB/U, BB/U dan BMI) yang diamati meningkat cukup tinggi dan merata dari awal penelitian ke akhir penelitian di seluruh daerah pengamatan, baik di daerah perlakuan maupun di daerah pembanding. Tingkat kenaikan pun kurang lebih sama di SD pertahun. Perbedaan yang bermakna di antara daerah perlakuan dan pembanding terlihat pada ukuran TLBK pada akhir penelitian, namun karena pada awal penelitian perbedaan inipun sudah ada, maka tidak bisa disebutkan bahwa ada pengaruh perlakuan terhadap perubahan ukuran TLBK. Satu-satunya petunjuk adanya pengaruh perlakuan terhadap indeks antropometri dapat dilihat pada indeks BB/U. Pada awal penelitian, indeks BB/U di daerah pembanding lebih baik secara bermakna dibandingkan di daerah perlakuan, namun pada akhir penelitian perbedaan ini tidak bermakna.

Tabel 2 Perubahan ukuran dan indeks antropometri dari tahun awal penelitian ke akhir penelitian pada daerah perlakuan dan daerah pembanding

Variabel	Perlakuan (n=986)		Pembanding (n=928)		P
	X	SD	X	SD	
BB awal penelitian	24.2	4.57	24.4	4.69	0.342
BB akhir penelitian	27.5	5.83	27.8	5.97	0.367
TB awal penelitian	127.2	8.51	127.5	8.31	0.562
TB akhir penelitian	132.8	9.14	133.0	8.97	0.627
LILA awal penelitian	178.0	17 akhir	178.6	17.86	0.441
LILA akhir penelitian	186.7	20.59	187.8	21.03	0.302
TLBK awal penelitian	6.1	2.06	6.3	2.30	0.011
TLBK akhir penelitian	6.3	2.52	6.7	2.55	0.005
TB/U awal penelitian	-2.01	0.902	-1.94	0.932	0.101
TB/U akhir penelitian	-1.akhir	0.914	-1.90	0.917	0.170
BB/U awal penelitian	-1.75	0.668	-1.69	0.706	0.040
BB/U akhir penelitian	-1.68	0.711	-1.62	0.740	0.082
BMI awal penelitian	14.1	1.43	14.2	1.58	0.181
BMI akhir penelitian	14.7	1.73	14.8	1.90	0.174

Namun demikian perlu analisis lebih lanjut dengan mempelajari perbedaan tingkat kenaikan/perubahan ukuran maupun indeks antropometri sebelum dan sesudah perlakuan (Lihat Tabel 3).

Tabel 3 perbedaan perubahan (delta) ukuran dan indeks antropometri dari awal dan akhir penelitian diantara kelompok perlakuan dan kelompok pembanding

Variabel	Kelompok	N	Rerata	SD	P
Berat badan	Perlakuan	986	2.3	1.84	0.644
	Pembandingan	928	2.4	1.97	
Tinggi badan	Perlakuan	986	4.6	1.80	0.747
	Pembandingan	928	4.6	1.79	
LILA	Perlakuan	986	7.7	6.82	0.291
	Pembandingan	928	8.1	6.97	
TLBK	Perlakuan	986	0.3	1.23	0.175
	Pembandingan	928	0.4	1.14	
TB/U	Perlakuan	986	0.05	0.268	0.359
	Pembandingan	928	0.4	0.252	
BB/U	Perlakuan	986	0.07	0.225	0.514
	Pembandingan	928	0.06	0.237	
BMI	Perlakuan	986	0.6	0.64	0.520
	Pembandingan	928	0.6	0.74	

Perubahan Kadar Hemoglobin

Pengaruh perlakuan setelah setahun kegiatan berlangsung diamati pula pada perubahan kadar hemoglobin dan prestasi belajar anak di daerah perlakuan dan daerah pembandingan dan hasilnya ditampilkan dalam Tabel 4 dan Tabel 5. Sedangkan pada Tabel 4 dapat diamati bahwa rerata kadar hemoglobin di awal studi, cukup tinggi dan tidak berbeda di kedua daerah penelitian. Pada tahun berikutnya, baik di daerah perlakuan maupun daerah pembandingan terjadi kenaikan kadar hemoglobin dengan rata-rata 1 g/dl. Pada saat ini kadar hemoglobin di kedua wilayah juga tidak berbeda.

Tabel 4 Kadar hemoglobin dan nilai hasil belajar pada tahun awal penelitian dan akhir penelitian di kelompok perlakuan dan pembandingan

Variabel	Perlakuan (n=502)		Pembanding (n=153)		P
	X	SD	X	SD	
Hemaglobin awal	12.3	1.30	12.4	1.42	0.814
Hemaglobin akhir	13.2	1.25	13.3	1.18	0.429
Matematika awal	17.8	1.77	17.9	1.80	0.399
Matematika akhir	18.7	2.14	18.8	2.10	0.453
BI awal	66.3	10.25	64.3	10.69	0.005
BI akhir	65.7	9.63	65.6	9.37	0.833
IPA awal	64.3	11.27	63.0	11 akhir	0.107
IPA akhir	62.4	10.62	61.7	11.10	0.353

Sementara itu dalam Tabel 5 terlihat tidak adanya perbedaan yang bermakna pada perubahan kadar hemoglobin, sehingga penelitian ini tidak dapat membuktikan efek perlakuan pada peningkatan kadar hemoglobin.

Perubahan pada Prestasi Belajar

Data Tabel 4 dapat diamati bahwa kecuali pada nilai Bahasa Indonesia, tidak terdapat perbedaan yang bermakna dari nilai-nilai hasil belajar antara anak-anak di daerah perlakuan dan anak-anak di daerah pembanding pada awal penelitian. Perubahan pada nilai-nilai hasil prestasi belajar tidak menunjukkan pola yang jelas. Nilai-nilai hasil belajar Matematika meningkat di kedua daerah penelitian, namun nilai IPA sama-sama menurun. Nilai Bahasa Indonesia di daerah perlakuan menurun, namun di daerah pembanding justru meningkat. Untuk menjelaskan secara lebih baik dapat disimak pada Tabel 5 yang menggambarkan perbedaan tingkat perubahan variabel-variabel tersebut dari awal penelitian sampai akhir penelitian.

Tabel 5 Perbedaan perubahan (delta) kadar hemoglobin dan nilai-nilai hasil belajar diawal penelitian - akhir penelitian diantara daerah perlakuan dan daerah pembandingan.

Variabel	Kelompok	N	Rerata	SD	P
Hemoglobin	Perlakuan	502	0.86	1.47	0.641
	Pembandingan	453	0.90	1.348	
Matematika	Perlakuan	502	-1.44	12.564	0.052
	Pembandingan	453	0.34	13.743	
BI	Perlakuan	502	-0.52	10.347	0.018
	Pembandingan	453	1.26	10.785	
IPA	Perlakuan	502	-0.08	0.981	0.709
	Pembandingan	453	-1.10	1.175	

Data Tabel 5 tidak terlihat perbedaan yang bermakna pada perubahan nilai hasil belajar anak kecuali pada nilai Bahasa Indonesia. Pada mata pelajaran ini daerah pembandingan bahkan mendapat peningkatan yang lebih baik , tanpa bisa dijelaskan apa penyebabnya.

PEMBAHASAN

Implikasi yang dapat ditarik dari hasil penelitian adalah di antara berbagai obat cacing, Albendazole dan Mebendazole dinyatakan sebagai obat yang paling efektif untuk menyembuhkan infeksi cacing usus (WHO, 2003:259). Hal ini terbukti dari adanya penurunan prevalensi kecacingan yang sngat tinggi di daerah perlakuan yang mendapatkan Albendazole 400mg, utamanya pada prevalensi askariasis dan Infeksi cacing tambang. Penurunan prevalensi yang tajam pada daerah perlakuan ini sama dengan temuan Rousham dkk, (2003:315) yang menggunakan Mebendazole 500 mg dosisi tunggal di Karang Anyar Jawa Tengah. Pada penelitian ini kelompok pembandingan mengalami

penurunan prevalensi pula, walaupun tidak setajam penurunan pada kelompok perlakuan. Sementara itu Adam dkk, (2002:199-206), yang menggunakan Abendazole 400 mg mendapat hasil yang sangat memuaskan dibandingkan dengan kelompok plasebo. Efektivitas Albendazole yang tinggi pada infeksi cacing gelang dan cacing tambang, namun tidak terlalu tinggi untuk trichuriasis, seperti temuan penelitian ini, ditemukan pula oleh Hadju dkk (2002:211) di Ujung Pandang.

Berdasarkan data Tabel 3 dapat diamati adanya peningkatan semua ukuran dan indeks antropometri yang cukup berarti, baik di daerah perlakuan maupun di daerah pembanding pada awal penelitian sampai akhir penelitian. Tingkat perubahan (delta) dari semua ukuran dan indeks antropometri tersebut tidak ada berbeda yang bermakna di antara dua daerah yang diamati. Dengan demikian, sekalipun terjadi perbaikan di daerah perlakuan, namun pengaruh perlakuan (pemberian Albendazole 400 mg sekali setahun), tidak dapat diterangkan. Karena perbaikan serupa terjadi pula di daerah pembanding. Beberapa peneliti menemukan efek yang bermakna dari pengobatan massal kecacingan terhadap pertumbuhan dengan penelitian di daerah yang frekuensi infeksi cacingnya tinggi. Hadju (2002:719) yang mengerjakan eksperimen yang mirip dengan penelitian ini, namun pada lokasi yang prevalensi infeksi cacingnya tinggi dan lebih dari separuhnya terinfeksi derajat sedang, ternyata tidak mendapatkan beda yang pada pertumbuhan dari kelompok perlakuan dan kelompok plasebo. Hanya setelah mengontrol dengan beberapa variabel perancu, Hadju dkk mendapatkan hubungan yang signifikan antara penurunan infeksi cacing gelang *lumbricoides* dengan peningkatan tinggi badan. Sebelumnya lewat pendekatan *cross sectional*.

Hal ini membuktikan hubungan antara infeksi cacing (log jumlah telur trichuris) dengan status gizi (HAZ dan WAZ) setelah mengontrolnya dengan umur dan jenis kelamin dan log jumlah telur cacing gelang. Disimpulkannya, bahwa pengobatan infeksi cacing pada anak sekolah bermanfaat pada lokasi yang prevalensi kurang gizi dari kecacingannya tinggi (Hadju, 2002:85-93).

Hasil temuan pada penelitian ini lebih mirip dengan temuan Rousham (2003:315) yang walaupun menemukan penurunan prevalensi kecacingan secara bermakna, namun tidak bisa membuktikan bahwa kelompok perlakuan mengalami pertumbuhan yang lebih baik. Ia menduga banyak variabel lain yang membuat manfaat perlakuannya terhadap pertumbuhan menjadi terselubung. Hasil yang tidak terlalu memenuhi harapan didapatkan pula oleh Lai KP et-al. (2003,322-323) yang menggunakan Mebendazole untuk pengobatan terhadap penurunan prevalensi kecacingan, namun tidak bisa membuktikan pengaruhnya pada perbaikan status gizi anak. Temuan serupa juga didapatkan oleh Michaelsen (2004:79) yang melakukan penelitian di daerah dengan prevalensi infeksi cacing tambang yang tinggi, namun dalam derajat ringan telah mendapatkan penurunan prevalensi yang signifikan, namun kadar Hb dan status gizi tidak menunjukkan beda yang bermakna. Dalam penelitian ini, tidak dapat dibuktikan pengaruh pengobatan kecacingan terhadap pertumbuhan, sangat mungkin disebabkan oleh prevalensi yang tidak tinggi, dan derajat infeksi yang hampir semuanya ringan di awal umum di semua wilayah pengamatan, yang harus dibuktikan dengan pengamatan dan analisis lebih lanjut dengan menggunakan data sekunder perihal perkembangan daerah di semua aspeknya pada awal penelitian sampai akhir penelitian.

Berkaitan dengan hubungan antara kecacingan dan kadar hemoglobin, Bakta (2002:501) menemukan korelasi negatif yang bermakna antara kadar feritin dengan jumlah telur cacing tambang dalam tinja, namun korelasi serupa tidak didapatkan antara kadar hemoglobin dengan jumlah telur hook worm. Sementara itu Hopkins (2003:166) pada penelitiannya terhadap orang Aborigin di Australia mendapatkan hubungan yang sangat erat antara infeksi cacing tambang dengan anemia dan defisiensi besi pada usia di atas 14 tahun. Besarnya prevalensi dan derajat infeksi cacing utamanya cacing tambang agaknya berperan besar untuk menunjukkan hubungan antara kecacingan dengan kadar hemoglobin. Alleman (2005:15-22) dalam penelitiannya di daerah dengan prevalensi sedang infeksi cacing tambang, menemukan korelasi negatif yang bermakna antara intensitas infeksi cacing tambang dengan kadar hemoglobin. Sementara itu Stoltzfus (2003:153) menyebutkan bahwa pengobatan kecacingan di daerah endemis cacing tambang merupakan bagian yang penting dalam pengendalian anemia pada anak SD.

Berdasarkan hasil temuan penelitian ini agaknya seiring dengan temuan Palupi (2002:57-65) yang menjelaskan bahwa pengobatan kecacingan tidak memberi efek tambahan kenaikan hemoglobin, pada pengobatan massal anak pra sekolah di daerah yang bukan endemik cacing tambang. Rerata kadar hemoglobin yang telah cukup tinggi pada awal studi menyebabkan tidak terlihatnya efek perlakuan terhadap peningkatan kadar hemoglobin. Peningkatan kadar hemoglobin yang cukup berarti (mendekati 1 g/dl) di kedua wilayah penelitian ini memberikan simpulan yang sama dengan gejala perubahan ukuran dan indeks antropometri. Hal ini sangat mungkin telah terjadi perbaikan yang bermakna pada berbagai aspek kehidupan, yang menyembunyikan pengaruh perlakuan. Asumsi ini perlu

dibuktikan dengan melaksanakan analisis lebih lanjut pada perubahan variabel-variabel sosial ekonomi dan variabel-variabel lain yang berkaitan erat dengan kesejahteraan secara umum. Sebagai pembandingan mengenai hubungan antara kecacingan dengan fungsi kognitif dan prestasi belajar ini dapat diperhatikan hasil-hasil penelitian sebagai berikut: Levav (2003:103-111) menyebutkan bahwa Intensitas- anskariasi berkorelasi dengan kemampuan verbal dan beberapa fungsi kognitif lain. Beban infeksi juga berpengaruh pada kinerja neuropsiko logis utamanya pada kemampuan berbahasa memecahkan masalah, dan dimensi-dimensi inhibition control. Sedangkan Simeon (2002:83) menyebutkan bahwa infeksi trichuris derajat sedang berasosiasi dengan rendahnya prestasi belajar anak dan pertumbuhan. Setelah dikontrol dengan status sosial ekonomi, gender, usia, kelompok yang tidak terinfeksi mempunyai prestasi belajar yang lebih baik dibidang membaca dan berhitung. Dalam penelitian ini apabila pengaruh perlakuan terhadap variabel-variabel biologis, seperti ukuran antropometri dan hemoglobin saja sulit dibuktikan, maka tidak adanya pola yang jelas pada perubahan nilai-nilai hasil belajar, merupakan hal yang wajar. Beberapa faktor diduga berpengaruh terhadap sulitnya pembuktian dampak pemberian Albendazole adalah sebagai berikut:

1. Rendahnya prevalensi infeksi dan derajat infeksi yang ringan pada awal penelitian.
2. Adanya efek muntahan dari daerah perlakuan ke daerah pembandingan yang mendorong orang tua untuk memberikan obat tacing lain kepada anaknya.
3. Nilai hasil belajar, walaupun secara teoretis berhubungan dengan keadaan gizi dan kadar hemoglobin, narnun juga dipengaruhi banyak variabel lain, antara lain proses belajar mengajar dan lingkungan/mutu sekolah yang memang

tidak seragam. Analisis lebih rinci mengenai perubahan prestasi belajar dengan melibatkan variabel-variabel lainnya diperlukan untuk menjelaskan pengaruh perlakuan secara lebih baik.

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Terjadi penurunan prevalensi infeksi kecacingan baik di daerah perlakuan, maupun di daerah pembandingan. Penurunan prevalensi paling nyata pada infeksi cacing gelang, diikuti penurunan prevalensi infeksi cacing tambang dan infeksi cacing cambuk. Penurunan prevalensi di daerah perlakuan lebih tajam dibandingkan dengan penurunan prevalensi di daerah pembandingan.
2. Terjadi peningkatan yang berarti pada ukuran dan indeks antropometri di kedua daerah penelitian, namun tidak terdapat perbedaan yang bermakna di antara daerah perlakuan dan pembandingan.
3. Terjadi peningkatan kadar hemoglobin hampir 1g/dl di kedua wilayah studi. Peningkatan kadar hemoglobin tidak ada perbedaannya yang bermakna di antara daerah perlakuan dan daerah pembandingan.
4. Tidak didapatkan pola yang jelas perihal perubahan nilai-nilai hasil belajar setelah perlakuan. Hal tersebut diduga karena rendahnya prevalensi kecacingan pada awal penelitian, adanya efek muntahan dan adanya faktor lain yang tidak tercakup dalam penelitian.

SARAN-SARAN

1. Program pemberantasan penyakit cacing agar dapat dipertimbangkan untuk dimasukkan ke dalam program UKS di SD setiap 6 bulan.
2. Pemerintah hendaknya melalui Dinas Kesehatan dapat memberikan obat cacing kepada anak SD kelas 1 sampai kelas 6 setiap enam bulan untuk memberantas penyakit cacing pada anak SD.

DAFTAR PUSTAKA

- Adam E.J, Stephenson LS, (2002), Physical Activity and Growth of Kenyan School Children With Cacing Tambang, Trichuris Tricura and Cacing Gelang Lumbricoides Infections Are Improved After Treatment With Albendazole.
- Alleman A. Benerfriend P. (2005), Prevalence of Cacing Tambang Infection, Anemia and Fecal Blood Loss Among The Yupno People of Papua New Guinea.
- Bakta IM, Wijana, (2002), Cacing Tambang in Faction and Iron Stores; A Suruey In Anural Community in Bali, Indonesia Southeast Astan J Trop Med Public Health.
- Hadju V, Abadi K, (2002), Intestinal Helminthiasis, Nutntional Status, and Their Relationship; A Cross Sectional Study ini Urban Slum School Children in Indonesia, Southeast Asian J Trop Med Publik Health.
- Hadju V, Satriono (2002), Relationships Between Soil Transmitted Helminthiasis and Growth {Urban Slum Schoal Children in Ujung Pandang, Indonesia, Int. Food Sel Nutr.

- Hopkin RM, et.al (2003), The Prevalence of Cacing Tambang Infection, Iron Deficiency and Anemia In An Aboriginat Community in Nortwest Australia, Med I Aust.
- Lai KP, Kaur H (2003), Cacing Gelang and Trichuris Do Not Contribute to Growth Redartation in crimiry Schoot Chitdren Southeast Asian K Trhop Med Public Healt Awal Penelitian.
- Levav M, Minsky AF, (2003), Parasitie Infection in Malnourished Children Effects on Behavior and EEG, Parasitology.
- Michaelsen KG (2004), Cacing Tambang Infection in Kweneng District Botswana, A prevalence' Surueyind A Controlled Treatment Trial, Trans R. Soc. Med HYG,
- Palupi I., Schultin Kru, (2002), Effective Community Interuention to Improve ' Hemoglobin Status ini Preschoolers Recerving Once-Weekly Iron Supplementation, AMI Clin Nutr.
- Satoto (2002). Studi Evaluasi PMT A5 Sumatera Selatan, Semarang Nusa Tenggara Barat, Kelompok Studi dan Peminat Kesehatan Komunikasi Fakultas Universitas Diponegoro.
- Stoltzfus RJ, et.al. (2003), Epidemiologi of Iron Deficiency Anemia In Zanzibar Schoot Childreen The Infrotance of Cacing Tambang, Am I Clin Nutr.
- Rousham EK, (2003) , An 7B-moth Study of The Effect of Periodk Anthelminfic on The Growth and Nutritional Status of Pre School Children in Bangladesh, Ann Hum Biol. ..
- Simeon D. et.al (2002), School Performance, Nutitional Status and Trichuriasis in Jamaican School Children, Acb Pediatiric.

WHO (2003), Epidemiological Data of Intestinal Parasites,
WHO Website, [http://www.WHO.int/et.al/html/intest/](http://www.WHO.int/et.al/html/intest/htm)
[htm](http://www.WHO.int/et.al/html/intest/htm).

MODEL PEMBELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI OLAHRAGA DAN KESEHATAN MELALUI PENDEKATAN PERMAINAN*

PENDAHULUAN

Program Pendidikan pada dasarnya berperan mencerdaskan kehidupan bangsa, yang sasarannya adalah peningkatan peningkatan kualitas manusia Indonesia baik itu social, spiritual maupun intelektual, serta kemampuan yang professional. Pengembangan keolahragaan perlu dikembangkan dan ditingkatkan, terutama di sekolah yang senantiasa dapat menunjang proses pembelajaran siswa. suatu pembinaan manusia yang berlangsung seumur hidup, pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan yang diajarkan sekolah memiliki peran yang sangat penting, yaitu memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk terlibat langsung dalam berbagai pengalaman belajar melalui aktivitas jasmani, olahraga dan kesehatan yang dilakukan secara sistematik dapat mempercepat pertumbuhan fisik dan pengembangan psikis yang lebih baik, sehingga membentuk pola hidup sehat dan bugar seumur hidup.

Pendidikan memiliki sasaran pedagogik, oleh karena itu pendidikan kurang lengkap tanpa adanya pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan, karena gerak adalah aktivitas jasmani yang merupakan dasar bagi manusia untuk mengenal dunia dan dirinya sendiri dan secara alami berkembang searah dengan perkembangan zaman. Dalam perkembangannya yang terjadi

* Ditulis oleh Supriyono (Widyaiswara LPMP SUMSEL)

selama ini telah terjadi kecendrungan dalam memberikan makna mutu pendidikan yang hanya dikaitkan dengan aspek kemampuan kognitif. Hal ini membawa akibat terabaikannya aspek yang mempengaruhi moral, akhlak, budi pekerti, seni, psikomotor, serta life skill. Atas dasar yang semakin memperparah kontribusi pendidikan, khususnya pendidikan jasmini, maka perlu disarankan pengajaran yang *"back to basic"*. melihat kenyataan yang ada kita harus menekankan dua hal penting, yaitu: 1), mendiagnosis secara akurat landasan dasar pendidikan jasmani, dan 2), pengajuan konsep pendidikan jasmani sebagai mata pelajaran yang memiliki kekuatan di lingkungan sekolah modern. Perlunya pengembangan model pembelajaran pendidikan jasmini melalui pendekatan bermain. Hal ini sesuai dengan konsep bahwa permainan itu telah lama disenangi dan mempengaruhi kepribadian dalam kehidupan manusia, permainan lebih tua daripada kebudayaan (Huizinga, 2002:11). Pendekatan bermain nantinya akan memberikan suatu pengembangan keragaman dan kualitas gerak. Hal ini dapat dibuktikan ketika disampaikan berbagai bentuk permainan yang menarik, beririgasi dengan penekanan pada kesetaraan dalam adu keterampilan

Pendekatan bermain sangat berhubungan erat dengan tujuan pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan. Hal ini sesuai dengan standar isi kurikulum yang menempatkan mata pelajaran pendidikan jasmini olahraga dan kesehatan sebagai bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan yang bertujuan untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani (Depdiknas, 2003), keterampilan gerak, keterampilan berfikir kritis, kemampuan sosial, penalaran, stabilitas emosional, tindakan moral, aspek pola hidup sehat dan pengenalan lingkungan bersih melalui aktivitas jasmini, olahraga dan direncanakan secara sistematis dalam rangka mencapai tujuan pendidikan nasional.

PENDIDIKAN JASMANI

Pendidikan jasmani merupakan suatu proses pendidikan seseorang sebagai individu dan 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 dapat juga kita artikan suatu pendidikan yang menggunakan aktivitas fisik atau tubuh sebagai alat untuk general tujuan pendidikan. Pendidikan Jasmani adalah pendidikan yang mengaktualisasikan potensi-potensi aktivitas manusia berupa sikap, tindakan, dan karya yang diberi bentuk, isi dan arah untuk menuju kebulatan kepribadian manusia dengan cita-cita kemanusiaan. Berdasarkan beberapa definisi di atas, maka dapat dirumuskan bahwa pendidikan jasmani adalah suatu bagian dari pendidikan keseluruhan yang mengutamakan aktivitas jasmani dan pembinaan hidup sehat untuk pertumbuhan dan pengembangan jasmani, mental, sosial, dan emosional yang serasi selaras dan seimbang. Hal ini dapat disimpulkan bahwa: Pada usia sekolah anak diharapkan bergerak dengan aktivitas fisik yang teratur. rangsangan sensoris pada usia dini penting untuk mengembangkan kemampuan dan keterampilan yang dapat menganalisis sebagai faktor penghubung yang memungkinkan tercapainya proses pembelajaran yang cepat pada tahap dewasa (Depdiknas, 2003).

PERMASALAHAN PENDIDIKAN JASMANI

Esensi masalah dalam pendidikan jasmani bukanlah pada pembelajaran yang buruk tetapi dengan rendahnya jumlah waktu aktif mengajar, pengajaran tidak tepat, umpan balik tidak tepat, akuntabilitas, dan sebagainya. Situasi sebenarnya lebih merupakan suatu keadaan yang tidak stabil, bergantung

pada kesempatan dan peluang serta tidak konsisten. Masyarakat pendidikan jasmani dalam kaitannya dengan professional atau amatir, tidal secara sengaja dalam satu wadah komitmen kuat bahwa para pendidik jasmani tidak memfungsikan dirinya sebagai orang yang membantu siswa untuk belajar. Mayoritas guru pendidikan jasmani tidak sungguh-sungguh berkomitmen atau termotivasi bahwa pendidikan jasmani adalah suatu bahtera penting.

Berdasarkan pengamatan penulis dalam beberapa tahun belakangan ini di sekolah, keinginan siswa untuk berolahraga masih dirasakan sangat kurang tidak seperti yang diharapkan terutama siswa perempuan. Kurang aktifnya siswa dalam proses pembelajaran di lapangan. Guru lebih menekankan aspek keterampilan cabang olahraga dari pada nilai-nilai olahraga seperti yang tercantum pada tujuan pembelajaran. Hal itu, mengakibatkan guru lebih cenderung melatih dari pada mengajar, sehingga proses pembelajaran pendidikan jasmani lebih menekankan kepada aspek psikomotor siswa saja sedangkan aspek kognitif dan afektif terabaikan. Penekanan pada aspek keterampilan olahraga mengakibatkan tanya siswa dengan keterampilan saja yang aktif, sedangkan siswa yang tidak senang berolahraga tidak aktif sama sekali. Oleh karena itu, perlu adanya pendekatan pembelajaran yang dapat menjembatani antara siswa yang mempunyai keterampilan olahraga dengan yang tidak mempunyai keterampilan olahraga.

PENDIDIKAN JASMANI DAN GERAK

Pendidikan jasmani di sekolah bukan sekedar mendidik jasmani dan mendidik melalui aktivitas jasmani yang mengibaratkan tubuh sebagai mesin. Pendidikan jasmani lebih menekankan pada konsep tentang gerak siswa, mengajar siswa

untuk bergerak, dan memecahkan masalah gerak. Hal ini sesuai dengan misi pendidikan jasmani yang ingin memperkenalkan para generasi muda pada gerak dan keterampilan yang mengantarkan siswa menjadi terbiasa dalam situasi gerak. Ciri guru pendidikan jasmani yang mengajar dengan baik adalah memberikan kesempatan pada siswa untuk mendapatkan identitas gerak personalnya dan menjadi suatu kebiasaan di rumah dan masyarakat. Guru memberikan kesempatan kepada siswa untuk memiliki kompetensi dan berpartisipasi dalam budaya gerak dalam kehidupan sehari-hari (ADAM, 2007)

Tubuh dalam hubungan dengan pendidikan jasmani adalah subjek. Tubuh diundang untuk berpartisipasi dalam pendidikan jasmani, dan sekaligus pula diundang untuk berpartisipasi dalam cakrawala dunia. Gerak insani merupakan bentuk dialogis antara manusia dengan lingkungan. Tubuh berkomunikasi dengan alam semesta dalam bentuk gerak. Dalam kaitan ini, ada bentuk upaya siswa untuk berdialog dengan lingkungan. Pendidikan jasmani adalah bentuk pendidikan gerak untuk kualitas kehidupan. Oleh karena itu, pendidikan gerak perlu menjadi referensi dalam penyelenggaraan pendidikan jasmani. Sedangkan dalam penyelenggaraannya itu, budaya gerak adalah bentuk reaksi masyarakat untuk dapat memahami dan mengenali serta sekaligus mewujudkan budaya hidup sehari-hari. Oleh karena itu, partisipasi dalam budaya gerak berkontribusi pada kualitas hidup sehat. Berdasarkan uraian di atas nampak jelas bahwa pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah sangat bergantung pada kreteria keputusan guru dalam melaksanakan tugas pengajarnya. Terjadi atau tidaknya proses ajar sangat bergantung pada keputusan guru itu sendiri. Hal ini yang juga perlu diperhatikan adalah bahwa budaya gerak perlu menjadi titik akhir dari semua referensi penyelenggara pendidikan jasmani di sekolah. Semua paparan diatas berujung pada perlunya pendidikan jasmani mendapatkan

perhatian yang cermat, perhatian tersebut dilakukan mulai dari tataran kurikulum, isi kegiatan, sarana-prasarana dan peralatan, kualifikasi guru, keterkaitan antar kegiatan, sampai makna utuh dari pendidikan jasmani itu sendiri. Ada beberapa alasan penting perlunya paradigma baru dalam penyelenggaraan pendidikan jasmani, (1), bukti adanya keterkaitan tubuh sebagai subjek gerak ke dalam lingkungan pendidikan dunia. Tumbuhlah yang utama ketimbang unsure-unsur lain yang ada pada diri manusia. Tumbuhlah yang berhubungan dengan dunia. Manusia hadir di dunia ketika tubuh juga diakui kehadirannya di dunia, dan bahkan tumbuhlah sebagai pemicu pengenalan dunia. (2), gerak sebagai bentuk dialogis dan lingkungan yang mengundang manusia dapat bergerak. Gerak yang diinterpretasikan sebagai bentuk perilaku yang bermakna, gerak bukanlah pemisah antara diri manusia dengan lingkungan, tetapi sebagai contoh : belajar menangkap bola atau berenang bukanlah bentuk belajar yang memisahkan diri manusia dari lingkungan, tetapi belajar untuk memecahkan masalah sehingga masalah yang dihadapi adalah manusia.

Pemisahan tubuh dan gerak dapat ditinjau dari sudut pandang substansial dan relasional secara substansial tubuh adalah instrument, merupakan objek, membentuk sasaran jelas antara "inner" dan "outer". Sedangkan gerak adalah pemisahan ruang temporal atau bagian dari tubuh; seperti: bentuk membungkukkan badan atau lengan, membengkokkan badan ke belakang atau memutar kepala adalah wujud gerak secara substansial. Menurut relasional tubuh adalah subjek (karena tubuhlah kita hadir di dunia, suatu bentuk keterangan cara mengetahui dunia dalam bentuk perilaku. Bentuk kegiatannya bias berupa berenang, berlari, melompat, menangkap, dan sebagainya.

PERMAINAN DAN PENDIDIKAN JASMANI

Huizinga (2002:18) mengatakan bahwa permainan seusia umurnya dengan manusia, kapan dan dimana ada manusia di situ ada permainan. Permainan merupakan salah satu bentuk kegiatan dalam pendidikan jasmani. Oleh sebab itu, permainan atau bermain merupakan tugas dan tujuan yang sama dengan pendidikan jasmani. Telah dibahas sebelumnya bahwa tujuan pendidikan jasmani ialah meningkatkan kualitas manusia, atau pribadi manusia. Berdasarkan hal itu, maka munculah pertanyaan “bagaimana peranan bermain/permainan dalam mencapai tujuan pendidikan jasmani?”.

Anak yang bermain permainan dalam pembelajaran pendidikan jasmani akan melakukannya dengan rasa senang (pada umumnya anak akan merasa lebih senang melakukan cabang olahraga yang lain). Anak juga akan mengungkapkan keadaan pribadi yang asli saat bermain, baik berupa watak asli maupun kebiasaan yang telah membentuk kepribadiannya. Dengan demikian, dapat dikatakan bahwa dengan bermain orang dapat mengaktualisasikan potensi aktivitas manusia dalam bentuk gerak. Bermain dapat meningkatkan kualitas anak sesuai dengan aspek pribadi manusia (Sukintaka, 2002:11). Situasi yang timbul ini dapat memudahkan seorang guru pendidikan jasmani untuk melaksanakan kewajibannya. Guru dapat memberikan pengarahan, koreksi, saran, latihan atau dorongan yang tepat agar anak didiknya berkembang lebih baik dan dapat mencapai kedewasaan yang diharapkan.

Pendekatan permainan adalah suatu proses penyampaian pengajaran dalam bentuk bermain tanpa mengabaikan materi inti. Permainan yang dimaksudkan disini adalah permainan yang materinya disesuaikan dengan standar kompetensi dalam kurikulum. Permainan ini dapat digunakan untuk mengajarkan

berbagai aktivitas yang ada hubungannya dengan pendidikan jasmani. Cholik (2007) berpendapat bahwa pelajaran pendidikan jasmani di sekolah bukan untuk mengejar prestasi (aspek skill) tetapi menyalurkan dorongan untuk aktif bermain. Pendidikan jasmani untuk anak harus lebih menekankan kepada aspek permainan dari pada tekniknya. Dengan demikian, permainan dikonsentrasikan pada pendekatan memahami masalah yang didasarkan atas domain kognitif dan dirancang oleh permainan, dari pada melakukan guru untuk mengarahkan siswa memahami kegiatan keterampilan. Pendekatan ini memungkinkan guru untuk membantu kelompok kecil atau individu yang tekniknya masih kurang. Penekanan pada domain kognitif, afektif, dan psikomotor dalam kegiatan fisik berupa bermain diharapkan dapat menarik keinginan siswa bila mereka dibantu dan dorong oleh gurunya.

Pendekatan permainan akan mempunyai dampak dalam proses belajar mengajar, yaitu; (1) menempatkan permainan menjadi fokus dari mata pelajaran Pendidikan jasmani yang dapat meningkatkan kegembiraan dan kepuasan pada diri siswa dalam melakukan gerakan-gerakan untuk bermain, dalam rangka mencapai unsur kesegaran jasmani. (2) memungkinkan siswa yang kurang terampil berolahraga dan kurang menyenangi olahraga akan menyenangi kegiatan jasmani atau olahraga seperti kawan-kawan main yang secara jasmaniah berbakat dalam olahraga, (3) Keterampilan olahraga tidak mutlak harus dimiliki oleh siswa laki-laki saja tetapi siswa perempuan harus mampu untuk melakukannya.

Panduan Teoritis Pengajaran Pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah perlu mendapatkan sentuhan modifikasi. Modifikasi yang dimaksud dengan bentuk "pengaturan". yang baik berkaitan dengan; (1) pengaturan orang pemain/siswa dan

benda lapangan dan peralatan, (2) ukuran lapangan permainan (lapangan kecil atau lebih besar), (3) Peralatan seperti bola, pemukul, raket, (4) Jumlah pemain dapat diatur misalnya 11 – 11, 5- 5, 4-4, (5) Aturan permainan/aturan pertandingan, sedikit aturan di awal sampai aturan yang lebih kompleks di tahap selanjutnya; aturan yang diubah sampai tidak aturan sama sekali, (6) Cara mencetak angka (besar-kecil; satu atau lebih; dengan atau tanpa penjaga gawang), dan (7) Struktur bermain (mulai dari yang sederhana sampai yang lebih kompleks).

KESIMPULAN

Pada umumnya guru sering melupakan kenyataan bahwa anak hanya dapat di didik dengan baik jika guru mengerti bagaimana dan mengapa mereka belajar. Demikian halnya dengan pendidikan jasmani, pengetahuan tentang apa dan bagaimana anak belajar, amat menentukan keberhasilan pembelajaran yang diberikan oleh guru. Salah satu upaya untuk memberikan keyakinan pada semua pihak bahwa mata pelajaran Pendidikan Jasmani yang bermakna sangat penting bagi proses pendidikan anak secara total adalah peningkatan kualitas keberadaan dan metodik pembelajarannya di sekolah. Pembelajaran Pendidikan Jasmani dengan Pendekatan Permainan akan dapat mengaktualisasikan potensi aktivitas manusia dalam bentuk gerak, sikap, dan perilaku yang pada akhirnya diharapkan dapat tercapai pembentukan manusia Indonesia seutuhnya yang berkualitas, serta merupakan upaya pencapaian prestasi olahraga dalam waktu jangka panjang.

SARAN

Saran yang dikemukakan berdasarkan kesimpulan adalah, 1) perlu dilakukan keefektifan model yang telah dikembangkan

untuk mengetahui tingkat efektivitasnya, 2) untuk menunjang proses pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan, maka perlu dioptimalkan sarana dan prasarana yang mendukung proses pembelajaran seperti laboratorium yang memadai.

DAFTAR PUSTAKA

- Adams, I. (2007) *Pendidikan Jasmani dengan Pendekatan Pemahaman*. Jakarta : Dirjen DIKDASMAN.
- Cholik, M. 2007. *Pendidikan Jasmani dari Kesehatan*, Jakarta, Proyek Pengembangan Guru Sekolah Dasar.
- Depdiknas, 2003. Kurikulum 2004, *Standar Kompetensi Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani SMP dan MTs*. Jakarta. Departemen Pendidikan Nasional.
- Driyarkara, S.J, (1955). *Pendidikan Jasman*. Yogyakarta . Mercurius Nasional.
- Hujzinga. (2002). *Teori Bermain Untuk D2 PGSD PENJASKES*. Jakarta : Depdikbud

HUBUNGAN INDEKS MASSA TUBUH DENGAN TINGKAT KESEGARAN JASMANI PADA MAHASISWA PENJASKES*

PENDAHULUAN

Kesegaran jasmani adalah suatu keadaan yang dimiliki atau dicapai seseorang dalam kaitannya dengan kemampuan untuk melakukan aktivitas fisik. Kesegaran jasmani berkaitan dengan kesehatan ketika aktivitas fisik dapat dilakukan tanpa kelelahan berlebihan, terpelihara seumur hidup dan sebagai konsekuensinya memiliki risiko lebih rendah untuk terjadinya penyakit kronik lebih awal.

Seseorang yang secara fisik bugar dapat melakukan aktivitas fisik sehari-harinya dengan giat, memiliki risiko rendah dalam masalah kesehatan dan dapat menikmati olahraga serta berbagai aktivitas lainnya.

Komponen kesegaran jasmani secara garis besar dibagi menjadi 2 yakni kesegaran jasmani yang berhubungan dengan ketrampilan (meliputi : kecepatan, daya ledak otot, ketangkasan, keseimbangan dan koordinasi) dan kesegaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan (meliputi : kekuatan otot, daya tahan otot, kelenturan, daya tahan kardiorespirasi, dan komposisi tubuh).

Kesegaran jasmani ini dipengaruhi oleh berbagai hal antara lain umur, jenis kelamin, genetik, ras, aktivitas fisik termasuk

* Ditulis oleh Fauziah Nuraini Kurdi (Dosen Prodi Penjaskes UNSRI Palembang)

latihan dan kadar hemoglobin. Salah satu komponen kesegaran jasmani yang penting adalah komposisi tubuh.

Kesegaran kardiorespirasi adalah kemampuan melepaskan energi metabolisme yang ditunjukkan dengan kemampuan kerja fisiologis tubuh relatif untuk menghasilkan efisiensi dari pembuluh darah, jantung dan paru dalam periode waktu lama. Kesegaran kardiorespirasi atau daya tahan kardiovaskuler atau kesegaran aerobik juga didefinisikan sebagai kemampuan sistem respirasi dan sirkulasi untuk menyediakan oksigen guna kerja otot selama aktivitas yang ritmik dan kontinyu dengan melibatkan kelompok besar otot.

Sebagai respon langsung terhadap kebutuhan otot, curah jantung (hasil dari isi sekuncup x denyut jantung) meningkat secara linier untuk menyediakan otot kebutuhan darah yang mengandung Oksigen (O_2) dan mengeluarkan Carbondioksida (CO_2) serta produk metabolisme lainnya untuk menjaga homeostasis tubuh. Ketika darah arteri melalui otot, oksigen dikeluarkan dan darah melanjut ke sistem vena menuju jantung. Bersamaan dengan peningkatan kebutuhan oksigen jaringan, terdapat pula peningkatan ambilan oksigen (*oxygen uptake* / VO_2). Perbedaan kandungan oksigen antara sistem arterial dan vena disebut *A-V O_2 difference*. Perbedaan ini meningkat sesuai dengan peningkatan kerja. Kesegaran aerobik ini biasanya diukur dengan suatu istilah VO_2 maks, yakni angka terbesar dimana oksigen dapat dikonsumsi selama latihan maksimal. VO_2 maks (mililiter per menit) merupakan hasil dari denyut jantung, isi sekuncup dan *A-V O_2 difference*. VO_2 maks menggambarkan kemampuan otot untuk mengkonsumsi oksigen dalam metabolisme dikombinasikan dengan kemampuan sistem kardiovaskuler dan respirasi untuk menghantarkan oksigen ke mitokondria otot.

Beberapa penelitian tentang kesegaran jasmani berkaitan dengan komposisi tubuh telah dilakukan. Penelitian pada laki-laki dewasa di Jepang menunjukkan bahwa kesegaran jasmani laki-laki obesitas lebih rendah dibandingkan subyek normal atau *borderline*. Penelitian diantara kelompok etnik berumur 9 tahun di Inggris menunjukkan bahwa anak obesitas dan anak yang pendek memiliki kesegaran jasmani lebih buruk dibandingkan anak-anak lainnya. Hal ini hampir serupa dengan penelitian di Jakarta yang mengukur tingkat kesegaran jasmani secara umum yakni didapatkan bahwa makin tinggi persen lemak tubuh makin rendah tingkat kesegaran jasmaninya.

Indeks Massa Tubuh (IMT) merupakan salah satu cara penentuan status gizi dan bisa menggambarkan lemak tubuh yang berlebihan, sederhana dan bisa digunakan dalam penelitian populasi berskala besar. Pengukurannya hanya membutuhkan 2 hal yakni berat badan dan tinggi badan, yang keduanya dapat dilakukan secara akurat oleh seseorang dengan sedikit latihan. Mengingat pentingnya kesegaran jasmani pada mahasiswa terutama mahasiswa penjaskes untuk mengetahui apakah ada pengaruh IMT dengan kesegaran jasmani pada mahasiswa penjaskes mengingat kurikulum pada mahasiswa penjaskes sebagian besar dalam bentuk latihan fisik dan permainan olahraga.

Komposisi tubuh pada dasarnya terdiri dari 2 komponen, yakni : lemak tubuh (*fat mass*) dan massa tubuh tanpa lemak (*fat-free mass*). Lemak tubuh termasuk semua lipid dari jaringan lemak maupun jaringan lainnya. Massa tubuh tanpa lemak terdiri dari semua bahan-bahan kimia dan jaringan sisanya, termasuk air, otot, tulang, jaringan ikat, dan organ-organ dalam.

Tabel 1. Klasifikasi IMT Dewasa menurut WHO

Klasifikasi	Interpretasi
$< 16,0$	Severe thinness
16,00 – 16,99	Moderate thinness
17,00 – 18,49	Mild thinness
18,50 – 24,99	Normal
25,00 – 29,99	Grade 1 overweight
30,00 – 39,99	Grade 2 overweight
$\geq 40,0$	Grade 3 overweight

Tabel 2. Klasifikasi IMT Dewasa menurut Kemenkes RI (2003)

Kategori IMT	Klasifikasi
$< 17,0$	Kurus (kekurangan berat badan tingkat berat)
17,0 – 18,4	Kurus (kekurangan berat badan tingkat ringan)
18,5 – 25,0	Normal
25,1 – 27,0	Kegemukan (kelebihan berat badan tingkat ringan)
$> 27,0$	Gemuk (kelebihan berat badan tingkat berat)

Kelemahan penggunaan IMT

Penggunaan IMT mempunyai kelemahan. Kelemahan yang terjadi adalah dalam menentukan obesitas. Kita tahu bahwa obesitas adalah kelebihan lemak tubuh. IMT hanya mengukur berat badan dan tinggi badan. Kelebihan berat badan tidak selalu identik dengan kelebihan lemak. Berat badan terdiri dari lemak, air, otot (protein), dan mineral. Pada seorang yang sangat aktif, misalkan olahragawan, maka biasanya komposisi lemak tubuhnya relatif rendah dan komposisi ototnya relatif tinggi. Pada orang

yang sangat aktif IMT yang tinggi tidak berarti kelebihan lemak tubuh atau bukan obes.

Beberapa faktor penting yang mempengaruhi kesegaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan, antara lain : umur, jenis kelamin, genetik, ras, dan aktivitas fisik. Aktivitas fisik didefinisikan sebagai setiap gerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot-otot skeletal dan menghasilkan peningkatan *resting energy expenditure* yang bermakna. Aktivitas fisik juga dapat didefinisikan sebagai suatu gerakan fisik yang menyebabkan terjadinya kontraksi otot. Aktivitas fisik di luar sekolah termasuk aktivitas fisik di waktu luang, dimana aktivitas dilakukan pada saat yang bebas dan dipilih berdasarkan kebutuhan dan ketertarikan masing-masing individu.

Hal ini termasuk latihan dan olah raga. Latihan merupakan bagian dari aktivitas fisik yang terencana, terstruktur, berulang dan bertujuan untuk meningkatkan atau menjaga kesegaran jasmani, sedangkan olahraga termasuk sebuah bentuk aktivitas fisik yang melibatkan kompetisi. Aktivitas fisik pada anak dan remaja dipengaruhi oleh berbagai hal, diantaranya adalah faktor fisiologis/perkembangan (misalnya pertumbuhan, kesegaran jasmani, keterbatasan fisik), lingkungan (fasilitas, musim, keamanan) dan faktor psikologis, sosial dan demografi (pengetahuan, sikap, pengaruh orang tua, teman sebaya, status ekonomi, jenis kelamin, usia).

Gambaran aktivitas fisik harus mempertimbangkan kemungkinan aspek-aspek (1) tipe dan tujuan aktivitas fisik (misal: rekreasi atau kewajiban, aerobik atau anaerobik, pekerjaan), (2) intensitas (beratnya), (3) efisiensi, (4) durasi (waktu), (5) frekuensi (misalnya waktu per minggu), (6) pengeluaran kalori dari aktivitas yang dilakukan. Aktivitas fisik akan mengubah komposisi tubuh

yakni menurunkan lemak tubuh dan meningkatkan massa tubuh tanpa lemak. Secara khusus dengan latihan akan menurunkan lemak abdominal.

Penurunan aktivitas fisik menyebabkan rendahnya tingkat kebugaran jasmani dengan berkurangnya kekuatan, kelenturan, tenaga aerobik dan ketrampilan atletik. Aktivitas fisik terutama latihan dapat memperbaiki kelenturan, kekuatan otot, daya tahan otot dan kebugaran kardiorespirasi. Sebuah penelitian di Inggris menunjukkan adanya korelasi positif yang bermakna antara aktivitas fisik dan kebugaran jasmani pada anak berusia 8-10 tahun. Penelitian di Yunani (2003) menyatakan bahwa aktivitas fisik di sekolah melalui kurikulum pendidikan jasmani mempengaruhi tingkat kebugaran jasmani yang berkaitan dengan kardiovaskuler dan motorik. Penelitian di Oman menyimpulkan bahwa kebugaran aerobik berkorelasi negatif dengan aktivitas fisik sedentari seperti menonton televisi, main komputer dan *video games*.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian korelasional yang dilakukan secara *cross sectional*, yakni menghubungkan satu variabel dengan variabel lain tanpa memperhitungkan waktu. pada bulan November 2013. TKJ dinilai menggunakan Tes Cooper 12 menit dan dikategorikan menjadi sangat superior, baik sekali, baik, sedang, kurang, kurang sekali. Dilakukan pengukuran IMT. Analisis menggunakan uji korelasi Spearman.

Sampel Penelitian ini mahasiswa pria penjaskes semester 3 sebanyak 67 orang. **Tujuan penelitian** yang mencari hubungan antara Indeks Massa Tubuh dengan tingkat kebugaran jasmani.

HASIL PENELITIAN

Pada penelitian ini Tingkat Kesegaran Jasmani dilakukan melalui tes Cooper lari 12 menit

Tabel 1. Normative data for the Cooper Test Male Athletes

Age	Excellent	Above Average	Average	Below Average	Poor
13-14	>2700m	2400-2700m	2200-2399m	2100-2199m	<2100m
15-16	>2800m	2500-2800m	2300-2499m	2200-2299m	<2200m
17-19	>3000m	2700-3000m	2500-2699m	2300-2499m	<2300m
20-29	>2800m	2400-2800m	2200-2399m	1600-2199m	<1600m
30-39	>2700m	2300-2700m	1900-2299m	1500-1999m	<1500m
40-49	>2500m	2100-2500m	1700-2099m	1400-1699m	<1400m
>50	>2400m	2000-2400m	1600-1999m	1300-1599m	<1300m

Tabel 2. VO2 Max

Men's VO2 Max

Age	Excellent	Above Average	Average	Below Average	Poor
13-14	45.5-52.5	42.5-48.5	40.5-46.5	38.5-44.5	36.5-42.5
15-16	46.5-53.5	43.5-49.5	41.5-47.5	39.5-45.5	37.5-43.5
17-19	47.5-54.5	44.5-50.5	42.5-48.5	40.5-46.5	38.5-44.5
20-29	48.5-55.5	45.5-51.5	43.5-49.5	41.5-47.5	39.5-45.5
30-39	49.5-56.5	46.5-52.5	44.5-50.5	42.5-48.5	40.5-46.5
40-49	50.5-57.5	47.5-53.5	45.5-51.5	43.5-49.5	41.5-47.5
>50	51.5-58.5	48.5-54.5	46.5-52.5	44.5-50.5	42.5-48.5

Tabel 3. Klasifikasi IMT Orang Asia

IMT	<18,5	18,5-22,9	23,0-27,4	27,5-34,9	35,0-39,9	>40,0
K L A - B e r a t		Normal	Sedikit kelebih	Obesitas	Obe-	Obesi-
S I F I - b a d a n			han berat badan	sedang (ge-	s i t a s	tas amat
K A S I k u r a n g			(agak gemuk)	muk)	parah	parah

Tabel 4. Tingkat Kesegaran Jasmani: Berdasar VO2max dan IMT
Very Poor, poor, Fair, Good, Excellent dan superior

VO2 Max	IMT Underweight	IMT Normal	IMT Overweight	IMT Obese
Very Poor	2	6	1	0
Poor	8	11	0	0
Fair	7	13	0	0
Good	0	1	1	0
Excellent	5	10	0	0
Superior	1	1	0	0

Dari 67 subyek penelitian yang terdiri semua mahasiswa lelaki didapatkan TKJ superior: 2,98% sangat baik :22% baik:2,98%,, sedang :29,8 %, kurang 28,3%, dan kurang sekali 11,8%. Terdapat hubungan dengan nilai korelasi kurang antara IMT dengan VO2 max ($r=-0,046$).

SIMPULAN DAN SARAN

Kesegaran jasmani melalui pengukuran VO2 max pada mahasiswa penjaskes memiliki memiliki tingkat kesegaran jasmani yang sangat bervariasi dan tidak sesuai dengan indek masa tubuhnya

SARAN

Diperlukan penelitian lebih lanjut dengan instrumen yang lebih tepat untuk menilai factor-faktor perancu seperti aktivitas fisik dan latihan yang mempengaruhi tingkat kesegaran jasmani.

DAFTAR PUSTAKA

Barwani S, Abri M, Hashmi K, Shukeiry M, Tahlilkar T, Zuheibi T, et al. Assesment of aerobik fitness and its correlates in Omani adolescent using the 20-metre shuttle run test a

- pilot study. *Medical Sciences* 2001; 3: 77-80.
- Bouchard C. Heredity and health-related fitness. *Physical activity and fitness research digest*, 1993;1: 1-7. *J Pediatr* 2003 ; 162 : 616-22.
- Gibson, R.S. 2005. *Principles of Nutritional Assessment*. Second Edition. Oxford University Press, New York.
- Gutin B, Barbeau P, Owens S, Lemmon C, Bauman M, Allison J, et al. Effects of exercise intensity on cardiovascular fitness, total body composition, and visceral adiposity of obese children. *Am J Clin Nutr* 2002; 75: 818-26.
- Heyward V, Stolarczyk L. *Applied body composition assesment*. USA : Human kinetics; 1996.
- Kemenkes RI. 2010. Keputusan Menteri Kesehatan Republik Indonesia NO. 1995/Menkes/SK/XII/2010 tentang Standar Antropometri Penilaian Status Gizi Anak.
- Miyatake N, Nishikawa H, Fujii M. Clinical evaluation of physical fitness in male obese Japanese. *Chin Med J* 2001; 114(7): 707-10
- Nieman D. The exercise test as a component of the total fitness evaluation. *Primary Care Clinics in Office Practice* 2001; 28 :1-13.
- Permaesih D, Rosmalina Y, Moeloek D, Herman S. Cara praktis pendugaan tingkat kesegaran jasmani. *Buletin Penelitian Kesehatan* 2001; 4: 174-83.
- Preedy VR. 2012. *Handbook of Anthropometry : Physical Measures of Human Form in Health and Disease*. Springer, New York.
- Rowland A, Eston R, Ingledew D. Relationship between activity level, aerobic fitness, and bodyfat in 8-to 10-yr old children. *J Appl Physiol* 1999; 86(4): 1428-35.

- WHO. 1995. Physical Status : the Use and Interpretation of Anthropometry. Report of a WHO Expert Committee. WHO, Geneva.
- WHO. 2006. WHO Child Growth Standards. WHO, Geneva.
- WHO. 2007. WHO Reference 2007 for Child and Adolescent. WHO, Geneva

PENINGKATAN KETEPATAN PUKULAN BACKHAND OVERHEAD BULUTANGKIS MELALUI LATIHAN PERGELANGAN TANGAN MENGEDANG PADA SISWA SMP NEGERI 8 PRABUMULIH*

PENDAHULUAN

Bulutangkis merupakan salah satu cabang olahraga yang termasuk dalam kelompok Permainan. Permainan bulutangkis dapat dimainkan di dalam maupun diluar ruangan dalam suatu lapangan dengan bentuk dan ukuran tertentu (Zarwan, 2012). Permainan bulutangkis dimainkan oleh dua orang (tunggal) atau dua pasangan (ganda) yang saling berlawanan. Bulutangkis bertujuan memukul bola permainan (kok atau *shuttlecock*) melewati jaring agar jatuh di bidang permainan lawan yang sudah ditentukan dan berusaha mencegah lawan melakukan hal yang sama.

Dalam permainan bulutangkis, dikenal berbagai teknik dasar, antara lain: pukulan *forehand*, pukulan *backhand*, pukulan lob, servis, dan smash. Untuk dapat bermain bulutangkis dengan baik, pemain harus menguasai teknik-teknik dasar tersebut. Penguasaan teknik dasar permainan bulutangkis sangat menentukan menang atau kalahnya seorang pemain, disamping kondisi fisik dan mental. Dengan melakukan serangan atau pukulan yang keras waktu *shuttlecock* berada diatas jaring, seorang dapat memperoleh satu angka atau satu poin. Untuk melakukan dengan baik perlu

* Ditulis oleh Giartama (Dosen Prodi Penjaskes FKIP Universitas Sriwijaya Inderalaya)

memperhatikan faktor-faktor: awalan, tolakan, pukulan, dan pendaratan.

Salah satu pukulan yang penting dalam bulutangkis adalah pukulan *backhand overhead* atau *backhand* di atas kepala. Menurut Grice (2002), pukulan *overhead* (yang dilakukan di atas kepala) merupakan pukulan taktik yang paling penting dalam permainan bulutangkis. Sedangkan pukulan *backhand* dilakukan dengan gerakan mengulurkan tangan yang dominan sepenuhnya ke arah atas dari sudut lapangan *backhand* dan kebalikan dari pukulan *forehand*. Jadi pukulan *backhand overhead* adalah pukulan yang dilakukan dengan mengulurkan tangan ke arah atas kepala dari sudut lapangan *backhand*. Pukulan ini bisa dikategorikan paling sulit, terutama bagi para pemain pemula. Karena secara biomekanik teknik pukulan ini selain menuntut koordinasi anggota badan yang sempurna, juga penguasaan grip dan waktu pukulan yang tepat.

Untuk mendapatkan hasil yang maksimal dalam melakukan pukulan *backhand overhead* ini, pemain harus memiliki kekuatan pergelangan tangan dan kelentukan engkel tangan yang baik, sehingga bola akan mudah untuk diarahkan. Pukulan ini harus terarah dan jatuh tepat kelapangan lawan, agar mendapatkan poin secara maksimal. Adapun latihan yang dapat meningkatkan kekuatan pergelangan tangan adalah latihan pergelangan tangan mengedang menggunakan botol air mineral (plastik) yang berisi pasir.

Berat botol yang digunakan dapat bervariasi, tergantung dengan kekuatan otot pergelangan tangan, atau berat botol yang digunakan dapat ditingkatkan secara periodik. Botol yang digunakan untuk latihan mempunyai ukuran yang sama (600 mL), namun volume pasir yang terdapat dalam botol tersebut

berbeda tergantung ukuran tubuh yang dimiliki para testee. Jika Testee memiliki tubuh yang kecil dan pendek, maka botol tersebut tidak di isi penuh. Begitu juga sebaliknya, jika testee memiliki tubuh yang tinggi dan berisi, maka botol tersebut diisi penuh (pasir). Pasir yang digunakan adalah pasir yang agak basah, sehingga beratnya bertambah jika dibandingkan dengan pasir yang kering.

Adapun teknik gerakan latihan ini sebagai berikut: 1) berdiri di lapangan dengan jarak masing-masing 1 meter. 2) Pegang bagian pertengahan botol yang berisi pasir pada tangan yang dominan. 3) Ulurkan tangan yang dominan kearah atas kepala. 4) Gerakkan pergelangan tangan (fleksi ekstensi). 5) Berikan tekanan pada rotasi yang kuat pada tangan yang dominan. 6) lakukan gerakan ini secara berulang-ulang (Grice, 2002). Tujuan dari penelitian adalah untuk mengetahui pengaruh latihan pergelangan tangan mengedang menggunakan botol air mineral berisi pasir terhadap ketepatan pukulan *backhand overhead* bulutangkis pada kegiatan ekstrakurikuler siswa smp negeri 8 prabumulih.

BAHAN DAN METODE

Jenis penelitian yang digunakan berupa eksperimen dengan cara memberikan latihan (perlakuan) kepada kelompok eksperimen. Penelitian dilakukan di SMP Negeri 8 Prabumulih, Sumsel pada bulan Agustus sampai September 2013. Dengan populasi penelitian siswa di SMP Negeri 8 Prabumulih yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bulutangkis, dengan jumlah 60 orang. Variabel penelitian meliputi; Variabel bebas (X=Latihan pergelangan tangan mengedang menggunakan botol plastik berisi pasir. Variabel terikat (Y= Ketepatan pukulan *backhand overhead* bulutangkis. Variabel Kontrol yaitu seluruh siswa putra

kegiatan ekstrakurikuler SMP Negeri 8 Prabumulih yang tidak diberi latihan pergelangan tangan mengedang menggunakan botol plastik berisi pasir.

Penelitian ini dilakukan pada 60 orang, yang dibagi menjadi dua kelompok dengan sistem *ordinal pairing*, 30 orang kelompok kontrol dan 30 orang kelompok eksperimen. Setelah melakukan *pre-test*, hasil *pre-test* di rangking dari yang tertinggi sampai yang terendah. Kelompok kontrol tidak diberi perlakuan sedangkan kelompok eksperimen diberi perlakuan berupa latihan pergelangan mengedang menggunakan botol berisi pasir selama 6 minggu dengan frekuensi latihan 3 kali seminggu dan intensitas latihan 50% sampai 100%. Setelah 6 minggu dilakukan tes kedua (*Post-test*) terhadap kedua kelompok, baik kelompok kontrol dan kelompok eksperimen. Latihan dalam penelitian ini dilakukan sebanyak 18 kali pertemuan dimulai dari tanggal 13 Agustus 2013 sampai dengan 28 September 2013. Adapun tahapan yang dilakukan setiap pertemuan adalah pendahuluan, inti dan penutup. Setelah melakukan latihan sebanyak 18 kali, kemudian dilakukan post test yang diadakan pada, dengan memberikan kesempatan kepada siswa (sebanyak 3 kali) melakukan pukulan *Backhand Overhead* dan nilai yang diperoleh di akumulatikan untuk dipakai sebagai kemampuan post test.

Tahapan penelitian terdiri atas:

1. Memilih dan menetapkan sample (S) penelitian dengan karakter utama yang relative sama.
2. Pelaksanaan Pretest diawal eksperimen, kemudian menyusun skor berdasarkan peringkatnya yang dimulai dari skor terbesar hingga terkecil.
3. Kelompok eksperimen dan kelompok kontrol ditentukan dengan cara ordinal pearring yang dirangking berdasarkan peringkat hasil tes.

4. Pelaksanaan latihan yaitu dengan menggunakan botol plastik berisi pasir (gerakan fleksi ekstensi) sebagai perlakuan kepada kelompok eksperimen selama 6 minggu.
5. Mempertahankan kondisi latihan agar sama seperti waktu dan frekuensi pelaksanaan tugas gerak, serta kegiatan sampel didalam latihan yang sejenis dihindarkan terjadi diluar eksperimen.
6. Posttest atau tes akhir dilaksanakan pada akhir eksperimen setelah program latihan diselesaikan seperti yang telah ditetapkan, kemudian skor hasil itu disusun seperti menyusun skor pada tes awal.
7. Menghitung rata-rata skor kelompok hasil tes awal dan tes akhir,serta menghitung masing-masing simpangan bakunya.
8. Menguji kelompok hasil tes awal dan tes akhir tentang normalitas datanya dengan menggunakan uji normalitas.
9. Menguji kelompok hasil tes awal dan tes akhir tentang homogenitasnya dengan menggunakan uji homogenitas.
10. Membandingkan hasil tes awal dan akhir berdasarkan skor rata-ratanya.
11. Pengujian hipotesis berdasarkan perbedaan skor rata-rata tes awal dan tes akhir dengan uji hipotesis.
12. Menarik kesimpulan berdasarkan pengujian hipotesis.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil *Pretest* Pukulan *Backhand Overhead* Kelompok Eksperimen

Sebelum melakukan penelitian, dilakukan tes awal (*pretest*) kepada siswa yaitu melakukan pukulan *backhand overhead* sebanyak tiga kali. Guna untuk mengetahui kemampuan awal

siswa dalam melakukan pukulan *backhand overhead* dan untuk mengetahui kondisi awal kedua kelompok (kelompok eksperimen dan kelompok kontrol).

Berdasarkan data hasil pre-test pukulan *backhand overhead* kelompok eksperimen didapat nilai terendah 0 dan nilai tertinggi 14. Maka didapat rentang 14 dengan jumlah kelas sebanyak 6 kelas. Dari hasil pembagian antar rentang dan jumlah kelas maka didapat panjang interval tiap kelas adalah 2,33(2). Dari data perhitungan rata-rata, modus, dan simpangan baku didapat koefisien Pearson sebagai berikut;

Koefisien Pearson (Kemiringan kurva) kelompok eksperimen (K_m) :

$$\begin{aligned} K_m &= \frac{\bar{X} - M_o}{S} \\ &= \frac{6,3 - 3,14}{3,46} \\ &= 0,91 \end{aligned}$$

Karena nilai K_m sebesar 0,91, dimana harga ini terletak antara (-1) dan (+1) maka data tersebut berdistribusi normal.

Hasil Pretest Pukulan *Backhand Overhead* Kelompok Kontrol

Berdasarkan data hasil pre-test pukulan *backhand overhead* kelompok kontrol didapat nilai terendah 0 dan nilai tertinggi 13. Maka didapat rentang 13 dengan jumlah kelas sebanyak 6 kelas. Dari hasil pembagian antar rentang dan jumlah kelas maka didapat panjang interval tiap kelas adalah 2,17 (2). Dari data perhitungan rata-rata, modus, dan simpangan baku didapat koefisien Pearson sebagai berikut;

Koefisien Pearson (Kemiringan kurva) kelompok kontrol (Km) :

$$\begin{aligned} Km &= \frac{X - Mo}{S} \\ &= \frac{6,2 - 3,14}{3,24} \\ &= 0,94 \end{aligned}$$

Karena nilai Km sebesar 0,94 dimana harga ini terletak antara (-1) dan (+1) maka data tersebut berdistribusi normal.

Deskripsi Hasil *Posttest* Pukulan *Backhand Overhead* Kelompok Eksperimen

Setelah melakukan latihan selama 6 minggu, untuk mengetahui apakah ada pengaruh dari latihan pergelangan tangan mengedang menggunakan botol berisi pasir terhadap ketepatan pukulan *backhand overhead* maka dilakukan test akhir (*posttest*). Berdasarkan data hasil *posttest* pukulan *backhand overhead* kelompok eksperimen didapat nilai terendah 2 dan nilai tertinggi 15. Maka didapat rentang 15 dengan jumlah kelas sebanyak 6 kelas. Dari hasil pembagian antar rentang dan jumlah kelas maka didapat panjang interval tiap kelas adalah 2,16 (2). Dari data perhitungan rata-rata, modus, dan simpangan baku didapat koefisien Pearson sebagai berikut; Koefisien Pearson (Kemiringan kurva) kelompok kontrol (Km) :

$$\begin{aligned} Km &= \frac{\bar{X} - Mo}{S} \\ &= \frac{8 - 8,08}{3,64} \\ &= \frac{-0,08}{3,64} \\ &= -0,02 \end{aligned}$$

Karena nilai K_m sebesar $-0,02$, dimana harga ini terletak antara (-1) dan $(+1)$ maka data tersebut berdistribusi normal.

Deskripsi Hasil *Posttest* Pukulan *Backhand Overhead* Kelompok Kontrol

Kelompok kontrol yang tidak di beri perlakuan juga melakukan tes akhir (*posttest*), hal ini dilakukan sebagai pembanding dengan kelompok eksperimen. Berdasarkan data hasil *posttest* lompat jauh kelompok kontrol didapat nilai terendah 0 dan nilai tertinggi 14. Maka didapat rentang 14 dengan jumlah kelas sebanyak 6 kelas. Dari hasil pembagian antar rentang dan jumlah kelas maka didapat panjang interval tiap kelas adalah 2,33 (2). Dari data perhitungan rata-rata, modus, dan simpangan baku di dapat koefisien *Pearseon* sebagai berikut;

Koefisien *Pearson* (Kemiringan kurva) kelompok kontrol (K_m) :

$$\begin{aligned} K_m &= \frac{X - M_o}{S} \\ &= \frac{6,4 - 5,84}{3,22} \\ &= 0,17 \end{aligned}$$

Karena nilai K_m sebesar $0,17$ dimana harga ini terletak antara (-1) dan $(+1)$ maka data tersebut berdistribusi normal.

Berdasarkan uji homogenitas (Uji *Bartlett* menggunakan *Chi-Quadrat*) dari data di atas diperoleh: Dengan $dk = 1$ pada taraf kepercayaan $0,05$ dari daftar *chi kuadrat* di dapat $X^2_{(0,95)} = 3,84$.

Cari harga X^2

$$\begin{aligned} X^2 &= \ln 10 \left(\beta - \sum (n_i - 1) \log S_i^2 \right) \\ &= 2,303 (30,45 - 30,45) \\ &= 2,303 (0) \\ &= 0 \end{aligned}$$

Syarat homogen yaitu jika $x^2_{hitung} \leq x^2_{tabel}$ dengan taraf nyata $\alpha = 0,05$, dan $dk = k-1 = (2-1) = 1$, maka $x^2_{tabel(0,95)(1)} = 3,84$. Dengan $x^2_{hitung} = 0$, karena $0 < 3,84$, berarti sampel berasal dari populasi yang homogen (sama). Setelah data dinyatakan berdistribusi normal dan sampel berasal dari populasi yang sama atau homogen maka selanjutnya dapat dilakukan pengujian hipotesis menggunakan statistik uji t dengan rumus:

$$t = \frac{M_x - M_y}{\sqrt{\left(\frac{\sum x^2 + \sum y^2}{N_x + N_y - 2} \right) \left(\frac{1}{N_x} + \frac{1}{N_y} \right)}}$$

Kriteria pengujian hipotesisnya yaitu terima H_1 jika $t_{hitung} > t_{tabel(1-\alpha)}$, dan terima H_0 jika $t_{hitung} < t_{tabel(1-\alpha)}$ dimana $t_{(1-\alpha)}$ adalah t yang terdapat di dalam tabel distribusi t dengan $dk = n_1 + n_2 - 2$ dan peluang . Dari data hasil penghitungan statistik uji t didapat hasil 6,25 dengan kriteria pengujian terima H_1 jika $t_{hitung} > t_{tabel(1-\alpha)}$, dan terima H_0 jika $t_{hitung} < t_{tabel(1-\alpha)}$ dimana $t_{(1-\alpha)}$ adalah t yang terdapat di dalam tabel distribusi t dengan $dk = n_1 + n_2 - 2$ dan peluang t_{hitung} yang diperoleh adalah 6,25 sedangkan $t_{(0,95)(58)}$ adalah t yang didapat dari tabel distribusi t dengan $dk = 58$ dan taraf kepercayaan 95% ($\alpha = 0,05$) berdasarkan tabel nilai $t_{(0,95)(58)} = 1,67$.

Karena $t_{hitung} (6,25) > t_{tabel} (1,67)$ maka terdapat perbedaan yang signifikan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Dengan demikian maka hipotesis H_0 ditolak dan Hipotesis H_1 diterima. Pernyataan H_1 yaitu "Ada pengaruh latihan pergelangan tangan mengedang menggunakan botol plastik berisi pasir terhadap ketepatan pukulan *backhand overhead* bulutangkis pada kegiatan ekstrakurikuler siswa SMP Negeri 8 Prabumulih".

Dari hasil pengolahan data terlihat bahwa adanya peningkatan ketepatan pukulan *backhand overhead* pada siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler, dengan demikian dinyatakan hipotesis dalam penelitian ini diterima. Oleh karena itu dapat diartikan bahwa ada pengaruh latihan pergelangan tangan mengedang menggunakan botol plastik berisi pasir terhadap ketepatan pukulan *backhand overhead* bulutangkis pada kegiatan ekstrakurikuler siswa SMP Negeri 8 Prabumulih.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan hasil perhitungan statistik yang diperoleh dari penelitian ini, maka dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh latihan pergelangan tangan mengedang menggunakan botol plastik berisi pasir terhadap ketepatan pukulan *backhand overhead* bulutangkis pada kegiatan ekstrakurikuler siswa SMP Negeri 8 Prabumulih. Hal ini dapat dilihat dari analisis data hasil tes awal dan tes akhir masing-masing kelompok terdapat peningkatan kelompok eksperimen sebesar 1,7 dan kelompok kontrol 0,2. Serta hasil uji hipotesis menunjukkan nilai t_{hitung} lebih besar dari t_{tabel} yaitu $6,25 > 1,67$ maka H_a diterima dan H_0 ditolak.

DAFTAR PUSTAKA

- Depdiknas.1995. *Metodik Pengajaran Penjas di SD*. Jakarta: Depdiknas Puskesjasrek.
- Hadi, S. 1989. *Statistik*. Jogjakarta: Andi Offset
- Hamalik. 1994. *Kurikulum dan Pembelajaran*. Jakarta : Bumi Aksara
- Kosasih, 1984. *Olahraga Teknik dan Program Latihan*. Jakarta: Akademika Kressindo
- Kusumah, W. 2009. *Mengenal Penelitian Tindakan Kelas*. Jakarta: P.T. Indeks
- Majid, A. 2008. *Perencanaan Pembelajaran*. Bandung. PT. Remaja Rosdakarya
- Menpora. 1975. *Program Pembinaan Olahraga Masyarakat*. Jakarta
- Muhadi. 2005. *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Jakarta: Depdikbud.
- Nurhasan 2007. *Evaluasi Pendidikan Jasmani*. Jakarta.
- Roni, A.J. 2012. *Permainan Bulu tangkis*. URL.<http://puzpita12.File.Wordpress.com>. Diakses 29 November 2012
- Subarjah, H. 2005. *Permainan Kecil Di Sekolah Dasar*. Jakarta: Universitas Terbuka
- Suharno, H.P., 1979. *Dasar-Dasar Permainan Bola Voli*. Yogyakarta : IKIP
- Suharsimi, A. 2009. *Penelitian Tindakan Kelas*. Jakarta : P.T. Bumi Aksara

Suhendro, A. 2007. *Dasar-dasarKepelatihan*. Jakarta: Universitas Terbuka

Tamat dan Mirman.2004. *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Jakarta :Universitas Terbuka.

Tarjo,R.J. 2012. *Dasar-Dasar Bermain BuluTangkis Untuk Tingkat Pemula*.URL .[http//puzhna12.File. Wordpress.com](http://puzhna12.File.Wordpress.com). Diakses tanggal 10 Oktober 2013.

KONSEP PENDIDIKAN JASMANI DENGAN PENDEKATAN PERMAINAN DI SEKOLAH DASAR*

PENDAHULUAN

Para pakar pendidikan jasmani berpariasi dalam meninjau tujuan pendidikan jasmani di sekolah berpariasi antara satu dengan lainnya . Setiap penulis cenderung memberikan definisi Pendidikan Jasmani menurut pandangannya masing-masing. Pendapat James (1999) Pendidikan Jasmani adalah suatu alat untuk mencapai tujuan pendidikan, atau suatu pendidikan melalui proses adaptasi aktivitas-aktivitas jasmani/physical activities seperti organ tubuh, neuromuscular, intelektual, sosial, kultur, emosional, dan etika. Sedangkan Cholik, T., (1997) Pendidikan Jasmani adalah proses pendidikan yang melibatkan interaksi antara peserta didik (anak didik) dengan lingkungan yang dikelola melalui aktivitas jasmani secara sistematis menuju pembentukan manusia seutuhnya. Menurut Pusat Penelitian Olahraga Universitas Airlangga Surabaya (1994) pendidikan jasmani adalah pendidikan yang mengaktualisasi potensi-potensi aktivitas manusia berupa sikap, tindak dan karya yang diberi bentuk, isi dan arah untuk menuju kebulatan kepribadian manusia dengan cita-cita kemanusiaan.

Pendapat para pakar di atas maka dapat disimpulkan, bahwa Pendidikan Jasmani adalah suatu bagian dari pendidikan keseluruhan yang mengutamakan aktivitas jasmani dan

* Ditulis oleh DR. Iyakrus, M.Kes.(Dosen Penjas FKIP Unsri)

pembinaan hidup sehat untuk pertumbuhan dan pengembangan jasmani, mental, sosial, dan emosional yang serasi, selaras dan seimbang.

Anak pada usia Pendidikan Dasar diharapkan banyak bergerak dengan aktivitas fisik yang teratur. Rangsangan sensoris pada usia dini penting untuk mengembangkan kemampuan dasar, kemampuan menganalisis dan bahkan dapat menjadi faktor perantara yang memungkinkan tercapai proses belajar yang cepat pada tahap dewasa.

Penanaman nilai dan hidup sehat perlu dilakukan pada usia dini karena kelak merupakan dasar bagi perkembangan anak. Hal demikian juga menyangkut kesehatan mental, termasuk perkembangan kepribadiannya.

Sebagian anak merasa rendah diri atau merasa tidak tentram di sekolah atau di rumah karena beberapa sebab seperti kelebihan berat badan yang menyolok, selalu dianggap gagal dalam pendidikan jasmani dan mata pelajaran lainnya. Melalui pendidikan jasmani yang terbimbing, rasa hormat diri anak akan berkembang dan meningkat.

Pendidikan jasmani mengutamakan aktivitas jasmani dan kebiasaan hidup sehat sehari-hari mempunyai peranan penting dalam pembinaan dan pengembangan individu maupun kelompok dalam menunjang pertumbuhan dan perkembangan jasmani, mental, sosial, serta emosional yang serasi, selaras dan seimbang (Direktorat pendidikan dasar 1996). Oleh karena itu pendidikan jasmani dan kesehatan lebih ditekankan kepada :

- a. Memenuhi hasrat untuk bergerak sesuai dengan keterampilan dasar.
- b. Merangsang pertumbuhan dan perkembangan jasmani serta perkembangan gerak.

- c. Memelihara dan meningkatkan kesehatan serta kesegaran jasmani.
- d. Menanamkan disiplin, kerjasama, sportivitas dan mengikuti peraturan dan ketentuan yang berlaku
- e. Meningkatkan daya tahan tubuh, mencegah dan menyembuhkan suatu penyakit.

Berdasarkan uraian di atas penulis mengajukan masalah bagaimana konsep Pendidikan jasmani dengan pendekatan Permainan di Sekolah Dasar (SD).

PEMBAHASAN

Pendidikan Jasmani di SD

Pendidikan Jasmani pada Pendidikan Dasar mempersiapkan untuk pengembangan anak yang lebih kompleks dan dinamis, untuk itu pendidikan gerak memakai pendekatan pemecahan masalah dengan penekanan pada eksplorasi, pilihan dan kreatifitas untuk mengembangkan kemampuan motorik secara efektif dan efisien melalui pemahaman prinsip dasar dari gerak manusia.

Menurut Seaton (1994) tujuan Pendidikan Jasmani pada Pendidikan Dasar meliputi physical fitness, motor skill, knowledge, sosial dan aesthetic. Sedangkan menurut Gabbard (1998) Pendidikan Jasmani dan aktivitas fisik juga bertanggung jawab terhadap perkembangan anak seutuhnya, perkembangan ini menyangkut psykomotor, kognitif maupun afektif seperti dibawah ini

- a. Memacu pertumbuhan termasuk bertambahnya tinggi dan berat badan secara harmonis.
- b. Mengembangkan kesehatan dan kesegaran jasmani, keterampilan gerak pada cabang olahraga.

- c. Mengerti akan pentingnya kesehatan, kebugaran jasmani dan olahraga terhadap perkembangan jasmani dan mental.
- d. Mengerti peraturan dan dapat melewati pertandingan berbagai cabang olahraga.
- e. Mengerti dan dapat menerapkan prinsip-prinsip mengutamakan pencegahan penyakit dalam kaitannya dengan kesehatan dan keselamatan dalam kehidupan sehari-hari.
- f. Menumbuhkan sikap positif dan mampu mengisi waktu luang dengan bermain.

Pendekatan Permainan

Pembelajaran yang baik adalah pembelajaran yang menyenangkan bagi anak sehingga tujuan yang diinginkan guru dapat tercapai sesuai dengan harapan, untuk itu pendekatan permainan adalah suatu alternatif bagi Guru Penjas. Pendekatan permainan adalah suatu proses penyampaian pengajaran dalam bentuk bermain tanpa mengabaikan materi inti (Iain Adam, 1998). Permainan yang diberikan kepada siswa adalah permainan kecil yang materinya disesuaikan dengan kurikulum Pendidikan Dasar yang mencakup atletik, senam dan cabang olahraga lainnya.

Pendekatan permainan ini dikonsentrasikan pada pendekatan memahami masalah yang didasarkan atas domain kognitif, dirancang oleh guru untuk mengarahkan murid memahami kegiatan dan tujuan keterampilan dalam kegiatan tersebut. Pendekatan ini memungkinkan guru untuk membantu kelompok-kelompok kecil atau individu yang kekurangan teknik.

Dengan menyeimbangkan penekanan pada domain kognitif, afektif, dan psikomotor dalam kegiatan fisik berupa bermain diharapkan dapat menarik minat dan menyenangkan bila

mereka dibantu dan didorong oleh guru. Dalam bentuk nyata anak pada usia Pendidikan Dasar bermain akan dipengaruhi oleh kemampuannya untuk melaksanakan pola-pola gerakan yang efektif dan efisien .

Menurut Gabbard (1998) bagi anak bermain adalah aktivitas yang dapat membentuk kepribadian dan penemuan diri si anak, penekanan dengan bermain akan menjadikan mata pelajaran Pendidikan Jasmani sesuatu yang menyenangkan dan menarik sehingga selalu ditunggu si anak.

Dengan pendekatan permainan menurut lain Adam (1998) akan mempunyai dampak dalam proses pembelajaran sebagai berikut :

- Menempatkan permainan menjadi fokus dari pelajaran yang dapat meningkatkan kegembiraan dan kepuasan murid.
- Memungkinkan anak-anak yang kurang terampil menyenangi kegiatan jasmani seperti kawan-kawannya yang secara jasmaniah berbakat.
- Mendorong anak-anak untuk belajar mengambil keputusan mereka sendiri
- Keterampilan teknik olahraga tidak mutlak harus dimiliki oleh anak.

Pendidikan Jasmani pada Pendidikan Dasar merupakan basis dari pendidikan gerak anak secara formal dan karena itu merupakan pondasi Pendidikan Jasmani yang harus dikembangkan dalam bentuk bermain. Menurut Gabbard (1998) gerakan yang diimplementasikan anak dalam bermain akan dapat membantu anak pada:

- Penemuan Diri

Gerakan anak dalam bermain, sianak akan menemukan dirinya sendiri sebagai suatu kesatuan yang lahir tersendiri dengan ciri-ciri tubuh dan kapasitas dirinya sendiri. Konsep yang timbul tentang dirinya adalah mempertinggi ego seperti perhatian terhadap ketangkasan dan akalunya.

- Penemuan lingkungan

Anak dapat bergerak dari suatu tempat ketempat lain, hal ini meletakkan dasar untuk menjelajahi suatu lingkungan yang keunikannya terus meningkat baik sosial maupun fisik. Gerakan membantu sianak terhadap perkembangan tentang konsep waktu dan ruang.

- Keamanan

Dalam hal yang sangat mendasar gerakan dalam bermain mempunyai nilai mempertahankan hidup. Hal ini akan memungkinkan anak untuk menghindari situasi situasi yang potensial berbahaya. Suatu gerakan yang cepat, tepat waktu pada arah yang benar adalah suatu alat pencegah yang sangat penting.

- Hubungan

Anak mengadakan komunikasi melalui gerakan tubuhnya. Gerakan tubuh adalah bahasa dimana Ia mengungkapkan gagasan, perasaan dan keinginan, juga merupakan bahasa dimana menginterpretasikan arti dan maksud orang lain.

- Kegembiraan

Arti yang paling disenangi anak dalam bermain adalah kegembiraan dan menikmati setiap gerakan yang dilakukan. Anak berlari, melompat dan berputar sambil menjerit dengan gembira sebagai ungkapan rasa riang dalam hidupnya.

- Unggul, Ritmis dan Anggun.

Tidak menguasai gerakan dalam bermain adalah kegagalan, kaku dan malu. Percaya diri, sikap tenang dan inisiatif dapat diruntuhkan oleh kekurangan atau kelemahan penguasaan terhadap gerakan. Anak yang kaku selalu menjadi pilihan terakhir sebagai anggota regu. Gambaran tentang dirinya adalah salah satu dari kegagalan dan rendah diri, dan rasa malu mereka mempunyai pengaruh yang dapat mengikis kemauan mereka untuk mencoba lagi.

Menurut Gabbard (1998) gerakan dasar dalam bermain harus diberikan pada usia kanak-kanak. Jika anak tidak mampu menguasai gerakan dasar pada usia pendidikan dasar, maka ia akan ditolak sebagai teman bermain oleh temannya dan sebaliknya jika ia dapat menguasai keterampilan dasar maka ia akan disenangi oleh teman-temannya serta lebih mudah bergaul.

Pembelajaran Pendidikan Jasmani Pada Pendidikan Dasar.

Pendidikan Jasmani mempersiapkan anak untuk pengembangan gerak yang lebih komplek dan dinamis. Untuk itu pendidikan gerak memakai pendekatan pemecahan masalah dengan penekanan pada eksplorasi, pilihan dan kreatifitas untuk mengembangkan kemampuan motorik secara efektif dan efisien melalui pemahaman prinsip dasar dari gerak manusia. Model ini dikembangkan oleh Rudolf Laban (Iain Adam, 1998) yang mengemukakan adanya 4 pokok dalam gerak yakni :

- a. Apa yang diperbuat oleh tubuh
- b. Kemana tubuh bergerak
- c. Bagaimana tubuh bergerak
- d. Bagaimana hubungan tubuh dengan bagian-bagiannya atau dengan orang lain.

Keempat elemen tersebut digunakan sebagai kerangka dasar dalam membentuk berbagai pengalaman gerak dan memperluas serta mengembangkan kualitas gerak anak . Disamping elemen tersebut di atas Rudolf Laban (Iain Adam, 1998) juga mengemukakan dalam merencanakan Pendidikan Jasmani pada Pendidikan Dasar harus mengacu kepada 3 jenis komponen gerak yakni :

- a. Locomotor: kemampuan untuk bergerak dari suatu tempat ketempat lain (jalan, lari, melompat, meluncur).
- b. Non locomotor: pola gerak yang dilakukan ditempat (berayun, menarik, menolak, menekuk, meregang, dan memutar).
- c. Manipulative: gerak yang menggunakan alat yang melibatkan koordinasi tubuh (melempar, menangkap, memukul, dan menendang).

Dibawah ini Karakteristik pendidikan jasmani pada pendidikan dasar :

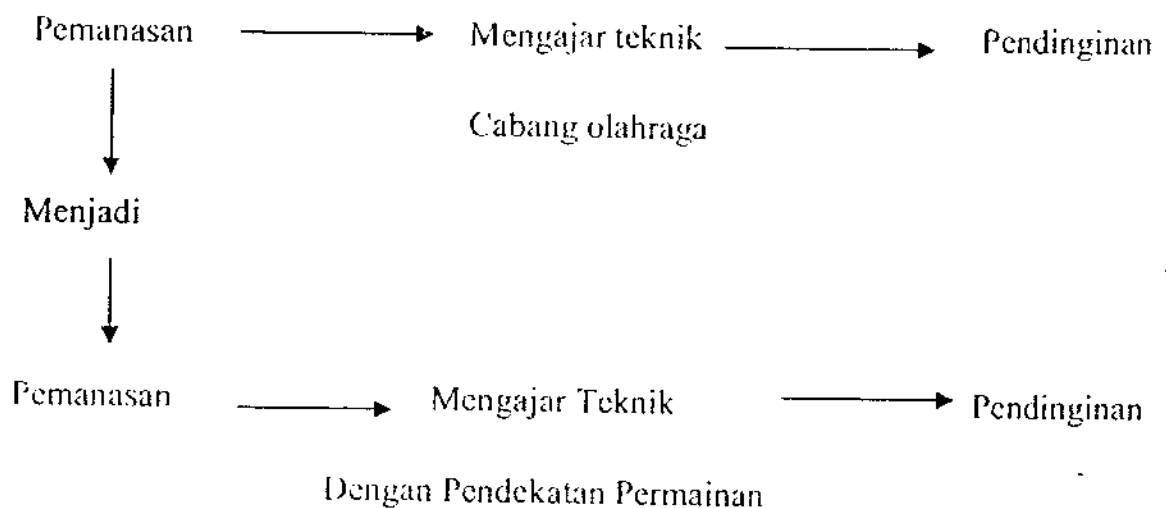
- Pendidikan jasmani harus berpusat pada anak (child centered) Hal ini menuntut guru untuk senantiasa memodifikasi dan menyesuaikan kegiatan pada kebutuhan anak, bukan mengharapkan anak menyesuaikan diri dalam kegiatan.
- Kegiatan yang dilakukan memberi kesempatan pada anak untuk berbuat maksimal.
- Siswa aktif terlibat secara langsung
- Siswa diberlakukan sebagai pembuat keputusan.
- Penemuan terbimbing dan pemecahan masalah adalah strategi yang digunakan.

KESIMPULAN

Berpedoman kepada pembahasan di atas dapat disimpulkan dengan menggunakan pendekatan permainan selama proses pembelajaran jasmani di SD akan dapat:

- Menarik minat siswa untuk aktif bergerak
- Memungkinkan anak-anak yang kurang cakap untuk ikut bergerak karena larut
- dalam permainan
- Memupuk rasa kompetitif pada anak
- Mencapai tujuan pembelajaran walaupun dengan alat yang minim
- Mengembangkan aspek bermain sambil belajar pada anak
- Menimbulkan rasa senang dan gembira dalam pembelajaran

Skenario pelaksanaan Pembelajaran pendidikan jasmani dengan pendekatan permainan di sarankan sebagai berikut :



Untuk dapat menerapkan model pendekatan permainan ini dapat dipedomani hal-hal sebagai berikut :

- Permainan harus bercirikan pokok bahasan yang diajarkan guru.

- Permainan harus mempunyai aturan yang jelas sehingga mudah dipahami anak
- Permainan harus disesuaikan dengan usia dan tingkat perkembangan anak
- Permainan bukan merupakan tujuan pembelajaran tetapi merupakan alat untuk mencapai tujuan yang diharapkan guru.

DAFTAR PUSTAKA

- Adam, Iain, 1998, *Pendekatan Jasmani Dengan Pendekatan Permainan di SD*, Proyek Pengembangan Tenaga Kependidikan, Jakarta.
- Cholik, Toho , 1997, *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan* , Proyek Pengembangan Guru SD, Jakarta.
- Depdikbud, 2005, *Kurikulum Pendidikan Dasar Mata pelajaran Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*, Jakarta.
- Depdikbud, 1996, *Petunjuk Pelaksanaan Kegiatan Belajar Mengajar Pendidikan Jasmani di Sekolah Dasar*, Direktorat Jendral Pendidikan Dasar dan Menengah, Jakarta.
- Gabbard, Carl, 1998, *Physical Education For Children*, Prentice Hal Inc. Englewood Cliffs, New Jersey.
- James, Balley, 1999, *Physical Education and The Physical Educator*, Allyn and Bacon, Inc. Boston, Toronto.
- Pusat Penelitian Olahraga, 1994, *Seminar dan Lokakarya, Pendidikan Olahraga Anak Sekolah Dasar*, Universitas Airlangga, Surabaya.
- Seaton Don Cash , 1994, *Physical Education Hand Books*, Prentice Hall, Inc. Englewood Cliffs, New Jersey 07632.

UPAYA MENINGKATKAN KONDISI FISIK ATLET SILAT MELALUI METODE SIRKUIT DI SEKOLAH OLAHRAGA NEGERI SRIWIJAYA SUMATERA SELATAN*

PENDAHULUAN

Pencak silat merupakan salah satu cabang olahraga tradisional bangsa Indonesia, yang dahulunya bertujuan untuk mempertahankan diri, baik dari keganasan alam, binatang buas maupun sesama manusia. Pencak silat juga sebagai budaya bangsa Indonesia yang turun temurun, yang ditampilkan pada acara-acara resmi seperti pada acara pernikahan dan acara lainnya. Hal tersebut diperkuat oleh (Notosoejitno dalam Heriyadi, 2003: 2) pada awalnya kelahirannya, pencak silat lebih berfungsi pada upaya mempertahankan diri dari berbagai ancaman, khususnya yang datang dari sesama manusia, dengan demikian penekanannya lebih mengutamakan pada unsur pembelaan diri. Seiring perkembangan peradaban masyarakat rumpun melayu, fungsi pencak silat semakin meluas. Pencak silat bukan lagi berfungsi sebagai alat bela diri, namun juga sebagai sarana berolahraga, sarana mencurahkan rasa keindahan dan sebagai alat pendidikan baik jasmani maupun rohani, dan kini telah berkembang lebih jauh lagi meliputi aspek-aspek mental spiritual, bela diri, yang memadukan pada seni dan olahraga. Kemudian berkembang menjadi olahraga modern, dimana olahraga pencak silat dewasa ini sudah berkembang ke mancanegara. Sehingga

* Ditulis oleh Sukirno (FKIP Sriwijaya University Lecturer Physical Education Program)

olahraga pencak silat sudah dipertandingkan baik di tingkat nasional maupun internasional, pada *single event* seperti maupun *multievent*.

Pencak silat memiliki gerakan-gerakan yang unik melibatkan semua komponen tubuh manusia. Gerakan-gerakan tersebut tersusun dalam suatu sistematika gerak, yang disebut dengan jurus, yaitu berupa rangkaian teknik-teknik dasar yang baik berupa tangkisan, pukulan, tendangan, tangkapan, jatuhan dan bantingan. Seseorang yang mempraktekan jurus-jurus pencak silat, disadari atau tidak telah mengolah raganya sedemikian rupa, dengan maksud dan tujuan tertentu, maka dari itu pencak silat menjadi olahraga yang digemari di seluruh lapisan masyarakat Indonesia untuk menjadikan olahraga ini sebagai olahraga untuk bela diri dikalangan remaja dan dewasa bahkan anak-anak di sekolah pun telah menjadikan olahraga ini sebagai kegiatan ekstrakurikuler. Pencak silat merupakan olahraga yang banyak menggunakan kinerja fisik, untuk itu seorang pesilat harus memiliki kondisi fisik yang prima. Berkaitan dengan kekuatan, power, kecepatan, kelentukan dan daya tahan. Untuk meningkatkan komponen fisik tersebut diperlukan waktu yang relatif lama dengan menggunakan metode yang tepat.

Untuk menciptakan seorang juara tidaklah semudah membalikan telapak tangan, diperlukan waktu relatif cukup lama bahkan bisa mencapai 8 tahun sampai 12 tahun (Bompa, 123: 1983), dan dilakukan melalui berbagai tahapan dengan melibatkan berbagai komponen pendukung, seperti sarana prasarana dan biaya. termasuk pada cabang olahraga pencak silat sebagai cabang andalan di Sumatera Selatan. Cabang olahraga pencak silat sangat diminati oleh seluruh lapisan masyarakat di seluruh tanah air dari anak-anak sampai orang dewasa. Sumatera Selatan memiliki potensi dalam pembinaan

cabang olahraga prestasi, baik dari segi sarana prasarana maupun sumber daya manusia. Karena Sumatera Selatan pernah menjadi tuan rumah Pekan Olahraga Nasional dengan hasil yang sangat membanggakan baik dari segi penyelenggaraan maupun prestasi yang diraih yaitu mendapat urutan 5 besar secara nasional. Juga didukung dengan adanya sekolah khusus olahraga, yang juga membina cabang olahraga Pencak Silat. Cabang olahraga pencak silat juga termasuk salah satu cabang olahraga unggulan di Provinsi Sumatera Selatan (Menegpora, 2009: 57). Tetapi dari keberhasilan yang diraih Sumatera Selatan pada PON XVI cabang olahraga pencak silat belum memberikan kontribusi secara optimal untuk prestasi di tingkat nasional. Bahkan pada Pekan Olahraga Nasional berikutnya, cabang olahraga Pencak silat mengalami penurunan dibandingkan pada PON sebelumnya. Berdasarkan fakta yang ada, maka pembinaan cabang olahraga Pencak Silat sebagai cabang unggulan di Sumatera Selatan, perlu adanya perubahan secara keseluruhan. Terutama dari segi IPTEK, untuk menganalisa penyebab dari penurunan prestasi pada cabang olahraga tersebut. Berdasarkan pengamatan dari hasil kompetisi terlihat kelemahan yang sangat menonjol, dari kondisi fisik, karena banyak pesilat yang melakukan tanding pada ronde-ronde kedua sudah menunjukkan penurunan kondisi fisik yang luar biasa. Sehingga pada ronde penentuan sudah tidak mampu lagi untuk mendapatkan angka. Hal tersebut disebabkan kondisi fisik para pesilat sangat rendah. Berdasarkan hasil tes awal (pretest) pesilat kita hanya memiliki kondisi fisik rata-rata hanya 4,05 Berdasarkan tabel penilaian hasil latihan angka tersebut berkategori sangat rendah. Adapun kemampuan fisik tersebut berkaitan dengan kecepatan, kelincahan, kekuatan, daya tahan dan, kelentukan, semua itu termasuk pada komponen fisik yang harus dimiliki oleh seorang pesilat. Sesuai pendapat Kosasih dalam Hariyadi (2003: 3) kemampuan fisik seorang pesilat meliputi, *strenght* (kekuatan), *edurance* (daya tahan) *speed*

(kecepatan, *flexibility* (kelentukan), *agility* (kelincahan), *fitness* (kesegaran jasmani) dan *reaction* (reaksi). Berdasarkan penjelasan tersebut di atas, maka kemungkinan penggunaan metode latihan yang kurang efektif berkaitan dengan, komponen fisik yang diperlukan bagi seorang pesilat sebagai komponen utama. Disamping itu mungkin programnya yang kurang tepat. Karena cabang olahraga pencak silat sebagai cabang olahraga an-aerobik, yang mengutamakan gerakan fisik yang relatif cepat dan eksplosif.

Untuk mengoptimalkan kemampuan kondisi fisik tersebut, perlu dilakukan melalui berbagai terobosan, termasuk sistem latihan dengan menggunakan metode latihan yang tepat, sesuai dengan karakteristik cabang olahraga Pencak Silat, agar hasil latihan tepat sasaran membentuk kemampuan fisik yang optimal. Seperti metode sirkuit yaitu suatu metode latihan yang sangat baik untuk meningkatkan kondisi fisik. Karena komponen-komponen metode latihan ini memiliki keragaman bentuk latihan yang bersifat multi dan kompleks.

Artinya semua komponen fisik dapat diakomodir melalui metode latihan sirkuit. Terutama yang berkaitan dengan daya tahan, kekuatan, kelincahan, power maupun kelentukan. Komponen-komponen tersebut dapat dilakukan secara bersamaan, dan dapat dilakukan oleh beberapa orang atlet secara bersamaan (serentak). Sehingga metode ini sangat efisien dan efektif untuk diterapkan guna pembentukan dan peningkatan kualitas kondisi fisik atlet. Terutama pada atlet junior, yang masih usia remaja untuk penyesuaian terhadap anatomi dan fisiologi atlet dalam menghadapi latihan selanjutnya. Penelitian ini hanya memfokuskan pada permasalahan yang berkaitan dengan, apakah metode latihan sirkuit dapat meningkatkan kualitas kondisi fisik terhadap Atlet Pencak Silat junior sebagai cabang unggulan di Provinsi Sumatera Selatan.

KAJIAN TEORITIK

Teknik Dasar Pencak Silat

Olahraga pencak silat merupakan salah satu cabang olahraga bela diri asli Indonesia. Secara tradisi masyarakat Indonesia memainkan olahraga pencak silat sebagai pengisi waktu luang, biasanya dilakukan di surau-surau pada malam hari. Karena pencak silat sebagai ilmu bela diri yang lahir dan berkembang ditengah-tengah kehidupan sosial masyarakat bangsa Indonesia (Subroto dan M. Rohadi, 1994: 9). Olahraga pencak silat sangat dipengaruhi oleh falsafah, budaya dan kepribadian bangsa Indonesia (Joko Subroto dan M. Rohadi, 1994: 23). Ikatan Pencak Silat Seluruh Indonesia disingkat (IPSI) yang dipelopori oleh Mr. Wongsonegoro diresmikan pada tanggal 18 Mei 1948 di Surakarta (Johansyah, 2008 : 17). Pencak silat merupakan warisan budaya nenek moyang kita, memiliki gerak dasar berupa tangkisan, pukulan, tendangan, bantingan dan kaitan yang tersusun sedemikian rupa, sehingga menjadi suatu rangkaian gerak yang dinamakan jurus.

Merosotnya suatu prestasi olahraga tidak terlepas dari sistem pembinaan yang dirasakan masih bersifat tradisional, artinya belum melibatkan IPTEK sebagai landasan dalam pencapaian prestasi optimal. Karena untuk menciptakan seorang juara diperlukan waktu diperlukan waktu yang relatif cukup lama. Bompa (1994: 152) menyatakan bahwa untuk menciptakan prestasi olahraga diperlukan waktu 8 sampai 12 tahun bahkan di Eropa timur bahkan mencapai 16 tahun, secara terus menerus dibina melalui tahapan-tahapan (periodisasi), yang melibatkan berbagai komponen sebagai pendukungnya. Untuk mengoptimalkan hasil pembinaan harus didukung oleh berbagai komponen diantaranya: (1) organisasi, sebagai wadah untuk menghimpun personil yang memiliki visi dan misi sama untuk

mencapai tujuan, (2) sistem dan prinsip-prinsip latihan, (3) program latihan, (4) metode latihan, (5) instrumen dan sistem evaluasi latihannya.

Peneliti ini hanya memfokuskan pada metode latihan yang sesuai dengan karakteristik cabang olahraga pencak silat. Dimana cabang olahraga pencak Silat cabang olahraga yang mengutamakan kemampuan (kinerja) fisik. Dimana kualitas fisik sangat mendukung dalam keberhasilan seorang pesilat untuk memenangkan suatu pertandingan. Adapun kemampuan fisik yang diutamakan sesuai dengan karakteristik pada cabang olahraga tersebut antara lain; kecepatan, kekuatan, kelentukan, kelincahan dan daya tahan.

Metode yang sesuai dengan karakteristik pencak silat adalah metode latihan sirkuit, penggunaan metode latihan sirkuit digunakan untuk memperbaiki kecepatan, kekuatan dan power (Zumerchik, 1997: 716). Komponen ini sangat diperlukan untuk kondisi fisik atlet silat. Seorang pelatih hendaknya harus mengetahui beberapa metode agar tujuan latihan lebih produktif (Iwan Setiawan, 1991: 8). Adapun kegiatan latihan hendaknya berorientasi pada kemampuan fisik. Adapun komponen latihan sangat berkaitan dengan volume dan intensitas latihan (Bompa, 1994 :77). Untuk memperoleh hasil latihan secara optimal harus dilakukan secara benar melalui prinsip-prinsip latihan yang berkaitan dengan pembinaan olahraga prestasi diantaranya, (1) partisipasi aktif dari atlet itu sendiri, (2) pengembangan umum (multilateral development), (3) spesialisasi, (4) individualisasi, (5) variasi latihan, (6) model/metode latihan, (7) beban harus meningkat, (Bompa: 1999. 27).

Otot-otot yang Dominan bagi Seorang Pesilat

Cabang olahraga pencak silat termasuk pada cabang olahraga gerak an-aerobik, dimana gerakan-gerakan yang terkandung pada cabang olahraga ini memiliki gerakan yang sangat cepat dan eksplosif. Gerakan-gerakannya menggunakan sistem energi yang dihasilkan tanpa harus menggunakan oksigen (O_2). Gerakan otot yang cepat dan eksplosif merupakan karakter atau ciri khas bagi seorang pesilat. Untuk menghasilkan gerakan yang cepat dan eksplosif, seorang pesilat harus memiliki otot yang disebut *fast tuwis* (FT). *Fast tuwis* merupakan jenis otot-otot yang dapat bekerja dengan cepat (Wilmore and Costill, 1993: 34).

Untuk menjadi seorang pesilat yang baik, harus sebagian besar memiliki otot putih. Sesuai dengan karakteristik gerakan pada cabang olahraga pencak silat yang cepat dan eksplosif. Fungsi utama otot adalah untuk menggerakkan tulang rangka, sedangkan tulang berfungsi sebagai tuas. Dimana otot rangka melekat pada tulang melalui kekasaran tulang, yang disebut *tubrositas*, sedangkan tempat lekatnya disebut *insertio* juga melekat pada kekasaran tulang (*tubrositas*), bila otot berkontraksi maka *origo* (asal otot) yang menarik lekat otot (*insertio*). Seperti pada *musculus bicep brachi* dimana otot ini berorigo pada *tubrositas supra glenoidalis* pada *os scapula*, sedangkan insertionya pada *tubrositas ulnaris*. Pada saat melakukan kontraksi untuk menarik lengan bawah maka insertionya yang bergerak, sehingga terjadi fleksi (menekuk) pada lengan bawah melalui *articulatio cubiti*. Jadi seluruh gerakan otot, sebagian besar yang bergerak adalah insertionya.

Adapun otot-otot yang diutamakan pada cabang olahraga pencak silat antara lain: (1) kelompok otot lengan seperti *m. bicep brachi*, *m. Tricep brachi*, *m. pectoralis mayor*, *m. Ulnaris* dan

m. radialis, (2) kelompok otot perut seperti *m. rectus abdominis*, *transversal abdominis* dan *m. Obliquus abdominis*, (3) kelompok otot tungkai seperti *m. quadriceps femoris*, *m. Biceps femoris*, *m. sartorius*, *m. tibialis anterior*, *m. gastrocnemius*, *m. Flexor* dan *extensor* pada *tarsalia*.

Hakikat Metode Sirkuit (*Circuit Training*)

Metode sirkuit ialah Suatu suatu jenis program latihan yang berinterval dimana latihan kekuatan digabungkan dengan latihan aerobik, yang juga menggabungkan manfaat dari kelenturan dan kekuatan fisik. "Sirkuit" di sini berarti beberapa kelompok latihan dengan menggunakan pos yang berada di area dan harus diselesaikan dengan cepat. Tiap peserta harus menyelesaikan satu pos dahulu sebelum ke pos lainnya (<http://www.scribd.com/doc/100000000/Sirkuit-latihan>).

Metode Sirkuit merupakan salah satu metode yang sangat tepat untuk diterapkan dalam pembangunan atau peningkatan kualitas fisik, dalam upaya adaptasi atau penyesuaian anatomi otot terhadap pembebanan latihan. Latihan ditunjukkan pada kelompok otot secara menyeluruh (*upper extremite* dan *lower extremite*), dan pelaksanaan latihan dilakukan melalui "pos" atau (*station*). Pola aktivitas dilakukan berdasarkan Jumlah pengulangan (*repetisi*) limit waktu dan irama gerakan sedang Teknik gerakan harus benar Jumlah pos 6 pos. (Direktorat Jenderal Olahraga, 2003: 27). Sedangkan pembebanannya dapat secara *Internal Resistance* (tahanan dari dalam/beban berat badan) *External Resistance* (tahanan dari luar/alat beban)

Circuit training merupakan metode latihan yang melibatkan berbagai komponen latihan menjadi suatu rangkaian gerakan dilakukan melalui berbagai pos atau stasiun. Latihan ini bertujuan untuk mendapatkan kemampuan fisik secara optimal, yang

dikelompokkan menjadi satu kemampuan guna menghasilkan kondisi umum maupun khusus (Thompson, 1993: 107). Adapun bentuk latihan sirkuit dilakukan secara berputar, yang memungkinkan si atlet mencapai kemajuan dari suatu tempat latihan yang satu ketempat berikutnya, atau dari pos yang satu ke pos berikutnya dengan materi latihan yang berbeda.

Sehingga semua pos atau seluruh tempat latihan dapat didatangi (dilakukan), dengan selesainya semua stasiun/pos latihan yang dilakukan disebut satu sirkuit (putaran). Sehubungan dengan pendapat (Nosek, 1982:55) menyatakan bahwa metode *Circuit training* dilakukan dengan menggunakan beberapa pos/stasiun sekitar 4 sampai dengan 12 pos. Untuk setiap pos atau stasiun dibuat sesuai dengan kondisi yang kebutuhan dalam latihan bagi setiap individu, setiap keberhasilan latihan pada pos untuk otot yang lain. Artinya setiap pos latihan digunakan untuk melatih otot yang berbeda sesuai dengan keperluannya.

Metode *circuit training* sangat ideal dilakukan bagi kelompok-kelompok kecil maupun besar atlet yang dilakukan secara bersama-sama. Pelatih harus memiliki perencanaan yang matang dalam menyiapkan materi latihan di setiap pos. Jadi seorang pelatih harus dapat mendiagnosa dan mengetahui kelemahan di setiap kelompok otot anggota tubuh atlet. Sehingga materi latihan yang akan diberikan harus sesuai dengan kebutuhan bagi para atletnya sebelum membuat pos atau tempat latihan. Sehingga setiap pos harus diisi dengan materi latihan yang runtut untuk membangun kondisi fisik atlet. Metode sirkuit biasanya dilakukan untuk membentuk atau membangun kondisi fisik umum atau yang disebut general conditioning, yang dimaksud dengan kondisi fisik adalah kesatuan yang utuh meliputi; kekuatan, daya ledak, kecepatan, kelenturan, koordinasi, keseimbangan, kelincahan, ketepatan, daya tahan, dan reaksi (Sajoto.1986:59)

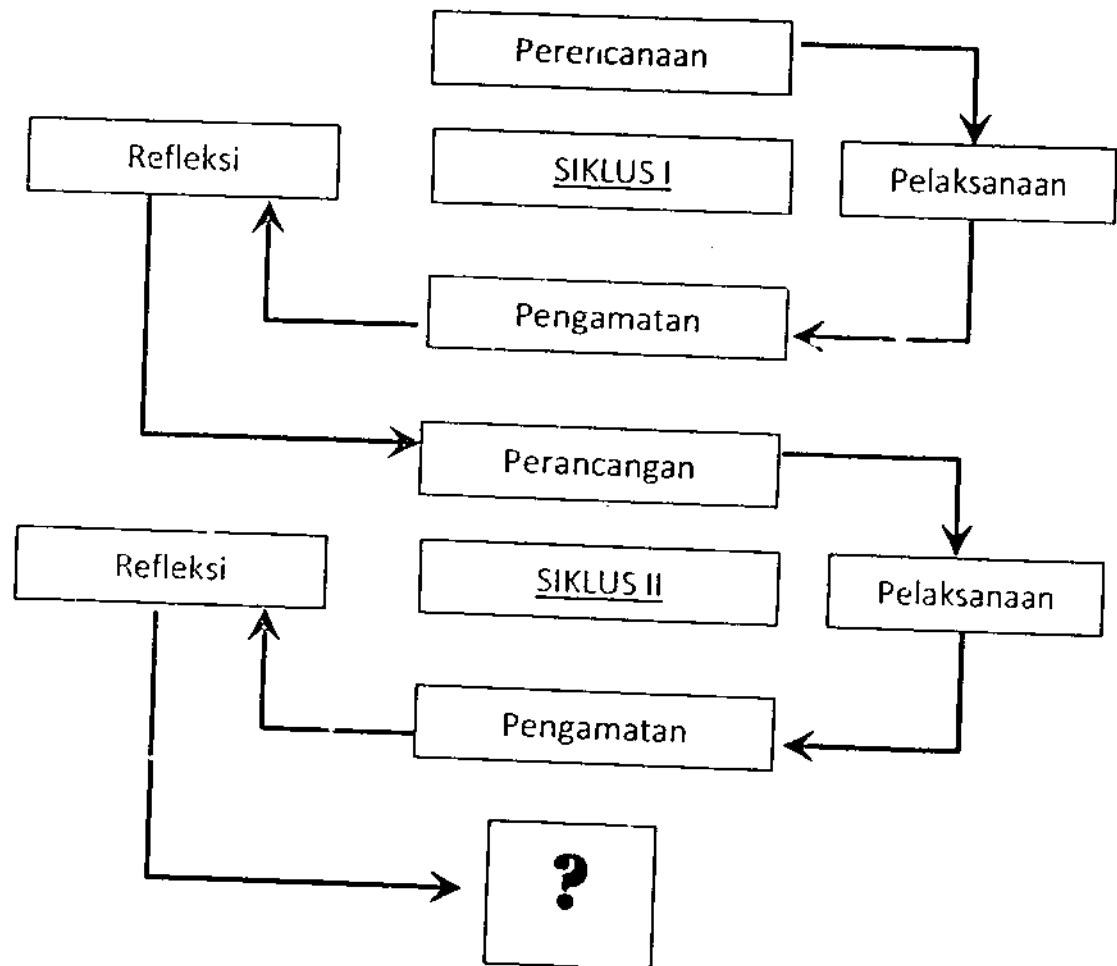
Untuk meningkatkan unsur-unsur fisik tersebut di atas maka metode sirkuit, merupakan salah satu metode yang paling tepat untuk meningkatkan kondisi fisik atlet. Terutama pada atlet Pencak Silat yang gerakannya mengutamakan komponen fisik. Metode sirkuit sebagai salah satu metode yang bertujuan untuk membangun semua komponen fisik, sesuai yang terdapat pada metode sirkuit. Dimana latihan yang menggunakan pos-pos dan setiap pos memiliki gerak dan komponen fisik yang berbeda. Jadi penggunaan metode sirkuit tidak hanya sekedar lari antara stasiun atau pos, tetapi juga dapat menampilkan masing-masing latihan melalui usaha yang maksimum (Jens Bangsbo, 2003: 249). Keuntungan metode latihan *sirkuit* adalah dapat digunakan untuk mengembangkan kekuatan, power lokal, daya tahan, kelincahan, aerobik kapasitas dan an-aerobik kapasitas secara keseluruhan (Davis Kimmet Auty, 1999: 171). Sesuai dengan komponen fisik yang diperlukan pada seorang pesilat. Berdasarkan beberapa teori tentang metode latihan sirkuit, maka yang dimaksud dengan metode latihan sirkuit dalam penelitian ini adalah, suatu bentuk latihan yang dilakukan secara memutar, dengan beberapa materi latihan dilakukan melalui pos-pos, dan setiap materi latihan yang terdapat pada pos tersebut harus dilalui dan dilakukan sesuai petunjuk, dan gerakan serta pengulungannya disesuaikan dengan kebutuhannya. Metode latihan ini dapat dilakukan dengan beberapa atlet secara serentak dan sangat baik untuk pembentukan kondisi fisik secara keseluruhan. Karena memiliki materi latihan yang lengkap dan menyeluruh sesuai dengan kebutuhan dari masing-masing atlet.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode penelitian tindakan olahraga (PTO) melalui pendekatan eksperimen melalui perlakuan dengan menggunakan metode sirkuit, dengan

rancangan *one group* (satu kelompok) dilakukan melalui *pretest – posttest design*. Subyek penelitian adalah atlet pencak silat junior yang ada di Sekolah Olahraga Negeri Sriwijaya Sumatera Selatan sebanyak 20 orang seluruhnya menjadi sample penelitian. Bertujuan untuk meningkatkan kondisi fisik atlet Pencak Silat yang ada di Sekolah Olahraga Negeri Sriwijaya Sumatera Selatan.

Desain Penelitian



Sesuai dengan pendekatan yang digunakan, maka penelitian ini dilakukan melalui tahap (1) mengembangkan dan menyampaikan tentang metode yang akan digunakan, (2) membuat rencana pelaksanaan latihan, (3) mempersiapkan instrumen tes yang akan digunakan, (4) melakukan *pretest* sebelum memberikan latihan menggunakan metode sirkuit,

(5) melaksanakan kegiatan latihan dengan menggunakan metode sirkuit, (6) melakukan *posttest* untuk mengetahui hasil latihan setelah diberikan perlakuan dengan metode sirkuit, (7) menganalisis hasil *pretes* dan *posttest*, (8) mendiskripsikan hasil pelaksanaan penelitian.

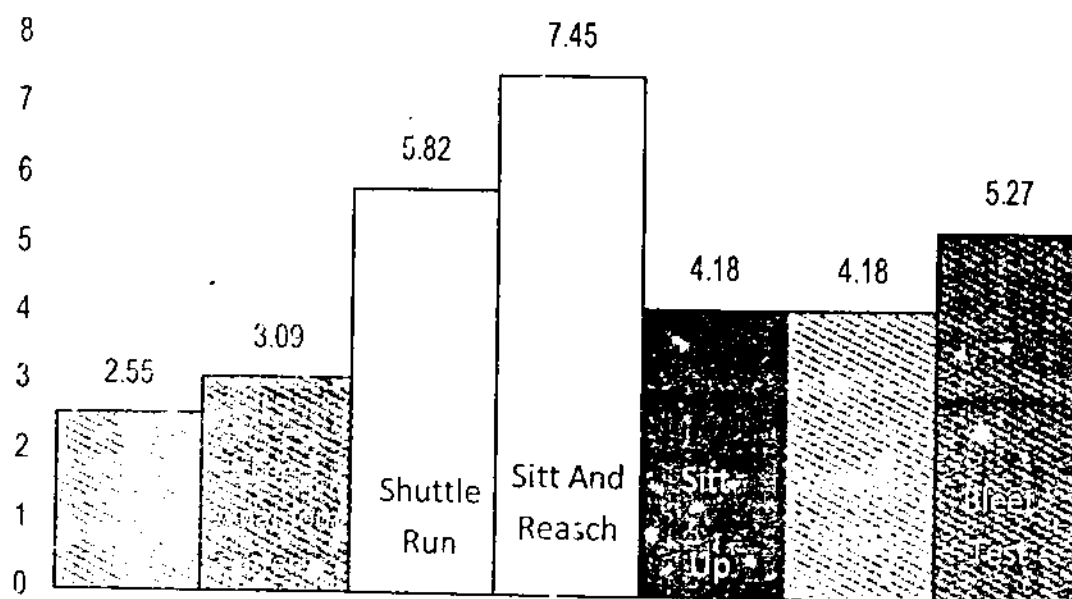
Instrumen penelitian digunakan untuk mengetahui kondisi fisik awal sebelum diberikan perlakuan dengan menggunakan metode sirkuit, dan untuk mengetahui kondisi fisik setelah diberikan perlakuan, sekaligus untuk mengetahui peningkatannya. Pengumpulan data untuk mengetahui hasil latihan sebagai berikut: Instrumen yang digunakan untuk mendapatkan data hasil latihan dilakukan melalui tes kemampuan fisik, yaitu tes kekuatan otot tangan menggunakan *hand dynamometer*, tes kekuatan otot kaki menggunakan *leg dynamometer*, tes power menggunakan tes *ferticul jump*, tes daya tahan otot perut dengan *sit up*, tes daya tahan otot lengan dengan *push-up*, tes kelincahan dengan lari hilir mudik (kirkendal dkk, 1997: 198). Sedangkan untuk tes daya tahan jantung dan paru-paru menggunakan *bleet test*. Tes ini bertujuan sama dengan tes kesegaran jasmani lainnya, atau kebugaran aerobik yaitu sebagai kapasitas maksimal untuk menghirup, menyalurkan dan menggunakan oksigen (Sharkey, 2003: 74). Adapun instrumen test yang digunakan harus mengacu pada komponen fisik yang diperlukan pada cabang olahraga pencak silat yaitu tes kekuatan, power, kelentukan, daya tahan, kelincahan. Penelitian ini dilakukan sebanyak dua siklus, siklus satu dilakukan sebanyak 18 pertemuan dan siklus dua sebanyak 16 pertemuan.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil tes awal dari ke tujuh item tes komponen fisik diperoleh hasil rata-rata sebesar 4,05. Untuk lebih jelasnya

dapat dilihat pada diagram batang hasil tes awal atlet pencak silat di Sekolah Olahraga Sriwijaya Sumatera Selatan.

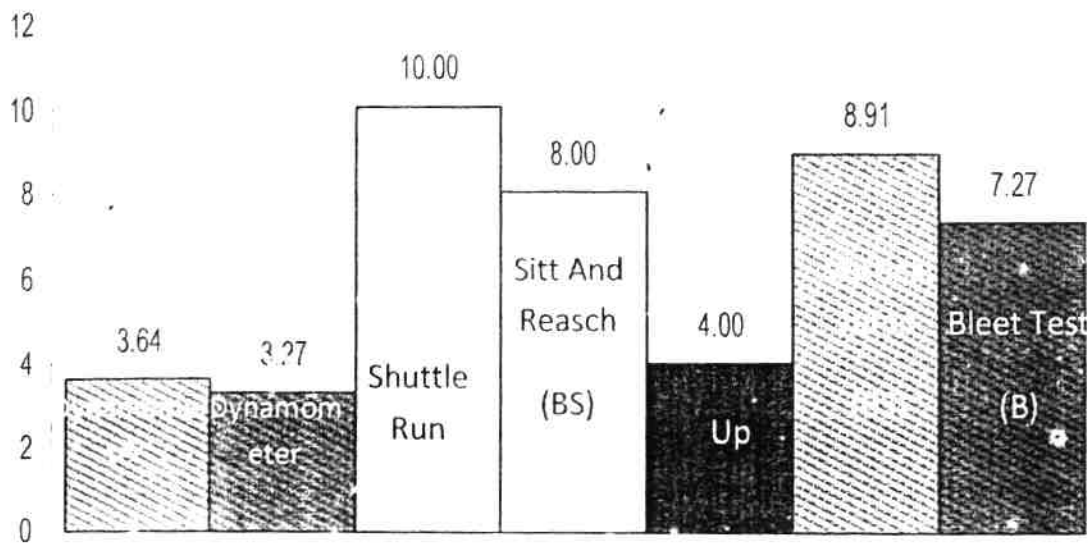
Grafik Tes Awal Peritem Tes



Data Tes Awal Per Item Tes

Berdasarkan data awal kualitas fisik pesilat dapat di kategorikan memiliki kualitas fisik yang kurang baik, maka perlu adanya langkah-langkah kongkrit, untuk meningkatkan kualitas guna menghadapi kejuaraan nasional. Terutama yang berkaitan dengan komponen kekuatan lengan, kekuatan otot-otot tungkai, kelincahan, kelentukan, daya tahan kelompok otot perut, power otot tungkai dan daya tahan (Vo2 Max). Setelah diberikan latihan dengan menggunakan metode sirkuit selama 18 kali pertemuan terdapat peningkatan.

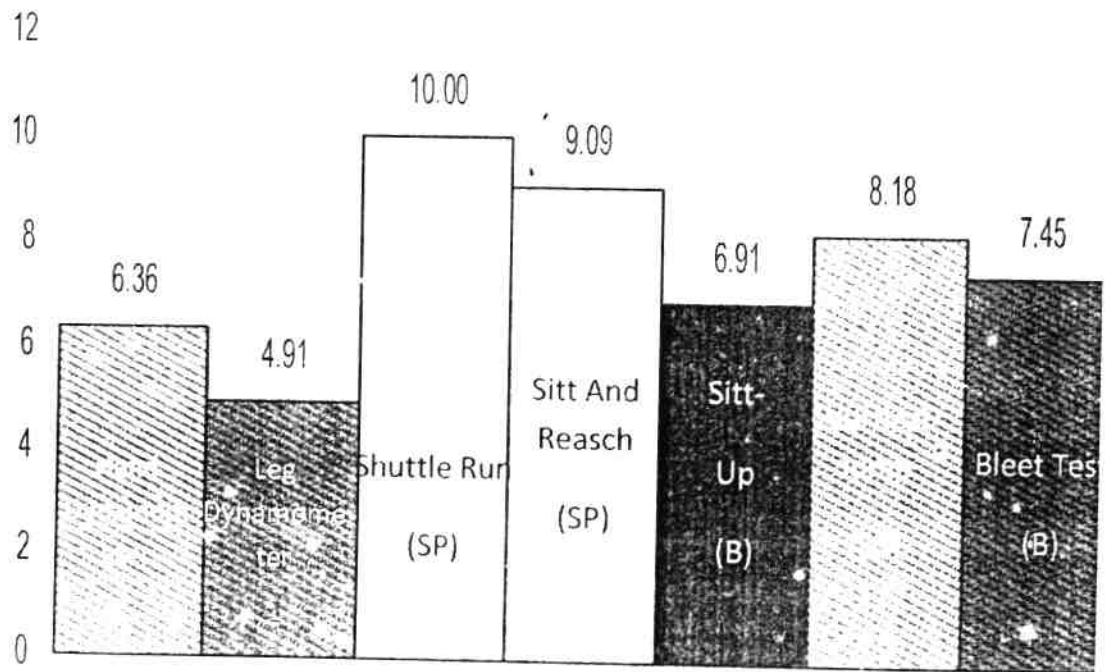
Grafik Tes Siklus Pertama Per Item Test



Data Tes Siklus Pertama Per Item Tes

Untuk komponen kekuatan kelompok otot lengan dan kelompok otot kaki serta kelompok otot perut baru mendapat kategori cukup. Sedangkan untuk komponen kelincahan kelenyukan dan power mendapat kategori baik sekali dan Vo2 Max mendapat kategori baik. Dari keseluruhan komponen terdapat peningkatan sebesar 25,52 sehingga pada siklus pertama menjadi 65,57. %. Tetapi hasil tes pada siklus pertama masih belum menunjukkan hasil kualitas fisik yang optimal untuk seorang atlet. Untuk itu pelaksanaan latihan dilanjutkan pada siklus kedua. Dengan mengintensifkan program latihan dengan menggunakan metode latihan sama (sirkuit) tetapi jumlah pos dan intensitasnya ditambah. Lalu dilakukan tes kedua dari ketujuh komponen fisik yang diperlukan oleh seorang pesilat diperoleh peningkatannya sebesar 25,15%. Sehingga keseluruhan terdapat peningkatan sebesar rata-rata 90,72 %.

Grafik Tes Siklus Kedua Per Item Test



Data Tes Siklus Kedua

Berdasarkan data hasil tes pada siklus kedua ternyata dari tujuh komponen fisik yang diperlukan oleh seorang pesilat rata-rata sudah memperoleh kategori baik dan baik sekali. Bahkan untuk komponen kelincahan dan kelentukan batang badan atau togok diperoleh kategori hasil sempurna. Jadi secara umum kualitas fisik pesilat junior telah memiliki kondisi yang sudah siap untuk mengikuti kompetisi atau pertandingan. Walaupun sebetulnya kemampuan fisik secara perorangan belum memiliki kategori sempurna secara keseluruhan, yang memiliki kondisi baik sekali sebanyak empat orang. Sedangkan tujuh orang memiliki kategori baik. Secara keseluruhan pada siklus kedua menunjukkan adanya kenaikan atau peningkatan yang cukup signifikan terhadap kualitas kondisi fisik para pesilat sebesar 90,72 %. Dengan demikian metode latihan sirkuit sangat baik untuk digunakan dalam meningkatkan kualitas kondisi fisik atlet pencak silat sebagai cabang olahraga yang tergabung pada olahraga bela diri. Dimana cabang olahraga pencak silat merupakan olahraga asli bangsa Indonesia. Berdasarkan hasil tersebut maka, penggunaan metode sirkuit untuk meningkatkan kondisi fisik sangat efektif,

digunakan dalam memperbaiki kualitas fisik atlet, terutama pada cabang olahraga pencak silat.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dalam upaya meningkatkan kualitas kondisi fisik pada para pesilat junior di Sekolah Olahraga Negeri Sriwijaya Sumatera Selatan melalui metode sirkuit, dengan menggunakan metode (PTO) Penelitian Tindakan Olahraga, selama dua siklus, dimana kegiatan ini di lakukan selama 38 pertemuan menggunakan metode sirkuit. Dimana pelaksanaan kegiatan dilakukan selama dua siklus. Dengan menekankan pada tujuh komponen fisik yang diperlukan oleh seorang pesilat. Dari ketujuh komponen tersebut diperoleh hasil sebagai berikut: *Pertama* untuk siklus pertama dilakukan pelatihan selama 18 pertemuan, didapat peningkatan rata-rata sebesar 25,52 % ditambah data awal sebesar 40,05 % jadi 65,57%. Sedangkan siklus kedua naik sebesar 25,15%. Sehingga pada siklus kedua menjadi 90,72%. Berdasarkan hasil penelitian tersebut, maka penggunaan metode sirkuit sangat tepat untuk digunakan dalam peningkatan kualitas fisik seorang atlet, terutama pada atlet silat di Sekolah Olahraga Negeri Sriwijaya Sumatera Selatan.

Berdasarkan simpulan tersebut dapat dikemukakan saran-saran sebagai berikut. *Pertama* bahwa kualitas fisik sangat penting bagi seorang atlet yang sebagian besar mengutamakan kinerja fisik. *Kedua* penggunaan metode sirkuit sangat baik untuk meningkatkan kondisi fisik seorang atlet. *Ketiga* dalam pelatihan yang berkaitan dengan komponen fisik harus sesuai dengan karakter dan keperluan pada cabang olahraganya. *Keempat* perlu adanya penilaian lebih lanjut dalam penerapan metode sirkuit, agar lebih memperkaya pada hasil penelitian yang sudah ada.

DAFTAR PUSTAKA

- Bompa O. Tudor. 1999. *Periodization Theory and Methodology of Training*, New Zealand :human Kinetics.
- Bompa O. Tudor. 1994. *Theory and Methodology of Training*. Toronto: Kendall/Hut Publishing Company.
- Bompa O. Tudor. 1995. *Total Training for Young Champions*. Toronto: Kendall/Hut Publishing Company.
- Bangsbo Jens. 2003. *Fitness Training In Socce A., Scientific Approach*, Spring City: Reedswain Publishing
- Harsono. 1988. *Coaching dan Aspek-Aspek Psikologis dalam Coaching*. Jakarta: Cv., Tambak Kusuma
- Kimmet Tom Davis & Auty Margaret. 1999. *Physical Education Theory and Piactic*, Victoria: Marcellin College
- KONI. 1999. *Sistim Monitoring Evaluasi dan Pelaporan Pelaksanaan dan Hasil Program Pelatihan Olahraga*. Jakarta: Komite Olahraga Nasional Indonesia
- Lubis, Johansyah. 2008. *Prestasi Olahraga Pencak silat DKI Jakarta dalam Jurnal IPTEK Olahraga*. Jakarta: Menegpora
- Mcginnis M., Peter. 2005 *Biomechanics of Sport and Exercise*. Canada: Human Kinetics.
- Muhammad Sajoto, 1986. *Pembinaan Fisik dalam Olahraga*, Jakarta: Ditjen Dikti
- Nosek, Josef. 1992, *General Theory of Training*. Lagos: Pan African Press, Ltd,
- Sarkey J.,Brian, 2003. *Kebugaran dan Kesehatan* , Jakarta: PT.,Rajagrafindo Persada
- Setiawan Iwan. 1991. *Metodologi Kepelatihan*. Bandung: FPOK. IKIP Bandung

- Subroto, Joko dan Rohadi.M. 1994. *Kaidah-Kaidah Seni Bcladiri Pencak Silat*. Solo: CV.,Aneka
- Wilmore.H., Jack and Costill L.,David. 1994 *Physiology of Sport and Exercise*. Indiana: Champaign.
- Zumerchik John. 1997. *Encyclopedia Sport Science*. New York: Simon & Schuter Macmillan
- _____: Direktora Jenderal Olahraga Pedoman cara Melatih Calon Juara, Jakarta: Depdiknas
- _____: (http://id.wikipedia.org/wiki/Sorkan_larjhan).

PERAN GURU DALAM MENINGKATKAN MOTOTRIK KASAR ANAK USIA DINI MELALUI BERMAIN HULA HOOP*

PENDAHULUAN

Aktivitas sehari-hari yang dilakukan anak tentunya melibatkan keterampilan motorik. Mulai dari aktivitas sederhana hingga kompleks. Keterampilan motorik digunakan sejak seseorang bangun tidur hingga tidur kembali. Keterampilan motorik anak terbagi menjadi 2 klasifikasi yakni, keterampilan motorik kasar (*Gross Motor Skill*) dan motorik halus (*Fine Motor Skill*). Kedua keterampilan motorik tersebut harus dikembangkan pada anak secara beriringan, namun motorik kasar berkembang lebih dahulu karena otot-otot besar berkembang lebih dulu dibandingkan otot-otot kecil.

Pengembangan motorik kasar seharusnya dimulai sedini mungkin tepatnya prasekolah. Sesuai dengan pernyataan Shenouda, Gabel, dan Timmons (2011:1) berpendapat bahwa "*The preschool years are known as the "Golden Age" of motor development.*" Dalam hal ini perkembangan gerak anak prasekolah dengan rentang usia 3 hingga 6 tahun berada pada masa keemasan, sehingga pemberian stimulasi motorik kasar sangat baik untuk diberikan.

Berbagai alasan mengenai pentingnya pengembangan motorik kasar bagi anak diantaranya: (1) Optimalisasi keterampilan motorik kasar anak sehingga mempermudah anak

* Ditulis oleh Sri Sumarni, Dr. M.Pd. (Lecturer of FKIP Unsri)

mendapatkan kualitas gerak yang berkelanjutan, (2) Membantu anak dalam melakukan berbagai aktivitas sehari-hari, salah satunya keterampilan adaptif, (3) Berpengaruh positif terhadap perkembangan otak anak, (4) Berdampak positif terhadap kualitas dari kehidupan anak di masa mendatang.

Melihat pentingnya pengembangan motorik kasar bagi anak untuk dilakukan. Bertolak belakang dengan fenomena yang terjadi di masyarakat pada zaman modern ini. Fenomena seperti banyaknya anak yang malas bergerak karena pergeseran pola aktivitas dari aktivitas permainan fisik di *out door* ke permainan komputer yang berdampak pada kecanduan *games* komputer sehingga menimbulkan berbagai masalah perilaku dan kesehatan. Hal tersebut mengakibatkan kurangnya kesadaran, pemahaman anak tentang pentingnya berolahraga. Hasil temuan di AS mengenai data riset perusahaan The PD Group (2009) dalam artikel ayah bunda yang berjudul "Jangan Biarkan Balita kecanduan Games" menyebutkan bahwa sekitar 82% anak usia 2 hingga 17 tahun adalah pemain-pemain *loyal video games*. Jumlah pemain dari kalangan usia **balita** atau anak umur 2 hingga 5 tahun fantastis mencapai 9,7 juta anak. Data yang dilansir menjadi kekhawatiran orangtua di Indonesia. Hal ini karena *video games* sangat akrab dan mudah ditemui dalam bentuk *nintendo*, *playstation*, *gameboy*. Bila dibiarkan berlarut, maka anak akan menjadi pecandu *games* komputer, tentunya berdampak buruk pada kesehatan dan perilaku anak yang malas bergerak.

Hal di atas jelaslah menjadi keprihatinan utama pada saat ini. Pendidik anak usia dini diharapkan untuk berperan aktif sebagai fasilitator dan motivator anak dalam pengembangan keterampilan motorik kasar. Guru sebagai fasilitator bertugas untuk (1) Menggali potensi perkembangan gerak anak, (2) Merencanakan dan melakukan aktivitas pengembangan yang

menarik, menyenangkan, dan sesuai dengan *Developmentally Appropriate Movement Programs for Young Children*, sedangkan guru sebagai motivator artinya (1) Guru bertugas memotivasi anak untuk melakukan gaya hidup sehat dengan aktif bergerak, (2) Menumbuhkan rasa cinta aktif secara fisik selagi dalam masa kanak-kanak. Rasa cinta aktif bergerak seharusnya ditumbuhkan sedini mungkin.

Salah satu solusi yang tepat untuk mengembangkan keterampilan motorik kasar anak dapat diberikan stimulasi melalui bermain hula hoop. Hasil penelitian MSNBC (2011) dalam artikel yang berjudul "At Recess Hula Hooping Still Trumps Video Games" menyebutkan,

Children still enjoy playing traditional games despite the lure of mobile phones, computer games, and television," a study has found. Hula hooping is making a major comeback and dancing also remains a favorite playground pastime.

Anak-anak masih menjadikan hula hoop sebagai permainan yang sangat disenangi sehingga mengalahkan ketertarikan anak untuk bermain telepon genggam, permainan komputer, dan menonton televisi. Kemenarikan hula hoop yang membuat anak senang dianggap efektif untuk mampu mengembangkan keterampilan motorik kasar dan menumbuhkan kesadaran gaya hidup sehat dan rasa cinta aktif bergerak pada anak.

KAJIAN TEORITIK

Keterampilan Motorik Kasar Anak

Keterampilan motorik kasar anak perlu dikembangkan sedini mungkin. Keterampilan motorik kasar berkaitan dengan kemampuan anak dalam mengkoordinasi otot-otot besar pada

tubuhnya. Pernyataan di atas didukung oleh pendapat Edwards (2011:57) yang menyatakan bahwa,

Gross Motor Skill are those that require the use of relatively large musculature in producing an action. Fundamental motor skill such as walking, running, leaping, throwing, balancing, and climbing.

Mencermati kutipan di atas, keterampilan motor kasar adalah orang yang memerlukan penggunaan otot yang relatif besar dalam memproduksi suatu tindakan. Keterampilan motorik kasar berhubungan dengan kemampuan motorik dasar seperti berjalan, berlari, melompat, melempar, menyeimbangkan, dan memanjat.

Keterampilan gerak dasar atau disebut juga dengan *Fundamental movement skill* berkembang pada masa anak usia prasekolah. Perkembangan keterampilan gerak memiliki kategorisasi pola gerakan yang tentunya memiliki ciri-ciri tertentu. Pola gerakan tersebut yang nantinya akan dikombinasikan sehingga membuat anak mampu menguasai keterampilan gerak dasar. Pernyataan tersebut sesuai dengan pendapat Gallahue (2006:51) mengenai keterampilan gerak dasar.

Fundamental movement skill of early childhood are an outgrowth of the the rudimentary movement phase of infancy. This phase of motor development represents a time in which young children are active involved in exploring and experimenting with the movemnet potential of their bodies. It is time for discovering how to perform a variety of stabilizing, locomotor, and manipulative movements, first in isolation and then in combination with one another.

Mencermati kutipan di atas, Gallahue berpendapat bahwa keterampilan gerak dasar dari anak usia dini merupakan hasil

perkembangan dari gerak *rudimentary* (belum sempurna) pada fase bayi. Perkembangan gerak pada fase gerak dasar dibagi menjadi 3 kategori gerak diantaranya: (1) Gerak lokomotor, (2) Gerak manipulatif, dan (3) Gerak stabilitas. Ketiga gerakan tersebut menjadi target pengembangan aspek fisik-motorik anak prasekolah. Fase gerak dasar adalah waktu yang tepat dalam menemukan cara untuk melakukan berbagai gerak kestabilan yang tentunya berkaitan dengan gerak keseimbangan, gerak lokomotor yakni gerak yang membuat tubuh berpindah posisi, serta gerakan manipulatif tentunya berkaitan dengan gerak saat memanipulasi berbagai benda.

Mendukung pernyataan-pernyataan sebelumnya Donnely dalam Gallahue (2003:52) berpendapat,

A fundamental movement skill is an organized series of basic movement that involve the combination of movement pattern of two or more segments. Fundamental movement skill may be categorized as stability, locomotor, or manipulative movements: twisting and turning, running and jumping, and striking and throwing are examples of fundamental movement skill from each categories, respectively.

Mencermati pendapat di atas mengenai pengertian dari keterampilan gerakan mendasar adalah serangkaian gerakan dasar yang terorganisir tentunya melibatkan kombinasi dua pola gerakan atau lebih. Keterampilan gerakan fundamental dapat dikategorikan sebagai gerak stabilitas, lokomotor, atau gerakan manipulatif: memutar dan membalik, berlari dan melompat, dan menjatuhkan dan melemparkan adalah contoh keterampilan gerakan dasar dari masing-masing kategori.

Jadi dapat disimpulkan bahwa keterampilan motorik kasar anak dikembangkan dengan pola gerakan dasar seperti: lokomotor,

manipulatif, dan stabilitas. Ketiga gerak dasar dikembangkan pada fase gerak dasar yang pada masa awal prasekolah dikembangkan secara terpisah, namun pada masa akhir prasekolah ketiga gerak dasar tersebut dapat dikombinasikan antara gerak yang satu dan yang lainnya. Hal ini berkembang seiring kematangan fungsi tubuh, pengalaman latihan, dan pengaruh lingkungan di sekitar anak.

Bermain Hula Hoop

Bermain memiliki banyak manfaat bagi anak. Teori bermain klasik yang dikemukakan oleh Schiller/Spencer dalam Tedjasaputra (2001:3) dalam teori surplus energi. Spencer memandang aktivitas seperti berlari, melompat, berguling menjadi ciri khas anak kecil. Spencer berpendapat bahwa bermain terjadi akibat energi yang berlebih. Menurut Spencer bermain merupakan cara bagi anak untuk menyalurkan energi yang berlebih dalam dirinya. Dalam hal ini anak dapat menyalurkan energi yang berlebih melalui aktivitas bermain yang menyenangkan.

Salah satu dari teori bermain modern dikemukakan oleh Vygotsky pada Tedjasaputra (2001:10) dalam teori kognitifnya. Vygotsky memandang bahwa "bermain adalah *self help tool*." Dalam teori tersebut Vygotsky menjelaskan bahwa bermain merupakan alat bagi anak dalam memajukan *Zone Proximal Development* (ZPD) yang berguna membantu dirinya sendiri untuk mencapai tingkatan yang lebih tinggi dalam memfungsikan kemampuannya. ZPD adalah kondisi transisi anak yang membutuhkan pijakan untuk naik ke tahap berikutnya *scaffolding* atau berupa dukungan dari orang yang lebih ahli untuk meraih apa yang mereka capai. Dalam hal ini bermain dapat menjadi *scaffolding* bagi laju perkembangan anak.

Ternyata aktivitas bermain juga perlu melibatkan media. Hal ini dikemukakan oleh Montessori dalam Malla (2002:36) bahwa pembelajaran mengutamakan penggunaan alat peraga dan alat permainan. Berdasarkan pendapat tersebut, media pembelajaran memiliki peranan penting dalam pembelajaran. Pembelajaran terasa hampa bila tidak ada media yang dilibatkan. Aktivitas bermain tidak menarik, bila tidak ada media sebagai alat pendukung. Dalam hal ini, manfaat media begitu besar karena dapat memberikan stimulus-stimulus yang positif bagi anak untuk mereka bereksplorasi dengan lingkungannya. Dalam hal ini media yang digunakan untuk bermain adalah hula hoop.

Hasil penelitian dari Kalbe Nutritionals yang dipublikasi pada artikel berjudul "Diet" menyatakan bahwa ternyata bergerak dengan hula hoop memiliki dampak terhadap kesehatan dan kebugaran, serta tubuh yang proporsional.

Satu menit menggunakan hula hoop mampu membakar kalori sebanyak 51.328 kalori, setara dengan melakukan 4 jenis olahraga seperti: berenang (5.49 kalori), tenis (6.416 kalori), bersepeda (3.666 kalori), dan senam *aerobic* (4.583 kalori) yang masing-masing dilakukan dalam waktu 1 menit.

Data di atas mempertegas bahwa bermain hula hoop juga berdampak baik terhadap kesehatan, kebugaran jasmani, dan proporsi tubuh ideal anak. Bila anak sehat tentunya akan menjauhkan anak dari berbagai penyakit.

Selain bermanfaat bagi kesehatan, bermain hula hoop juga menarik bagi anak. Hasil penelitian MSNBC (2011) dalam artikel terpublikasi berjudul "*At Recess Hula Hooping Still Trumps Video Games*" menyebutkan, *Children still enjoy playing traditional games despite the lure of mobile phones, computer games,*

and television," a study has found. Hula hooping is making a major comeback and dancing also remains a favorite playground pastime.

Anak-anak masih menjadikan hula hoop sebagai permainan yang sangat disenangi sehingga mengalahkan ketertarikan anak untuk bermain telepon genggam, permainan komputer, dan menonton televisi. Kemenarikan hula hoop yang membuat anak senang dianggap efektif untuk menumbuhkan kesadaran gaya hidup sehat dan rasa cinta aktif bergerak pada anak.

Berdasarkan uraian di atas, maka bermain hula hoop akan mampu meningkatkan keterampilan motorik kasar anak, menyehatkan tubuh anak, menyeimbangkan proporsi tubuh anak, dan menumbuhkan rasa cinta untuk aktif bergerak.

Peran Guru dalam Pengembangan Keterampilan Motorik Kasar Anak

Pentingnya peran para pendidik senada dengan yang diungkapkan Goodway dan Robinson (2006:6) dalam penelitiannya bahwa, *Physical inactivity are clearly major concerns these days, and everyone in the educational community needs to be part of the solution. So, while children are still young, let us help them develop motor skill competence and a love of being physically active.*

Hal di atas mengungkapkan bahwa anak yang kurang beraktivitas fisik, jelaslah menjadi keprihatinan utama pada saat ini. Pendidik anak usia dini diharapkan untuk berperan aktif sebagai fasilitator dan motivator anak dalam peningkatan keterampilan motorik kasar anak. Guru sebagai fasilitator bertugas untuk (1) Menggali potensi perkembangan gerak anak, (2) Merencanakan dan melakukan aktivitas pengembangan yang menarik, menyenangkan, dan sesuai dengan *Developmentally*

Appropriate Movement Programs for Young Children, sedangkan guru sebagai motivator artinya (1) Guru bertugas memotivasi anak untuk melakukan gaya hidup sehat dengan aktif bergerak, (2) Menumbuhkan rasa cinta aktif secara fisik selagi dalam masa kanak-kanak. Rasa cinta aktif bergerak seharusnya ditumbuhkan sedini mungkin.

Terkait dengan pengembangan motorik kasar anak, ada berbagai alasan mengenai pentingnya pengembangan motorik kasar untuk anak usia 5 hingga 6 tahun. Pertama, pengembangan motorik kasar tentunya bermanfaat terhadap optimalisasi penguasaan keterampilan gerak anak. Motorik kasar yang berkembang optimal akan mempermudah anak mendapatkan kualitas gerak yang berkelanjutan yaitu menuju kepada penguasaan gerak khusus.

Alasan kedua, yakni agar membantu anak dalam melakukan berbagai aktivitas sehari-hari, salah satunya keterampilan adaptif. Misalnya seperti: berjalan, berlari, manipulasi benda, dan lainnya. Aktivitas tersebut merupakan sebagian besar dari rutinitas anak sehari-harinya. Untuk itu perlu adanya pengembangan motorik kasar karena merupakan sarana pendukung untuk melakukan berbagai aktivitas sehari-hari.

Alasan ketiga yaitu berpengaruh positif terhadap perkembangan otak anak. Didukung oleh pernyataan Gabbard dan Rodrigues (2013) dalam artikel terpublikasi berjudul "*Optimizing Early Brain and Motor Development through Movement*" yang menyatakan bahwa *In essence, "Rich environments produce rich brains," and an essential agent in this process is movement activity!*" Berdasarkan kutipan di atas berarti bahwa "lingkungan yang kaya menghasilkan otak yang kaya pula," dan agen penting dalam proses ini adalah aktivitas bergerak. Motorik kasar yang dilakukan akan memperkaya otak anak.

Alasan keempat yakni berdampak positif terhadap kualitas dari kehidupan. Pernyataan ini didukung oleh pendapat Franks dalam Suharjana (2011:5) bahwa, untuk mencapai "*Quality of Life*" salah satunya dengan melakukan aktivitas berolahraga secara terprogram, teratur dan terukur, seseorang akan mencapai tingkat kebugaran jasmani yang baik. Anak yang banyak bergerak identik dengan anak yang sehat. Jika anak sehat, maka akan berpengaruh terhadap kualitas kehidupan anak pada masa kini dan di masa mendatang.

Ditinjau dari berbagai alasan yang menjadi dasar pentingnya pengembangan motorik kasar anak, maka perlunya pengembangan yang bermakna agar anak menjadi cerdas dan sehat. Pernyataan ini sesuai Undang-undang Nomor 20 (2003:1) tentang Sistem Pendidikan Nasional dalam Peraturan Menteri Pendidikan Nasional menyatakan bahwa:

Pendidikan Anak Usia Dini (PAUD) adalah suatu upaya pembinaan yang ditujukan kepada anak sejak lahir sampai dengan usia enam tahun yang dilakukan melalui pemberian rangsangan pendidikan untuk membantu pertumbuhan dan perkembangan jasmani dan rohani agar anak memiliki kesiapan dalam memasuki pendidikan lebih lanjut.

Mencermati isi dari Undang-undang mengenai upaya pembinaan dan pemberian rangsangan pendidikan untuk membantu pertumbuhan dan perkembangan jasmani dan rohani prasekolah dapat diwujudkan melalui pemberian stimulasi perkembangan motorik kasar berupa pengembangan motorik kasar anak. Terkait dengan uraian sebelumnya, maka pentingnya perkembangan motorik kasar anak dapat dilakukan dengan aktivitas bermain hula hoop yang tentunya memerlukan peran aktif dari pendidik PAUD yang bertindak sebagai fasilitator dan motivator.

KESIMPULAN

Berdasarkan uraian di atas, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa pentingnya peningkatan motorik kasar anak meliputi: (1) Gerak lokomotor, (2) Gerak manipulatif, (3) Gerak stabilitas dapat dilakukan melalui aktivitas bermain hula hoop yang tentunya memerlukan peran aktif dari pendidik PAUD yang bertindak sebagai fasilitator dan motivator. Guru sebagai fasilitator bertugas untuk (1) Menggali potensi perkembangan gerak anak, (2) Merencanakan dan melakukan aktivitas pengembangan yang menarik, menyenangkan, dan sesuai dengan *Developmentally Appropriate Movement Programs for Young Children*, sedangkan guru sebagai motivator artinya (1) Guru bertugas memotivasi anak untuk melakukan gaya hidup sehat dengan aktif bergerak, (2) Menumbuhkan rasa cinta aktif secara fisik selagi dalam masa kanak-kanak. Rasa cinta aktif bergerak seharusnya ditumbuhkan sedini mungkin.

DAFTAR PUSTAKA

- Ayahbunda, "Jangan Biarkan Balita kecanduan Games," Ayahbunda online; <http://www.ayahbunda.co.id/Artikel/Terbaru/Jangan.biarkan.balita.kecanduan.games/001/007/102713> (diakses 3 November 2013).
- Edwards, William H. *Motor Learning and Control: From Theory to Practice*. USA: Wadsworth, 2011.
- Gabbard, Ed.D., Carl and Luis Rodrigues "Optimizing Early Brain and Motor Development through Movement", article news, http://www.earlychildhoodnews.com/early-childhood/article_view.aspx?ArticleID=560 (diakses 3 november 2013).

- Gabel, L, Shenouda, N dan Timmons B.W “*Preschooler Focus: Physical Activity and Motor Skill Development.*” Issue 3 July 11, Mc Master University of Child Health & Exercise Medicine Program http://www.canchild.ca/en/child-families/resources/physical_activity_motor_skill_newsletter_july_11.pdf (diakses 26 Oktober 13). (part 1 of 2).
- Gallahue, David L. dan John C. Ozmun. *Understanding Motor Development Infants, Children, Adolescents, Adults: Six Edition.* New York: McGraw Hill, 2006.
- Gallahue, David L. dan Frances Cleland Donnelly. *Developmental Physical Education for All Children.* China: Human Kinetics, 2003.
- Goodway, Jacqueline D. dan Leah E. Robinson “*Skipping Toward an Active Start: Promoting Physical Activity in Preschoolers*” Beyond the Journal Young Children on the Web May 06, h.6 . http://www.naeyc.org/files/naeyc/attachment/3161dw_011.pdf (diakses 26 Oktober 13).
- Kalbe Nutritionals, “*Diet*”, Article, http://www.kalbenutritionals.com/article_detail.asp?id=62&urlang=ind (diakses 27 Oktober 13).
- Malla, M. Akil. *Fungsi Starategis Sarana Pembelajaran dalam Pendidikan Anak Usia Dini*, Buletin PADU: Jurnal Ilmiah Anak Usia Dini. Jakarta: Direktorat PADU, 2002.
- MSNBC, *At Recess Hula Hooping Still Trumps Video Games*, Article of Research, <http://www.hooping.org/2011/03/at-recess-hula-hooping-still-trumps-video-games/> (diakses 27 Oktober 2013).
- Peraturan Menteri Pendidikan Nasional Republik Indonesia

Nomor 58 Tahun 2013 tentang Standar pendidikan Anak Usia Dini. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional, 2013.

Tedjasaputra, Mayke S. *Bermain Mainan dan Permainan*. Jakarta: Grasindo, 2001.

Suharjana, Fredericus "*Membina Kebugaran Jasmani Anak dengan Senam Pembentukan*," Jurnal Ilmiah Kesehatan Olahraga, Vol.VII, No.1, April 2011, h. 5.

PENGARUH LATIHAN LONCAT GAWANG TERHADAP KEMAMPUAN SMASH PADA PERMAINAN BOLA VOLI PADA SISWA KELAS X DI SMA YWKA PALEMBANG TAHUN PELAJARAN 2013/2014*

PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani dan olahraga di lembaga pendidikan formal atau sekolah sebagai salah satu bagian kurikulum pendidikan pelaksanaannya secara intrakurikuler (pada jam sekolah) dan ekstrakurikuler (di luar jam sekolah). Dengan pelaksanaan pendidikan jasmani, peserta didik dibekali dan dididik secara psikhis (mental dan motivasi), dan dididik secara fisik jasmani (*physical exercise*). Latihan secara fisik akan memberikan bekal kemampuan dan keterampilan dalam gerak dasar yang dapat dipergunakan dalam masa perkembangan selanjutnya, baik dalam kehidupan sehari hari maupun dalam perkembangannya untuk mencapai prestasi di bidang olahraga.

Perkembangan olahraga di Indonesia dewasa ini semakin maju, hal ini tidak lepas dari peran serta masyarakat yang semakin sadar dan mengerti arti penting dan fungsi olahraga itu sendiri, di samping adanya perhatian serta dukungan pemerintah juga menunjang perkembangan olahraga di Indonesia. Berkaitan dengan penelitian yang akan diteliti dan melihat komponen mata pelajaran yang termuat dalam kurikulum pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan yang akan di bahas lebih lanjut mengenai

* Ditulis oleh Drs. Waluyo, M.Pd (Universitas Sriwijaya Palembang)

permainan dan olahraga yaitu cabang olahraga bola voli. Bola voli merupakan permainan beregu, tetapi meskipun demikian kemampuan perorangan yang tinggi akan memudahkan untuk menggalang suatu kerja sama yang memberikan hasil akhir yang bermutu dan baik (Kosasih, 1985:109).

Berdasarkan hasil pengamatan yang peneliti lakukan di SMA YWKA Palembang diperoleh bahwa masih terdapat siswa yang tidak menguasai teknik dasar dalam permainan bola voli dengan baik, serta factor kebugaran jasmani siswa yang belum optimal dalam pembinaan olahraga prestasi pada kegiatan ekstrakurikuler. Dalam hal ini teknik dasar khususnya smash dalam permainan bola voli juga tidak akurat, sehingga smash yang diharapkan dapat menghasilkan angka dari suatu permainan, menjadi tidak optimal dalam pelaksanaannya. Adapun siswa putra di SMA YWKA khususnya kelas X memiliki rata-rata postur tubuh yang ideal untuk bermain bola voli yaitu tinggi badan dan berat badan yang ideal. Smash yang dilakukan oleh siswa SMA YWKA Palembang tidak mempunyai *power*, dan tidak tepat sasaran. Oleh karena itu hasil lompatan, teknik, serta *power* dalam melakukan smash hendaknya diberikan siswa pada program latihan ekstrakurikuler atau diperkenalkan pada saat kegiatan belajar mengajar agar dapat meningkatkan kemampuan smash. Salah satu program latihan power tungkai kaki untuk meningkatkan kemampuan smash adalah latihan loncat gawang.

Loncat gawang merupakan salah satu cabang olahraga atletik. Atletik adalah salah satu unsur pendidikan jasmani dan kesehatan, juga merupakan aktivitas jasmani serta pembinaan hidup sehat dan pengembangan jasmani, mental, sosial, emosional yang serasi, selaras dan seimbang. Menurut Djumidar (2004:59) loncat gawang adalah suatu gerakan mengangkat tubuh dari suatu titik dari titik yang lain yang lebih jauh atau

lebih tinggi dengan ancap-ancap lari cepat atau lambat dengan penumpu kaki dan mendarat dengan kaki tubuh lainnya dengan keseimbangan yang baik. Tujuan pokok latihan ini dalam proses belajar mengajar adalah untuk memperjelas pengertian, konsep, dan memperlihatkan atau meneladani cara melakukan sesuatu atau proses terjadinya sesuatu.

PEMBAHASAN

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah eksperimen dengan (*The Radomized pretest posttest control group design*). Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa putra kelas X SMA YWKA Palembang tahun pelajaran 2013/2014, sedangkan sampel dalam penelitian ini diambil secara teknik *simple random sampling*. Sebanyak 54 orang siswa kelas X dibagi menjadi 2 kelompok yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol dengan cara sistem *oridinal pairing*.

Adapun hasil tes awal yang dilakukan terhadap sampel pada kelompok eksperimen dan control sebagai berikut: Berdasarkan data yang telah dikumpulkan dan dihitung, didapatkan rata-rata nilai tes akhir (*posttest*) kemampuan *smash* pada permainan bola voli siswa kelompok eksperimen adalah sebesar 62.40 point, sedangkan rata-rata nilai tes akhir (*posttest*) kelompok kontrol adalah 51.73 point. Berdasarkan fakta di atas, dapat disimpulkan bahwa rata-rata hasil tes akhir (*posttest*) kemampuan *smash* pada permainan bola voli kelompok eksperimen lebih tinggi dibandingkan dengan rata-rata hasil tes akhir (*posttest*) kemampuan *smash* pada permainan bola voli kelompok kontrol. Adapun hasil rata-rata tes akhir sebagai berikut:

Berdasarkan tabel beda hasil tes awal (pretest) dan tes akhir (posttest) antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol diperoleh besar pengaruh pemberian latihan loncat gawang sebesar 8,64%.

Berdasarkan kriteria pengujian hipotesis bahwa terima H_0 jika $t_{hitung} < t_{tabel}$, dan tolak H_0 untuk harga yang lain. Oleh karena itu, H_a yang menyatakan bahwa ada terdapat pengaruh loncat gawang terhadap kemampuan *smash* pada permainan bola voli pada siswa kelas X di SMA YWKA Palembang tahun pelajaran 2013/2014 diterima kebenarannya karena $t_{hitung} = 8,39 > t_{tabel} = 2,01$ maka H_0 ditolak dan H_a diterima. Sehingga perbandingan hasil kelompok eksperimen dan control pada kegiatan tes awal dan akhir menunjukkan perbedaan yang signifikan. Penelitian ini telah membuktikan bahwa latihan loncat gawang memberikan pengaruh terhadap kemampuan *smash* pada permainan bola voli.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan pada bab sebelumnya, disimpulkan sebagai berikut: Berdasarkan hasil penelitian didapatkan rata-rata hasil tes akhir (*posttest*) kemampuan *smash* pada permainan bola voli kelas eksperimen sebesar 62,40 point, sedangkan untuk kelompok kontrol didapatkan nilai rata-rata tes akhir (*posttest*) sebesar 51,73 point. Berdasarkan fakta tersebut, didapatkan bahwa tes akhir (*posttest*) kelompok eksperimen lebih tinggi dibandingkan dengan tes akhir (*posttest*) kelompok kontrol.

Berdasarkan kriteria pengujian hipotesis didapatkan bahwa $t_{hitung} = 8,39 > t_{tabel} = 2,01$ sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh loncat gawang terhadap kemampuan *smash* pada permainan bola voli pada siswa kelas X di SMA YWKA Palembang tahun pelajaran 2013/2014.

DAFTAR PUSTAKA

- Anas Sudijono (2010). *Pengantar statistik pendidikan*. Jakarta: Raja Grafindo.
- Arikunto, Suharsimi (2010). *Prosedur penelitian suatu pendekatan praktik*. Jakarta : PT Rineka Cipta.
- Barbara, L.Viera (2004). *Bola voli tingkat pemula*. Jakarta: PT Rajagrafindo Persada.
- Djumidar (2004). *Pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan*. Bandung: Grafindo Media Pratama.
- Faruq Muhyi Muhammad (2008). *Meningkatkan kebugaran jasmani melalui permainan dan olahraga bola voli*. Jakarta : PT Gramedia Widiasarana Indonesia.
- Harsono (1988). *Coaching dan aspek-aspek psikologi dalam coaching*. Direktorat Jendral Pendidikan Tinggi.
- Kosasih, Engkos (1985). *Olahraga teknik dan program latihan*. Jakarta :Akademika Persendo.
- Mane, Fred Mc (2008). *Dasar-dasar atletik*. Bandung: Angkasa.
- Neggala, Asep Kurnia (2006). *Pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan*. Bandung: Grafindo Media Pratama.
- Nurhasan (2001). *Tes dan pengukuran dalam pendidikan jasmani: prinsip-prinsip dan penerapannya*. Jakarta: Direktorat Jendral Olahraga.
- Riduwan (2012). *Belajar mudah penelitian untuk guru-karyawan dan penelitian pemula*. Bandung : CV. Alfabeta.
- Siregar dan Hartini (2010). *Teori belajar dan pembelajaran*. Bogor: Ghalia Indonesia.
- Sudjana (2005). *Metode statistika*. Bandung : PT Tarsito.

- Sugiyono (2011). *Metode penelitian pendidikan*. Bandung : Alfabeta.
- Sukadiyanto (2011). *Pengantar teori dan metodologi melatih fisik*. Bandung: Lubuk Agung.
- Suwandi (2008). *Pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan*. Bandung: Grafindo Media Pratama.
- Widiastuti (2011). *Tes dan pengukuran olahraga*. Jakarta : PT Bumi Timur Jaya. Bermain. Jakarta : PT Rajagrafindo Persada.

MINAT MAHASISWA PRODI PENDIDIKAN JASMANI DAN KESEHATAN UNIVERSITAS SRIWIJAYA TERHADAP CABANG OLAHRAGA

PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani merupakan bagian dari pendidikan secara umum. Pendidikan jasmani merupakan salah satu dari subsistem-subsistem pendidikan. Pendidikan jasmani dapat didefinisikan sebagai suatu proses pendidikan yang ditujukan untuk mencapai tujuan pendidikan melalui gerakan fisik. Pendidikan jasmani adalah suatu proses pendidikan seseorang sebagai individu atau anggota masyarakat yang dilakukan secara sadar dan sistematis melalui kegiatan jasmani dalam rangka meningkatkan kemampuan dan keterampilan jasmani, pertumbuhan kecerdasan dan pembentukan watak Harsuki (2003 : 28). Pendidikan jasmani mempunyai kepedulian terhadap penyesuaian dan perkembangan dari individu dan kelompok melalui aktivitas-aktivitas jasmani, terutama tipe aktifitas berunsurkan permainan Bookwalter dalam Harsuki (2003 :12), Telah menjadi kenyataan umum bahwa pendidikan jasmani sebagai satu substansi pendidikan mempunyai peran yang berarti mengembangkan kualitas manusia Indonesia. Untuk mencapai prestasi olahraga yang optimal belum cukup hanya dengan mengandalkan proses pembelajaran di sekolah tanpa ditindak lanjuti dengan pembinaan yang intensif.

* Ditulis oleh Syafaruddin (Dosen Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan Universitas Sriwijaya

Olahraga sebagai kata majemuk berasal dari kata olah dan raga. Olah yang berarti upaya untuk mengubah atau mematangkan, arti yang lain adalah upaya untuk menyempurnakan dan Raga adalah aktifitas fisik (Harsuki 2003:45). Bila berbicara mengenai olahraga, maka kita menyadari bahwa ada bermacam-macam cabang olahraga yang bisa kita pilih dan berkomitmen untuk menekuninya. Ada olahraga modern yang cara dan aturannya akan berbeda dengan olahraga tradisional yang masih minim baik dari tata cara bermain dan aturan-aturannya. Pada saat ini cabang olahraga sudah berkembang, ini terlihat dari bertambahnya cabang olahraga seperti Aeromodeling, anggar, angkat besi, atletik, balap motor, balap mobil, balap sepeda, berkuda, biliard, baseball, bola basket, bola voli, bowling, bridge, bulutangkis, catur, dayung, golf, gulat, kano, kriket, layu, loncat indah, menembak, polo air, panahan, paralayang, pilates, renang, seni beladiri, sepakbola, sepatu roda, senam, softball, tenis lapangan, tenis meja, tinju.

Keberagaman cabang-cabang olahraga di dunia olahraga berdampak pula pada mahasiswa, semakin berkembangnya cabang-cabang olahraga yang ada di kampus diharapkan dapat menindak lanjutinya dengan mengadakan pelatihan atau ekstrakurikuler. Dengan cabang olahraga yang dipilih mahasiswa diharapkan mahasiswa dapat menyalurkan hobi dan bakatnya, kemudian menunjang program agar unggul di bidang olahraga. Menurut Agus Suryanto dalam Djaali (2011:121) minat sebagai suatu pemusat perhatian yang tidak disengaja yang terlahir dengan penuh kemauan dan tergantung dari bakat dan lingkungan. Minat pada hakekatnya merupakan sebab akibat dari pengalaman minat berkembang sebagai hasil dari suatu kegiatan dan akan menjadi sebab atau dipakai lagi dalam kegiatan yang sama.

Di program studi pendidikan jasmani memiliki 353 mahasiswa, dengan perkembangan cabang olahraga, minat mahasiswa pasti ikut berkembang dan setiap siswa pasti memiliki minat yang berbeda-beda yang sesuai dengan keinginan individu masing-masing. Perkembangan cabang olahraga yang pesat, salah satu dampaknya ialah timbulnya minat siswa terhadap berbagai cabang-cabang olahraga baru tersebut. Prodi harus dapat merespon perkembangan tersebut dan bila memungkinkan memfasilitasi melalui berbagai kegiatan, baik kepelatihan atau kegiatan ekstrakurikuler. Untuk mengetahui ketertarikan mahasiswa terhadap perkembangan tersebut, maka perlu dilakukan penelitian tentang minat mahasiswa terhadap cabang-cabang olahraga.

Pengertian Minat

Menurut Djaali (2011:121) minat adalah Penerimaan akan suatu hubungan antara diri sendiri dengan sesuatu diluar diri. Semakin kuat atau dekat dengan hubungan tersebut, semakin besar minatnya, minat berhubungan dengan gaya gerak yang mendorong seseorang untuk menghadapi atau berurusan dengan orang, benda, kegiatan, pengalaman yg dirangsang oleh kegiatan atau sendiri. Menurut Al- mighwar (2006 :113) minat adalah perasaan, harapan, pendirian, prasangka, rasa takut atau kecendrungan lain yang mengarahkan individu pada suatu pilihan tertentu. Adapun cita-cita merupakan perwujudan dari minat, yang berkaitan dengan masa depan yang direncanakan seseorang dalam menentukan pilihannya, baik yang berkaitan dengan masalah teman hidup, pekerjaan, jenjang pendidikan, atau hal lain yang berkaitan dengan dirinya kelak. Minat menurut Subagiyo (2005:28) adalah kondisi keinginan untuk mengetahui atau mempelajari tentang suatu kualitas yang mengarahkan perhatian atau rasa ingin tahu terhadap suatu yang menjadi

perhatian. Berdasarkan beberapa pendapat diatas, maka menurut peneliti minat merupakan faktor yang berasal dari dalam diri individu itu sendiri yang berfungsi sebagai pendorong untuk melakukan atau berbuat sesuatu. Minat biasa muncul karena adanya pengalaman yang menjadi perhatian seseorang. Ada beberapa macam minat menurut Al- mighwar (2006:102) yang bersifat umum:

1. Minat rekreasi: Kegiatan permainan yang biasa dilakukan pada tahun-tahun sebelumnya
2. Minat sosial : minat yang bersifat sosial bergantung pada kesempatan yang diperolehnya untuk mengembangkan minatnya tersebut.
3. Minat pribadi : minat pada diri sendiri, salah satunya minat berprestasi: Kepuasan pribadi dan ketenaran dapat diraih dengan prestasi yang baik, prestasi itu bisa mencakup bidang-bidang yang dianggap penting oleh kelompok sebaya yang meningkatkan harga diri dalam pandangan kelompok sebaya.

Menurut Wijaya (2009 : 273) Faktor yang terpenting dalam membangkitkan minat adalah pemberian kesempatan bagi siswa untuk aktif berpartisipasi dalam kegiatan belajar. Seiring dengan pengalaman belajar yang menimbulkan kebahagiaan, minat anak akan terus tumbuh. Apabila anak memperoleh keterikatan kepada kegiatan-kegiatan yang dialaminya, ia akan merasa senang. Oleh karena itu minat terhadap pelajaran harus ditimbulkan dalam diri anak, sehingga anak terdorong untuk mempelajari berbagai disiplin ilmu termasuk ilmu olahraga dan kegiatannya. Minat anak terhadap kegiatan olahraga baik intra maupun ekstrakurikuler memperbesar peluang anak tersebut untuk berprestasi secara optimal.

Olahraga

Olahraga sebagai kata majemuk berasal dari kata olah dan raga. Olah yang berarti upaya untuk mengubah atau mematangkan, arti yang lain adalah upaya untuk menyempurnakan dan Raga adalah aktifitas fisik. Olahraga dalam arti upaya meningkatkan maupun aktivitas fisik mencakup lima kegiatan yang beragam seperti kesehatan, pendidikan jasmani, rekreasi, sport dan tari (Harsuki 2003:45). Bentuk olahraga yang lain selain pendidikan jasmani yaitu sport dapat diambil dari ketentuan Internasional Council of Sport and Physical Education, ICSPE yang dilakukan dalam bentuk, dari UNESCO dalam "Declaration of Sport" nya yakni : setiap aktifitas fisik berupa permainan berisikan pertandingan adalah (*struggle*) melawan orang lain, diri sendiri ataupun unsur-unsur alam adalah sport (Harsuki 2003:47). Bila berbicara mengenai olahraga, maka kita menyadari bahwa ada bermacam-macam cabang olahraga yang bisa kita pilih dan berkomitmen untuk menekuninya. Ada olahraga modern yang cara dan aturannya akan berbeda dengan olahraga tradisional yang masih minim baik dari tata cara bermain dan aturan-aturannya. Maka di dalam ada beberapa macam olahraga yang ada

Olahraga yang di maksud modern adalah olahraga yang telah resmi, baik secara aturan permainan dan alat yang digunakan bermain di seluruh Negara. Dan secara internasional, cabang cabang olahraga modern ini tidak bisa diubah salah satu atributnya tanpa perubahan dari induk-induk organisasi olahraga dunia terkait. Beberapa macam olahraga modern itu seperti: anggar, angkat besi, bulu tangkis catur, golf, loncat indah, menembak, sepak bola, dan masih bnyak lagi.

Sejauh ini hanya Indonesia yang mengenalkan jenis-jenis olahraga tradisional kepada public dalam negeri, yang dimaksud

tradisional adalah olahraga yang timbul berdasarkan permainan dari masing-masing suku dan etnis yang ada di Indonesia. Dan cabang-cabang ini tidak semuanya dilombakan baik secara nasional maupun internasional. Adapun cabang-cabang di dalamnya adalah : sepak takraw, pencak silat, karapan sapi, egrang, berkuda dan masih banyak lagi.

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif dengan menggunakan metode survei dan pengumpulan informasi atau data menggunakan kuisioner. Survey bertujuan untuk mengumpulkan informasi tentang orang yang jumlahnya besar dengan cara (*questionnaire*) atau angket pada sejumlah kecil pada populasi. Arikunto (2010:173) populasi adalah keseluruhan subjek penelitian, apabila seseorang ingin meneliti semua elemen yang ada dalam wilayah penelitian, maka penelitiannya merupakan penelitian populasi. Studi atau penelitiannya juga disebut studi populasi atau studi kasus. Pengambilan sampel dilaksanakan dengan menggunakan teknik klaster (*cluster random sampling*) adalah melakukan randomisasi terhadap kelompok, bukan terhadap subjek secara individual (Saifuddin azwar 2010:87). Adapun sampel yang diambil adalah mahasiswa semester 1 prodi pendidikan jasmani dan kesehatan yang berjumlah 111 orang. Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan teknik deskriptif. Sedangkan dalam penghitungan angket menggunakan rumus Persentase (Sudijono 2009:43) berikut ini :

$$P = F/N \times 100\%$$

Keterangan : P : Persentase yang dicari (frekuensi relatif) F : frekuensi penguatan N: jumlah responden

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1 Cabang-cabang olahraga yang diminati

Minat 1

Ranking	Cabang olahraga	Putra	Putri	$\Sigma\%$
1	Bulutangkis	23	88	111 (26%)
2	Sepak bola	80	1	81 (19%)
3	Bola Basket	17	55	72 (17%)
4	Bola voli	19	22	41 (9%)
5	Renang	4	16	20 (5%)
6	Futsal	18	0	18 (4%)
7	Balap sepeda	7	10	17 (4%)
8	Atletik lari	2	9	11 (3%)
9	Pencak silat	6	3	9 (2%)
10	Taekwondo	2	5	7(2%)
11	Karate	-	5	5 (1%)
11	Balap Motor	5	-	5 (1%)
12	Base ball	1	3	4
13	Sepatu roda	-	3	3
13	Biliar	3	-	3
13	Senam irama	-	3	3
13	Menembak	3	-	3
13	Catur	3	-	3
13	Bola Kasti	2	1	3
14	Anggar	-	2	2
15	Sepak takraw	1	-	1
15	Judo	1	-	1
15	Senam Lantai	1	-	1
15	Wushu	-	1	1
15	Panahan	1	-	1

15	Angkat besi	1	-	1
		199	228	427

keterangan : minat mahasiswa yang paling tinggi yaitu minat terhadap cabang olahraga bulutangkis 26% atau 111 mahasiswa, dan minat kedua yaitu minat terhadap cabang olahraga sepak bola 19% atau 88 mahasiswa, dan minat ketiga yaitu bola basket 17% atau 72 mahasiswa.

Minat 2

Ranking	Cabang olahrag	Putra	Putri	Jumlah %
1	Bulutangkis	20	42	62 (22%)
2	Renang	4	26	30 (11%)
3	Futsal	27	-	27 (10%)
4	Basket	11	15	26 (9%)
5	Sepak bola	25	-	25 (9%)
6	Bola voli	8	13	21 (7%)
7	Catur	9	3	12 (4%)
8	Karate	8	3	11 (4%)
9	Pencak silat	7	3	10 (3%)
10	Atletik lari	4	5	9 (3%)
11	Balap sepeda	5	3	8 (3%)
11	Tackwondo	4	4	8 (3%)
12	Sepatu roda	-	6	6 (2%)
13	Bola kasti	3	3	6 (2%)
14	Biliar	4	-	4 (1%)
15	Boling	2	1	3 (1%)
16	Senam lantai	1	2	3 (1%)
17	Senam irama	-	3	3 (1%)
17	Tenis meja	3	-	3 (1%)
17	Balap motor	3	-	3 (1%)

18	Tenis lapangan	1	-	1
18	Lompat jauh	-	1	1
	Jumlah	150	131	281

Keterangan : di minat kedua ini itu jumlah mahasiswa yang memiliki minat lebih dari 1 yaitu 281 mahasiswa, dan di minat kedua ini minat yang paling tinggi itu terhadap cabang olahraga bulutangkis yaitu 22% atau 62 mahasiswa, dan minat kedua terhadap cabang olahraga renang 11% atau 30 mahasiswa, dan minat ketiga cabang olahraga futsal yaitu 10% atau 17 mahasiswa.

Tabel 2 Apa alasan memilih cabang-cabang olahraga

No	Cabang olahraga	Hobi	Rasa senang dan suka	Asik dan menarik	Sehat	Menjadi pemain atau atlet	Jumlah Siswa
1	Bulutangkis	28(18%)	30(28%)	20(18%)	18(16%)	15(13%)	111(100%)
2	Sepak bola	23(29%)	15(19%)	9(11%)		33(41%)	81(100%)
3	Bola basket	20(18%)	23(32%)	10(14%)	16(22%)	5(7%)	72(100%)
4	Bola voli	13(32%)	11(27%)	4(8%)	1	12(30%)	41(100%)
5	Renang	10(50%)	3(15%)	3(15%)	2(10%)	2(10%)	20(100%)
6	Futsal	4(19%)	9 (56%)	1	1	3(19%)	18(100%)
7	Balap sepeda	4(24%)	5(29%)	5(29%)	-	3(18%)	17(100%)
8	Atletik lari	4(36%)	3(27%)	-	2(18%)	2(18%)	11(100%)
9	Pencak silat	5(56%)	2(22%)	-	-	2(22%)	9(100%)
10	Taekwondo	2(28%)	2(28%)	-	-	3(43%)	7(100%)
11	Karate	1	2	-	-	2	5
12	Balap motor	3		-	-	3	5
13	Base ball		4	-	-	-	4
14	Sepatu roda		3	-	-	-	3
15	Biliar	3		-	-	-	3
16	Senam irama		3	-	-	-	3
17	Menembak		3	-	-	-	3
18	Catur	2	1	-	-	-	3

19	Bola kasti	3	-	-	-	-	3
20	Anggar	-	2	-	-	-	2
21	Sepak takraw	-	1	-	-	-	1
22	Judo	-	1	-	-	-	1
23	Senam lantai	-	1	-	-	-	1
24	Wushu	-	-	-	-	1	1
25	Panahan	-	1	-	-	-	1
26	Angkat besi	-	-	-	1	-	1
Jumlah		124 (29%)	125 (30%)	52 (12%)	40 (9%)	86 (20%)	427 (100%)

Keterangan : Dari tabel diatas dapat dilihat beberapa alasan mahasiswa berminat dengan cabang-cabang olahraga. mahasiswa menjawab hobi 124 atau (29%), mahasiswa menjawab senang dan suka 125 atau (30%), mahasiswa menjawab asik dan menarik 52 atau (12%), mahasiswa menjawab untuk kesehatan 40 (9%) dan mahasiswa yang menjawab menjadi pemain atau atlit cabang olahraga 86(20%). berarti alasan mahasiswa paling banyak yaitu menjawab senang dan suka sebesar 125 atau (30%).

Dilihat dari rata-rata hasil angket sebagai mana tertera di atas maka dengan jelas keberagaman minat terhadap cabang-cabang olahraga seratus sebelas mahasiswa (26%) memilih olahraga bulutangkis, delapan puluh satu mahasiswa (19%) memilih olahraga sepak bola, tujuh puluh dua mahasiswa (17%) memilih olahraga bola basket, empat puluh satu mahasiswa (9%) memilih olahraga bola voli, dua puluh mahasiswa (5%) memilih olahraga renang, delapan belas mahasiswa (4%) memilih olahraga futsal, tujuh belas mahasiswa (4%) memilih olahraga balap sepeda, sebelas mahasiswa (3%) memilih olahraga atletik lari, Sembilan mahasiswa (2%) memilih olahraga pencak silat, 7 mahasiswa (2%) memilih olahraga taekwondo.

DAFTAR PUSTAKA

- Al-mughwar, Muhammad. *Psikologi Remaja*. Bandung: CV Pustaka Setia.
- Arikunto, Suharsimi. 2006. *Prosedur Penelitian*. Jakarta: PT Rineka Cipta..
- Azwar, Syaifuddin. 2010. *Metode Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Belajar..
- Djaali. 2011. *Psikologi Pendidikan*. Tarmizi. Jakarta: Bumi Aksara..
- Harsuki. 2003. *Perkembangan Olahraga Terkini*. Jakarta: PT RajaGrafindo Persada..
- Hadi, Sutrisno. 2005. *Statistik*. Jogjakarta: Andi Offset
- Sugiyono. 2011. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R & B*. Bandung: Alfabeta.
- Sudijono, A. 2009. *Pengantar Statistik Pendidikan*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.

MODEL STANDARISASI PENGEMBANGAN KEBUGARAN JASMANI BAGI KARYAWAN DI PROVINSI JAMBI*

PENDAHULUAN

Dalam sistem undang-undang keolahragaan Nasional tahun 2005 Nomor. 3 disebutkan bahwa olahraga dibagi atas tiga bagian. 1. Olahraga Prestasi. 2. Olahraga Pendidikan. 3. Olahraga Rekreasi. Dari ketiga jenis olahraga tersebut tidak dapat dipisahkan satu dengan yang lainnya, dan saling ketergantungan mempunyai hubungan yang sinergi. Dengan semakin banyaknya pertumbuhan dan perkembangan manusia, gerak manusia semakin lama semakin terbatas, dikarenakan semua gerak yang dimiliki manusia serba instan. Kita sangat tekejut hasil realis dari WHO bahwa Indonesia masuk dalam urutan 6 besar di Asia, meninggal disebabkan karena kurang gerak dan masuk dalam 10 besar dunia meninggal karena disebabkan kurang gerak.

Ini sangat memprihatinkan kalau tidak segera diatasi akan membuat bangsa ini seperti robot, yang tidak mempunyai aktifitas gerak. Terkait dengan fenomena di atas terlihat jelas mulai dari anak sekolah sampai ke tingkat orang dewasa hampir tidak mempunyai gerak yang cukup. Anak-anak sekolah hampir separuh hidupnya dihabiskan di sekolah, begitu juga bagi orang dewasa hampir separuh hidupnya dihabiskan di kantor-kantor, mulai jam 7.30-17.00. Namun apa yang terjadi ditengah masyarakat kita terlihat para pekerja pulang dari kantor tidak

* Ditulis oleh Sukendro

sampai pukul 17.00, padahal mereka bekerja hanya dari hari senin sampai jumat. Bahkan ada yang jam 14.00 sudah keluar dari kantor, walaupun tidak, mereka sudah tidak bekerja lagi karena salahsatunya sudah merasa kelelahan dan tidak bugar lagi. Ini tentu terkait dengan hasil kerja yang akan dicapai, dan produktifitas yang akan dihasilkan tentu tidak akan menghasilkan dengan baik, apalagi kalau kita kaitkan dengan pekerja dipabrik atau para buruh kasar tentu sangat merugikan bagi perusahaan di tempat dia bekerja. Tentu ini akan mendapat kerugian yang sangat besar bagi perusahaan tersebut.

Masyarakat sering memandang kegiatan berolahraga secara berbeda-beda. Tidak terkecuali orang yang sudah mulai merasa tua disarankan untuk berolahraga dengan lari pagi atau jalan cepat secara teratur, tujuannya agar kadar gula dalam darahnya turun, tekanan darah turun, atau menurunkan kadar kolesterol dan berat badan. Sejumlah orang menjadikannya sebagai profesi, olahraga menjadi semacam mata pencaharian. Dengan menjadi juara, atlet akan mendapat hadiah uang atau menjadi bintang iklan yang laris. Seorang olahragawan profesional akan memusatkan perhatiannya pada pertandingan. Yang penting adalah memenangkan pertandingannya. Bagi mereka, permainan indah tidak banyak membawa arti kalau akhirnya harus kalah. Olahraga juga dikaitkan dengan relasi atau negoisasi. Misalnya, lapangan golf dengan segala permainannya menjadi sarana lobby bisnis maupun urusan politik.

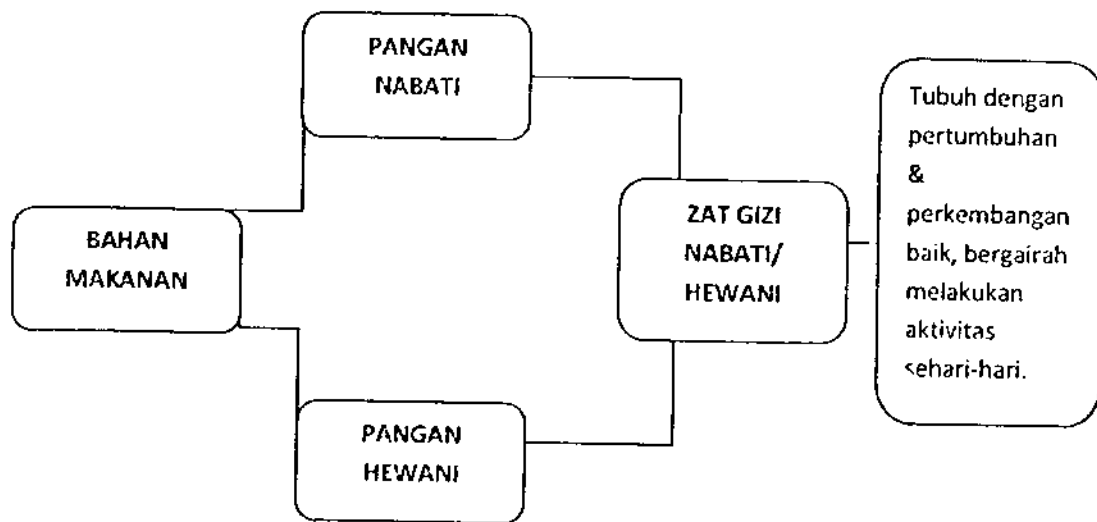
Pada umumnya orang mengaitkan olahraga dengan kesehatan. Pengertian kesehatan dalam hal ini pun terbatas pada kesehatan fisik saja. Catur atau bridge lebih sebagai olahraga otak dari pada olahraga jasmaniah semata. Demikian pula, sepak bola bukan hanya otot saja yang menentukan tetapi juga strategi dan taktik yang jitu. Seorang professional akan melakukan fitness

supaya badannya segar sehingga mampu berfikir dengan jernih. Demikian pula seorang atlet tinju akan berfikir keras untuk menemukan kelemahan strategi lawan.

Olahraga dalam hal ini bukan hanya mengejar kesehatan fisik tetapi mengejar prestasi, nama besar, dan hidup berkecukupan karena hadiah. Ada pepatah mengatakan: *Mens sana in corpore sano* (jiwa yang sehat terletak dalam badan yang sehat). Demikian pula sebaliknya. Namun, makna teleogis (kebertujuan) itu tidak cukup. Seluruh hidup manusia merupakan gerak mengolah diri dan raganya dari satu lorong yang satu ke lorong yang lain. Jadi, olahraga bernakna jauh lebih dalam dari sekedar sebuah pertandingan, sebuah peristiwa menang atau kalah, menghasilkan hadiah atau tidak. Olahraga sejatinya merupakan sebuah *way of life*. Seluruh hidup manusia merupakan olahraga, baik badan maupun fikiran.

Tentu disamping latihan olahraga yang teratur dan terukur yang tidak kalah pentingnya juga adalah zat makanan (gizi) pada setiap bahan makanan memang tidak sama, ada yang rendah dan ada pula yang tinggi, karena itu dengan memperhatikan "empat sehat. Lima sempurna" yang selalu dianjurkan pemerintah, setiap bahan makanan akan saling melengkapi zat makanan/gizinya yang selalu dibutuhkan tubuh manusia guna menjamin pertumbuhan dan perkembangan fisik serta energi yang cukup guna melaksanakan kegiatan-kegiatannya. Zat makanan (gizi) yang diperlukan tubuh manusia ada yang berasal dari tumbuh-tumbuhan (pangan nabati) dan ada pula yang berasal dari hewan (pangan hewani)

Manfaat Zat Makanan bagi Pertumbuhan dan Perkembangan Fisik Manusia

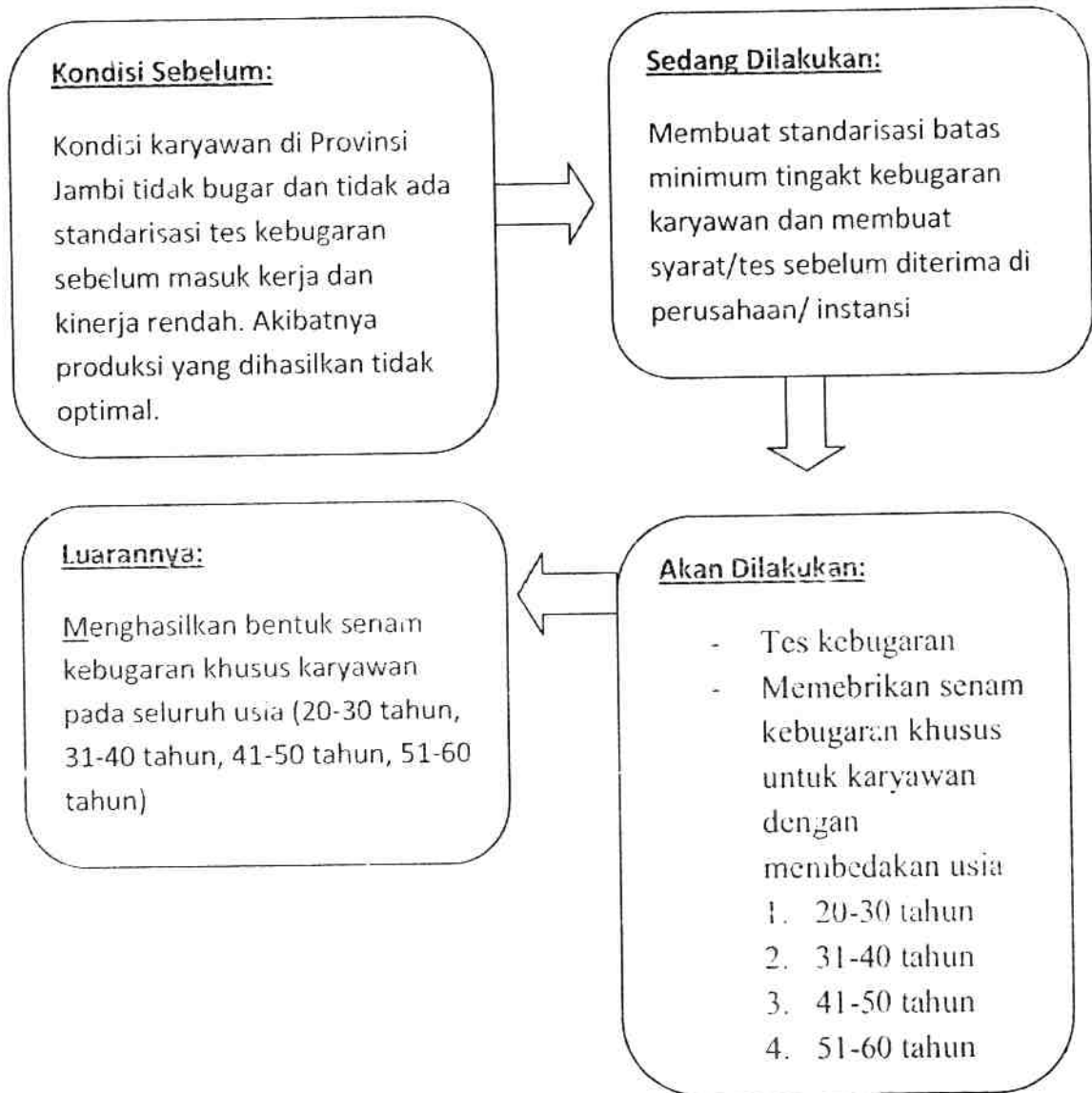


Anda tidak mengendaki penyakit. Saya percaya bahwa anda setuju dengan saya, bahwa terlebih baik hidup sehat walau sederhana daripada hidup mewah, tetapi berpenyakit. Hidup sehat dan bahagia tidaklah dapat dinilai oleh uang. Tetapi umumnya, manusia tidak bebas dari penyakit, sejak bayi hingga umur tua, manusia terancam oleh penyakit. Penyakit telah menjadi musuh manusia, dan jutaan manusia telah menyerah kalah dan dimusnahkan oleh penyakit. Bagaimana manusia dapat mengatasi hal ini?

Para peneliti ilmiah menemukan bahwa banyak penyakit telah datang oleh sebab salah makan. Yang dapat dihindarkan bila saja mereka dapat memilih makanan yang tepat. Daging sebagai salah satu sumber penyakit telah lama dikenal manusia.

Kebanyakan binatang adalah pembawa penyakit yang dapat ditularkan kepada manusia. Diantara lebih dari 200 penyakit yang menular, lebih dari 100 penyakit dapat ditularkan kepada manusia. Walaupun sebagian dari penyakit-penyakit dapat disembuhkan, banyak juga penyakit-penyakit yang membawa kematian.

Road Map Penelitian



Penelitian ini bertujuan untuk menciptakan suatu model standarisasi pengembangan kebugaran jasmani bagi karyawan PNS maupun non PNS di Provinsi Jambi.

Manfaat penelitian ini adalah:

1. Adanya acuan standarisasi kebugaran jasmani dalam penerimaan pegawai PNS maupun Non PNS di Provinsi Jambi.
2. Menemukan model baru cara untuk meningkatkan kebugaran jasmani dalam penerimaan pegawai PNS maupun

Non PNS di Provinsi Jambi.

3. Setelah adanya acuan standarisasi ini, instansi/lembaga bisa menentukan kriteria dalam penerimaan pegawai yang nantinya bisa meningkatkan produktifitas kerja pegawai.
4. Terbentuknya CD atau Kaset pita senam kebugaran bagi pegawai PNS maupun non PNS, yang nantinya akan dipergunakan sebagai pegangan pegawai instansi/lembaga.

METODE

Dalam penelitian ini lebih mendekat dalam metode penelitian kualitatif adalah: alasan menggunakan metode kualitatif, Tempat penelitian, Instrumen penelitian, Sampel sumber data penelitian, Teknik pengumpulan data, Teknik analisis data dan Rencana pengujian keabsahan data.

Dalam hal ini perlu dikemukakan, mengapa metode penelitian yang digunakan adalah metode kualitatif. Pada umumnya alasan menggunakan metode kualitatif karena, permasalahan belum jelas, holistik, kompleks, dinamis, dan penuh makna sehingga tidak mungkin data pada situasi sosial tersebut dijangkau dengan metode penelitian kuantitatif dengan instrument seperti test, kuesioner, pedoman wawancara. Selain itu peneliti bermaksud memahami situasi sosial secara mendalam, menemukan pola, hipotesis dan teori.

Dalam hal ini perlu dikemukakan tempat dimana situasi sosial tersebut akan diteliti. diperusahaan, dilembaga pemerintah, dikantor, dan lain-lain.

Dalam penelitian kualitatif, sampel sumber data dipilih secara purposive dan bersifat snowball sampling. Penentuan sampel sumber data, pada proposal masih bersifat sementara, dan

akan berkembang kemudian setelah peneliti di lapangan. Sampel sumber data pada tahap awal memasuki lapangan dipilih orang yang memiliki pekerjaan baik pegawai negeri maupun swasta yang diteliti, sehingga mampu "membuka pintu" kemana saja peneliti akan melakukan pengumpulan data.

Sanafiah Faisal (1990) dengan mengutip pendapat Spradley mengemukakan bahwa, situasi sosial untuk sampel awal sangat disarankan suatu situasi sosial didalamnya menjadi semacam muara dari banyak domain lainnya. Selanjutnya dinyatakan bahwa, sampel sebagai sumber data atau sebagai informan sebaiknya yang memenuhi kriteria.

Pada bagian ini dikemukakan bahwa, dalam penelitian kualitatif, teknik pengumpulan data yang utama adalah observasi partisipan, wawancara mendalam studi dokumentasi, ke lapangan langsung atau gabungan keseluruhannya. Perlu dikemukakan kalau teknik pengumpulan datanya dengan observasi, maka perlu dikemukakan apa yang diobservasi, kalau wawancara kepada siapa akan melakukan wawancara.

Dalam penelitian kualitatif, teknik analisis data lebih banyak dilakukan bersamaan dengan pengumpulan data. Tahapan dalam penelitian kualitatif adalah tahap memasuki lapangan dengan grand tour dan minitour question, analisis datanya dengan analisis domain. Tahap kedua adalah menentukan fokus, teknik pengumpulan data dengan minitour question, analisis data dilakukan dengan analisis taksonomi. Selanjutnya pada tahap selection, pertanyaan yang digunakan adalah pertanyaan structural, analisis data dengan analisis komponensial. Setelah analisis komponensial dilanjutkan analisis tema.

Jadi analisis data kualitatif menurut Miles dan Huberman dilakukan secara interaktif melalui proses data reduction, data

display, dan verifikasi. Sedangkan menurut Spradley dilakukan secara berurutan, melalui proses analisis domain, taksonomi, komponensial, dan tema budaya.

Dalam penelitian ini perlu dikemukakan rencana Uji Keabsahan data yang akan dilakukan. Uji keabsahan data meliputi uji kredibilitas dilakukan dengan: perpanjangan pengamatan, meningkatkan ketekunan, triangulasi, diskusi dengan teman sejawat, membercheck, dan analisis kasus negatif.

Indikator Capaian Tahunan

Dalam tahun pertama pencapaian yang dapat dicapai dalam penelitian ini terdapat lima indikator :

1. Terlaksananya pengidentifikasian perusahaan/instansi yang ada di Provinsi Jambi
2. Diketahui tingkat kebugaran jasmani para pegawai baik PNS maupun non PNS di Provinsi Jambi dengan cara pengambilan sampel acak
3. Terlaksananya kerja sama dengan KONI Provinsi Jambi
4. Terlaksananya kerja sama dengan DISPORA Provinsi Jambi
5. Terlaksananya kerja sama dengan diknas Provinsi Jambi

Dalam tahun kedua pencapaian yang dapat ditempuh dalam penelitian ini ada dua indikator :

1. Telah membuat acuan standarisasi bentuk tes kebugaran jasmani sebelum diterima sebagai karyawan/pegawai PNS dan non PNS
2. Terbentuknya CD atau kaset pita senam kebugaran bagi karyawan/pegawai PNS dan non PNS

Kemudian pada tahun ketiga, pencapaian yang dapat diperoleh dalam penelitian ini ada 4 indikator, yaitu terciptanya

bentuk tes standarisasi tingkat kebugaran jasmani dalam bentuk CD atau kaset pita dan dilengkapi dengan buku petunjuk pelaksanaan pada :

1. Usia 20-30 tahun
2. Usia 31-40 tahun
3. Usia 41-50 tahun
4. Usia 51-60 tahun

HASIL

Dalam tahun pertama pencapaian yang telah dicapai dalam penelitian ini adalah:

1. Telah terlaksananya pengidentifikasian perusahaan/instansi yang ada di Provinsi Jambi.
2. Diketahui tingkat kebugaran jasmani para pegawai baik PNS maupun non PNS di Provinsi Jambi dengan cara pengambilan sampel acak.
3. Telah terlaksananya kerja sama dengan KONI Kota Jambi.
4. Telah terlaksananya kerja sama dengan DISPORA Kota Jambi.
5. Telah terlaksananya kerja sama dengan diknas Provinsi Jambi.
6. Telah terlaksananya kerjasama dengan ISORI Provinsi Jambi.
7. Telah terlaksananya kerjasama dengan ISORI Provinsi Jambi
8. Telah terlaksananya kerjasama dengan LPMP Provinsi Jambi

PEMBAHASAN

Dalam penelitian ini situasi sosial untuk sampel awal sangat disarankan, suatu situasi sosial. Sampel sebagai sumber data atau

sebagai informan sebaiknya yang memenuhi kriteria. Dalam penelitian ini sampel yang dipakai adalah informan yang benar-benar memenuhi kriteria dimana sampel adalah orang-orang yang bekerja sebagai pegawai instansi maupun lembaga yang ada di Provinsi Jambi.

KESIMPULAN DAN SARAN

Penelitian Model Standarisasi Pengembangan Kebugaran Jasmani Bagi Karyawan di Provinsi Jambi untuk tahun pertama telah terlaksana. Kegiatan penelitian dalam tahun pertama ini meliputi Survei ke perusahaan/instansi, mendata tingkat kebugaran jasmani bagi karyawan PNS maupun non PNS, dan telah membuat perjanjian kerjasama (MOU) dengan KONI Kota Jambi, DISPORA Provinsi Jambi, DIKNAS Kota Jambi dan ISORI Provinsi Jambi, LPMP Provinsi Jambi.

Sampel dalam penelitian ini adalah imforman yang bekerja di suatu instansi/lembaga yang nantinya akan dijadikan sebagai acuan untuk pemilihan kriteria pegawai atau karyawan kedepannya.

Saran

1. Untuk selalu menggunakan acuan tes yang baku yang sudah diteliti
2. Menggunakan batrai tes yang direkomendasikan untuk para karyawan
3. Sampel diupayakan lebih luas dan merata
4. Tingkat usia tes diperbanyak
5. Segala jenis kelamin untuk dapat dilibatkan

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmadi Abu, Sholeh Munawa. 2005. *Psikologi Perkembangan*. Jakarta. PT. Rineka . Cipta.
- Beding Bona. 2000. *Membangun Karakter Bangsa Melalui Olahraga*. Jakarta. Gramedia.
- Brick Lynne. 2001. *Bugar dengan senam aerobik*. Jakarta. Raja Grafindo Pustaka.
- Chopra Deepak. 1996. *Mencapai dan mempertahankan berat badan ideal*. Jakarta Gramedia.
- Djaeni Achmad. 1988. *Ilmi Gizi*. Jakarta. Dian Rakyat.
- Djaeni Achmad. 1987. *Ilmu gizi dan Ilmu Diet Didaerah Tropik*. Jakarta. Balai Pustaka.
- Ghoffar Muhammad. 2011. *Salat olahraga ampuh untuk diabetes melitus*. Yogyakarta. Graha Ilmu.
- Hakim Andi & Karyadi Darwin. 1984. *Gizi untuk kebutuhan fisiologis khusus*. Jakarta. Gramedia.
- Illingworth Ronald. 1997. *Ingin anak cerdas?*. Jakarta. Perpustakaan Nasional KDT.
- Ibrahim Rusli. 2001. *Pembinaan ketahanan kepribadian di sepanjang hayat*. Jakarta. Direktorat Jendral Olahraga.
- Irianto kus & waluyo kusno. 2010. *Gizi dan pola hidup sehat*. Bandung. Yrama Widya.
- Kartasapoetra & marsetyo. 1990. *Ilmu Gizi Korelasi Gizi, Kesehatan dan Produktivitas Kerja*. Jakarta. Rineka Cipta.
- Lingga Lanny. 2011. *Gampang dan Pasti Langsing*. Jakarta. Agromedia.
- Liwijaya & jonathan. 1984. *Makanan sehat*. Bandung. Indonesia Publishing House. .

- Margatan Arcole. 1996. *Kiat hidup sehat bagi lanjut usia*. Jakarta. CV Aneka.
- Morgan Lyle. 1993. *Mengobati cedera olahraga secara alamiah*. Jakarta. Radar Jaya Offset.
- Muthoir, Thoho Thalik. 2004. *Olahraga dan Pembangunan*. Dirjen Olahraga.
- Phaidon L Toruan. 2008. *Performance nutrition*. Jakarta. Gramedia
- Richard H. 1985. *Cox Sport Phycology: Concepts and Aplication*.
- Suherman Adang. 2001. *Asesmen belajar dalam pendidikan jasmani*. Jakarta. DEPDIKNAS.
- Wiratsongko madyo. 2005. *Cara cerdas untuk sehat*. Tangerang. PT Kawan Pustaka.
- Wirakusumah. 2000. *Tetap bugar di usia lanjut*. Jakarta. Trubus agriwidjaya.

HUBUNGAN POWER TUNGKAI, KECEMASAN TERHADAP KETEPATAN TENDANGAN PESERTA EKSTRAKURIKULER SEPAKBOLA SMP NEGERI 11 KOTA JAMBI*

PENDAHULUAN

Dalam UU RI No. 3 tahun 2005 Tentang Sistem Keolahragaan Nasional dikemukakan bahwa olahraga merupakan segala kegiatan yang sistematis untuk mendorong, membina serta mengembangkan potensi jasmani, rohani dan sosial. Berkaitan dengan hal tersebut, maka perlu kiranya dilakukan kegiatan ekstrakurikuler dalam rangka memenuhi tujuan di atas. Melakukan aktivitas olahraga mempunyai banyak tujuan diantaranya untuk memelihara dan meningkatkan kesehatan serta membentuk keterampilan tertentu.

Pendidikan jasmani diberikan sebagai salah satu mata pelajaran dalam rangka mencapai tujuan pendidikan melalui pengalaman gerak yang harus dilakukan oleh peserta didik. Menurut Cholik Mutohir (2011) Olahraga adalah proses sistematis yang berupa segala kegiatan atau usaha yang dapat mendorong mengembangkan, dan membina potensi-potensi jasmaniah dan rohaniah seseorang sebagai perorangan atau anggota masyarakat dalam bentuk permainan, perlombaan/pertandingan, dan prestasi puncak dalam pembentukan manusia Indonesia seutuhnya yang berkualitas berdasarkan Pancasila.

* Ditulis oleh Drs. Ilham, M.Kes

Manfaat berolahraga dapat dilihat dari dua aspek. Salah satunya manfaat olah raga terhadap otak (<http://gilangilhamfauzan.blogspot.com/2013/04/hakikat-dan-manfaat-olahraga-secara-tradisional>) antara lain: (1) Meningkatkan kemampuan otak. Latihan fisik yang rutin dapat meningkatkan konsentrasi, kreativitas, dan kesehatan mental. Karena olahraga bisa meningkatkan jumlah oksigen dalam darah dan mempercepat aliran darah menuju otak. (2) Membantu menunda proses penuaan. Latihan sederhana seperti jalan kaki secara teratur dapat membantu mengurangi penurunan mental pada wanita di atas 65 tahun. Semakin sering dan lama mereka melakukannya maka penurunan mental kian lambat. (3) Mengurangi stres. Olahraga dapat mengurangi kegelisahan. Bahkan lebih jauh lagi, bisa membantu Anda mengendalikan amarah. (4) Menaikkan daya tahan tubuh. Orang yang senang melakukan olahraga meski tak terlalu lama namun sering dengan santai melakukannya, maka aktivitas itu bisa meningkatkan hormon-hormon baik dalam otak seperti adrenalin, serotonin, dopamin, dan endorfin. Hormon ini berperan dalam meningkatkan daya tahan tubuh.

Salah satu jenis olahraga yang sangat populer dan dikenal masyarakat saat ini adalah sepakbola, Sepakbola adalah sebuah permainan yang sederhana, dan rahasia permainan sepakbola yang baik adalah melakukan hal-hal sederhana dengan sebaik-baiknya Batty Eric (2011). Hampir dipastikan masyarakat dunia sangat mengenal olahraga sepakbola. Meskipun sebagian tidak menggemari atau memainkannya, minimal mereka mengetahui keberadaan olahraga ini.

Pada dasarnya tujuan bermain sepakbola beranekaragam, ada yang sekedar mengisi waktu luang sebagai hiburan, maupun untuk prestasi. Cepatnya perkembangan permainan sepakbola di masyarakat dikarenakan mudah dipelajari. Disamping itu

peralatan olahraga ini relatif murah. Selain itu karena permainan ini dapat dimainkan di mana saja, asal tersedia bidang datar yang memadai, maka tidak heran jika banyak kita jumpai orang bermain sepakbola.

Dalam permainan sepakbola, Setiap tim berusaha memperoleh kemenangan dengan memasukkan bola ke gawang lawan sebanyak mungkin, namun hal ini tidaklah mudah, karena perlu penguasaan teknik yang baik serta kerja sama tim. Ada beberapa teknik yang harus dikuasai oleh setiap pemain yaitu: (1) Menendang Bola, (2) Mengontrol bola dengan anggota tubuh seperti kaki, kepala, dada, (3) Menyundul bola, (4) Menggiring bola, (5) Melakukan tackling, (6) Menangkap bola (bagi penjaga gawang/kiper). Penguasaan teknik ini tidak terjadi begitu saja tetapi melalui proses latihan, (<http://cerikgnal.com/blog/2012/02/teknik-teknik-dasar-bermain-sepakbola.html>).

Dari hasil pengamatan penulis pada saat latihan ekstrakurikuler sepakbola SMP Negeri 11 Kota Jambi terlihat sering kali tendangan kearah gawang yang dilakukan diluar garis penalti hasilnya melenceng ke atas, ke samping atau meskipun mengarah ke gawang tepat pada penjaga gawang sehingga mudah ditangkap oleh penjaga gawang tersebut. Sedangkan tendangan yang baik adalah tendangan yang dapat mengecoh penjaga gawang sehingga bola dapat dikatakan goal. Kesalahan dalam melakukan tendangan pada permainan sepakbola dapat terjadi karena pemain kurang fokus saat melakukantendangan, hal ini dapat terjadi karena kecemasan pemain yang timbul saat ingin melakukan tembakan ke gawang. Menurut Singgih, D. Gunarsa, (2004) kecemasan adalah perasaan tidak berdaya, tak aman tanpa sebab yang jelas, kabur atau samar-samar. Kecemasan dalam pertandingan akan menimbulkan tekanan emosi yang

berlebihan yang dapat mengganggu pelaksanaan pertandingan serta mempengaruhi penampilan atau prestasi.

Selain kecemasan yang sangat mendukung dalam melakukan tendangan adalah *power* tungkai. Menurut Syafrudin, (1992) *Power* merupakan kemampuan otot untuk mengatasi tahanan dengan kecepatan kontraksi tinggi. sedangkan Arsil, (1999) *Power* adalah merupakan hasil perkalian dari kecepatan maksimum dengan kekuatan maksimum.

Berdasarkan uraian di atas, maka peneliti ingin mengetahui hubungan *power* tungkai dan kecemasan terhadap ketepatan tendangan kegawang peserta ekstrakurikuler sepakbola SMP Negeri 11 Kota Jambi

Rumusan Masalah

Adapun rumusan masalahnya adalah sebagai berikut : Apakah ada hubungan *Power* tungkai, kecemasan dengan ketepatan tendangan peserta ekstrakurikuler sepakbola SMP Negeri 11 Kota Jambi?.

Tujuan Penelitian

Berdasarkan masalah penelitian di atas maka tujuan penelitian ini adalah: Untuk mengetahui hubungan *power* tungkai, kecemasan dengan ketepatan tendangan peserta ekstrakurikuler sepakbola SMP Negeri 11 Kota Jambi.

TINJAUAN PUSTAKA

Ketepatan Tembakan

Ketepatan adalah seseorang untuk mengendalikan gerak bebas terhadap suatu sasaran. Sasaran ini dapat merupakan suatu jarak atau mungkin suatu objek langsung yang harus dikenal dengan salah satu bagian tubuh Muhammad Sajoto (1988).

Definisi Istilah Ketepatan (Accuracy) adalah kemampuan seseorang untuk mengendalikan gerak-gerak bebas terhadap suatu sasaran, (<http://pengertian-kata.blogspot.com/2011/11/ketepatan-accuracy.html>). Untuk memiliki ketepatan diperlukan latihan secara terus menerus.

Dari pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa Ketepatan adalah kemampuan seseorang untuk mengontrol/ mengendalikan sesuatu agar dapat mengenai sasaran yang dituju. Jadi tembakan atau menendang bola dengan maksud memberikan atau mengoperkan bola pada teman sendiri, atau tendangan kearah gawang dapat dikategorikan sebagai kegiatan tembakan. Selain itu tendangan pemain belakang untuk mematahkan atau mengembalikan serangan dari lawan, tendangan khusus, misalnya : tendangan bebas, tendangan penalti, tendangan sudut, dan lain-lain juga dapat dikategorikan sebagai tembakan. Menendang bola dapat dilakukan dengan bermacam-macam cara yaitu :(1) Tendangan dengan kaki bagian dalam, (2) Tendangan dengan kura- kura kaki (*instep foot*), (3) Tendangan dengan kura-kura kaki bagian dalam (*inside-instep foot*), (4) Tendangan dengan kura-kura kaki bagian luar (*ant side foot*).

Dari sudut pandang penyerangan tujuan sepakbola adalah melakukan tembakan atau tendangan ke gawang. Pemain sepakbola harus mampu melakukan gerakan menendang bola dengan baik sesuai dengan bagian kaki yang akan digunakan. Sebuah tendangan atau tembakan yang bagus harus bisa menjangkau gawang dari berbagai sudut dan posisi di lapangan. Teknik ini biasa digunakan seorang pemain untuk dapat mencetak gol ke gawang musuh. Apabila sebuah tim menghadapi lawan yang memiliki pertahanan yang solid, maka tembakan atau tendangan merupakan jalan satu-satunya bagi sebuah tim untuk dapat menembus pertahanan tersebut.

Dari penjelasan di atas penulis menyimpulkan bahwa *shooting* dalam sepakbola adalah suatu usaha untuk memasukkan bola ke dalam gawang dengan cara menendang bola tersebut menggunakan kaki untuk memperoleh kemenangan.

Sepakbola

Menurut Scheuneman, (2008) Sepakbola adalah permainan yang sederhana. Kendati demikian sepakbola mempunyai banyak aspek atau bagian yang masing-masing perlu diberikan perhatian khusus. Ibarat permainan *puzzle*, sepakbola terdiri dari banyak kepingan *puzzle*. Bagian-bagian ini perlu disatukan sehingga menjadi suatu gabungan yang utuh. Upayah untuk menyatukan aspek-aspek tersebut berada ditangan pelatih.

Dalam permainan sepakbola setiap individu pemain memiliki peranan rangkap, seorang pemain sepakbola harus memenuhi syarat baik sebagai individu maupun sebagai anggota tim, artinya sebagai individu pemain harus menguasai teknik dasar bermain bola yang baik, seperti yang dikemukakan Mielke Danny (2007) bahwa menggiring bola (*dribbling*), menimang bola (*juggling*) mengoper (*passing*), menghentikan bola (*trapping*), menyundul bola (*heading*), lemparan ke dalam (*throw-in*), gerak tipu, merampas bola, teknik-teknik menangkap dan menepis bola bagi penjaga gawang adalah bagian dari teknik dalam permainan sepakbola secara keseluruhan.

Permainan sepakbola merupakan permainan beregu yang masing-masing regu terdiri dari 11 orang pemain, sebelas pemain mempunyai tujuan yang sama yaitu memenangkan pertandingan. Keterampilan yang dimiliki pemain baru ada manfaatnya jika digunakan untuk kepentingan tim. Karenanya pemain harus mengerti dan paham sistem-sistem yang dipakai dalam permainan sepakbola, formasi dalam permainan sepakbola

adalah cara penempatan, ruang gerak, dan pembagian tugas dari setiap pemain dengan posisi yang ditempatinya, hal itu digunakan pada saat melakukan penyerangan maupun pertahanan. Menurut Djezed, Z. (2005) bahwa masing-masing regu dalam bermain sepakbola, tujuannya adalah berusaha untuk memasukkan bola sebanyak-banyaknya ke gawang lawan dan berusaha menghindari kemasukkan dari serangan lawan.

Menurut Mielke, Danny (2007) Olahraga sepakbola dimainkan di atas lapangan yang rata dan berbentuk persegi panjang. Ukuran lapangan sepakbola adalah 90-110 meter dan lebar 45-90 meter, yang dibatasi oleh garis selebar 12 sentimeter serta dilengkapi dengan dua buah gawang yang tingginya 2,44 meter dan lebar 7,32 meter. Di belakang gawang diberi jaring ini gunanya agar jelas terlihat apakah bola masuk atau tidak, dan di depan gawang terdapat garis gawang 18,30 meter. Garis penalti sejauh 16,47 meter dan panjangnya 40 meter. Bola yang dipakai terbuat dari kulit atau sejenis dengan berat antara 14-16 ons. Dalam permainan sepakbola digunakan bola yang terbuat dari kulit, dan dipimpin oleh seorang wasit yang dibantu dua hakim garis. Permainan berlangsung dalam dua babak yang masing-masing babak berlangsung dalam 45 menit dan diantara dua babak diselingi dengan istirahat selama 15 menit.

Untuk memperoleh kemenangan, masing-masing harus menguasai teknik dasar sepakbola dan harus bisa bermain dengan tim tanpa menguasai teknik dasar dan kerja sama yang baik didalam tim tidak akan tercapai suatu kemenangan.

Peraturan Permainan Sepakbola

Ketentuan utama dalam sepakbola adalah para pemain dilarang keras menggunakan tangan saat permainan sedang berlangsung Salim Agus, (2008). Pemain yang diperbolehkan untuk menggunakan tangan Cuma pemain yang berposisi

sebagai penjaga gawang atau kiper itupun terbatas pada daerah yang persegi yang ada di sekitar gawang (kotak penalti) yang dijaganya. Tindakan pemain yang menggunakan tangan selain penjaga gawang untuk menyentuh bola ini disebut *handsball*.

Durasi permainan adalah 90 menit dengan dibagi menjadi dua babak yang masing-masing babak berdurasi 45 menit. Setelah menjalani 45 menit pertama dan sebelum masuk 45 menit kedua diberi waktu istirahat selama 15 menit. Jeda waktu ini disebut dengan istilah *turun minum*. Wasit akan menambahkan waktu yang hilang dalam pertandingan disaat-saat akhir pertandingan disetiap babak yang hilang disebabkan tindakan penghentian waktu, hal ini populer dengan istilah *injury time*.

Pada sistim pertandingan tertentu, yang mengharuskan munculnya tim pemenang namun pertandingan tersebut berakhir imbang (draw), maka diberikan waktu tambahan (*extra-time*) selama setengah jam yang terbagi dalam 2 x 15 menit. Jika dalam waktu tambahan itu skornya juga tidak berubah maka hasil pertandingan akan diputuskan melalui babak *adu tendangan penalty*.

Teknik-teknik Dasar Dalam Permainan Sepakbola

Pemain sepakbola harus mengetahui teknik dasar permainan sepakbola. Adapun teknik-teknik dasar dalam permainan sepakbola adalah (<http://karodanet.blogspot.com/2012/10/teknik-dasar-bermain-sepak-bola.html>) :

Menendang Bola (*Kicking*)

Menendang bola merupakan salah satu karakteristik permainan sepakbola yang paling dominan. Tujuan utama menendang bola adalah untuk mengumpan/mengoper (*passing*), dan menembak kearah gawang (*shooting*).

Mengumpan/Mengoper (*Passing*)

Passing adalah seni memindahkan bola dari satu pemain ke pemain lain Mielke Danny (2007). *Passing* membutuhkan banyak teknik, dengan *passing* yang baik, pemain akan dapat berlari ke ruang yang terbuka dan mengendalikan permainan saat membangun strategi penyerangan. Adapun bentuk-bentuk *passing* antara lain: (a) *Passing* menggunakan kaki bagian dalam, (b) *Passing* menggunakan punggung kaki, (c) *Passing* menggunakan kaki bagian luar.

Tembakan (*Shooting*)

Mielke Danny (2007) menyatakan bahwa seorang pemain harus menguasai keterampilan dasar menendang bola dan selanjutnya mengembangkan sederetan teknik tembakan (*shooting*) tersebut yang memungkinkan untuk melakukan tendangan *shooting* dan mencetak gol dari berbagai posisi di lapangan. Cara yang paling tepat untuk mengembangkan teknik *shooting* adalah melatih tendangan shooting berkali-kali menggunakan teknik yang benar.

Cara melakukan *shooting* yaitu mendekati bola dari arah yang sedikit menyamping. Usahakan langkah tetap pendek-pendek dan cepat. Teknik ini memungkinkan melakukan penyesuaian dan menempatkan kaki yang tidak digunakan untuk menendang sebagai tumpuan pada tempat yang tepat. Tempatkan kaki yang dijadikan tumpuan kira-kira satu langkah di samping bola, dengari ujung kaki menghadap ke gawang. Tariklah kaki yang digunakan untuk menendang ke belakang dengan ditekuk kira-kira 90 derajat. Ayunkan kaki tersebut ke depan untuk menyentuh bola. Pada saat persentuhan, lutut, tubuh dan kepala harus sejajar dengan bola. Pergelangan kaki terkunci dan ujung kaki menghadap ke bawah. Lanjutan kaki ayunan kaki mengikuti garis

lurus ke arah tendangan. Pertahanankan ujung kaki tetap lurus sampai kaki mendarat ke tanah. Momentum tendangan harus membawa tubuhmu maju ke depan melebihi titik persentuhan ketika mendaratkan kaki yang digunakan untuk menendang.

Menggiring Bola (*Dribbling*)

Mielke Danny (2007) menyatakan bahwa *dribbling* dalam permainan sepakbola didefinisikan sebagai penguasaan bola dengan kaki saat bergerak di lapangan permainan. *Dribbling* adalah keterampilan dasar dalam sepakbola karena semua pemain harus mampu menguasai bola, saat sedang bergerak, berdiri, atau bersiap melakukan operan atau tembakan. Pada dasarnya menggiring bola adalah menendang terputus – putus atau pelan, oleh karenanya bagian kaki yang dipergunakan dalam menggiring bola sama dengan bagian kaki yang dipergunakan untuk menendang bola. Menggiring bola bertujuan antara lain untuk mendekati jarak sasaran, melewati lawan, dan menghambat permainan. Ada beberapa cara melakukan *dribbling* yaitu: (a). *Dribbling* menggunakan sisi kaki bagian dalam, (b). *Dribbling* dengan sisi kaki bagian luar, (c). *Dribbling* menggunakan punggung kaki.

Hakekat *Power* Tungkai

Menurut Arsil (1999) *Power* adalah merupakan hasil perkalian dari kecepatan maksimum dengan kekuatan maksimum. Sedang menurut Harsono (1998) *Power* adalah kemampuan otot untuk mengarahkan kekuatan yang maksimal dalam waktu yang sangat cepat sementara itu menurut Muhammad Sajoto (1988) *Power* adalah kemampuan melakukan gerakan secara *explosive*.

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa *Power* adalah suatu kemampuan mengarahkan kekuatan dengan cepat

dalam waktu yang singkat untuk memberikan momentum yang baik pada tubuh atau objek dalam suatu gerakan *explosive* yang utuh untuk mencapai tujuan yang dikehendaki.

Berdasarkan uraian di atas dapat dikatakan bahwa *Power* tungkai adalah kemampuan tungkai untuk mengatasi beban/tahanan dengan kuat dan cepat dengan kontraksi tinggi. Dalam cabang olahraga sepakbola *Power* tungkai sangat dominan dibutuhkan terutama dalam pelaksanaan menendang bola. *Power* tungkai dapat dilihat pada saat seorang pemain melakukan tendangan dimana pelaku harus melakukan tendangan kuat dan cepat kearah sasaran.

Kecemasan

Singgih, D. Gunaesa (2004) kecemasan adalah perasaan tidak berdaya, tak aman tanpa sebab yang jelas, kabur atau samar-samar. Kecemasan dalam pertandingan akan menimbulkan tekanan emosi yang berlebihan yang dapat mengganggu pelaksanaan pertandingan serta mempengaruhi penampilan atau prestasi. Budiarjo dkk. (1987) menyatakan bahwa kecemasan adalah keadaan tertekan dengan sebab atau tidak adanya sebab yang dimengerti, kegelisahan hampir selalu disertai dengan gangguan sistem syaraf otonom dan disertai rasa mual. Lebih lanjut dikatakan bahwa kecemasan adalah perasaan yang dapat mengurangi bahkan meniadakan potensi yang dimiliki oleh atlet karena kecemasan merupakan perasaan tak berdaya dan perasaan tekanan tanpa sebab yang jelas."

Berdasarkan pendapat di atas, maka dapat disimpulkan bahwa kecemasan adalah keadaan emosi yang ditandai dengan adanya gejala beban psikologis berupa ketegangan, ketakutan, stress, perasaan tertekan, kegelisahan, kekhawatiran, frustrasi dan konflik batin yang tidak dimengerti penyebabnya.

Seorang pemain yang mengalami perasaan cemas yang berlebihan dalam menghadapi suatu kegiatan dapat menyebabkan rasa percaya diri menurun dan tingkat konsentrasinya menjadi berkurang. Menurut Kartini Kartono, (1981) apabila seorang atlet menghadapi kecemasan dan tidak dapat mengatasinya secara positif, maka satu bagian otaknya akan merangsang saraf *simpatikus* membuat denyut jantung berdenyut lebih cepat dan pembuluh darah mengkerut. Apabila rangsangan terhadap saraf tersebut dapat tersalur melalui aktivitas, kemungkinan orang dapat menjadi tenang dan denyut jantung kembali normal.

Gejala kecemasan bermacam-macam bentuknya biasanya seseorang cenderung terus-menerus merasa khawatir akan keadaan buruk yang akan menimpa dirinya, cenderung tidak sabar, mudah tersinggung, sering mengeluh, sulit berkonsentrasi. Seorang atlet yang mengalami kecemasan cenderung mengalami keringat berlebihan (bukan karena olahraga), jantung berdenyut ekstra cepat, dingin pada tangan atau kaki, tampak pucat, sering buang air kecil melebihi batas kewajaran, cepat merasa lelah, tidak mampu relax, sering terkejut, menggoyang-goyangkan kaki dan lain-lain Singgih D. Gunarsa (1996). Lebih lanjut diungkapkan bahwa dalam olahraga beberapa penyebab timbulnya kecemasan adalah situasi pertandingan antara lain; (1) Adanya tingkatan keterlibatan diri yang tinggi, (2) Perasaan dilihat oleh orang lain, (3) Antisipasi ketakutan akan kegagalan, (4) keadaan mengetahui penampilannya menurun, dan (5) kehilangan kepercayaan diri karena gagal dalam pertandingan sebelumnya. keadaan tempat pertandingan, fasilitas, penerangan, makanan, cuaca, latihan kurang dan lain-lain.

Salah satu cara mengatasi kecemasan yang dialami seseorang menurut Suhandi (1996) adalah; (1) melakukan penguluran pada seluruh otot besar dan pelemasan dengan masase pada

otot tangan, kaki, perut, punggung, muka dan otot leher, (2) melakukan pernapasan dengan mengambil napas dalam-dalam dan mengeluarkannya pelan-pelan, (3) lakukan ditempat tenang, posisi badan rilek.

Kerangka Konseptual

Sesuai dengan apa yang telah di jabarkan dalam kajian teori, dapat dikatakan bahwa *Power* merupakan suatu kemampuan mengarahkan kekuatan dengan cepat dalam waktu yang singkat untuk memberikan momentum yang baik pada tubuh atau objek dalam suatu gerakan *explosive* yang utuh dan untuk mencapai tujuan yang dikehendaki.

Kecemasan merupakan keadaan emosi yang ditandai dengan adanya gejala beban psikologis berupa ketegangan, ketakutan, stress, perasaan tertekan, kegelisahan, kekhawatiran, frustasi dan konflik batin yang tidak dimengerti penyebabnya baik secara nyata maupun imajinasi yang sering dialami seseorang dalam hal ini pemain sepakbola.

Seorang pemain yang mengalami perasaan cemas yang berlebihan dalam menghadapi suatu perlombaan menyebabkan susah berkonsentrasi sehingga penampilan dan rasa percaya dirinya akan menurun.

Shooting dalam sepakbola adalah suatu usaha untuk memasukkan bola ke dalam gawang dengan cara menendang bola tersebut menggunakan kaki untuk memperoleh kemenangan. Upayah untuk melakukan tendangan (*shooting*) ke gawang dapat mengalami kegagalan karena power tungkai kurang bagus juga karena terjadi kecemasan saat melakukan tendangan atau *Shooting*.

Hipotesis Penelitian

Berdasarkan kajian teori dan kerangka konseptual yang diuraikan maka dapat dirumuskan hipotesis sebagai berikut: Terdapat hubungan *Power* tungkai, kecemasan dengan ketepatan *shooting* peserta ekstrakurikuler sepakbola SMP Negeri 11 Kota Jambi.

METODOLOGI PENELITIAN

Tempat dan Waktu Penelitian

Penelitian dilaksanakan di lapangan Stadion Mini Kota Jambi. Penelitian dilakukan pada minggu pertama dan kedua bulan Oktober 2011.

Jenis Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif, Penelitian ini melihat hubungan antara variabel bebas (*power* tungkai dan kecemasan) dengan variabel terikat (ketepatan tendangan), dengan menggunakan rancangan seperti berikut:



Keterangan :

X1 = *Power*

X2 = kecemasan

Y = Ketepatan Tendangan

Populasi penelitian ini adalah seluruh siswa peserta ekstrakurikuler sepak bola SMP Negeri 11 Kota Jambi berjumlah 17 orang. Sementara sampel adalah seluruh anggota populasi.

Instrumen Penelitian

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini sebagai yaitu: untuk mengetahui *Power* tungkai dilakukan tes *power*

dengan menggunakan tes *Standing Boar Jump*, untuk mengetahui kecemasan dilakukan tes kecemasan dengan menggunakan angket, untuk mengetahui ketepatan tendangan dilakukan tes ketepatan tendangan dengan menggunakan alat berikut.

	0,70m	0,90m	1,21m	0,85m	1,21m	0,90m	0,70m
0,70 m	5						5
1,04 m	4	3	2	1	2	3	4
0,70 m	5						5

Skema Tes Ketepatan *Shooting* kegawang

Sumber : Widiastuti, (2011)

Petunjuk Pelaksanaan Tes

Tes ketepatan Tedangan

Cara pelaksanaan sebagai berikut: 1. Letakkan 5 buah bola pada titik 17 meter dari gawang tepat pada pertengahan gawang. 2. Pemain menendang bola tanpa diberi aba-aba. 3. Skor tembakan adalah angka yang telah ditentukan pada gawang yang dikenai oleh bola. Jika bola mengenai garis pembatas, maka diberikan skor tertinggi yang berada disekitar perkenaan bola. Sedangkan jika bola tidak masuk ke gawang maka diberi skor nol.

Tes *Standing Boar Jump*

Cara pelaksanaannya:

1. Testee berdiri di belakang garis batas papan tolakan.
2. Kedua kaki sejajar, dengan lutut ditekuk sampai membentuk sudut lebih kurang 45° , kedua lengan lurus kebelakang.

3. Testee menolak kedepan dengan kedua kaki sekuat-kuatnya dan mendarat dengan kedua kaki. Masing-masing testee diberikan tiga kali pengulangan.
4. Hasil lompatan testee diukur dari bekas pendaratan dari anggota badan yang terdekat dari garis tolakan sampai dengan garis tolakan. Nilai yang diperoleh testee adalah hasil loncatan terjauh yang diperoleh dari ketiga loncatan.



Tes standing Broad Jump

Sumber: Arsil, 2010

Tes kecemasan

Tes kecemasan dilakukan dengan membagikan kuesioner secara terbuka yang berisi pertanyaan kepada sampel untuk di jawab. Cara menjawab cukup member tanda cek pada kolom SS (sangat setuju), S (setuju), TS (tidak setuju), SST (sangat tidak setuju). Untuk pertanyaan positif apabila peserta memilih SS diberikan skor 4, S diberikan skor 3, TS diberikan skor 2, SST diberikan skor 1. Untuk pertanyaan negatif apabila peserta memilih SS diberikan skor 1, S diberikan skor 2, TS diberikan skor 3, SST diberikan skor 4.

Teknik Analisis Data

Data yang diperoleh dianalisis secara statistik menggunakan *korelasional product moment*. Sebelum data dianalisis terlebih dahulu dilakukan uji normalitas dengan uji *Lilliefors* dan uji linearitas persamaan *regresi* pada taraf signifikan 0,05. Rumus korelasi *Product Moment* oleh Pearson Wahjoedi (2001).

$$r_{xy} = \frac{n \sum xy - (\sum x)(\sum y)}{\sqrt{[n \sum x^2 - (\sum x)^2][n \sum y^2 - (\sum y)^2]}}$$

Keterangan :

r_{xy} Koefisien Korelasi antara x dan y

$\sum xy$ Jumlah data x dan y

$\sum x$ = Jumlah data x

$\sum y$ = Jumlah data y

$\sum x^2$ = Jumlah data x²

$\sum y^2$ = Jumlah data y²

n = Jumlah sampel

r = Korelasional

HASIL PENELITIAN

Hasil penelitian rerata hitung dan standar deviasi data penelitian disajikan sebagai berikut :

Variabel	N	Mean	Std.Dev	Mean	Max
<i>Power</i> Tungkai	17	157.52	9.91	145	178
Skor Kecemasan	17	34.11	5.64	21	43
Ketepatan Tendangan	17	18.94	1.47	16	21

Power Tungkai

Analisis diskriptif *power* tungkai responden diperoleh rerata hitung = 157.52, standar deviasi = 9.91, nilai minimum = 145 dan maksimum = 178.

Skor Kecemasan

Analisis diskriptif skor kecemasan responden penelitian diperoleh rerata hitung = 34.11, standar deviasi = 5.64, nilai minimum = 21 dan maksimum = 43.

Ketepatan Tendangan

- Analisis diskriptif *Shooting* responden penelitian diperoleh

rerata hitung = 18.94, standar deviasi = 1.47, nilai minimum = 16 dan maksimum = 21.

Uji Persyaratan

Sebelum dilakukan uji hipotesis maka terlebih dahulu dilakukan uji prasyarat, normalitas. Hasil uji persyaratan sebagai berikut:

Variabel	N	L_{tabel}	L_{hitung}	Ket
Power Tungkai	17	0.206	0.18	Normal
Skor Kecemasan	17	0.206	0.08	Normal
Ketepatan Tendangan	17	0.206	0.19	Normal

Uji Hipotesis

Setelah dilakukan uji persyaratan dan hasilnya normal maka dilanjutkan dengan pengujian hipotesis. Hasil uji hipotesis sebagai berikut:

Berdasarkan hasil analisis data menggunakan korelasi produk momen diperoleh seperti berikut $F_{hitung} = 4,21 > F_{tabel} 3,58$, hasil ini menunjukkan bahwa terdapat korelasi antara *Power* Tungkai, kecemasan dengan ketepatan tendangan peserta ekstrakurikuler sepakbola SMP Negeri 11 Kota Jambi.

Pembahasan

Hal analisis data diperoleh $F_{hitung} 4.21 > F_{tabel} 3.58$, sehingga dapat kita artikan bahwa hipotesis yang telah diajukan dapat diterima, bahwa terdapat hubungan antara *power* tungkai dan kecemasan dengan ketepatan tendangan sepakbola peserta ekstrakurikuler sepakbola SMP Negeri 11 Kota Jambi, berarti pemain sepakbola apabila ingin memiliki ketepatan tendangan hendaknya memperbaiki *power* tungkainya, serta pada saat melakukan tendangan mereka harus bisa mengontrol kecemasan

mereka, karena dengan mengontrol kecemasan mereka kemungkinan untuk melakukan tendangan dengan tepat sasaran bias tercapai.

Hasil penelitian di atas juga memberikan informasi bahwa pelatih harus melakukan latihan latihan untuk meningkatkan kemampuan *power* tungkai yang dimiliki atlitnya, demikian juga latihan untuk mengontrol kecemasan atlitnya.

Melakukan permainan sepakbola tidak terlepas dari kegiatan menendang, agar tendangan menjadi kuat dan keras harus dilakukan latihan secara khusus, sistimatis oleh seorang pelatih demikian juga dengan latihan mental.

Yang dimaksud latihan khusus dalam tulisan ini adalah latihan untuk menumbuhkan kekuatan otot pada otot tungkai yang merupakan unsur dasar salah satu penunjang tercapainya tendangan pada permainan sepakbola. Dalam melakukan kegiatan latihan untuk menumbuhkan tenaga ayunan pada tungkai yang digunakan untuk melakukan tendangan membutuhkan waktu latihan yang relatif lama. Untuk itu dibutuhkan latihan yang dilakukan secara sistematis dan kontinu.

Berdasarkan penjelasan sebelumnya yang menjadi landasan teori penelitian ini, maka dapat dikatakan bahwa unsur kondisi fisik atau kesegaran jasmani, yang paling berperan dalam melakukan aktivitas sepakbola adalah kekuatann otot tungkai daripada pemain tersebut. Untuk itu dibutuhkan latihan yang ditujukan untuk menumbuhkan tenaga atau kekuatan otot yang dikhususkan dangan cabang olah raga sepakbola. Untuk mencapai prestasi itu langkah awal yang harus dilakukan adalah melatih kekuatan otot tungkai dengan cara menambah porsi latihan sedikit demi sedikit menambah beban kerja tetapi tidak sampai melebihi batas-batas kemampuan tubuh.

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, maka dapat di simpulan sebagai bahwa: Terdapat hubungan *Power* tungkai, kecemasan dengan ketepatan tendangan peserta ekstrakurikuler sepakbola SMP Negeri 11 Kota Jambi.

Saran

Berdasarkan kesimpulan di atas, maka disarankan:

1. Agar Pelatih sepakbola melakukan melakukan latihan khusus untuk meningkatkan power tungkai dan mental atlitnya.
2. Agar atlit sepakbola senantiasa melakukan latihan tendangan secara terus menerus agar tercapai ketepatan tendangan yang diharapkan.
3. Peneliti selanjutnya, agar dapat meneliti lebih luas dan menggunakan sampel yang lebih besar serta menambahkan varabel lain dalam penelitian mengenai ketepatan tendangan dan kecemasan dalam sepakbola.

DAFTAR PUSTAKA

- Arsil. *Pembinaan Kondisi Fisik*. Padang: FiK UNP. 1999.
- Batty, Eric. *Latihan Metode Baru Sepakbola Serangan*. Bandung: Pionir Jaya. 2011.
- Budiarjo. Dkk. *Kamus Psikologi*. Semarang: Dahara Prize. 1987.
- Cholik, Mutohir Toho. *Grido Dimensi Pedagogik Olahraga*, Malang: Wineka Media, 2011.
- Djezed, Z. *Teknik Taktik Dan Situasi Dasar Sepakbola*. Fakultas Ilmu Keolahragaan Padang. 2005.
- Harsono. *Coaching dan Aspek-aspek Psikologis dalam Coaching*. Jakarta. 1998.

<http://karodalnet.blogspot.com/2012/10/teknik-dasar-bermain-sepak-bola.html>

<http://gilangilhamfitriyanto.blogspot.com/2013/04/hakikat-dan-manfaat-olahraga-menurut.html>.

<http://cetakgoal-cetakgoal.blogspot.com/2012/02/teknik-teknik-dasar-bermain-sepakkbola.html>

<http://pengertian-kata.blogspot.com/2011/11/ketepatan-accuracy.html>.

Kartini Kartono. *Gangguan-gangguan Psikis*. Bandung: Sinar Baru. 1981.

Mielke, Danny. *Dasar-dasar Sepakbola*. Bandung : Pakar Raya. 2007.

Mochammad Sajoto. *Pembinaan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Jakarta: Depdikbud Ditjen Dikti. 1988.

Salim, Agus. *Buku Pintar Sepakbola*. Bandung: Nuansa. 2008.

Scheunemann, Timo. *Dasar Sepakbola Modern*. Malang: Dioma. 2008.

Singgih, D. Gunarsa. *Psikologi Olahraga Prestasi*. Jakarta: PT BPK Gunung Mulia. 2004.

Suhadi. *Olahraga Majalah Ilmiah. Cara Mengatasi ketegangan-kecemasan dalam Menghadapi Pertandingan Bola Voli*. Olahraga Edisi 2. Tahun II Agustus. 1996.

Syafrudin. *Pengantar Ilmu Melatih*. Padang : FPOK IKIP. 1992.

Undang-undang RI no. 3 th. 2005 tentang *Sistem Keolahragaan Nasional*. Jakarta: Biro Humas & Hukum Kemenegpora RI., 2009.

Wahjoedi. *Landasan Evaluasi Pendidikan Jasmani*. Jakarta: PT. Raja Grafindo persada. 2001.

Widiastuti. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Jakarta: PT. Bumi timur Jaya. 2011.

PENGARUH LATIHAN LOB CLEAR DENGAN MENGGUNAKAN ALAT BANTU TALI TERHADAP KETEPATAN LOB PADA PERMAINAN BULUTANGKIS*

PENDAHULUAN

Olahraga bulutangkis merupakan cabang olahraga permainan yang digemari oleh masyarakat Indonesia mulai dari anak-anak sampai orang tua, laki-laki maupun perempuan. Mulai dari permainan ini Indonesia dapat dikenal di dunia internasional, berkat prestasi yang diraih oleh atlet-atlet Indonesia, kita sebagai masyarakat Indonesia merasa bangga untuk mengembangkannya.

Bulutangkis merupakan cabang olahraga yang termasuk pada cabang olahraga permainan. Olahraga ini dimainkan diatas lapangan empat persegi panjang yang dibatasi dengan garis, dalam ukuran panjang dan lebar tertentu, dan dapat dimainkan didalam maupun diluar ruangan.

Untuk dapat bermain bulutangkis dengan baik harus memiliki kondisi fisik, penguasaan teknik atau taktik, dan mental dari keempat aspek tersebut teknik merupakan landasan untuk bias bermain dengan baik. Hal ini dijelaskan oleh M.F. Siregar, "Teknik merupakan satu kegiatan efektif dan rasional, yang memungkinkan tercapainya hasil-hasil yang baik didalam suatu pertandingan maupun latihan". Sedangkan menurut Suharno, "Teknik adalah suatu proses gerakan untuk

* Ditulis oleh Muhammad Ali

menyelesaikan tugas yang selalu berkembang sesuai dengan tujuan dan peraturan olahraga yang makin lama makin tinggi tuntutan persyaratannya.” jenis pukulan dalam permainan bulutangkis antara lain : *fore hand* dan *back hand*, *smash*, *service* dan *lob*. Dalam permainan bulutangkis lob merupakan salah satu pukulan terpenting yang dijadikan modal utama.

Dalam penelitian ini penulis meneliti tentang efektivitas latihan pukulan lob dengan menggunakan alat bantu berupa rintangan tali yang harus dikuasai oleh *atlet*, karena pada umumnya arah bola (*shuttle cock*) melambung setinggi mungkin dan jatuhnya bola (*shuttle cock*) sedapat mungkin jatuh relatif dekat dengan garis belakang lawan.

Berdasarkan latar belakang rumusan masalah dalam penelitian ini sebagai berikut : “Apakah ada pengaruh latihan lob dengan menggunakan rintangan berupa tali terhadap ketepatan lob bulutangkis siswa kelas V dan VI SDN 42 Kota Jambi”

PEMBAHASAN

Pengertian Bulutangkis

Bulutangkis merupakan salah satu olahraga yang paling dikenal di dunia. Olah raga ini dapat menarik minat berbagai kelompok umur dan dapat meningkatkan berbagai keterampilan. Selain itu olahraga ini bisa dilakukan di dalam atau di luar ruangan, oleh orang tua, muda, pria maupun wanita untuk rekreasi atau sebagai ajang persaingan. Olahraga ini dapat dilakukan secara tunggal, ganda, atau ganda campuran.

Grice (2004: 1) mengemukakan pendapatnya tentang bulutangkis sebagai berikut. Bulutangkis merupakan olahraga yang dimainkan dengan menggunakan net, raket dan bola dengan teknik pemukulan yang bervariasi mulai dari yang relatif

lambat hingga yang cepat disertai dengan gerakan tipuan. Bola bulutangkis tidak dipantulkan dan harus dimainkan di udara sehingga permainan ini merupakan permainan cepat yang membutuhkan gerak refleks yang baik dan tingkat kebugaran yang tinggi. Dari permainan bulutangkis, pemain dapat mengambil keuntungan dari segi sosial, hiburan dan mental.

Pendapat Grice seperti dikemukakan di atas sejalan dengan pendapat Kusyanto (1995 : 47) sebagai berikut. Permainan bulutangkis ialah suatu permainan yang menggunakan sebuah raket dan *shuttlecock* yang dipukul melewati sebuah net. Permainan ini berlaku untuk putra dan putri dengan bentuk tunggal (*singgle*). Ganda (*double*) dan ganda campuran. Dalam permainan bulutangkis pemain berusaha untuk mengembalikan *shuttlecock* hasil pukulan lawan dengan cara bergerak ke kiri, kanan, depan dan belakang dengan cepat baik dengan cara lari maupun meloncat.

Jika dikaji dengan seksama, kutipan di atas memberi petunjuk bahwa bulutangkis itu merupakan jenis olahraga permainan yang membutuhkan gerak refleks yang baik karena bola dalam bulutangkis tidak dipantulkan dan harus dimainkan di udara. Permainan bulutangkis dapat dilakukan oleh pria maupun wanita, dapat dilakukan secara tunggal, ganda, maupun ganda campuran.

Pukulan Lob (*Clear*)

Pukulan merupakan suatu keterampilan yang paling penting dan untuk mendapatkan keterampilan ini dibutuhkan latihan yang berulang-ulang. Sebagaimana telah diungkapkan oleh Pool (1986: 75) menjelaskan mengenai lob/clear adalah sebagai berikut :

Keterampilan dasar adalah pukulan 'clear tinggi' yang dimaksudkan untuk jatuh jauh ke belakang lapang lawan anda, dan yang memberikan kesempatan pada anda untuk kembali ke posisi tengah lapang anda. Pukulan ini sering dinamakan pukulan 'clear' yang bersifat mempertahankan. Diri sedangkan clear yang sifatnya menyerang digunakan sebagai senjata untuk menyerang atau menekan posisi lawan anda.

Dari kutipan diatas, keberhasilan pukulan lob/clear ditentukan oleh ketinggian *shuttlecock* dan jarak tempuh horizontal. Oleh karena itu ketinggian *shuttlecock* dan jarak tempuh horizontal harus ditekan dan diperhatikan pada saat atlet sedang berlatih, karena ketinggian *shuttlecock* di tentukan oleh perkenaan *shuttlecock* dengan daun raket dan untuk jarak horizontal di tentukan oleh kekuatan dan kecepatan pukulan.

Dari beberapa teknik pukulan, penulis akan menganalisa teknik pukulan lob/clear. Analisis pukulan lob/clear akan membahas tentang posisi tubuh dan ayunan raket yang akan dibahas secara terpisah.

- Posisi

Pertama-tama bergerak agak mundur saat *shuttlecock* diperkirakan akan dipukul. Badan menghadap garis samping kanan guna untuk memungkinkan melakukan ayunan lengan kira-kira 180 derajat, mulai dari ayunan dari belakang kepala sampai perkenaan raket dengan *shuttlecock*. Buka kaki kira-kira selebar bahu dengan posisi kaki kiri di depan menghadap tonggak badan berputar kedepan mengikuti pukulan.

- Mengayun

Gerakan ayunan saat melakukan pukulan lob/clear dimulai dengan memutar punggung dengan cepat dan tajam untuk

menggerakkan punggung dan kaki kanan ke depan, pada saat panggul berputar mulailah gerakan tangan dengan mengayunkan raket ke atas untuk memukul *shuttlecock*. Gerakan akhir dari pukulan lob/clear posisi raket menggantung di samping kiri badan (untuk pemain yang menggunakan tangan kanan).

Latihan

Masalah utama dalam konteks latihan olahraga baik dilingkungan sekolah formal maupun klub-klub olahraga adalah peningkatan efektifitas latihan yaitu keberhasilan dalam proses pembiasaan atau sosialisasi siswa atau atlet, dan pengembangan sikap serta pengetahuan yang mendukung pencapaian keterampilan yang lebih baik dalam kerangka program pembinaan. Hal ini ditemukan oleh adanya keinginan pelaku olahraga yang semakin meningkat untuk mencapai tujuan yang diharapkan yaitu keterampilan olahraga dan peningkatan prestasi yang lebih baik.

Untuk mencapai tingkat keterampilan dan prestasi yang baik dalam olahraga, selain efektifitas latihan diperlukan juga sistematis latihan. Harsono (1998 : 101) megistilahkan latihan dengan "Training" yang berarti "proses sistematis dari berlatih atau bekerja yang dilakukan secara berulang-ulang dengan kian hari bertambah jumlah beban latihan atau pekerjaannya".

Dari pengertian tentang latihan tersebut di atas maka dapat dianalisis karakteristik latihan sebagai berikut :

1. Latihan itu merupakan proses, artinya seperangkat kegiatan untuk mencapai tujuan tertentu.
2. Kegiatan itu sendiri dilakukan dengan pengulangan atau repetasi tindakan, sehingga dengan berulang-ulang tugas gerak yang dilatih dapat dikuasai sampai ketarap otomatisasi.

3. Dalam latihan ini ketinggian net berubah-ubah dari yang ketinggian yang rendah sampai ketinggian yang tinggi. Hal ini untuk menambah variasi latihan.
4. Dalam melaksanakan repetasi kegiatan itu terdapat pembebanan yang progresif dengan mengacu pada prinsip beban lebih, artinya beban latihan dalam waktu-waktu tertentu ditambah sehingga individu tersebut beradaptasi dengan setiap beban latihan yang disesuaikan dengan kemampuannya.
5. Metodis dan sistematis, artinya dalam berlatih itu dimulai dengan tugas gerak yang mudah atau sederhana, kemudian secara bertahap meningkat pada tugas-tugas gerak yang lebih kompleks atau sukar. Selain itu, repetasi tindakan itu, dilaksanakan dengan pola, atau sistem tertentu dan perencanaan program latihan yang cermat dan layak untuk dilaksanakan.

Dalam olahraga bulutangkis salah satu teknik dasar adalah lob/clear. Untuk mendapatkan prestasi bulutangkis perlu adanya bentuk latihan yang benar sehingga hasilnya akan lebih efektif, bentuk latihan tersebut diantaranya dengan latihan di laut dan di kolam.

Hal lain yang diperhatikan saat melakukan latihan adalah prinsip-prinsip latihan menurut Harsono (1988 ; 102-125) antara lain:

1. Prinsip Overload (beban lebih)

Salah satu prinsip latihan yang paling mendasar dan sangat penting untuk diperhatikan oleh setiap atlet atau pelatih adalah prinsip beban lebih (*overload Principle*). Prinsip ini menekankan pada penambahan jumlah beban latihan yang dilakukan secara bertahap baik dalam melatih aspek-aspek fisik, teknik, taktik

maupun mental. Tetapi penambahan jumlah beban latihan tersebut harus sesuai dengan kemampuan atlet atau harus berada di atas ambang rangsan kepekaanya (*threshold of sensitivity*). Hal tersebut untuk menjaga agar tidak menimbulkan ketegangan yang berlebihan yang menyebabkan proses perkembangan fisik maupun psikis atlet tersebut menjadi terganggu.

2. Prinsip Individualisasi

Prinsip ini menekankan bahwa latihan harus disesuaikan dengan kemampuan masing-masing individu dan kebebasan dari cabang olahraganya. Harsono (1988 : 113) menjelaskan sebagai berikut "training memang harus direncanakan dan disesuaikan bagi setiap individu agar dengan demikian latihan tersebut dapat menghasilkan hasil yang terbaik (*the best result*)'.

3. Intensitas latihan

Intensitas tidaknya latihan tergantung dari beberapa faktor diantaranya intensitas latihan. Intensitas latihan mengacu kepada jumlah kerja yang dilakukan dalam suatu unit waktu tertentu. Makin banyak kerja yang dilakukan dalam suatu unit tertentu. Makin banyak kerja yang dilakukan dalam suatu unit waktu tertentu, makin tinggi intensitas keduanya. Harsono_(1988 : 115) menjelaskan bahwa perubahan psysilogis dan psikologi positif hanyalah mungkin bila atlet dilatih atau berlatih melalui suatu program yang intensif yang berdasarkan pada prinsip overload dimana kita secara progresif menambah jumlah kerja, jumlah pengulangan gerakan (*repetition*), serta kadar intensitas dari repetasi terebut.

Penerapan prinsip intensitas dan MC. Addle Mengenai teori ini Harsono (1988: 116) menjelaskan bahwa "denyut nadi maksimal (DNM) = 220-umur (dalam tahun). Untuk olahraga prestasi antara 80 %-90% dari DNM".

Alat Bantu Pengajaran

Yang dimaksud dengan alat bantu pengajaran termasuk di dalamnya alat bantu mengajar dan alat bantu belajar adalah segala sarana dan fasilitas yang dapat digunakan dalam menunjang keefektifan dan efisiensi pengajaran untuk mencapai tujuan yang telah ditetapkan. Oleh karena itu penggunaan alat bantu dalam setiap pengajaran. Oleh karena itu penggunaan alat bantu dalam setiap pengajaran sangat diperlukan. Hal tersebut sesuai dengan pendapat yang dikemukakan Soebroto (1978:3), sebagai berikut : "Pengadaan Prasarana olahraga yang sesuai dengan penggunaannya akan memberikan efektivitas dan efisiensi yang tinggi".

Tujuan lain dari penggunaan alat bantu pengajaran adalah untuk memberikan variasi dalam cara-cara mengajar dalam belajar yang dilakukan, agar siswa lebih cepat dan lebih mudah dalam memahami dan menguasai materi pelajaran. Hal tersebut sesuai dengan pendapat yang dikemukakan oleh Aliepandie (1984 : 153) sebagai berikut : "Maksud dan tujuan alat bantu pengajaran adalah memberikan variasi dalam cara-cara mengajar, memberikan lebih banyak realitas dalam mengajar lebih terwujud, lebih terarah, untuk mencapai tujuan tertentu. Tegasnya untuk menolong anak agar lebih mudah memahami pelajarannya dengan baik".

Alat bantu pengajaran juga dapat diartikan sebagai alat bantu visual, karena alat bantu yang digunakan memiliki kemampuan untuk menyampaikan informasi secara visual. Mengenai tujuan dari alat bantu visual, Sudjana dan Rivai (1989: 57) mengemukakan sebagai berikut ;a) Memperkenalkan, membentuk, memperkaya serta menjelaskan pengertian atau konsep yang abstrak kepada siswa. b) Mengembangkan sikap-

sikap yang dikehendaki. c) Mendorong kegiatan siswa lebih lanjut.

Berdasarkan hal tersebut diatas, maka penulis akan mengembangkan dalam proses belajar Lob *Clear*, yaitu dengan menggunakan alat bantu tali di dalam proses pembelajaran. Sebelah dalam dari garis batas serve belakang di buat garis dengan jarak masing-masing 61 cm dan sejajar dengan garis belakang, dan diluar garis belakang batas serve di buat garis dengan berjarak 61 cm dan sejajar dengan garis serve dari garis belakang batas servis.

METODE

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen, penelitian ini yaitu untuk mengetahui pengaruh latihan dengan menggunakan alat bantu tali pada permainan Bulutangkis.

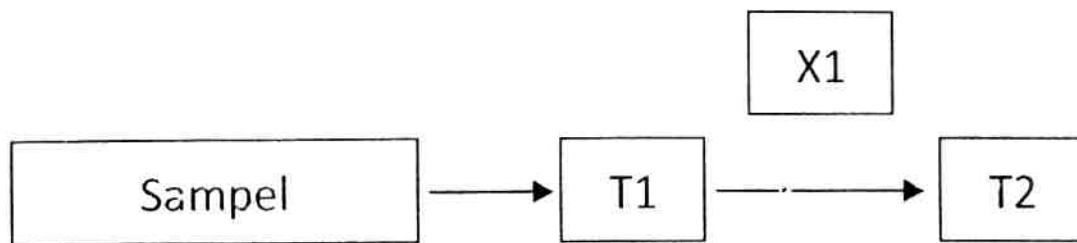
Variabel bebas penelitian ini terdiri dari latihan-latihan lob dengan menggunakan alat bantu rintangan tali sedangkan hasil ketetapan lob sebagai variabel terikat.

Populasi dalam penelitian ini adalah siswa putera kelas V dan VI SDN 42 Kota Jambi sebanyak 30 orang yang memiliki karakteristik sama dilihat dari pertumbuhan dan perkembangannya, pengambilan sampel menggunakan metode total sampling (seluruh populasi dijadikan sampel).

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes keterampilan lob. Tata cara pelaksanaan tes tersebut sebagai berikut : Peserta tes berdiri di tempat yang disediakan, Peserta tes mengikuti aba-aba dari petugas, Bila Shuttlecock dilambungkan peserta mulai memukul, Peserta tes lob / clear 10 kali pukulan

Berdasarkan tujuan yang ingin dicapai, maka desain penelitian yang ditetapkan adalah : *Pre-test and post-test design*.

Desain itu dapat digambarkan sebagai berikut:



Gambar 3.1 Desain penelitian eksperimen

Keterangan

Sampel : kelompok latihan Lob

T1 : Tes awal

T2 : Tes akhir

X1 : Latihan Lob dengan alat bantu tali

HASIL PENELITIAN

Berdasarkan hasil perhitungan menggunakan pendekatan statistik, didapatkan data nilai rata-rata, standar deviasi, dan varians dan tes awal dan tes akhir sebagai dapat dilihat pada tabel 4. 1 di bawah ini :

Tabel 4.1 Hasil Penghitungan Rata-rata, Standar Deviasi, dan Varians dari Setiap Tes

Variabel Tes	Rata-rata	Simpangan Baku	Varians
Tes Awal } Tes Akhir }	21,4 27,3	3,8 3,7	14,44 13,69

Setelah diketahui nilai rata-rata, standar deviasi, dan varians dari setiap tes, maka langkah selanjutnya adalah melakukan pengujian persyaratan analisis untuk menentukan langkah-langkah yang ditempuh dalam pengolahan dan analisis data.

1. Pengujian Normalitas Data dari Setiap Tes

Tabel 4.2 Hasil Pengujian Normalitas Data dari Masing-masing Tes

Variabel Tes	Nilai chi-kuadrat hitung	Nilai chi-kuadrat tabel ($\alpha=0,05$)	Kesimpulan
1. Tes Awal } 2. Tes Akhir }	2,51	7,81	Normal
	2,24	7,81	Normal

Berdasarkan tabel di atas, nilai X^2_{hitung} lebih kecil dari X^2_{tabel} pada taraf nyata (α) = 0,05 dan derajat kebebasan (dk) = $k-3$. Dengan demikian, data penelitian dan setiar tes berdistribusi normal, karena itu pengujian secara statistik dapat dilakukan dengan menggunakan kesamaan dengan dua rata-rata uji satu pihak (uji t_a)

2. Pengujian Homogenitas Data dari Setiap Tes

Pengujian homogenitas data menggunakan rumus homogenitas (uji F). Untuk lebih jelasnya, hasil pengujian homogenitas data dapat dilihat pada tabel berikut ini :

Tabel 4.3 Hasil Pengujian Homogenitas Data dari Setiap Tes

Variabel Tes	Nilai F_{hitung}	Nilai F_{hitung} pada ($\alpha=0,05$) (20;20)	Kesimpulan
Tes Awal } Tes Akhir }	1,05	1,84	Homogen

Berdasarkan tabel di atas, ternyata nilai Nilai F_{hitung} (1,05) lebih kecil dari Nilai F_{tabel} (1,84). Dengan demikian, Data dan setiap tes tersebut berasal dari distribusi yang homogen.

Pengujian Hipotesis

Karena data dalam penelitian ini berdistribusi normal dan homogen, maka statistik yang digunakan adalah statistik parametrik. Dengan demikian, untuk keperluan pengujian hipotesis diperlukan analisis statistik dengan menggunakan uji t^1 .

Perlu dirumuskan terlebih dahulu hipotesis nol (H_0) penelitian ini, yaitu "alat bantu tali tidak berpengaruh secara berarti terhadap ketepatan lob dalam permainan bulutangkis pada siswa SDN 42 Kota Jambi. Adapun hasil pengujian hipotesis dapat dilihat pada Tabel 4.4 di bawah ini.

Tabel 4.4 Hasil Pengujian Hipotesis

Variabel Tes	Nilai t^1_{hitung}	Nilai t^1_{hitung} dengan ($\alpha=0,05$) dan $dk=19$	Kesimpulan
Tes Awal } Tes Akhir }	6,08	1,70	Signifikan

Kriteria pengujian hipotesis adalah terima hipotesis (H_0) apabila $t^1_{hitung} \leq t^1_{tabel}$ dan tolak hipotesis jika $t^1_{hitung} > t^1_{tabel}$. Berdasarkan tabel di atas, dapat dilihat bahwa nilai t^1_{hitung} sebesar 6,08 sehingga t^1_{hitung} lebih besar dari t^1_{tabel} dan berada di luar daerah penerimaan hipotesis (t^1_{tabel} sebesar 1,70). Dengan demikian, alat bantu tali berpengaruh secara berarti terhadap ketepatan lob dalam permainan bulutangkis pada siswa kelas V dan VI SDN 42 Kota Jambi dan hipotesis yang diajukan diterima atau terbukti.

KESIMPULAN

Terdapat pengaruh yang sangat berarti latihan lob/clear dengan menggunakan alat bantu tali terhadap hasil lob/clear pada siswa SDN 42 Kota Jambi ternyata hasilnya diterima atau

terbukti. Kebenaran hasil pengujian hipotesis tersebut didukung pula data hasil penelitian dengan menggunakan t'_{hitung} yang menunjukkan nilai t'_{hitung} sebesar 6,08 yang berada diluar daerah penerimaan hipotesis (t'_{tabel} sebesar 1,70)

Mengacu pada hasil yang telah diperoleh penelitian ini, maka penulis menyarankan beberapa hal sebagai berikut : (1) kepada para guru, pembina olahraga maupun pelatih bulutangkis agar hasil penelitian ini dapat dijadikan tolok ukur dan dapat digunakan sebagai alternatif bentuk latihan atau pembelajaran dalam rangka peningkatan penguasaan keterampilan lob dalam permainan bulutangkis. (2) kepada berbagai pihak yang tertarik untuk membahas dan meneliti mengenai masalah yang sama, agar melakukan penelitian lebih lanjut dengan menggunakan ruang lingkup penelitian yang lebih luas sehingga diperoleh hasil yang lebih empirik, misalnya dengan menggunakan sampel siswa-siswi SMP, SMA, atau atlet yang profesional.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto Suharsimi, (1998). *Prosedur Penelitian*. Jakarta : Renika Cipta
- Harsono. 1998. *Coaching dan Aspek-aspek Psikologi dalam Coaching*. Jakarta : Tambak Kusuma
- Harsono. (2001). *Latihan Kondisi Fisik*. Bandung
- Noer, Hamidsyah. (1998). *Kepelatihan Dasar*. Universitas Terbuka
- Nurhasan dan Abdul Narlan. 2004. *Tes dan Pengukuran Pendidikan Olahraga*
- Nurhasan dan Abdul Narlan. 2004. *Statistika Deskriptif*
- Poole, James. (1986). *Belajar Bulutangkis*. Bandung : CV. Pionir Jaya

BUDAYA GERAK DAN KARAKTERISTIK MASYARAKAT SEBAGAI PENOPANG PRESTASI OLAHRAGA DI PROPINSI JAMBI*

PENDAHULUAN

Propinsi Jambi memiliki potensi alam yang kaya dan memiliki masyarakat yang berpotensi untuk kemajuan daerah dimasa yang akan datang. Salah satunya adalah pengembangan prestasi olahraga yang dimiliki Propinsi Jambi. Cabang olahraga yang dimiliki di daerah pada saat ini, jika dibina dan dikembangkan secara optimal akan menghasilkan prestasi yang sangat membanggakan bagi Propinsi Jambi. Pembinaan prestasi olahraga, atlet tidak semata-mata dibina secara instan untuk menghasilkan prestasi yang mengembirakan bagi suatu daerah atau diukur dari perolehan medali pada saat bertanding, melainkan pembinaan prestasi harus berjalan dengan seiringnya waktu dan program latihan yang tepat dan baik bagi atlet maupun pelatihnya.

Gerak pada dasarnya tidak dapat dilepaskan dari konteks sosial budaya masyarakat karena selain merupakan fenomena sosial, gerak juga merupakan fenomena budaya. Oleh karena itu, berbagai faktor sosial yang berlaku dalam komunikasi, seperti hubungan peran di antara peserta komunikasi, tempat komunikasi berlangsung, tujuan komunikasi, situasi komunikasi, status sosial, pendidikan, usia, dan jenis kelamin peserta komunikasi, juga berpengaruh dalam penggunaan gerak.

* Ditulis oleh Atri Widowati

Sementara itu, sebagai fenomena budaya, gerak selain merupakan salah satu unsur budaya, juga merupakan sarana untuk mengekspresikan nilai-nilai budaya masyarakat sekitarnya. Atas dasar itu, pemahaman terhadap unsur-unsur budaya suatu masyarakat dan berbagai unsur sosial merupakan hal yang sangat penting dalam mempelajari suatu gerak. Di sisi lain, budaya gerak masyarakat akan terbina dengan baik apabila didukung dengan fasilitas yang representatif dan sesuai dengan minat serta kebutuhan masyarakat. Budaya gerak juga berkaitan dengan kecerdasan, pada usia tertentu budaya gerak bermanfaat untuk memperkuat koneksi sel saraf. Ilmuwan percaya bahwa masa anak-anak merupakan masa yang sangat menentukan bagi tumbuh kembang anak, sehingga disebut sebagai pintu kesempatan untuk mengembangkan kemampuan intelektualnya di masa yang akan datang. Kesempatan untuk mengembangkan gerak sangat ditentukan oleh pengalaman, terutama keterampilan yang membutuhkan otot besar seperti memanjat, berlari, melempar, menangkap dan melompat. Sesuai dengan pernyataan Rusli Lutan (2001:29) bahwa: bila anak kehilangan kesempatan untuk memperoleh pengalaman tugastugas gerak ini, maka ia mungkin tidak mampu mengembangkan kemampuan otaknya untuk melaksanakan fungsi yang lebih spesifik, koneksi antara sel saraf itu gagal dikembangkan karena kurang gerak. Kegagalan ini kian bertambah seiring dengan peningkatan usianya hingga dewasa.

Gerak semacam pupuk bagi kesuburan pertumbuhan dan perkembangan mereka. Hal ini sesuai dengan pernyataan Sugiyanto (1998:7) bahwa, "Pada masa anak-anak kemampuan gerak terus mengalami perkembangan. Perkembangan terjadi sejalan dengan perkembangan fisiknya." Agar bisa tumbuh dan berkembang secara baik, anak-anak memerlukan aktivitas fisik yang cukup dalam berbagai bentuk bermain yang bersifat memacu

otot besar dan otot kecil. Orang dewasa dan orang tua sebaiknya memberi banyak kesempatan bagi anak untuk melakukan aktivitas gerak fisik. Terlalu banyak melarang dan terlalu melindungi anak akan menghambat pertumbuhan dan perkembangan anak. Selanjutnya Rusli Lutan (2001:39) mengemukakan bahwa, "Bila seseorang kurang memperoleh kesempatan sejak usia dini untuk mengembangkan gerakannya, maka tahap usia berikutnya, bahkan hingga dewasa, ia akan lebih banyak gagal dalam melaksanakan tugas gerak. Keadaan ini dapat disebut sebagai cacat gerak."

Mengingat Propinsi Jambi sangat luas dan memiliki sembilan kabupaten dan dua kota, yaitu kabupaten Batanghari Muara Bulian, kabupaten Bungo Muara Bungo, Kabupaten Kerinci Sungai Penuh, Kabupaten Merangin Bangko, Kabupaten Muaro Jambi Sengeti, Kabupaten Sarolangun Sarolangun, kabupaten Tanjung Jabung Barat Kuala Tungkal, Kabupaten Tanjung Jabung Timur Muara Sabak, Kabupaten Tebo Muara Tebo, Kota Jambi Jambi, Kota Sungai Penuh Sungai Penuh. Propinsi Jambi secara geografis terletak antara 0,45° Lintang Utara, 2,45° Lintang Selatan dan antara 101,10°-104,55° Bujur Timur. Di sebelah utara berbatasan dengan propinsi Riau, sebelah timur dengan Selat Berhala, sebelah selatan berbatasan dengan Propinsi Sumatera Selatan dan sebelah barat dengan Propinsi Sumatera Barat. Kondisi geografis yang cukup strategis di antara kota-kota lain di propinsi sekitarnya membuat peran propinsi ini cukup penting terlebih lagi dengan dukungan sumber daya alam yang melimpah. Kebutuhan industri dan masyarakat di kota-kota sekelilingnya didukung suplai bahan baku dan bahan kebutuhan dari propinsi ini.

Luas Propinsi Jambi 53.435 km² dengan jumlah penduduk Propinsi Jambi pada tahun 2010 berjumlah 3.088.618 jiwa (Data BPS hasil sensus 2010) . Jumlah penduduk Propinsi

Jambi pada tahun 2006 berjumlah 2.683.289 jiwa (Data SUPAS Proyeksi dari BPS Propinsi Jambi. Jumlah Penduduk Propinsi Jambi pada tahun 2005 sebesar 2.657.536 (data SUSENAS) atau dengan tingkat kepadatan 50,22 jiwa/km². Tingkat pertumbuhan penduduk sebesar 0,96% dengan PDRB per kapita Rp9.523.752,00 (Angka sementara dari BPS Propinsi Jambi. Untuk tahun 2005, PDRB per kapita sebesar Rp8.462.353). Sedangkan sebanyak 46,88% dari jumlah tenaga kerja Propinsi Jambi bekerja pada sektor pertanian, perkebunan dan perikanan; 21,58% pada sektor perdagangan dan 12,58% pada sektor jasa. Dengan kondisi ketenagakerjaan yang sebagian besar masyarakat di propinsi ini sangat tergantung pada hasil pertanian, perkebunan sehingga menjadikan upaya pemerintah daerah maupun pusat untuk mensejahterakan masyarakat adalah melalui pengembangan sektor pertanian. Masyarakat Jambi merupakan masyarakat heterogen yang terdiri dari masyarakat asli Jambi, sebagian merupakan pendatang yang berasal dari minangkabau, Batak, Jawa, Sunda, Cina, India dan lain-lain. Sebagian besar masyarakat Jambi memeluk agama Islam, yaitu sebesar 90%, sedangkan sisanya merupakan pemeluk agama Kristen, Buddha, Hindu, dan Konghuchu. Tingkat kesejahteraan penduduk yang tercermin melalui Indeks Pembangunan Manusia (IPM) tercatat sebesar 71,2 (data BPS tahun 2005). Sedangkan angka pengangguran Propinsi Jambi sebesar 92.772 atau setara dengan 7,8% penduduk Propinsi Jambi (data SAKERNAS bulan Februari). Propinsi Jambi termasuk dalam kawasan segi tiga pertumbuhan Indonesia-Malaysia-Singapore (IMS-GT). Jarak tempuh Jambi ke Singapura jalur laut melalui Batam dengan menggunakan kapal cepat (jet-foil) ± 5 jam. Dan memiliki letak geografis yang berbeda, potensi daerah yang bersangkutan dengan mata pencaharian masyarakat setempat, ciri khas masyarakat yang berbeda. Ini adalah kelebihan daerah Propensi Jambi untuk

memajukan potensi cabang olahraga yang dimiliki daerah, dengan dibina dan dikelola secara baik dan tidak menuntut akan prestasi yang secara instan, pasti dimasa depan akan membawa keberhasilan yang luar biasa.

Sejarah

Pada Zaman Melayu kuno, Kota Jambi mendapatkan keuntungan dari aktivitas perdagangan antara Asia Barat dan Cina, oleh karena itu Negara Cina menjadi sumber informasi mengenai latar belakang sejarah Jambi. Pada Tahun 1460 – 1907, Jambi yang dikenal akan Kerajaan Islam dikenal sebagai Melayu II. Ratu pertama dalam kerajaan ini adalah Selaro Putri Pinang Masak didampingi oleh suaminya bernama Datuk Paduko Berhalo.

Pada masa pemerintahan Sultan Abdul Kahar, colonial Belanda mendirikan perusahaan perdagangan mereka di Muara Kampeh. Namun tidak bisa bertahan lamanya pesaing asing dan penolakan dari orang-orang sekitar memaksa VOC menutup perusahaan pada tahun 1625. Ketegangan kembali berlanjut pada masa pemerintahan Sultan Abdul Jalil, beliau harus menghadapi banyak kendala seperti persaingan dengan Sultan Johor dan tekanan dari VOC sejak ia memberikan izin perdagangan ke Portugis di Sungai Batanghari. Akhirnya, karena berada di dalam tekanan beliau harus menyetujui persetujuan perjanjian kerjasama dengan VOC ditandatangani oleh anaknya, Pangeran Ratu Raden Penulis yang kemudian menjadi pengganti beliau dan mendapat gelar Sultan Abdul Mahyu Sri Ingolongo. Suatu ketika dalam periode 1665 – 1690, Sulatan Ingolongo ditangkap oleh Belanda dan diasingkan ke Pulau Banda. Penangkapan itu memicu aksi masyarakat dan puncaknya pada masa pemerintahan Sultan Thaha (1856 – 1904). Pada tahun 1907, Jambi sepenuhnya menyerah kepada kolonial Belanda.

Setelah Indonesia merdeka, gerakan masyarakat dan komunitas pemuda yang didirikan masyarakat Jambi untuk mendukung gerakan pemerintahan Indonesia. Namun, administrasi pemerintahan tidak berjalan mulus karena pemberontakan bergolak di seluruh daerah. Tahun 1948, provinsi Sumatera dibagi menjadi tiga dan Jambi menjadi Provinsi Sumatera Tengah. Administrasi pemerintahan mulai membaik setelah konferensi 'Meja Bundar'. Tahun 1958, Sumatera Tengah dibagi menjadi tiga, salah satunya adalah Jambi.

Budaya

- i. Provinsi Jambi berbagai budaya tetapi pada dasarnya berdasarkan budaya Melayu salah satunya sepanjang Sungai Batanghari, masih bisa dilihat orang yang tinggal di **Rumah Panggung** yang terbuat dari kayu lokal.
2. **Batik** dan **Songket** Jambi memiliki karakteristik yang berbeda dari provinsi-provinsi lain di Indonesia dengan karakteristik bunga-bunga.
3. **Tari Rantak Kudo** disebut begitu karena gerakannya yang menghentak-hentak seperti kuda, tarian ini dilakukan untuk merayakan hasil panen pertanian di daerah Kerinci dan dilangsungkan sehari-hari tanpa henti.
4. **Tari Sekapur Sirih** dilakukan untuk menyambut tamu yang dihormati dan ditarikan oleh remaja putri.
5. **Tari Serengkuh Dayung** menggambarkan tentang perasaan searah setujuan, kebersamaan dan ditarikan oleh penari putri.
6. **Tari Baselang** menceritakan tentang semangat gotongroyong masyarakat desa dan ditarikan putra putrid
7. **Tari Inai** untuk menghibur mempelai wanita yang sedang memasang inai di malam hari, sebelum duduk di pelaminan ditarikan Putra dan Putri.

8. **Tari Japin Rantau** menggambarkan prikehidupan masyarakat di pesisir pantai

Suku

1. **Suku Kubu atau Suku Anak Dalam.** Suku Kubu atau Suku Anak Dalam adalah salah satu suku bangsa minoritas dan salah satu yang tertua yang hidup di pulau Sumatera, Kehidupan mereka sekarang sangat mengenaskan seiring dengan hilangnya sumber daya hutan yang berada di Jambi.
2. **Suku Batin.** Sebagian besar tinggal di wilayah sepanjang sungai tambesi, sampai saat ini Suku Batin masih mempertahankan adat istiadat berupa bangunan-bangunan tua yang disebut "Kajang Lako" karena bentuk dari bubungan rumah mirip dengan perahu.
3. **Suku Kerinci.** Suku Kerinci sebagaimana juga halnya dengan suku-suku lain di Sumatera adalah penutur bahasa Austronesia. Berdasarkan bahasa dan adat istiadat suku Kerinci termasuk dalam kategori Melayu, dan paling dekat dengan Minangkabau dan Melayu Jambi. Sebagian besar suku Kerinci menggunakan bahasa Kerinci, yang memiliki beragam dialek, yang bisa berbeda cukup jauh antar satu tempat dengan tempat lainnya di dalam wilayah Kabupaten Kerinci. Untuk berbicara dengan pendatang biasanya digunakan bahasa Minangkabau atau bahasa Indonesia (yang masih dikenal dengan sebutan Melayu Tinggi). Suku Kerinci memiliki aksara yang disebut *surat incung* yang merupakan salah satu variasi surat ulu. Sebagian penulis seperti Van Vollenhoven memasukkan Kerinci ke dalam wilayah adat (*adatrechtskring*) Sumatera Selatan, sedangkan yang lainnya menganggap Kerinci sebagai wilayah rantau Minangkabau. Suku Kerinci merupakan masyarakat matrilineal.

Sebagaimana diketahui dari Naskah Tanjung Tanah, naskah Melayu tertua yang ditemukan di Kerinci, pada abad ke-14 Kerinci menjadi bagian dari kerajaan Melayu dengan Dharmasraya sebagai ibu kota. Setelah Adityawarman menjadi maharaja maka ibu kota dipindahkan ke Saruaso dekat Pagaruyung di Tanah Datar.

4. **Suku Penghulu** Pada awalnya sebutan penghulu, digunakan dalam susunan struktur pemerintahan nagari di wilayah Minangkabau, dimana seorang penghulu juga merupakan pemangku adat dan bergelar *Datuak*, selanjutnya dalam susunan sebuah nagari terdapat struktur kekuasaan, yang dimulai dari *Panghulu*, *Malin*, *Manti* dan *Dubalang*. Selanjutnya dari struktur tersebut, kemudian disatukan dengan istilah *Urang Ampek Jinih* (Empat orang dengan fungsi masing-masing)

Dalam suatu nagari, malin atau kadangkala disebut juga dengan imam, merupakan seseorang bertugas dalam urusan agama di dalam suatu suku, dan bertanggung jawab dalam permasalahan adat yang terkait dengan agama (Islam). Manti berhubungan dengan fungsi adat diantaranya menangani keluhan-keluhan atas pelanggaran adat, bertindak dalam urusan pengadilan serta menjadi juru tulis. Dubalang (hulubalang) berfungsi sama dengan fungsi polisi, bertugas menangani masalah-masalah keamanan atau semacam polisi penghulu, dan juga bertugas mengamankan nagari dari serangan luar nagari ataupun konflik intern yang terjadi antar kaum-keluarga di dalam satu nagari.

PERMASALAHAN

Prestasi olahraga di daerah Propinsi Jambi dewasa ini mengalami penurunan baik pada tingkat daerah ataupun pada

tingkat nasional, sehingga banyak atlet yang didatangkan dari daerah lain untuk memperkuat tim Jambi dalam menghadapi suatu pertandingan atau kejuaraan, ini sangat merugikan sekali bagi atlet daerah asal Jambi sendiri, dan secara tidak langsung membuat dampak buruk bagi kemajuan dan psikologi atlet daerah sendiri.

Bertolak dari beberapa suatu pertandingan baik tingkat daerah atau tingkat nasional, di Propensi Jambi masih ada beberapa cabang olahraga yang menggunakan atau mengambil atlet dari daerah lain. Sangat disayangkan sekali apabila ini akan berjalan terus menerus dan tidak ada penyelesaian dan pembenahan. Peranan, kebijakan dan dukungan dari pejabat daerah sangat berperan aktif pula dalam kemajuan prestasi olahraga di daerah. Dilihat dalam hasil PON XVII di Kalimantan Timur Propensi Jambi mengalami penurunan yang sangat dratis. Gambaran perolehan medali propinsi Jambi pada PON XVII Kalimantan Timur tahun 2008, selengkapnya disajikan pada tabel berikut:

Perolehan medali akhir PON XVII 2008						
Peringkat	Status	Provinsi				Total
1	≈ 2	Jawa Timur	139	113	111	363
2	▽ 1	DKI Jakarta	119	117	122	358
3	≈ 9	Kalimantan Timur	116	111	115	342
4	▽ 3	Jawa Barat	101	84	132	317
5	▽ 4	Jawa Tengah	52	81	80	213
6	≈ 10	Sulawesi Selatan	25	23	28	76
7	≈ 12	Sumatera Utara	20	11	29	60
8	---	Lampung	18	12	19	49
9	≈ 14	Bali	16	18	26	60
10	≈ 11	Riau	16	14	23	53
11	▽ 7	Papua	14	21	17	52

12	≈ 13	Sulawesi Utara	14	11	16	41
13	≈ 15	DI Yogyakarta	12	16	21	49
14	≈ 5	Sumatera Selatan	12	11	17	40
15	≈ 6	Jambi	11	17	28	56
16	≈ 21	Sumatera Barat	8	16	33	62
17	---	Sulawesi Tenggara	8	5	12	25

PEMBAHASAN

Karakteristik Masyarakat

Masyarakat Jambi memiliki karakteristik yang berbeda dilihat dari masyarakat jambi yang tinggal didaerah atau di Kabupaten yang letak geografi, iklim atau cuaca, kebiasaan, budaya gerak berbeda. Semua ini menjadikan kebiasaan sehari-hari masyarakat dalam melakukan aktifitas geraknya. Masyarakat Jambi yang terdiri dari beberapa suku dan pendatang, maka memiliki kebiasaan yang beraneka ragam tradisinya, didukung dengan letak geografis yang berbeda pula maka secara otomatis menjadikan penduduk jambi yang tinggal didaerah atau kabupaten memiliki aktivitas gerak tersendiri.

Di kabupaten Kerinci yang letak geografisnya adalah pegunungan, maka secara otomatis masyarakat disana banyak yang berladang dan berburu di hutan. Rutinitas masyarakat yang berada disekeliling hutan kebanyakan mereka mencari kayu dengan menebang kayu, dan lain sebagainya, maka secara otomatis pula otot-otot lengan dan otot-otot kaki mereka terbentuk dan lebih kuat.

Lain pula pada daerah yang letaknya didaerah rawa, misalnya di kabupaten Tanjung Jabung Timur dan Tanjung Jabung Barat. Daerah ini mayoritas dikelilingi sungai dan rawa. Aktivitas

masyarakat di daerah sana kebanyakan menggunakan perahu kecil untuk aktivitas kemana saja. Dengan aktivitas yang demikian ini maka secara otomatis otot lengan masyarakat di daerah tersebut terbentuk secara alami lebih kuat.

Masyarakat yang letak daerahnya di tengah-tengah antara dataran tinggi dan rendah, yaitu dipusat ibu kota Propensi Jambi dan sekitarnya, memiliki geografis yang datar dan sebagian besar penduduk disini berkebun sawit dan karet. Meskipun masyarakat disini sebagian besar sudah modern dibandingkan dengan kabupaten yang letaknya sangat jauh dan ditempuh dengan jarak yang sangat lama dan sulit dijangkau, dikarenakan medan jalannya yang masih sangat sulit.

Budaya gerak yang dimiliki oleh masyarakat Jambi merupakan ciri khas khusus daerah yang dapat dikembangkan sebagai penopang prestasi olahraga. Sebagian besar masyarakat jambi memiliki kelebihan pada aspek jasmani khususnya kekuatan lengan dan gerak kaki, berdasarkan kondisi wilayah yang dimiliki Propensi Jambi. Kekuatan lengan dan gerak kaki sangat dibutuhkan dalam cabang olahraga khususnya dayung, renang, tinju dan panahan yang merupakan cabang olahraga unggulan di Propensi Jambi.

Olahraga di Propensi Jambi pada saat ini mengalami penurunan dari tahun ketahun. Bukan berarti pada cabang olahraga tertentu tidak mengalami peningkatan, tetapi dilihat secara keseluruhan prestasi olahraga ditingkat nasional bisa dibilang mengalami penurunan terus. Berdasarkan dari budaya gerak dan karakteristik masyarakat Jambi diharapkan dapat ditemukan potensi cabang olahraga di Kabupaten-Kabupaten Propensi Jambi.

Berdasarkan cabang olahraga unggulan Propensi Jambi diberbagai kejuaraan nasional antara lain: renang, dayung, tinju. Dari prestasi ketiga cabang tersebut, dari tahun ketahun mengalami penurunan. Hal ini dikarenakan atlet yang diturunkan dalam kejuaraan melainkan atlet dari daerah lain dan tidak atau belum mengoptimalkan potensi atlet asli yang dimiliki Propensi Jambi.

Pembinaan

Mengacu pada Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 3 tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional bahwa olahraga adalah segala kegiatan yang sistematis untuk mendorong, membina, serta mengembangkan potensi jasmani, rohani dan social (Undang-Undang No. 3 th. 2005). Olahraga merupakan bagian dari proses dan pencapaian tujuan pembangunan nasional sehingga keberadaan dan peranan olahraga dalam kehidupan bermasyarakat, berbangsa dan bernegara harus benar-benar dapat terimplementasi secara nyata (KONI, 1998).

Pengembangan dibidang keolahragaan dapat diwujudkan melalui proses pembinaan secara terencana, berjenjang dan berkelanjutan (KONI, 2000). Untuk mencapai prestasi yang maksimal proses tersebut tidak boleh kehilangan mataratainya. Disisi lain dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan harus berjalan secara linier untuk mendukung jalannya semua proses dimaksud. Aspek penting dalam usaha pembinaan olahraga di Indonesia adalah aspek peningkatan prestasi. Pencapaian prestasi dipengaruhi oleh pembibitan dan pembinaan atlet/olahragawan menjadi pusat perhatian dengan segala komponen-komponen pendukungnya yang merupakan satu kesatuan yang saling terkait (Tangkudung, 2006).

Oleh karena itu melalui penelitian diharapkan dapat memperoleh hasil dari tinjauan ilmiah sebagai dasar dalam pengambilan kebijakan dan perekrutan atlet berdasarkan potensi budaya gerak dan karakteristik di daerah Propensi Jambi, yang akan diturunkan dalam suatu kejuaraan.

Penutup

Masyarakat Jambi memiliki karakteristik yang berbeda dilihat dari masyarakat jambi yang tinggal di daerah atau di Kabupaten yang letak geografi, iklim atau cuaca, kebiasaan, budaya gerak berbeda. Semua ini menjadikan kebiasaan sehari-hari masyarakat dalam melakukan aktifitas geraknya. Masyarakat Jambi yang terdiri dari beberapa suku dan pendatang, maka memiliki kebiasaan yang beraneka ragam tradisinya, didukung dengan letak geografis yang berbeda pula maka secara otomatis menjadikan penduduk jambi yang tinggal di daerah atau kabupaten memiliki aktivitas gerak tersendiri.

Berdasarkan cabang olahraga unggulan Propensi Jambi diberbagai kejuaraan nasional antara lain : renang, dayung, tinju. Dari prestasi ketiga cabang tersebut, dari tahun ketahun mengalami penurunan. Hal ini dikarenakan atlet yang diturunkan dalam kejuaraan melainkan atlet dari daerah lain dan tidak atau belum mengoptimalkan potensi atlet asli yang dimiliki Propensi Jambi.

DAFTAR PUSTAKA

- Adisasmita, Yusuf. 1997. Strategi Instruksional Pendidikan Jasmani dan Olahraga. Jakarta: PPS IKIP Jakarta.
- Anselm Strauss & Juliet Corbin. 2005 Dasar-dasar Penelitian Kualitatif. Yogyakarta: Penerbit Pustaka Pelajar

- Arikunto S. 2005. *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik*. Yogyakarta: Pustaka Cipta.
- Bompa, T.O. 2009, *Theory and Metodology of Training The Key to Athletic Performance*. Dubuque: Kendal/Hunt Publishing.
- Deputi V BidangPeningkatanPrestasidan IPTEK Olahraga. 2006. *Referensi Olahraga Prestasi*. Jakarta: Kementrian Negara Pemuda dan Olahraga RI.
- Farida Y.T. 1989. *Evaluasi Program*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan, Direktorat Jendral Pendidikan Tinggi, Proyek Pengembangan Lembaga Pendidikan Tenaga Kependidikan.
- Harsuki. 2002. *Perkembangan Olahraga Terkini*. Kajian Para Pakar. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Julia Brannen. 2005. *Memadu Metode Penelitian Kualitatif dan Kuantitatif*. Yogyakarta: Penerbit Pustaka Pelajar.
- Kemenegpora. 2007. *Undang-UndangRepublik Indonesia No.3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional*. 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.
- Lutan, Rusli. 2001. *Asas-asas Pendidikan Jasmani Pendekatan Pendidikan Gerak di Sekolah Dasar*. Jakarta: Ditjen Olahraga Depdiknas.
- Moleong. Lexy J. 2007. *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Bandung: Penerbit Remaja Rosdakarya.
- Mosston, Muska and Sara Ashworth. 1994. *Teaching Physical Education*. USA: Mac Millan College Publishing Company, Inc.

- Muslim, M. 2003. Pengukuran dan Evaluasi Pelaksanaan Program-Program Pelatihan Cabang Olahraga, Harsuki, H. Perkembangan Olahraga Terkini Kajian Para Pakar. Jakarta: PT. RajagrafindoPersada.
- Stufflebeam, D.I., 1985. The CIPP Model for Program Evaluation. Dalam Madaus, G.F. Serifen, M.,S Viewpointson Education and Human Service Evaluation. Boston: Kluwer-Nijhoff Publishing.
- Sudjana. 2005. Metode Statistika. Bandung: PT. Tarsito.
- Suharisini Arikunto. 2000. Manajemen Penelitian. Jakarta: Dirjen Dikti P2LPTK
- Syarifuddin, Aip. 2004. Pengembangan Media Pengajaran Penjaskes. Jakarta: Direktorat Tenaga Kependidikan.
- Undang-Undang Nomor 3. 2005. Undang-Undang Sistem Keolahragaan Nasional. Yogyakarta: PustakaYustisia.

KONTRIBUSI KECEPATAN DAN AGILITAS TERHADAP TEKNIK DRIBBEL DALAM PERMAINAN BOLA BASKET

PENDAHULUAN

Bolabasket adalah salah satu cabang olahraga permainan yang dilaksanakan secara beregu (tim), dimana tiap tim terdiri dari 5 orang baik putra maupun putri. Permainan bolabasket sebagaimana yang tercantum dalam buku bolabasket : Langkah untuk sukses, karangan Wissel (2000: 2) dijelaskan bahwa : "Permainan bolabasket adalah permainan yang dimainkan oleh dua tim dengan lima pemain Per tim. Tujuannya adalah mendapatkan nilai (skor) dengan memasukan bola ke keranjang dan mencegah tim lain melakukan hal serupa". Kerjasama tim sangatlah penting dalam permainan bolabasket sabagai olahraga beregu. dengan adanya kerjasama tim yang baik maka akan terlahir juga permainan yang bagus. Tetapi walaupun permainan bolabasket adalah permainan tim, Penguasaan teknik dasar individual sangatlah penting sebelum bermain di dalam tim.

Prinsip permainan bolabasket sesungguhnya sederhana yakni memasukan bola ke ring sebanyak-banyaknya dan mencegah lawan jangan sampai memasukan bola ke ring kita, Maka wajar bila memasukkan bola ke ring lawan merupakan bagian terpenting dalam setiap pertandingan. Permasalahannya pada pertandingan sesungguhnya usaha untuk mewujudkan prinsip sederhana tersebut tidaklah sederhana yang digambarkan, sebab

* Ditulis oleh Palmizal

dalam mewujudkan individu-individu yang tergabung dalam tim tersebut diuntut bekerja keras sebatas kemampuan yang optimal mungkin, wujud kerja tersebut berupa usaha melalui menguasai bola kemudian membuka kesempatan baik untuk diri sendiri maupun kawan untuk memasukkan bola kedalam ring.

Dalam permainan bolabasket ini memang memerlukan suatu kondisi fisik yang baik. aspek kondisi fisik yang diperlukan adalah daya tahan, kecepatan, kekuatan, kelincahan, *power*, stamina, dan kelentukan. aspek kondisi fisik yang akan diteliti adalah kecepatan dan kelincahan, karena kecepatan dan kelincahan memberikan sumbangsih yang sangat besar terhadap keterampilan *dribble* dalam permainan bolabasket.

Dribble merupakan bagian yang tak terpisahkan dari bolabasket menurut Wissei (2000:95) "*Dribble* adalah salah satu cara membawa bola." Sangat penting untuk mengetahui kapan harus *dribble* dan kapan tidak boleh *dribble*. Jika terlalu banyak *dribble* maka rekan setim tidak banyak bergerak dan memudahkan pihak lawan. Tujuan *dribble* menurut Perbasi (2006:18) "untuk membebaskan diri dari lawan atau mencari posisi bagus untuk mengoper atau menembak bola." Oleh karena itu sangatlah penting untuk menguasai teknik dasar *dribble*.

Dengan demikian dapat diasumsikan bahan permainan bolabasket diuntut untuk bergerak baik itu lari cepat, lari lambat, dengan *dribble* maupun tanpa *dribble*. Hal tersebut dilakukan agar setiap pemain membuka kesempatan untuk memasukan bola ke ring lawan sebanyak-banyaknya. Jadi singkatnya untuk memasukkan bola ke ring lawan membutuhkan aksi perorangan yang lebih diutamakan.

Berdasarkan latar belakang rumusan masalah dalam penelitian ini sebagai berikut: Seberapa besar kontribusi antara

kecepatan dan kelincahan terhadap keterampilan *dribble* dalam permainan bolabasket ?

Secara umum penelitian ini bertujuan untuk mendapatkan informasi tentang kecepatan, kelincahan dan keterampilan *dribble* bola basket.

KAJIAN TEORETIS

Kondisi Fisik

Kondisi fisik atlet memegang peranan yang sangat penting dalam melakukan kegiatan dalam cabang olahraga apa pun. Karena itu kondisi fisik perlu dilatih. Untuk dapat meningkatkan kondisi fisik melalui latihan, program latihannya harus direncanakan dengan baik dan sistematis dengan perencanaan yang baik dan sistematis diharapkan terjadi peningkatan kondisi fisik dan kemampuan fungsional dari system tubuhnya, sehingga memungkinkan atlet tersebut dapat mencapai prestasi yang optimal.

Komponen kondisi fisik yang diperlukan oleh seorang siswa/ atlet. menurut Harsono (1988:153) adalah :

1. Daya tahan (*endurance*) merupakan keadaan yang menekankan pada kapasitas untuk melakukan kerja secara terus menerus dalam suanasana aerobik dan anaerobik, yang berfungsi terus menerus dalam suansana permainan.
2. Kekuatan otot (*muscular strength*) menggambarkan kontraksi otot maksimal yang dihasilkan oleh otot atau sekelompok otot yang berfungsi melakukan permainan.
3. Daya ledak otot (*muscular explosive power*) merupakan kemampuan otot untuk bekerja secara explosif yang dipengaruhi oleh kekuatan dan kecepatan kontraksi.

4. Kecepatan (*speed*) merupakan sebagian laju gerak, yang berguna untuk berlari cepat dalam permainan.
5. Kelincahan (*agility*) merupakan kemampuan untuk mengubah arah secara cepat dan tepat tanpa kehilangan keseimbangan tubuh.
6. Kelentukan (*flexibility*) merupakan kemampuan sendi untuk melakukan gerakan dalam ruang gerak sendi secara maksimal fleksibilitas menunjukkan besarnya pergerakan sendi secara maksimal sesuai dengan kemampuan gerak.

Berdasarkan uraian di atas dan sesuai dengan permasalahan yang teliti, maka penulis mengambil salah satu komponen kondisi fisik tersebut yaitu kelincahan (*agility*) yang akan dijabarkan sebagai bentuk latihan untuk meningkatkan penguasaan keterampilan mengiring bola dalam permasalahan bolabasket.

Konsep Kelincahan

Menurut Harsono (1988:172) kelincahan adalah “Kemampuan mengubah arah posisi tubuh cepat dan tepat pada waktu sedang bergerak, tanpa kehilangan keseimbangan dan kesadaran akan posisi tubuhnya. Sedangkan menurut Badriah, Dewi L (2002:25) kelincahan adalah “Kemampuan tubuh untuk mengubah arah secara cepat arah tubuh atau bagian tubuh tanpa gangguan keseimbangan”.

Mengacu pada pendapat diatas, penulis berasumsi bahwa kelincahan sangat penting bagi setiap orang dalam kehidupan sehari-hari. Dalam kegiatan olahraga kelincahan sangat diperlukan, baik dalam cabang olahraga permainan seperti bolabasket, sepakbola, bolavoli, bolatangan dan sebagainya maupun cabang olahraga perorangan seperti angkat, silat, tinju, karate, dan sebagainya.

Dalam permainan bolabasket kelincahan sangat diperlukan untuk melewati lawan dalam usaha mencetak angka, hal ini sesuai dengan tujuan permainan bolabasket. Kelincahan terutama dibutuhkan pada saat duel satu lawan satu dengan defender lawan, dan saat berusaha menembus pertahanan lawan. Oleh karena itu kelincahan menjadi salah satu komponen kondisi fisik yang sangat mendukung dalam permainan bolabasket.

a. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kelincahan

Untuk dapat mengubah arah dengan cepat dan tepat tanpa kehilangan keseimbangan arah dengan posisi tubuh pada saat bergerak, maka orang yang memiliki tingkat kelincahan yang tinggi tentunya telah memiliki komponen-komponen kondisi fisik yang mendukung terhadap pencapaian kelincahan tersebut. Mengenai hal ini Harsono (1988:175) menjelaskan sebagai berikut : “Kelincahan merupakan kombinasi dari kecepatan, kekuatan, kecepatan reaksi. Selain latihan untuk tubuh secara keseluruhan, latihan kelincahan juga dapat diperuntukan bagi anggota-anggota tubuh tertentu seperti lengan, tungkai dan sebagainya.”

Sejalan dengan pendapat Harsono, Badriah (2002: 25) mengemukakan bahwa: “kelincahan tergantung pada faktor-faktor: kekuatan, kecepatan, daya letak otot, waktu reaksi, keseimbangan dan koordinasi dari faktor-faktor tersebut”.

Kedua pendapat di atas pada prinsipnya sama, bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi kelincahan yaitu kekuatan, kecepatan, kecepatan reaksi (waktu reaksi), keseimbangan, mikrovaskular, dan koordinasi faktor-faktor tersebut.

b. Bentuk-bentuk latihan Kelincahan

Mengingat pentingnya kelincahan dalam cabang olahraga, maka kelincahan perlu ditingkatkan melalui latihan yang

sistematis. Menurut Harsono (1988:172) bentuk latihan yang mengharuskan orang untuk bergerak dengan cepat dan mengubah arah dengan tangkas serta tidak kehilangan keseimbangan dan sadar akan posisi tubuhnya.”

Bentuk-bentuk latihan untuk mengembangkan kelincahan sebagaimana dikemukakan Harsono (1988: 172-174) bahwa bentuk-bentuk latihan diantaranya: “1) bolak-balik (*shuttle run*), 2) lari zig-zag (berbelok-belok), 3) *squate thrust* atau memodifikasi, 4) lari halang rintang (*abstacle run*), 5) *a lot drill*, 6) *there corner drill*, dan 7) *down the lens drills*”.

c. Manfaat Kelincahan

Kelincahan memiliki peranan yang sangat penting untuk kelangsungan hidup sehari-hari, apalagi untuk seorang atlet. Seperti yang dikemukakan oleh Harsono (1988:172) sebagai berikut :Dalam melakukan aktivitas tersebut seseorang juga tidak boleh kehilangan keseimbangan dan harus pula sadar akan posisi tubuhnya. Manuver-manuver demikian sering diperlukan dalam banyak hal cabang olahraga, terutama dalam cabang-cabang olahraga permainan seperti olahraga perorangan pun memegang peranan yang sangat penting.

Konsep Kecepatan

Kecepatan merupakan salah satu komponen kondisi fisik yang banyak diperlukan oleh berbagai cabang olahraga seperti untuk nomor lari, sepakbola, softball. Kecepatan menurut Harsono (2001:36) mengemukakan, “kemampuan untuk melakukan gerakan-gerakan sejenis secara berturut-turut dalam waktu yang sesingkat-singkatnya, atau kemampuan untuk menempuh suatu jarak dalam waktu yang cepat”. Sedangkan menurut Badriah (2002:24), “kecepatan adalah kemampuan

tubuh untuk menempuh jarak tertentu secara berturut-turut dengan waktu yang singkat.

Pengertian kecepatan sebagaimana di kemukakan para ahli di atas dapat disimpulkan bahwa kecepatan itu adalah kemampuan tubuh melakukan gerakan secara berturut-turut dalam waktu yang singkat.

Sebagaimana penjelasan mengenai pengertian kecepatan di atas, maka kecepatan merupakan komponen kondisi fisik yang sangat penting sesuai dengan filosofi bolabasket sebagai permainan cepat dan dinamis. Karena bolabasket dimainkan dalam lapangan yang relatif kecil, dengan adanya unsur cepat dan dinamis yang seluruh pemainnya dituntut untuk bergerak, kecepatan sangatlah diperlukan. Selain itu kecepatan juga menjadi hal yang mutlak dalam salah satu teknik serangan yaitu serangan kilat atau *fastbreak*. merupakan senjata yang sangat ampuh untuk menghasilkan skor.

a. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kecepatan

Kecepatan dalam menempuh jarak bukan hanya dihasilkan oleh panjang langkah dan frekuensi langkah saja tetapi di kemukakan pula oleh faktor-faktor lain seperti yang dikemukakan Harsono (1988:218) ada 6 faktor yang mempengaruhi kecepatan:

- Keturunan (*heredity*) dan natural talent. Akan tetapi fixx (1985) mengatakan bahwa meskipun orang secara inheren lamban, kalau dia berlatih dengan "maksimal effectiveness", dia akan bisa lebih cepat dari orang "...who has greater potensial but has not yet mobilized it".
- Kemampuan untuk mengatasi tahanan (*resistance*) eksternal seperti peralatan, lingkungan (air, salju, angin dan sebagainya), dan lawan.

- Teknik, misalnya gerakan lengan, tungkai, sikap tubuh pada waktu lari, dan sebagainya.
- Konsentrasi dan semangat. Harre (1983) juga berpendapat bahwa “willpower and strong concentration are important factors for the achievement of high speed”.
- Elastisitas otot, terutama otot-otot di pergelangan kaki dan pinggul.

b. Bentuk-bentuk Latihan Kecepatan

Mengingat pentingnya kecepatan dalam cabang olahraga, maka kecepatan perlu ditingkatkan melalui latihan yang sistematis. Bentuk-bentuk latihan kecepatan. Menurut Harsono (1988: 218-219) : “1) Interval sprint, 2) Lari akselerasi deselerasi, 3) Uphill dan Downhill, 4) Repetition Training, 5) Holow sprint, dan 6) Pickup sprint”.

c. Manfaat Latihan Kecepatan

Menurut Harsono (1988:216) kecepatan adalah “Kemampuan untuk melakukan gerakan-gerakan yang sejenis secara berturut-turut dalam waktu yang sesingkat-singkatnya atau kemampuan untuk menempuh suatu jarak dalam waktu yang sesingkat-singkatnya”.

Permainan Bolabasket

Permainan bolabasket adalah salah satu cabang olahraga yang dilaksanakan secara beregu (tim), dimana tiap tim terdiri dari 5 orang, baik putra maupun putri. Menurut Hall Wissel (2000:22) bolabasket adalah “suatu permainan yang dimainkan oleh dua regu putra maupun putri yang masing-masing terdiri dari lima orang pemain.”

Dewasa ini bolabasket menjadi olahraga yang berkembang pesat di dunia. Banyak alasan, diantaranya karena jenis olahraga

ini melibatkan banyak orang. Walaupun bolabasket ditemukan sebagai olahraga dalam ruangan (*indoor sport*), namun sekarang dimainkan di dalam maupun di luar ruangan. Walaupun pada awalnya bolabasket merupakan olahraga di kalangan anak muda dengan pemain terbanyak pria remaja, namun saat ini bolabasket banyak dimainkan oleh pria maupun wanita dari segala usia dan ukuran tubuh, bahkan oleh mereka yang cacat (memakai kursi roda).

Permainan bolabasket dalam pertandingan profesional terdiri dari empat paruh peremnpatan waktu (*quarter*), masing-masing selama 10 menit. Periode perpanjangan waktu pertandingan (*over time*) dilakukan pada waktu hasilnya seri. Jam pengukur waktu dihentikan antara paruh waktu atau jeda istirahat, ketika bola keluar, dan ketika lemparan bebas dilakukan (*free throw*). Penghentian jam tersebut bervariasi tergantung pada tingkatan, yaitu apakah profesional, internasional, mahasiswa atau pelajar.

Bermain bolabasket secara umum sebenarnya bukan untuk memasukan bola ke keranjang sebanyak-banyaknya, tetapi untuk bermain bolabasket diperlukan keterampilan individu pemain yang baik. Dengan keterampilan yang dimilikinya, seorang pemain dapat bermain bagus dan bekerja sama dengan temannya dalam sebuah tim. Dengan itu, diharapkan mampu menghadapi tekanan-tekanan yang terjadi dalam pertandingan di lapangan yang sarat dengan persaingan yang ketat, baik persaingan secara individu pemain maupun secara tim untuk memenangkan pertandingan tersebut.

Tujuan permainan bolabasket adalah memasukan bola ke dalam ring lawan, tentunya dengan penguasaan dan memainkan bola dan berupaya mencegah lawan memasukan bola ke ring kita. Sebagaimana di kemukakan Wissel, Hall (2000:2) nilai

(skor) dengan memasukan bola ke keranjang dan mencegah tim lain melakukan hal serupa.

Permainan bolabasket merupakan permainan yang kompleks gerakannya, artinya gerakannya terdiri dari gabungan unsur-unsur gerak yang terkoordinasi dengan benar sehingga atlet dapat bermain dengan baik. Setiap pemain harus dapat menguasai melempar, menangkap dan men-*dribble*, menderobos penjagaan lawan dengan baik, serta terampil dalam menembak, baik dalam keadaan bertahan atau menyerang, semuanya ini menuntut pemain bolabasket harus menguasai teknik-teknik dasar permainan ini.

Secara garis besar teknik dasar permainan bolabasket terdiri dari tiga teknik dasar yaitu, *shooting* (menembak), *passing* (operan), dan *drbble* (menggiring bola). Secara rinci teknik dasar bolabasket menurut Wissel, Hall (2000: VI) terdiri dari :

Teknik-teknik di atas perlu dikuasai dengan baik dan dilakukan dengan sempurna, sebab akan mempengaruhi gerak secara keseluruhan. Dikarenakan banyaknya teknik dasar dalam permainan bolabasket dan sesuai dengan permasalahan penelitian ini, maka penulis hanya membahas teknik menggiring bola (*dribble*).

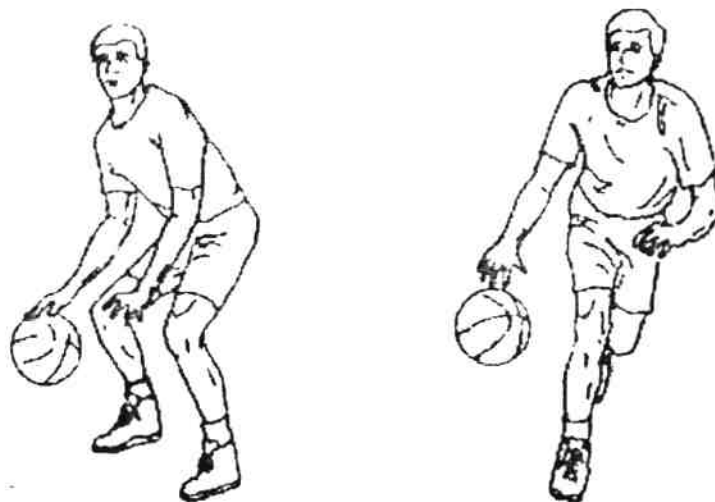
Teknik Dasar Menggiring Bola (*Dribble*)

Men-*dribble* dalam permainan bolabasket merupakan salah satu teknik dasar yang harus dikuasai dengan baik oleh para pemain pada umumnya. Menurut Wissel (2000:95) *dribble* adalah “salah satu cara membawa bola”.

Adapun cara pelaksanaan *dribble* dengan baik dan benar menurut Wissel (2000 : 97) adalah sebagai berikut :

- Pada saat men-*dribble*, posisi bola harus dekat dengan badan.
- Pada saat melakukan *dribble* usahakan sebatas lutut atau lebih rendah dari lutut.
- Ketika bola dilepaskan dari tangan diharuskan sebelum mengayunkan kaki pivot.
- Men-*dribble* dengan ujung tangan,
- Diusahakan pergelangan tangan harus kuat dan jari dibengkokkan, dan
- Posisi badan dan tangan yang tidak melakukan *dribble* diusahakan bisa melindungi bola.

Untuk lebih jelasnya mengenai teknik *dribble*, penulis mengilustrasikannya dalam bentuk gambar berikut ini:



Gambar 2.1

Teknik Dribble dalam Permainan Bolabasket

Penelitian yang Relevan

Masalah yang penulis teliti tidaklah semata-mata merupakan masalah yang belum pernah dibahas orang lain hingga saat ini namun sebenarnya mengenai kontribusi kecepatan dan

kelincahan dalam permainan bolabasket telah diteliti oleh berbagai kalangan. Hal ini dibuktikan oleh Soni (2007:48) yang berjudul “Pengaruh Latihan Kelincahan Terhadap Keterampilan Menggiring Bola Pada Permainan Bolabasket”.

Hipotesis

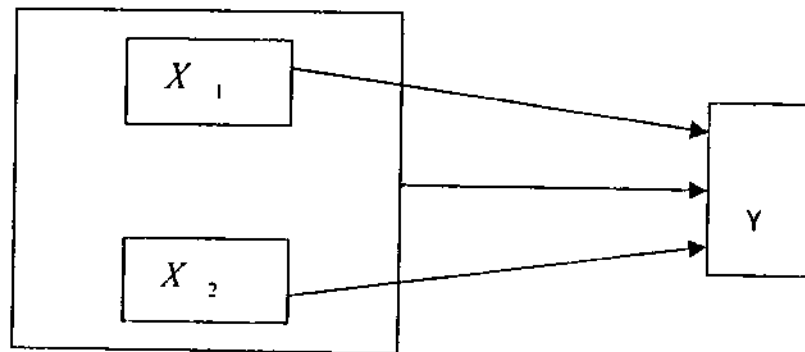
Hipotesis menurut Arikunto (1994: 21) adalah sebagai berikut: “Hipotesis adalah penjelasan tentatif (sementara) tentang tingkah laku, fenomena (gejala), atau kejadian yang akan terjadi, bisa juga kejadian yang sedang berjalan”. Dan kutipan tersebut, bahwa hipotesis adalah jawaban sementara peneliti terhadap penelitian yang akan dilakukan.

Berdasarkan anggapan dasar dan definisi hipotesis di atas, penulis merumuskan hipotesis penelitian ini sebagai berikut: Dari kedua komponen tersebut yaitu kelincahan dan kecepatan mempunyai kontribusi yang signifikan terhadap keterampilan *dribble* pada mahasiswa UKM Bolabasket Universitas Jambi.

METODE

Dalam penelitian menggunakan metode penelitian deskriptif, sebagaimana yang dikemukakan oleh, Badriah (2006:41) bahwa “Metode penelitian deskriptif yaitu suatu metode penelitian yang menggambarkan keadaan atau situasi pada saat penelitian dilakukan, kemudian dianalisa dan diambil suatu kesimpulan umum dari masalah yang dibahas”.

Dalam penelitian ini variabel bebas kecepatan (X_1) dan kelincahan (X_2) sedangkan variabel terkait *dribble* (Y)



Gambar 3.1 Variabel penelitian

Instrument penelitian atau tes yang digunakan dalam penelitian ini yaitu: Tes untuk mengukur kecepatan melakukan lari sprint 40 meter, tes untuk mengukur kelincahan dengan melakukan *shuttle run* dan tes untuk mengukur *Dribble* dengan melakukan *dribble zig-zag*.

Pelaksanaan tes pada penelitian ini bertempat di Gor PORKES Universitas Jambi pada tanggal 12 oktober 2013. Dalam penelitian ini populasi sebanyak 30 orang, sedangkan penulis mengambil sampel sebanyak 20 orang,

HASIL PENELITIAN

Deskripsi Data

Data penelitian ini diperoleh melalui serangkain pengukuran, yaitu pengukuran kelincahan , kecepatan , dan *driblle* (Y).

Tabel 4.3. Keterampilan perhitungan rata-rata dan standar deviasi dari tiap-tiap tes

Variabel Tes	Rata-rata	Standar Deviasi
Kelincahan	13,88	1,70
Kecepatan	5,68	0,35
<i>Driblle</i>	20,76	1,89

Pengujian Persyaratan Analisis

Untuk mengetahui nilai korelasi dari pengtesan itu bermakna, maka perlu pengujian korelasi. Keterampilan perhitungan korelasi dari ketiga butir tes dalam penelitian ini yaitu, kelincahan dengan keterampilan *dribble*, kecepatan dengan keterampilan *dribble* dan kelincahan dengan kecepatan. Keterampilan perhitungan dari ke tiga butir tes tersebut dapat dilihat pada tabel berikut ini.

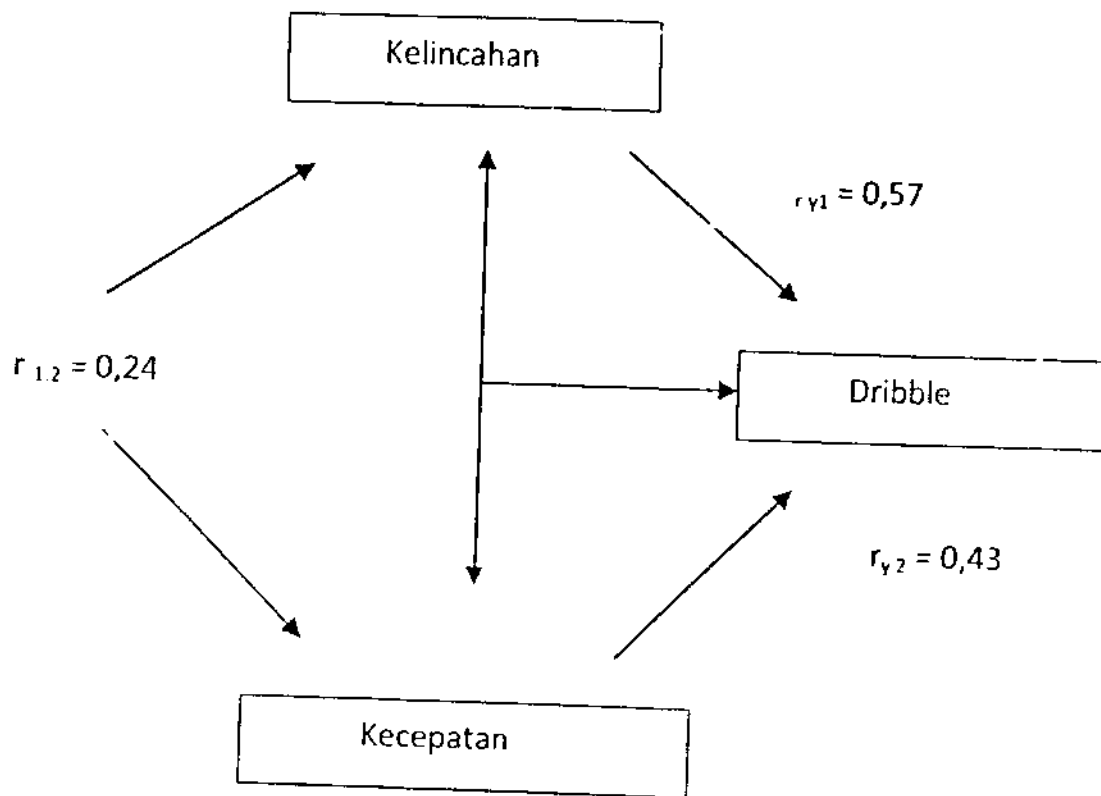
Tabel 4.4. Keterampilan perhitungan korelasi ketiga butir tes

Butir Tes	Nilai	Kategori	t-hitung	t-tabel	Kesimpulan
Kelincahan dengan <i>dribble</i>	0,57	Cukup	2,95	2,10	Signifikan
Kecepatan dengan <i>dribble</i>	0,43	Cukup	2,02	2,07	Tidak signifikan
Kelincahan dengan kecepatan	0,24	Rendah	1,05	2,07	Tidak Signifikan

Dari tabel di atas dapat dilihat bahwa kelincahan mempunyai hubungan yang signifikan dengan keterampilan *dribble* dengan nilai korelasi sebesar 0,57 termasuk kategori cukup. Kecepatan mempunyai hubungan yang tidak signifikan dengan keterampilan *dribble* dengan nilai korelasi sebesar 0,43 termasuk kategori cukup. Sedangkan nilai korelasi antara kelincahan dengan kecepatan mempunyai korelasi sebesar 0,24. Untuk mengetahui mana yang paling berhubungan terhadap keterampilan *dribble* apakah kelincahan atau kecepatan, maka perlu diperhitungkan dengan rumus koefisien berganda (*Multiple correlation*). Rumus yang digunakan sebagai berikut :

$$R_y = \sqrt{\frac{r^2 y_1 \cdot r^2 y_2 - 2r y_1 \cdot r y_2 \cdot r_{1,2}}{1 - r^2_{1,2}}}$$

Adapun penghitungan korelasi dari ketiga butir tes tersebut adalah sebagai berikut :



Nilai korelasi natara variabel tes adalah sebagai berikut:

$$\begin{aligned}
 R_y &= \sqrt{\frac{r^2 y_1 \cdot r^2 y_2 - 2r y_1 \cdot r y_2 \cdot r_{1,2}}{1 - r^2_{1,2}}} \\
 &= \sqrt{\frac{(0,57)^2 + (0,43)^2 - 2 \times 0,57 \times 0,43 \times 0,24}{1 - 0,24^2}} \\
 &= \sqrt{\frac{0,3249 + 0,1849 - 0,1176}{1 - 0,0576}}
 \end{aligned}$$

$$= \sqrt{\frac{0,3922}{0,9424}}$$

$$= 0,65$$

Pengujian Hipotesis

Pengujuian hipotesis dilakukan untuk membuktikan apakah hipotesis penelitian diterima atau ditolak. Oleh karena itu, hipotesis penelitian yang penulis ajukan perlu dibuktikan kebenarannya. Sesuai dengan hipotesis yang diajukan, maka penulis akan menguji hipotesis tersebut menggunakan pendekatan statistik signifikansi korelasi berganda dengan rumus sebagai berikut :

$$F = \frac{R^2 / k}{(1 - R)^2 / (n - k - 1)}$$

$$= \frac{0,65^2 / 2}{(1 - 0,65^2) / 20 - 2 - 1}$$

$$= \frac{0,4225 / 2}{(1 - 0,4225) / 17}$$

$$= \frac{0,21125}{0,03397}$$

$$= 6,22$$

F tabel pada $(\alpha) = 0,05 (2 ; 17) = 3,59$

Kriteria: terima apabila F hitung lebih kecil dari F tabel. Karena F hitung lebih besar dari F tabel, maka hipotesis nol di tolak. Bahwa kedua unsur tersebut yaitu kelincahan dan kecepatan berkorelasi berarti. F hitung lebih besar dari F tabel berarti ada hubungan yang signifikan antara kelincahan dan kecepatan dengan keterampilan *dribble* pada permainan bolabasket.

Untuk mencari prosentase kontribusi kelincahan, kecepatan dengan keterampilan *dribble* digunakan rumus determinasi sebagai berikut:

$$D = r^2 \times 100$$

$$D = \text{kelincahan} \quad = \times 100\% = 32,49 \%$$

$$D = \text{kecepatan} \quad = \times 100\% = 18,49 \%$$

$$\text{Lain-lain adalah} \quad = 23,04\% - 42,25 \% = 50,98 \%$$

Sedangkan untuk penafsiran besarnya koefisien korelasi, Surakhmad (1998:302) menjelaskan sebagai berikut :

Sampai 0,2 : Korelasi yang rendah sekali

0,20 – 0,40 : Korelasi yang rendah tetapi ada

0,40 – 0,70 : Korelasi yang sedang

0,70 – 0,90 : Korelasi yang tinggi

0,90 – 1,00 : Korelasi yang tinggi sekali

KESIMPULAN

Berdasarkan keterampilan pengolahan dan analisis data sebagaimana dikemukakan di atas, maka keterampilan penelitian ini dapat dibahas sebagai berikut.

1. Hipotesis pertama menyatakan, "Terdapat hubungan yang berarti antara kelincahan dan kecepatan dengan keterampilan *dribble* pada pemain UKM Bolabasket Universitas Jambi". Keterampilannya hipotesis diterima, dimana nilai korelasi yang diperoleh yaitu sebesar 0,57 termasuk dalam kategori cukup. Diterimanya hipotesis tersebut disebabkan dalam permainan bolabasket kelincahan dibutuhkan pada saat melewati lawan diperlukan kelincahan badan. Sehingga kelincahan di duga berkontribusi cukup. Hal ini didukung oleh keterampilan penghitungan determinasi, di mana dukungan kelincahan terhadap keterampilan *dribble* sebesar 32,49 %.
2. Hipotesis kedua menyatakan, "Terdapat kontribusi yang berarti antara kecepatan dengan keterampilan *dribble* pada pemain UKM Bolabasket Universitas Jambi". Keterampilannya hipotesis diterima dan termasuk kategori cukup. Hipotesis kedua diterima disebabkan dalam permainan bolabasket, kecepatan sangat dominan digunakan terutama ketika *dribble* pada saat melakukan serangan. Dengan demikian, maka di duga bahwa kecepatan sangat memberikan kontribusi terhadap keterampilan *dribble*. Haal ini didukung oleh keterampilan penghitungan determinasi yang keterampilannya sebesar 18,49 %.
3. Hipotesis ketiga yaitu "Terdapat kontribusi yang berarti antara kelincahan dan kecepatan terhadap keterampilan *dribble* pada pemain UKM Bolabasket Universitas Jambi". Keterampilannya hipotesis ditolak dan termasuk kategori cukup. Diterima hipotesis ketiga ini disebabkan oleh kedua komponen ini secara bersama-sama mendukung terhadap keterampilan *dribble*, di mana setelah melakukan *shuttle run* dan lari *sprint* kemudian melakukan *dribble*, aka.

terlihat dari kedua komponen tersebut sangat memberikan kontribusi terhadap keterampilan *dribble*. Hal ini terbukti berdasarkan keterampilan penghitungan determinasi, hipotesis ini mendapat dukungan sebesar 50,98 % sedangkan sisanya sebesar 49,02% merupakan dukungan faktor lain, di antaranya faktor teknik dan lingkungan.

Dengan demikian dari keterampilan penelitian ini terbukti bahwa untuk mendapatkan keterampilan *dribble* yang baik lebih diutamakan memberikan latihan-latihan kelincahan dan kecepatan.

Berdasarkan penelitian di atas, penulis menyarankan kepada berbagai pihak yang terkait dengan bidang keolahragaan, khususnya dengan cabang olahraga bolabasket, bahwa untuk mengketerampilankan *dribble* yang baik diutamakan melatih kelincahan dan kecepatan secara bersama-sama. sampel yang lebih banyak lagi.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi, (2002). *Prosedur Penelitian, Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Depdikbud. 2006. *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Jakarta: Balai
- Harsono. (1988). *Coaching dan Aspek-aspek Psikologis dalam Coaching*. Jakarta, tombak Kusuma.
- Garis-Garis Besar Haluan Besar Negara. Tap MPR No. II/MPR/1993.
- Narhasan, dan Abdul Narlan, (2001). *Tes dan Pengukuran Pendidikan Olahraga*. Bandung : FPOK – IKIP.
- Salim, Agus. (2008). *Buku Pintar Bola Basket*. Bandung: Nuansa.