

VOLUME 1, NO 1, JUNI 2020



Journal Of Physical Education

Jurnal Ilmiah Mahasiswa



Diterbitkan oleh :
Program Studi Pendidikan Olahraga
Fakultas Sastra Dan Ilmu Pendidikan
Universitas Teknokrat Indonesia



Journal Of Physical Education

Journal Of Physical Education is a peer-reviewed journal published in Indonesia by Physical Education Department, the Faculty of Arts and Education, Universitas Teknokrat Indonesia. This journal aims to facilitate and promote the dissemination of scholarly information on research and development in the field of sports and health education. This Journal, published twice a year (June and Desember) and it is an open-access journal which means that all content is freely available without charge to the use of his/her institution. Users are allowed to read, download, copy, distribute, print, search or link to the full texts of the articles, or use them for any other lawful purpose, without asking for prior permission from the publisher or the author.

Chief Editor

Imam Mahfud

Editorial Teams

Eko Bagus Fahrizqi
Reza Adhi Nugroho

Reviewers Teams

Aditya Gumantan, Universitas Teknokrat Indonesia

Heru Sulistianta, Universitas Lampung

Rachmi Marsheila Aguss, Universitas Teknokrat Indonesia

Rizki Yuliandra, Universitas Teknokrat Indonesia

Editor and Administration Address: **Journal Of Physical Education** Publication Division, Arts and Education Faculty, Universitas Teknokrat Indonesia. H. Zainal Abidin Pagaralam Street No. 9-11. Kedaton, Bandar Lampung. Contact us via mobile phone (0721) 702022, 774061 784945 or drop us an e-mail to joupe@teknokrat.ac.id

Journal Of Physical Education

Table of Contents

TINGKAT KEBUGARAN JASMANI ANGGOTA UKM FUTSAL UNIVERSITAS TEKNOKRAT INDONESIA.....	1-9
<i>M. Vani Aprilianto, Eko Bagus Fahrizqi</i>	
HUBUNGAN PANJANG TUNGKAI DAN POWER OTOT TUNGKAI DENGAN KEMAMPUAN TENDANGAN PENALTY.....	10-17
<i>Cahyo Pratomo, Aditya Gumantan</i>	
SURVEI SARANA DAN PRASARANA PEMBELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI OLAHRAGA DAN KESEHATAN PADA SEKOLAH MENENGAH PERTAMA DI KOTA KABUPATEN PRINGSEWU TAHUN 2019.....	18-24
<i>Nur Afifah Sudiby, Reza Adhi Nugroho</i>	
ANALYSIS TINGKAT KESEGERAN JASMANI ANGGOTA UKM BOLABASKET UNIVERSITAS TEKNOKRAT INDONESIA.....	25-32
<i>Adityo Pratama, Rizki Yuliandra</i>	
PENINGKATAN KETERAMPILAN GERAK DASAR ROLL BELAKANG PADA SEKOLAH DASAR.....	33-40
<i>Farhan Ramadhani Pangkey, Imam Mahfud</i>	



Published by
Program Studi Pendidikan Olahraga
Fakultas Sastra dan Ilmu Pendidikan
UNIVERSITAS TEKNOKRAT INDONESIA
Bandar Lampung

JouPE	Volume 1	Number 1	June	2020	Page 1 - 40
-------	----------	----------	------	------	-------------



TINGKAT KEBUGARAN JASMANI ANGGOTA UKM FUTSAL UNIVERSITAS TEKNOKRAT INDONESIA

M. Vani Aprilianto¹, Eko Bagus Fahrizqi²
Universitas Teknokrat Indonesia^{1,2}

m.vaniaprilianto.2015@gmail.com¹
eko.bagus@teknokrat.ac.id²

Received: 2 Mei 2020

Accepted: 27 Mei 2020

Published : 25 Juni 2020

Abstract

Sports Activity is related to achievements that is inseparable from some factors and one of them is physical fitness. Following the physical fitness by the members of Futsal Club Universitas Teknokrat Indonesia is unknown. This research aims to reveal the level of physical fitness of the members of Futsal Student Activity Universitas Teknokrat Indonesia, with 29 members involved. The data collecting technique uses the instrument of TKJI that consists of 5 tests that are: 50 meters Running Test, Push Up, Sit Up, Vertical Jump, Run 1.2 Kilometers, the data analyzing technique of this research uses the descriptive statistics analysis with percentage. The result shows that the level of physical fitness of Futsal Club Universitas Teknokrat Indonesia, 5 students (17,24%) classified as good, 20 students (68,96%) classified as average, 4 students (13,79%) classified as deficient, and there are no students that classified great and awful. Hence, the result of the physical fitness level test towards the members of Futsal Club Universitas Teknokrat Indonesia can be classified as average.

Keywords: *Physical Fitness, Test , Run, Push Up, Sit Up, Vertical Jump*

Abstrak

Aktivitas Olahraga berkaitan dengan prestasi yang tidak lepas dari beberapa faktor dan salah satu diantaranya adalah kebugaran jasmani. Terkait dengan kebugaran jasmani yang dimiliki oleh anggota UKM Futsal Universitas Teknokrat Indonesia belum diketahui. Adapun tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui Tingkat Kebugaran Jasmani anggota UKM Futsal Universitas Teknokrat Indonesia. Penelitian ini adalah penelitian deskriptif yang menggunakan metode survei. Subyek dari penelitian ini adalah anggota UKM Futsal Universitas Teknokrat Indonesia, dengan jumlah 29 anggota. Teknik pengambilan data pada penelitian ini menggunakan instrumen TKJI yang terdiri dari 5 item tes yaitu: Tes lari 50 meter, *Pull up, Sit Up, Vertical Jump*, lari 1,2 KM. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis statistik deskriptif dengan persentase. Hasil penelitian menunjukkan bahwa Tingkat Kebugaran UKM Futsal Universitas Teknokrat Indonesia yaitu klasifikasi Baik sebanyak 5 orang (17,24%), klasifikasi sedang sebanyak 20 orang (68,96%), dan klasifikasi kurang sebanyak 4 orang (13,79%), dan tidak ada siswa yang memiliki klasifikasi baik sekali dan kurang sekali. Dengan demikian, hasil tes tingkat kebugaran jasmani pada Anggota UKM Futsal Universitas Teknokrat Indonesia dapat dikategorikan sedang.

Kata Kunci: *Kebugaran Jasmani, Tes, Lari, Push Up, Sit Up, Vertical Jump*

To cite this article:

Aprilianto, Muhammad Vani dan Fahrizqi, Eko Bagus. (2020). Tingkat Kebugaran Jasmani Anggota Ukm Futsal Universitas Teknokrat Indonesia. *Journal Of Physical Education*. 1 (1), 1-9

PENDAHULUAN

Olahraga adalah sebuah aktivitas hidup yang paling digemari. Olahraga merupakan satu kebutuhan hidup yang tidak dapat ditinggalkan. Sebuah aktivitas olahraga harus dilakukan secara kontinu dan selaras. Aktivitas olahraga dapat dilakukan oleh siapapun karena tidak memandang ras, agama maupun tingkatan sosial. Pada zaman Romawi kuno terdapat slogan yang begitu dipopulerkan oleh masyarakat yakni “MENS SANA IN CORPORE SANO”. Slogan tersebut menjadi suatu semangat dalam bidang olahraga dan kesehatan yakni ketika seseorang menggeluti aktivitas olahraga. Kemudian slogan tersebut dimaknai oleh masyarakat, bahwa “Di dalam tubuh yang kuat terdapat jiwa yang sehat”.

Tersirat dari pemikiran ini peneliti mencoba mencari batasan mengenai esensi atau apa yang sebetulnya tentang hakekat dari olahraga itu sendiri yang dapat di kutip dari definisi-definisi oleh para pakar dan ilmuwan olahraga. Gumantan (2019) Menyatakan Kegiatan olahraga permainan di sekolah yang diberikan oleh guru-guru bidang studi pendidikan jasmani akan banyak membantu pertumbuhan dan perkembangan anak secara menyeluruh. Artinya kegiatan olahraga permainan dapat memberikan dampak positif terhadap unsur-unsur jasmaniah, kejiwaan dan sosial

Kemudian definisi mengenai apa dari sebetulnya olahraga ini dijadikan alat analisis secara teoritik dalam membahas permasalahan dalam penelitian ini. Definisi dan pengertian dari olahraga yang penulis kutip di antaranya dapat dijelaskan di paragraf berikut :

Giriwijoyo (2007) menjelaskan bahwa Olahraga adalah serangkaian gerak raga yang teratur dan terencana untuk memelihara gerak (mempertahankan hidup) dan meningkatkan kemampuan gerak (meningkatkan kualitas hidup). Sama dengan pernyataan lainnya Mutohir (2004) menjelaskan bahwa Olahraga yang dilakukan secara sistematis, teratur dan terarah akan sangat membantu upaya kita menciptakan pola hidup sehat yang sehat dan berkualitas.

Dari penjelasan olahraga di atas terdapat pula ciri-ciri olahraga menurut Lutan (1991) menjelaskan ciri khas olahraga yaitu:

1. Olahraga berorientasi pada kegiatan jasmani dalam wujud keterampilan motorik, daya tahan, kekuatan dan kecepatan. Dalam olahraga unsur jasmani yang sangat dominan.
2. Olahraga sebagai sebuah realitas, olahraga dilakukan dalam suasana yang tak sebenarnya, tetapi keterlibatan seseorang dalam olahraga merupakan sesuatu yang nyata.
3. Prinsip prestasi dalam olahraga, tanda-tanda prinsip prestasi dalam olahraga ialah:
 - a. Peragaan kemampuan jasmani, hingga tingkat maksimal.
 - b. Kegiatan olahraga dilaksanakan secara maksimal.
 - c. Tidak bertujuan untuk menghancurkan lawan.
4. Aspek sosial dari olahraga, olahraga yang dilakukan akan terjadi sebuah interaksi sosial dan akan membentuk kelompok sosial.

Pengertian Olahraga menurut *International Council of Sport and Physical Education (ICSPE)* yang dikutip oleh Lutan (1991) yaitu:

1. Setiap kegiatan fisik yang mengandung sifat permainan dan berisi perjuangan dengan diri sendiri atau dengan orang lain, atau konfrontasi dengan unsur-unsur alam disebut olahraga.
2. Kalau kegiatan ini meliputi juga pertandingan, maka kegiatan itu harus dilaksanakan dengan semangat/jiwa sportif. Tidak mungkin ada olahraga dalam arti sebenarnya tanpa isi “*fair play*”.
3. Olahraga seperti dinyatakan di atas merupakan alat pendidikan yang ampuh

Dan dari penjelasan di atas tersebut bisa disimpulkan bahwa olahraga merupakan suatu kegiatan jasmani yang sangat dominan, merupakan sesuatu yang nyata, terdapat prinsip prestasi dan membentuk kelompok sosial. Di dalam kurikulum pendidikan jasmani diharapkan memiliki kebugaran jasmani yang memadai, menguasai paling tidak salah satu nomor atletik, senam, beladiri, renang, dan olahraga permainan sehingga peserta didik mempunyai kepercayaan diri untuk melakukan kegiatan olahraga secara teratur, memiliki gaya hidup aktif karena didukung oleh pengetahuan yang memadai tentang pendidikan jasmani, peraturan teknis dan taktis serta strategi olahraga (Yuliandra, 2019).

Faktor kebugaran jasmani dan komponen motorik yang baik haruslah dimiliki oleh setiap pemain atau atlet untuk menunjang performanya. Jika Proses motorik adalah gerakan yang langsung melibatkan otot untuk bergerak dan proses persyarafan yang menjadikan seseorang mampu menggerakkan anggota tubuh (tangan, kaki, dan anggota tubuh) (Mahfud dan Fahrizqi, 2020).

Maka Seorang pemain futsal dapat mencapai kesuksesan apabila pemain tersebut memiliki empat faktor, yaitu; faktor genetik atau keturunan, faktor kedisiplinan, faktor latihan, dan faktor keberuntungan. Untuk mencapai hal tersebut tidaklah mudah. Perlu mengambil langkah-langkah kongkrit untuk menunjang terhadap peningkatan prestasi persepakbolaan. Langkah-langkah yang perlu dilakukan diantaranya yaitu pelatihan, peningkatan pengadaan prasarana dan sarana, permasalahan, pemanduan bakat, peningkatan kualitas pembinaan dan sebagainya. Teknik dasar permainan futsal menentukan sampai dimana seorang pemain dapat meningkatkan mutu permainannya (Fahrizqi, 2019).

TELAAH PUSTAKA .

Kebugaran Jasmani

Kebugaran Jasmani merupakan satu hal yang dapat mempengaruhi dalam pencapaian prestasi suatu atlet. Kebugaran Jasmani yang tangguh dan baik jika dilatih secara terus menerus akan semakin lebih baik dalam pencapaian prestasi. Kebugaran jasmani merupakan salah satu aspek dari Komponen Kondisi Fisik . Dimana kondisi fisik merupakan pondasi untuk meraih prestasi bagi semua atlet. Teknik, mental dan taktik akan dapat dikembangkan dengan baik jika memiliki kualitas fisik yang baik. Pendapat yang dikemukakan Sajoto (1988), kondisi fisik adalah satu prasyarat yang sangat diperlukan dalam usaha peningkatan prestasi seorang atlet, bahkan dapat dikatakan sebagai dasar landasan titik tolak suatu awalan olahraga prestasi. Kondisi fisik dapat mencapai titik optimal jika dimulai sejak usia dini dan dilakukan secara terus menerus sepanjang tahun dengan berpedoman pada prinsip-prinsip dasar latihan. Di samping itu, perkembangan fisik harus direncanakan secara periodik berdasarkan tahapan latihan, status kondisi fisik atlet, faktor-faktor lain, seperti gizi, fasilitas, alat, lingkungan dan status kesehatan atlet (Fahrizqi, 2019).

Untuk mencapai kebugaran jasmani yang baik seorang atlet harus memiliki komponen dasar dari aspek jasmani. Senada dengan Bompa (1994) dalam Irianto (2002), mengemukakan bahwa komponen dasar dari biomotor olahragawan ada 5 yaitu: kekuatan (*strength*), daya tahan (*endurance*), kecepatan (*speed*), kelentukan (*flexibility*) dan koordinasi (*coordination*). Adapun komponen-komponen yang lain merupakan perpaduan dari beberapa komponen sehingga membentuk satu istilah sendiri. Beberapa komponen kondisi fisik yang diperlukan dan mempengaruhi kemampuan passing atau mengoper bola, diantaranya yaitu panjang tungkai, kekuatan otot tungkai, lingkaran paha kekuatan tungkai, dan koordinasi kaki. Berdasarkan uraian di atas peneliti ingin mengetahui tentang kemampuan ketepatan jarak jauh khususnya pula aspek fisiknya (Fahrizqi, 2019).

Dari sepuluh komponen kondisi fisik yang perlu diperhatikan lebih dan ditingkatkan lebih untuk meningkatkan prestasi atlet sepakbola dalam penelitian ini. Sedangkan komponen kondisi fisik yang akan digunakan dalam penelitian ini yaitu: kekuatan yang meliputi, *Power* otot tungkai, kekuatan ketahanan otot perut, kekuatan dan ketahanan otot lengan, kecepatan (*speed*), daya tahan aerobik, Dari kelima komponen tersebut dapat dijelaskan sebagai berikut:

1) Kecepatan

Kecepatan sangat berkaitan dengan waktu yang di tempuh. Dalam olahraga sepakbola, kecepatan lari sangat diperlukan untuk mengejar bola dalam menyerang maupun bertahan,

2) Kekuatan dan ketahanan otot kaki

Kekuatan dan ketahanan otot kaki digunakan pada saat menendang, menggiring, mengumpan, berlari, dalam permainan sepakbola sangat banyak sekali dan sangat diutamakan . kekuatan sangat diperlukan dalam setiap melakukan aktivitas olahraga Kekuatan merupakan komponen yang harus dimiliki oleh setiap pemain sepakbola.

3) Ketahanan dan Kekuatan

Kekuatan adalah kemampuan otot untuk melakukan kontraksi guna membangkitkan ketegangan terhadap suatu ketahanan . Kekuatan otot adalah komponen yang sangat penting untuk meningkatkan kondisi fisik secara keseluruhan. *Power* otot tungkai juga merupakan salah satu dari bagian otot, maka dapat di artikan sebagai kemampuan dari kumpulan otot tungkai untuk mengerahkan daya maksimal persatuan waktu (Nugroho, 2020)

4) Daya Tahan

Daya tahan otot setempat merupakan kemampuan seseorang dalam mempergunakan suatu kelompok ototnya, untuk berkontraksi terus menerus dalam waktu yang relatif cukup lama dengan beban tertentu.

Futsal

Futsal adalah permainan bola yang dimainkan oleh dua regu, yang masing masing beranggotakan lima orang. Tujuannya adalah memasukkan bola ke gawang lawan, dengan memanipulasi bola dengan kaki dan

anggota tubuh lain selain tangan, kecuali posisi kiper. Selain lima pemain utama, setiap regu juga diizinkan memiliki pemain cadangan. Di Indonesia Kompetisi futsal resmi tingkat nasional telah diadakan sejak tahun 2008 yang di kelola oleh Badan Futsal Nasional (BFN), lembaga yang khusus didirikan oleh PSSI untuk mengelola Futsal di Indonesia. Saat itu kejuaraan Indonesia Futsal League (IFL) diikuti tujuh klub futsal seluruh provinsi Indonesia.

Pada prinsipnya permainan futsal sama dengan permainan sepakbola yakni menerapkan permainan yang teknik, Fisik dan strategi. Dari Segi permainan futsal dan sepakbola sama-sama bertujuan untuk menciptakan dan memasukkan bola/gol sebanyak mungkin. Dan untuk menciptakan gol tersebut aspek teknik, fisik dan strategi sangat diperlukan. Faktor-faktor penentu dapat disebutkan ada tiga faktor penting yaitu : kondisi fisik atau tingkat kesegaran jasmani, ketepatan teknik atau ketrampilan yang dimiliki, dan masalahmasalah lingkungan (Gumantan dan Mahfud, 2020).

Dalam hal Teknik, passing yang akurat, umpan yang baik dan shooting yang kuat dan terarah sangat diperlukan dan dimaksimalkan. Seperti Dalam melakukan tendangan pemain harus memiliki rangkaian gerak yang kompleks dan didukung oleh komponen kondisi fisik dan postur tubuh (Fahrizqi, 2018). Dalam konteks strategi, posisi, penempatan dan skill individu harus bisa dipadukan. Pemahaman strategi yang baik akan sama-sama menunjang dalam permainan. Pemain futsal harus memiliki kemampuan teknik untuk *passing* atau mengoper bola. Ketepatan passing atau mengoper bola yang baik, cermat dan tepat pada sasaran akan lebih memudahkan untuk membuat gol ke gawang lawan (Fahrizqi, 2018). Karena permainan futsal menekankan dalam kerjasama tim. Fisik *passing support* Akan tetapi permainan futsal lebih cepat intensitasnya dibandingkan dengan sepakbola.

Dari segi fisik Pemain futsal diharuskan memiliki kecepatan, kekuatan dan daya tahan yang sangat prima. . segala aspek fisik yang ada harus benar-benar dimiliki setiap pemain futsal. Kemudian, Dalam penjagaan kondisi fisik pemain futsal hendaknya meliputi latihan kelenturan, latihan lari cepat berulang-ulang untuk meningkatkan kemampuan anaerobik, sesi latihan lari secara terus menerus untuk meningkatkan kemampuan jantung dan latihan kekuatan untuk mengembangkan system otot dan tulang (Danny Mielke, 2007). Segi kecepatan pemain futsal harus mempunyai kecepatan yang stabil. Dalam segi Kekuatan, pemain harus memiliki tendangan yang kuat , karena dari kekuatan itu akan menciptakan peluang yang lebih besar dalam membuat sebuah gol. Namun, jika kurangnya latihan fisik berdampak pada power otot tungkai yang lemah, kurangnya kelincahan dan kecepatan (Nugroho, 2020). Dari penjelasan diatas, Beberapa komponen kondisi fisik yang diperlukan dan mempengaruhi kemampuan passing atau mengoper bola, diantaranya yaitu panjang tungkai, kekuatan otot tungkai, lingkaran paha kekuatan tungkai, dan koordinasi kaki (Fahrizqi, 2018).

UKM Futsal Teknokrat

UKM Futsal Universitas Teknokrat Indonesia dibentuk pada tahun 2009 , dibentuknya UKM agar tersalurkannya bakat serta prestasi mahasiswa pada saat itu. Terbentuknya UKM Futsal Universitas Teknokrat Indonesia menjadi wadah tersendiri untuk para atlet atau mahasiswa yang memang memiliki ketertarikan serta kemampuan dalam permainan futsal. UKM Futsal Universitas Teknokrat Indonesia telah memiliki banyak Prestasi khususnya di lingkup provinsi Sumatera bagian selatan.

Banyak kejuaraan yang telah diikuti dan banyak pula prestasi yang telah diukir oleh UKM. Salah satunya menjadi Juara pada kejuaraan Futsal Se-Sumbagasel yang diadakan di Palembang tahun 2017. Di provinsi Lampung sendiri UKM futsal Universitas Teknokrat Indonesia sudah sering mengikuti kejuaraan yang diadakan baik oleh Pemerintah Provinsi maupun Universitas lainnya. Untuk tingkat nasional prestasi terakhir yang pernah diikuti yakni menjadi peserta nasional pada kejuaraan Pekan Olahraga Mahasiswa Nasional di Yogyakarta tahun 2010 dan di Jakarta tahun 2019.

Dari penjelasan kajian teori diatas dapat disimpulkan dalam permainan futsal pemain harus memiliki kondisi fisik serta kebugaran jasmani yang baik. Untuk itu penjagaan kondisi fisik pemain futsal Ukm Teknokrat Indonesia hendaknya meliputi latihan kelenturan, latihan lari cepat berulang-ulang untuk meningkatkan kemampuan anaerobik, sesi latihan lari secara terus menerus untuk meningkatkan kemampuan jantung dan latihan kekuatan untuk mengembangkan sistem otot dan tulang.

METODE

Populasi dan Sampel

Dalam setiap penelitian, populasi yang dipilih erat kaitannya dengan masalah yang ingin diteliti, populasi adalah obyek/subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan ditarik kesimpulan (Sugiono, 2012). Berdasarkan pengertian penelitian di atas maka populasi dalam penelitian ini adalah semua anggota UKM Futsal Universitas Teknokrat Indonesia yang berjumlah 29 orang.

Teknik Pengumpulan Data

Data yang diperoleh oleh peneliti melalui tes dan pengukuran terhadap Variabel yang terdapat dalam penelitian berupa : Kecepatan, Kekuatan, dan Taya Tahan Aerobik (VO2max). Tes ini terdiri dari (1) *Sprint* 60 Meter untuk mengukur kecepatan, (2) Tes *Vertical Jump, Pull Up* dan *Sit Up* Untuk Mengukur Kekuatan dan (3) *Bleep Test* untuk mengukur Daya Tahan Aerobik (VO2Max)

Metode Analisis

Metode yang digunakan pada penelitian ini ialah metode penelitian deskriptif. Menurut (Sugiyono, 2012) penelitian deskriptif yaitu, penelitian yang dilakukan untuk mengetahui nilai variabel mandiri, baik satu variabel atau lebih (independen) tanpa membuat perbandingan, atau menghubungkan dengan variabel yang lain. Pada penelitian ini nantinya akan digambarkan tentang kondisi fisik anggota UKM Futsal Universitas Teknokrat Indonesia.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Secara keseluruhan, diperoleh nilai maksimum sebesar 11 dan nilai minimum 2.11. Rata-rata diperoleh sebesar 16 dan standar deviasi sebesar 2,11. Median diperoleh sebesar 17 dan modus sebesar 17. Selanjutnya data akan disusun dalam distribusi frekuensi sesuai dengan rumus yang ditentukan, yang terbagi menjadi lima kategori yaitu baik sekali, baik, cukup, kurang, dan kurang sekali. Berikut tabel distribusi frekuensi Tingkat Kesegaran Jasmani Anggota UKM Futsal Universitas Teknokrat Indonesia dapat dilihat pada tabel statistik di bawah ini :

Tabel 1. Varians Data Tes Kebugaran Jasmani

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	11,00	1	3,4	3,4	3,4
	13,00	2	6,9	6,9	10,3
	14,00	3	10,3	10,3	20,7
	15,00	3	10,3	10,3	31,0
	16,00	5	17,2	17,2	48,3
	17,00	10	34,5	34,5	82,8
	18,00	2	6,9	6,9	89,7
	19,00	1	3,4	3,4	93,1
	20,00	1	3,4	3,4	96,6
	21,00	1	3,4	3,4	100,0
Total		29	100,0	100,0	

Tabel 2. Klasifikasi Hasil Tes Tingkat Kebugaran Jasmani

No	Jumlah Nilai	Klasifikasi	Frekuensi	Persentase %
1	22-25	Baik Sekali (BS)	0	0
2	18-21	Baik (B)	5	17,24 %
3	14-17	Sedang (S)	20	68,96 %
4	10-13	Kurang (K)	4	13,79%
5	5-9	Kurang Sekali (KS)	0	0
	Total		29	100 %

Berdasarkan tabel di , diperoleh bahwa 5 Anggota (17,24%) mempunyai tingkat kebugaran jasmani Baik (B), 20 Anggota (68,96%) mempunyai tingkat kebugaran jasmani Sedang (S), 4 Anggota (13,79%) mempunyai tingkat kebugaran jasmani Kurang (K) . Sehingga dapat disimpulkan bahwa tingkat kebugaran jasmani anggota UKM Futsal Universitas Teknokrat Indonesia berdasar hasil keseluruhan tes mempunyai hasil tes yang berbeda. Jadi dapat disimpulkan bahwa Sebagian besar kebugaran jasmani yang dimiliki oleh anggota UKM Futsal Universitas Teknokrat Indonesia adalah masuk kedalam kategori sedang.

Tes *Sprint* 60 Meter/Kecepatan

Hasil analisis data dari indikator Tes *Sprint* 60m berdasarkan perhitungan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) diperoleh data yang berbentuk nilai, kemudian dikategorikan menjadi lima kategori yaitu baik sekali, baik, sedang, kurang, dan kurang sekali. Berikut tabel distribusi frekuensi tingkat kebugaran jasmani anggota UKM Futsal Universitas Teknokrat Indonesia berdasarkan tes *Sprint* 60 meter, sebagai berikut :

Tabel 3. Klasifikasi Tes *Sprint* 60 Meter

No	Skor	Klasifikasi	Frekuensi	Persentase %
1	<7,2”	Baik Sekali (BS)	0	0
2	7,3 “- 8,3’	Baik (B)	3	10,4 %
3	8,4”- 9,6”	Sedang (S)	24	82,75 %
4	9,7”- 11,0”	Kurang (K)	2	6,9%
5	>11,1”	Kurang Sekali (KS)	0	0
	Total		29	100 %

Berdasarkan tabel di atas, diperoleh bahwa 0 Anggota (0%) mempunyai kecepatan lari kurang sekali, 2 Anggota (10,4%) mempunyai kecepatan lari kurang, 24 Anggota (82,75%) mempunyai kecepatan lari Sedang , 3 Anggota (10,4%) mempunyai kecepatan lari baik dan 0 Anggota (0%) mempunyai kecepatan lari baik sekali..

Tes *Pull Up*

Hasil analisis data dari indikator *Pull Up* berdasarkan perhitungan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) diperoleh data yang berbentuk nilai, kemudian dikategorikan menjadi lima kategori yaitu baik sekali, baik, sedang, kurang, dan kurang sekali. Berikut tabel distribusi frekuensi tingkat kebugaran jasmani anggota UKM Futsal Universitas Teknokrat Indonesia berdasarkan Tes *Pull Up*, sebagai berikut :

Tabel 4. Klasifikasi Tes *Pull Up*

No	Skor	Klasifikasi	Frekuensi	Persentase %
1	>19	Baik Sekali (BS)	0	0
2	14-18	Baik (B)	7	10,4 %
3	9-13	Sedang (S)	19	65,5 %
4	5-8	Kurang (K)	3	24,1%
5	<4	Kurang Sekali (KS)	0	0
	Total		29	100 %

Dari data tabel diatas , diketahui terdapat 7 anggota yang mempunyai klasifikasi berdasarkan Tes *Pull Up* dengan kriteria Baik (B), 19 Anggota dengan klasifikasi Sedang (B) dan 3 Anggota dengan klasifikasi Kurang (K).

Tes Sit Up

Hasil analisis data dari indikator Tes *Sit Up* berdasarkan perhitungan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) diperoleh data yang berbentuk nilai, kemudian dikategorikan menjadi lima kategori yaitu baik sekali, baik, sedang, kurang, dan kurang sekali. Berikut tabel distribusi frekuensi tingkat kebugaran jasmani anggota UKM Futsal Universitas Teknokrat Indonesia berdasarkan Tes *Sit Up*, sebagai berikut :

Tabel 5. Klasifikasi Tes Sit Up

No	Skor	Klasifikasi	Frekuensi	Persentase %
1	>41	Baik Sekali (BS)	2	6,9 %
2	30-40	Baik (B)	11	37,9 %
3	21-29	Sedang (S)	15	51,7 %
4	10-20	Kurang (K)	1	3,4%
5	> 9	Kurang Sekali (KS)	0	0
Total			29	100 %

Dari data tabel diatas , diketahui terdapat 2 anggota yang mempunyai klasifikasi berdasarkan Tes *Sit Up* dengan kriteria Baik Sekali (BS), 11 Anggota dengan klasifikasi Sedang (B) , 15 Anggota dengan klasifikasi Sedang (S) dan 1 Anggota dengan klasifikasi Kurang (K).

Tes Vertical Jump

Hasil analisis data dari indikator *Vertical Jump* berdasarkan perhitungan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) diperoleh data yang berbentuk nilai, kemudian dikategorikan menjadi lima kategori yaitu baik sekali, baik, sedang, kurang, dan kurang sekali. Berikut tabel distribusi frekuensi Tingkat Kebugaran Jasmani Anggota UKM Futsal Universitas Teknokrat Indonesia berdasarkan Tes *Vertical Jump*, sebagai berikut :

Tabel 6. Klasifikasi Tes Vertical Jump

No	Skor	Klasifikasi	Frekuensi	Persentase %
1	>73	Baik Sekali (BS)	0	0
2	60-72	Baik (B)	9	31,0 %
3	50-59	Sedang (S)	19	65,5 %
4	39-49	Kurang (K)	1	3,4%
5	<38	Kurang Sekali (KS)	0	0
Total			29	100 %

Dari data tabel diatas , diketahui terdapat 9 anggota yang mempunyai klasifikasi berdasarkan Tes *Vertical Jump* dengan kriteria Baik (B), 19 Anggota dengan klasifikasi Sedang (S) dan 1 Anggota dengan klasifikasi Kurang (K).

Tes lari 1,2 KM (VO2Max)

Hasil analisis data dari indikator lari 1,2 KM (VO2Max) berdasarkan perhitungan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) diperoleh data yang berbentuk nilai, kemudian dikategorikan menjadi lima kategori yaitu baik sekali, baik, sedang, kurang, dan kurang sekali. Berikut tabel distribusi frekuensi tingkat kebugaran jasmani anggota UKM Futsal Universitas Teknokrat Indonesia berdasarkan Tes Lari 1,2 Km (VO2Max), sebagai berikut :

Tabel 7. Klasifikasi Tes Lari 1,2 Km (VO2Max)

No	Skor	Klasifikasi	Frekuensi	Persentase %
1	< 3,14''	Baik Sekali (BS)	2	6,9%
2	3,15''-4,25''	Baik (B)	8	27,6 %
3	4,26''-5,12''	Sedang (S)	15	51,7%
4	5,13''-6,33''	Kurang (K)	4	13,8%
5	>6,34	Kurang Sekali (KS)	0	0
Total			29	100 %

Dari data tabel diatas , diketahui terdapat 2 anggota yang mempunyai klasifikasi berdasarkan Tes Lari 1,2 Km (*VO2Max*) dengan kriteria Baik Sekali (BS), 8 Anggota dengan klasifikasi Baik (B) ,15 Anggota dengan klasifikasi Sedang (S) dan 4 Anggota dengan klasifikasi Kurang (K).

Pembahasan

Melihat hasil Tingkat Kebugaran Jasmani Anggota UKM Futsal Universitas Teknokrat Indonesia secara keseluruhan menunjukkan pengembangan Tingkat kondisi masih belum maksimal. Kemungkinan disebabkan oleh beberapa faktor salah satu diantaranya adalah pelaksanaan latihan. Pemain sebaiknya diberikan program latihan disesuaikan dengan tujuan yaitu untuk meningkatkan kualitas Tingkat Kebugaran Jasmani yang dimiliki oleh pemain. contohnya latihan yang bertujuan untuk meningkatkan kecepatan lari pemain maka program latihan yang dibuat adalah lari dengan waktu yang singkat. Jika latihan tidak di sesuaikan dengan tujuan makatujuan latihan tersebut tidak akan tercapai tepat untuk masing-masing komponen Tingkat Kebugaran Jasmani yang masih tergolong kurang. Faktor lainnya yang juga akan mempengaruhi tingkat kebugaran jasmani anggota UKM Futsal tersebut antara lain : kurangnya beraktifitas jasmani atau latihan diluar jam latihan. Karena dengan Melakukan kegiatan fisik dan olahraga secara baik, teratur dan terus menerus bermanfaat dalam mencapai status kebugaran jasmani yang optimal. Dengan menambah latihan individu maka tubuh juga akan memiliki cukup daya dan akan terlatih dengan baik. Latihan yang baik dan benar akan memberikan pengaruh yang besar pada tiap komponen tubuh dari setiap anggota.dengan pola latihan yang baik dan benar secara tidak langsung akan mempermudah setiap anggota dalam menjalani latihan lutin yang biasanya berat untuk dijalani.

Pola hidup dan lingkungan yang kurang sehat juga berpengaruh. Dengan pola hidup sehat akan berpengaruh terhadap kesegaran jasmani. Kesehatan badan juga dipengaruhi oleh lingkungan yang ada disekitar, baik lingkungan fisik dan lingkungan mental dan sosial. Kebiasaan dalam kegiatan sehari-hari yang kurang pengawasan dari orang tua dalam menjaga kesehatan pribadi, juga lingkungan tempat tinggal yang kurang layak. Banyak anggota yang terpengaruh kedalam lingkungan sosial yang kurang baik seperti begadang, merokok dan minuman keras sehingga akan berpengaruh terhadap kebugaran jasmani dari anggota tersebut.

Untuk mendapatkan kesegaran jasmani yang baik, dibutuhkan antara lain makanan dan gizi, tidur dan istirahat, latihan jasmani dan olahraga, kebiasaan hidup sehat serta lingkungan yang sehat. (Moeloek, 1984). Dengan kesadaran akan menjaga kesehatan tubuh masing masing tentunya bagian lain untuk mempertahankan kebugaran jasmani sebagai pemain atau atlet. Makanan yang sehat akan bisa dengan mudah dicerna oleh tubuh. Fungsi anatomis dan fisiologi tubuh akan lebih mudah bekerja. Karena makanan yang sehat akan memberikan pasokan energi yang baik. Dengan energi yang baik tersebut makan takaran dari energi tubuh yang diperlukan oleh tubuh sehingga bagian terkecil dari tubuh seperti otot dan jaringan akan selalu siap. Karena setiap sel, jaringan dan otot merupakan penyusun dari setiap anggota tubuh.

Kebiasaan lain yang sering dilakukan oleh insan olahraga atau atlet yakni tidur larut. Kurangnya tidur tentunya akan sangat merugikan tubuh. Karena tubuh yang sudah terlatih akan menjadi hilang tenaganya saat atlet tersebut begadang. Terlalu sering tidur larut akan membebani tubuh, karena bagian tubuh yang seharusnya bisa diistirahatkan akan bekerja ekstra. Selanjutnya pendapat lain mengemukakan bahwa seseorang dikatakan memiliki kesegaran jasmani apabila orang tersebut mempunyai kekuatan, kemampuan, kesanggauan, dan daya tahan untuk melakukan pekerjaannya dengan efisien, tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti yaitu sehabis bekerja atau melakukan aktifitas, masih mempunyai cadangan tenaga serta masih dapat menikmati waktu dengan baik (Kosasih, 1981).

SIMPULAN

Berdasarkan dari hasil penelitian dan pembahasan tersebut , maka dapat disimpulkan : Tingkat Kebugaran Jasmani Anggota UKM Futsal Universitas Teknokrat Indonesia, nampak bahwa dari 29 sampel anggota UKM ternyata yang diklasifikasikan Baik sebanyak 5 orang (17,24%), klasifikasi sedang sebanyak 20 orang (68,96%), dan klasifikasi Kurang sebanyak 4 orang (13,79%), dan tidak ada siswa yang memiliki klasifikasi Baik Sekali dan Kurang Sekali. Dengan demikian, hasil tes tingkat kesegaran jasmani pada Anggota UKM Futsal Universitas Teknokrat Indonesia dapat dikategorikan Sedang. Hal ini disebabkan karena kurangnya aktifitas yang menunjang dalam menjaga kebugaran jasmani seperti kegiatan latihan individu, juga faktor kebersihan, aktifitas olahraga lain, makanan, kebiasaan dan pola hidup serta keadaan lingkungan hidup.

DAFTAR PUSTAKA

- Cholik, Mutohir, dan Gusril. (2004). *Perkembangan motorik pada masa anak- anak*. Jakarta
- Fahrizqi, Eko Bagus. (2018). *Hubungan Panjang Tungkai, Power Tungkai Dan Koordinasi Mata-Kaki Dengan Kemampuan Passing Pada Pemain Unit Kegiatan Mahasiswa Olahraga Futsal Perguruan Tinggi Teknokrat*. Journal of S.P.O.R.T 2. (1). 32-43
- Gumantan, Aditya. Mahfud, Imam (2018). *Perbandingan Latihan Dengan Menggunakan Bola Ukuran 4 Dan 5 Terhadap Ketepatan Menendang Bola Ke Arah Gawang*. Journal of S.P.O.R.T. 2 (1). 1-7
- Giriwijoyo, S. dkk. (2007). *Ilmu Kesehatan Olahraga*. Bandung
- Kosasih, Engkos, (1981), *Olahraga dan Kesehatan*. BPK Gunung Mulia, Jakarta
- Lutan. Rusli (1991). *Belajar Keterampilan, Pengantar Teori dan Metode*. Jakarta
- Mahfud, Imam. Fahrizqi, Eko Bagus .(2020) *Pengembangan Model Latihan Keterampilan Motorik Melalui Olahraga Tradisional Untuk Siswa Sekolah Dasar* . Sport Science And Education Journal.1(1). 31-37
- Mielke, Danny. (2007). *Dasar-Dasar Sepak Bola*. Label: 796.334 MIE a. Penerbit: Bandung: Pakar Raya
- Moeloe D, Tjokronegoro (1984). *Dasar Fisiologi Kesegaran Jasmani dan Latihan Fisik, Kesehatan dan Olahraga* Universitas Indonesia, Jakarta
- Nugroho, Reza Adhi. Gumantan, Aditya. *Pengaruh Latihan Plyometric Terhadap Peningkatan Kemampuan Vertical Jump Peserta Ekstrakurikuler Bolabasket Sman 1 Pagelaran*. Sport Science And Education Journal Universitas Teknokrat Indonesia. 1(1). 1-12
- Sajoto, M. (1988). *Pembinaan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Depdikbud irektorat Jendral Pendidikan Tinggi Proye Pengembangan LPTK, Jakarta
- Sugiyono. (2012). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta
- Yuliandra, Rizki. (2018). *Pengembangan Model Latihan Jump Shoot Bola Basket*. Journal of S.P.O.R.T. 2(1). 51-55

BIOGRAFI PENULIS

	<p>Muhammad Vani Aprilianto, saat ini sedang menempuh Pendidikan Ssarjana (Strata-1) di Universitas Teknokrat Indonesia dengan mengambil Program Studi Pendidikan Olahraga angkatan 2017. Penulis juga merupakan Asisten Dosen di Program Studi. Penulis dapat dihubungi melalui Email : m.vaniaprilianto.2015@gmail.com</p>
	<p>Eko Bagus Fahrizqi, M.Pd, menyelesaikan Pendidikan Program Sarjana (Strata-1) pada Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan dengan Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan tahun 2009-2013 di Universitas Lampung, dan melanjutkan Program Pascasarjana Magister Pendidikan (Strata-2) pada Program Pasca Sarjana Universitas Negeri Jakarta dengan mengambil Program Studi Pendidikan Olahraga tahun 2013-2015. Penulis juga sebagai pengajar pada Universitas Teknokrat Indonesia pada Program Studi Pendidikan Olahraga 2016 hingga Sekarang. Penulis dapat dihubungi melalui email: eko.bagus@teknokrat.ac.id</p>



HUBUNGAN PANJANG TUNGKAI DAN POWER OTOT TUNGKAI DENGAN KEMAMPUAN TENDANGAN PENALTI

Cahyo Pratomo¹, Aditya Gumantan²
Universitas Teknokrat Indonesia^{1,2}

cahyo.pratomo987@gmail.com¹
aditya.gumantan@teknokrat.ac.id²

Received: 10 Mei 2020

Accepted: 29 Mei 2020

Published : 25 Juni 2020

Abstract

This research study is aimed to investigate leg length and leg power towards penalty kick result of Universitas Teknokrat Indonesia's students majoring in Physical Education batch 2019. Moreover, this study is intended to figure out the impact of leg length and leg power towards penalty kick result. The method used in this study is a descriptive correlational method by having 20 students as a sample of the analysis. The result of this study shows that the correlation between leg length and the accuracy of penalty kick is 56,25% and the value of correlational coefficient between leg strength and penalty kick result is 67,24%. From these two variables, the biggest contribution of penalty kick result comes from the leg strength with the percentage of 67,24%.

Keywords: *limbs, power limbs, strength, penalty, football*

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui panjang tungkai, power tungkai terhadap hasil tendangan penalti pada mahasiswa Pendidikan Olahraga Universitas Teknokrat Indonesia angkatan 2019. Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui besarnya pengaruh panjang tungkai dan power tungkai terhadap hasil tendangan penalti. Metode penelitian yang digunakan pada penelitian ini yakni deskriptif korelasional dengan sampel berjumlah 20 mahasiswa. Hasil dari penelitian menunjukkan bahwa korelasi antara panjang tungkai dengan hasil ketepatan tendangan penalti sebesar 56,25% kemudian nilai koefisien korelasi antara kekuatan otot tungkai dengan hasil tendangan penalti yakni sebesar 67,24%. Dari ke dua variabel tersebut kontribusi terbesar terhadap hasil tendangan penalti adalah power otot tungkai yaitu sebesar 67,24%.

Kata Kunci: *Tungkai, Power Tungkai, Kekuatan, Penalti, Sepakbola*

To cite this article:

Pratomo, Cahyo dan Gumantan, Aditya. (2020). Hubungan Panjang Tungkai Dan Power Otot Tungkai Dengan Kemampuan Tendangan Penalti. *Journal of Physical Education*. 1 (1), 10-17

PENDAHULUAN

Berdasarkan dari observasi yang dilakukan, bahwa peranan tendangan penalti dalam permainan sepak bola sangat penting. Tendangan penalti merupakan teknik tendangan dengan yang dilakukan langsung ke gawang dalam jarak 11 meter. Dalam tendangan penalti selain penguasaan teknik dasar yang baik antropometri tubuh juga memiliki peranan yang sangat penting. Peneliti melihat dari bentuk antropometri tubuh sampel sangat baik, yakni besar dan tinggi dimana peneliti tertarik untuk mengetahui kekuatan, panjang dan power tungkai sampel yang nantinya dikorelasikan dengan hasil tendangan penalti. Selain penguasaan teknik dasar sepak bola dalam menentukan kesuksesan tendangan penalti, peneliti ingin mengetahui seberapa besarnya peranan otot tungkai dan panjang tungkai terhadap ketercapainya tendangannya penalti.

Berdasarkan observasi tersebut peneliti mengidentifikasi masalah sebagai berikut; kurangnya pengetahuan mahasiswa tentang teknik dasar sepakbola yang baik, peranan dari kekuatan panjang tungkai dan power tungkai sangat mempengaruhi terhadap bentuk tendangan. batasan masalah pada penelitian ini yakni panjang tungkai, power tungkai terhadap tendangan penalti pada mahasiswa pendidikan olahraga Universitas

Teknokrat Indonesia. Tujuan dari penelitian yakni untuk mengetahui besarnya hubungan panjang tungkai, *power* tungkai terhadap kemampuan tendangan penalti. Manfaat dari penelitian ini yaitu mengetahui secara baik peranan *power* tungkai dan kekuatan tungkai terhadap hasil tendangan penalti yang nantinya menjadi rujukan untuk penelitian selanjutnya.

TELAAH PUSTAKA

Sepakbola

Sepakbola merupakan olahraga permainan beregu yang populer di dunia. “Gerakan pemain yang baik dan terkontrol mengekspresikan kualitas dirinya dalam permainan sepakbola, kecepatan, stamina, kekuatan, keterampilan dan pengetahuan mengenai taktik merupakan aspek yang penting dalam mendukung permainan” (Luxbacher, 2012). Alam permainan sepakbola setiap pemain diperbolehkan untuk menggunakan seluruh anggota tubuh kecuali lengan. Hanya penjaga gawang yang diperbolehkan memainkan bola dengan kaki dan lengan. Waktu permainan sepakbola dimainkan dalam dua babak (2x45 menit) dengan waktu istirahat (15 menit) di antara dua babak tersebut. Tujuan permainan sepakbola adalah untuk mencetak gol ke gawang merupakan tujuan dari setiap kesebelasan. Penguasaan teknik dasar sangat penting untuk menunjang dalam permainan sepakbola (Augustyn, 2012). Teknik dasar dalam bermain sepakbola antara lain menendang, menghentikan, menggiring, menyundul, merampas, lemparan kedalam, dan menjaga gawang (Gumantan dan Mahfud, 2018).

Pada penalti, teknik dasar yang sangat berperan adalah tendangan (*shooting*), penguasaan teknik dasar *shooting* yang baik akan memaksimalkan hasil dari tendangan yang dilakukan. Selain penguasaan teknik dasar, dalam bermain sepakbola terdapat beberapa aspek yang mendukung kesuksesan dalam bermain sepakbola. Keterampilan menendang melibatkan semua anggota gerak bagian kaki. Menendang bola merupakan suatu usaha untuk memindahkan bola dari suatu tempat ke tempat lain dengan menggunakan kaki (Gumantan dan Mahfud, 2018). Menendang bola dapat dilakukan dengan menggunakan kaki bagian dalam. Kaki bagian luar, dan punggung kaki. Lebih lanjut menendang (*passing* dan *shooting*) merupakan salah satu usaha memindahkan bola dari satu tempat ketempat lain dengan menggunakan kaki atau bagian kaki, seorang pemain sepak bola yang tidak dapat menguasai teknik menendang bola dengan benar, maka tidak mungkin menjadi pemain sepakbola yang andal dan baik. Tendangan (*kicking*) dalam permainan sepakbola identik digunakan untuk menembak bola ke gawang (*shooting at the goal*) (Gumantan dan Mahfud, 2018).

Berdasarkan fungsinya, menendang bola dapat digunakan sebagai cara memberikan (mengoper) bola kepada teman dalam berbagai jarak dan menembak bola ke arah gawang. Untuk mempunyai kemampuan menendang yang baik pemain harus memiliki kemampuan motorik yang baik. Proses motorik adalah gerakan yang langsung melibatkan otot untuk bergerak dan proses persyarafan yang menjadikan seseorang mampu menggerakkan anggota tubuh (tangan, kaki, dan anggota tubuh). Dalam melakukan tendangan pemain harus memiliki rangkaian gerak yang kompleks dan didukung oleh komponen kondisi fisik dan postur tubuh (Mahfud dan Fahrizqi, 2020). Salah satu aspek biologis yang ikut menentukan pencapaian prestasi dalam olahraga yaitu struktur dan postur tubuh (Fahrizqi, 2018). “Selain penguasaan teknik dasar kondisi fisik dan antropometri tubuh sangat menentukan dalam bermain sepakbola” (Mahfud dkk, 2020). Antropometri tubuh yang sesuai dengan karakteristik permainan sepakbola akan menunjang dalam teknik dasar yang telah dikuasai. Dalam tendangan penalti tungkai merupakan anggota tubuh yang memiliki peranan paling penting.

Panjang Tungkai

Salah satu komponen yang penting dalam prestasi olahraga yaitu ukuran tubuh, struktur tubuh atau kualitas biometrik. Kualitas biometrik adalah mencakup somatotipe dan pengukuran-pengukuran antropometrik. Prestasi olahraga memerlukan kualitas biometrik tertentu dengan nomor atau cabang olahraga yang dikembangkan. Postur tubuh antropometrik sering dijadikan bahan pertimbangan dalam menentukan cabang olahraga yang ditekuni oleh atlet tertentu. Antropometrik merupakan pengukuran lebih jauh mengenai bagian-bagian luar dari tubuh. salah satu aspek biologis yang ikut menentukan pencapaian prestasi dalam olahraga yaitu struktur dan postur tubuh. Struktur dan postur tersebut meliputi: ukuran tinggi dan panjang tubuh, ukuran besar, lebar dan berat tubuh dan *Somatotype* (bentuk tubuh) (Sajoto, 1995).

Tungkai merupakan bagian tubuh yang penting bagi pemain sepakbola. Ukuran panjang tungkai sebagai salah satu unsur postur tubuh juga ikut menentukan terhadap pencapaian prestasi dalam olahraga. Apalagi dalam permainan sepakbola, dimana olahraga ini sebagian besar gerakannya menggunakan tungkai. Hal ini sesuai dengan pendapat di atas Tungkai yang panjang akan mendukung dalam teknik dasar menendang. Dalam teknik menendang semakin panjang tungkai maka ayunan yang dihasilkan akan semakin jauh akibatnya akan meningkatkan kecepatan tendangan bola (Fakhruzzaman dkk, 2015)

Power Otot Tungkai

Power otot tungkai merupakan kemampuan otot atau sekelompok otot tungkai untuk melakukan gerak secara eksplosif. Power otot merupakan kemampuan seseorang untuk melakukan kekuatan maksimum, dengan usahanya yang dikerahkan dalam waktu yang sependek-pendeknya. Power merupakan perpaduan antara kekuatan dan kecepatan, sehingga untuk meningkatkan *power* maka faktor kekuatan dan kecepatan harus ditingkatkan bersama-sama melalui program yang sistematis. Kekuatan merupakan komponen *biomotor* yang paling utama, karena dengan kekuatan dapat meningkatkan kondisi fisik secara keseluruhan, kekuatan dapat menentukan kualitas hidup, karena tanpa kekuatan yang memadai, maka kegiatan yang bersifat mendasar menjadi sulit dan tidak mungkin melakukan sesuatu tanpa dengan bantuan kekuatan. Dengan *power* tungkai yang baik maka tendangan yang dihasilkan akan semakin keras dan cepat.

Menurut Irianto (2002) *Power* otot tungkai digunakan untuk menekan tanah akan memberikan reaksi sebesar tekanan yang dilakukan. Dengan demikian peranan *power* otot tungkai terhadap tendangan penalti adalah memberi tekanan dan memberi sumbangan kekuatan dalam melakukan tendangan. Menurut Nugroho dan Gumantan (2020) *power* otot tungkai adalah kemampuan untuk mempergunakan otot tungkai secara maksimum dalam waktu yang cepat. Selanjutnya yang dimaksud dengan *power* otot tungkai dalam penelitian ini adalah kemampuan otot atau sekelompok otot tungkai untuk melakukan kerja atau gerakan dengan mengerahkan tenaga maksimal secara eksplosif.

Setiap jenis keterampilan dalam olahraga dilakukan oleh sekelompok otot tertentu. Kekuatan merupakan komponen yang sangat penting untuk meningkatkan kondisi fisik secara keseluruhan karena kekuatan merupakan daya penggerak setiap aktivitas fisik. Disamping itu kekuatan memegang peranan penting melindungi atlet dari kemungkinan cedera. Dalam tendangan penalti kekuatan otot tungkai mempunyai peranan yang sangat penting terhadap keberhasilan tumpuan dan hasil tendangan. Kekuatan adalah kemampuan otot melakukan kontraksi guna membangkitkan terhadap suatu tahanan. kekuatan otot adalah kemampuan tubuh untuk dapat menggerakkan daya maksimal terhadap objek diluar tubuh. Dalam hal ini objek diluar tubuh adalah bola (Lutan , 2002).

Berdasarkan kajian teoritis yang berhubungan dengan permasalahan, maka dapat dirumuskan hipotesis penelitian sebagai berikut :

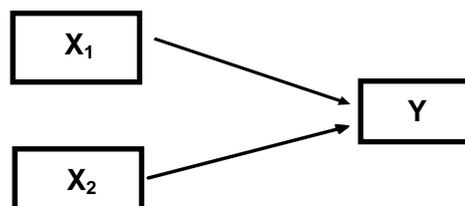
1. Terdapat hubungan yang signifikan antara panjang tungkai dengan kemampuan tendangan penalti
2. Terdapat hubungan yang signifikan antara *power* otot tungkai dengan kemampuan tendangan penalti
3. Terdapat hubungan yang signifikan antara panjang tungkai dan *power* otot tungkai dengan kemampuan tendangan penalti

METODE

Penelitian ini menggunakan metode korelasional. Menurut Arikunto (2006) penelitian korelasional merupakan penelitian yang bertujuan untuk menemukan ada tidaknya hubungan. Apabila terdapat hubunganseberapa erat hubungan yang dihasilkan. Sampel dan Populasi dari penelitian ini adalah mahasiswa pendidikan olahraga angkatan 2019 yang mengambil matakuliah dasar gerak sepak bola dan sampel pada penelitian ini 30 orang mahasiswa putra yang dengan menggunakan *provosif sampling* di lihat mahasiswa yang memiliki badan besar dan tinggi untuk mengetahui korelasi antara *power* tungkai dan panjang tungkai terhadap kemampuan tendangan penalti. Metode dapat dilihat pada gambar Sebagai Berikut :

1. Variabel Bebas 1 (X_1) Adalah Panjang Tungkai
2. Variabel Bebas 2 (X_2) Adalah *Power* Otot Tungkai
3. Variabel Terikat (Y) Adalah Kemampuan Tendangan Penalti

Desain penelitian yang digunakan adalah sebagai berikut:



Gambar 1. Desain penelitian variabel X dan variabel Y

Keterangan :

X₁ : Panjang tungkai

X₂ : Power Otot Tungkai

Y : Kemampuan Gerak Dasar Tendangan Penalti

Teknik Analisis Data

Tahap Pengolahan data merupakan langkah penting dalam penelitian yang dilakukan. Data yang di nilai adalah data variabel bebas: Panjang Tungkai (X₁), Power Otot Tungkai(X₂), serta variabel terikat yakni Kemampuan Menendang Bola (Y). Pengujian Hipotesis Analisis dilakukan untuk menguji hipotesis yang telah dilakukan, yaitu untuk mengetahui adakah pengaruh yang diberikan oleh variabel bebas (X₁,X₂) terhadap variabel terikat (Y) baik secara terpisah maupun secara bersama-sama. Menurut Sugiyono (2010) untuk menguji hipotesis antara X₁ dengan Y, X₂ dengan Y, X₁ dan X₂ dengan Y digunakan statistik melalui korelasi product moment dengan rumus sebagai berikut:

$$r_{xy} = \frac{n \sum X_i Y_i - (\sum X_i)(\sum Y_i)}{\sqrt{\{n \sum X_i^2 - (\sum X_i)^2\} \{n \sum Y_i^2 - (\sum Y_i)^2\}}}$$

Keterangan :

r_{xy}

= Koefisien korelasi

N= Jumlah sampel

X= Skor variabel

XY= Skor variabel Y

∑X = Jumlah skor variabel X

∑Y = Jumlah skor variabel Y

∑X² = Jumlah kuadrat skor variabel

∑Y² = Jumlah kuadrat skor variabel Y

Harga r yang diperoleh dari perhitungan hasil tes dikonsultasikan dengan Tabel r *product moment*. Untuk dapat penafsiran terhadap koefisien korelasi yang ditemukan besar atau kecil, maka dapat berpedoman pada ketentuan yang tertera pada Tabel Interpretasi Koefisien Korelasi Nilai r sebagai berikut:

Tabel 1. Interpretasi Koefisien Korelasi Nilai r.

Interval KoefisienKorelasi	Interpretasi Hubungan
0,00 – 0,199	Sangat rendah
0,20 – 0,399	Rendah
0,40 – 0,599	Sedang
0,60 – 0,799	Kuat
0,80 – 1,000	Sangat kuat

Setelah diketahui besar kecilnya r_{xy} maka taraf signifikan dilihat dengan kriteria pengujian hipotesis tolak H₀ jika r_{hitung} > r_{tabel}, dan terima Ho jika r_{hitung} < r_{tabel}, dan untuk mencari besarnya kontribusi antara variabel X dan variabel Y maka menggunakan rumus Koefisien Determinansi :

$$KP = r^2 \times 100\%$$

Keterangan:

KP : Nilai Koefisien Detreminansi

r : Koefisien Korelasi

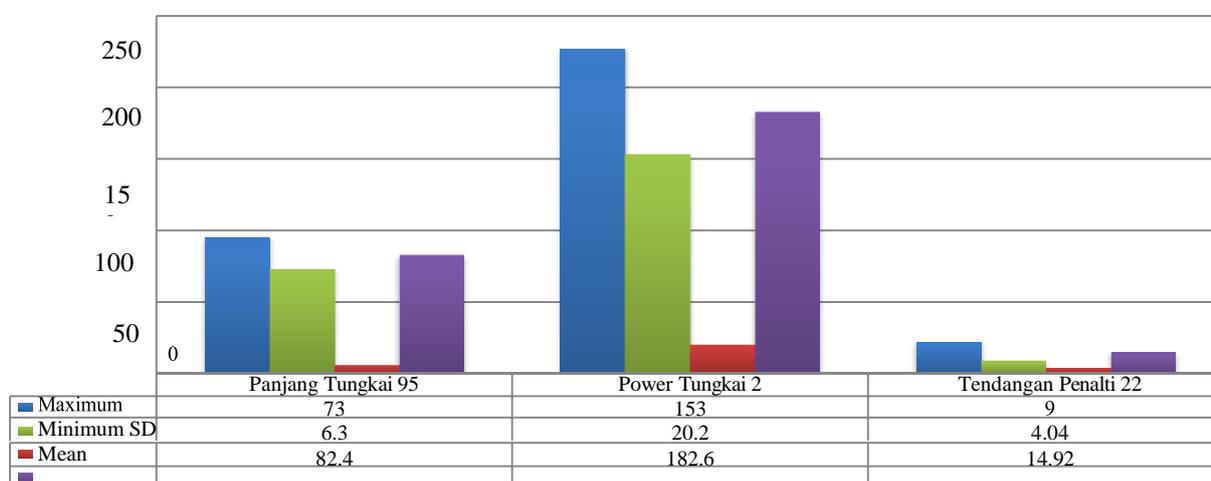
HASIL DAN PEMBAHASAN

Dibawah ini akan dijelaskan hasil dari penelitian yang sudah dilakukan dengan menganalisa hasil pengukuran pada variabel tes penelitian, hasil pengukuran dapat dilihat Sebagai Berikut:

Tabel 2. Deskripsi Data Hasil Tes Panjang Tungkai, Power Otot Tungkai Dan Kemampuan Tendangan Penalti

No	Hasil	Panjang Tungkai	Power Otot Tungkai	Tendangan Penalty
1	Sampel	30	30	30
2	Rata-Rata	82,4	182,6	14,92
3	SD	6,27163	20,2155	4,04063
4	Min	73	153	9
5	Max	95	227	22

Deskripsi data digunakan untuk mengetahui gambaran variabel- variabel yang diteliti secara sekilas yaitu meliputi, rata-rata/rerata, standardeviasi, skor minimal dan skor maksimal dari pada mahasiswa. Berikut penjabaran tentang hasil penelitian dari masing-masing variable dapat dilihat pada diagram batang dibawah ini :



Gambar 2. Pengukuran Panjang Tungkai, Power Otot Tungkai Dan Kemampuan Tendangan Penalti

Dari diagram diatas dapat dilihat penjabaran dari nilai maksimum, minimum dan mean dari hasil tingkat pengukuran yang dilakukan pada mahasiswa. Terdapat tiga diagram batang yang masing-masing menginformasikan seberapa besar hasil skor tes pengukuran yang telah dilakukan.

Tabel 3. Hasil Analisis Hubungan Antara Panjang Tungkai Dengan Kemampuan Tendangan Penalti

Variabel	n	Koefisiaen Korelasi	Standar Deviasi	Kriteria Korelasi	Kesimpulan
Panjang tungkai dengan kemampuan tendangan penalti	30	0,463	0,396	Kuat	Signifikan

Dari tabel hasil diatas didapatkan hasil antara variabel panjang tungkai dengan kemampuan penalti dengan koefisien 0,463 dan hasil kesimpulan yang dinyatakan signifikan dengan kriteria korelasi Kuat.

Tabel 4. Hasil Analisis Korelasi Antara Power Tungkai Dengan Kemampuan Tendangan Penalti

Variabel	n	Koefisiaen Korelasi	Standar Deviasi	Kriteria Korelasi	Kesimpulan
Power tungkai dengan kemampuan tendangan penalti	30	0,563	0,396	Kuat	Signifikan

Dari tabel hasil diatas didapatkan hasil antara variabel *power* tungkai dengan kemampuan penalti dengan koefisien 0,563 dan hasil kesimpulan yang dinyatakan signifikan dengan kriteria korelasi Kuat

Tabel 5. Hasil Analisis Korelasi Ganda Antara Panjang Tungkai Dan Power Otot Tungkai Dengan Kemampuan Tendangan Penalti

Variabel	R	R ²	T hitung	T Tabel	Kesimpulan
Panjang tungkai dan <i>power</i> otot tungkai dengan kemampuan tendangan penalti	0,808	0,652	20,646	3,443	Signifikan

Dari tabel hasil diatas didapatkan hasil antara variabel *power* tungkai dengan kemampuan penalti dengan T hitung Sebesar 20,646 dan T tabel sebesar 3,443 dan hasil kesimpulan yang dinyatakan signifikan.

Pembahasan

Dari hasil analisis data yang telah dilakukan didapat koefisien determinasi panjang tungkai sebesar 0,463 yang mengandung arti bahwa panjang tungkai memberikan sumbangan atau kontribusi terhadap kemampuan tendangan penalti sebesar 46,3%, dan sisanya 53,7% ditentukan oleh faktor variabel lain.

Semakin panjang tungkai seseorang semakin panjang dan besar ayunan yang dihasilkan semakin cepat juga kecepatan bola yang dihasilkan sehingga persentase untuk dapat memasukkan bola semakin besar. dengan ayunan yang luas maka kecepatan yang dihasilkan tungkai semakin tinggi.

Dari hasil analisis data yang telah dilakukan didapat koefisien determinasi *power* tungkai sebesar 0,563 yang mengandung arti bahwa *power* tungkai memberikan sumbangan atau kontribusi terhadap kemampuan tendangan penalti sebesar 56,3%, dan sisanya 43,7% ditentukan oleh faktor/variabel lain. Semakin besar *power* tungkai maka semakin besar juga kekuatan tendangan bola yang dihasilkan.

Dari hasil analisis data di atas, diperoleh nilai *r* hitung ($r = 0,808$ dan nilai *R square* (r^2) sebesar 0,652. *R square* dapat disebut koefisien determinasi yang dalam hal ini 65,2% hubungan yang signifikan variabel panjang tungkai dan *power* tungkai dengan kemampuan tendangan penalti sedangkan 24,8% ditentukan oleh faktor/variabel lain. Nilai *R square* berkisar 0 sampai 1, dengan catatan semakin kecil nilai *R square*, semakin lemah hubungan ketiga variabel tersebut. Jadi hal ini mengandung makna bahwa apabila siswa memiliki

hubungan secara bersama-sama variable panjang tungkai dan power tungkai yang normal atau baik maka akan diikuti dengan kemampuan tendangan penalti yang baik pula.

Hal ini dapat dimengerti karena anggota gerak bagian bawah dalam melaksanakan gerakan seperti menendang bola memerlukan ayunan tungkai yang didukung oleh persendian pada panggul. Persendian panggul ini digerakkan oleh otot tungkai dan otot punggung. Sebagai otot penopang tubuh, *power* tungkai memberikan manfaat yang sangat besar di dalam ayunan tungkai. Ayunan tungkai yang cepat dan kuat dan dengan dibantu panjang tungkai yang baik sehingga akan menghasilkan kecepatan bola yang ditendang semakin tinggi. Semakin panjang tungkai dan kekuatan otot tungkai seseorang maka akan semakin besar juga persentase kekuatan dan kecepatan tendangan penalti yang dilakukan. Saat menendang bola semua kondisi fisik akan berperan aktif, khusus *power* tungkai.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan analisis data, mengenai hubungan antara panjang tungkai dan *power* otot tungkai dengan kemampuan tendangan penalti dapat disimpulkan bahwa. Terdapat hubungan yang signifikan antara panjang tungkai dengan kemampuan tendangan penalti. Dibuktikan dengan pengujian hipotesis yang dilakukan. Terdapat hubungan yang signifikan antara *power* tungkai dengan kemampuan tendangan penalti. Terdapat hubungan yang signifikan antara panjang tungkai dan *power* otot tungkai dengan kemampuan tendangan penalti.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi. (2006). *Prosedur penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Augustyn, Adam. (2011). *The Britannica Guide to Soccer*. New York: Britannica Educational Publishing, Inc.
- Fahrizqi, Eko Bagus. (2018). *Hubungan Panjang Tungkai, Power Tungkai Dan Koordinasi Mata-Kaki Dengan Kemampuan Passing Pada Pemain Unit Kegiatan Mahasiswa Olahraga Futsal Perguruan Tinggi Teknokrat*. Journal of S.P.O.R.T.2 (1), 32-42.
- Fakhruzzaman, Dian. Zulfikar. Abdurrahman. (2015). *Hubungan Antara Panjang Tungkai dan Daya Ledak Otot Tungkai Terhadap Kemampuan Menendang Pada Pemain SSB Aneuk Rencong Banda Aceh Tahun 2010*. Jurnal ilmiah mahasiswa pendidikan jasmani, kesehatan dan rekreasi Fakultas keguruan dan ilmu pendidikan unsyiah. 1 (2), 63-70.
- Gumantan, Aditya dan Mahfud, Imam. (2018). *Perbandingan Latihan Dengan Menggunakan Bola Ukuran 4 dan 5 Terhadap Ketepatan Menendang Bola ke Arah Gawang*. Journal of S.P.O.R.T. 2 (1), 1 – 7.
- Irianto, Djoko Pekik. (2002). *Dasar Kepelatihan*. Diklat. Yogyakarta: FIK UNY.
- Lutan, Rusli. (2002). *Asas-Asas Pendidikan Jasmani Pendekatan Pendidikan Gerak Disekolah Dasar*. Jakarta: Depdiknas.
- Mahfud, Imam. Fahrizqi, Eko Bagus. (2020). *Pengembangan Model Latihan Keterampilan Motorik Melalui Olahraga Tradisional. Untuk Siswa Sekolah Dasar*. Sport Science and Education Journal. 1 (1), 31-37.
- Mahfud, Imam. Gumantan, Aditya. Fahrizqi, Eko Bagus. (2020). *Analisis IMT (Indeks Massa Tubuh) Atlet UKM Sepakbola Universitas Teknokrat Indonesia*. SATRIA Journal Of “Sports Athleticism in Teaching and Recreation on Interdisciplinary Analysis” . 3 (1), 9–13.
- Nugroho, Reza Adhi dan Gumantan, Aditya. (2020). *Pengaruh Latihan Plyometric Terhadap Peningkatan Kemampuan Vertical Jump Peserta Ekstrakurikuler Bola Basket SMAN 1 Pagelaran*. Sport Science and Education Journal. 1 (1), 31-37.
- Sajoto, Muhammad. (1995). *Pembinaan Kondisi Fisik Olahraga*. Jakarta: Depdikbud Dirjen.
- Sugiyono. (2010). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kualitatif, Kuantitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.

BIOGRAFI PENULIS



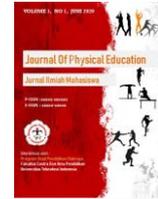
Cahyo Pratomo

lahir di Bukit kemuning, saat ini penulis sedang menempuh Pendidikan Strata 1 di Universitas Teknokrat Indonesia dengan mengambil Program Studi Pendidikan Olahraga angkatan 2017. Selain Aktif dalam kegiatan Himpunan Mahasiswa Pendidikan Olahraga, merupakan Ketua Badan Eksekutif Mahasiswa pada Fakultas Sastra dan Ilmu Pendidikan dan menjadi Assisten Dosen. Penulis dapat dihubungi melalui Email : cahyo.pratomo987@gmail.com



Aditya Gumantan, M.Pd

Lahir di Kota Pagaralam, setelah Menyelesaikan pendidikan Program Sarjana (Strata -1) pada Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan dengan Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan (2009-2013) di Universitas Lampung, kemudian melanjutkan Program Pascasarjana Magister Pendidikan (Strata-2) pada Program Pasca Sarjana Universitas Negeri Jakarta dengan mengambil Program Studi Pendidikan Olahraga (2013-2015). Penulis juga aktif dalam organisasi ke olahraga diantaranya Federasi Olahraga Rekreasi Masyarakat Indonesia, Persatuan Pencak Silat Tradisional Lampung, Gerakan Olahraga Masyarakat Lampung, serta aktif dalam mempublikasikan artikel di Media cetak maupun media elektronik. Penulis dapat dihubungi melalui email: aditya.gumantan@teknokrat.ac.id



SURVEI SARANA DAN PRASARANA PEMBELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI OLAHRAGA DAN KESEHATAN PADA SEKOLAH MENENGAH PERTAMA DI KABUPATEN PRINGSEWU TAHUN 2019

Nur Afifah Sudibyo¹, Reza Adhi Nugroho²

Universitas Teknokrat Indonesia^{1,2}

nurafifahsudibyo1@gmail.com¹

reza.adhi.nugroho@teknokrat.ac.id²

Received: 9 Mei 2020

Accepted: 30 Mei 2020

Published : 29 Juni 2020

Abstract

The purpose of this study is to determine the condition of learning facilities and infrastructure of Physical and Sports Physical Education in junior high schools in Pringsewu, 2019. The method of the research used by the writer is qualitative methods, because it describes the availability of learning facilities and infrastructure of Physical and Sports Physical Education through the number of facilities and infrastructure that is available and is needed in learning. Data collection is done by using documentation, observation, and questionnaires. The research instrument that is provided in the form of a questionnaire is the availability of sports facilities and infrastructure. According to the result of the research conducted in State Junior High School, Pringsewu has been able innovating in creating sport modification tools. The modifications made even more widely used for learning in the athletics branch by utilizing simple materials. Each teacher is guided to provide an innovation and modification of the tools for the achievement of the learning process.

Keywords: *Facilities, Infrastructure, Learning, Physical education, sports and health, Junior High School*

Abstrak

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui keadaan sarana dan prasarana pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan di SMP di Kabupaten Pringsewu tahun 2019. Metode Penelitian menggunakan metode kualitatif, karena mendeskripsikan ketersediaan sarana dan prasarana pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan melalui jumlah sarana dan prasarana yang adadengan kebutuhan dalam pembelajaran. Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan dokumentasi, observasi, dan angket. Instrumen penelitiannya berupa angket ketersediaan sarana dan prasarana olahraga. Analisis data dalam penelitian ini yakni data kuantitatif, yaitu jumlah sarana dan prasarana olahraga dan kualitatif, berupa temuan modifikasi sarana dan prasarana olahraga. Dari hasil penelitian terhadap ketiga SMP di Kabupaten Pringsewu menunjukkan keadaan sarana dan prasarana olahraga cukup ideal untuk menunjang pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan. Banyak Guru olahraga SMP di Kabupaten Pringsewu sudah mampu berinovasi dalam menciptakan alat-alat modifikasi olahraga. Alat modifikasi yang dibuatpun lebih banyak digunakan untuk pembelajaran pada cabang atletik dengan memanfaatkan bahan-bahan sederhana setiap guru dituntut memberikan sebuah inovasi dan modifikasi alat guna tercapainya proses pembelajaran.

Kata Kunci: *Sarana, Prasarana, Pembelajaran, Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan, Sekolah Menengah Pertama*

To cite this article:

Sudibyo, Nur Afifah dan Nugroho, Reza Adhi. (2020). Survei Sarana Dan Prasarana Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan Pada Sekolah Menengah Pertama Di Kabupaten Pringsewu Tahun 2019. *Journal Of Physical Education*, 1 (1), 18-24.

PENDAHULUAN

Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan merupakan keseluruhan dalam sistem pendidikan secara menyeluruh berkaitan dengan kebugaran dan kesehatan tubuh, Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan

memiliki sebuah tujuan dalam tumbuh kembangnya tingkat kebugaran jasmani manusia yang berhubungan dengan keterampilan gerak, berfikir kritis, keterampilan aspek sosial, penalaran, stabilitas emosi, sikap moral, dalam perlakuan hidup sehat, pemahaman sebuah lingkungan bersih dalam aspek aktivitas jasmani. Menurut Suherman (2000) menyatakan Pendidikan jasmani dan kesehatan merupakan aspek penting dalam menguasai keterampilan fisik dan keterampilan cabang olahraga. Aspek multilateral gerak dalam aspek olahraga menjadi sebuah point penting dalam pembangunan nilai pendidikan olahraga dan kesehatan. Olahraga merupakan bagian dari kehidupan serta salah satu dari kebutuhan jasmani yang penting bagi manusia. Olahraga merupakan bentuk perilaku gerak manusia yang dilakukan secara spesifik cabang olahraganya yang memiliki arah dan tujuan beragam sehingga olahraga merupakan fenomena yang relevan dengan kehidupan sosial untuk tiap orang (Mahfud, 2020).

Pendidikan Jasmani merupakan pelajaran pokok disekolah sebagai alat serta media untuk menuntun perkembangan motorik, keterampilan gerak dasar fisik, pengetahuan bidang penalaran, mengahati sikap emosional, memfasilitasi siswa menguasai bagaimana manusia bergerak dan melakukan gerak secara efektif dan aman, sehingga menguasai manfaat aktifitas jasmani bagi peningkatan kualitas hidup dan kebiasaan pola dalam hidup bugar yang berorientasi dalam pertumbuhan dan perkembangan seimbang (Yuliandra dan Fahrizqi, 2018). Perkembangan zaman saat ini mengedepankan tingkat kebugaran menjadi aspek penting dalam kurikulum pendidikan olahraga, bagaimana dalam pendidikan olahraga menguasai nomor atletik, senam, beladiri dan olahraga permainan yang berorientasi dalam peningkatan kebugaran guna mendukung aspek kognitif dalam perkembangan aspek pendidikan olahraga. Proses belajar mengajar Pendidikan Jasmani dan Kesehatan bagian menyeluruh membutuhkan kelengkapan sarana dan prasarana demi meningkatkannya sebuah capaian proses pembelajaran. Aktivitas cabang permainan dalam olahraga disekolah yang diberikan oleh guru pendidikan jasmani akan membantu perkembangan anak secara baik. Kegiatan olahraga permainan memberikan dampak yang sangat baik, salah satu cabang olahraga yang sangat berkembang merupakan sepak bola yang memiliki arti jenis permainan yang populer didunia, Indonesia bagian dari perkembangannya (Gumantan dan Mahfud, 2018). Sepak bola menjadi sebuah olahraga permainan yang membutuhkan prasarana yang besar untuk itu cabang olahraga ini menjadi olahraga yang pokok dalam membutuhkan prasarana. Menurut Mahfud (2020) menyatakan Sepakbola merupakan permainan beregu yang paling populer di dunia dan bahkan telah menjadi permainan nasional bagi setiap Negara di Dunia. Sepakbola mempunyai daya tarik sendiri dibandingkan dengan olahraga lainnya. Daya tarik sepakbola adalah keterampilan memperagakan kemampuan mengolah bola, penampilan dengan penuh perjuangan, gerakan yang dinamis, disertai dengan kejutan taktik yang membuat penonton kagum melihatnya.

Kondisi ruang belajar dan sekolah sebagian besar memiliki sarana dan prasarana yang cukup memenuhi kriteria layak dalam cabang olahraga yang berhubungan dengan materi pembelajaran pendidikan jasmani. Sebagian besar ruang belajar dalam sekolah yang berdomisili kota besar, yang memiliki halaman yang tidak cukup banyak dan luas yang merupakan syarat mutlak dalam prasarana olahraga. Pendidikan jasmani hendaknya menumbuhkan proses belajar dengan memodifikasi ukuran lapangan, peralatan serta mekanismen bentuk peraturan yang disesuaikan kondisi sekolah (Soepartono, 2000). Guru pendidikan olahraga yang baik hendaknya dapat menyesuaikan kondisi sekolah dalam memodifikasi sarana prasarana apabila sekolah tidak cukup lengkap sebuah peralatan pembelajaran sehingga capaian proses belajar tidak menyimpang dengan kurikulum yang telah dibuat oleh seorang guru, memiliki kreatifitas yang baik dalam mengedepankan variasi dan modifikasi alat menjadi hal yang sangat wajib. Alat olahraga dipergunakan dalam jangka waktu pendek adalah bola, raket tenis, jaring gawang, stik kasti dan sebagainya (Wirjasantoro, 2005).

Prasarana olahraga yang dimaksud dalam pendidikan jasmani dan kesehatan adalah fasilitas yang bersifat permanen. Keberlangsungan proses belajar pendidikan jasmani tidak mungkin terlepas dari ketersediaan prasarana yang sangat baik dan layak. Prasarana yang sangat bagus dan baik akan membantu secara baik proses pembelajaran. Prasarana pembelajaran jasmani adalah penunjang terlaksananya proses belajar yang baik yang mempermudah proses belajar dengan memiliki tolak ukur yang baik (Soepartono, 2000). Fasilitas yang disebut dengan prasarana olahraga meliputi gedung olahraga, lapangan sepak bola, *hall indoor* senam yang menunjang proses belajar. Selain memiliki sebuah fasilitas prasarana yang baik point penting adalah dalam perawatan fasilitas olahraga yang dimiliki. Tujuan pemeliharaan proses kegiatan belajar menentukan alat dalam kondisi yang baik dan aman yang membantu proses belajar berjalan lancar (Hisyam, 2007).

Fasilitas yang baik serta kelengkapam sarana dan prasarana pendidikan jasmani dan kesehatan harus dimiliki sebuah sekolah, guna tercapainya proses belajar mengajar yang baik. Pemberian sebuah materi tidak terganggu sehingga proses belajar mengajar akan berjalan efektif dan efisien. Guru akan lebih mudah dalam proses pembelajaran terlebih dalam aspek penilaian akhir hingga dalam tahapan proses evaluasi belajar mengajar. Berdasarkan kajian yang mendalam peneliti akan menganalisis fasilitas sarana dan prasarana Sekolah

Menengah Pertama yang ada di Kabupaten Pringsewu tahun 2019. Peneliti merasa tertarik membahas tentang sarana dan prasarana yang ada dan bagaimana fenomena yang muncul apabila sekolah tidak memiliki sarana dan prasarana yang baik dalam menunjang proses pembelajaran di sekolah yang ada di Kabupaten Pringsewu.

METODE

Sampel dan Waktu

Sampel Penelitian SMP A, SMP B dan SMP C. Waktu penelitian Mei sd Juni 2019

Teknik Pengumpulan Data

Penelitian menggunakan penelitian kualitatif yang menggambarkan kondisi lapangan dengan observasi secara langsung.

Metode Analisis

Penelitian pengujian dengan menggunakan validitas isi dengan perbandingan antara isi instrumen dengan perencanaan yang ditetapkan terhadap sarana dan prasarana olahraga dan fasilitas kesehatan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kabupaten Pringsewu merupakan kabupaten pemekaran dari kabupaten Tanggamus yang letaknya berbatasan antara Pesawaran dan Tanggamus, dan Kabupaten Pringsewu menjadi kabupaten yang sangat strategis. SMP A, SMP B dan SMP C letaknya ditengah kabupaten sehingga pengembangan pembangunan akan mungkin terjadi. Dalam hal penelitian ini melihat hasil sebagai berikut:

1. Kondisi Sarana Dan Prasarana Pembelajaran dan Ruang UKS SMP A

Berdasarkan dari analisis dan obersrvasi secara langsung data ketersediaan sarana dan prasarana pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan pada SMP A diperoleh hasil sebagai berikut.

Tabel 1. Sarana dan Prasarana Pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan Cabang Permainan SMP A

No	Cabang	Sarana dan Prasarana	Jumlah	Persentase
1	Bola Voli	Lapangan	1	100 %
		Tiang	2	100 %
		Net	1	100 %
		Bola	8	73%
		Peluit	0	0%
2	Bola Basket	Lapangan	1	100%
		Tiang Ring	2	100%
		Bola Basket	10	91%
		Peluit	2	100%
3	Sepak Bola	Lapangan	0	0%
		Bola	8	73%
		Tiang Gawang	0	0%
		Peluit	0	0%

Memberikan hasil bahwa sarana dan prasarana cabang permainan di SMP A . (1) lapangan voli dengan secara rinci seperti tabel diatas mendapatkan 100% masuk dalam kriteria sangat ideal. (2) Bola basket 91% kategori sangat ideal. (3) Bola Voli dan bola sepakbola 73% masuk dalam kretaria ideal. (4) Peluit, lapangan sepak bola, gawang memilki persentasi 0% kategori kurang ideal.

Tabel 2. Sarana dan Prasarana Kesehatan SMP A

No	Sarana dan Prasarana	Jumlah	Persentase
1	Ruang UKS	1	100 %
2	Dipan Pemeriksaan	2	100%
3	Lemari/kotak obat	1	100%
4	Timbangan	1	100%
5	Pengukur tinggi badan	1	100%
6	Tensimeter	2	100%
7	Termometer	3	100%
8	Tempat sampah	1	100%
9	Alat P3K (obat-obatan)	1 set	100%
10	Tandu	2	100%

Dalam tabel di atas menjelaskan bahwa fasilitas yang dimiliki oleh SMP A kategori sangat ideal dibuktikan dengan persentase 100% alat yang ada.

2. Kondisi sarana dan prasarana Pembelajaran dan Ruang UKS SMP B

Tabel 3. Sarana dan Prasarana Pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan, Cabang Permainan SMP B

No	Cabang	Sarana dan Prasarana	Jumlah	Persentase
1	Bola Voli	Lapangan	1	100 %
		Tiang	2	100%
		Net	9	100%
		Bola	6	55%
		Peluit	0	0%
2	Bola Basket	Lapangan	1	100%
		Tiang Ring	2	100%
		Bola Basket	12	100%
		Peluit	4	100%
3	Sepak Bola	Lapangan	0	0%
		Bola	12	100%
		Tiang Gawang	0	0%
		Peluit	0	0%

Menjelaskan hasil bahwa sarana dan prasarana cabang permainan di SMP B (1) lapangan voli dengan secara rinci seperti tabel di atas mendapatkan 100% masuk dalam kriteria Sangat Ideal. (2) Bola basket Bola voli dan bola sepak bola 55 % kategori Cukup Ideal. (3) Peluit, lapangan sepak bola, gawang memiliki persentase 0% kategori Kurang Ideal.

Tabel 4 Sarana dan Prasarana Kesehatan SMP B

No	Sarana dan Prasarana	Jumlah	Persentase
1	Ruang UKS	1	100 %
2	Dipan Pemeriksaan	2	100%
3	Lemari/kotak obat	1	100 %
4	Timbangan	1	100%
5	Pengukur tinggi badan	1	100%
6	Tensimeter	1	100%
7	Termometer	2	100%
8	Tempat sampah	1	100%
9	Alat P3K (obat-obatan)	1 set	100%
10	Tandu	2	100%

Dalam tabel di atas menjelaskan bahwa fasilitas yang dimiliki oleh SMP B kategori Sangat Ideal dibuktikan dengan persentase 100% alat yang ada.

3. Kondisi sarana dan prasarana Pembelajaran dan Ruang UKS SMP C

Tabel 5. Sarana dan Prasarana Pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, Dan Kesehatan Cabang Permainan SMP C

No	Cabang	Sarana dan Prasarana	Jumlah	Persentase
1	Bola Voli	Lapangan	0	0%
		Tiang	2	100%
		Net	3	100%
		Bola	8	73%
		Peluit	0	0%
2	Bola Basket	Lapangan	0	0%
		Tiang Ring	2	100%
		Bola Basket	1	90%
		Peluit	2	100%
3	Sepak Bola	Lapangan	0	0%
		Bola	8	73%
		Tiang Gawang	0	0%
		Peluit	0	0%

Menjelaskan hasil bahwa sarana dan prasarana cabang permainan di SMP C. Tiang net, net, tiang ring, peluit basket memiliki Persentase 100% atau dalam kategori sangat ideal. 2) Bola untuk bola voli dan bola untuk sepakbola memiliki Persentase 73% atau dalam kategori ideal. 3) Lapangan bola voli, peluit voli, lapangan bola basket, lapangan sepakbola, tiang gawang, dan peluit sepakbola memiliki Persentase 0% atau dalam kategori Sangat Kurang Ideal.

Tabel 6. Sarana dan Prasarana Kesehatan SMP C

No	Sarana dan Prasarana	Jumlah	Persentase
1	Ruang UKS	1	100%
2	Dipan Pemeriksaan	1	100%
3	Lemari/kotak obat	1	100%
4	Timbangan	0	0%
5	Pengukur tinggi badan	1	100%
6	Tensimeter	0	0%
7	Termometer	2	100%
8	Tempat sampah	1	0%
9	Alat P3K (obat-obatan)	1 set	100%
10	Tandu	0	0%

Dalam tabel di atas menjelaskan bahwa fasilitas yang dimiliki oleh SMP C kategori sangat ideal dibuktikan dengan persentase 100% alat yang ada. Kecuali persentase pada timbangan, tensimeter, dan tandu bernilai 0%

Hasil penelitian menemukan sebuah hasil penelitian sebagai berikut;

Tabel.7. Rincian Kondisi Sarana Dan Sarana Olahraga

No	Sekolah	Tahun	Persentase
1	SMP A	2019	64,34%
2	SMP B	2019	66,43%
3	SMP C	2019	42,66%
Rerata Persentase			50,69%

Persentase penilaian kondisi sarana prasarana menemukan hasil bahwa SMP A tahun 2019 sebesar 64,34%, SMP B 66,43%, SMP C 42,66%. Tabel menjelaskan serta kondisi yang ada dalam sarana dan prasarana

yang ada Rerata Persentase menjalankan bahwa sarana dan prasarana untuk cabang permainan yakni sebesar 50,69% kategori Cukup Ideal.

Tabel 8. Rincian Kondisi Sarana Dan Prasarana Kesehatan

No	Sekolah	Tahun	Persentase
1	SMP A	2019	100%
2	SMP B	2019	90%
3	SMP C	2019	90%
Rerata Persentase			83%

Rerata Persentase sarana dan prasarana kesehatan di SMP di Kabupaten Pringsewu tahun 2019 sebesar 83% atau dalam kategori Sangat Ideal.

PEMBAHASAN

Prasarana dan sarana merupakan penunjang yang harus dimiliki dalam aspek pembelajaran jasmani dan kesehatan. Walaupun fungsinya hanya sebatas unsur penunjang apabila tidak adanya sarana prasarana yang baik proses belajar olahraga tidak akan berjalan secara optimal. Penyelenggara pendidikan sekolah membutuhkan fasilitas sekolah yang baik dan memenuhi kriteria yang memadai dengan begitu disebut ideal. Dalam aspek psikologis kondisi fasilitas sarana dan prasarana sekolah menunjang siswa dalam memberikan motivasi belajar yang baik sehingga ketercapaiannya proses belajar berjalan dengan efektif. Kurikulum nasional memiliki sebuah pencapaian dalam bidang olahraga untuk itu olahraga itu sendiri menjadi bagian yang sangat vital dalam mencapai kemampuan kognitif dalam aspek pendidikan tanpa mengadakan unsur afektif dan psikomotor. Melihat fasilitas yang ada di Kabupaten Pringsewu harus memiliki fasilitas yang baik seperti prasarana kesehatan yang disebut dengan UKS sekolah yang sangat baik. Ketersediaan ruang belajar yang layak digunakan dalam proses pencapaian belajar mengajar guna pencapaian pembelajaran skala nasional. Berdasarkan penelitian yang dilakukan peneliti tahun 2019 masih banyak terdapat lapangan olahraga yang belum cukup layak digunakan, lapangan dijadikan multifungsi seperti kegiatan upacara bendera, olahraga serta kegiatan ekstrakurikuler yang ada di sekolah. Keterbatasan tersebut banyak guru memakai fasilitas publik yang ada di Pringsewu seperti alun-alun dan lapangan yang dimiliki lingkungan sekitar guna mencapainya proses kurikulum berjalan dengan baik. Peranan guru dalam memodifikasi dan memvariasikan alat dan media belajar menjadi suatu hal yang pokok dalam tercapainya proses belajar yang baik. Proses pembelajaran yang menggunakan lapangan dan media yang tidak bisa dimodifikasi guru harus lebih kreatif dengan memberikan edukasi terhadap pengenalan konsep dalam praktek lapangan serta hingga nantinya menggunakan alat yang sebenarnya dalam mendukung ketercapaian proses pembelajaran.

SIMPULAN

Penelitian memberikan sebuah kesimpulan bahwa prasarana dan sarana yang ada di sekolah Kabupaten Pringsewu sebagai berikut. (1) Kondisi dalam cabang olahraga berbeda, seperti atletik, permainan dan aktivitas senam ritmik memiliki kriteria yang cukup ideal. (2) Guru di Kabupaten Pringsewu sudah dapat memberikan inovasi dan memodifikasi sebuah alat belajar sebagai fasilitas belajar yang mengedepankan pencapaian kurikulum nasional. Alat modifikasi yang dibuat oleh guru bidang studi pendidikan jasmani dan olahraga cukup efektif mengatasi kekurangannya fasilitas sarana dan prasarana yang ada di setiap sekolah yang ada di Kabupaten Pringsewu. Guru memodifikasi alat yang digunakan dalam cabang tertentu seperti modifikasi prasarana seperti lapangan dengan ukuran yang lebih kecil, modifikasi peraturan yang lebih sederhana dan memodifikasi alat seperti alat pemukul raket, tiang lapangan, bola dengan ukuran yang bukan sebenarnya. Akan tetapi modifikasi tersebut berdampak positif dalam proses belajar yang menyebabkan anak menguasai secara baik model permainan dan dasar gerak cabang secara sempurna.

DAFTAR PUSTAKA

- Abror, Hisyam. (1991). *Fisiologi Pembelajaran dan Masa Depan Pendidikan Jasmani*. Bandung: Yayasan Nuansa Cendekia
- Arikunto, Suharsimi. (2012). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Rhineka Cipta
- Suherman, Adang. (2003). *Dasar-dasar Penjaskes*. Jakarta: Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar dan Menengah Bagian Proyek Penataan Guru SLTP Setara DIII.

- Gumantan, Mahfud. (2018). *Perbandingan Latihan Menggunakan Bola Ukuran 4 dan 5 Terhadap Ketepatan Menendang Bola*. Journal Of S.P.O.R.T.. 2 (1), 1-8
- Mahfud, Gumantan. Fahrizqi (2020). *Analisis Indeks Masa Tubuh Atlet Sepak Bola Universitas Teknokrat Indonesia*. SATTRIA Journal Of Sports Athleticism in Teaching and Recreation on Interdisciplinary Analysis. 3 (1), 9-13
- Mahfud, Bagus. (2020). *Pengembangan Model Latihan Keterampilan Motorik Melalui Olahraga Tradisional Untuk Siswa Sekolah Dasar*. Sport Science & Education Journal. 1 (1), 31-37
- Soepartono. (2000). *Sarana dan Prasarana pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Cabang*. Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- Sutopo. (2002). *Metodologi Penelitian Kualitatif: Dasar, Teori, dan Penerapannya dalam Penelitian*. Surakarta: UNS Press.
- Wirjosantoso, Ratal. (2005). *Supervisi Olahraga Pendidikan*. Jakarta: Universitas Indonesia
- Yuliandra, Fahrizqi. (2018). *Pengembangan Model Latihan Jump Shot Bola Basket*. Journal Of S.P.O.R.T. 2 (1), 36-72

BIOGRAFI PENULIS

	<p>Nur Afifah Sudibyo lahir di Pringsewu, saat ini sedang menempuh Pendidikan Strata-1 di Universitas Teknokrat Indonesia dengan mengambil Program Studi Pendidikan Olahraga angkatan 2017. Aktif sebagai asisten dosen dan aktif sebagai pemain futsal wanita dan sepakbola. Penulis dapat dihubungi melalui Email : nurafifahsudibyo1@gmail.com</p>
	<p>Reza Adhi Nugroho , M. Pd Setelah Menyelesaikan pendidikan Program Sarjana (Strata -1) pada Fakultas Ilmu Keolahragaan dengan Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan rekreasi tahun 2010-2014 di Universitas Negeri Yogyakarta, dan melanjutkan Program Pascasarjana Magister Pendidikan (Strata-2) pada Program Pasca Sarjana Universitas Negeri Yogyakarta dengan mengambil Program Studi Pendidikan Olahraga dan selesai tahun 2017. Aktif sebagai anggota organisasi bolabasket di Perbasi Pringsewu. Penulis juga sebagai pengajar pada Universitas Teknokrat Indonesia pada Program Studi Pendidikan Olahraga (2019-Sekarang). Penulis dapat dihubungi melalui email: reza.adhi.nugroho@teknokrat.ac.id</p>



ANALISIS TINGKAT KESEGERAN JASMANI ANGGOTA UKM BOLABASKET UNIVERSITAS TEKNOKRAT INDONESIA

Adityo Pratama¹, Rizki Yuliandra²
Universitas Teknokrat Indonesia^{1,2}

teyoedit@gmail.com¹
rizki.yuliandra@teknokrat.ac.id²

Received: 5 Mei 2020

Accepted: 30 Mei 2020

Published : 29 Juni 2020

Abstract

Physical fitness is one of the important components in doing any activities. The sport activity is closely related to the achievements that cannot be separated from several factors and one of them is physical fitness. Related to this issue, the physical fitness of basketball club members in Universitas Teknokrat Indonesia has not been known yet. Therefore, this study aims to measure the physical fitness level of basketball club members in Universitas Teknokrat Indonesia. This study is a qualitative descriptive study by surveying basketball members. The subject of this study is 30 members of basketball club in Universitas Teknokrat Indonesia. The data collecting technique used in this study is TKJI instrument consisting of 5 item tests, they are 50-meter run test, pull up, sit up, vertical jump, and run 1,2 KM. Descriptive statistical analysis with percentages is employed in this research as the data analysis technique. The result of this study shows that the physical fitness levels of basketball club members in Universitas Teknokrat Indonesia are 26,66% for 8 members, 53,3% of medium classification for 16 members, 20,1% of less classification for 6 members, and none of the members has an excellent and poor classification. Thus, the result of the physical fitness level test for members of basketball club in Universitas Teknokrat Indonesia can be categorized at a medium level.

Keywords: *Physical Fitness, Test, Run, Push Up, Sit Up, Vertical Jump*

Abstrak

Kesegaran jasmani sebagai salah satu komponen yang penting dalam melakukan kegiatan atau aktivitas. Kegiatan berolahraga sangat berkaitan dengan prestasi yang tidak lepas dari beberapa faktor dan salah satu diantaranya adalah Kesegaran Jasmani. Terkait dengan Kesegaran Jasmani yang dimiliki oleh anggota UKM Bolabasket Universitas Teknokrat Indonesia belum diketahui. Adapun tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui Tingkat Kesegaran Jasmani anggota UKM Bolabasket Universitas Teknokrat Indonesia. Penelitian ini adalah penelitian deskriptif yang menggunakan metode survei. Subyek dari penelitian ini adalah anggota UKM Bolabasket Universitas Teknokrat Indonesia, dengan jumlah 30 anggota. Teknik pengambilan data pada penelitian ini menggunakan instrumen TKJI yang terdiri dari 5 item tes yaitu: Tes lari 50 meter, *Pull up*, *Sit Up*, *Vertical Jump*, lari 1,2 KM. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis statistik deskriptif dengan persentase. Hasil penelitian menunjukkan bahwa Tingkat Kebugaran UKM Bolabasket Universitas Teknokrat Indonesia yaitu sebanyak 8 orang (26,66%), klasifikasi sedang sebanyak 16 orang (53,33%), dan klasifikasi kurang sebanyak 6 orang (20,1%), dan tidak ada siswa yang memiliki klasifikasi baik sekali dan kurang sekali. Dengan demikian, hasil tes tingkat kesegaran jasmani pada Anggota UKM Bolabasket Universitas Teknokrat Indonesia dapat dikategorikan sedang.

Kata Kunci: *Kesegaran Jasmani, Tes, Lari, Push Up, Sit Up, Vertical Jump*

To cite this article:

Pratama, Adityo dan Yuliandra, Rizki. (2020). Analisis Tingkat Kesegaran Jasmani Anggota UKM Bolabasket Universitas Teknokrat Indonesia. *Journal Of Physical Education*. 1(1), 25-32

PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani sangat penting di negara berkembang seperti Indonesia, karena baik buruknya pendidikan akan berpengaruh terhadap kemajuan suatu bangsa dan negara. Tujuan dari pendidikan jasmani yaitu menyehatkan tubuh dengan cara berolahraga. Pendidikan jasmani sebagai komponen pendidikan secara pelaksanaan pembelajaran pendidikan jasmani belum berjalan secara efektif seperti yang diharapkan. Salah satu bagian dari pendidikan yaitu pendidikan jasmani yang merupakan bagian dari pendidikan nasional untuk mempersiapkan manusia-manusia pembangunan yang sehat jasmani dan rohani (Yuliandra, 2017). Menurut Mahfud (2018) bahwa Kegiatan olahraga permainan di sekolah yang diberikan oleh guru-guru bidang studi pendidikan jasmani akan banyak membantu pertumbuhan dan perkembangan anak secara menyeluruh Pendidikan jasmani termasuk sebagai media yang mendorong perkembangan motorik, kemampuan fisik, pengetahuan penalaran, penghayatan nilai (sikap, mental, emosional, spritual, sosial), membantu manusia memahami mengapa tubuh bergerak dan bagaimana cara melakukan gerak secara aman, efisien, efektif sehingga menghargai manfaat aktivitas jasmani bagi peningkatan kualitas hidup dan pembiasaan pola hidup sehat yang bermuara untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan yang seimbang. Di dalam kurikulum pendidikan jasmani siswa diharapkan memiliki Kesegaran Jasmani yang memadai, menguasai paling tidak salah satu nomor atletik, senam, beladiri, renang, dan olahraga permainan sehingga peserta didik mempunyai kepercayaan diri untuk melakukan kegiatan olahraga secara teratur, memiliki gaya hidup aktif karena didukung oleh pengetahuan yang memadai tentang pendidikan jasmani, peraturan teknis dan taktis serta strategi olahraga (Yuliandra, 2018).

Dari penjelasan olahraga di atas terdapat pula ciri-ciri olahraga menurut Lutan (1991) menjelaskan ciri khas olahraga yaitu:

1. Olahraga berorientasi pada kegiatan jasmani dalam wujud keterampilan motorik, daya tahan, kekuatan, dan kecepatan. Dalam olahraga unsur jasmani yang sangat dominan.
2. Olahraga sebagai sebuah realitas, olahraga dilakukan dalam suasana yang tak sebenarnya, tetapi keterlibatan seseorang dalam olahraga merupakan sesuatu yang nyata.
3. Prinsip prestasi dalam olahraga, tanda-tanda prinsip prestasi dalam olahraga ialah:
 - a. Peragaan kemampuan jasmani, hingga tingkat maksimal.
 - b. Kegiatan olahraga dilaksanakan secara maksimal.
 - c. Tidak bertujuan untuk menghancurkan lawan.
4. Aspek sosial dari olahraga, olahraga yang dilakukan akan terjadi sebuah interaksi sosial dan akan membentuk kelompok sosial.

Dalam olahraga, masih banyak dijumpai permasalahan-permasalahan yang di temukan, seperti dalam hal pemahaman para pelatih terhadap bentuk latihan yang tepat dan efektif untuk dipergunakan dalam melatih keterampilan teknik dasar bolabasket. Jelas sangatlah memprihatinkan apabila kondisi semacam itu terus berlanjut, sebab bagaimana seorang pendidik akan dapat merancang model latihan dengan baik (Yuliandra, 2017). Dalam rangka usaha untuk meningkatkan prestasi maksimal pada cabang olahraga yang ditekuni, seorang atlet perlu sekali memperhatikan faktor-faktor penentunya. Faktor-faktor penentu dapat disebutkan ada tiga faktor penting yaitu : kondisi fisik atau tingkat kesegaran jasmani, ketepatan teknik atau ketrampilan yang dimiliki, dan masalah-masalah lingkungan (Gumantan, 2018). Dan dari penjelasan di atas tersebut bisa disimpulkan bahwa olahraga merupakan suatu kegiatan jasmani yang sangat dominan, merupakan sesuatu yang nyata, terdapat prinsip prestasi dan membentuk kelompok sosial. Di dalam kurikulum pendidikan jasmani diharapkan memiliki Kesegaran Jasmani yang memadai, menguasai paling tidak salah satu nomor atletik, senam, beladiri, renang, dan olahraga permainan sehingga peserta didik mempunyai kepercayaan diri untuk melakukan kegiatan olahraga secara teratur, memiliki gaya hidup aktif karena didukung oleh pengetahuan yang memadai tentang pendidikan jasmani, peraturan teknis dan taktis serta strategi olahraga (Yuliandra, 2018).

TELAAH PUSTAKA

Kesegaran Jasmani

Kesegaran Jasmani merupakan satu hal yang dapat mempengaruhi dalam pencapaian prestasi suatu atlet. Kesegaran Jasmani yang tangguh dan baik jika dilatih secara terus menerus akan semakin lebih baik dalam pencapaian prestasi. Kesegaran Jasmani merupakan salah satu aspek dari Komponen Kondisi Fisik . Dimana kondisi fisik merupakan pondasi untuk meraih prestasi bagi semua atlet. Teknik, mental dan taktik akan dapat dikembangkan dengan baik jika memiliki kualitas fisik yang baik. Pendapat yang dikemukakan Sajoto (1988), kondisi fisik adalah satu prasyarat yang sangat diperlukan dalam usaha peningkatan prestasi seorang atlet,

bahkan dapat dikatakan sebagai dasar landasan titik tolak suatu awalan olahraga prestasi. Kondisi fisik dapat mencapai titik optimal jika dimulai sejak usia dini dan dilakukan secara terus menerus sepanjang tahun dengan berpedoman pada prinsip-prinsip dasar latihan. Di samping itu, perkembangan fisik harus direncanakan secara periodik berdasarkan tahapan latihan, status kondisi fisik atlet, faktor-faktor lain, seperti gizi, fasilitas, alat, lingkungan dan status kesehatan atlet (Fahrizqi, 2019).

Menurut Irianto dalam Nugroho (2020), latihan adalah suatu proses mempersiapkan organisme atlet secara “sistematis” untuk mencapai mutu prestasi maksimal dengan diberi beban fisik dan mental yang teratur, terarah, meningkat, dan “berulang-ulang” waktunya Untuk mencapai Kesegaran Jasmani yang baik seorang atlet harus memiliki komponen dasar dari aspek jasmani. Menurut Irianto (2002) mengemukakan bahwa komponen dasar dari biomotor olahragawan ada 5 yaitu: kekuatan (*strength*), daya tahan (*endurance*), kecepatan (*speed*), kelenturan (*flexibility*) dan koordinasi (*coordination*). Adapun komponen-komponen yang lain merupakan perpaduan dari beberapa komponen sehingga membentuk satu peristilahan sendiri. Beberapa komponen kondisi fisik yang diperlukan dan mempengaruhi kemampuan passing atau mengoper bola, diantaranya yaitu panjang tungkai, kekuatan otot tungkai, lingkaran paha kekuatan tungkai, dan koordinasi kaki. Berdasarkan uraian di atas peneliti ingin mengetahui tentang kemampuan ketepatan jarak jauh khususnya pula aspek fisiknya (Fahrizqi, 2019).

Dari sepuluh komponen kondisi fisik yang perlu diperhatikan lebih dan ditingkatkan lebih untuk meningkatkan prestasi atlet sepakbola dalam penelitian ini. Sedangkan komponen kondisi fisik yang akan digunakan dalam penelitian ini yaitu: kekuatan yang meliputi, Power otot tungkai, kekuatan ketahanan otot perut, kekuatan dan ketahanan otot lengan, kecepatan (*speed*), daya tahan aerobik, Dari kelima komponen tersebut dapat dijelaskan sebagai berikut:

1) Kecepatan

Kecepatan sangat berkaitan dengan waktu yang di tempuh. Dalam olahraga sepakbola, kecepatan lari sangat diperlukan untuk mengejar bola dalam menyerang maupun bertahan.

2) Kekuatan dan ketahanan otot kaki

Kekuatan dan ketahanan otot kaki digunakan pada saat menendang, menggiring, mengumpan, berlari, dalam permainan sepakbola sangat banyak sekali dan sangat diutamakan. Kekuatan sangat diperlukan dalam setiap melakukan aktivitas olahraga Kekuatan merupakan komponen yang harus dimiliki oleh setiap pemain sepakbola.

3) Ketahanan dan Kekuatan

Kekuatan adalah kemampuan otot untuk melakukan kontraksi guna membangkitkan ketegangan terhadap suatu ketahanan.

4) Daya Tahan

Daya tahan otot setempat merupakan kemampuan seseorang dalam mempergunakan suatu kelompok ototnya, untuk berkontraksi terus menerus dalam waktu yang relatif cukup lama dengan beban tertentu

Basket

Bolabasket adalah olahraga yang dimainkan 5 orang untuk setiap regunya dan bola harus dipantulkan sambil berlari atau berjalan, atau dapat dioperkan teman se-regunya dengan sasaran akhir yaitu memasukkan bola ke keranjang (basket) lawan. Di samping itu harus berusaha dan menjaga agar keranjang (basket) nya tidak kemasukan bola, serta regu yang mencetak angka (*score*) terbanyak adalah sebagai pemenang (Irsyada, 2000).. Dasar bermain bola basket dengan cara lempar tangkap, menggiring dan menembak dengan luas lapangan 28 m x 15 m dapat terbuat dari tanah, lantai, dan papan yang dikeraskan. Permainan bola basket menggunakan bola yang dapat didorong, ditepuk dengan telapak tangan terbuka, melemparkan, dan menangkap, menggiring ke segala penjuru dalam lapangan permainan. Menurut Sumiyarsono dalam Nugroho (2020), permainan bolabasket yaitu permainan yang di mainkan dengan kemampuan tangan, permainan bolabasket menggunakan bola yang berukuran besar dan permainan bolabasket bertujuan untuk dapat memasukkan bola sebanyak-banyaknya kedalam keranjang lawan serta menjaga atau mempertahankan keranjang sendiri dari musuh yang memiliki tujuan yang sama. Pendapat lainnya, Bola Basket adalah permainan beregu yang terdiri dari 2 tim dengan 5 pemain per tim. Tujuannya adalah mendapatkan nilai (*score*) dengan memasukkan bola ke keranjang dan mencegah tim lain melakukan hal serupa. Bola dapat diberikan hanya dengan passing (operan) dengan tangan atau dengan mendribblenya (batting, pushing, atau tapping) beberapa kali pada lantai tanpa menyentuhnya dengan dua tangan secara bersamaan (Wissel, 2000).

Setiap Teknik gerakan dalam bola basket terdiri dari unsur-unsur gerak yang terkoordinasi dengan baik. Seseorang yang sudah menguasai teknik dalam bola basket dengan benar maka permainan bola basket nya akan

terlihat indah dan menarik untuk dilihat. Ada beberapa teknik dasar yang terdapat dalam olahraga bola basket. teknik dasar dalam permainan bola basket adalah sebagai berikut:

(1) Mennggiring bola (*Dribbling*), (2) Menangkap bola (*Catching*), (3) Mengoper bola (*Passing*); (a) Dengan dua tangan: *Chest pass*, *Bounce pass*, *Overhead pass*, (b) Dengan satu tangan: *Baseball pass*, *Lob pass*, *Hook pass*, *Jump pass*, (4) Menembak (*Shooting*); (a) Menghadap papan (*Facing shoot*), (b) Membelakangi papan (*Back up shoot*) (Sumiyarsono, 2002). Pendapat lain membagi teknik dasar bola basket menjadi 7 macam yakni: (1) *Footwork* (gerakan kaki), (2) *Shooting* (menembak), (3) *Passing* (operan) dan menangkap, (4) *Dribble*, (5) *Rebound*, (6) Bergerak dengan bola, (7) Bergerak tanpa bola, dan (8) Bertahan (Wissel,1996). Peraturan-peraturan bola basket dibuat untuk para pelatih, pemain, petugas, dan lain-lain dengan tidak membedakan jenis kelamin laki-laki atau perempuan. Hal ini harus dimengerti bahwa semata-mata permainan Bola Basket dilakukan hanya untuk kepentingan kesehatan. Peraturan permainan yang berlaku ialah peraturan permainan yang dikeluarkan oleh FIBA dan juga disahkan oleh PERBASI (Dinata, 2006).

Bola basket memiliki sejarah yang cukup panjang di Indonesia. Tercatat sejak tahun 1930-an, walau belum resmi menjadi sebuah negara yang merdeka, beberapa kota di Indonesia telah memiliki klub-klub lokalnya sendiri. Walaupun belum memiliki induk olahraga nasional, pada saat penyelenggaraan Pekan Olahraga Nasional pertama yang diadakan di Solo pada tahun 1948, bola basket telah menjadi salah satu cabang olahraga yang dipertandingkan dan mendapat sambutan cukup meriah baik dari segi peserta maupun penonton. Kompetisi bolabasket resmi tingkat nasional di kelola oleh Perbasi. Liga Bola Basket Indonesia (nama resmi: Indonesian Basketball League, disingkat IBL) adalah liga bola basket tertinggi yang dikelola secara profesional di Indonesia yang diatur oleh Perbasi dan diikuti oleh 12 klub peserta dari seluruh Indonesia. Liga ini dimulai pada tahun 2003 dengan nama *Indonesian Basketball League* (IBL). Pada tahun 2010, Perbasi menunjuk (DBL) Indonesia untuk menangani kompetisi ini dan mengubah namanya menjadi *National Basketball* Indonesia (NBL Indonesia). Setelah berakhirnya kontrak Perbasi dengan PT Deteksi Basket Lintas (DBL) pada tahun 2015 dilanjutkan kesepakatan kontrak yang baru dengan Starting 5, nama kompetisi ini kembali menjadi Indonesian Basketball League dan menggunakan format pertandingan yang baru.

Dari penjelasan dan pendapat diatas, permainan bola basket adalah salah satu olahraga yang didasarkan pada kemampuan individual, kerja sama tim, kecepatan, kekuatan, dan daya tahan. Tim atau regu yang berhasil memasukkan bola lebih banyak lah yang menjadi pemenang. Untuk bisa memainkan bola basket dengan baik, diperlukan kemampuan yang cukup. Maka diperlukan suatu latihan yang rutin, disiplin, kemauan yang kuat, teknik latihan yang tepat untuk mewujudkan kemampuan tersebut.

UKM Bolabasket Teknokrat

UKM Bolabasket Universitas Teknokrat Indonesia dibentuk pada tahun 2007, dibentuknya UKM agar tersalurkannya bakat serta prestasi mahasiswa pada saat itu. Terbentuknya UKM Bolabasket Universitas Teknokrat Indonesia menjadi wadah tersendiri untuk para atlet atau mahasiswa yang memang memiliki ketertarikan serta kemampuan dalam permainan Bolabasket. UKM Bolabasket Universitas Teknokrat Indonesia telah memiliki banyak Prestasi khususnya di lingkup provinsi sumatera bagian selatan. Banyak kejuaraan yang telah diikuti dan banyak pula prestasi yang telah diukir oleh UKM bolabasket Universitas Teknokrat Indonesia. Salah satunya menjadi Juara pada kejuaraan Bolabasket Se Sumatera yang diadakan di Padang tahun 2014. Di provinsi lampung sendiri UKM Bolabasket Universitas Teknokrat Indonesia Sudah Sering Mengikuti Kejuaraan yang diadakan Baik oleh Pemerintah Provinsi maupun Universitas lainnya. Untuk Tingkat Nasional Prestasi terakhir yang pernah diikuti yakni menjadi Peserta Nasional pada kejuaraan Pekan Olahraga Mahasiswa Nasional di Makasar tahun 2017 dan Di Jakarta tahun 2019.

Dari penjelasan Kajian Teori diatas dapat disimpulkan Dalam Permainan Bolabasket Pemain Harus memiliki kondisi fisik serta Kesegaran Jasmani Yang baik. Untuk itu penjagaan kondisi fisik pemain Bolabasket UKM Teknokrat indonesia hendaknya meliputi latihan kelenturan, latihan lari cepat berulang-ulang untuk meningkatkan kemampuan anaerobik, sesi latihan lari secara terus menerus untuk meningkatkan kemampuan jantung dan latihan kekuatan untuk mengembangkan system otot dan tulang.

METODE

Populasi dan Sampel

Dalam setiap penelitian, populasi yang dipilih erat kaitannya dengan masalah yang ingin diteliti, populasi adalah obyek/subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan ditarik kesimpulan (Sugiono, 2012). Berdasarkan pengertian penelitian di atas maka populasi dalam penelitian ini adalah semua anggota UKM Bolabasket Universitas Teknokrat Indonesia yang berjumlah 30 orang.

Teknik Pengumpulan Data

Data yang diperoleh oleh peneliti melalui tes dan pengukuran terhadap variable yang terdapat dalam penelitian berupa : Kecepatan, Kekuatan, dan Daya Tahan *Aerobic* (VO_{2max}).

Metode Analisis

Metode yang digunakan pada penelitian ini ialah metode penelitian deskriptif. Menurut Sugiyono (2012) penelitian deskriptif yaitu, penelitian yang dilakukan untuk mengetahui nilai variabel mandiri, baik satu variabel atau lebih (independen) tanpa membuat perbandingan, atau menghubungkan dengan variabel yang lain. Pada penelitian ini nantinya akan digambarkan tentang kondisi fisik anggota UKM Bolabasket Universitas Teknokrat Indonesia.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Secara keseluruhan, diperoleh nilai maksimum sebesar 19 dan nilai minimum 11. Rata-rata diperoleh sebesar 16 dan standar deviasi sebesar 2,45. Median diperoleh sebesar 17 dan modus sebesar 17. Selanjutnya data akan disusun dalam distribusi frekuensi sesuai dengan rumus yang ditentukan, yang terbagi menjadi lima kategori yaitu baik sekali, baik, cukup, kurang, dan kurang sekali.

Tabel 1. Klasifikasi Urutan Ranking Tes TKJI

No	Jumlah Nilai	Klasifikasi	Frekuensi	Persentase %
1	22-25	Baik Sekali (BS)	0	0%
2	18-21	Baik (B)	8	17,24 %
3	14-17	Sedang (S)	16	68,96 %
4	10-13	Kurang (K)	6	13,79%
5	5-9	Kurang Sekali (KS)	0	0%
		Total	30	100 %

Tes Lari 60 Meter/Kecepatan

Hasil analisis data dari indikator kecepatan lari 60m berdasarkan perhitungan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) diperoleh data yang berbentuk nilai, kemudian dikategorikan menjadi kategori yaitu baik sekali, baik, sedang, kurang, dan kurang sekali. Berikut adalah tabel distribusi frekuensi tingkat kesegaran jasmani anggota UKM Bolabasket Universitas Teknokrat Indonesia berdasarkan Tes lari 60 meter, sebagai berikut :

Tabel 2. Hasil Tes Lari 60 Meter

No	Skor	Klasifikasi	Frekuensi	Persentase %
1	< 7,2"	Baik Sekali (BS)	0	0%
2	7,3 "– 8,3"	Baik (B)	3	10 %
3	8,4"– 9,6"	Sedang (S)	24	80 %
4	9,7"– 11,0"	Kurang (K)	3	10 %
5	>11,1"	Kurang Sekali (KS)	0	0%
		Total	30	100 %

Berdasarkan tabel ,diperoleh bahwa 0 Anggota (0%) mempunyai kecepatan lari kurang sekali, 3 Anggota (10 %) mempunyai kecepatan lari kurang, 24 Anggota (80%) mempunyai kecepatan lari Sedang , 3 Anggota (10%) mempunyai kecepatan lari baik dan 0 Anggota (0%) mempunyai kecepatan lari baik sekali.. Sehingga dapat disimpulkan bahwa tingkat kesegaran jasmani anggota UKM Bolabasket Universitas Teknokrat Indonesia berdasar tes lari 60 meter mempunyai hasil tes yang berbeda. Jadi dapat disimpulkan bahwa Sebagian

besar kemampuan lari 60 meter yang dimiliki oleh Anggota UKM Bolabasket Universitas Teknokrat Indonesia adalah kategori sedang.

Tes Pull Up/Kekuatan

Dari Hasil analisis data dari indikator *Pull Up* berdasarkan perhitungan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) diperoleh data yang berbentuk nilai, kemudian dikategorikan menjadi lima kategori yaitu baik sekali, baik, sedang, kurang, dan kurang sekali. Berikut tabel distribusi frekuensi tingkat kesegaran jasmani anggota UKM Bolabasket Universitas Teknokrat Indonesia berdasarkan Tes *Pull Up*, sebagai berikut :

Tabel 3. Hasil Tes Pull Up

No	Skor	Klasifikasi	Frekuensi	Persentase %
1	>19	Baik Sekali (BS)	0	0
2	14-18	Baik (B)	14	46,7 %
3	9-13	Sedang (S)	12	40,0 %
4	5-8	Kurang (K)	4	13,3 %
5	<4	Kurang Sekali (KS)	0	0
Total			30	100 %

Tes Sit Up/Kekuatan

Dari Hasil analisis data dari indikator *Sit Up* berdasarkan perhitungan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) diperoleh data yang berbentuk nilai, kemudian dikategorikan menjadi kategori yaitu baik sekali, baik, sedang, kurang, dan kurang sekali. Berikut tabel distribusi frekuensi tingkat kesegaran jasmani anggota UKM Bolabasket Universitas Teknokrat Indonesia berdasarkan tes *Sit Up*, sebagai berikut :

Tabel 4. Hasil Tes Sit Up

No	Skor	Klasifikasi	Frekuensi	Persentase %
1	>41	Baik Sekali (BS)	0	0 %
2	30-40	Baik (B)	2	6,7 %
3	21-30	Sedang (S)	13	43,3 %
4	10-20	Kurang (K)	13	43,3%
5	<9	Kurang Sekali (KS)	2	6,7 %
Total			30	100 %

Tes Vertical Jump/Kekuatan

Dari Hasil analisis data dari indikator *Vertical Jump* berdasarkan perhitungan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) diperoleh data yang berbentuk nilai, kemudian dikategorikan menjadi kategori yaitu baik sekali, baik, sedang, kurang, dan kurang sekali. Berikut tabel distribusi frekuensi tingkat kesegaran jasmani anggota UKM Bolabasket Universitas Teknokrat Indonesia berdasarkan Tes *Vertical Jump*, sebagai berikut :

Tabel 5. Hasil Tes Vertikal Jump

No	Skor	Klasifikasi	Frekuensi	Persentase %
1	>73	Baik Sekali (BS)	0	0
2	60-72	Baik (B)	9	30,0 %
3	50-59	Sedang (S)	20	66,7 %
4	39-49	Kurang (K)	1	3,3%
5	<38	Kurang Sekali (KS)	0	0
Total			30	100 %

Tes lari 1,2 KM/Daya Tahan (VO₂max)

Hasil analisis data dari indikator lari 1,2 KM berdasarkan perhitungan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) diperoleh data yang berbentuk nilai, kemudian dikategorikan menjadi kategori yaitu baik sekali, baik, sedang, kurang, dan kurang sekali. Berikut tabel distribusi frekuensi tingkat kesegaran jasmani anggota UKM Bolabasket Universitas Teknokrat Indonesia berdasarkan Tes Lari 1,2 KM, sebagai berikut :

Tabel 7. Hasil Tes Lari 1,2 KM

No	Skor	Klasifikasi	Frekuensi	Persentase %
1	<3,14"	Baik Sekali (BS)	2	6,7%
2	3,15"-4,25"	Baik (B)	8	26,7 %
3	4,26"-5,12"	Sedang (S)	14	6,7%
4	5,13"-6,33"	Kurang (K)	6	6,7%
5	>6,34	Kurang Sekali (KS)	0	0
Total			30	100 %

Pembahasan

Melihat hasil Tingkat Kesegaran Jasmani Anggota UKM Bolabasket Universitas Teknokrat Indonesia secara keseluruhan menunjukkan pengembangan Tingkat kondisi masih belum maksimal. Kemungkinan disebabkan oleh beberapa faktor salah satu diantaranya adalah pelaksanaan latihan. Pemain sebaiknya diberikan program latihan disesuaikan dengan tujuan yaitu untuk meningkatkan kualitas Tingkat Kesegaran Jasmani yang dimiliki oleh pemain. contohnya latihan yang bertujuan untuk meningkatkan kecepatan lari pemain maka program latihan yang dibuat adalah lari dengan waktu yang singkat. Jika latihan tidak di sesuaikan dengan tujuan makatujuan latihan tersebut tidak akan tercapai tepat untuk masing-masing komponen tingkat kesegaran jasmani yang masih tergolong kurang. Faktor lainnya yang juga akan mempengaruhi tingkat kesegaran jasmani anggota UKM Bolabasket tersebut antara lain : kurangnya beraktifitas jasmani atau latihan diluar jam latihan. Karena dengan Melakukan kegiatan fisik dan olahraga secara baik, teratur dan terus menerus bermanfaat dalam mencapai status kesegaran jasmani yang optimal. Dengan menambah latihan individu maka tubuh juga akan memiliki cukup daya dan akan terlatih dengan baik. Latihan yang baik dan benar akan memberikan pengaruh yang besar pada tiap komponen tubuh dari setiap anggota.dengan pola latihan yang baik dan benar secara tidak langsung akan mempermudah setiap anggota dalam menjalani latihan lutin yang biasanya berat untuk dijalani. Pola hidup dan lingkungan yang kurang sehat juga berpengaruh. Dengan pola hidup sehat akan berpengaruh terhadap kesegaran jasmani. Kesehatan badan juga dipengaruhi oleh lingkungan yang ada disekitar, baik lingkungan fisik dan lingkungan mental dan sosial. Kebiasaan dalam kegiatan sehari-hari yang kurang pengawasan dari orang tua dalam menjaga kesehatan pribadi, juga lingkungan tempat tinggal yang kurang layak. Banyak anggota yang terpengaruh kedalam lingkungan sosial yang kurang baik seperti begadang, merokok dan minuman keras sehingga akan berpengaruh terhadap Kesegaran Jasmani dari anggota tersebut.

Untuk mendapatkan kesegaran jasmani yang baik, dibutuhkan antara lain makanan dan gizi, tidur dan istirahat, latihan jasmani dan olahraga, kebiasaan hidup sehat serta lingkungan yang sehat (Moeloek, 1984). Dengan kesadaran akan menjaga kesehatan tubuh masing masing tentunya bagian lain untuk mempertahankan Kesegaran Jasmani sebagai pemain atau atlet. Makanan yang sehat akan bisa dengan mudah dicerna oleh tubuh. Fungsi anatomis dan fisiologi tubuh akan lebih mudah bekerja. Karena makanan yang sehat akan memberikan pasokan energi yang baik. Dengan energi yang baik tersebut makan takaran dari energi tubuh yang diperlukan oleh tubuh sehingga bagian terkecil dari tubuh seperti otot dan jaringan akan selalu siap. Karena setiap sel, jaringan dan otot merupakan penyusun dari setiap anggota tubuh. Kebiasaan lain yang sering dilakukan oleh insan olahraga atau atlet yakni tidur larut. Kurangnya tidur tentunya akan sangat merugikan tubuh. Karena tubuh yang sudah terlatih akan menjadi hilang tenaganya saat atlet tersebut begadang. Terlalu sering tidur larut akan membebani tubuh, karena bagian tubuh yang seharusnya bisa diistirahatkan akan bekerja ekstra. Selanjutnya pendapat lain mengemukakan bahwa seseorang dikatakan memiliki kesegaran jasmani apabila orang tersebut mempunyai kekuatan, kemampuan, kesanggauan, dan daya tahan untuk melakukan pekerjaannya dengan efisien, tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti yaitu sehabis bekerja atau melakukan aktifitas, masih mempunyai cadangan tenaga serta masih dapat menikmati waktu dengan baik (Kosasih, 1981).

SIMPULAN

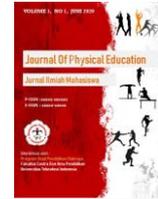
Berdasarkan dari hasil penelitian dan pembahasan tersebut , maka dapat disimpulkan : Tingkat Kesegaran Jasmani Anggota UKM Bolabasket Universitas Teknokrat Indonesia, nampak bahwa dari 30 sampel anggota UKM ternyata yang diklasifikasikan baik sebanyak 8 orang (17,24%), klasifikasi sedang sebanyak 16 orang (68,96%), dan klasifikasi kurang sebanyak 6 orang (13,79%), dan tidak ada siswa yang memiliki klasifikasi baik sekali dan kurang sekali. Dengan demikian, hasil tes tingkat kesegaran jasmani pada Anggota UKM Bolabasket Universitas Teknokrat Indonesia dapat dikategorikan sedang . Hal ini disebabkan karena kurangnya aktifitas yang menunjang dalam menjaga Kesegaran Jasmani seperti kegiatan latihan individu, juga faktor kebersihan, aktifitas olahraga lain, makanan, kebiasaan dan pola hidup serta keadaan lingkungan hidup.

DAFTAR PUSTAKA

- Cholik, Mutohir, dan Gusril. (2004). *Perkembangan motorik pada masa anak- anak*. Jakarta : Depdiknas.
- Dinata, Marta (2006). *Bola Basket*. Jakarta: Cerdas Jaya.
- Fahrizqi, Eko Bagus. (2018). *Hubungan Panjang Tungkai, Power Tungkai Dan Koordinasi Mata-Kaki Dengan Kemampuan Passing Pada Pemain Unit Kegiatan Mahasiswa Olahraga Futsal Perguruan Tinggi Teknokrat*. Journal of S.P.O.R.T 2. (1). 32-43
- Giriwijoyo, S. dkk. (2007). *Ilmu Kesehatan Olahraga*. Bandung: FPOK UPI
- Gumantan, Aditya. Mahfud, Imam (2018). *Perbandingan Latihan Dengan Menggunakan Bola Ukuran 4 Dan 5 Terhadap Ketepatan Menendang Bola Ke Arah Gawang*. Journal of S.P.O.R.T. 2 (1). 1-7
- Kosasih, Engkos, (1981), *Olahraga dan Kesehatan*. BPK Gunung Mulia, Jakarta
- Lutan. Rusli (1991). *Belajar Keterampilan, Pengantar Teori dan Metode*. Jakarta: Depdikbud
- Mahfud, Imam. Fahrizqi, Eko Bagus .(2020) *Pengembangan Model Latihan Keterampilan Motorik Melalui Olahraga Tradisional Untuk Siswa Sekolah Dasar* . Sport Science And Education Journal.1(1). 31-37
- Moeloe D, Tjokronegoro (1984). *Dasar Fisiologi Kesegaran Jasmani dan Latihan Fisik, Kesehatan dan Olahraga* Universitas Indonesia, Jakarta.
- Nugroho, Reza Adhi. Gumantan, Aditya. (2020).*Pengaruh Latihan Plyometric Terhadap Peningkatan Kemampuan Vertical Jump Peserta Ekstrakurikuler Bolabasket Sman 1 Pagelaran*. Sport Science And Education Journal Universitas Teknokrat Indonesia. 1(1). 1-12
- PERBASI. (2008). *Peraturan Permainan Bola Basket*. Jakarta: PB Perbasi
- Sugiyono. (2012). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sodikun, Imam. (1992). *Olahraga Pilihan Bola Basket*. Jakarta: PPLPTK Dirjen Dikti Depdikbud.
- Wissel, Hal. (2000). *Bola Basket: Dilengkapi dengan Program Pemahiran Teknik dan Taktik*. Jakarta: PT RajaGrafindo Persada
- Yuliandra, Rizki. (2018). *Pengembangan Model Latihan Jump Shoot Bola Basket*. Journal of S.P.O.R.T. 2(1). 51-55

BIOGRAFI PENULIS

	<p>Adityo Pratama Setelah menyelesaikan Pendidikan Sekolah Menengah di MAN 1 Bandarlampung tahun 2017. Melanjutkan Pendidikan Strata 1 di Universitas Teknokrat Indonesia dengan mengambil Program Studi Pendidikan Olahraga Angkatan 2017. Aktif sebagai kapten tim sepakbola Universitas Teknokrat Indonesia dan Menjadi pemain Semen Padang U-18 tahun 2019. Penulis dapat dihubungi melalui Email : teyoadit@gmail.com</p>
	<p>Rizki Yuliandra, M.Pd Menyelesaikan pendidikan Program Sarjana (Strata -1) pada Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan dengan Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan (2009-2013) di Universitas Lampung, kemudian melanjutkan Program Pascasarjana Magister Pendidikan (Strata-2) pada Program Pasca Sarjana Universitas Negeri Jakarta dengan mengambil Program Studi Pendidikan Olahraga (2013-2015). Penulis aktif dalam organisasi PERBASI Provinsi Lampung dan Menjadi Bagian Dari Tim Pelatih PON 2018 di Jawa Barat. Menjabat Wakil Dekan 3 Fakultas Sastra dan Ilmu Pendidikan serta pengajar pada pada Program Studi Pendidikan Olahraga (2016-Sekarang). Penulis dapat dihubungi melalui email: rizki.yuliandra@teknokrat.ac.id</p>



PENINGKATAN KETERAMPILAN GERAK DASAR ROLL BELAKANG PADA ANAK SEKOLAH DASAR

Farhan Ramadhani Pangkey¹, Imam Mahfud²
Universitas Teknokrat Indonesia^{1,2}

farhanramadhanipangkey04@gmail.com¹
imam_mahfud@teknokrat.ac.id²

Received: 4 Mei 2020

Accepted: 12 Juni 2020

Published : 29 Juni 2020

Abstract

The purpose of this research is to learn how to develop the back scrolls using helping tools in class III of Elementary School N 1 Beringin Raya, Bandar Lampung in 2019. The method used in this study is a class-action study (class action study) with two cycles, from which each cycle uses different actions. The first cycle using subsection learning, and the second cycle with using teacher help. The study subject is class III, Elementary School N 1 Beringin Raya students who argue with 17 students. The data gathering taken through the tests consists of training basic rolls that load preliminary judgments, implementation and final judgments. The results of this study indicate improvement in skills roll the back of the base through the use of helping tools on each cycle, as for the improvement on each cycle, is as follows the first cycle of 52.94% and the second cycle of 82.35%.

Keywords: *Enhancement, Skills, Basic Movement, Gymnastics, Back Roll*

Abstrak

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui peningkatan keterampilan gerak dasar roll belakang dengan menggunakan alat bantu pada siswa kelas III SD N di Kota Bandar Lampung. Metode yang digunakan pada penelitian ini adalah Penelitian Tindakan Kelas (*Classroom Action Research*) dengan dua siklus, dimana dari setiap siklusnya menggunakan tindakan yang berbeda-beda. Siklus yang pertama dengan penggunaan pembelajaran perbagian, dan siklus yang kedua dengan penggunaan bantuan guru. Subjek penelitian ini adalah siswa Kelas III Sekolah Dasar di Kota Bandar Lampung yang berjumlah 17 siswa. Pengumpulan data diambil melalui pengamatan keterampilan gerak dasar roll belakang yang meliputi sikap awal, pelaksanaan dan sikap akhir. Hasil dari penelitian ini menunjukkan adanya peningkatan terhadap keterampilan gerak dasar roll belakang melalui penggunaan alat bantu pada setiap siklusnya, adapun peningkatan pada setiap siklus adalah sebagai berikut siklus pertama sebesar 52,94 %, dan siklus kedua 82,35 %.

Kata Kunci: *Peningkatan, Keterampilan, Gerak Dasar, Senam Lamtai, Roll Belakang*

To cite this article:

Ramadhani, Farhan dan Mahfud, Imam (2020). Peningkatan Keterampilan Gerak Dasar Roll Belakang Pada Anak Sekolah Dasar. *Journal Of Physical Education*, 1 (1), 33-40

PENDAHULUAN

Pendidikan Jasmani merupakan mata pelajaran yang terdapat pada kurikulum pendidikan disekolah. Mata pelajaran Pendidikan Jasmani ini dilaksanakan sesuai dengan misi pendidikan melalui aktivitas jasmani dan pembiasaan perilaku hidup sehat siswa. Pendidikan jasmani membantu siswa dalam memahami gerak manusia dan bagaimana cara untuk melakukan gerak secara aman, efisien, dan efektif sehingga siswa dapat menghargai manfaat aktifitas jasmani yang dilakukan guna peningkatan kualitas hidup dan pembiasaan pola hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari (Yuliandra dan Fahrizqi, 2019).

Tujuan yang ingin dicapai pada mata pelajaran ini adalah membantu peserta didik untuk dapat meningkatkan kesegaran jasmani dan menjaga kesehatan yang dilaksanakan dengan cara pengenalan dan penanaman sikap positif serta kemampuan gerak dasar melalui berbagai aktivitas jasmani. Struktur dalam pendidikan jasmani berkaitan erat dengan bagaimana proses siswa belajar untuk dapat mencapai tujuan pendidikan dengan menggunakan aktifitas fisik sebagai medianya. Dalam pelaksanaannya, aktifitas jasmani yang dilakukan dipakai sebagai wahana pengalaman belajar peserta didik. Melalui pengalaman inilah peserta didik tumbuh dan berkembang sesuai dengan capaian tujuan Pendidikan Nasional. Menurut Gumantan dan Mahfud (2018) kegiatan olahraga di sekolah yang diberikan oleh guru pendidikan jasmani akan membantu pertumbuhan dan perkembangan siswa. Pendidikan jasmani adalah proses ajar melalui aktifitas jasmani yang erat kaitannya dengan gerak manusia. Gerak bagi manusia sebagai aktifitas jasmani merupakan kebutuhan yang sangat penting guna merangsang pertumbuhan dan perkembangan motorik anak. Terdapat berbagai bentuk dan macam kegiatan pendidikan jasmani di sekolah untuk mencapai tujuan pendidikan jasmani salah satunya yaitu senam lantai.

Senam lantai merupakan salah satu bagian dari cabang olahraga senam. Gerakan yang dilakukan pada senam lantai ialah gerakan senam yang dilaksanakan di atas lantai dengan alas matras. Salah satu materi yang terdapat pada senam lantai adalah roll belakang (berguling ke belakang). Roll belakang (berguling ke belakang) merupakan gerakan badan dengan cara berguling ke arah belakang yang dilakukan dengan tiga tahapan. Tahapan tersebut antara lain ialah, awalan, pelaksanaan, dan dilanjutkan dengan akhiran gerakan.

Pada proses pembelajaran jasmani pada kelas III di salah satu Sekolah Dasar di Bandar Lampung, tingkat kesuksesan pembelajaran masih belum maksimal. Tingkat kesuksesan yang didapatkan adalah 60% dari total siswa pada kelas tersebut. Kurangnya tingkat penguasaan keterampilan roll belakang siswa ini, dikarenakan banyak faktor yang mempengaruhinya antara lain, Kurangnya penggunaan alat bantu dalam proses pembelajaran roll belakang. Agar penelitian ini tidak meluas, maka penelitian ini dibatasi hanya pada "Peningkatan Keterampilan Gerak Dasar Roll Belakang". Sesuai dengan masalah penelitian, maka tujuan penelitian ini adalah: Meningkatkan penguasaan keterampilan gerak roll belakang melalui penggunaan alat bantu pada pembelajaran pendidikan jasmani pada siswa kelas III Sekolah Dasar di Kota Bandar Lampung.

TELAAH PUSTAKA

Keterampilan Gerak Dasar

Gerak dasar merupakan gerak yang perkembangannya sejalan dengan pertumbuhan seseorang. Keterampilan gerak dasar merupakan pola gerak yang menjadi dasar untuk ketangkasan yang lebih kompleks. Menurut Lutan (1998) membagi tiga gerakan dasar yang melekat pada individu yaitu, 1) lokomotor, (2) gerak non lokomotor, (3) manipulatif. Gerakan ini merupakan salah satu bentuk gerakan motorik yang harus dikuasai siswa melalui pendidikan jasmani.

Pembelajaran motorik akan menghasilkan perubahan gerakan yang relatif permanen. Seseorang yang ingin memiliki keterampilan yang baik terlebih dahulu harus mengembangkan unsur gerak, kemudian hal ini dapat dilakukan melalui proses belajar dan berlatih yang dilakukan melalui mata pelajaran pendidikan jasmani disekolah. Menurut Mahfud dan Fahrizqi (2020) gerakan motorik adalah dasar dan fondasi yang kuat dalam rangka mendukung kegiatan pembelajaran, bermain, sosialisasi, dan menjadi salah satu bentuk guna membangun kepercayaan diri siswa. Kemampuan motorik akan sangat berguna bagi siswa dan menjadi dasar yang baik untuk perkembangan kognitif anak. Perkembangan motorik anak adalah suatu proses kematangan yang erat hubungannya dengan aspek deferensial bentuk atau fungsi termasuk perubahan sosial dan emosional (Hurlock, 1998).

Senam Lantai

Senam lantai disebut merupakan bagian integral dari cabang olahraga senam, yang biasa dilakukan dan diperlombakan oleh anak-anak dan orang dewasa. Untuk dapat melakukan senam lantai diperlukan

keterampilan gerak tinggi, kelentukan, koordinasi gerakan, keberanian, percaya diri, dan kekuatan, yang baik. Maka dari itu, untuk dapat melakukan gerakan senam lantai diperlukan proses latihan atau pembelajaran yang terencana dan sistematis guna mencapai tujuan pendidikan. Selain untuk mencapai tujuan pendidikan, dengan kegiatan yang sistematis dan terencana ini akan menghasilkan atlet senam yang handal. Menurut Mahendra (2004) Senam merupakan aktifitas fisik yang dilakukan untuk membantu mengoptimalkan perkembangan anak. Aktifitas dalam senam dapat membentuk perkembangan pola gerak yang bersifat fundamental seperti, gerak lokomotor, nonlokomotor, dan gerak manipulatif (Mulyana, 2018).

Senam lantai adalah salah satu bagian dari senam artistik. *Artistic Gymnastics* adalah senam yang digabungkan aspek tumbling dan akrobatik untuk menghasilkan efek artistik dari gerakan yang dilakukan pada tiap alat atau nomor (Hidayat, 1996). Gerakan tubuh yang sudah direncanakan dan disusun secara sistematis adalah konsep dasar pada senam lantai. Hal ini, dilakukan dengan tujuan untuk memperbaiki sikap, bentuk badan, membina dan meningkatkan kesegaran jasmani, serta membentuk dan mengembangkan keterampilan serta kepribadian siswa sesuai dengan tujuan pendidikan Nasional.

Roll Belakang

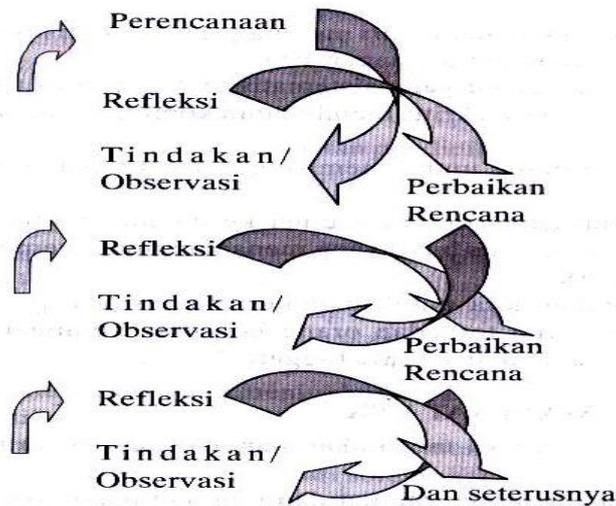
Yang dimaksud dengan roll belakang atau berguling ke belakang ialah gerakan badan berguling ke arah belakang melalui bagian belakang badan mulai dari pinggul bagian belakang, pinggang, punggung, dan tengkuk. Menurut Muhajir (2006) guling belakang merupakan gerak mengguling kebelakang dengan posisi badan tetap membulat, yaitu kaki dilipat, lutut melekat didada, kepala menunduk hingga dagu menyentuh dada. Urutan guling belakang adalah; sikap awal berjongkok dengan membelakangi matras dan kedua kaki rapat, selanjutnya posisi paha menempel dengan perut dagu menempel ke dada dan kedua telapak tangan menghadap ke atas dengan ibu jari berada disamping telinga, berguling secara berurutan dari pinggul ke punggung dan pundak dengan posisi melengkung setengah lingkaran, kedua tangan menyentuh matras dengan menarik kaki yang berada diatas dijatuhkan ke belakang kepala, letakkan ujung kaki pada matras dengan tangan mendarat pada matras dan badan serta kepala terangkat, berjongkok dengan tumpun kedua lengan sebagai sikap akhir (Mulyaningih, 2010).

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian tindakan, karena penelitian ini dilakukan dengan metode kaji tindak dengan menggunakan pedoman penelitian tindak kelas (*Classroom Action Research*) CAR. Penelitian tindakan kelas merupakan suatu pencerminan terhadap kegiatan belajar berupa sebuah tindakan (Arikunto, 2010). Dari namanya sudah menunjukkan isi yang terkandung di dalamnya, yaitu sebuah kegiatan penelitian yang dilakukan di kelas atau di lapangan dikarenakan ada 3 kata yang membentuk pengertian tersebut, maka ada tiga pengertian yang dapat di terangkan, (1) Penelitian menunjukkan pada suatu kegiatan mencermati suatu objek dengan menggunakan cara dan aturan metodologi tertentu untuk memperoleh data atau informasi yang bermanfaat dalam meningkatkan mutu suatu yang menarik minat dan penting bagi peneliti, (2) Tindakan menunjuk pada suatu gerak kegiatan yang sengaja dilakukukan dengan tujuan tertentu dalam penelitian pembentuk merangkaikan siklus kegiatan siswa, dan (3) Kelas dalam hal ini tidak terikat pada pengertian ruang kelas, tetapi ruang kelas dalam penelitain, yang lebih spesifik seperti yang lama dikenal dalam bidang pendidikan dalam pengajaran yang dimaksud dengan istilah kelas adalah sekelompok siswa sekelas yang sama dari guru yang sama pula. Pada penelitian tidakan ini berciri sebagai berikut:

- a. Praktis dan langsung relevan untuk situasi aktual.
- b. Menyediakan kerangka kerja yang teratur untuk memecahkan masalah dan perkembangan-perkembangan yang lebih baik.
- c. Dilakukan melalui putaran-putaran yang berspiral.

Penelitian tindakan kelas dilakukan melalui putaran atau spiral dengan beberapa siklus yang terdiri dari merencanakan, tahap melakukan tindakan, pengamatan (Observasi) dan tahap refleksi. Yang dimaksud dengan penelitian yang dilakukan melalaui putaran spiral adalah penelitian yang melalui siklus-siklus berikut ini:



Gambar 1. Siklus Penelitian Tindakan Kelas

Perencanaan (*Planning*), dalam tahap ini peneliti menjelaskan tentang apa, mengapa, kapan, dimana, oleh siapa dan bagaimana tindakan tersebut dilakukan. Tindakan berupa pelaksanaan yang merupakan implementasi atau penerapan isi rancangan, yaitu mengenakan tindakan di kelas. Observasi adalah kegiatan pengamatan yang dilakukan oleh pengamat oleh suatu tindakan. Refleksi adalah merupakan kegiatan untuk mengemukakan kembali apa yang sudah dilakukan. Perbaikan rencana adalah memperbaiki suatu tindakan yang sudah dilaksanakan apabila tidak sesuai dengan tujuan yang diinginkan atau tindakan sesuai rencana.

Teknik Analisis Data

Setelah data dikumpulkan melalui tindakan disetiap siklusnya, selanjutnya data dianalisis melalui tabulasi, presentase dan normatif. Teknik penilaian dalam proses pembelajaran menggunakan penilaian kuantitatif untuk melihat kualitas hasil tindakan disetiap siklus menggunakan rumus sebagai berikut:

$$P = \frac{f}{n} \times 100\%$$

Keterangan:

P : Presentase keberhasilan

F : Jumlah gerakan yang dilakukan dengan benar

N: Jumlah siswa yang mengikuti tes

Proses Pembelajaran Keterampilan Gerak Dasar Roll Belakang

Siklus Pertama

a. Rencana

1. Menyiapkan skenario pembelajaran yang berisi tentang kegiatan-kegiatan yang dilakukan meliputi kegiatan pendahuluan, inti, penutup.
2. Menyiapkan alat-alat berupa matras dan menggunakan papan yang berbentuk segitiga untuk membuat sudut kemiringan untuk membuat posisi matras menjadi miring serta instrumen yang dibutuhkan untuk mengobservasi tindakan.
3. Menyiapkan siswa untuk pembelajaran

b. Tindakan

1. Siswa dijelaskan terlebih dahulu tentang roll belakang setelah itu siswa diberi contoh gerakan roll belakang yang benar siswa disuruh mencoba terlebih dahulu.

2. Siswa melakukan gerak dasar roll belakang dengan menggunakan papan yang berbentuk segitiga untuk membuat sudut kemiringan untuk membuat posisi matras menjadi miring, ini memudahkan siswa untuk belajar menjatuhkan badan sehingga siswa tanpa kesulitan melakukan secara berulang-ulang gerak dasar roll belakang.
3. Setiap siswa melakukan gerakan secara bergantian.

c. Observasi

1. Setelah tindakan dilakukan, diamati dan dikoreksi dan berikan waktu pengulangan kemudian dinilai atau dievaluasi

d. Refleksi

1. Dari data hasil observasi disimpulkan dan didiskusikan
2. Didiskusikan rencana tindakan pada siklus kedua

Siklus kedua

a. Rencana

1. Menyiapkan siswa untuk mengikuti pembelajaran penjaskes roll belakang.
2. Menyiapkan alat berupa matras dan yang berkaitan dengan proses pembelajaran dan instrumen yang dibutuhkan untuk mengobservasi tindakan.
3. Menyiapkan instrument yang diperlukan untuk mengevaluasi dan mengobservasi tindakan.

b. Tindakan

1. Siswa dibariskan dan diperintahkan mencari pasangan untuk melakukan roll belakang.
2. Siswa melakukan gerak dasar roll belakang secara berpasangan, satu siswa melakukan roll belakang dan siswa satunya membantu temannya melakukan roll belakang, terus bergantian dan berulang ulang.
3. Siswa diberikan kesempatan melakukan pengulangan pelaksanaan roll belakang.
4. Siswa melakukan roll belakang dengan benar.

c. Observasi

1. Setelah tindakan dilakukan, diamati dan dikoreksi diberikan waktu pengulangan dan dinilai maka dapat diketahui presentase keberhasilan sehingga dapat disimpulkan.

d. Refleksi

1. Kesimpulan dari hasil pembelajaran penjaskes roll belakang dan didiskusikan berapa persen peningkatan yang dicapai oleh siswa

HASIL DAN PEMBAHASAN

Sebelum penelitian ini dilaksanakan, langkah pertama yang harus dilakukan adalah melakukan tes awal. Tes awal merupakan sebuah tes yang dilakukan tanpa adanya tindakan, pada tes ini para siswa langsung di tes menggunakan instrumen yang telah dipersiapkan. Tes ini berguna untuk mengetahui tindakan yang harus dilakukan pada setiap siklus, selain itu juga berguna untuk mengetahui peningkatan hasil belajar setelah dilaksanakan pembelajaran pada siklus-siklus selanjutnya. Berikut ini adalah hasil penilaian pada tes awal:

Tabel 1. Rekapitulasi Analisis Hasil Tes Awal Pembelajaran Gerak Dasar Roll Belakang

No	Hasil	Jumlah	Persentase
1	Tuntas	4	23,52 %
2	Belum tuntas	13	76,48 %

Indikator peningkatan dapat dilihat melalui rumus:

$$P = \frac{f}{n} \times 100\%$$

Persentase ketuntasan belajar:

$$P = \frac{4}{17} \times 100\% = 23.52\%$$

Setelah mengetahui hasil dari tes awal maka peneliti mempersiapkan tindakan pada siklus pertama. Pada siklus pertama peneliti memberikan materi gerak dasar roll belakang dengan belajar perbagian, setelah materi

diberikan kemudian siswa di tes menggunakan instrumen penelitian, hasil dari tes pada siklus pertama adalah sebagai berikut:

Tabel 1. Rekapitulasi Analisis Hasil Pembelajaran Gerak Dasar Roll Belakang Siklus I

No	Hasil	Jumlah	Persentase
1	Tuntas	9	52,94 %
2	Belum tuntas	8	47,06 %

Indikator peningkatan dapat dilihat melalui rumus:

$$P = \frac{f}{n} \times 100\%$$

Persentase ketuntasan belajar:

$$P = \frac{4}{17} \times 100\% = 52,94\%$$

Setelah mengetahui hasil tindakan dari siklus pertama belum mencapai target yang diinginkan maka peneliti melanjutkan tindakan pada siklus kedua. Pada siklus kedua peneliti memberikan materi gerak dasar roll belakang menggunakan bantuan guru, setelah materi diberikan kemudian siswa di tes menggunakan instrumen penelitian, hasil dari tes pada siklus ke dua adalah sebagai berikut:

Tabel 2. Rekapitulasi Analisis Hasil Pembelajaran Gerak Dasar Roll Belakang Siklus II

No	Hasil	Jumlah	Persentase
1	Tuntas	14	82,35 %
2	Belum tuntas	3	17,65 %

Indikator peningkatan dapat dilihat melalui rumus:

$$P = \frac{f}{n} \times 100\%$$

Persentase ketuntasan belajar:

$$P = \frac{14}{17} \times 100\% = 82,35\%$$

Setelah tindakan pada siklus ke dua selesai dan telah mencapai target yang diinginkan maka peneliti menghitung jumlah siswa yang lulus serta persentase peningkatan nilai siswa dan persentase kelulusan. Setelah semua data dari hasil pelaksanaan tindakan telah diketahui, maka peneliti membuat rekapitulasi data pembelajaran gerak dasar roll belakang pada setiap siklus, adapun data yang diperoleh dapat dilihat pada tabel tabulasi berikut :

Tabel 3. Deskripsi Hasil Penelitian Tindakan Kelas (PTK) Pembelajaran Gerak Dasar Roll Belakang.

Siklus	Nilai Tertinggi	Nilai terendah	\bar{X}	Berdasarkan Rata-Rata Kelas					Ketuntasan Belajar				
				\geq RK		$<$ RK		Jumlah	\geq KB		$<$ KB		Jumlah
				f	%	f	%		f	%	f	%	
Tes awal	77,78	51,85	60,34	7	41,17	10	58,83	100	4	23,52	13	76,48	100
Satu	81,48	55,55	66,22	9	52,94	8	47,06	100	9	52,94	8	47,06	100
Dua	85,18	59,25	71,02	6	35,29	11	64,71	100	13	82,35	4	17,65	100

Berdasarkan hasil penelitian yang di laksanakan, peneliti memperoleh data-data yang berkaitan dengan keterampilan gerak dasar roll belakang. Adapun data-data yang diperoleh adalah sebagai berikut. Dari hasil pembelajaran gerak dasar roll belakang pada siklus pertama yang dengan pembelajaran perbagian, diketahui bahwa terjadi peningkatan hasil belajar gerak dasar roll belakang dari tes awal ke siklus pertama namun peningkatan yang diperoleh pada siklus pertama belum mencapai target ketuntasan, hal ini disebabkan pada siklus pertama para siswa baru memperoleh stimulan pembelajaran sehingga peningkatan hasil belajar belum optimal. Melihat hasil belajar yang dicapai belum optimal maka peneliti merencanakan tindakan pada siklus kedua.

Setelah diberikan tindakan pada siklus kedua dengan mempergunakan bantuan guru, terjadi peningkatan hasil belajar gerak dasar roll belakang dari siklus pertama. Hasil yang diperoleh pada siklus kedua diketahui bahwa hasil belajar yang diperoleh para siswa meningkat dan telah mencapai target yang diinginkan. Pencapaian target hasil belajar yang diperoleh para siswa disebabkan karena pemberian stimulan pada setiap siklus yang optimal sehingga para siswa dapat menguasai gerak dasar roll belakang dengan baik

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang di lakukan, peneliti memperoleh data-data yang berkaitan dengan keterampilan gerak dasar roll belakang, adapun data-data yang diperoleh adalah sebagai berikut; Dari hasil pembelajaran gerak dasar roll belakang pada siklus pertama yang dengan pembelajaran perbagian, diketahui bahwa terjadi peningkatan hasil belajar gerak dasar roll belakang dari tes awal ke siklus pertama namun peningkatan yang diperoleh pada siklus pertama belum mencapai target ketuntasan, hal ini disebabkan pada siklus pertama para siswa baru memperoleh stimulan pembelajaran sehingga peningkatan hasil belajar belum optimal. Melihat hasil belajar yang dicapai belum optimal maka peneliti merencanakan tindakan pada siklus kedua.

Setelah diberikan tindakan pada siklus kedua dengan mempergunakan bantuan guru, terjadi peningkatan hasil belajar gerak dasar roll belakang dari siklus pertama. Hasil yang diperoleh pada siklus kedua diketahui bahwa hasil belajar yang diperoleh para siswa meningkat dan telah mencapai target yang diinginkan. Pencapaian target hasil belajar yang diperoleh para siswa disebabkan karena pemberian stimulan pada setiap siklus yang optimal sehingga para siswa dapat menguasai gerak dasar roll belakang dengan baik. Berdasarkan hasil penelitian, maka simpulan dari penelitian ini adalah:

1. Dengan penggunaan pembelajaran perbagian gerak dasar roll belakang pada siklus pertama dapat memperbaiki dan meningkatkan gerak dasar roll belakang pada siswa
2. Dengan penggunaan dengan bantuan Guru pada siklus kedua dapat memperbaiki dan meningkatkan gerak dasar roll belakang pada siswa

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi. (2010). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Gumantan, Aditya dan Mahfud, Imam. (2018). *Perbandingan Latihan Dengan Menggunakan Bola Ukuran 4 dan 5 Terhadap Ketepatan Menendang Bola ke Arah Gawang*. Journal of S.P.O.R.T, 2 (1), 1 – 7.
- Hidayat, Imam. (1996). *Senam*. Bandung: FPOK UPI.
- Hurlock, Elizabeth. (1998). *Perkembangan Anak*. Jakarta: Erlangga.
- Lutan, Rusli. (1998). *Perencanaan dan Strategi Pembelajaran Penjaskes*. Jakarta: Depdikbud.
- Mahendra, Agus. (2004). *Teori dan Metode Pembelajaran Senam*. Bandung: FPOK UPI.
- Mahfud, Imam. Fahrizqi, Eko Bagus (2020). *Pengembangan Model Latihan Keterampilan Motorik Melalui Olahraga Tradisional. Untuk Siswa Sekolah Dasar*. Sport Science and Education Journal. 1 (1), 31-37.
- Muhajir. (2006). *Pendidikan Jasmani Olah Raga dan Kesehatan*. Jakarta: Erlangga.
- Mulyana, Fegie R. (2018). *Hubungan Fleksibilitas Panggul dan Power Otot Lengan Dengan Keterampilan Stut Pada Senam Lantai*. Journal of S.P.O.R.T, 2(1), 43-48.
- Mulyaningsih, Farida, dkk. (2010). *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Untuk SD/MI kelas V*. Jakarta: Kementerian Pendidikan Nasional.
- Yuliandra, Rizki. Fahrizqi, Eko Bagus. (2019). *Pengembangan Model Latihan Jump Shoot Bola Basket*. Journal of S.P.O.R.T, 3(1), 51-55.

BIOGRAFI PENULIS



Farhan Ramadhani Pangkey

Lahir di Bandar Lampung, 24 Desember 1998, saat ini sedang menempuh Pendidikan Sarjana (Strata-1) di Universitas Teknokrat Indonesia dengan mengambil Program Studi Pendidikan Olahraga angkatan 2017. Penulis Aktif sebagai pemain di UKM Basket Universitas Teknokrat Indonesia. Penulis juga merupakan Asisten Dosen di Program Studi. Penulis dapat dihubungi melalui Email : farhanramadhanipangkey04@gmail.com



Imam Mahfud, S.Pd., M.Pd

Setelah menyelesaikan Pendidikan Program Sarjana (Strata-1) pada Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan dengan Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan tahun 2009-2013 di Universitas Lampung, dan melanjutkan Program Pascasarjana Magister Pendidikan (Strata-2) pada Program Pasca Sarjana Universitas Negeri Jakarta dengan mengambil Program Studi Pendidikan Olahraga tahun 2014-2017. Penulis Mempunyai keahlian di bidang Sepakbola, Bola tangan dan Metodologi Penelitian. Penulis juga sebagai pengajar pada Universitas Teknokrat Indonesia pada Program Studi Pendidikan Olahraga 2018 hingga Sekarang. Penulis dapat dihubungi melalui email: imam_mahfud@teknokrat.ac.id

INFORMATION FOR AUTHORS

1. **Title.** The title should be short, clear, and informative, but does not exceed 14 words. It has to be pinpoint with the issues that will be discussed. The article title does not contain any uncommon abbreviation. The main ideas should be written first and followed then by its explanations.
2. **Author's names and institutions.** The author's names should be accompanied by the author's institutions, institutions address, and email addresses, without any academic titles and/or job title.
3. **Abstract.** Abstracts are written in Indonesian. Abstract is made in **one paragraph** which consists of the background, objective, research methods, results, conclusions and keywords (3-5 phrases) and no more than **200 word**.
4. **Introduction.** The introduction must contain (shortly and consecutively) a general background and a literature review (state of the art), main research problems and research method. In the final part of the introduction, the purpose of the article writing should be stated.
5. **Result and Discussion.** This part consists of the research results and how they are discussed. The results obtained from the research have to be supported by sufficient data. The research results and the discovery must be the answers, or the research hypothesis stated previously in the introduction part. The following components should be covered in discussion: How do your results relate to the original question or objectives outlined in the Introduction section (what/how)? Do you provide interpretation scientifically for each of your results or findings presented (why)? Are your results consistent with what other investigators have reported (what else)? Or are there any differences?
6. **Conclusions.** Conclusions should answer the objectives of the research and the research discoveries. The conclusions should not contain only the repetition of the results and discussions or abstract. You should also suggest future research and/or point out those that are underway.
7. **References.** The literature listed in the References contains only the sources referenced or included in the article. Please use Reference Manager Applications like EndNote, Mendeley, Zotero, etc. Referral sources should contain 80% of journal articles, proceedings, or research results from the last five years. Writing techniques bibliography, using the system cites **IEEE Style**.

Journal Of Physical Education

Jurnal Ilmiah Mahasiswa



Diterbitkan oleh :
Program Studi Pendidikan Olahraga
Fakultas Sastra Dan Ilmu Pendidikan
Universitas Teknokrat Indonesia

