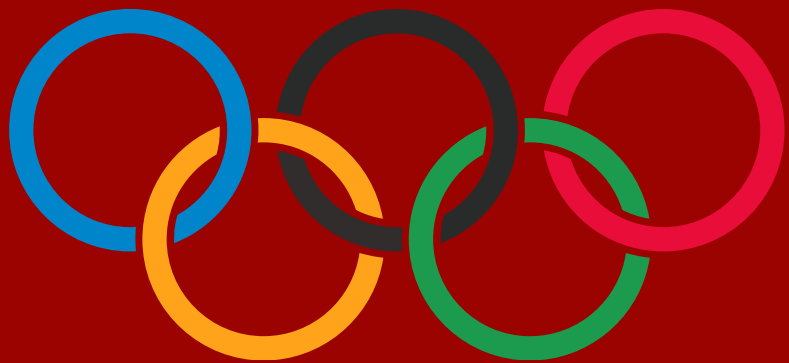


Volume 7 Nomor 1  
Januari-Juni 2017

ISSN: 2088-0324

# JURNAL

Pendidikan Olahraga



Diterbitkan Oleh:

LEMBAGA PENELITIAN DAN PENGABDIAN PADA MASYARAKAT  
SEKOLAH TINGGI ILMU PENDIDIKAN TAMAN SISWA BIMA

JPO

## JURNAL PENDIDIKAN OLAHRAGA

### SUSUNAN REDAKSI

#### **Pelindung dan Penasehat**

Muslim, S.Sos.

Dr. Ibnu Khaldun Sudirman, M.Si.

Ketua Yayasan STKIP Taman Siswa Bima

Ketua STKIP Taman Siswa Bima

#### **Penganggung Jawab**

Mariamah, M.Pd.

Ketua LPPM STKIP Taman Siswa Bima

#### **Ketua Penyunting**

Asriyadin, M.Pd.Si.

#### **Sekretaris Penyunting**

Nanang Diana, M.Pd.

#### **Penyunting Pelaksana**

Furkan, M.Or.

Syarifuddin.S.Si, M.Pd.

Yus'iran, M.Pd.

Muliana, M.Pd.

Endang Susilawati, M.Pd.

#### **Penyunting Ahli (Mitra Bestari)**

Prof. Dr. Ahmad Thib Raya, M.A.

Dr. Karyadin

Dr. Nuril Furkan, M.Pd.

#### **Desain Cover**

Asriyadin, M.Pd.Si.

#### **Alamat Redaksi**

Redaksi Jurnal Pendidikan MIPA

LPPM STKIP Taman Siswa Bima

Jln. Lintas Bima-Tente Palibelo. Tlp (0374) 42891

Email: lppmtamsisbima@gmail.com

Jurnal Pendidikan Olahraga STKIP Taman Siswa Bima, terbit 2 kali setahun dengan edisi Januari–Juni dan Juli–Desember. Sebagai media informasi, pemikiran dan hasil penelitian yang berkaitan dengan pendidikan olahraga.

**JURNAL PENDIDIKAN OLAHRAGA**  
**Volume 7 No 1, Januari-Juni 2017**  
**ISSN: 2088-0324**

**DAFTAR ISI**

Pengaruh Latihan Kelincahan Terhadap Keterampilan Menggiring Bola dalam Permainan Sepak Bola <b>Samsudin, Furkan</b>	<b>1-7</b>
Hubungan Kecepatan Lari dengan Keterampilan Menggiring Bola dalam Permainan Sepak Bola pada Siswa Putra Kelas VIII SMP Negeri 1 Sape Tahun Pelajaran 2013/2014. <b>Anhar, Irwan</b>	<b>8-15</b>
Pengaruh Latihan Lari Angkat Paha terhadap Prestasi Lari <i>Sprint</i> 100 Meter pada Siswa Putra Kelas VIII SMPN 3 Labuapi Kabupaten Lombok Barat Tahun Pelajaran 2013/2014 <b>Salahudin</b>	<b>16-21</b>
Profil Kebugaran Jasmani Mahasiswa Penjaskesrek Semester I FKIP UIR Tahun 2015/2016 <b>Muspita, Kamarudin, Ricky Fernando</b>	<b>22-26</b>
Pengaruh Pendekatan Pembelajaran Teknis terhadap Hasil Belajar Keterampilan Passing & Stopping <b>Kamarudin</b>	<b>27-30</b>

## Pengaruh Latihan Kelincahan terhadap Keterampilan Menggiring Bola dalam Permainan Sepak Bola

Samsudin<sup>1</sup>, Furkan<sup>2</sup>

Sekolah Tinggi Keguruan dan Ilmu Pendidikan (STKIP) Taman Siswa Bima  
samsudinspdmor@gmail.com

### ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui “Apakah ada pengaruh latihan kelincahan terhadap keterampilan menggiring bola dalam permainan sepak bola pada siswa putra kelas atas SDN 03 Kota Bima”. Variabel dalam penelitian ini adalah kelincahan sebagai variabel bebas dan menggiring bola sebagai variabel terikat. Penelitian ini merupakan metode penelitian eksperimen dengan pendekatan kuantitatif. Populasi dan sampel dalam penelitian ini yaitu siswa putra kelas atas SDN 03 Kota Bima yang berjumlah 53 orang siswa. Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini yaitu tes keterampilan menggiring bola dalam permainan sepak bola. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini yaitu menggunakan analisis statistik dengan rumus korelasi *product moment*. Dari hasil perhitungan ternyata menunjukkan bahwa nilai *r* hitung yang diperoleh dalam penelitian ini adalah lebih besar dari nilai *r* tabel. Maka kesimpulan dari penelitian ini “Ada pengaruh latihan kelincahan terhadap keterampilan menggiring bola dalam permainan sepak bola pada siswa putra kelas atas SDN 03 Kota Bima”.

**Kata kunci:** Kelincahan, Menggiring Bola, Permainan Sepak Bola

### PENDAHULUAN

Permainan sepak bola merupakan salah satu cabang olahraga yang digemari oleh masyarakat dunia disamping permainan bola basket dan bola voli, tidak terkecuali di Indonesia. Permainan sepak bola saat ini di negara-negara Eropa, Amerika Latin bahkan di Asia merupakan mata pencaharian yang dapat menjamin masa depan para pemainnya, oleh karena itu para pemain berusaha untuk meningkatkan keterampilan mereka dalam memainkan si kulit bundar ini dapat kita saksikan dalam suatu pertandingan sepak bola di Indonesia yang dipertandingkan dalam kompetisi liga sepak bola, seringkali para penonton datang memadati tempat pertandingan dengan bermacam-macam tujuan tergantung dari kepentingan masing-masing seperti masa penonton yang datang sebagai supporter, penjudi, undangan, yang datang hanya untuk membuat sensasi dan membuat keributan dan lain-lain sehingga hasil pertandingan bisa saja terjadi bukan hanya ditentukan oleh kemampuan fisik dan Teknik para pemainnya saja namun faktor mental sering

memegang peran penting suatu kesebelasan memenangkan perbandingan, karena mental seorang pemain bisa saja di pengaruhi oleh supporter lawan, keputusan wasit ataupun oleh factor-faktor yang lainnya. Meningkatkan suatu klub sepak bola tidak dapat dipungkiri disebabkan oleh bagaimana klub tersebut dikelola secara profesional baik oleh badan swasta ataupun instansi lain yang mempunyai perhatian terhadap perkembangan sepak bola.

Untuk menjadi pemain yang baik, seorang pemain harus memiliki Teknik dasar yang baik juga seperti Teknik dasar menggiring bola dan memasukkan bola, sebab Teknik dasar ini sangat menentukan keterampilan bermain bola dalam upaya melewati pemain lawan. Untuk meningkatkan kemampuan menggiring bola yang dilakukan dengan gerakan berkelok-kelok, maka seorang pemain harus melakukan bentuk latihan kelincahan.

Daya tarik sepak bola secara umum sebenarnya bukan lantaran olahraga ini mudah dimainkan. Tetapi, karena sepak bola lebih banyak menuntut keterampilan pemain di bandingkan olahraga lain. Dengan keterampilan

yang dimilikinya, seorang pemain dituntut bermain bagus, mampu menghadapi tekanan-tekanan yang terjadi dalam pertandingan di atas lapangan dengan waktu yang terbatas, belum kelelahan fisik dan lawan tanding yang tangguh. Pengetahuan tentang taktik dan strategi karena sangat penting. Kesiagapan pemain dalam mengambil keputusan harusnya diuji terus-menerus karena pemain dituntut memiliki kepekaan yang tinggi terhadap perubahan-perubahan situasi yang amat sering terjadi sepanjang permainan. Meskipun dalam permainan sepak bola tidak ditentukan berat atau ukuran pemain secara khusus, semua pemain harus memiliki tingkat kebugaran yang tinggi. Di lapangan, pemain dituntut berlari terus-menerus selama pertandingan berlangsung. Tantangan fisik dan mental yang dihadapi pemain benar-benar luar biasa. Keberhasilan tim dan individu dalam bermain pada akhirnya bergantung sepenuhnya pada kemampuan pemain dalam menghadapi tantangan - tantangan yang ada. Kemampuan demikian tentunya sangat perlu dikembangkan.

Mereka yang turut mempopulerkan pemain sepak bola ini bukan tidak mungkin karena bakat latihan - latihan keras dan seriusnya dalam berbagai aspek. Salah satunya adalah latihan Segitiga yang nantinya sangat membantu mereka bergerak dengan lincah, cepat, dan berkelit dari penyerangan lawan. Agar dapat melakukan semua itu dengan baik dan berhasil seorang pemain bola hendaklah melakukannya dengan tekun dan serius. Dengan semakin meluasnya perkembangan dunia olahraga, dan seiring dengan kemajuan IPTEK dewasa ini, maka semakin kompleks pula faktor - faktor penunjang untuk mencapai tingkat prestasi yang tinggi dan cabang olahraga tertentu, terutama cabang olahraga sepakbola. Untuk mencapai prestasi dalam setiap cabang olahraga, tentu mempunyai standar-standar kriteria latihan-latihan terhadap cabang olahraga yang ditekuni, sehingga di dalam pembinaan dan pengembangan atlet nantinya tidak menimbulkan perasaan bosan dan jenuh terhadap program latihan yang diberikan terhadap atlet itu sendiri

Sifat dan situasi pemain yang mengadu kelincahan dan keterampilan yang mengungguli lawan, berlari sepanjang permainan berlangsung, kecepatan, kelincahan, dan kekuatan menendang membutuhkan unsur kondisi fisik yang prima. Seorang pemain yang memiliki kelincahan yang baik akan dapat menyesuaikan diri dengan pergerakan bola yang selalu berubah ketika si pemain kehilangan bola, maka dengan kemampuan dan kelincahannya, tentu saja dengan usaha dan latihan yang keras

Berdasarkan uraian tersebut diatas maka penulis terdorong untuk melaksanakan penelitian tentang pengaruh latihan kelincahan terhadap keterampilan menggiring bola dalam permainan sepak bola. Adapun yang digunakan sebagai subyek dalam pelaksanaan penelitian ini adalah siswa putra Kelas atas SDN 03 Kota Bima.

#### **Latihan**

Latihan atau *training* adalah suatu proses berlatih yang sistematis yang dilakukan secara berulang-ulang, dan yang kian hari jumlah beban latihannya kian bertambah. Adapun aspek-aspek yang perlu mendapatkan latihan secara teratur dan berkesinambungan adalah: aspek fisik, Teknik, taktik dan mental. Setiap aspek harus mendapatkan perhatian yang sama dalam pembinaan karena aspek yang satu dengan yang lainnya akan berhubungan erat dalam pencapaian prestasi maksimal seorang atlet.

#### **Prinsip-Prinsip Latihan**

Ada beberapa prinsip yang perlu di perhatikan dalam proses latihan. (Suharno, 2008:70) mengatakan bahwa untuk mempercepat tercapainya tujuan latihan maka ada beberapa hal yang perlu diperhatikan, yaitu; a) Latihan harus sepanjang tahun, b) Kenaikan beban latihan secara teratur, c) Prinsip stress (tekanan/*over load*), d) Prinsip individual, e) Prinsip interval (*repetition*), f) Prinsip nutrism (gizi makanan), g) Prinsip latihan *extensive* dan intensif, h) Prinsip penyempurnaan menyeluruh. Sedangkan (Harsono, 2008:96) mengemukakan ada beberapa prinsip latihan diketahui oleh seorang pelatih, yaitu; a) Pemanasan tubuh, b) Metode latihan, c) Berfikir positif, d) Prinsip beban lebih, e) Intensive latihan, f) Kualitas

latihan, g) prinsip individualisme, h) Variasi latihan, i) Metode bagian dan metode keseluruhan, j) Memperbaiki kesalahan, k) Perkembangan menyeluruh, l) Model latihan dan m. Menetapkan sasaran.

### **Beban Latihan**

Pemberian beban yang tepat sesuai dengan tujuan pelaksanaan latihan sangat penting dilakukan oleh para pelatih. Menurut (Suharno, 2008:81) beban latihan adalah suatu bentuk rangsangan motorik yang dapat di kontrol oleh pelatih untuk meningkatkan kualitas atlet dalam rangka mencapai prestasi prima. Selanjutnya dijelaskan bahwa beban latihan terdiri dari dua macam, yaitu : 1) Beban luar (*outer load*) adalah rangsangan motorik yang dapat diatur/dikontrol dengan cara memvariasikan ciri-ciri beban latihan, seperti volume, intensitas, recovery, frekuensi, irama dalam suatu unit latihan; 2) Beban dalam (*inner load*) adalah perubahan fisiologis organisme atlet akibat pengaruh beban luar yang ditandai dengan kenaikan frekuensi/denyut jantung/nadi.

Mengenai beban latihan tersebut, bidang pembinaan prestasi KONI Pusat (2009:34) mengemukakan bahwa yang dimaksudkan dengan beban latihan adalah berbagai bentuk gerak yang menimbulkan rangsangan pada atlet untuk memperbaiki kualitas fisik dan mentalnya. Adapun penentuan beban latihan tersebut dilakukan dengan cara sebagai berikut : 1) Cara penentuan dosis beban latihan dengan repetisi maksimal, bentuk latihan tunggal untuk menentukan intensitas beban latihan berdasarkan kemampuan maksimal atlet; 2) Cara kenaikan denyut nadi, beban latihan dikatakan maksimal apabila sesuai latihan, denyut nadi atlet naik menjadi 3-3,5 kali denyut nadi; 3) Cara penentuan intensitas beban latihan anaerobik, dengan gerakan maksimal selama 10 detik, 15 detik, 25 detik, 30 detik dan 35 detik; 4) Denyut nadi maksimal (DNM) =  $220 - \text{Umur}$ ; dan 5) Denyut nadi latihan (*training zone*) =  $80\% - 90\% \times \text{DNM}$ .

### **Kelincahan**

Kelincahan merupakan salah satu faktor yang harus di miliki oleh seorang pemain sepak bola karena hal ini berkaitan dengan kemampuan

seorang pemain dalam menggiring bola. Menurut (Harsono, 2007:102) orang yang lincah adalah orang yang mempunyai kemampuan untuk mengubah arah dan posisi tubuh dengan cepat dan tepat pada waktu sedang bergerak, tanpa kehilangan keseimbangan dan kesadaran akan posisi tubuhnya.

Bentuk-bentuk latihan sesuai dengan pengertian tersebut adalah bentuk-bentuk latihan yang mengharuskan orang untuk bergerak dengan cepat dan mengubah arah dengan tangkas dalam melakukan kegiatan tersebut tidak boleh kehilangan keseimbangan serta harus tetap sadar dengan posisinya. Adapun beberapa bentuk latihan kelincahan adalah seperti lari bolak-bolak (*suttle run*), lari zig-zag dan lari halang rintang.

### **Menggiring Bola**

Menggiring bola (*dribbling*) adalah metode menggerakkan bola dari satu titik ke titik lain di lapangan dengan menggunakan kaki. Menambahkan bahwa: "Menggiring bola adalah keterampilan dasar dalam permainan sepak bola kerana semua pemain harus mampu menguasai bola saat bergerak, berdiri atau bersiap melakukan operan atau tembakan". Ketika pemain telah menguasai kemampuan menggiring (*dribbling*) secara efektif, sumbangan mereka di dalam pertandingan akan sangat besar.

### **Permainan Sepak Bola**

Permainan sepak bola dimainkan oleh dua regu dengan tiap regu berjumlah 11 orang, terdiri dari 10 pemain penyerang dan seorang penjaga gawang. Tujuan Permainan Sepak Bola adalah memasukan bola ke gawang lawan. Regu atau tim yang terbanyak memasukan gol ke dalam gawang lawan maka dinyatakan sebagai pemenang.

### **Teknik Dasar dalam Permainan Sepak Bola**

Agar menjadi seorang pemain sepak bola yang baik, maka selain harus memiliki fisik, taktik dan mental yang baik, Teknik dasar merupakan hal yang tidak kalah pentingnya, sebab penguasaan Teknik dasar akan memperlihatkan keterampilan dan keindahan seorang pemain sepak bola dalam memainkan bola. (Mirman, 68:

2008) menyebutkan teknik dasar yang perlu dikuasai oleh seorang pemain sepak bola adalah :

#### **Teknik gerak tanpa bola (Teknik badan)**

Teknik gerak tanpa bola terdiri dari: a) teknik lari, b) teknik melompat/ meloncat, c) teknik gerak tipu badan

#### **Teknik gerak dengan bola**

Teknik gerak dengan bola terdiri dari: a) latihan menendang bola (dengan kaki bagian dalam, punggung kaki), b) menerima bola (dengan soal sepatu, kaki bagian dalam, kaki bagian luar, kura-kura kaki, paha, dada dan kepala), c) latihan menggiring bola (dengan kura-kura bagian luar, kura-kura bagian dalam), d) latihan menembak kearah sasaran (gawang).

Selanjutnya dikatakan bahwa selain Teknik-Teknik dasar tersebut, beberapa Teknik dikatakan bahwa selain dikembangkan adalah sebagai berikut: a) teknik menyundul bola, b) teknik menggiring bola, c) teknik mengoper bola, d) teknik melempar bola, e) teknik melepas bola, f) teknik merampas bola, g) teknik penjaga gawang.

Mengenai berbagai bentuk teknik dasar yang perlu dilatih dan dikembangkan bagi seorang pemain sepak bola, Dinata (2003:34) menyebutkan beberapa teknik dasar sebagai berikut: a) teknik mengumpan/ *passing* (dilakukan dengan berbagai variasi secara berpasangan), b) teknik menghentikan/ menahan bola (dengan telapak kaki, punggung kaki, dada dan kepala), c) teknik menyepak bola (dengan kaki bagian dalam, punggung kaki, kaki bagian luar), d) teknik melempar bola, e) teknik menggiring bola (dengan kaki bagian dalam, bagian luar dan punggung kaki).

Menurut Soendoro (2009:75) gerak dasar permainan sepak bola berkait dengan keterampilan teknik yang ada dalam permainan, yang terdiri dari: a) macam-macam teknik menendang bola, b) macam-macam teknik menghentikan bola, c) macam-macam teknik menggiring bola, d) macam-macam teknik menyundul bola.

Ijatna dan Hasibuan (2010:54), menyebut beberapa teknik dasar yang harus dikuasai oleh seorang pemain sepak bola adalah sebagai berikut: 1) Teknik badan, yang terdiri dari: a)

teknik lari, b) teknik lompat, c) gerak tipu badan, d) sikap pertahanan; 2) Teknik dengan bola, yang terdiri dari: a) *Kicking* (menendang bola), b) *Heading* (menyundul bola), c) *checking and trapping* (menerima/ menambah bola), d) *dribling* (menggiring bola), e) *tricking opponent* (menipu lawan dengan bola), f) *tackling* (lemparan kedalam), f) *throw in* (lemparan kedalam), g) *goal keeping* (mencetak gol).

Selanjutnya Nurhasan (2007:97) menjelaskan, beberapa diantara teknik-teknik tersebut dilakukan dengan cara sebagai berikut : 1) *Kicking* (menendang bola). Beberapa hal yang perlu diketahui dalam melakukan latihan teknik ini adalah: a) dilihat dari segi arahnya bola yang ditendang makna tendangan dibagi atas: *direct kicking* (arah bola yang ditendang menuju langsung lurus kedalam sasaran dan *sliced kicking* (bola yang ditendang jalannya merupakan setengah lingkaran yang berputar pada sebuah sumbu menuju ke sasaran), b) dilihat dari segi caranya menendang, maka tendangan dapat dilakukan dengan: *instep of the foot* (punggung kaki), *inside of the foot* (kaki bagian dalam), *out side of the foot* (kaki bagian luar). Ketiga cara tersebut sudah lazim digunakan, sedangkan yang sekali-kali digunakan dalah dengan *toe* (ujung jari kaki), *heel* (tumit) dan *sole* (telapak kaki), c) dilihat dari segi tujuan melakukan tendangan adalah sebagai berikut : memberi bola kepada kawan, menembak ke arah gawang dan tembakan *clearing* (pembersihan) dari belakang, d) bagian-bagian badan yang perlu diperhatikan dalam melakukan *kicking* (tendangan) adalah : kaki tumpu, kaki penendang, badan dan pandangan mata.

#### **Heading (Menyundul Bola)**

Beberapa hal yang perlu di ketahui dalam melakukan latihan Teknik ini adalah; a) *heading* dilakukan dengan seluruh badan, b) otot leher ditegangkan dan leher ditarik, c) bola harus mengenai dahi, d) pandangna mata mengikuti bola, e) *heading* dapat dilakukan dengan cara: berdiri, sambil berjalan, sambil melompat, dari samping dan berlari, f) tujuan melakukan *heading* adalah untuk ke gawang, pembersihan (*clearing*) dan mengoper kepada kawan (*passing*),

g) *trapping* (manahan bola). *Trapping* dapat dilakukan dengan menggunakan; a) kaki, b) paha, c) perut, d) dada, e) kepala.

Yang perlu di perhatikan pada waktu menahan bola adalah kaki tumpu agak tertekuk dan rileks, bagian badan yang menerima bola harus lentur pada saat bola tiba (perkenaan bola dengan bagian badan), pandangan mata tetap ke arah bola dan badan ditempatkan diantara bola dan lawan yang berusaha mendekati.

**Menggiring bola (*Dribbling*)**

Menggiring bola (*Dribbling*) dapat dilakukan dengan menggunakan; a) punggung kaki (*instep of the foot*), b) kaki bagian dalam (*inside of the foot*), c) kaki bagian luar (*out side of the foot*), d) punggung kaki bagian dalam (*inside of instep the foot*), e) telapak kaki (*sole*).

Yang penting diketahui sebagai dasar menggiring bola adalah sebagai berikut, bola harus tetap dalam penguasaan, melahirkan perasaan kaki pada bola, pandangan kepada lawan, harus dapat merubah arah dan kecepatan menggiring secara tiba-tiba.

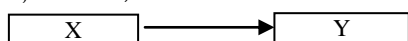
Tujuan penelitian ini “Untuk mengetahui pengaruh latihan kelincahan terhadap keterampilan menggiring bola dalam permainan sepak bola pada siswa putra kelas atas SDN 03 Kota Bima.

**METODE PENELITIAN**

**Rancangan Penelitian**

Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen, metode ini dianggap sebagai metode penelitian yang paling baik untuk mengungkap hubungan antara dua variabel atau lebih mencari pengaruh suatu variabel terhadap variabel lain.

Rancangan dalam penelitian ini menggunakan “Paradigma Sederhana”. Penggunaan Paradigma Sederhana dengan tujuan berusaha untuk menentukan pasangan yang diambil dari subjek-subjek yang mempunyai kemampuan dalam batas yang telah ditentukan. Adapun secara konseptual rancangan penelitian tersebut dapat digambarkan sebagai berikut (Sugiyono, 2010:5).



**Gambar 1.** Paradigma Sederhana

Berdasarkan gambar tersebut diatas maka:

X = latihan Kelincahan

Y = Menggiring Bola

Populasi dalam penelitian ini yaitu siswa putra kelas atas SDN 03 Kota Bima berjumlah 53 orang siswa. Sampel penelitian diambil dari semua jumlah populasi. Karena jumlah populasi kurang dari 100 maka diambil semua menjadi sampel, dan dikatakan penelitian populasi.

Teknik atau langkah-langkah yang dilakukan untuk pengumpulan data dalam penelitian ini sebagai berikut :

**Langkah Persiapan**

Hal-hal yang dilakukan pada tahap ini adalah sebagai berikut : 1) Menentukan sampel penelitian; 2) Menyiapkan alat dan fasilitas yang digunakan untuk melakukan tes menggiring bola dalam permainan sepak bola dan 3) Menentukan/menyiapkan tenaga pembantu pelaksanaan pengumpulan data.

**Tahap pelaksanaan**

Hal-hal yang dilakukan pada langkah ini adalah sebagai berikut: (1) Menjelaskan tentang cara pelaksanaan tes kelincahan, (2) Melaksanakan tes kelincahan, (3) Menjelaskan tentang cara-cara pelaksanaan tes menggiring bola dalam permainan sepak bola kepada seluruh subyek penelitian, (4) Melaksanakan tes menggiring bola dengan cara sebagai berikut: subyek bersiap mengambil anjang-ancang di garis start. Setelah diberikan aba-aba maka subyek melakukan gerakan menggiring bola dengan melewati rintangan yang telah di tentukan. Skor tes menggiring bola adalah waktu yang ditempuh dalam melewati rintangan, selanjutnya waktu tempuh tersebut dikonversi ke skor tes yang telah dibekukan.

**Instrumen Penelitian**

Instrumen atau alat yang digunakan dalam penelitian ini: 1) Lapangan Sepak bola, 2) Bendera/garis sebagai tanda, 3) Cun, 4) Pluit, 5) Bola Sepak, 6) *Stop Watch*, 7) Blangko Penilaian dan 8) Alat Tulis

Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan rumus korelasi *product moment* untuk data mentah berikut.

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

Keterangan:

$r_{xy}$  = Koefisien korelasi antara x dan y

xy = Produk dari x kali y

$x^2$  = Deviasi dari nilai pada variabel x dikuadratkan

$y^2$  = Deviasi dari nilai pada variabel y dikuadratkan

x =  $X_i - \hat{X}$

y =  $Y_i - \hat{Y}$

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Hasil Penelitian

Dari hasil perhitungan maka diperoleh nilai  $r_{hit}$  sebesar 0,8766 sedangkan  $r_{tabel}$  pada taraf signifikan 5% dan derajat kebebasan  $n = 53$  menunjukkan nilai sebesar 0,266. Dengan diperoleh nilai tersebut maka  $r_{hit}$  lebih besar dari  $r_{tabel}$  ( $r_{hit} > r_{tabel}$ ) maka  $H_a$  diterima dan  $H_0$  ditolak. Diterimanya hipotesis nihil tersebut, maka dengan sendirinya penelitian ini menyimpulkan bahwa Ada pengaruh latihan kelincahan terhadap keterampilan menggiring bola dalam permainan sepak bola pada siswa putra Kelas atas SDN 03 Kota Bima.

### Pembahasan

Faktor-faktor yang dapat dipengaruhi peningkatan prestasi seorang pemain sangat penting dilakukan karena akan membantu upaya pelatih dalam menyiapkan program latihan yang akan diterapkan dalam proses pelatihan pada pemainnya. Dalam permainan sepak bola ada beberapa faktor tehnik yang perlu dikuasai oleh seorang pemain, faktor-faktor tehnik yang dimaksud antara lain adalah : menggiring bola dan memasukkan bola ke dalam gawang. Kedua faktor tersebut tentu saja berhubungan dengan kemampuan fisik seorang pemain, oleh sebab itu untuk meningkatkannya maka latihan-latihan fisik juga perlu dilakukan. Jadi kemampuan tehnik berhubungan erat dengan beberapa kemampuan fisik yang sesuai dengan gerakan yang dilakukan.

Penelitian yang bertujuan untuk mengetahui apakah ada pengaruh latihan kelincahan

terhadap keterampilan menggiring bola dalam permainan sepak bola pada Siswa Putra Kelas atas SDN 03 Kota Bima ini, menunjukkan bahwa latihan-latihan kelincahan tersebut memberikan pengaruh yang positif terhadap peningkatan kemampuan menggiring bola pada subyek penelitian, hal ini menjadi informasi penting bagi para guru pendidikan jasmani dan olah raga serta pelatih dalam melakukan pemanduan bakat, baik yang dilakukan dalam kegiatan ekstra kurikuler maupun dalam memberikan latihan-latihan di klub sepak bola. Namun demikian program latihan yang benar dan terukur perlu di siapkan karena secara teoritis dikatakan bahwa latihan yang dilakukan dengan penambahan beban yang dilakukan secara teratur akan meningkatkan prestasi seorang pemain sepak bola. Penambahan beban dalam pelaksanaan penelitian ini dilakukan dengan teratur dengan prinsip-prinsip latihan yang berlaku.

## KESIMPULAN

Kesimpulan dari penelitian ini “Ada pengaruh latihan kelincahan terhadap keterampilan menggiring bola dalam permainan sepak bola pada siswa putra kelas atas SDN 03 Kota Bima”.

## DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi. (2006) *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktis*, Yayasan Fakultas Psikologi UGM, Yogyakarta.
- Dinat. (2003) *Olahraga Untuk Perguruan Tinggi*, PT. Sastra Hudaya, Yogyakarta.
- Furqo. (2001) *Statistik Terapan Untuk Penelitian*. Alfabeta, Bandung.
- Hadi (2000) *Statistik Jilid II Cetakan ke-17*, Andi Offset, Yogyakarta.
- Harsono. (2007) *Sepak Bola Program Pembinaan Ideal*, PT Gramedia, Jakarta.
- Hasibuan. (2010) *Sepak Bola Langkah-Langkah Menuju Sukses Edisi Ke Kedua*, PT. Grapindo Persada, Jakarta.
- Mirman. (2008) *Dasar-Dasar Sepak Bola*, Pakar Raya, Bandung.
- Nurhasan. (2007) *Tes dan Pengukuran dalam Pendidikan Olahraga Fakultas Pendidikan*

*Olahraga dan Kesehatan. Indonesia Universitas.*

Subana dan Sudrajat. (2001) *Metodologi Penelitian Pendidikan*, Aneka Cipta, Jakarta.

Sudjana dan Ibrahim. (2001) *Metode Penelitian*, PT. Bumi Aksara, Jakarta.

Sugiyono. (2010) *Metode Penelitian dalam Pendidikan*, Alfabeta, Bandung.

Sugiyono. (2010) *Metode Penelitian*, Alfabeta, Bandung.

Suharno. (2008) *Latihan Sepak Bola Metode Baru serangan*, Pioner Jaya, Bandung.

Soendoro. (2009) *Pendidikan Jasmani untuk Mahasiswa Printing*. Jakarta.

## Hubungan Kecepatan Lari dengan Keterampilan Menggiring Bola dalam Permainan Sepak Bola pada Siswa Putra Kelas VIII SMP Negeri 1 Sape Tahun Pelajaran 2013/2014.

Anhar<sup>1</sup>, Irwan<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup>STKIP Taman Siswa Bima

<sup>1</sup>anhar.mubarak@gmail.com

### ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kecepatan lari terhadap keterampilan menggiring bola dalam permainan sepak bola pada siswa putra kelas VIII SMPN 1 Sape Kabupaten Bima Tahun pelajaran 2013/2014. Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian eksperimen. Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah siswa putra kelas VIII sebanyak 102 siswa, sampel dalam penelitian ini yaitu 25 siswa. Variabel penelitian terdiri dari 1 variabel bebas yaitu kecepatan lari, serta 1 variabel terikat yaitu keterampilan menggiring bola. Instrumen tes dalam penelitian ini yaitu tes kecepatan lari, dan tes menggiring bola. Hasil analisis koefisien korelasi diperoleh  $r_{hitung} 0.975 > r_{tabel}$  sebesar 0.396, yang berarti hipotesis diterima. Hal ini menunjukkan ada hubungan secara signifikan antara kecepatan lari dengan menggiring bola pada permainan sepak bola oleh siswa putra kelas VIII SMPN 1 Sape Kabupaten Bima Tahun pelajaran 2013/2014. Hal ini berarti bahwa dengan bertambahnya kecepatan lari akan diikuti pula kecapatan dalam menggiring bola.

**Kata kunci:** Kecepatan lari, Keterampilan, Menggiring Bola.

### PENDAHULUAN

Sepak bola merupakan cabang olahraga yang sudah memasyarakat, baik sebagai hiburan, mulai dari latihan peningkatan kondisi tubuh atau sebagai prestasi untuk membela desa, daerah dan negara. Sepak bola yang sudah memasyarakat itu merupakan gambaran persepakbolaan di Indonesia khususnya negara maju pada umumnya.

Permainan sepak bola adalah suatu permainan yang menuntut adanya kerjasama yang baik dan rapi. Sepakbola merupakan permainan tim, oleh karena itu kerja sama tim merupakan kebutuhan permainan sepak bola yang harus dipenuhi oleh setiap kesebelasan yang menginginkan kemenangan. Kemenangan dalam permainan sepak bola hanya akan diraih dengan melalui kerjasama dari tim tersebut. Kemenangan tidak dapat diraih secara perseorangan dalam permainan tim, disamping itu setiap individu atau pemain harus memiliki kondisi fisik yang bagus, teknik dasar yang baik dan mental bertanding yang baik pula.

Dalam olahraga sepak bola, salah satu kemampuan dasar yang harus dikuasai oleh

seorang pemain adalah kemampuan menggiring bola. Kemampuan menggiring bola dalam olahraga sepak bola harus dikuasai oleh setiap pemain khususnya pada posisi penyerang. Karena merupakan senjata ampuh dalam upaya menyusun serangan ke daerah lawan. Menggiring bola dalam situasi bermain artinya membawa bola dari satu lini ke lini lainnya dengan cara mengontrol dari kaki ke kaki bila ruang gerak sempit, karena lawan menutup daerahnya. Dengan demikian kemampuan menggiring bola dalam permainan sepakbola jelas membutuhkan unsur kemampuan fisik, yang dianggap dapat memberikan sumbangan atau kontribusi terhadap kemampuan menggiring bola dalam permainan sepakbola adalah komponen Kecepatan, kelincuhan dan koordinasi mata-kaki.

Kecepatan dan kelincuhan dibutuhkan oleh seseorang pemain sepak bola dalam menghadapi situasi tertentu dan kondisi pertandingan yang menuntut unsur kecepatan dan kelincuhan dalam bergerak untuk menguasai bola maupun dalam bertahan untuk menghindari benturan yang mungkin terjadi. Kecepatan dan kelincuhan

dapat dilatih secara bersama-sama, baik dengan bola maupun tanpa bola.

Mental dan kematangan bertanding. Kondisi fisik yang baik dan prima serta siap untuk menghadapi lawan bertanding merupakan unsur yang penting dalam permainan sepak bola. Seorang pemain sepak bola dalam bertahan maupun menyerang kadang-kadang menghadapi benturan keras, ataupun harus lari dengan kecepatan penuh ataupun berkelit menghindari lawan, berhenti menguasai bola dengan tiba-tiba. Seorang pemain sepak bola dalam mengatasi hal seperti itu haruslah dibina dan dilatih sejak awal.

Menggiring bola tidak hanya membawa bola menyusuri tanah dan lurus ke depan melainkan menghadapi lawan yang jaraknya cukup dekat dan rapat. Hal ini menuntut seorang pemain untuk memiliki kemampuan menggiring bola dengan baik. Menggiring bola adalah membawa bola dengan kaki dengan tujuan melewati lawan. Dribbling berguna untuk melewati lawan, mencari kesempatan memberi umpan kepada kawan dan untuk menahan bola tetap ada dalam penguasaan.

Menggiring bola (dribbling) memerlukan ketrampilan yang baik dan dukungan dari unsur-unsur kondisi fisik yang baik pula seperti Kelentukan tubuh dapat memberikan kemampuan gerak lebih cepat. Dengan metode ulangan yang banyak maka kemampuan dribbling yang lincah dan cepat dapat dicapai dan ditampilkan dalam pertandingan.

Berdasarkan uraian latar belakang di atas maka penulis terdorong untuk melaksanakan penelitian tentang hubungan antara kecepatan lari dengan keterampilan menggiring bola dalam permainan sepak bola. Adapun yang digunakan sebagai subyek dalam pelaksanaan penelitian ini adalah siswa putra kelas VIII SMPN 1 Sape Tahun Pelajaran 2013/2014.

#### **Kecepatan lari**

Lari adalah frekuensi langkah yang dipercepat sehingga pada waktu berlari ada kecendrungan badan melayang. Artinya, pada waktulari kedua kaki tidak menyentuh tanah sekurang-kurangnya satu kaki tetap menyentuh tanah (Djumidar, 2006).

Kemampuan individu untuk menggerakkan

tubuh dan bagian-bagiannya di mana lebar bidang gerakan tanpa merasakan ketegangan pada artikulasi-artikulasi dan pemasangan-pemasangan otot. Ketika kita berbicara tentang kelentukan, tidak terelakkan kita mendengar istilah seperti: pembelokan (flexion), yakni yaitu gerakan ruas tubuh yang menyebabkan pengurangan (memperkecil) sudut sendi pada sumbu transversal/horizontal atau bidang sagital; perluasan (extension), yakni gerakan ruas tubuh kearah kebalikan dari flexion yang menyebabkan penambahan (pembesaran) sudut sendi; hyperextension, yakni di mana sudut dari suatu sambungan persendian diperluas di luar cakupannya yang normal; persendian ganda, yakni suatu kondisi yang hampir tidak ada, tetapi meskipun demikian istilah tersebut digunakan ketika mengacu pada seseorang dengan kelentukan yang tidak biasa di dalam posisi-posisi tertentu; dan akhirnya, musclesboundness (otot tak terbatas), yakni satu istilah yang digunakan untuk menguraikan kasus-kasus dari kekakuan (tak memiliki kelentukan) yakni ketika seseorang mengalami perkembangan otot yang bagus sekali.

Kecepatan kontraksi otot tergantung dari daya rekat serabut-serabut otot dan kecepatan transmisi impuls saraf. Kedua hal ini merupakan pembawaan atau bersifat genetik, atlet tidak dapat merubahnya. (Baley, 1996, p. : 198)

Rumus momentum adalah massa dikalikan kecepatan. Massa tubuh seorang atlet relatif konstan tetapi kecepatan dapat ditingkatkan melalui pada rogram latihan dan pengembangan otot. Diantara atlet yang beratnya sama (massa sama), atlet yang memiliki otot yang lebih kuat dalam Kelentukan tubuh akan lebih unggul (Baley, 1996, p. : 199).

Menurut (Nossek, 1993), mengemukakan bahwa: "Kecepatan adalah suatu kualitas yang baik dan seorang olahragawan untuk bereaksi dengan cepat jika mendapat rangsangan dan untuk tampil dengan gerakan yang sangat cepat".

Kecepatan didefinisikan sebagai kemampuan organisme atlet melakukan gerakan-gerakan dengan waktu yang sesingkat-singkatnya untuk mencapai hasil yang sebaik-baiknya (Suharno, 1995, p. 26). Kecepatan reaksi adalah kecepatan

seseorang antara pemberian rangsang atau stimulan dengan gerak pertama (harsono, 1998, p. 217).

Kecepatan gerak adalah kemampuan seseorang untuk mengerjakan gerakan berkesinambungan dalam bentuk yang sama dalam waktu yang sesingkat-singkatnya (sajoto, 1995, p. 7). Kecepatan seseorang ditentukan oleh berbagai faktor, secara umum yaitu: (1) macam fibril otot yang dibawa sejak lahir (pembawaan), fibril berwarna putih baik untuk gerakan kecepatan, (2) Pengaturan Nervous system, (3) Kekuatan otot, (4) Kemampuan elastisitas dan relaksasi suatu otot, (5) Kemauan dan disiplin individu (Suharno, 1995, p. 26).

Kecepatan mengacu pada kecepatan gerakan dalam melakukan suatu ketrampilan bukan hanya sekedar kecepatan lari. Menggerakkan kaki dengan cepat merupakan ketrampilan fisik terpenting bagi pemain bertahan dan harus ditingkatkan kemampuan mengubah arah pada saat terakhir merupakan hal yang terpenting lainnya.

Kecepatan merupakan salah satu faktor penting yang mempengaruhi gerak. Kecepatan merupakan unsur kemampuan gerak yang harus dimiliki seorang pemain sepakbola sebab dengan kecepatan yang tinggi, pemain yang menggiring bola dapat menerobos dan melemahkan daerah pertahanan lawan. Kecepatan didukung dengan tenaga eksplosif berguna untuk fastbreak, dribble dan passing.

Kecepatan bukan hanya berarti menggerakkan seluruh tubuh dengan cepat, akan tetapi dapat pula terbatas pada menggerakkan seluruh tubuh dalam waktu yang sesingkat-singkatnya. Kecepatan anggota tubuh seperti tungkai adalah penting pula guna memberikan akselerasi obyek-obyek eksternal seperti sepakbola, bola basket, tenis, lempar cakram, bola voli, dan sebagainya.

### **Ketrampilan Menggiring Bola**

Menggiring bola diartikan dengan gerakan gerakan lari menggunakan bagian kaki mendorong bola agar bergulir terus-menerus di atas tanah (Soekatamsi, 1998). Menurut (Soendoro, 2004, p. 75) gerak dasar permainan sepak bola berkaitan dengan keterampilan teknik

yang ada dalam permainan, yang terdiri dari: a) macam-macam teknik menendang bola, b) macammacam teknik menghentikan bola, c) macam-macam teknik menggiring bola, d) macam-macam teknik menyundul bola.

(Dinata, 2003) Menyebutkan beberapa teknik dasar sebagai berikut: a) teknik mengumpan/*passing* (dilakukan dengan berbagai variasi secara berpasangan), b) teknik menghentikan/menahan bola (dengan telapak kaki, punggung kaki, dada dan kepala), c) teknik menyepak bola (dengan kaki bagian dalam, punggung kaki, kaki bagian luar), d) teknik melempar bola, e) teknik menggiring bola (dengan kaki bagian dalam, bagian luar dan punggung kaki). (Hasibuan, 2005) menyebut beberapa teknik dasar yang harus dikuasai oleh seorang pemain sepak bola adalah sebagai berikut: 1). Teknik badan, yang terdiri dari: a) teknik lari, b) teknik lompat, c) gerak tipu badan, d) sikap pertahanan. Teknik dengan bola, yang terdiri dari: a) *Kicking* (menendang bola), b) *Heading* (menyundul bola), c) *checking and trapping* (menerima/menambah bola), d) *dribling* (menggiring bola), e) *tricking opponent* (menipu lawan dengan bola), f) *tackling* (lemparan kedalam), f) *throw in* (lemparan kedalam), g) *goal keeping* (mencetak gol).

Kegunaan menggiring bola antara lain: a) Untuk melewati lawan Untuk mencari kesempatan member umpan kepada teman dengan cepat. b) Untuk menguasai dan menahan bola agar tetap dalam penguasaan, c) menyelamatkan bola apabila tidak dapat memungkinkan atau kesempatan untuk segera memberikan operan kepada teman.

Menggiring bola dengan kura-kura kaki menurut (Soekatamsi, 1998, p. 161) adalah: 1) Posisi kaki menggiring bola sama dengan posisi kaki dalam menendang bola dengan kura-kura kaki. 2) Setiap langkah secara teratur dengan kura-kura kaki kanan atau kaki kiri mendorong bola bergulir ke depan, dan bola selalu dekat dengan kaki. 3) Pada saat menggiring bola, kedua lutut harus selalu sedikit ditekuk, dan pada waktu kaki menyentuh bola.

**METODE PENELITIAN**

**Jenis Penelitian**

Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian eksperimen. Penelitian eksperimen merupakan metode penelitian yang digunakan untuk mencari pengaruh perlakuan tertentu terhadap yang lain dalam kondisi yang terkendalikan. Penelitian eksperimen meneliti ada tidaknya hubungan sebab akibat serta seberapa besar hubungan sebab akibat tersebut dengan cara memberi perlakuan tertentu pada beberapa kelompok eksperimen dan menyediakan kontrol untuk perbandingan (Sugiyono, 2009, p. 107).

**Tempat dan Waktu Penelitian**

Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 5 Juli - 4 Agustus 2013 di SMPN 1 Sape Tahun Ajaran 2013/2014.

**Populasi dan Sampel Penelitian**

**Populasi**

Menurut (Arikunto, 2010) populasi adalah keseluruhan subyek penelitian. Dalam penelitian ini subyek yang digunakan sebagai populasi adalah seluruh siswa putra kelas VIII SMPN 1 Sape Kabupaten Bima yaitu sebanyak 25 Orang Siswa, dengan rincian per kelasnya sebagai berikut:

**Tabel 1. Populasi Penelitian**

No	Kelas	Populasi
1.	VIII A	22
2.	VIII B	20
3.	VIII C	20
4.	VIII D	20
5.	VIII E	20
Jumlah		102

**Sampel Penelitian**

Sampel Sampel yaitu sebagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Sampel dalam penelitian ini adalah bagian dari populasi tersebut diatas yang diambil secara acak (Sugiyono, 2010:87). Karena populasi dalam penelitian lebih dari 100 orang, maka sebagaimana pendapat (Arikunto, 2002), bahwa jika populasi kurang dari 100 sampel diambil 10-25%, dalam penelitian ini menetapkan pengambilan sampel 25% dari jumlah populasi, sehingga diperoleh sampel sebanyak 25 orang siswa putra kelas VIII SMPN 1 Sape Kabupaten Bima, dengan perhitungan

sebagai berikut:

**Tabel 2. Sampel Penelitian**

No	Kelas	Populasi	Sampel
1	VIII A	22 x 25% = 5,4	5
2.	VIII B	20 x 25% = 5	5
3.	VIII C	22 x 25% = 5,4	5
4.	VIII D	20 x 25% = 5	5
5.	VIII E	20 x 25% = 5	5
Jumlah			25 Orang

**Variabel Penelitian**

Variabel Bebas, Dalam penelitian ini, yang menjadi variabel bebas adalah kecepatan lari. Variabel Terikat, Dalam penelitian ini yang menjadi variabel terikat adalah keterampilan menggiring bola dalam permainan sepak bola.

**Teknik Pengumpulan Data**

**Teknik Dokumentasi**

Teknik dokumentasi adalah suatu cara untuk memperoleh data yang diperlukan dengan jalan mengumpulkan segala macam dokumen serta pencatatan secara sistematis. Metode dokumentasi dapat juga diartikan pencatatan suatu kejadian khusus yang bertalian dengan masalah yang menjadi pusat perhatian. Metode dokumentasi dalam penelitian ini dipergunakan untuk mendapatkan data tentang jumlah dan nama siswa putra kelas VIII SMPN 1 Sape Kabupaten Bima Tahun Pelajaran 2013/2014.

**Teknik tes perbuatan**

Tes perbuatan adalah alat pengukuran mengenai keadaan-keadaan dan kemampuan seseorang. Tehnik ini dapat dipergunakan untuk mengumpulkan data, dimana data diperoleh dari hasil penelitian ini akan menjadi data yang diperlukan, karena percobaan yang dilakukan sudah sesuai data yang diharapkan. Tes adalah serentetan pertanyaan atau latihan serta alat yang digunakan untuk mengukur keterampilan, pengetahuan intelegensi, kemampuan atau bakat yang dimiliki oleh individu atau kelompok (Arikunto, 2010, p. 150).

Dengan demikian metode tes yang dipergunakan dalam penelitian ini menggunakan metode tes perbuatan. Metode tes perbuatan yaitu tehnik pengumpulan data tentang Kecepatan dalam sepak bola.

**Tahap Pengambilan Data**

Tahap pelaksanaan pengambilan data adalah sebagai berikut:

**Tes Kecepatan Lari 40 meter.**

**Tujuan:** untuk mengukur kecepatan seseorang  
**Alat:** 1) *Stop watch* menurut keperluan. 2) Bendera start 1 buah. 3) Formulir dan alat –alat tulis. 4) Lintasan lurus dan rata dengan jarak 40 meter. **Pengetes:** 1) Starter 1 orang. 2) Pengambil waktu menurut keperluan. 3) Pengawas dan pencatat 1 orang. **Pelaksanaan tes:** 1) Start dilakukan dengan start berdiri. 2) Pada satu ujung kakinya sedekat mungkin dengan garis start. 3) Pada aba-aba “siap ‘ teste siap berlari. 4) Pada aba-aba “ya” teste berlari secepat-cepatnya menempuh jarak 40 yard sampai melewati garis finish. 5) Bersamaan aba-aba “ya” stop watch dijalankan dan dihentikan pada saat testee mencapai garis finish. **Pencatat Hasil:** 1) Hasil yang dicatat adalah waktu yang dicapai untuk menempuh jarak tersebut. 2) Waktu dihitung sampai sepersepuluh detik.

**Tes keterampilan menggiring bola**

**Tujuan:** untuk mengukur kemampuan menggiring bola. **Alat dan perlengkapan:** 1) Lapangan. 2) 10 buah pancang ukuran 2 meter. 3) *stop watch*. 4) bola. 5) tali panjang 20 meter. 6) meteran. 7) kapur. 8) formulir dan alat tulis. **Pelaksanaan tes:** 1) Aba-aba “siap” testee berdiri dibelakan garis strart dengan bola siap untuk digiring. 2) Pada aba-aba “ya” testee mulai menggiring bola dengan membeliti setiap pancang secara urut. 3) Kalau terjadi kesalahan, maka harus diulang dimana kesalahan terjadi. 4) Diperkenankan menggiring bola dengan salah satu kaki atau dengan kedua kaki bergantian. 5) Pada aba-aba “ya’ stop watch dihidupkan dan diamati pada saat testee atau bolanya yang terakhir melewati garis finish. 6) Setiap testee diberi 2 kali kesempatan. **Penilaian Hasil tes:** Diambil nilai tes yang tercepat dari 2 kali kesempatan menggiring bola, yang dicatat sampai persepuluh detik.

**Teknik Analisis data**

Menurut (Hadi, 1996, p. 21) analisa statistik adalah cara-cara ilmiah yang dipersiapkan untuk mengumpulkan, menyusun, menyajikan dan menganalisa data-data penyelidikan yang terwujud angka-angka.

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

Keterangan:

- $r_{xy}$  : Angka Indeks korelasi r product moment
- N : Jumlah sampel
- $\sum x^2$  : Jumlah devisa skor x setelah terlebih dahulu dikuadratkan
- $\sum y^2$  : Jumlah devisa skor y setelah terlebih dahulu dikuadratkan
- X : Nilai standar dari koefisien x
- Y : Nilai standar dari koefisien y (Sugiyono, 2009)

Adapun yang ditempuh dalam menganalisa data dalam penelitian ini adalah sebagai berikut: 1) Merumuskan hipotesis (Ho). 2) Menyusun tabel kerja. 3) Memasukan data kedalam rumus. 4) Menguji nilai product moment. 5) Menarik kesimpulan analisis.

**Definisi Operasional Variabel**

Variabel penelitian adalah gejala yang bervariasi dan menjadi obyek penelitian (Arikunto, 2010).

a) Kecepatan lari adalah kemampuan organisme atlet melakukan gerakan-gerakan dengan waktu yang sesingkat-singkatnya untuk mencapai hasil yang sebaik-baiknya. b) Keterampilan Menggiring Bola adalah suatu gerakan-gerakan lari menggunakan bagian kaki mendorong bola agar tergulir terus-menerus diatas tanah.

**HASIL PENELITIAN**

**Deskripsi Data**

Sebagai langkah konkrit dalam pembahasan permasalahan yang dirumuskan dalam Bab I, maka perlu disajikan data yang diperoleh di lapangan untuk memudahkan penganalisa data tersebut maka penulis membaginya menjadi dua variabel yakni Kecepatan Lari (X) dan Keterampilan Menggiring Bola (Y).

Adapun yang menjadi sampel dalam penelitian ini adalah dapat dilihat dalam tabel dibawah ini.

**Tabel 3.** Data Nilai Hasil Tes Variabel Kecepatan lari dan Keterampilan Menggiring Bola.

No	Nama Siswa	Jenis Kelamin	X	Y
1	Abdul Jabar	L	6,91	12,03
2	Rato Ramadhan	L	7,18	14,05
3	Angga Pratomo	L	7,97	12,89
4	Ardi Baiturejki	L	7,22	14,19
5	Agus Setiawan	L	10,5	21,34
6	Ardiansyah	L	8	19
7	Alfa Rizki	L	7,97	14,1

8	Dino Saputra	L	7,88	13,03
9	Gafar Efendi	L	6,44	11,72
10	Ahlul Nazar	L	7,56	16,47
11	Haryadi	L	8,59	17,1
12	A.Haris M. Nor	L	8	21,9
13.	A.Rafik	L	7,19	19,88
14.	A.Bakar Hasan	L	7,53	18,66
15.	Ardiansyah	L	8,97	17,16
16.	Hijaji	L	7,9	15,87
17.	Ipan Setia	L	7,97	19,59
18.	Kamarudin	L	8,37	24,62
19.	Muammar	L	8,16	15,78
20.	Muhammad Arif	L	8,12	17,28
21.	M. Irfan	L	7,75	14,81
22.	Muhaemin	L	62,05	63,61
23.	Rustam	L	58,8	57,77
24.	Sahrul Mubarak	L	49,28	61,13
25	Saifullah	L	58,31	57,37
Jumlah			394,62	591,35

**Analisis Data**

**Merumuskan hipotesis**

Hipotesis yang dirumuskan dalam penelitian ini adalah hipotesis alternatif (kerja) yang mengatakan bahwa “ Ada hubungan antara Kecepatan Lari dengan Keterampilan menggiring Bola pada siswa putra kelas VIII SMPN I Sape Kabupaten Bima Tahun Pelajaran 2013/2014 ”.

**Menyusun tabel kerja**

Data hasil penelitian di lapangan merupakan data mentah yang perlu dianalisis terlebih dahulu sebelum memasukkan kedalam rumus. Oleh karena itu langkah selanjutnya adalah peneliti melakukan analisis terhadap data tersebut, agar memudahkan dalam melakukan perhitungan dan uji hipotesis. Adapun tabel kerja tentang analisis data hasil penelitian adalah sebagai berikut:

**Tabel 4.** Tabel Kerja Antara Variabel Kecepatan Lari dan Keterampilan Menggiring Bola

No	X	Y	X <sup>2</sup>	Y <sup>2</sup>	XY
1	6,91	12,03	47,7481	144,7209	83,1273
2	7,18	14,05	51,5524	197,4025	100,879
3	7,97	12,89	63,5209	166,1521	102,7333
4	7,22	14,19	52,1284	201,3561	102,4518
5	10,5	21,34	110,25	455,3956	224,07
6	8	19	64	361	152
7	7,97	14,1	63,5209	198,81	112,377
8	7,88	13,03	62,0944	169,7809	102,6764
9	6,44	11,72	41,4736	137,3584	75,4768
10	7,56	16,47	57,1536	271,2609	124,5132
11	8,59	17,1	73,7881	292,41	146,889
12	8	21,9	64	479,61	175,2
13	7,19	19,88	51,6961	395,2144	142,9372
14	7,53	18,66	56,7009	348,1956	140,5098
15	8,97	17,16	80,4609	294,4656	153,9252

16	7,9	15,87	62,41	251,8569	125,373
17	7,97	19,59	63,5209	383,7681	156,1323
18	8,37	24,62	70,0569	606,1444	206,0694
19	8,16	15,78	66,5856	249,0084	128,7648
20	8,12	17,28	65,9344	298,5984	140,3136
21	7,75	14,81	60,0625	219,3361	114,7775
22	62,05	63,61	3850,2025	4046,2321	3947,0005
23	58,8	57,77	3457,44	3337,3729	3396,876
24	49,28	61,13	2428,5184	3736,8769	3012,4864
25	58,31	57,37	3400,0561	3291,3169	3345,2447
Jmlh	394,62	591,35	14464,8756	20533,6441	16512,8042

**Analisa Korelasi Product Moment**

Langkah-langkah perhitungan data pada table diatas adalah sebagai berikut: 1) Menjumlahkan subyek penelitian/sampel penelitian (kolom1), diperoleh N=25; 2) Menjumlahkan skor X (kolom 2), diperoleh X = 394,62; 3) Menjumlahkan skor Y (kolom 3), diperoleh Y = 591,35; 4) Menjumlahkan kuadrat skor X (kolom 4), diperoleh X<sup>2</sup> = 14464,6441; 5) Menjumlahkan kuadrat skor Y (kolom 5), diperoleh Y<sup>2</sup> = 20533,6441; 6) Menjumlahkan hasil perkalian skor x dengan skor Y (kolom 6), diperoleh 16512,8042.

Setelah melakukan analisa terhadap data mentah hasil penelitian untuk mencari koefisien nilai tiap variabel, maka tahap selanjutnya adalah memasukkan koefisien nilai tiap variable tersebut kedalam rumus dalam rangka pembuatan hipotesis yang telah diajukan pada bab sebelumnya.

Hipotesis yang telah diajukan pada sebelumnya adalah hipotesis alternatif atau hipotesis kerja (Ha). Bunyi hipotesis yang dimaksud adalah “diduga ada hubungan antara kecepatan lari dengan keterampilan menggiring bola pada permainan sepak bola siswa putra kelas VIII SMPN 1 Sape Tahun Pelajaran 2013/2014.

Adapun rumus yang digunakan untuk menguji hipotesis dalam penelitian ini adalah rumus *Product Moment* angka kasar seperti yang disajikan berikut:

$$r_x = \frac{N\sum XY - (\sum X)(\sum Y)}{\sqrt{[N\sum X^2 - (\sum X)^2][N\sum Y - (\sum Y)^2]}}$$

Keterangan:

- ∑X = 394,62
- ∑Y = 591,35
- ∑X<sup>2</sup> = 14464,87

$$\begin{aligned}
 \sum Y^2 &= 20533,64 \\
 \sum XY &= 16512,80 \\
 &= \frac{412820,10 - (394,62) \cdot (591,35)}{\sqrt{[361621,89 - (155724,94)] \cdot [513341,10 - (349694,82)]}} \\
 &= \frac{412820,10 - 233358,53}{\sqrt{(205896,94) \cdot (163646,28)}} \\
 &= \frac{179461,56}{179461,56} \\
 &= \frac{\sqrt{33694269211}}{179461,56} \\
 &= \frac{183559,98}{179461,56} \\
 &= 0,9776
 \end{aligned}$$

Besarnya nilai korelasi antara variable Kecepatan Lari (X) terhadap variabel keterampilan Menggiring Bola (Y) adalah sebesar 0,9776. Nilai koefisien korelasi tersebut jika dibandingkan dengan nilai interval korelasi seperti pada tabel 4.3 berada pada interval 0,80–1,000 dengan tingkat hubungan sangat kuat.

Tabel 5. Deskripsi Koefisien Korelasi

Interval Koefisien	Tingkat 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

Sumber: (Sugiyono, 2009)

Dari hasil analisis data uji korelasi kedua variable penelitian menggunakan tehnik statistik “ rxy ” diperoleh nilai rxy hitung sebesar 0,9776 sedangkan besarnya angka pada table nilai-nilai r (Tabel ) dengan taraf signifikasi 5% dan N = 25 adalah 0,396

Didapat r hitung > r tabel, berarti Ho: di tolak atau ini berarti: “ada hubungan yang signifikan antara kecepatan lari dengan keterampilan menggiring bola pada siswa putra kelas VIII SMPN I Sape Kabupaten Bima tahun Pelajaran 2013/2014 ”.

**Pembahasan**

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara kecepatan lari dengan hasil menggiring bola pada permainan sepak bola. Hal ini ditunjukkan dari hasil analisis statistic Product moment diperoleh 0,9776>0,396.yang berarti signifikan.

Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa kecepatan mempengaruhi hasil menggiring bola. Semakin besar kecepatan seseorang, maka hasil menggiring bola akan semakin cepat, sebaliknya semakin lambat

kecepatannya, maka hasil menggiring bola semakin lambat pula. Kecepatan merupakan salah satu faktor penting yang mempengaruhi gerak. Kecepatan merupakan unsur kemampuan gerak yang harus dimiliki seorang pemain sepak bola, sebab dengan kecepatan yang tinggi, pemain yang menggiring bola dapat menerobos dan melemahkan daerah pertahanan lawan. Kecepatan didukung dengan tenaga eksplosif berguna untuk fastbreak, dribble dan passing. Kecepatan bukan hanya berarti menggerakkan seluruh tubuh dengan cepat, akan tetapi dapat pula terbatas pada menggerakkan seluruh tubuh dalam waktu yang sesingkat-singkatnya. Kecepatan anggota tubuh seperti tungkai adalah penting pula guna memberikan akselerasi obyek-obyek eksternal dalam menggiring bola. Kecepatan melibatkan koordinasi otot-otot besar pada tubuh dengan cepat dan tepat dalam suatu aktifitas tertentu. Kecepatan dapat dilihat dari sejumlah besar kegiatan dalam olahraga meliputi kerja kaki (*footwork*) yang efisien dan perubahan posisi tubuh dengan cepat. Seseorang yang mampu bergerak dengan koordinasi seperti tersebut di atas yang cepat dan tepat berarti memiliki kecepatan yang baik yang berpengaruh terhadap hasil menggiring bola.

**KESIMPULAN**

Berdasarkan pada analisis data untuk menjawab hipotesis penelitian yang diajukan diperoleh nilai r hitung r xy 0,9776 berdasarkan taraf signifikasi 5% dan N = 25 ternyata angka batas penolakan hipotesis Nol yang dinyatakan dalam tabel nilai-nilai “ r ” besarnya adalah 0,396, dengan demikian maka hipotesis Nol di tolak dan hipotesis alternatif Ha diterima jadi, “ Ada hubungan antara kecepatan lari dengan keterampilan menggiring bola pada siswa putra kelas VIII SMPN I Sape Kabupaten Bima tahun pelajaran 2013/2014”.

**DAFTAR PUSTAKA**

Arikunto. (2010). *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktis (Edisi Revisi)*. Jakarta: Rineka Cipta.  
 Baley, J. (1996). *Latihan Dasar Andar Sepak Bola Remaja*. klaten: Saka Mitra Kompetensi.

- Dinata. (2003). *Olahraga Untuk Perguruan Tinggi*. Yogyakarta: PT. Sastra Hudaya.
- Djumidar, M. A. (2006 ). *Belajar Berlatih Gerak - gerak Dasar Atletik Dalam Bermain*. Jakarta: Rajawali Sport.
- Hadi, S. (1996). *Metodelogi Penelitian*. Yogyakarta: Audi Offset.
- harsono. (1998). *Coaching dan aspek-aspek psikologi dalam coaching*. Jakarta: 1998.
- Hasibuan. (2005). *Sepak Bola Langkah-Langkah Menuju Sukses Edisi Ke Dua*. Jakarta: PT. Grafindo Persada.
- Nossek, J. (1993). *Sepak Bola Langkah-Langkah Menuju Sukses*. Jakarta: PT. Raja Grafinda Persada.
- sajoto, m. (1995). *Pembinaan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Jakarta: Dirjen Dikti, Depdikbud, Proyek Pembangunan LPTK.
- Soekatamsi. (1998). *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan Untuk SMA*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.
- Soendoro. (2004). *Pendidikan Jasmani Untuk Mahasiswa Printing*. Jakarta.
- Sugiyono. (2009). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Suharno, H. (1995). *Metodelogi Kepelatihan*. Jakarta: Koni Pusat Pendidikan Dan Penataran.

## Pengaruh Latihan Lari Angkat Paha terhadap Prestasi Lari *Sprint* 100 Meter pada Siswa Putra Kelas VIII SMPN 3 Labuapi Kabupaten Lombok Barat Tahun Pelajaran 2013/2014

Salahudin

STKIP Taman Siswa Bima  
salahudin3009@gmail.com

### ABSTRAK

Masalah yang ingin dipecahkan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah ada pengaruh latihan lari angkat paha terhadap prestasi lari sprint 100 meter pada siswa SMPN 3 Labuapi Kabupaten Lombok Barat. Tujuan dari pelaksanaan penelitian ini adalah “Untuk mengetahui ada atau tidaknya pengaruh Latihan Lari angkat paha terhadap prestasi lari sprint 100 m di SMPN 3 LABUAPI Tahun 2014/2015. Tekni pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan dua metode, Metode yang digunakan untuk memperoleh data tersebut adalah metode dokumentasi dan metode test perbuatan. Dan teknik analisis data dengan menggunakan rumus *t-test*. maka hasil peneliti adalah tabel kerja kritik dari nilai *t* sebagai berikut: Untuk menguji signifikansi nilai dilakukan dengan membandingkan harga *t*-hitung (2,868) dengan *t*-tabel (2,074). Kenyataan ini menunjukkan bahwa *t*-hitung lebih besar dari angka penolakan hipotesis nol ( $2,868 < 2,074$ ). Hal ini berarti nilai *t* hitung tersebut signifikan. Dengan demikian hipotesis nol ditolak dan alternatif diterima. Kesimpulan: Ada pengaruh latihan lari angkat paha terhadap prestasi lari sprint 100 meter pada siswa putra SMPN 3 Labuapi Kabupaten Lombok Barat Tahun pelajaran 2013/2014.

**Kata kunci:** pengaruh latihan, lari angkat paha, dan prestasi lari sprint 100 meter

### PENDAHULUAN

Atletik merupakan salah satu mata pelajaran pendidikan jasmani yang wajib di berikan kepada para siswa mulai dari tingkat sekolah dasar sampai tingkat sekolah lanjut tingkat atas, Bahkan di beberapa perguruan tinggi, atletik ditawarkan sebagai salah satu mata kuliah dasar umum. Sedangkan bagi mahasiswa fakultas pendidikan olahraga dan kesehatan merupakan mata kuliah wajib yang harus di ambil. Tak terkecuali, disekolah luar biasapun mata pelajaran atletik merupakan mata pelajaran yang wajib diberikan pada para siswanya.

Muncul pertanyaan, mengapa atletik merupakan suatu mata pelajaran yang wajib di berikan kepada setiap-setiap sekolah?. Mengapa tidak semua cabang olahraga wajib diberikan di setiap-setiap sekolah?. Jawaban logis adalah: atletik merupakan ibu dari sebagian besar cabang olahraga, dimana gerakan-gerakan yang ada di atletik seperti: jalan, lari, lompat, lempar, dimiliki sebagian besar cabang olahraga. Dengan diwajibkan cabangnya atletik diberikan

disekolah-sekolah dalam mata pelajaran pendidikan jasmani, sudah selayaknya membawa angin segar untuk meningkatkan motivasi siswa untuk mengikuti. Namun kenyataannya dilapangan, masih banyak siswa yang belum meminati pelajaran atletik bahkan cenderung kurang menyukainya. Ini merupakan suatu tantangan bagi para guru pendidikan jasmani agar pelajaran atletik merupakan pelajaran yang menenangkan bagi siswanya. Karena disamping keterampilan yang ingin dicapai justru tujuan utama dari pembelajaran penjas seperti meningkatkan kesegaran jasmani, meningkatkan prestasi siswa, meningkatkan pengalaman dan pengayaan gerak-gerak dasar umum maupun kemampuan motorik siswa sebagai dasar-dasar gerak cabang olahraga lainnya. banyak kendala dan hambatan agar atletik di sukai dan di senangi oleh siswa atau bahkan bisa di prestasi pada salah nomor di tingkat pelajar. Salah satu kendala yang sering di temui dilapangan antara lain adalah kurang tersedianya fasilitas dan perlengkapan untuk kegiatan atletik yang

memadai. Apa lagi kalau di kaitkan dengan masalah dana untuk pengadaan dan pemeliharaan peralatan atletik standar yang harganya relatif mahal dan sulit dijangkau oleh anggaran sekolah.

Prestasi olahraga telah terbukti dapat memperkenalkan bahkan dapat mempertinggi derajat suatu Negara yang pada awalnya tidak pernah diperhitungkan oleh Negara-negara lain yang merasa dirinya lebih besar. Hal ini dapat kita buktikan dari beberapa penyelenggara olahraga yang bersifat daerah, nasional, maupun internasional, dimana suatu daerah maupun Negara baru dikenal setelah seorang atlet meraih juara.

Atletik merupakan salah satu cabang olahraga diantara sekian banyak cabang olahraga yang lain, selain itu juga atletik merupakan induk dari semua cabang olahraga. Istilah atletik yang digunakan Indonesia saat ini diambil dari bahasa Inggris yaitu *Athletik* yang meliputi jalan, lari, lompat, dan lempar. Sementara di Amerika Serikat, istilah *Atletik* berarti olahraga pertandingan, dan istilah untuk menyebut atletik adalah *track and field*.

Sehubungan dengan itu perlu ditingkatkan pendidikan jasmani dan olahraga di sekolah-sekolah untuk mengembangkan olahraga prestasi dalam upaya mengolahragakan masyarakat dan memasyarakatkan olahraga serta upaya menciptakan iklim yang mendorong masyarakat untuk berprestasi secara bertanggung jawab dalam membina dan mengembangkan olahraga.

Lari sprint 100 m merupakan salah satu nomor cabang atletik yang membutuhkan unsur-unsur kecepatan dan kemampuan daya ledak otot tungkai untuk mencapai prestasi maksimal. Adanya hubungan yang positif antara tingkat kondisi fisik dengan pencapaian prestasi tersebut mendorong peneliti membuktikan pengaruh latihan lari angkat paha terhadap prestasi lari sprint 100 m.

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, rumusan yang di kemukakan adalah "Apakah Ada Pengaruh Latihan Lari angkat paha terhadap prestasi lari sprint 100 m di SMPN 3 LABUAPI tahun 2014/2015.

## **Pengaruh**

Pengaruh adalah daya yang ada yang timbul dari sesuatu seperti orang, benda dan sebagainya yang berkuasa atau yang berkekuatan (poerwadarwinto, 1984:173), sedangkan pendapat lain adalah daya yang ada atau yang timbul dari sesuatu (benda, orang) yang ikut mengembangkan watak, kepercayaan orang dan perbuatan seseorang (kamus besar bahasa Indonesia, 2001 : 849).

## **pengaruh**

Pengaruh adalah daya yang ada yang timbul dari sesuatu seperti orang, benda dan sebagainya yang berkuasa atau yang berkekuatan (poerwadarwinto, 1984:173), sedangkan pendapat lain adalah daya yang ada atau yang timbul dari sesuatu (benda, orang) yang ikut mengembangkan watak, kepercayaan orang dan perbuatan seseorang (kamus besar bahasa Indonesia, 2001 : 849).

## **Latihan**

Yang dimaksud dengan latihan adalah keseluruhan proses persiapan yang sistematis untuk meningkatkan prestasi olahraga (ballreich, 1972: 11). Sedangkan ahli lain mengatakan bahwa: "Latihan adalah proses yang sistematis dalam berlatih atau bekerja secara berulang-ulang dengan kian hari kian menambah jumlah beban latihan atau pekerjaannya (hasono, 1988: 11)

## **Prinsip-prinsip Latihan**

Prinsip-prinsip latihan sangat penting diketahui untuk dijadikan sebagai pedoman latihan yang bertujuan meningkatkan penampilan seorang atlet. Prinsip-prinsip yang dimaksud yaitu: prinsip latihan fisiologi yang terdiri dari prinsip *over load*, prinsip *specificity*, dan prinsip *reversibility*. Prinsip latihan berdasarkan psikologi, terdiri dari: prinsip aktif dan sungguh-sungguh berlatih, prinsip kesadaran, prinsip individualisasi, prinsip berdasarkan pedagogik, terdiri dari: prinsip penggunaan, prinsip periodisasi, dan prinsip visual presentasi.

## **Prestasi**

(Zainal Arifin, 1990) mengatakan bahwa, prestasi adalah kemampuan, keterampilan dan sikap seseorang dalam menyelesaikan suatu hal.

Pandangan di atas pada dasarnya memahami prestasi sebagai suatu hal dari sebuah tindakan atau aktifitas. Itu artinya bahwa suatu prestasi tidak akan pernah diraih oleh seseorang jika sekiranya aktifitas itu tidak terjadi sebelumnya. Jelasnya suatu prestasi dimungkinkan terjadi atau ada setelah ada proses belajar dan berlatih setelah sebelumnya dilakukan perencanaan yang baik dan matang. Selanjutnya sebuah prestasi akan mendatangkan hasil yang baik (maksimal) adalah sangat tergantung dari mekanisme pengaturan (manajemen) dan aktifitas yang dijalankan. Sejalan dengan pernyataan (Leonard, 1990) dan (Monty, 1996), membina prestasi olahraga seseorang tidak hanya dapat dilakukan dalam suatu malam, melainkan dalam berbagai proses dan tahapan dalam kurun waktu tertentu, sekalipun individu itu memiliki bakat khusus pada bidang olahraga, tanpa latihan yang terarah bakat tersebut akan tetap tinggal sebagai potensi yang terpendam.

#### **Latihan lari Interval**

Latihan lari interval adalah salah satu sistem yang diselingi interval-interval berupa masa kerja dan istirahat. Interval kerja adalah bagian dari latihan interval yang terdiri dari kerja yang ringan, sedang, maupun yang berat sedangkan interval istirahat adalah bagian dari interval kerja yang terdiri dari istirahat-istirahat yang diberikan antara repetisi latihan. (Sajato: 1988) mengatakan bahwa terdapat beberapa istilah yang dipergunakan dalam penyusunan program-program latihan antara lain: Set, Repetisi, Waktu istirahat, Jarak latihan, Frekuensi latihan, dan Waktu istirahat antara repetisi dan antara set.

#### **Lari Sprin**

Lari sprint (pendek) adalah semua jenis lari yang menempuh jarak 400 meter kebawah (tamsir riyadi, 1982: 87), ahli lain menyebutkan bahwa lari jarak pendek sebagai salah satu cabang lomba mencakup semua jarak hingga 400 meter (gerry a. carr, 1997: 65). adapun menurut aipsyarifuddin (1997: 45) mnjelaskan bahwa lari 100 meter adalah lari dimana si atlet menempuh jarak dengan maksimal, sepanjang jarak 100 meter.

#### **Teknik Lari Sprint**

Lari sprint tidak hanya sekedar lari seperti biasa namun memiliki teknik diantaranya yaitu: langkah selebar atau gerakan kaki atau secepat mungkin, kaki belakang pada saat meninggalkan tanah atau saat mnolak harus benar-benar lurus dan dengan cepat untuk ditekuk secara wajar agar paha lebih mudah diangkat kedepan, gerakan lengan saat diayun secara rileks dan siku ditekuk kira-kira 90 derajat, pergelangan tangan dan jari-jari tangan harus rileks setengah menggenggam, pendaratan kaki harus pada ujung telepak kaki sedangkan lutut dalam keadaan agak dingkat, dan otot leher dan rahang tetap rileks, jangan sampai mulutnya ditutup dan kepala harus lurus dengan punggung serta pandangan tetap lurus.

#### **Kecepatan**

Kecepatan merupakan salah satu unsur latihan fisik yang memegang peran penting untuk menunjang peningkatan prestasi atlet dalam upaya peningkatan prestasi atlet. Namun demikian sering kali para atlet dalam upaya peningkatan kecepatan melakukan bentuk latihan yang leibaitannya ih ditekankan pada peningkatan kelincahan atau unsur fisik yang lain, sehingga tidak memenuhi tujuan latihannya, hal ini disebabkan karena pengertian tentang kecepatan belum dapat dipahami secara benar. Dan dalam pengertian yang lain Kecepatan adalah untuk melakukan gerakan-gerakan yang sejenis secara berurutan dalam waktu yang sesingkat-singkatnya, atau kemampuan untuk menempuh jarak tertentu, terutama jarak pendek dalam waktu yang sesingkat-singkatnya.

#### **Lari Angkat paha**

Latihan lari Angkat paha merupakan sebuah latihan mengangkat kaki bagian atas setinggi 90% dengan keadaan rileks dan kaki kebanyakan angkat kedepan dari pada kebelakang. (A.J. Soesaty. 1975: 26).

#### **Teknik lari angkat paha**

Ada beberapa teknik latihan lari angkat paha seperti: berdiri tegak kedua lengan bebas, disamping badan sambil berjalan, caranya: angkat tumit kaki kanan, lutut kedepan lurus dengan menekan tumit kaki kanan

kebawah, tumit kaki kiri diangkat dan lutut lurus kedepan. latihan ini bisa dilakukan berganti-gantian beberapa kali dengan jarak antara 10 meter-30 meter sampai gerakannya baik dan tambah lam tambah cepat gerakannya, Berlari dengan lutut diangkat tinggi disertai dengan pelurusan bagian bawah tungkai, Gerakan simulasi ini menyerupai gerakan menyepak ala kuda, gerakan maju dilakukan dengan pelan, tetapi kecepatan dari kedua tungkai menyerupai lari ditempat. Pelaku (atlet/anak) dapat memulai gerakan lari dengan lutut diangkat tidak begitu tinggi. Dalam satu kali irama langkah angkatlah lutut dan luruskan tungkai bagian bawah, dan Menendang Pantat di setiap anda bergerak pelan ke depan, tendangkan tumit ke belakang dan cobalah untuk dapat menyentuh pantat. Latihan ini untuk membantu membentuk gerakan menendang ke belakang badan dan juga memperlonggar otot *quadriceps femoris*.

## METODE PENELITIAN

### Rancangan Penelitian

Ditinjau dari proses pengambilan data, bentuk-bentuk data yang akan didapat serta tujuan maka jenis penelitian tergolong dalam penelitian eksperimental. Menurut (Sumadi Suryabrata) dalam bukunya metode penelitian menyatakan bahwa: "Rancangan penelitian itu dapat di golongan menjadi empat (4) macam kategori yaitu: Mendapatkan data nama-nama siswa yang akan dijadikan sampel, melakukan pre-test ( Tes awal ) yaitu lari sprint 100 m yang menjadi sampel penelitian, Melakukan pelatihan lari angkat paha dan sesuai dengan program latihan, dan melakukan post-test lari sprint 100 m.

Dengan demikian maka dalam penelitian ini yang sesuai dengan tujuan serta sifat masalahnya dari kesembilan macam rancangan penelitian di atas tergolong ke poin dua yaitu melakukan pre-test "one group, pre-test, post-test design (Suryabrata 1983: 41), dalam uraian seperti yang dikemukakan oleh Suryabrata halaman 41: "Satu kelompok subyek pertama-tama dilakukan pengukuran (Pre-test), lalu dikenakan perlakuan untuk jangka waktu tertentu, kemudian

dilakukan pengukuran untuk kedua kalinya (Post-test)".

Sehubungan dengan penelitian ini, maka rancangan penelitian menggunakan: "One Group Experiment atau yang disebut juga dengan Treatment By Subjects Designs" (Sutrisno Hadi, 1988:153). Penggunaan rancangan penelitian ini, karena diberikan kepada sekelompok subyek yang sama group percobaan sekaligus sebagai group kontrol. Adapun bentuk perancangan yang dimaksud yaitu: X<sub>1</sub>(Tes sebelum melakukan latihan) X<sub>2</sub>(tes sesudah melakukan latihan) atau X<sub>1</sub> : Pre-test (Tes Awal): Treatment (Perlakuan/Latihan) dan X<sub>2</sub>: Post-test (Tes Akhir)

### Instrumen Penelitian

Untuk memperoleh data yang valid dan akurat yang diperlukan oleh peneliti maka dibutuhkan Instrumen-instrumen adalah alat pada waktu penelitian dengan menggunakan suatu metode (Arikunto, 2006: 149). sebagaimana dikemukakan oleh Nurul Zuriah, bahwa ada beberapa hal yang perlu diperhatikan dalam menyusun instrumen penelitian, yaitu masalah dan variabel yang diteliti termasuk indikator variabel, harus jelas spesifik sehingga dapat dengan mudah menetapkan jenis instrumen yang akan digunakan, dan Sumber data atau sumber informasi, baik jumlah maupun keragamannya harus diketahui terlebih dahulu sebagai bahan atau dasar dalam menentukan isi, bahasa, sistematika item dalam instrumen penelitian. (Nurul Zuriah, 2006: 168).

Instrument yang digunakan dalam penelitian ini yaitu Stop watch, Lapangan, Roll meter, Bendera kecil, Alat tulis, dan Pluit.

Adapun teknik dalam mengolah data menggunakan rumus t-test dalam bentuk rumus pendek yaitu:

$$t = \frac{M_I - M_{II}}{\sqrt{\frac{\sum d^2}{N(N-1)}}$$

Keterangan:

- M<sub>I</sub> =Angka rata-rata hasil prestasi lari sprint 100 m sesudah latihan lari angkat paha  
 M<sub>II</sub> =Angka rata-rata hasil prestasi lari sprint 100 m sebelum latihan lari angkat paha

$D = D - Md$  sedangkan  $Md = \frac{\sum X_i}{N}$  dan  $D = X_1 - X_{II}$   
 $N$  = Jumlah sampel

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Hasil penelitian

Dari hasil pengujian nilai  $t$  dapat dilaksanakan dengan menggunakan taraf signifikansi 5% dan sesuai dengan rumus yang dipakai yaitu  $t$ -test, Untuk menguji signifikansi nilai dilakukan dengan membandingkan harga  $t$ -hitung (3,114) dengan  $t$ -tabel (2,074). Kenyataan ini menunjukkan bahwa  $t$ -hitung lebih besar dari angka penolakan hipotesis nol ( $3,114 < 2,074$ ). Hal ini berarti nilai  $t$  hitung tersebut signifikan. Dengan demikian hipotesis nol ditolak dan alternatif diterima.

Jadi dari hasil penelitian yang diperoleh  $t$  - hitung jauh lebih besar dari pada  $t$  - tabel. Ini mengemukakan bahwa ( $H_a$ ) diterima dan ( $H_o$ ) ditolak.

Berdasarkan hasil analisis diatas dapat disimpulkan bahwa, "Ada pengaruh latihan lari angkat paha terhadap prestasi lari *sprint* 100 meter pada siswa putra SMPN 3 Labuapi Kabupaten Lombok barat Tahun pelajaran 2013/2014.

### Pembahasan

Dalam penelitian ini ada beberapa yang harus dibahas seperti cara pengambilan datanya, dalam pengambilan data peneliti menggunakan dua metode yaitu metode perlakuan, metode perlakuan yang dilakukan oleh peneliti yaitu tes lari *sprint* 100 meter sebelum melakukan latihan dan sesudah melakukan latihan yaitu latihan lari angkat paha. dan metode dokumentasi mencatat semua hasil dalam penelitian kedalam sebuah buku. Didalam metode penelitian ini juga menggunakan metode pengumpulan data dengan menggunakan metode "Proportional Random Smpling" karena jumlah subjeknya diatas 100 orang. Sedangkan dalam penganalisis data menggunakan analisis statistik dengan menggunakan rumus  $t$ -test.

Dari hasil analisis data yang ada bahwa  $t$ -tabel lebih kecil dari pada  $t$ -hitung ( $2,074 > 3,114$ ). mengingat dari hasil tersebut bahwa ada pengaruh latihan lari angkat paha terhadap

prestasi lari *sprint* 100 meter pada siswa putra SMPN 3 Labuapi Kabupaten Lombok Barat tahun pelajaran 2013/2014.

Mengingat bahwa yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik analisa data statistik, maka hipotesa kerja tersebut diubah menjadi hipotesis Nihil ( $H_o$ ): "Ada pengaruh latihan lari angkat paha terhadap prestasi lari *sprint* 100 meter pada siswa putra SMPN 3 Labuapi Kabupaten Lombok Barat Tahun pelajaran 2013/2014" Sesuai dengan kenyataan dari hasil analisis data diatas bahwa rendahnya prestasi lari *sprint* yang dialami oleh sebagian siswa bukan hanya disebabkan lari itu melelehkan tetapi juga sebagian disebabkan oleh beberapa faktor, seperti: faktor latihan, kekuatan, kelenturan, mental, kemauan, dukungan serta kesehatan dan yang paling penting lagi adalah tehnik dan taktik.

Dengan demikian sangat perlu adanya usaha guna membantu para siswa kita dalam meningkatkan prestasi mereka dalam cabang olahraga terutama cabang atletik, karena atletik merupakan induk dari semua cabang olahraga. Salah satu bentuk yang kita berikan adalah latihan secara sistematis dan berkelanjutan sesuai dengan program latihan tertentu. Damping itu juga bagi guru pendidikan olahraga disekolah-sekolah agar bisa membimbing dan melatih anak-anak didiknya agar mencapai prestasi yang lebih tinggi.

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut: "Ada pengaruh latihan lari angkat paha terhadap prestasi lari *sprint* 100 meter pada siswa putra SMPN 3 Labuapi Kabupaten Lombok Barat Tahun Pelajaran 2013/2014. Karena nilai  $t$ -test yang diperoleh  $t$ -hitung 3,114 dan  $t$ -tabel pada taraf signifikan 5% adalah sebesar 2,074 berarti 5% adalah sebesar 2,074 dengan demikian hipotesis nihil ditolak, dan hipotesis alternatif diterima yang berbunyi "ada pengaruh latihan lari angkat paha terhadap prestasi lari *sprint* 100 meter pada siswa putra SMPN 3 Labuapi Kabupaten Lombok Barat Tahun Pelajaran 2013/2014.

**DAFTAR PUSTAKA**

- Arikunto, Suharsimi. 2010. *Prosedur Penelitian*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Depdikbud, 1985, *Atletik, Sejarah, Reknik dan Metodik*, Jakarta
- Depdikbud, 1979, *Atletik (Latihan dan Penyelenggaraan Perlombaan)*, Jakarta
- Hyperlink. Tulang paha. [http://id.wikipedia.org/w/index.php?title=Tulang\\_paha&oldid, diakses tanggal 2-maret 2014 pukul14:05.14](http://id.wikipedia.org/w/index.php?title=Tulang_paha&oldid=diakses_tanggal_2-maret_2014_pukul14:05.14)
- J.M.Ballesteros(spanyol), *pedoman latihan dasar atletik*,
- Junaidin, 2008. *pengaruh latihan 25 meter terhadap prestasi lompat jauh*. penulis karya ilmiah IKIP mataram
- Lalu Hulfian, 2013. *Statistik dikjas*, Mataram
- Muhazir. *Lari-jarak pendek*. <http://hadilegowo08.blogspot.com>, diakses tanggal 12 maret 2014 pukul11.50l
- Marzuki. *pembelajaran-teknik-lari-cepat*. <http://marzuki49.blogspot.com.html>, diakses tanggal 24 febuari 2014 pukul 11.40
- Satriya, Sidik japar Dikdik dan Imanudin Imam, 2007, *latihan meteologi olahraga*, yayasan penerbit: fakultas pendidikan olahraga dan kesehatan kepel universitas pendidikan indonesia bandung.
- Suharjo, S, 1988, *Evaluasi Hasil Belajar dalam bidang Olahraga*
- Syaiful Musaddat ,2006, *Aplikasi bahasa indonesia*
- Tamsir Riyadi, 1992, *Petunjuk Pengajaran Atletik* .
- Tim, 2011. *Pedoman Pembibingan dan penulisan karya ilmiah* , IKIP Mataram
- Tim,2011. *Pedoman Pembibingan dan penulisan karya ilmiah* , IKIP Mataram
- Wikijaya. *Pengaruh*. <http://id.wikipedia.org/berkas:gray252.pgn.com>, diakses tanggal 24 febuari 2014 pukul 11.34

## Profil Kebugaran Jasmani Mahasiswa Penjaskesrek Semester I FKIP UIR Tahun 2015/2016

Muspita<sup>1</sup>, Kamarudin<sup>2</sup>, Ricky Fernando<sup>3</sup>

Universitas Islam Riau

<sup>1</sup>muspita@edu.uir.ac.id

### ABSTRAK

Kondisi kebugaran jasmani mahasiswa dapat dikembangkan secara maksimal sehingga dapat mencapai prestasi akademis yang maksimal. Tetapi pada kenyataannya, banyak para mahasiswa yang mengabaikan gaya hidup sehat seperti masih banyak begadang, merokok dan aktivitas negatif lainnya. Hal ini biasanya mengakibatkan penurunan kualitas kebugaran jasmani para mahasiswa, sehingga sulit dalam mencapai prestasi akademis yang optimal. Penelitian ini bertujuan untuk memperoleh gambaran yang jelas mengenai tingkat kebugaran jasmani mahasiswa mahasiswa penjaskesrek semester I FKIP UIR. Metode penelitian yang digunakan adalah metode deskriptif. Subyek penelitian Mahasiswa Penjaskesrek Semester I FKIP UIR sebanyak 55 orang. Instrument penelitian berupa lembar observasi tes kebugaran jasmani. Pada penelitian ini diteliti lima komponen kebugaran jasmani antara lain *lari cepat 60 meter*, *angkat tubu*, *baring duduk*, *loncat tegak*, *lari jarak menengah 1200 meter*. Data penelitian diperoleh dari hasil tes dan pengukuran kondisi fisik atlet sepakbola yang meliputi, tes *sit up*, tes *vertical jump*, tes *bleep test*, tes lari cepat 20 meter, tes *sit and reach* dan tes *shuttle run*. Hasil penelitian menunjukkan secara keseluruhan kondisi kebugaran jasmani mahasiswa penjaskesrek semester I FKIP UIR tergolong pada kategori kurang.

**Kata kunci:** Profil, Kebugaran Jasmani

### PENDAHULUAN

Sehat dan bugar merupakan kebutuhan dasar bagi manusia. Untuk meraihnya diperlukan aktivitas fisik yang menyenangkan dan dalam jangka waktu panjang. Sehat dan bugar ini tidak dapat diperoleh dalam waktu singkat, namun memerlukan keuletan dan kesabaran untuk selalu mengikuti program secara tepat dan teratur. Gaya hidup mahasiswa sangat menentukan dalam perkembangan kebugaran jasmaninya, pengalaman kebiasaan hidup aktif tidak dengan sendirinya terjelma.

Aktivitas yang dimiliki oleh seseorang memiliki macam dan intensitas yang berbeda-beda, manusia harus mampu melaksanakan tugas tersebut dengan baik tanpa adanya keluhan dari tubuhnya sepanjang karir yang dimiliki oleh seseorang itu. Untuk dapat melaksanakan tugas ini, perlu adanya kesesuaian antara syarat yang harus dipenuhi oleh seseorang terhadap macam dan intensitas tugas fisik yang dilaksanakan. Dalam hal ini Giriwijoyo (2007:44) menjelaskan bahwa "Kebugaran jasmani ialah kecocokan

keadaan fisik terhadap tugas yang harus dilaksanakan oleh fisik itu, atau dengan perkataan lain untuk dapat melaksanakan tugas fisik tertentu sesuai dengan sifat tugas fisik itu".

Berdasarkan pemaparan tersebut dapat disimpulkan jika seseorang ingin melaksanakan tugas dengan baik dan lancar tanpa hambatan serta mencapai hasil yang optimal maka kesesuaian antara tugas fisik dengan keadaan kebugaran jasmani seseorang itu harus diperhatikan, karena kesesuaian ini akan berdampak terhadap hasil dan kesehatan tubuh seseorang yang melaksanakan tugas tersebut.

Fenomena yang terjadi di Negara-negara besar saat ini adalah gaya hidup manusia yang sudah serba instan dan praktis. Pemanfaatan teknologi canggih berdampak pada sikap serta perilaku kurang aktif bergerak. Dalam buku Rusli lutan biaya kesehatan di Amerika Serikat meningkat menjadi 2,5%, Kanada 8%, Meksiko 6,5%. Hal inilah yang akan berdampak buruk pada pemanfaatan teknologi dan gaya hidup praktis. Gejala kemerosotan yang terjadi seharusnya

secepat mungkin di atasi melalui iklan dan program televisi yang dapat membangkitkan gairah untuk bergerak.

Di Indonesia sendiri terdapat 20 juta manusia yang menderita diabetes mellitus atau penyakit kencing manis. Sedangkan penderita obesitas juga mulai menghinggap mulai dari anak usia dini sampai manusia dewasa apa penyebabnya, kurangnya aktivitas bergerak baik di sekolah formal maupun informal, perkantoran sampai instansi pemerintah dan swasta menjadi momok yang sangat menakutkan saat ini.

Berdasarkan hasil penelitian terdahulu, pengamatan dan observasi di lapangan, isu-isu yang terjadi di lingkungan sekolah khususnya di universitas islam riau saat ini adalah efisiensi waktu aktif untuk bergerak sangat minim, permainan teknologi canggih juga sudah mengganggu sampai kalangan mahasiswa universitas islam riau saat ini. Untuk membuktikkan penelitian tersebut maka, berdasarkan uraian-uraian di atas itulah penulis ingin mengadakan penelitian Profil Kebugaran Jasmani Mahasiswa Pendidikan Jasmani Mahasiswa Putra Semester Satu Angkatan 2015-2016.

**METODE PENELITIAN**

Proses suatu penelitian hendaknya dapat ditentukan suatu metode penelitian yang akan digunakan, hal ini berdasarkan pada suatu pemahaman bahwa metode penelitian dapat dijadikan suatu cara atau langkah untuk memperoleh suatu data, menganalisis data, sehingga pada akhirnya mendapatkan hasil dari sasaran serta tujuan penelitian yang dilakukan. Adapun metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode deskriptif kuantitatif.

Judul dalam penelitian yang penulis lakukan secara umum yaitu Profil Kebugaran Jasmani Mahasiswa Putra Semester Satu Angkatan 2015-2016. Populasi dari penelitian ini Mahasiswa Putra Penjaskesrek Semester Satu Angkatan 2015-2016 yang berjumlah sebanyak 336 orang. Teknik pengambilan sampel yang tepat adalah *Cluster Random Sampling* Sampel yang diambil untuk penelitian ini adalah Mahasiswa Putra

Penjaskesrek Semester Satu Angkatan 2015-2016 yang berjumlah sebanyak 55 orang. Variabel yang mempengaruhi disebut penyebab, variabel bebas atau independen, sedangkan variabel akibat disebut variabel tidak bebas atau variabel tergantung, variabel terikat atau dependen. Dalam penelitian ini hanya ada satu variabel ialah kebugaran jasmani. desain penelitian yang penulis gunakan dalam penelitian ini adalah dalam bentuk desain penelitian *Observasi Nonpartisipan*

**HASIL DAN PEMBAHASAN**

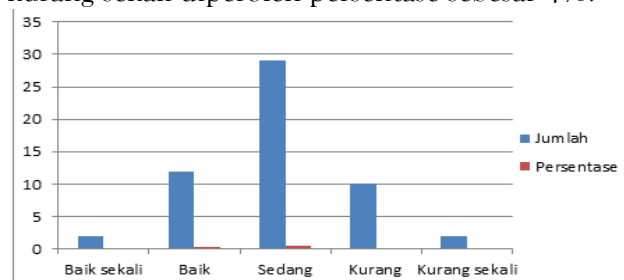
**Deskripsi Data**

***Lari Cepat (60 Meter)***

Hasil penilaian dari tes pengukuran *lari cepat 60 meter* terhadap 55 mahasiswa penjaskesrek FKIP UIR adalah:

Kategori	Jumlah	Persentase
Baik sekali	2	4%
Baik	12	22%
Sedang	29	53%
Kurang	10	18%
Kurang sekali	2	4%

Berdasarkan data tes *lari cepat 60 meter* di atas dengan rata-rata untuk kategori baik sekali memiliki persentase sebesar 4%, untuk kategori baik diperoleh persentase sebesar 22%, untuk kategori sedang diperoleh persentase sebesar 53%, untuk kategori Kurang diperoleh persentase sebesar 18%, dan untuk kategori kurang sekali diperoleh persentase sebesar 4%.



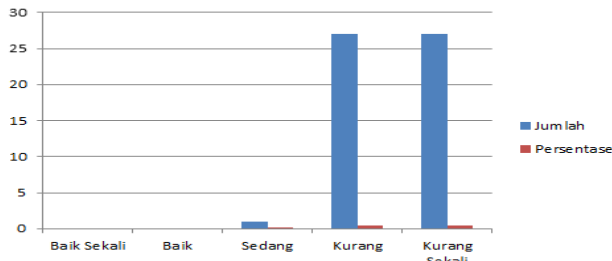
***Gantung Angkat Tubuh (Pull Up)***

Hasil penilaian dari tes pengukuran *Gantung Angkat Tubuh* terhadap 55 mahasiswa penjaskesrek FKIP UIR adalah:

Kategori Nilai	Jumlah	Persentase
Baik Sekali	0	0%
Baik	0	0%
Sedang	1	2%
Kurang	27	49%

Kurang Sekali	27	49%
---------------	----	-----

Berdasarkan data tes *Gantung Angkat Tubuh* di atas untuk kategori baik sekali diperoleh persentase sebesar 0%, untuk kategori baik diperoleh persentase sebesar 0%, untuk kategori Sedang diperoleh persentase sebesar 2%, untuk kategori kurang diperoleh persentase sebesar 49%, dan untuk kategori kurang sekali diperoleh persentase sebesar 49%.

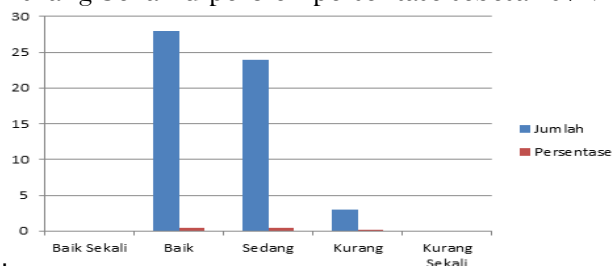


**Baring Duduk (Sit Up)**

Hasil penilaian dari tes pengukuran Baring Duduk (Sit Up) terhadap 55 Mahasiswa FKIP UIR::

Kategori	Jumlah	Persentase
Baik Sekali	0	0%
Baik	28	51%
Sedang	24	44%
Kurang	3	5%
Kurang Sekali	0	0%

Berdasarkan data tes *Baring Duduk (Sit Up)* di atas untuk kategori Baik Sekali diperoleh persentase sebesar 0%, untuk kategori Baik diperoleh persentase sebesar 51%, untuk kategori Sedang diperoleh persentase sebesar 44%, untuk kategori Kurang diperoleh persentase sebesar 5%, dan untuk kategori Kurang Sekali diperoleh persentase sebesar 0%.



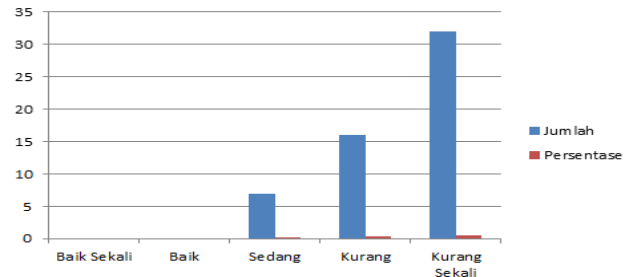
**Loncat Tegak**

Hasil penilaian dari data tes pengukuran *Loncat Tegak* terhadap 55 Mahasiswa FKIP UIR:

Kategori	Jumlah	Persentase
Baik Sekali	0	0%
Baik	0	0%
Sedang	7	13%
Kurang	16	29%

Kurang Sekali	32	58%
---------------	----	-----

Berdasarkan data tes *Loncat Tegak* di atas untuk kategori Baik Sekali diperoleh persentase sebesar 0%, untuk kategori Baik diperoleh persentase sebesar 0%, untuk kategori Sedang diperoleh persentase sebesar 13%, untuk kategori Kurang diperoleh persentase sebesar 29%, dan untuk kategori Kurang Sekali diperoleh persentase sebesar 58%.

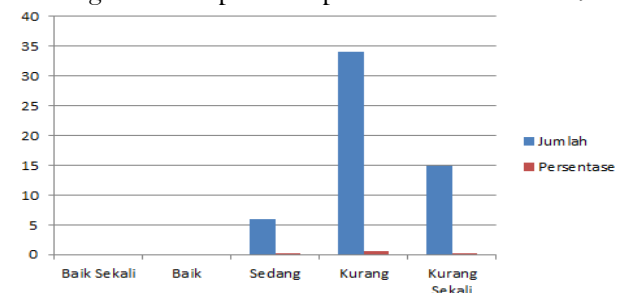


**Lari Jarak Menengah 1200 meter**

Hasil penilaian dari data tes Lari Jarak Menengah 1200 meter terhadap 55 Mahasiswa FKIP UIR:

Kategori	Jumlah	Persentase
Baik Sekali	0	0%
Baik	0	0%
Sedang	6	11%
Kurang	34	62%
Kurang Sekali	15	27%

Berdasarkan dari data tes Lari Jarak Menengah 1200 meter di atas untuk kategori Baik Sekali diperoleh persentase sebesar 0%, untuk kategori Baik diperoleh persentase sebesar 0%, untuk kategori Sedang diperoleh persentase sebesar 11%, untuk kategori Kurang diperoleh persentase sebesar 62%, dan untuk kategori Kurang Sekali diperoleh persentase sebesar 27%.



**Diskusi Penemuan**

Setelah melakukan pengolahan dan analisis data melalui presentase, terdapat gambaran profil tingkat kebugaran jasmani mahasiswa penjaskesrek semester I fkip uir terhadap hasil kebugaran jasmani para mahasiswa yang digambarkan dalam bentuk adata dan prosentase

serta diagram. Terdapat beberapa penemuan yang perlu untuk disajikan antara lain adalah sebagai berikut.

Berdasarkan hasil pengolahan dan analisis data diperoleh beberapa temuan yaitu pada umumnya profil tingkat kebugaran jasmani mahasiswa penjas kesrek fkip uir semester I memiliki kategori kurang. Berdasarkan data tes *lari cepat 60 meter* di atas dengan rata-rata untuk kategori baik sekali memiliki persentase sebesar 4%, untuk kategori baik diperoleh persentase sebesar 22%, untuk kategori sedang diperoleh persentase sebesar 53%, untuk kategori Kurang diperoleh persentase sebesar 18%, dan untuk kategori kurang sekali diperoleh persentase sebesar 4%.

Sedangkan data tes *Gantung Angkat Tubuh* terdapat kategori baik sekali diperoleh persentase sebesar 0%, untuk kategori baik diperoleh persentase sebesar 0%, untuk kategori Sedang diperoleh persentase sebesar 2%, untuk kategori kurang diperoleh persentase sebesar 49%, dan untuk kategori kurang sekali diperoleh persentase sebesar 49%.

Kemudian data yang diperoleh tes *Baring Duduk (Sit Up)* di atas untuk kategori Baik Sekali diperoleh persentase sebesar 0%, untuk kategori Baik diperoleh persentase sebesar 51%, untuk kategori Sedang diperoleh persentase sebesar 44%, untuk kategori Kurang diperoleh persentase sebesar 5%, dan untuk kategori Kurang Sekali diperoleh persentase sebesar 0%. Berdasarkan data tes *Loncat Tegak* di atas untuk kategori Baik Sekali diperoleh persentase sebesar 0%, untuk kategori Baik diperoleh persentase sebesar 0%, untuk kategori Sedang diperoleh persentase sebesar 13%, untuk kategori Kurang diperoleh persentase sebesar 29%, dan untuk kategori Kurang Sekali diperoleh persentase sebesar 58%.

Berdasarkan dari data tes *Lari Jarak Menengah 1200 meter* di atas untuk kategori Baik Sekali diperoleh persentase sebesar 0%, untuk kategori Baik diperoleh persentase sebesar 0%, untuk kategori Sedang diperoleh persentase sebesar 11%, untuk kategori Kurang diperoleh persentase sebesar 62%, dan untuk kategori Kurang Sekali diperoleh persentase sebesar 27%.

Dalam tuntutan kebutuhan baik jasmani maupun rohani salah individu tertentu harus berusaha untuk menutupi semua tuntutan pemenuhan kebutuhan yang beragam. Cara pemenuhan kebutuhan yang dilakukan bergantung pada kondisi yang menyertainya, baik melalui aktivitas-aktivitas fisik secara perorangan maupun aktivitas fisik secara kelompok.

Aktivitas individu dalam kesehariannya relatif beragam, mulai dari aktivitas yang membutuhkan pengeluaran energi yang relatif sedikit sampai pada aktivitas yang menuntut kesiapan fisik yang prima, karena memerlukan energi yang besar. Dengan demikian, setiap kegiatan yang dimiliki oleh seseorang memiliki macam dan intensitas yang berbeda-beda, namun untuk melaksanakan tugasnya dengan baik di perlukan kebugaran yang baik sehingga dalam aplikasinya tuntutan tugas tersebut dapat di atasi tanpa adanya keluhan dari tubuhnya sepanjang karir yang dimiliki oleh seseorang itu.

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil pengolahan dan analisis data, maka kesimpulan dari penelitian ini adalah: Secara umum profil tingkat kebugaran jasmani mahasiswa penjas kesrek semester I di Kota Pekanbaru termasuk dalam kriteria Kurang.

Adapun kesimpulan penelitian secara khusus adalah sebagai berikut: 1) Hasil penilaian dari tes pengukuran *lari cepat 60 meter* terhadap 55 mahasiswa penjas kesrek FKIP UIR termasuk kategori Sedang sebesar 53%; 2) Hasil penilaian dari tes pengukuran *Gantung Angkat Tubuh* terhadap 55 mahasiswa penjas kesrek FKIP UIR termasuk kategori Kurang sebesar 49%; 3) Hasil penilaian dari tes pengukuran *Baring Duduk* terhadap 55 mahasiswa penjas kesrek FKIP UIR termasuk kategori Baik sebesar 51%; 4) Hasil penilaian dari tes pengukuran *locat Tegak* terhadap 55 mahasiswa penjas kesrek FKIP UIR termasuk kategori Kurang Sekali sebesar 58%; 5) Hasil penilaian dari tes pengukuran *lari 1200 meter* terhadap 55 mahasiswa penjas kesrek FKIP UIR termasuk kategori Kurang sebesar 62%.

Dari hasil pengolahan dan analisis data tersebut, maka penulis dapat menyimpulkan penelitian ini bahwa item tes para mahasiswa dalam beberapa komponen kebugaran jasmani perlu ditingkatkan agar dapat memiliki kualitas kebugaran yang prima dan dapat kompetitif dalam menjalankan aktivitas sehari-hari. Maka kesimpulan dari penelitian ini ternyata profil kebugaran jasmani mahasiswa penjas kesrek semester I termasuk kategori kurang.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, (2006). *Prosedur Penelitian : Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta : Rineka Cipta.
- \_\_\_\_\_. (2010). *Prosedur Penelitian; Suatu Pendekatan Praktek*. Cetakan ke XIII, Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Arsil,dkk. 2010. *Evaluasi Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Malang:Wineka Media
- Tarigan, B. (2009). *Optimalisasi Pendidikan Jasmani dan Olahraga Berlandaskan Ilmu Faal Olahraga*. Bandung: FPOK UPI.
- Coe et al. (2006) Physical Fitness and Academic Achievement in Third -and Fifth -Grade Student. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, (29),239-252
- Giriwijoyo, S, dkk. (2012). *Ilmu faal Olahraga*. FPOK UPI Bandung.
- Grissom, J.B. (2005). “Physical and Academic Achievment”. *Journal of Exercise Physiology*. 8, (1), 11-25.
- <http://bukancendekia.blogspot.co.id/2011/10/hakikat-peran-dan-fungsi-mahasiswa.html>
- Harsono. (1988). *Coaching dan Aspek-aspek Psikologis dalam Coaching*. Jakarta: CV. Tambak Kusuma
- \_\_\_\_\_. (2001). *Latihan Kondisi Fisik*. Bandung.
- Nurhasan. (2001). *Tes dan Pengukuran dalam Pendidikan Jasmani*. Jakarta: Depdiknas.
- Sugiyono. (2008). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- \_\_\_\_\_. (2010). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Suherman, A. (2009). *Revitalisasi Pengajaran dalam Pendidikan Jasmani*. Bandung: CV. Bintang Warli Artika.

## Pengaruh Pendekatan Pembelajaran Teknis terhadap Hasil Belajar Keterampilan Passing & Stopping

Kamarudin

Universitas Islam Riau  
kamarudin@edu.uir.ac.id

### ABSTRAK

Penelitian ini hendak mengkaji mengenai pengaruh pendekatan pembelajaran teknis terhadap hasil belajar keterampilan passing&stopping. Hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai alternatif solusi dalam rangka pengembangan kualitas pembelajaran sepakbola. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa putra semester 1 penjas FKIP UIR sebanyak 160 orang. Jumlah sampel sebanyak 16 orang dengan teknik pengambilan sampel menggunakan *Cluster Random Sampling*. Waktu penelitian yaitu selama 2 bulan, jumlah perlakuan 16 kali pertemuan, dengan frekuensi 1 minggu 3 kali. Instrumen yang dipilih penulis adalah tes keterampilan *passing stopping* dalam sepakbola. untuk mahasiswa pendidikan jasmani FKIP UIR tes keterampilan sepakbola (tes awal dan akhir keterampilan *passing&stopping*). Berdasarkan hasil analisis maka dapat disimpulkan: Pendekatan pembelajaran menggunakan pendekatan teknis memberikan pengaruh terhadap keterampilan passing&stopping mahasiswa penjas FKIP UIR.

**Kata Kunci:** Pendekatan Pembelajaran Teknis, Hasil Belajar Keterampilan Passing & Stopping

### PENDAHULUAN

Berdasarkan pengalaman yang telah dilakukan sampai saat ini, ada beberapa model pembelajaran yang sering digunakan dalam pelaksanaan kegiatan perkuliahan praktek, salah satu diantaranya adalah model pembelajaran teknik atau konvensional, termasuk dalam kegiatan pembelajaran permainan sepakbola. Gambaran pelaksanaan model pembelajaran melalui pendekatan teknis lebih menekankan kepada pembelajaran keterampilan teknis atau beberapa teknik dasar permainan (sepakbola) secara sendiri-sendiri atau terpisah-pisah. Pada proses pembelajaran teknik yang dilakukan oleh para guru diharapkan dapat memberikan sumbangan yang berarti terhadap penampilan siswa dalam permainan. Dalam pembelajaran secara teknik orientasi pengajarannya cenderung menekankan pada perintah atau guru lebih memegang kendali (otoriter) dalam menginstruksikan tugas gerak pada peserta didik. Dalam faktanya pembelajaran teknik yang diterapkan hanya sebagai salah satu strategi dalam pengajaran yang disajikan pada tahap awal proses latihan belajar gerak dengan memberikan perintah pada siswa (*teaching centered*).

Pendekatan teknis yaitu pembelajaran keterampilan yang menekankan pada penguasaan teknik dasar dahulu sebelum kepada teknik pola-pola bermain” (Griffin, Oslin, & Mitchell, 1997:15 dan Metzler, 2000). Berdasarkan pendapat di atas bahwa pendekatan teknis berbentuk pelatihan Giriwijoyo mengungkapkan pelatihan (2012:314) dengan mengulang, mengulang, dan mengulang (*drilling*) gerakan yang harus dikuasai tersebut. Dari sisi ilmu faal olahraga (2012:315) Giriwijoyo menyatakan bahwa:

keterampilan teknik kemampuan melakukan gerakan-gerakan keterampilan suatu cabang olahraga dari mulai gerak keterampilan yang tersulit, termasuk gerak-tipu yang menjadi ciri cabang olahraga tersebut. Keterampilan teknik merupakan hasil dari proses belajar dan berlatih gerak yang secara khusus ditujukan untuk menampilkan mutu tinggi cabang olahraga itu.

Dari sisi biomekanik teknik (2003:351) menurut Imam mengungkapkan kecakapan yang dimiliki seseorang (yang mempunyai keahlian) dalam memanfaatkan prinsip/teori. Cara yang tepat untuk melakukan sesuatu. Rekayasa seseorang yang melakukan secara professional.

Menurut Imam Latihan teknik (2003:352) suatu latihan untuk mencari bentuk motoris yang ideal, dengan memperhatikan sifat-sifat gerak yang khas agar dapat menyesuaikan dengan modifikasi individualnya.

Pelaksanaan teknik-teknik gerakan tertentu menambahkan dimensi lebih jauh dari permainan yang merupakan sumber kesalahan yang unik untuk olahraga. Menurut Dick (1989; dalam Suparlan, 2009:69), latihan pendekatan teknis adalah proses kegiatan latihan aktivitas fisik yang dilaksanakan secara bertahap untuk mengkoordinasikan pola-pola gerak dasar menjadi satu kesatuan. Bempa (1994; dalam Suparlan, 2009:69) menjelaskan konsep pendekatan latihan teknis pada dasarnya sama dengan Dick(1989) yaitu suatu kombinasi dari elemen gerakdasar yang didalamnya terkandung aktivitas fisik yang di koordinasikan secara sistematis dengan cara menghubungkan satu elemen gerak dengan yang lainnya untuk saling mendukung terhadap penampilan gerak secara keseluruhan. Sejalan dengan pendapat di atas Giriwijoyo (2010:314) mengungkapkan bahwa keterampilan teknik merupakan hasil proses belajar dan berlatih gerak yang secara khusus ditujukan untuk dapat menampilkan mutu tinggi cabang olahraga itu.

Pendekatan teknis lebih cenderung kepada penekanan terhadap pola-pola latihan keterampilan teknik gerak khususnya dalam cabang olahraga tertentu. Berkaitan dengan hal itu Skill dalam konteks ini dekat dengan apa yang digambarkan. Suatu modul belajar adalah sekelompok kapabilitas yang berbeda atau terpisah. Skill sebagai modul menggambarkan kelompok-kelompok kapabilitas persepsi terhadap isyarat, strategi-strategi dan teknik-teknik yang diaktifkan bersama-sama dalam situasi-situasi game tertentu.

Ketika performa pemain meningkat, maka strategi dan teknik menjadi lebih lancar dan tanpa cacat. Pendekatan teknis dalam pembelajaran permainan di dasarkan pada pemahaman bahwa siswa akan dapat melakukan permainan jika mereka sudah menguasai teknik dasarnya. Oleh karena itu, dalam pendekatan

ini, guru akan memulai pembelajaran permainan dengan memberikan pelajaran teknik dasar.

Berdasarkan beberapa pendapat diatas bahwa pendekatan pembelajaran teknis di dominasi oleh pola pembelajaran yang dilakukan secara berulang-ulang sampai membentuk kesempurnaan gerak yang dilaksanakan secara terpisah. Aktivitas gerak yang dilaksanakan berupa tahapan-tahapan temudah hingga tahapan tersulit sehingga membentuk teknik dasar permainan yang seutuhnya.

Sesuai dengan uraian di atas, peneliti tertarik untuk membandingkan pengaruh pendekatan pembelajaran teknik dengan taktis terhadap hasil belajar keterampilan sepakbola dikaitkan dengan kemampuan awal yang dimiliki saat itu oleh para mahasiswa ketika memulai proses pembelajaran. Selanjutnya penulis merumuskannya dalam sebuah judul penelitian: **“Pengaruh Pendekatan Pembelajaran Teknis Terhadap Hasil Belajar Keterampilan Passing&Stoping”**.

## METODE

Mengingat populasi dalam penelitian ini dalam jumlah besar dan sampel yang akan digunakan adalah seluruh subjek dalam kelompok belajar (*intact group*) karena subjek dalam kelompok belajar tidak bisa dipindah-pindah maka pemilihan sampel tidak dipilih secara acak. Teknik pengambilan sampel yang tepat adalah *purposive Sampling* (Sugiyono, 2010:96). yaitu pengambilan sampel dengan pertimbangan tertentu. Sampel diambil siswa yang aktif diluar jam pembelajaran perkuliahan sebanyak 16 orang mahasiswa penjas FKIP UIR.

Alat untuk memperoleh informasi atau mengumpulkan data dalam penelitian ini adalah tes passing&stoping. tes yang sama akan diujikan pada saat pre tests dan post tes yang telah teruji validitas dan reliabilitasnya.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengolahan dan analisis data dalam penelitian ini berdasarkan kepada langkah-langkah penelitian yang telah penulis susun sebelumnya.

Tabel 1. Deskripsi Data *Pretest* dan *Posttest* Tes Keterampilan Passing&Stoping

Pendekatan Pembelajaran	Test	N	Rata-rata	Standar Deviasi	Varians	Skor Min
Pendekatan Teknis	Pretest	30	77,53	15,36	236,01	46,44
	Posttest		132,96	15,23	232,15	100,52

**Tabel 2.** Data uji-t Pretest dan Posttest Pengaruh Pendekatan Pembelajaran Teknis Hasil Belajar Keterampilan Passing & Stopping

Pendekatan Teknis	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pretest Teknis	16	77,53	15,363	2,805
Posttest Teknis	16	132,97	15,237	2,782

Dari data yang diperoleh untuk kelompok pendekatan teknis sebelum dan sesudah perlakuan dapat diperoleh hasil nilai rata-rata hasil pretest 77.53 dengan standar deviasi 15.363. Sedangkan untuk hasil posttest kelompok pendekatan teknis setelah perlakuan diperoleh rata-rata 132.97, dengan standar deviasi 15.237

**Tabel 3.** Data uji-t Pretest dan Posttest Pengaruh Pendekatan Pembelajaran Teknis Hasil Belajar Keterampilan Passing & Stopping

One-Sample Test						
Pendekatan Teknis	T	Df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
					Lower	Upper
Pretest Teknis	2,643	15	,263	79,100	74,21	83,27
Posttest Teknis	4,798	15	,263	137,267	130,95	138,66

Berdasarkan tabel yang disajikan di atas, tampak bahwa nilai t tabel sebesar 2.262 sedangkan untuk t hitung diperoleh nilai 3.090. Dengan demikian nilai t hitung > t tabel (4.798 > 2.262). Hasil uji rata-rata satu sampel hasil belajar keterampilan passing&stopping pada kelompok pendekatan pembelajaran teknis sebelum dan sesudah diberikan perlakuan menunjukkan perubahan yang signifikan. Artinya H0 ditolak yang berarti terdapat peningkatan yang signifikan pada hasil belajar keterampilan passing&stopping sesudah perlakuan dengan pendekatan pembelajaran taktis. Berdasarkan uraian diatas, maka dapat dikatakan bahwa penerapan pendekatan pembelajaran teknis dapat meningkatkan hasil belajar keterampilan passing&stopping

**KESIMPULAN**

Pendekatan pembelajaran menggunakan pendekatan teknis memberikan pengaruh

terhadap keterampilan passing & stopping mahasiswa penjas FKIP UIR.

**DAFTAR PUSTAKA**

Arikunto, Suharsimi (1993). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta : Rineka Cipta.

Griffin, L, Mithcell dkk (1997). *Mengajar Konsep Olahraga dan Keterampilan: Pendekatan Taktis, Kinetika Manusia*, Champaign, Illinois.

Giriwijoyo, H.Y.S. (2010). *Ilmu Faal Olahraga*. Bandung: FPOK UPI.

Hidayat, R. Imam. (2003). *Pps upi bandung biomekanika pendekatan system pembelajaran gerak*. Bandung.

Suparlan, A. (2009). *Perbedaan Pengaruh Model Pembelajaran Taktis dan Teknis Berdasarkan Pada Kemampuan Keterampilan Awal yang Berbeda Terhadap Keterampilan Bermain Soft Ball*. Tesis. Prodi POR Pascasarjana UPI.

Yudiana, Yunyun. (2010). *Implementasi Model Pendekatan Taktis dan Teknis Dalam Pembelajaran Permainan Bolavoli Pada Pendidikan Jasmani Sswa SMP (Tinjauan Perbedaan Keterampilan Teknik Dasar dan Bermain Bolavoli, serta Keterampilan Berpikir Kritis Siswa SMPN 4 Kota Bandung)*. Disertasi. Prodi POR Pascasarjana UPI