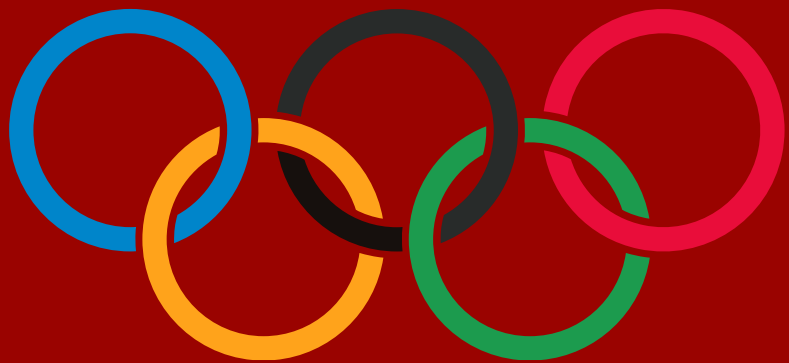


Volume 7 Nomor 2  
Juli-Desember 2017

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**

Muliana, 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 2, Juli-Desember 2017**  
**ISSN: 2088-0324**

**DAFTAR ISI**

Pengaruh Latihan Menarik Ban terhadap Kemampuan Lempar Cakram pada Siswa Putra Kelas VIII SMPN 5 Woha Kabupaten Bima <b>Samsudin</b>	<b>31-36</b>
Hubungan Antara Kekuatan Otot Tungkai dengan Ketepatan <i>Shooting</i> ke Arah Gawang pada Peserta Ekstrakurikuler SMP Patra Mandiri 2 Palembang <b>Dilli Dwi Kuswoyo</b>	<b>37-40</b>
Pengaruh Latihan <i>Hight-Intensity Interval Training (HIIT)</i> terhadap Peningkatan <i>Vo2max</i> Pemain Sepakbola M2 <i>United</i> <b>Irfan, Haris</b>	<b>41-47</b>
Hubungan Peningkatan Hasil Belajar Aktivitas Ritmik dengan Gerak Irama Mars Melalui Media Bantu Gambar dan Musik pada Siswa Kelas V SDN 11 Kota Bima <b>Shutan Arie Shandi, Mulyadi</b>	<b>48-54</b>
Pengaruh Latihan Imagery terhadap Keterampilan Sepak Tahan ( <i>Passing and Stopping</i> ) (Studi Eksprimen pada Klub Sepakbola Pantai Raja Kabupaten Kampar) <b>Alficandra, Joni Alpen, Sasmarianto</b>	<b>55-61</b>

## Pengaruh Latihan Menarik Ban terhadap Kemampuan Lempar Cakram pada Siswa Putra Kelas VIII SMPN 5 Woja Kabupaten Bima

Samsudin

STKIP Taman Siswa Bima  
Samsudinspdmor@gmail.com

### ABSTRAK

Tujuan dalam ini untuk mengetahui apakah ada pengaruh latihan menarik ban terhadap kemampuan lempar cakram pada siswa putra kelas viii smpn 5 woja kabupaten bima tahun pelajaran 2012/2013. Rancangan dalam penelitian ini menggunakan *One Group Experiment* atau yang disebut juga dengan *Treatment By Subjects Designs*. Populasi dalam penelitian ini seluruh siswa Putra kelas VIII SMPN 5 Woja Kabupaten Bima yang berjumlah 128 orang siswa, dengan jumlah sampel sebanyak 26 siswa siswa. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan *Propositional Random Sampling*. Analisis data yang digunakan dalam peneitian yaitu analisa statistik dengan menggunakan rumus t-test. Kesimpulan dalam penelitian ini “Ada pengaruh latihan menarik ban terhadap kemampuan lempar cakram pada siswa putra kelas VIII SMPN 5 woja kabupaten bima.

**Kata Kunci:** Menarik Ban, Lempar Cakran.

### PENDAHULUAN

#### Latar Belakang

Pelaksanaan pendidikan Jasmani dan Olahraga merupakan sebuah iventasi jangka panjang dalam upaya pembinaan mutu sumberdaya manusia Indonesia. Hasil yang diharapkan itu akan dicapai dalam jangka waktu yang cukup lama. Karena itu, upaya pembinaan bagi masyarakat dan peserta didik melalui pendidikan Jasmani dan Olahraga perlu terus dilakukan dengan kesabaran dan keikhlasan untuk berkorban.

Atletik merupakan salah satu cabang olahraga di antara sekian banyak cabang olahraga yang lain, selain itu juga atletik merupakan induk dari semua cabang olahraga. Istilah atletik yang di gunakan Indonesia saat ini di ambil dari bahasa inggris yaitu *Athletic* yang meliputi jalan, lari, lompat, dan lempar. Sementara di amerika serikat, istilah *Athletic* 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 masyarakatkan olahraga serta

upaya menciptakan iklim yang mendorong masyarakat untuk berprestasi secara bertanggung jawab dalam membina dan mengembangkan olahraga.

Lempar cakram salah satu cabang olahraga atletik yang dapat dilakukan oleh setiap orang yang normal. Pembelajaran lempar cakram akan lebih menarik mana kala guru berkreasi dalam pengembangan bentuk-bentuk pengajarannya. Adapun untuk mencapai prestasi lempar cakram ada beberapa faktor yang dapat mempengaruhi seperti; faktor berat badan, kekuatan otot lengan, dan gaya yang digunakan serta kondisi badan pada saat melakukan lemparan. Berdasarkan hal tersebut, perlu melakukan penelitian dengan judul “Pengaruh Latihan Menarik Ban Terhadap Prestasi Lempar Cakram Pada Siswa Putra Kelas VIII SMPN 5 Woja Kabupaten Bima.

#### Tinjauan Pustaka

##### *Latihan*

Latihan adalah suatu proses berlatih yang sistematis yang dilakukan secara berulang-ulang dan yang kian hari jumlah beban latihannya kian teratur. (Syafuruddin, 2007:2). Sedangkan ahli lain mengatakan bahwa “Latihan adalah kekuatan dan ketahanan otot, meningkatkan koordinasi otot saraf dan densitas tulang,

penelitian terakhir menyatakan beban memberi sumbangan beban terhadap kehidupan yang berkualitas, apapun usia maupun jenis kelamin orang itu. (Thomas, 2002:1). Dari beberapa pendapat tersebut dapat disimpulkan bahwa, latihan adalah suatu proses yang dilakukan secara sistematis dengan memberikan beban yang setiap hari kian bertambah.

Dengan melakukan latihan secara sistematis dilakukan secara berulang-ulang yang *constant*, maka organ tubuh kita akan bertambah baik, gerakan yang semula. Lama kelamaan akan merupakan gerakan-gerakan yang akan otomatis dan *reflektif* yang semakin kurang membutuhkan konsentrasi pusat saraf dari pada sebelum latihan, sehingga dengan demikian akan mempengaruhi jumlah tenaga yang dikeluarkan akibat gerakan tubuh yang dilakukan selama melaksanakan latihan.

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

Prinsip-prinsip latihan sangat penting diketahui untuk dijadikan sebagai pedoman latihan yang bertujuan meningkatkan penampilan seorang atlet. Prinsip-prinsip yang dimaksud adalah; 1) Pemanasan tubuh (*war up*) dan pendinginan (*cool down*), 2) Prinsip Paedagogig, 3) Beban lebih, (*over load*) 4) Prinsip adaptasi, 5) Prinsip individual, 6) Prinsip keterlibatan aktif, 7) Prinsip variasi, 8) Prinsip menetapkan sasaran (Syafuruddin, 2007: 5-7). Sedangkan ahli lain mengemukakan, ada beberapa prinsip yang perlu dipahami dalam membuat suatu program latihan, yaitu; 1) Tentukan pelaksanaan latihan, 2) Buatlah salinan rencana latihan, 3) Pilih dan catat latihan-latihannya, 4) Catat set dan pengulangannya (Thomas, 2002:103).

#### **Menarik Ban**

Latihan menarik ban adalah kegiatan yang dilakukan secara sistematis dan terencana dalam rangka meningkatkan prestasi dan juga karena otot-otot dan jaringan penghubung di sekitar persendian lebih hangat karena sering melakukan latihan menarik ban (Thomas, 2002:35). Sedangkan yang dimaksud dengan latihan menarik ban adalah gerakan naik turunnya badan oleh otot tangan (Syarifuddin, 2006:29). Dari kedua pendapat tersebut maka

yang dimaksud dengan latihan menarik ban adalah gerakan naik turunnya badan oleh otot tangan sehingga kaki, badan, dan kepala membentuk garis lurus yang dilakukan secara sistematis, terencana dan terprogram dalam rangka meningkatkan prestasi.

#### **Manfaat Latihan Menarik Ban**

Adapun manfaat latihan menarik ban antara lain, 1) Memperbesar otot-otot lengan, 2) Mengembangkan ruang gerak yang luar pada sendi-sendi lengan dan tangan, 3) Mempercepat kontraksi otot.

#### **Lempar Cakram**

Lempar adalah suatu gerakan yang menyalurkan tenaga pada suatu benda yang menghasilkan daya pada benda tersebut dengan memiliki kekuatan ke depan atau ke atas. (Mochamad, 2004: 121). Sedangkan cakram adalah sebuah benda mati yang terbuat dari baja penuh atau karet berbentuk piring yang beratnya 1 kg untuk wanita, dan 2 kg untuk pria. (Sumardi, 2000:277). Dari kedua pengertian tersebut dapat disimpulkan bahwa, lempar cakram adalah demonstrasi gerakan lengan yang lentik dan lurus dengan menggunakan cakram disertai dengan gerakan tungkai lurus serta pinggul dan badan berputar kearah sudut lemparan.

#### **Lingkar Lempar Cakram**

Lingkar lemparan dibuat dari besi, baja atau bahan lainya yang sesuai, bagian atasnya dipasang rata dengan tanah diluarnya. Bagian dalam lingkaran dibuat dari semen, aspal atau bahan lainya yang kokoh tetapi tidak licin, permukaan bagian dalam lurus datar dan lebih rendah antara 14 mm sampai 26 mm dari sisi tepi lingkaran lemparan.

#### **Teknik-Teknik Lempar Cakram**

Cakram dipegang dalam dua tangan dipundak kiri seperti dalam lemparan tanpa putaran. Kemudian cakram ditarik kebelakang sampai kebelakang pundak kanan, dan seketika dilakukan gerakan lari dengan mengangkat lutut kanan menyilang badan ke arah kiri; 1) Bagi yang tanganya lebar, cara memegang cakram dengan meletakkan tepi cakram pada lekuk pertama dari jari-jarinya, jari-jari sedikit renggang dengan jarak yang sama antara jari

satu dengan lainnya. Cakram melekat pada telapak tangan tepat pada titik berat cakram atau sedikit di belakangnya, 2) Cara lain dari yang memiliki tangan yang lebar adalah sebagai berikut : Jari telunjuk dan jari tengah berimpit, jari-jari lainnya agak renggang, 3) Bagi yang mempunyai jari-jari pendek, cara memegang cakram di lakukan dengan cara posisi jari-jari sama dengan cara pertama hanya letak tepi cakram agak lebih ke ujung jari-jari (Sumardi, 2000: 12), 4) Sedangkan untuk anak-anak ditingkat SD dan SMP karena tanganya kecil dan jari-jarinya pendek, 5) Cara memegang cakram pada saat melakukan atau pada saat melemparkan cakram adalah sebagai berikut: (1) Cakram harus di pegang dengan buku ujung jari tangan, (2) Ibu jari memegang bagian samping cakram (Syaputra, 2001:175).

#### ***Cara Memegang Cakram***

Cakram dipegang dalam dua tangan dipundak kiri seperti dalam lemparan tanpa putaran. Kemudian cakram ditarik kebelakang sampai kebelakang pundak kanan, dan seketika dilakukan gerakan lari dengan mengangkat lutut kanan menyilang badan ke arah kiri; 1) Bagi yang tanganya lebar, cara memegang cakram dengan meletakkan tepi cakram pada lekuk pertama dari jari-jarinya, jari-jari sedikit renggang dengan jarak yang sama antara jari satu dengan lainnya. Cakram melekat pada telapak tangan tepat pada titik berat cakram atau sedikit di belakangnya, 2) Cara lain dari yang memiliki tangan yang lebar adalah sebagai berikut : Jari telunjuk dan jari tengah berimpit, jari-jari lainnya agak renggang, 3) Bagi yang mempunyai jari-jari pendek, cara memegang cakram di lakukan dengan cara posisi jari-jari sama dengan cara pertama hanya letak tepi cakram agak lebih ke ujung jari-jari (Sumardi, 2000:12)., 4) Sedangkan untuk anak-anak ditingkat SD dan SMP karena tanganya kecil dan jari-jarinya pendek, 5) Cara memegang cakram pada saat melakukan atau pada saat melemparkan cakram adalah sebagai berikut: (1) Cakram harus di pegang dengan buku ujung jari tangan,(2) Ibu jari memegang bagian samping cakram (Syaputra, 2001: 175).

#### ***Gaya Dalam Melempar Cakram***

Gaya dalam lempar cakram dapat di bagi menjadi dua gaya : 1) Awalan satu setengah putaran, dan 2) Awalan satu seperempat putaran. Dalam hal ini peneliti mencoba menguraikan suatu kesimpulan dalam salah satu gaya lemparan yaitu gaya lempar cakram yang menggunakan gaya awalan satu setengah putaran.

Gaya lempar cakram yang paling efektif adalah menggunakan gaya awalan satu setengah putaran. Kelangsungan gerakan dalam lempar cakram dapat di uraikan sebagai berikut; 1) Persiapan Awalan, dengan tenang atlet memasuki lingkaran dari belahan bagian belakang, mengambil posisi yang nyaman, berdiri membelakangi arah lemparan, kaki renggang selebar badan, sedikit di tekuk kendor, berat badan terbagi pada kedua kaki, cakram di ayun-ayun ke samping kanan belakang kemudian ke kiri, di ulang dua sampai tiga kali baru di lanjutkan dengan awalan berputar, 2) Awalan berputar, awalan yang paling efektif dalam lempar cakram adalah awalan berputar, putaran awalan yang digunakan adalah satu setengah putaran. Awalan ini dilakukan sebagai berikut; (1) Pelempar berdiri membelakangi arah lemparan, (2) Mulai dengan beberapa ayunan pendahuluan, (3) Bila mana ayunan pendahuluan dianggap cukup, maka pada ayunan yang terakhir cakram dibawa jauh-jauh kebelakang kaki kanan ditekuk lebih rendah, badan dipilih kekanan dan sedikit membengkok, (4) Badan berputar ke kiri, dan disusul dengan gerakan kaki kanan, lengan kanan yang memegang cakram tetap berada di belakang badan tidak ikut digerakan membantu memutar badan, lengan kiri tetap posisinya ikut membantu menjaga keseimbangan, (5) Sebagai As putaran adalah kaki kiri yang sedikit di tekuk dan menampak pada ujung kaki, (6) Pada saat badan sudah ke arah lemparan kaki kiri di tolakan untuk membantu putaran dan melanjutkan gerakan maju disertai dengan kaki kanan yang diangkat ke depan seperti gerakan lari, (7) Kaki kanan menampak kira-kira di tengah-tengah lingkaran, pemindahan kaki

kanan ke depan dengan tolakan kaki kiri pada saat melayang seperti pada gerakan lari atau lompat pendek,(8) Setelah kaki kanan mendarat, poros beralih ke kaki kanan dan putaran diteruskan. Kaki kiri diletakan dibelakang batas depan lingkaran, selama berputar ini lengan yang membawa cakram tetap masih berada dibelakang badan, saat terakhir dari gerakan ini merupakan posisi siap melempar.

### **Lempar dan Lepasnya Cakram**

Lemparan; 1) Dengan tanpa berhenti sedikit pun dari posisi siap melempar ini, di lanjutkan dengan gerakan lemparan, 2) Kaki kanan ditolakan untuk mengangkat panggul dari posisi rendah di atas kaki kanan, lemparan cakram ini jangan mendahului putaran badan, lengan kiri berfungsi untuk membantu putaran badan, lengan kiri berfungsi untuk membantu putaran badan ke kiri dan menjaga keseimbangan badan, dengan gerakan lengan lurus ke kiri atau siku di tekuk. Kepada tengandah dan mata memandang ke arah suatu titik di atas cakrawala. Badan tegak dengan dada di busungkan. Pada saat terakhir ini arah ke dua ujung kaki menghadap kedepan ke arah lemparan.

Lepasnya Cakram; 1) Cakram lepas dan tangan setinggi dagu, dengan sudut lemparan kira-kira 300, 2) Cakram terlepas dari perputaran arah jarum jam, 3) Cakram terlepas pada saat cakram berada sedikit di muka bahu, 4) Lepasnya cakram diikuti dengan badan condong ke depan, 5) Pandangan mengikuti jalanya cakram

Memelihara Keseimbangan; 1) Setelah cakram terlepas, kaki kanan harus segera dipindahkan semua dengan sedikit ditekuk untuk menahan agar badan yang condong ke muka tidak terlanjur terdorong keluar lingkaran. Kaki kiri di pindahkan ke belakang. Pandangan mata mengikuti jatuhnya cakram, 2) Pemindahan kaki kanan dari belakang ke muka, ini karena dilakukan dengan tolakan yang kuat dan pengerahan tenaga yang maksimal disertai dengan bantuan kaki kiri yang juga menolak, terjadi saat melayang sehingga merupakan suatu lompatan, 3)

Keluar dari Lingkaran. Setelah lemparan selesai dilakukan dan dinyatakan bahwa jatuhnya cakram sah, dari sikap berdiri dan keluar dari lingkaran dengan tenang lewat belahan bagian belakang, tidak dengan melompat (Sugito 2001:72).

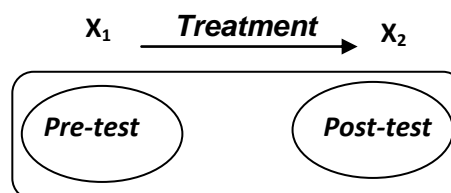
### **Tujuan Penelitian**

Tujuan yang jelas merupakan pedoman untuk menentukan apa yang harus dilakukan dan bagaimana cara tepat, efektif dan efisien untuk mencapai tujuan dimaksud. Sehubungan dengan hal tersebut, maka ditetapkan tujuan penelitian yang ingin dicapai adalah untuk mengetahui apakah ada Pengaruh Latihan Menarik Ban Terhadap Prestasi Lempar Cakram Pada Siswa Putra Kelas VIII SMPN 5 Woha Kabupaten Bima.

### **METODE PENELITIAN**

#### **Rancangan Penelitian**

Rancangan penelitian ini menggunakan :*One Group Experiment* atau yang disebut juga dengan *Treatment By Subjects Designs* (Sutrisno, 1988:153). Adapun bentuk rancangan penelitian dapat dilihat pada gambar dibawah ini :



Gambar 1. Rancangan Penelitian

Berdasarkan gambar 1 tersebut, maka :

- X1 : *Pre-test* (Tes Awal)
- : *Treatment* (Perlakuan)
- X2 : *Post-test* (Tes Akhir)

#### **Populasi dan Sampel**

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa putra kelas VIII SMPN 5 woha kabupaten Bima sebanyak 128 orang siswa, dengan jumlah Sampel sebanyak 26 orang siswa.

#### **Teknik Pengumpulan Data Dan Instrumen Penelitian**

##### **Instrumen Penelitian**

Adapun instrument atau alat yang digunakan dalam penelitian sebagai berikut; (1) Stop watch, untuk menghitung kekuatan

latihan menarik ban, (2) Cakram yang beratnya 2 kg untuk putra dan 1 kg untuk putri, (3) Rollmeter untuk mengukur hasil lemparan, (4) Alat-alat tulis, (5) Blangko tes untuk mencatat hasil lemparan.

### Teknik Pengumpulan Data

#### *Tes Lempar Cakram*

Langkah-langkah dalam melakukan lempar cakram adalah sebagai berikut; 1) Teknik memegang cakram. Teknik memegang cakram merupakan persyaratan utama untuk melakukan lemparan dengan baik. Pada saat akan melempar cakram terlebih dahulu cakram di letakkan ditelapak tangan kiri menghadap ke atas, 2) Teknik melempar cakram. Setelah posisi ayunan pendahuluan dapat di kuasai dengan baik, maka gerakan selanjutnya adalah melempar cakram, 3) Teknik ayunan tangan pada saat melempar. Gerak lenting tangan pada saat melempar merupakan gerak yang di lakukan setelah putaran terakhir dari gerak awalan memutar dengan posisi kaki kiri didepan dan kaki kanan di belakang. Ada beberapa hal yang harus diperhatikan agar dapat melakukan gerakan ini dengan benar; (1) Posisi tangan kanan melempar lurus ke samping, (2) Tangan kanan diayunkan serong ke atas 45° ke arah lemparan, (3) Gerakan lemparan didukung dengan gerakan kaki dan gerakan pinggul/punggung, (4) Putaran cakram searah dengan jarum jam, (5) Pandangan melempar ke arah lemparan

#### *Metode Dokumentasi*

Dalam buku metode penelitian pendidikan dijelaskan bahwa: "Metode dokumentasi adalah cara mengumpulkan data melalui peninggalan tertulis, seperti arsip-arsip dan termasuk juga buku tentang pendapat, teori, dalil atau hukum-hukum dan nilai-nilai yang berhubungan dengan penelitian" (Margono, 2003:181). Sedangkan ahli lain menyatakan bahwa: "Metode dokumentasi adalah cara mengumpulkan data dengan mencatat data-data yang sudah ada" (Riyanto, 2001:103).

Sehubungan dengan penelitian ini, metode dokumentasi dipergunakan sebagai metode bantu untuk mengetahui data tentang jumlah

dan nama siswa siswa kelas VIII SMPN 5 Woha Kabupaten Bima.

### Teknik Analisis Data

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian adalah metode analisa statistik dengan menggunakan rumus t-test, yaitu sebagai berikut :

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

Keterangan :

T : Nilai dari t-hitung atau *t-test*

$M_I$  : *Pre-test*

$M_{II}$  : *Post-test*

D : D-Md sedangkan  $Md = \frac{D}{N}$  dan  $D = X_I - X_{II}$

N : Jumlah subyek/sampel (Netra, 1974 :92).

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Hasil Penelitian

Hasil analisis data kemudian dikonsultasikan membandingkan  $t_{tabel}$  dengan N (jumlah sampel) sebanyak 26 orang siswa dengan taraf signifikan 5% ternyata  $t_{tabel}$  1,706 ( $t_{hitung}$  4,303 >  $t_{tabel}$  1,706). Hasil analisis data ini menunjukkan bahwa nilai t-hitung yang di peroleh dalam penelitian ini adalah  $t_{hitung} > t_{tabel}$ , maka dapat dikemukakan bahwa hipotesis nol ( $H_0$ ) ditolak dan hipotesis kerja ( $H_a$ ) diterima, maka kesimpulannya dalam penelitian ini "Ada Pengaruh Latihan Menarik Ban Terhadap Prestasi Lempar Cakram Pada Siswa Putra Kelas VIII SMPN 5 Woha Kabupaten Bima.

### Pembahasan

Pengaruh latihan terhadap organ tubuh sangat besar sekali, di antaranya bisa meningkatkan kesegaran jasmani, memelihara kesehatan dan meningkatkan prestasi . "Pengaruh latihan terhadap sistim otot dan rangka adalah otot yang berlatih pada umumnya menjadi lebih hangat selama masa pendinginan dari pada masa latihan (Thomas R, 2002: 35).

Dari pengertian di atas, maka latihan tersebut sangat baik sekali bagi pertumbuhan organ-organ tubuh jika dibandingkan dengan

orang yang tidak berlatih. Di samping itu juga sangat berpengaruh terhadap perbedaan darah dan organ tubuh yang lainnya. Dengan demikian organ yang sudah terbiasa melakukan latihan akan mempunyai kondisi tubuh yang sangat sehat, ringan dan akan berprestasi.

Dengan melakukan latihan menarik ban secara teratur dan kontinyu akan menyebabkan otot-otot lengan menjadi kuat, di mana kekuatan otot merupakan komponen yang sangat berguna meningkatkan kondisi fisik secara keseluruhan, karena kekuatan merupakan daya pengaruh setiap aktifitas fisik meskipun banyak aktifitas olahraga yang lebih banyak menekankan pada kelincahan, kecepatan, keseimbangan, koordinasi dan sebagainya, akan tetapi faktor-faktor tersebut akan selalu tetap di kombinasikan dengan unsur kekuatan agar diperoleh hasil yang baik. Jadi kekuatan otot merupakan unsur yang sangat penting dari semua komponen kondisi fisik terutama dalam cabang olahraga. Lempar cakram yang sangat mengandalkan kekuatan otot-otot lengan.

## KESIMPULAN

Kesimpulan dalam penelitian sebagai berikut “Ada Pengaruh Latihan Menarik Ban Terhadap Prestasi Lempar Cakram Pada Siswa Putra Kelas VIII SMPN 5 Woha Kabupaten Bima”.

## DAFTAR PUSTAKA

- Achmadi H dan Cholid Narbuko, (2003). *Metodelogi Penelitian*. Jakarta: PT. Bumi Aksara.
- Badudu, J.S. dan Sutan Muhammad Zain, (2001). *Kamus Besra Bahasa Indoneisa*. Jakarta: Pustaka Sinar Harapan.
- Mochamad Djumidar A. Widya, (2004). *Gerak Gerak Dasar Atletik Dalam Bermain*. Rajawali Sport. Jakarta.
- I.B. Netra, (1974). *Statistik Inferensiai*. Surabaya: Usaha Nasional.
- Margono, (2003). *Metodelogi Peneletian Pendidikan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Sumadi Suryabrata, (1983). *Metodelogi Penelitian*. PT. Raja Grafindo Persada. Jakarta.
- Nurul Zuriah, (2006). *Metodelogi Penelitian Pendidikan*. Bumi Aksara. Jakarta
- Yudha M. Saputra, (2001). *Dasar-Dasar Keterampilan Atletik*. Depdiknas. Jakarta
- Suharsimi Arikunto, (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek Revisi VI*. ineka Cipta. Jakarta.
- Sumadi Suryabrata, (1983). *Metodelogi Penelitian*. PT. Raja Grafindo Persada. Jakarta.
- Sutrisno Hadi, (1988). *Metode Research Jilid I*. Yogyakarta: Fakultas Psikologi UGM
- Yosaphat Sumardi, (2000). *Dasar-Dasar Atletik*. Universitas Terbuka. Depdikbud. Jakarta.
- Muhajir, (2002). *Pendidikan Jasmani Teori dan Praktek*. Erlangga. Jakarta.
- Netra B. (1974), *Statistik Inferensial, Usaha Nasional*. Surabaya.
- Budiman Chandra, (1995), *Pengantar Statistik Kesehatan*. Erlangga. Jakarta.
- Yatim Riyanto, (2001). *Metodelogi Penelitian Pendidikan*. Yogyakarta: SIC.

## Hubungan Antara Kekuatan Otot Tungkai dengan Ketepatan *Shooting* ke Arah Gawang pada Peserta Ekstrakurikuler SMP Patra Mandiri 2 Palembang

Dilli Dwi Kuswoyo  
STKIP Taman Siswa Bima  
fik\_dilli@yahoo.com

### ABSTRAK

Hubungan Antara Kekuatan Otot Tungkai dengan Ketepatan *Shooting* ke arah Gawang pada Peserta Ekstrakurikuler SMP Patra Mandiri 2 Palembang. Masalah dalam penelitian ini adalah bagaimanakah hubungan antara kekuatan otot tungkai dengan ketepatan *shooting* ke arah gawang pada peserta ekstrakurikuler SMP Patra Mandiri 2 Palembang. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui bagaimana Hubungan Antara Kekuatan Otot Tungkai dengan Ketepatan *Shooting* Ke arah Gawang Pada Peserta Ekstrakurikuler SMP Patra Mandiri 2 Palembang. Metode penelitian yang digunakan metode *deskriptif* dengan pendekatan korelasi. Sumber data dalam penelitian ini adalah seluruh peserta ekstrakurikuler SMP Patra Mandiri 2 Palembang yang berjumlah 20 orang. Teknis analisis data yang digunakan adalah teknik *korelasi product moment*. Sebelum menghitung korelasi peneliti mencari *t-score* terlebih dahulu karena dalam tes kekuatan otot tungkai dan ketepatan *shooting* satuannya tidak sama. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan yang sangat signifikan ( $r = 0,94$ ) antara kekuatan otot tungkai dengan ketepatan *shooting* ke arah gawang dengan  $t$  hitung  $11,47 > t$  tabel  $1,714$  dan taraf signifikan  $\alpha = 0,05$  yang berarti hipotesis alternatif diterima.

**Kata kunci :** Kekuatan Otot Tungkai, *Shooting*, Sepak Bola

### PENDAHULUAN

#### Latar belakang

Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan merupakan proses pendidikan secara individu dan masyarakat yang dilakukan secara sadar dan sistematis melalui berbagai fisik dalam meningkatkan kemampuan dan keterampilan jasmani, pertumbuhan, kecerdasan dan pembentukan karakter. Olahraga pendidikan pada hakikatnya adalah kegiatan jasmani yang dilakukan untuk mencapai kegiatan pendidikan. Dalam hal ini pemerintah menitikberatkan sekolah sebagai tempat untuk membina olahraga pendidikan.

Berdasarkan kurikulum pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan terdapat istilah intrakurikuler dan ekstrakurikuler. Intrakurikuler adalah kegiatan tatap muka yang wajib diikuti oleh seluruh siswa sedangkan ekstrakurikuler merupakan kegiatan tambahan bagi siswa untuk menyalurkan bakat sesuai dengan cabang olahraga yang diminatinya. Salah satu jenis ekstrakurikuler yang cukup banyak peminatnya yaitu ekstrakurikuler sepak bola.

Cabang olahraga sepak bola diperkenalkan sedini mungkin di sekolah merupakan modal dasar untuk mengembangkan prestasi di masa yang akan datang. Pada prinsipnya prestasi maksimal menuntut kesempurnaan teknik yang diperoleh dari teknik dasar yang benar. Tanpa komponen kondisi fisik yang baik sulit untuk menguasai suatu teknik cabang olahraga. Kekuatan merupakan salah satu komponen kondisi fisik. Tanpa memiliki kekuatan seseorang tidak bisa melompat, mendorong, menarik, menahan, mengangkat dan lain sebagainya (Syafuruddin: 2013).

Hasil pengamatan peserta ekstrakurikuler SMP Patra Mandiri 2 Palembang pada saat melaksanakan permainan sepak bola di lapangan, bola yang ditendang sering melambung tinggi di atas mistar gawang dan ketika melakukan tendangan bola mati baik tendangan bebas, tendangan sudut dan tendangan gawang, gerakan bola bahkan banyak yang melebar ke sisi tiang gawang pada saat menendang bola ke arah gawang. Hal ini menunjukkan bahwa kemampuan peserta

ekstrakurikuler SMP Patra Mandiri 2 Palembang dalam menendang bola (*Shooting*) masih kurang maksimal dan belum terarah dengan baik. Komponen kondisi fisik merupakan salah satu faktor yang berperan dalam menentukan kualitas teknik dasar dalam sepak bola. Salah satu unsur penting untuk menguasai keterampilan dalam cabang olahraga adalah kekuatan (Syafuddin: 2013).

### **Kajian Pustaka**

Kekuatan merupakan kemampuan untuk menggerakkan sebuah masa (Tubuh sendiri, lawan dan alat) atau gerak mengatasi suatu beban melalui kerja otot. Kekuatan otot merupakan komponen biomotorik yang diperlukan oleh semua cabang olahraga dengan tingkatan yang berbeda satu dengan yang lainnya. Dalam bidang olahraga, kekuatan sangat dibutuhkan untuk mencapai prestasi yang maksimal. Sehingga dapat disimpulkan bahwa yang dibutuhkan pemain sepak bola adalah tenaga yang besar pada kaki untuk menendang bola yang berasal dari kekuatan otot tungkai. Sehingga semakin besar tendangan atau tenaga ayunan tungkai maka semakin jauh dan semakin tepat arah bolanya. Untuk mencapai hal demikian, dibutuhkan jenis latihan yang khusus (Nur Ichsan: 2011).

Untuk mendapatkan kekuatan otot tungkai dalam menendang diperlukan latihan yang teratur, terus - menerus dan sistematis yang dimulai dengan metode latihan dasar yang disesuaikan dengan tingkat usia. Selain mengacu pada pencapaian prestasi, memperhatikan pertumbuhan atlet secara berangsur - angsur dapat meningkatkan beban dikarenakan bila berlatih terlalu berat akan melemahkan kekuatan sehingga akan mudah mengalami cedera.

Pengukuran dapat dilakukan dengan dua cara yaitu pengukuran yang berdasarkan kontraksi *isotonik* dan *isometrik*. Pengukuran yang berdasarkan kontraksi *isotonik* lebih menekankan pengukuran daya tahan lokal, hal ini dapat dilihat dalam pelaksanaan tes seperti *pull-up*, *sit-up* dan *squat-jump*. Pengukuran berdasarkan kontraksi *isometrik* akan menggambarkan kekuatan murni dari otot - otot

yang bersangkutan. Berdasarkan uraian tersebut, diketahui bahwa kekuatan otot dapat diukur dengan berbagai macam instrumen tergantung pada bagian-bagaian otot yang dipakai diukur berdasarkan cabang olahraga yang dipilih. Pengukuran otot tungkai dapat dilakukan berdasarkan kontraksi *isometrik* atau berdasarkan kekuatan statis yaitu dengan menggunakan alat pengukur kekuatan otot tungkai yaitu *Back and Leg Dynamometer*.

### **METODE PENELITIAN**

Metode penelitian adalah cara yang digunakan oleh peneliti dalam mengumpulkan data penelitiannya (Arikunto: 2010). Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode deskriptif korelasional yaitu metode *Corelation Pearson Product Moment*.

### **Variabel Penelitian Dan Definisi Operasional**

Kekuatan otot tungkai adalah kemampuan otot - otot tungkai untuk melakukan suatu gerakan menendang bola pada permainan sepak bola. Ketepatan *shooting* ke arah gawang adalah kemampuan seseorang untuk melakukan tendangan bola ke arah gawang secara maksimal.

### **Populasi Dan Sampel Penelitian**

#### **Populasi**

Pada penelitian ini populasinya adalah seluruh peserta ekstrakurikuler sepak bola SMP Patra Mandiri 2 Palembang sebanyak 20 orang peserta.

#### **Sampel**

Sampel dari penelitian ini adalah seluruh populasi yang berjumlah 20 peserta sehingga penelitian ini disebut penelitian populasi.

#### **Teknik Pengumpulan Data**

Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah observasi, tes dan dokumentasi: 1) Observasi merupakan kegiatan pengamatan meliputi kegiatan pemuatan perhatian terhadap suatu objek dengan menggunakan seluruh alat indra; 2) Tes merupakan instrumen yang digunakan untuk mengumpulkan informasi berupa pengetahuan atau keterampilan seseorang (Winarno: 2004). Dalam penelitian ini tes yang dilakukan adalah tes kekuatan otot tungkai dan tes menendang bola ke sasaran (*Shooting*); 3) Dokumentasi

merupakan catatan peristiwa yang sudah berlaku dapat berupa tulisan dan gambar.

#### Teknik Analisa Data

Untuk menganalisis data, peneliti menggunakan uji *normalitas*, uji *homogenitas varians* dan uji Hipotesis yaitu untuk mencari hubungan dan membuktikan hipotesis antara variabel dalam penelitian ini menggunakan rumus *Korelasi product moment* (Sugiono: 2013).

#### HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Dalam penelitian ini pengumpulan data menggunakan metode tes dan pengukuran yaitu tes mengukur kekuatan otot tungkai dengan menggunakan alat *Back and Leg Dynamometer* dan tes menendang bola ke arah gawang (*Shooting*).

Berdasarkan hasil perhitungan korelasi antara kekuatan otot tungkai dengan ketepatan *shooting* ke arah gawang diperoleh  $t$  hitung 11,47 sedangkan  $t$  tabel pada taraf signifikan  $\alpha = 0,05$  yaitu 1,714. Berarti ada hubungan antara kekuatan otot tungkai dengan ketepatan *shooting* ke arah gawang, dengan demikian semakin baik kekuatan otot tungkai yang dimiliki peserta ekstrakurikuler maka akan semakin baik pula kemampuan *shooting* ke arah gawang yang dimiliki.

Untuk melihat seberapa besar kontribusi antara kekuatan otot tungkai (X) dengan ketepatan *shooting* ke arah gawang (Y) dilakukan uji signifikan korelasi dengan  $t$  tabel  $\alpha = 0,05$  dengan rumus : Indeks *Determinasi* =  $r^2 \times 100\%$  maka hasil uji terbukti keterlibatan kekuatan otot tungkai dengan ketepatan *shooting* ke arah gawang didapat 88 % elemen ini berkontribusi terhadap ketepatan *shooting* ke arah gawang dan 12 % dipengaruhi oleh faktor lain seperti faktor dari dalam diri atlet seperti teknik, kondisi fisik, mental dan faktor luar (Dukungan orang tua, sarana dan prasarana, motivasi dan sebagainya).

Jadi kekuatan otot tungkai 88% memberikan kontribusi terhadap ketepatan *shooting* ke arah gawang. Maka dari itu, untuk meningkatkan elemen ini harus diberikan beban latihan yang bertujuan untuk menambah kemampuan konsisi tersebut dan tidak pula dilupakan kondisi fisik yang lain serta faktor luar.

#### KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dikemukakan pada uraian sebelumnya maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara variabel bebas dengan variabel terikat. Dengan kata lain terdapat hubungan yang berarti antara kekuatan otot tungkai dengan ketepatan *shooting* ke arah gawang pada siswa ekstrakurikuler SMP Patra Mandiri 2 Palembang ditandai dengan hasil yang diperoleh yaitu  $t$  hitung  $11,47 > t$  tabel 1,714 dengan *kontribusi* sebesar 88% dan 12% dipengaruhi oleh faktor lain. Hal tersebut menunjukkan bahwa semakin baik kekuatan otot tungkai yang dimiliki oleh peserta ekstrakurikuler maka semakin baik pula kemampuan *shooting* ke arah gawang yang dimiliki.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu pendekatan praktik*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Cipta, Andi. 2012. *Mahir Sepakbola*. Nuansa. Bandung: Cendekia.  
<http://adikurniawancool.blogspot.com/2013/11/bab-123.html>. di akses tanggal 03 Maret 2015.
- <http://amintidak.blogspot.com/> diakses tanggal 5 Maret 2015
- <http://teknikelektronika.com/pengertian-analisis-korelasi-sederhana-rumus-pearson/> di akses tanggal 5 Maret 2015.
- <http://ndrakbar.blogspot.com/2012/12/pengaruh-kekuatan-otot-tungkai-dan.html> di akses tanggal 8 April 2015.
- Halim, Nur. 2011. *Tes dan Pengukuran Kesegaran Jasmani*. Makasar: Badan Penerbit UNM.
- Nurhasan. 2001. *Tes dan Pengukuran dalam Pendidikan jasmani*. Jakarta: Direktorat Jenderal Olahraga.
- Rohim, Abdul. 2008. *Bermain Sepak Bola*. Semarang: CV Aneka Ilmu.
- Salim, Agus. 2008. *Buku Pintar Sepak Bola*. Bandung: Penerbit Nuansa.
- Syafruddin. 2013. *Ilmu Kepelatihan Olahraga*. Padang: UNP Press.

- Subroto, Toto dkk. 2010. *Permainan Besar (bola voli dan sepak bola)*. Jakarta: Universitas Terbuka.
- Sudjana. 2005. *Metoda Statistika*. Bandung: Tarsito Bandung.
- Sugiyono, 2013. *Statistika Untuk Penelitian*. Bandung: Alfabeta.
- Sukirno. 2012. *Kesehatan Olahraga, Doping dan Kesegaran Jasmani*. Palembang: Unsri Press.
- Tim penyusun. 2015. *Pedoman Penulisan Skripsi 2015*. Palembang: Universitas PGRI Palembang.
- Winarno. 2004. *Evaluasi Dalam Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Jakarta: Center For Human Capacity Development.

## Pengaruh Latihan *Hight-Intensity Interval Training (HIIT)* terhadap Peningkatan *Vo2max* Pemain Sepakbola M2 *United*

Irfan<sup>1</sup>, Haris<sup>2</sup>

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

<sup>1</sup>irfanhmt05@gmail.com

### ABSTRAK

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui Adakah perbedaan pengaruh antara metode latihan plaiometrik lari lompat rintangan dan *Hight-Intensity Interval Training (HIIT)* terhadap peningkatan hasil *Vo2max* pemain sepakbola M2 *United* tahun 2017. Penelitian ini menggunakan metode *eksperimen*. Populasi dalam penelitian ini adalah pemain sepakbola M2 *United* tahun 2017 berjumlah 22 orang. Teknik sampling yang digunakan adalah *Purposive Random Sampling*, sampel dalam penelitian ini berjumlah 22 orang pemain sepak bola. Kesimpulan Ada perbedaan pengaruh yang signifikan latihan *Hight-Intensity Interval Training (Hiit)* terhadap peningkatan *Vo2max* pemain sepakbola M2 *United*. Bila kita bandingkan dengan t-hitung 13,015 dan t-tabel 2,086 dengan taraf signifikan 0,05% maka t-hitung lebih besar dari pada t-tabel ( $13,015 > 2,086$ ). Selanjutnya, untuk mengetahui persentase peningkatan *Vo2max* pemain sepakbola M2 *United* dilakukan perhitungan (*Mean difference / mean pretest x 100%*) yaitu  $(8,909/39,6773 \times 100\%)$ . Berdasarkan hasil perhitungan persentase diperoleh hasil bahwa peningkatan *Vo2max* pemain sepakbola M2 *United* sebesar 22,45%.

**Kata Kunci:** Latihan *Hight-Intensity Interval Training (Hiit)*, *VO<sub>2</sub> Max* Pemain M2 *United*

### PENDAHULUAN

Sepakbola merupakan cabang olahraga yang sangat digemari oleh semua lapisan masyarakat di seluruh Dunia, hal tersebut telah sesuai dengan kenyataan yang terjadi dalam dunia sepakbola, bahwa permainan sekarang tambah maju dan sepak bola adalah olahraga yang mendapat pengikut dan simpatisan paling banyak di dunia tidak terbatas pada usia mulai anak-anak, remaja, dewasa bahkan orang tua, baik pria maupun wanita sehingga olahraga ini menjadi bagian dari gaya hidup. Masyarakat di dunia menganggap sepakbola sebagai media menciptakan kepuasan hidup dari segi kesehatan, hiburan, ataupun prestasi, (Muhyi Faruq, 2008:2). Pada dasarnya sepakbola adalah olahraga yang indah, menegangkan, penuh dengan drama dan kejutan, tidak bisa di prediksi dengan pasti oleh sebab itu setiap point mengenai sepakbola tidak habis untuk dikupas.

Dalam permainan sepakbola, kemampuan daya tahan fisik yang baik atau *Vo2max* yang tinggi sangat diprioritaskan. Apabila kedua pemain dengan kemampuan yang hampir sama, maka kalah atau menang ditentukan oleh

kondisi fisik dan mental seorang pemain. Maka dari itu dapat dikatakan bahwa daya tahan fisik atau *Vo2max* menjadi salah satu faktor penentu kemenangan dalam permainan sepakbola oleh karena demikian *Vo2max*. Ini juga dibutuhkan oleh pemain M2 *United* karena perlu diingat bahwa kebugaran fisik tidak terlepas dari prestasi yang ditorehkan atlet tersebut.

M2 *United* merupakan nama *club ekstrakurikuler* sepakbola di MAN 2 Kota Bima. MAN 2 Kota Bima merupakan salah satu sekolah di Kota Bima yang paling aktif dan banyak mengadakan kegiatan *ekstrakurikuler* olahraga, diantaranya bola basket, bola voli, futsal, sepak bola, sepak takraw, dan bulutangkis. Kegiatan tersebut bertujuan untuk menyalurkan bakat dan minat siswa serta untuk mencari siswa yang mempunyai bakat dalam cabang olahraga tersebut. Salah satu *ekstrakurikuler* yang paling diminati oleh siswa adalah sepakbola.

*Ekstrakurikuler* sepakbola menjadi paling diminati dibandingkan *ekstrakurikuler* yang lain dikarenakan meningkatnya prestasi yang diperoleh belakangan ini, terakhir MAN 2 Kota Bima menjuarai Liga Pendidikan Indonesia (LPI)

tingkat Kota Bima pada tahun 2015 dan 2016 serta LPI tingkat Provinsi Nusa Tenggara Barat (NTB) pada tahun 2016. Sementara di tahun 2017 ini MAN 2 Kota Bima masih terus melaksanakan program latihan untuk meningkatkan kualitas tim guna mempersiapkan diri mengikuti Liga Pendidikan Indonesia (LPI) dan *Open Tournament* yang di adakan di Kota dan Kabupaten Bima.

Dari uraian diatas peneliti tertarik melakukan penelitian dengan judul “Pengaruh Latihan *Hight-Intensity Interval Training (HIIT)* Terhadap Peningkatan *Vo2max* Pemain Sepakbola M2 *United* Tahun 2017”

### **Pengertian Sepakbola**

Pada hakikatnya permainan sepakbola merupakan permainan beregu yang menggunakan bolasepak. Sepakbola dimainkan dilapangan rumput oleh dua regu yang saling berhadapan dengan masing-masing regu terdiri dari sebelas pemain. Tujuan permainan ini adalah untuk memasukkan bola ke gawang lawan sebanyak-banyaknya dan berusaha mempertahankan gawang sendiri dari serangan lawan. Adapun karakteristik yang menjadi ciri khas permainan ini adalah memainkan bola dengan menggunakan seluruh anggota tubuh kecuali lengan.

Sepakbola merupakan permainan dengan cara menendang sebuah bola yang diperebutkan oleh para pemain dari dua keseblasan yang berbeda dengan bermaksud memasukan bola ke gawang lawan dan mempertahankan gawang sendiri agar jangan sampai kemasukan bola (Subagyo Irianto, 2010:3). Menurut Luxbacher (2008:2) menyatakan bahwa pertandingan sepakbola dimainkan oleh dua tim yang masing-masing beranggotakan 11 orang

### **Teknik Dasar Sepakbola**

Menurut Soekatamsi (2001:17). sepakbola mencakup dua kemampuan dasar gerak atau teknik yang harus dimiliki dan dikuasai oleh seorang pemain sepakbola, yakni teknik gerakan tanpa bola dan tehnik gerakan dengan bola. Teknik gerakan tanpa bola yang meliputi: 1) Melompat dan meloncat, 2) Bertumpu tanpa bola/gerakan tipu, 3) Lari dan mengubah arah. Sedangkan teknik gerakan dengan bola meliputi:

1) Menendang bola, 2) Menerima/mengontrol bola, 3) Menyundul bola, 4) Gerak tipu dengan bola. 5) Merebut bola, 6) Menggiring bola, 7) Merampas dan merebut bola.

### **Pengertian latihan**

Menurut Nossek (2006:3) latihan adalah proses untuk pengembangan penampilan olahraga yang kompleks dengan memakai isi latihan, metode latihan, tindakan organisasional yang sesuai dengan tujuan. Menurut Sukadiyanto (2011:1) menerangkan bahwa pada prinsipnya latihan merupakan suatu proses perubahan kearah yang lebih baik, yaitu untuk meningkatkan kualitas fisik kemampuan fungsional peralatan tubuh dan kualitas psikis anak latih.

### **Pengertian *Vo2max***

Menurut Sharkey yang diterjemahkan Eri Desmarini Nasution (2003:38) beberapa istilah lainnya yang sama pengertiannya dengan kebugaran *kardiorespirasi* adalah kebugaran *aerobik*, dan daya tahan *kardiovaskuler*. Secara teknis, pengertian istilah *kardio* (jantung), *vaskuler* (pembuluh darah), dan *aerobik* (bekerja dengan oksigen), memang berbeda, tetapi istilah itu berkaitan erat satu dengan lainnya. Kebugaran aerobik atau kebugaran *kardiorespirasi* merupakan kumpulan kemampuan jantung untuk memompa darah yang kaya oksigen ke bagian tubuh lainnya dan kemampuan untuk menyesuaikan serta memulihkan dari aktivitas olahraga.

Menurutn (Hoeger,2014:15) daya tahan *kardiorespirasi* adalah kemampuan paru-paru, jantung dan pembuluh darah untuk memberikan jumlah oksigen yang cukup ke sel untuk memenuhi tuntutan aktivitas fisik yang berkepanjangan. Menurut Djoko Pekik Irianto (2004:4) daya tahan *kardiorespirasi* adalah kemampuan jantung mensuplai oksigen untuk kerja otot dalam jangka waktu lama.

Menurut Kathleen Liwijaya Kuntaraf dan Jonathan Kuntaraf (2002:24), Pengukuran banyaknya udara atau oksigen disebut *Vo2max*. *V* berarti Volume, *O<sub>2</sub>* berarti Oksigen, dan *Max* berarti Maksimum. Tingkatan dimana konsumsi oksigen tidak akan bertambah lagi disebut dengan jumlah maksimum pengambilan

oksigen, konsumsi oksigen maksimum, atau  $Vo_{2max}$ . dengan demikian  $Vo_{2max}$  berarti volume oksigen yang tubuh dapat gunakan saat bekerja sekeras mungkin. Kedayagunaan tubuh dalam menggunakan oksigen pada saat melakukan pekerjaan, misalnya olahraga, otot harus menghasilkan energi satu proses dimana oksigen memegang peranan penting. Lebih banyak oksigen digunakan berarti lebih besar kapasitas untuk menghasilkan energi dan kerja yang berarti daya tahan anda lebih besar. Mereka yang mempunyai  $Vo_{2max}$  yang tinggi dapat melakukan lebih banyak pekerjaan sebelum menjadi lelah, dibandingkan dengan mereka yang mempunyai  $Vo_{2max}$  rendah. Lebih sehat dan lebih tinggi kesegaran jasmani, maka lebih banyak oksigen dalam tubuh yang dapat diproseskan. Sementara kita berlatih paru-paru didalam tubuh kita akan dapat mengambil lebih banyak oksigen, yang berarti peredaran darah akan menjadi lebih baik. Dengan demikian mereka yang mempunyai  $Vo_{2max}$  tinggi adalah orang yang mempunyai kesegaran jasmani, sedangkan yang mempunyai  $Vo_{2max}$  yang rendah, tidak mempunyai kesegaran jasmani.

## METODE PENELITIAN

### Rancangan Penelitian

Berdasarkan permasalahan yang akan dibahas, maka penelitian ini bersifat *eksperimen*. Menurut Riduwan (2005:50) Penelitian *eksperimen* adalah "suatu penelitian yang berusaha mencari pengaruh variabel tertentu terhadap variabel yang lain dalam kondisi yang terkontrol secara ketat", yang bertujuan untuk menghubungkan kausalitas atau sebab-akibat. Rancangan yang digunakan dalam penelitian ini yaitu "one group pretest-posttest design", yaitu rancangan penelitian yang terdapat *pretest* sebelum diberi perlakuan dan *posttest* setelah diberi perlakuan (*treatment*).

Penelitian ini akan membandingkan hasil *pretest* dan *posttest*  $Vo_{2max}$  Pemain M2 *United* dengan rumus  $M_I$ , T,  $M_{II}$ . Keterangan sebagai berikut:

$M_I$  : *Pretest*/tes awal = Uji kemampuan *Volume Oksigen Maximal* ( $Vo_{2max}$ )

T : Perlakuan = Memberikan latihan *High-Intensity Interval Training* (HIIT)

$M_{II}$  : *Posttest*/tes akhir = Uji kemampuan *Volume Oksigen Maximal* ( $Vo_{2max}$ )

### Tempat dan Waktu Penelitian

Tempat Penelitian, Pelaksanaan penelitian dilaksanakan di lapangan futsal Ulet Jaya Kota Bima sebagai tempat untuk test lari *Multi Stage Fitness* (*Bleep Test*). Pelaksanaan penelitian dilaksanakan di lapangan sepakbola Mangge Maci Kota Bima sebagai tempat latihan *High-Intensity Interval Training* (HIIT).

### Populasi dan Sampel Penelitian

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh pemain M2 *United* yang berjumlah 22 orang, sedangkan jumlah sampel yang ada pemain M2 *United* yang berjumlah sebanyak 22 orang. Teknik pengambilan menggunakan teknik *total sampling* yaitu seluruh populasi dijadikan sampel.

### Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data

Pengumpulan data dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan metode dokumentasi dan metode test.

#### Metode Dokumentasi

Metode dokumentasi adalah mencari dan mengenal hal-hal atau variabel yang berupa catatan, *transkrip*, surat kabar, majalah prestasi, agenda dan sebagainya (Arikunto, 2007:51). Sehubungan dengan penelitian ini, metode dokumentasi digunakan sebagai metode bantu untuk mengetahui data tentang jumlah dan nama-nama pemain M2 *United*.

#### Metode Test

Dalam penelitian ini menggunakan metode test perbuatan. Pelaksanaan test perbuatan dimaksudkan untuk memperoleh data sebelum dan sesudah diberikan perlakuan. Adapun mekanisme pelaksanaannya adalah sebagai berikut:

#### *Pretest*

Pemain diukur  $Vo_{2max}$  dengan menggunakan tes lari *Multi Stage Fitness Test* (*Bleep Test*)/lari multi tahap sebelum diberikan latihan *High-Intensity Interval Training* (HIIT);

#### Perlakuan (*Treatment*)

Pemain diberikan perlakuan melalui latihan *High-Intensity Interval Training* (HIIT) dengan

porasi 30 detik sprint dan 3,5 menit *Joging* dengan 5 kali *repetisi* (pengulangan). Latihan ini dilaksanakan selama 4 minggu dalam satu minggu diberikan 2 kali latihan.

Adapun pelaksanaannya dinyatakan dalam tabel sebagai berikut:

**Tabel 1:** Pelaksanaan Latihan HIIT

Latihan	Waktu (Menit)
Pemanasan	5 menit
Sprint	30 Detik
Berjalan/Lari Kecil	3,5 Menit
Sprint	30 Detik
Berjalan/Lari Kecil	3,5 Menit
Latihan	Waktu (Menit)
Sprint	30 Detik
Berjalan/Lari Kecil	3,5 Menit
Sprint	30 Detik
Berjalan/Lari Kecil	3,5 Menit
Sprint	30 Detik
Berjalan/Lari Kecil	3,5 Menit
Pendinginan	5 Menit
<b>Waktu Total</b>	<b>30 Menit</b>

(Kravitz, 2014:38)

*Posttest*

Pemain kembali diukur *Vo2max* dengan menggunakan tes lari *Multy Stage Fitnes (Bleep Test)* atau lari multi tahap setelah diberikan latihan *Hight-Intensity Interval Training (HIIT)*.

**Instrumen Pengumpulan Data**

Instrumen yaitu alat ukur untuk mengumpulkan informasi. Menurut Suharsimi Arikunto (2010:198), untuk mengukur ada atau tidak, serta besarnya kemampuan objek yang diteliti digunakan tes. Instrumen yang berupa tes ini dapat digunakan untuk mengukur kemampuan dasar, pencapaian atau prestasi.

Dalam penelitian ini instrumen yang digunakan untuk mengukur *Vo2max* pemain adalah dengan menggunakan test lari *Multy Stage Fitnes (Bleep Test)* atau lari multi tahap. Merupakan tes yang menggunakan irama musik dan pelaksanaannya yaitu iramanya secara bertahap dari tahap satu ketahap berikutnya frekuensinya semakin meningkat. Dalam pelaksanaannya peserta test akan berlari sejauh 20 M secara bolak balik. Peserta yang tidak kuat akan diberhentikan. Dalam tes ini terdapat 21 tingkatan dengan 16 balikan semakin tinggi

tingkatanya maka semakin baik *Vo2max* peserta test tersebut.

Mekanisme tes *Multy Stage Fitnes Test (Bleep Test)*:  
Petunjuk Umum

Untuk dilakukan test *Vo2max* ada beberapa persyaratan yang harus dipenuhi sebelum melakukan test, yaitu: 1) Peserta dalam kondisi yang benar-benar sehat; 2) *Tester* harus cukup tidur; 3) Makan terakhir tidak kurang dari 2,5 jam sebelum tes; 4) Menggunakan pakaian olahraga; 5) *Tester* tidak melakukan-melakukan kegiatan fisik yang dapat menimbulkan kelelahan sebelum dilakukan pengukuran; 6) Pengukuran jasmani sebaiknya dilakukan pada pagi hari atau pada sore hari tanpa sinar matahari yang menyengat; 7) Tidak merokok, minum-minuman berakohol sebelum melakukan tes. Depdiknas (2004:60).

Alat dan Fasilitas: 1) Kaset atau rekaman pemandu *Multy Stage Fitnes Test*; 2) *Tape recorder* untuk memutar kaset/rekaman penuntun *Multy Stage Fitnes Test*; 3) Lapangan yang permukaannya datar dan tidak licin sekurang-kurangnya sepanjang 22 M, dengan lintasan sepanjang 20 M dan lebar lintasan kurang lebih 1 hingga 1,5 M untuk tiap *tester*: a) Pluit; b) Meteran; c) *Stopwatch*; d) *Cone*; e) Alat Tulis; f) Blanco pencacatan hasil tes lari *Multy Stage Fitnes Test*

Prosedur pelaksanaan *Bleep Test* adalah sebagai berikut: 1) Peserta harus melakukan pemanasan atau peregerakan terlebih dahulu sebelum melakukan tes terutama otot-otot pada tungkai; 2) *Bleep test* dilakukan dengan lari menempuh jarak 20 meter bolak-balik, yang dimulai dengan lari pelan-pelan secara bertahap yang semakin lama semakin cepat hingga atlet tidak mampu mengikuti irama waktu lari, berarti kemampuan maksimalnya pada level bolak-balik tersebut; 3) Waktu setiap level 1 menit; 4) Pada level 1 jarak 20 meter ditempuh dalam waktu 8,6 detik dalam 7 kali bolak-balik; 5) Pada level 2 dan 3 jarak 20 meter ditempuh dalam waktu 7,5 detik dalam 8 kali bolak-balik; 6) Pada level 4 dan 5 jarak 20 meter ditempuh dalam waktu 6,7 detik dalam 9 kali bolak-balik, dan seterusnya; 7) Setiap jarak 20 meter telah ditempuh, dan pada setiap akhir level, akan terdengar tanda bunyi 1

kali; 8) Start dilakukan dengan berdiri, dan kedua kaki di belakang garis start. Atlet lari sesuai dengan irama menuju garis batas hingga satu kaki melewati garis batas; 9) Bila tanda bunyi belum terdengar, atlet telah melampaui garis batas, tetapi untuk lari balik harus menunggu tanda bunyi. Sebaliknya, bila telah ada tanda bunyi *tester* belum sampai pada garis batas, *tester* harus mempercepat lari sampai melewati garis batas dan segera kembali lari ke arah sebaliknya; 10) Bila dua kali berurutan *tester* tidak mampu mengikuti irama waktu lari maka akan dihentikan berarti kemampuan maksimalnya hanya pada level dan balikan tersebut; 11) Setelah *tester* tidak mampu mengikuti irama waktu lari, *tester* tidak boleh terus berhenti, tetapi tetap meneruskan lari pelan-pelan selama 3-5 menit untuk *cooling down*.

Pelaksanaan Test: 1) Hidupkan *Tape* atau CD panduan tes *MFT*; 2) Peserta test berdiri dengan kedua kaki berada di dibelakang garis start; 3) Jika terdengar bunyi “*TUT*” tunggal, peserta

Norma Klasifikasi Tingkat *Vo2max* menggunakan acuan (Heywood 2004:97)

Tabel 2. Norma Klasifikasi Tingkat *VO<sub>2</sub>Max*

Age (Umur)	Very Poor (Kurang Sekali)	Poor (Kurang)	Fair (Sedang)	Good (Baik)	Excelent (Baik Sekali)	Superior (Unggul)
13 - 19	< 35.0	35.0- 38.3	38.4 - 45.1	45.2- 50.9	51.0 - 55.9	> 55.9
20 - 29	< 33.0	33.0 - 36.4	36.5 - 42.4	42.5 - 46.4	46.5 - 52.4	> 52.4
30 - 39	< 31.5	31.5 - 35.4	35.5 - 40.9	41.0 - 44.9	45.0 - 49.4	> 49.4
40 - 49	< 30.2	30.2 - 33.5	33.6 - 38.9	39.0 - 45.7	43.8 - 48.0	> 48.0
50 - 59	< 26.1	26.1 -30.9	31.0 - 35.7	35.8 - 40.9	41.0 - 45.3	> 45.3
60 +	< 20.5	20.5 - 26.0	26.1 - 32.2	32.3 - 36.4	36.5 - 44.2	> 44.2

**Teknik Analisis Data**

**Pengujian Hipotesis**

Untuk uji hipotesis penelitian ini menggunakan uji t. Uji digunakan untuk membandingkan antara dua variabel apakah signifikan atau tidak. Dalam penelitian ini uji hipotesis digunakan untuk mengetahui ada atau tidaknya perbedaan antara *pretest* dan *posttest*.

Uji hipotesis menggunakan *dependen* sampel test dengan uji t. Jika  $t_{hitung} > t_{tabel}$ , maka  $H_a$  diterima dan  $H_o$  ditolak. Jika  $t_{hitung} < t_{tabel}$ , maka  $H_o$  diterima dan  $H_a$  ditolak. Rumus uji t adalah sebagai berikut:

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

mulai berlari dengan menuju menuju garis batas hingga satu kaki melewati garis batas; 4) Peserta test diharapkan untuk sampai ke ujung yang bertepatan dengan sinyal “*TUT*” yang pertama berbunyi untuk kemudian berbalik dan berlari kearah yang berlawanan; 5) Selanjutnya setiap satu kali sinyal “*TUT*” berbunyi peserta test harus dapat mencapai disalah satu lintasan yang ditempuhnya; 6) Setiap peserta harus berusaha untuk berlari selama mungkin sesuai dengan irama yang telah diatur oleh rekaman kaset atau CD; 7) Jika peserta gagal mencapai garis pembatas 20 M sebanyak 2 kali berturut-turut maka akan dihentikan atau langsung keluar dari arena lintasan berarti kemampuan maksimalnya hanya pada level dan balikan tersebut.

Penilaian, Catatlah pada level dan *shuttle* terakhir, berapa yang berhasil diselesaikan peserta test sesuai irama *bleep test* di dalam *blanco* pencatatan hasil. ( Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani Depdiknas, 2005)

Dimana :

$M_I$  : Hasil *Pretest*

$M_{II}$  : Hasil *Posttest*

$d^2$  : D - Md sedangkan  $Md = \frac{\sum p}{n}$  dan  $D = X_1 - X_2$

N : Jumlah sampel yang di teliti

$\sum d^2$  : Jumlah *deviasi mean* perbedaan.

(Sutrisno Hadi, 2000: 278)

Untuk mengetahui persentase peningkatan setelah diberi perlakuan (*treatment*) digunakan perhitungan persentase peningkatan dengan rumus sebagai berikut (Sutrisno Hadi,2001:57):

$$\text{Persentase peningkatan} = \frac{\text{Mean Different}}{\text{Mean Preetest}} \times 100 \%$$

Dimana :  $\text{Mean Different} = \text{Mean Posttest} - \text{Mean Pretest}$

**HASIL DAN PEMBAHASAN**

Berdasarkan uji hipotesis diatas maka, (Ho) ditolak dan Hipotesis alternatif (Ha) diterima. Dari hasil uji hipotesis dapat diambil suatu kesimpulan bahwa ada pengaruh latihan *High-Intensity Interval Training (HIIT)* terhadap peningkatan *Vo2max* pemain sepakbola M2 *United*.

Selanjutnya, untuk mengetahui peningkatan *Vo2max* pemain sepakbola M2 *United* dapat diketahui melalui perhitungan perbedaan rata-rata *pretest* dan rata-rata *posttest*, hasil persentase peningkatannya sebagai berikut:

**Tabel 3.** Perhitungan Persentase Peningkatan *Vo2max*

Mean <i>Preetest</i>	Mean <i>Posttest</i>	Mean <i>Difference</i>	<i>Presentase</i>
39,6773	48,586364	8,909	22,45 %

Berdasarkan tabel di atas dapat diketahui bahwa persentase peningkatan *Vo2max* Pemain Sepakbola M2 *United* adalah sebesar 22,45%.

Berdasarkan hasil analisis data pada hipotesis dalam penelitian diketahui bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan *High-Intensity Interval Training (HIIT)* terhadap peningkatan *Vo2max* pemain sepakbola M2 *United*. Hal ini ditunjukkan dari nilai *t*-hitung lebih besar daripada *t*-tabel ( $13,015 > 2,086$ ). Hasil analisis data diketahui bahwa nilai rata-rata pada *posttest* lebih besar daripada *pretest* ( $48,5863 > 39,6773$ ). Artinya, latihan *High-Intensity Interval Training (HIIT)* efektif diterapkan untuk meningkatkan *Vo2max* pemain sepakbola M2 *United*.

Selanjutnya, untuk mengetahui persentase peningkatan *Vo2max* pemain sepakbola M2 *United* dilakukan perhitungan ( $\text{Mean difference} / \text{mean pretest} \times 100\%$ ) yaitu ( $8,909 / 39,6773 \times 100\%$ ). Berdasarkan hasil perhitungan persentase diperoleh hasil bahwa peningkatan *Vo2max* pemain sepakbola M2 *United* sebesar 22,45%.

M2 *United* merupakan nama dari *club ekstrakurikuler* sepakbola di MAN 2 Kota Bima. MAN 2 Kota Bima merupakan salah satu sekolah di Kota Bima yang paling aktif dan banyak mengadakan kegiatan *ekstrakurikuler* olahraga, diantaranya bola basket, bola voli,

futsal, sepak bola, sepak takraw, dan bulutangkis. Salah satu *ekstrakurikuler* yang paling diminati oleh siswa adalah sepakbola. *Ekstrakurikuler* sepakbola menjadi paling diminati dibandingkan *ekstrakurikuler* yang lain dikarenakan meningkatnya prestasi yang diperoleh belakangan ini, terakhir MAN 2 Kota Bima menjuarai Liga Pendidikan Indonesia (LPI) tingkat Kota Bima pada tahun 2015 dan 2016 serta LPI tingkat Provinsi Nusa Tenggara Barat (NTB) pada tahun 2016.

Latihan *High-Intensity Interval Training (HIIT)*, merupakan bentuk latihan *kardio* yang menggunakan kombinasi antara latihan intensitas tinggi dengan intensitas sedang atau rendah dalam selang waktu tertentu dengan tujuan untuk meningkatkan kekuatan, daya tahan, dan kebugaran fisik (Kravitz,2014:3). Sama seperti latihan *aerobik* lainnya, latihan *interval* intensitas tinggi ini meningkatkan fungsi sel otot, dan meningkatkan kapasitas paru, tidak membutuhkan waktu yang lama tetapi lebih *efektif* dan memberikan hasil yang memuaskan. Sehingga seiring dengan meningkatnya daya tahan tubuh akan berpengaruh terhadap peningkatan konsumsi oksigen. Jadi latihan *High-Intensity Interval Training (HIIT)* akan memberikan sumbangan yang positif terhadap peningkatan *Vo2max*.

Berdasarkan hasil analisis data di atas maka dapat disimpulkan bahwa upaya peningkatan *Vo2max* melalui latihan *High-Intensity Interval Training (HIIT)* memberikan pengaruh dalam peningkatan *Vo2max* pemain sepakbola M2 *United*. Pentingnya *Vo2max* dalam olahraga sepakbola mempunyai pengaruh besar dalam penampilan pemain ketika permainan sepakbola berlangsung. Dengan daya tahan jantung paru yang baik seorang pemain sepakbola tidak akan cepat mengalami kelelahan dalam bermain dan mampu mengoptimalkan teknik-teknik yang dimiliki.

**KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil penelitian dan analisis data dapat ditarik kesimpulan "ada pengaruh latihan *High-Intensity Interval Training (HIIT)* terhadap

peningkatan  $Vo_{2max}$  pemain sepakbola M2 United” hal ini ditunjukkan dari nilai  $t$ -hitung lebih besar daripada  $t$ -tabel ( $13,015 > 2,086$ ) sehingga hipotesis nihil ( $H_0$ ) yang berbunyi: “tidak ada pengaruh latihan *High-Intensity Interval Training (HIIT)* terhadap peningkatan  $Vo_{2max}$  pemain sepakbola M2 United” ditolak, dan hipotesis kerja ( $H_a$ ) diterima. Sehingga disarankan kedepan pemain agar selalu berlatih sesuai dengan pola latihan yang teratur dan terus menerus untuk meningkatkan kemampuan fisik maupun skill dalam bermain sepakbola. Diharapkan kepada pelatih agar latihan *High-Intensity Interval Training (HIIT)* yang dilaksanakan oleh pemain sepakbola M2 United dapat dilanjutkan guna meningkatkan kemampuan fisik pemain dan bila perlu dapat dikembangkan sehingga dapat menghasilkan pemain sepakbola yang memiliki derajat kebugaran atau  $Vo_{2max}$  yang tinggi, dan Latihan terprogram yang dilaksanakan oleh pemain sepakbola M2 United dapat diterapkan untuk club sepakbola yang lain.

#### DAFTAR PUSTAKA

- A. Luxbacher Joseph. (2008). *Sepak Bola Langkah-Langkah Menuju Sukses*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Arikunto. (2006). *Metodologi Penelitian*. Jakarta: PT. Bumi Aksara.
- Depdiknas. (2004). *Pedoman dan Modul Kesehatan Olahraga Bagi Pelatih Olahraga Pelajar*. Jakarta: Depdiknas.
- \_\_\_\_\_. (2005). *Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani*. Jakarta: Depdiknas.
- Djoko Pekik. (2000). *Panduan Latihan Kebugaran (Yang Efektif dan Aman)*. Yogyakarta: Lukman Offset.
- \_\_\_\_\_. (2004). *Pedoman Praktis untuk Kebugaran dan Kesehatan*. Yogyakarta: Andi.
- Grosser Straischka . (2004). *Latihan Fisik Olahraga “Conditiontraining” diterjemahkan oleh Paulus Levinus Pesurney*. Koni:Jakarta.
- Heywood. (2004). *Advance Fitness Assessment & Exercise Prescription, 3rd Ed*. Leeds: Human Kinetics.
- Hoeger, W.W.K and Hoeger, S.A. (2014). *Lifetime Physical Fitness and Wellness: A Personalized Programe 13th Edition*. Paper Back Cengage Learning.
- Kuntaraf L. Kathlehen. (2002). *Olahraga Sumber Kesehatan*. Jakarta: Percetakan Anvent Indonesia.
- Kravitz L. (2014). *High Intensity Interval Training*. Washington DC: American College of Sports Medicine.
- Muhyi Faruq. (2008). *Permainan Pengembangan Kecerdasan Kinestetika Anak Dengan Media Hulahop*. Jakarta: Grasindo.
- Nosseck, Josef. (2006). *General Theory of Training*. Lagos: National Institute For Sports, Pan African Prees, Ltd.
- Riduwan. (2005). *Dasar-Dasar Statistika*. Bandung: Alfabeta.
- Reilly Thomas. (ed.). (2001). *Science and Soccer*. London: E. & F.N. Spon.
- Subagyo Irianto. (2010). *Pedoman Pelaksanaan Pengembangan Test Kecakapan “David Lee” untuk Sekolah Sepakbola (SSB) Kelompok Umur 14-15 Tahun*. Tesis. Yogyakarta: FIK UNY.
- Sukadiyanto. (2002). *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. Bandung: Lubuk Agung.
- \_\_\_\_\_.(2011). *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. Yogyakarta: FIK Universitas Negeri Yogyakarta.
- Sharkey, Brian J. (2003). *Kebugaran dan Kesehatan*. Terjemahan Eri Desmarini. Fitness and Health. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Sutrisno Hadi. (2010). *Satistik Jilid II*. Yogyakarta: Fakultas Psikologi Yogyakarta.

## Hubungan Peningkatan Hasil Belajar Aktivitas Ritmik dengan Gerak Irama Mars Melalui Media Bantu Gambar dan Musik pada Siswa Kelas V SDN 11 Kota Bima

Shutan Arie Shandi<sup>1</sup> Mulyadi<sup>2</sup>

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

<sup>1</sup>arieshutan86@gmail.com

### ABSTRAK

Materi senam yang akan diberikan, baik senam dasar, senam irama, senam lantai maupun senam alat. Pada senampun gerak-gerak dasar jalan, lari, lompat, berayun, berjalan dengan tangan, keseimbangan tangan dan kaki, berguling ke depan, ke belakang, ke kiri atau ke kanan dan sebagainya dapat dilakukan di segala tempat. Di dalam ruangan, ruang kelas, halaman sekolah, lapangan atau di taman atau kebun sekolah dapat digunakan untuk kegiatan pembelajaran senam. Rumusan Masalah yaitu: apakah ada peningkatan hasil belajar aktivitas ritmik dengan gerak irama mars melalui media bantu gambar dan musik pada siswa kelas V SDN 11 Kota Bima?. Tujuan penelitian yaitu ingin mengetahui apakah ada peningkatan hasil belajar aktivitas ritmik dengan gerak irama mars melalui media bantu gambar dan musik pada siswa kelas V SDN 11 Kota Bima. Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian kuantitatif deskriptif. Penelitian kuantitatif adalah suatu metode penelitian yang menggunakan angka-angka dan skala-skala tertentu yang akan diukur. Sedangkan metode deskriptif adalah penelitian yang berhubungan dengan masalah (yang ada pada saat sekarang), atau penelitian yang di rancang untuk memperoleh informasi tentang suatu gejala pada saat penelitian dilakukan. Sumber data yang digunakan yaitu sumber data primer dan sekunder. Jumlah populasi dan sampel penelitian adalah 18 orang siswa kelas V SDN 11 Kota Bima. Teknik pengumpulan data menggunakan dokumentasi dan tes perbuatan. Teknik analisis data menggunakan rumus regresi sederhana, korelasi product moment dan F Statistik. Hasil penelitian yang diperoleh yaitu garis persamaan regresi antara hasil belajar aktivitas ritmik dengan gerak irama mars melalui media bantu gambar dan musik yaitu  $Y = 321,76 + (-19,92)X$ , nilai koefisien korelasi antara kedua variabel tersebut menunjukkan  $r_{hitung} > r_{tabel}$  ( $0,997 > 0,378$ ), serta nilai  $F_{hitung} = 2654,67$  setelah dikonsultasikan dengan  $F_{tabel}$  pada taraf signifikan 5% dengan derajat kebebasan  $18 - 2 = 16$  ( $df = 16$ ) yaitu  $0,400$ , menunjukkan bahwa  $F_{hitung} = 2654,67 > F_{tabel} = 0,400$ . Hal ini menunjukkan bahwa persamaan regresi yang diperoleh yaitu  $Y = 321,76 + (-19,92)X$  dapat digunakan untuk menganalisis hasil belajar aktivitas ritmik dengan gerak irama mars (X) melalui media bantu gambar dan musik (Y). Di samping itu, dari hasil perhitungan diperoleh nilai koefisien korelasi ( $r$ ) yaitu  $0,997$  serta koefisien determinasi ( $r^2$ ) yang diperoleh yaitu  $0,994009$  yang berarti bahwa hasil belajar gerak ritmik dengan gerak irama mars yaitu 99% keberhasilannya ditentukan oleh ketersediaan atau keterlibatan media bantu dalam belajar yaitu media gambar dan musik maupun intensitas latihan yang teratur. Dengan demikian maka hipotesis alternatif ( $H_a$ ) yang diajukan yaitu ada peningkatan hasil belajar aktivitas ritmik dengan gerak irama mars melalui media bantu gambar dan gerak pada siswa kelas V di SDN 11 Kota Bima.

**Kata kunci:** Hasil Belajar Aktivitas Ritmik, Media Bantu Gambar dan Musik

### PENDAHULUAN

Pendidikan Jasmani hakikatnya merupakan “proses pendidikan via gerak insani (*Human Movement*) yang dapat berupa aktivitas jasmani, permainan atau olahraga untuk mencapai tujuan pendidikan” (Rusli Lutan, 1995/1996: 7).

Aktivitas pendidikan jasmani tidak selalu harus dilakukan di lapangan atau ruangan yang sesuai dengan jenis cabang olahraganya maupun

ukuran dan aturannya. Namun di tempat atau lapangan dan ruangan apapun dimana kegiatan tersebut bisa dilakukan dengan mempertimbangkan unsur-unsur penting yaitu keselamatan dan kesehatan anak didik.

Dalam rangka menunjang pelaksanaan dan meningkatkan hasil belajar pendidikan jasmani khususnya senam, perlu keterlibatan media dan alat bantu yang cukup memadai dan sesuai

dengan karakteristik dari materi senam tersebut. salah satu materi senam yang diajarkan di SD adalah senam ritmik. Senam ritmik akan efektif apabila didukung oleh media bantu belajar berupa audio visual maupun media gambar dan selingan alunan musik yang menyertainya (Soetoto Pontjopoetra, dkk. 2002: 18).

Kurang optimalnya pembelajaran aktivitas ritmik ini akan mengurangi optimalisasi kemampuan siswa akan terbentuknya nilai-nilai estetika pada tatanan fisik, yang meliputi kawasan organik dan motorik. Pada tatanan kognitif akan mengurangi kepekaan perasaan siswa pada perilaku berpikir dan penentuan sikap. Sedangkan pada tatanan afektif akan mengurangi kepekaan perasaan siswa pada pengendalian emosional dan kepekaan sosial.

Kemudian penggunaan alat bantu dan sarana mengajar pada pembelajaran penjasorkes lebih banyak disediakan untuk cabang-cabang atletik maupun permainan, sementara untuk cabang senam masih sangat minim dan sangat terbatas. Ini menandakan bahwa pengelola sekolah belum secara menyeluruh melengkapi sarana pada pembelajaran penjasorkes. Padahal ruang lingkup pembelajaran penjasorkes meliputi: pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan. Artinya ketiga komponen tersebut harus memiliki sarana dan alat bantu mengajar yang bervariasi antara satu sama lainnya.

Yang termasuk fasilitas ruangan meliputi ruang serbaguna atau hall untuk kegiatan senam, bulutangkis, tenis meja, basket, voli, olahraga beladiri, ruang ganti pakaian dengan tempat pakaiannya, ruang mandi dan lain-lain. Ruang untuk kegiatan pendidikan jasmani tersebut akan lebih baik dan akan terasa luas bila pada dinding bagian-bagian tertentu dipasang cermin yang cukup besar.

Media-media yang ada di luar ruangan banyak ragam dan kegunaanya. Mulai dari lapangan olahraga yang tersedia, sampai lahan lain yang bisa dimanfaatkan seperti: halaman, taman, lorong lorong, kebun, parit, bukit yang semuanya ada di sekitar sekolah.

Tidak sedikit kegiatan pendidikan jasmani yang tidak terlaksana dengan baik karena hambatan sarana yang tidak memadai. Dalam

hal ini kreativitas para guru penjas sangat dituntut untuk bisa mensiasati keadaan yang demikian. Karena hakikat pendidikan jasmani adalah pendidikan melalui aktivitas jasmani yang tidak terlepas dari konsep bermain, bergerak, ceria, maka lapangan/ruangan/tempat apapun mestinya bisa digunakan untuk kegiatan pendidikan jasmani (Aip Syarifuddin, 1996: 34).

Untuk materi senam yang akan diberikan, baik senam dasar, senam irama, senam lantai maupun senam alat. Pada senam gerak-gerak dasar jalan, lari, lompat, berayun, berjalan dengan tangan, keseimbangan tangan dan kaki, berguling ke depan, ke belakang, ke kiri atau ke kanan dan sebagainya dapat dilakukan di segala tempat. Di dalam ruangan, ruang kelas, halaman sekolah, lapangan atau di taman atau kebun sekolah dapat digunakan untuk kegiatan pembelajaran senam.

Senam ritmik sangat intrik dengan gerakan-gerakan yang teratur dan berirama, sehingga untuk efektivitas dan keberhasilan pembelajarannya perlu diselingi dan dukungan musik yang berirama mars, waltz atau cha-cha. Dengan dasar pemikiran tersebut, peneliti tertarik untuk melakukan suatu penelitian yang berjudul: " Hubungan Peningkatan Hasil Belajar Aktivitas Ritmik dengan Gerak Irama Mars Melalui Media Bantu Gambar dan Musik Pada Siswa Kelas V SDN 11 Kota Bima" Pendidikan Jasmani

Para ahli pendidikan terkemuka memandang bahwa anak sebagai anak, bukannya sebagai miniatur orang dewasa (yang memandang anak sebagai sebuah tahapan perkembangan yang terpisah). Para pemimpin ini memandang pendidikan sebagai perkembangan, dan sekolah termasuk di dalamnya pesantren sebagai tempat di mana anak-anak dapat tumbuh dan berkembang dengan cara-cara yang alami. Anak memiliki potensi untuk berkembang, sebagaimana ditulis Waini Rasyidin (2006:97) bahwa:

Pendidikan jasmani adalah proses pendidikan melalui penyediaan pengalaman belajar kepada siswa, berupa aktifitas jasmani, bermain dan berolahraga, yang direncanakan secara sistematis, guna merangsang pertumbuhan dan

perkembangan fisik, keterampilan berfikir, emosional, sosial dan moral. (shandi, 2015).

#### Tujuan Pendidikan Jasmani

Pendidikan jasmani menekankan aspek pendidikan yang bersifat menyeluruh yaitu: “kesehatan, kebugaran jasmani, keterampilan, berfikir kritis, stabilitas emosional, keterampilan sosial, penalaran dan tindakan moral, yang merupakan tujuan pendidikan pada umumnya” (Balitbang Kurikulum, 2002:1).

Tujuan umum pendidikan jasmani di Sekolah Dasar adalah “mengacu kepada pertumbuhan dan perkembangan jasmani, mental, emosional, dan sosial yang selaras dalam upaya membentuk dan mengembangkan kemampuan gerak dasar, menanamkan nilai, sikap dan membiasakan hidup sehat” (Syarifudin dan Muhadi, 1992:5).

#### Pembelajaran Pendidikan Jasmani di SD / MI

Azas ketercernaan dan kebermaknaan atau *Developmentally Appropriate Practice (DAP)* harus menjadi pertimbangan pokok dalam merencanakan, mengelola dan mengevaluasi pembelajaran. Pertimbangan kematangan siswa, tingkat kesulitan materi, tujuan belajar, ketersediaan sarana prasarana, dan unsur-unsur pendukung lainnya senantiasa direncanakan dan dibuat secara matang.

Azas DAP yang menjadi azas pembelajaran pendidikan jasmani di MI / SD, dikembangkan menjadi beberapa azas yang terdiri dari : (1) Azas pendidikan yang menyeluruh, (2) Azas perumusan tujuan yang realistis, (3) Azas Individualitas, (4) Azas partisipasi merata dan menyeluruh, (5) Azas mengutamakan kesenangan dan kebebasan bergerak, (6) Azas mengutamakan pengalaman sukses, dan (7) Azas modifikasi tugas ajar.

#### Aktivitas Ritmik

Aktivitas ritmik adalah bagian dari senam atau senam irama, dengan kategori gerak stabilisasi, lokomosi dan manipulasi baik tertutup maupun terbuka. Sebagai bagian dari senam dalam pengajarannya siswa dituntut untuk memberikan respon yang relatif stabil, terkontrol berbeda dengan pembelajaran permainan, sebagaimana ditulis Sukarma (2001:6) bahwa dalam hal belajar senam siswa

dituntut untuk menguasai teknik gerakan dengan benar, jadi semua siswa diharapkan memberikan respon yang sama. Maka pada fase ini guru akan lebih baik menggunakan pendekatan formal dengan gaya komando”.

#### Pembelajaran Aktivitas Ritmik dengan Irama Mars

Irama atau Ritme mengandung suara musik yang berjalan secara teratur, sehingga menjadi sebuah pola. Setiap lagu selalu mengandung iramanya sendiri-sendiri yang dapat dibedakan antara yang cepat, lambat dan sedang. Dilihat dari kecepatan irama tersebut, maka beberapa irama dinamakan secara berbeda, misalnya irama-irama yang cepat dinamakan irama Mars, sedang beberapa irama yang lamban di sebut irama Wals dan lain-lain.

Irama Mars termasuk ke dalam irama yang cepat dan umumnya bersuasana semangat, serta bersifat riang dan gembira. Oleh karena itu lagu-lagu Mars cocok untuk menjadi pengiring dalam pembelajaran aktivitas ritmik, terutama dalam memperkenalkan irama ketika mempelajari berbagai pola langkah yang sudah diuraikan dalam bagian sebelumnya.

#### Langkah Dasar Irama Mars

Langkah Dasar yang digunakan pada Irama Mars adalah sebagai berikut (Aswara. 2009: 34):  
Langkah Dasar Maju

Sikap Awal: Berdiri tegak dengan kedua kaki sejajar dengan jarak kurang lebih 10 cm dan kedua tangan bebas di samping badan. Hitungan 1: Langkahkan kaki kiri ke depan satu langkah. Hitungan 2: Langkahkan kaki kanan ke depan satu langkah sejajar dengan kaki kiri tetapi agak ke depan sedikit. Selanjutnya diteruskan oleh kaki kiri hingga hitungan ke 8 dan kembali ke sikap awal. Langkah Dasar Mundur

Sikap Awal: Berdiri tegak dengan kedua kaki sejajar dengan jarak kurang lebih 10 cm dan kedua tangan bebas di samping badan. Hitungan 1: Langkahkan kaki kiri ke belakang atau mundur satu langkah. Hitungan 2: Langkahkan kaki kanan ke belakang atau mundur satu langkah tidak sejajar dengan kaki kiri tetapi lebih ke belakang sedikit. Selanjutnya diteruskan oleh kaki kiri hingga hitungan ke 8 dan kembali ke sikap awal.

Langkah Dasar Samping Kiri Sikap Awal

Langkah dasar samping kiri sikap awal terdiri dari: Berdiri tegak dengan kedua kaki sejajar dengan jarak kurang lebih 10 cm dan kedua tangan bebas di samping badan. Hitungan 1: Langkahkan kaki kiri ke samping kiri satu langkah. Hitungan 2: Langkahkan kaki kanan ke samping kiri satu langkah rapat dengan kaki kiri. Selanjutnya diteruskan oleh kaki kiri hingga hitungan ke 8 dan kembali ke sikap awal.

Langkah Dasar Samping Kanan Sikap Awal

Berdiri tegak dengan kedua kaki sejajar dengan jarak kurang lebih 10 cm dan kedua tangan bebas di samping badan. Hitungan 1: Langkahkan kaki kanan ke samping kanan satu langkah. Hitungan 2: Langkahkan kaki kiri ke samping kanan satu langkah rapat dengan kaki kanan. Selanjutnya diteruskan oleh kaki kanan hingga hitungan ke 8 dan kembali ke sikap awal.

Langkah Dasar Di tempat

Sikap Awal: Berdiri tegak dengan kedua kaki sejajar dengan jarak kurang dari 10 cm dan kedua tangan bebas di samping badan. Hitungan 1: Angkat kaki kiri setinggi 10 cm dari lantai dan letakkan kembali di samping kaki kanan. Hitungan 2: Angkat kaki kanan setinggi 10 cm dari lantai dan letakkan kembali di samping kaki kiri. Selanjutnya diteruskan oleh kaki kiri hingga hitungan ke 8 dan kembali ke sikap awal.

Langkah dasar gabungan dalam berbagai posisi

Setelah setiap langkah dasar di atas dikuasai anak, tiba saatnya bagi mereka untuk menggabungkan semuanya. Langkah penggabungan bisa dilakukan secara bertahap, misalnya mintalah anak untuk menggabungkan antara langkah ke depan dan ke belakang dulu. Artinya setelah delapan hitungan langkah ke depan, berikutnya sambung dengan langkah ke belakang delapan hitungan. Lakukan sambil bernyanyi bersama (Aswara. 2009: 35).

Ulang beberapa kali, sampai mayoritas anak dianggap guru menguasai penggabungan tersebut. Berikutnya tambahkan delapan hitungan langkah ke samping kiri dan ke samping kanan, di antara dua kali ke depan dan ke belakang. Berikutnya gabungkan pula langkah di tempat. Setelah semua langkah dasar tadi digabung dalam pola yang sederhana, berikutnya

ajak anak untuk melakukan penggabungan tersebut dalam berbagai posisi.

Langkah dasar dalam berbagai posisi dapat dilakukan oleh siswa beregu atau kelompok, setiap kelompok dapat berjumlah 10 sampai 25 orang dan dapat pula dilakukan oleh kelompok campuran putra dan putri atau sekelompok dari jenis kelamin yang sama

Penilaian Hasil Belajar Gerak Ritmik

Menilai kemampuan anak dalam pembelajaran aktivitas ritmik adalah dengan proses pengamatan langsung. Fokus perhatian dapat diarahkan pada beberapa hal berikut:

Perhatikan cara anak melakukan gerak atau langkah; apakah anak nampaknya menguasai pola langkah yang harus dilakukan atau tidak.

Perhatikan rangkaian gerak keseluruhan, apakah anak sudah menghafal rangkaian gerak gabungannya secara utuh atau tidak?

Perhatikan ekspresi anak ketika melakukan gerakan tari, apakah anak benar-benar menghayati dan tampak hanyut dalam irama atau tidak?

Perhatikan kesungguhan anak ketika melakukan rangkaian. Apakah anak nampak sungguh-sungguh mengikuti atau tidak?

Perhatikan kesan keseluruhan dari semua penampilan anak, apakah sudah menimbulkan kesan indah dan estetis atau tidak?

Adapun kesemua aspek yang dinilai di atas dinilai berdasarkan skala 1 - 5, dengan rincian sebagai berikut:

- 1 = Gerakan yang dilakukan tidak sesuai dengan konsep
- 2 = Gerakan yang dilakukan sebagian kecil sesuai dengan konsep
- 3 = Gerakan yang dilakukan sebagian sesuai dengan konsep
- 4 = Gerakan yang dilakukan sebagian besar sesuai dengan konsep
- 5 = Gerakan yang dilakukan sesuai dengan konsep

Untuk lebih jelasnya format instrumen penilaiannya adalah sebagai berikut:

**Tabel 1.** Instrumen Penilaian Praktek Gerak Irama Mars

No	Aspek yang dinilai	Skor					Total
		1	2	3	4	5	

1	Penguasaan koordinasi gerak langkah						
2	Penguasaan gerak rangkaian keseluruhan						
3	Ekspresi dan penghayatan						
4	Kesungguhan pelaksanaan gerakan						
5	Kesan keseluruhan						
Skor Maksimal: 25							11

Cara pengolahan hasil nilai Praktek

Adapun cara mengolah hasil nilai praktek aktivitas ritmik yang memiliki 5 unsur praktek ini adalah sebagai berikut:

$$\frac{NP\ 1 + NP2 + NP3 + NP\ \dots + NP\ 5}{5} = 4 \text{ (misal)}$$

Jadi nilai akhir praktek (NAP) =  $\frac{NP}{5} \times 100 = \frac{4}{5} \times 100 = 80$

Kategori Tingkat penguasaan yang dicapai:

90 % - 100 % = Baik sekali

80 % - 90 % = Baik

70 % - 80 % = Sedang

- 70 % = Kurang

### METODE PENELITIAN

Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian kuantitatif deskriptif. Penelitian kuantitatif adalah suatu metode penelitian yang menggunakan angka-angka dan skala-skala tertentu yang akan diukur (Arikunto, 2006:326).

Sedangkan metode deskriptif menurut Arifin dalam (Usman, 2008:13) adalah penelitian yang berhubungan dengan masalah (yang ada pada saat sekarang), atau penelitian yang di rancang untuk meperoleh informasi tentang suatu gejala pada saat penelitian dilakukan. sampel dalam penelitian ini terdiri dari 30 orang siswa. adapun teknik pengumpulan data dalam penelitian ini sebagai berikut:

Dokumentasi

Dalam penelitian ini, metode yang digunakan adalah metode dokumentasi. Dokumentasi dari kata dokumen yang artinya barang-barang tertulis. Metode dokumentasi adalah untuk mencari data mengenai hal-hal atau variabel yang berupa catatan, transkrip, buku, surat kabar, majalah, dsb (Arikunto, 2006:32). Dalam penelitian ini peneliti akan mencari data-data

dan dokumentasi penjasorkes pada MI Tangga yang ada hubungannya dengan penelitian.

Tes perbuatan

Tes adalah seperangkat rangsangan yang diberikan kepada seseorang dengan maksud untuk mendapatkan jawaban yang dapat dijadikan dasar bagi penetapan skor angka. Teknik ini digunakan untuk mengukur dan mengetahui peningkatan hasil belajar aktivitas ritmik dengan irama mars melalui media bantu gambar dan musik. Tes yang digunakan dalam penelitian ini merupakan tes perbuatan yang menilai aktivitas atau tingkah laku seseorang dalam melakukan suatu praktek kegiatan tertentu. Adapun teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan rumus regresi sederhana yaitu:

Rumus persamaan product moment sebagai berikut :

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

Keterangan :

$r_{xy}$  = Koefisien korelasi

$\sum xy$  = Jumlah hasil kali skor x dengan skor y

$\sum x^2$  = Jumlah skor yang dikuadratkan dalam variabel x

$\sum y^2$  = Jumlah skor yang dikuadratkan dalam variabel y

N = Banyak subyek skor x dan y yang berpasangan

(Arikunto, 2006: 274)

Pengujian hipotesis menggunakan taraf signifikasi 5% tabel nilai *Product Moment* dengan kriteria sebagai bentuk : Bila r hitung  $>$  r tabel maka  $H_0$  diterima, Bila r hitung  $<$  r tabel maka  $H_0$  ditolak (Arikunto, 2006: 276).

### HASIL DAN PEMBAHASAN

Pembahasan

Dari hasil analisis data di atas, maka diperoleh kesimpulan bahwa Ada kecenderungan jika melakukan sering melakukan latihan-latihan atau kebiasaan mengikuti aktivitas ritmik dengan gerak irama mars maupun irama-irama lain melalui ketersediaan media pembelajaran inovatif dan interaktif seperti televisi, LCD proyektor, dan lain-lain, maka dapat memberikan kontribusi yang besar terhadap peningkatan hasil belajar

senam, khususnya pada senam ritmik. Hal ini dapat dilihat dari hasil analisis data bahwa: 1) tes akhir gerak ritmik dengan irama mars melalui media bantu gambar dan musik setelah adanya latihan-latihan mempunyai pengaruh yang positif (koefisien regresi (a) = 321,76) terhadap hasil belajar gerak ritmik, artinya jika latihan sering dilakukan maka akan berdampak positif terhadap peningkatan hasil belajar gerak ritmik itu sendiri; kemudian 2) Nilai konstanta (b) adalah sebesar -19,92, artinya jika melakukan aktivitas ritmik gerak irama mars tanpa adanya bantuan media bantu gambar dan musik maupun tanpa adanya latihan-latihan atau sama dengan minus, maka hasil aktivitas ritmik dengan gerak irama mars yang diperoleh adalah sebesar -19,92, dengan asumsi variabel-variabel lain yang dapat mempengaruhi dianggap tetap.

Untuk mengetahui nilai koefisien korelasi antara hasil belajar aktivitas ritmik dengan gerak irama mars melalui media bantu gambar dan musik, diketahui yaitu nilai  $r$  hitung = 0,997 dibandingkan dengan nilai  $r$  tabel dan  $n = 18 = 0,468$  ( $r$  hitung  $>$   $r$  tabel =  $0,997 >$   $0,468$ ), sehingga kesimpulannya ada korelasi yang baik antara kedua variabel tersebut.

Dari hasil analisis data ternyata keberadaan media bantu gambar dan musik seperti televisi maupun LCD Proyektor yang dimiliki sekolah sangat besar pengaruhnya terhadap peningkatan mutu pendidikan senam, lebih-lebih pada materi aktivitas ritmik dengan gerak irama mars, dan tidak menutup kemungkinan bahwa keterlibatan media gambar dan musik ini juga dapat memberika peningkatan hasil belajar kepada setiap cabang senam.

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data diperoleh garis persamaan regresi antara hasil belajar aktivitas ritmik dengan gerak irama mars melalui media bantu gambar dan musik yaitu  $Y = 321,76 + (-19,92)X$ , nilai koefisien korelasi antara kedua variabel tersebut menunjukkan  $r$  hitung  $>$   $r$  tabel ( $0,997 >$   $0,468$ ). Hal ini menunjukkan bahwa persamaan regresi yang diperoleh yaitu  $Y = 321,76 + (-19,92)X$  dapat digunakan untuk menganalisis hasil belajar aktivitas ritmik dengan

gerak irama mars (X) melalui media bantu gambar dan musik (Y). Di samping itu, dari hasil perhitungan diperoleh nilai koefisien korelasi ( $r$ ) yaitu 0,997 serta koefisien determinasi ( $r^2$ ) yang diperoleh yaitu 0,994009 yang berarti bahwa hasil belajar gerak ritmik dengan gerak irama mars yaitu 99% keberhasilannya ditentukan oleh ketersediaan atau keterlibatan media bantu dalam belajar yaitu media gambar dan musik maupun intensitas latihan yang teratur. Dengan demikian maka hipotesis alternatif ( $H_a$ ) yang diajukan yaitu “Ada peningkatan hasil belajar aktivitas ritmik dengan gerak irama mars melalui media bantu gambar dan gerak pada siswa kelas V SDN 11 Kota Bima”,

## DAFTAR PUSTAKA

- Anonymous, 2008. *Tangga Nada Diatonik* (Wikipedia), [Online] Tersedia: [http://id.wikipedia.org/wiki/Tangga\\_Nada\\_diatonik](http://id.wikipedia.org/wiki/Tangga_Nada_diatonik) [09-04-2009].
- Arikunto, Suharsimi, 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*, Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Aswara, Agung Yudha, 2009. *Peningkatan Hasil Belajar Gerakan Senam Lantai Guling ke Depan dengan Menggunakan Media Matras dan Variasi Pembelajaran Pada Siswa Kelas VII B SMPN 2 Grati Kabupaten Pasuruan*. Skripsi. Malang: UMM
- Ateng, Abdul Kadir, 1992. *Azas-azas dan Landasan Pendidikan Jasmani*, Jakarta, Depdikbud Ditjen Dikti, P2LPTK.
- Depdiknas, 2004. *Kurikulum 2004, Standar Kompetensi Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani*, Jakarta, Depdiknas.
- \_\_\_\_\_, 2002.: *Kurikulum Berbasis Kompetensi: Rumpun Pelajaran Pendidikan Jasmani*, Jakarta, Depdiknas. Ballitbang kurikulum Depdiknas
- Lutan, Rusli, 1996/1997. *Hakekat dan Karakteristik Penjaskes*, Jakarta, Depdikbud.
- \_\_\_\_\_, 2001. *Mengajar Pendidikan Jasmani (Pendekatan Pendidikan Gerak Di Sekolah Dasar)*, Jakarta Depdiknas.
- Pontjopoetra, Soetoto,dkk. 2002. *Permainan Anak, Tradisional dan Aktivitas Ritmik*. Modul. Pusat Penerbitan UT.

- Rasyidin, Waini, 2006. *Filsafat Pendidikan*, Bandung, UPI Press.
- Rumana, Anim, 2001. *Penyuluhan Tentang Pembelajaran Aktivitas Ritmik Tersktruktur Bebas Pada Guru-Guru Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar se-Kecamatan Ganeas Kabupaten Sumedang*, Jurnal. UN Padjajaran Bandung.
- Suherman, Adang, 1998. *Evaluasi Pendidikan Jasmani: Asesment Alternatif Terhadap Kemajuan Belajar Siswa SD*, Jakarta: Depdikbud.
- Sukarma, T. 2001. *Senam Ritmik; Bentuk Bentuk Tugas Ajar & Pembelajaran*, Jakarta, Depdiknas.
- Sutoto, dkk. 1993. *Pendidikan Permainan anak dan Aktivitas Ritmik*, Jakarta, Depdikbud.
- Sugiyono, 2008. *Statistik untuk Penelitian*, Edisi 2, Bandung : Alfabeta.
- Syarifuddin, Aip, 1996. *Atletik*, Jakarta: Depdikbud.
- \_\_\_\_\_, 1997. *Azas dan Falsafah Penjaskes*, Depdikbud
- Syarifuddin, Aip dan Muhadi, 1992. *Belajar Aktif Pendidikan Jasmani dan Kesehatan, untuk Sekolah Dasar kelas I sampai dengan kelas VI*, Jakarta, Penerbit PT Gramedia.
- Usman, Ahmad, 2008. *Didaktik Metodologi Penelitian (Aplikasi dalam Bidang Pendidikan)*, Bima: STAI Muhamaadiyah
- shandi, s. a. (2015). *Manajemen Pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan Sekolah Menengah Pertama Negeri Kota Bima*. *jurnal pendidikan olahraga*, 21-25.

## Pengaruh Latihan Imagery terhadap Keterampilan Sepak Tahan (Passing and Stopping) (Studi Eksperimen pada Klub Sepakbola Pantai Raja Kabupaten Kampar)

Alficandra<sup>1</sup>, Joni Alpen<sup>2</sup>, Sasmariato<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup>Universitas Islam Riau

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

### ABSTRAK

Berdasarkan pengamatan peneliti di lapangan terlihat masih rendahnya keterampilan *passing dan Stopping* Permainan sepakbola Klub Sepakbola Pantai Raja Kabupaten Kampar. Hal ini dimungkinkan karena kurang tepatnya metode latihan yang digunakan oleh pelatih dalam proses latihan. Tujuan penelitian adalah untuk mengetahui pengaruh latihan *imagery* terhadap keterampilan *passing dan Stopping* Permainan sepakbola Klub Sepakbola Pantai Raja Kabupaten Kampar. Jenis penelitian ini adalah metode eksperimen semu (*quasi eksperimental*) dengan rancangan *one group pretest-posttest design*. Populasi penelitian ini adalah semua pemain sepakbola Klub Sepakbola Pantai Raja Kabupaten Kampar berjumlah 15 orang, sedangkan sampel dalam penelitian ini adalah semua populasi dijadikan sampel atau disebut juga dengan *total sampling* yang berjumlah 15 orang. Tes yang digunakan adalah tes *Passing dan stopping*. Data dianalisis menggunakan 55 statistik uji-t *dependend sample*. Hasil Penelitian menunjukkan bahwa Terdapat pengaruh latihan *imagery* yang signifikan terhadap Keterampilan *Passing dan Stopping* pemain sepakbola, dari rata-rata (mean) sebesar 62.26. Kemudian dilakukan perlakuan eksperimen dengan latihan *imagery* selama 12 kali pertemuan, setelah itu dilakukan tes akhir (*post-test*) yaitu tes keterampilan *passing dan stopping* dengan skor keseluruhan *post-test* yaitu sebesar 1078 dengan rata-rata (mean) sebesar 71.86, dengan hasil  $t_{hitung} = 11.22$  yang berarti lebih besar dari taraf signifikan  $t_{tabel} 5\% = 2.14$ . dengan kesimpulan,  $H_0$  ditolak, dan  $H_a$  diterima.

**Kata kunci:** latihan *imagery*, sepak tahan, sepakbola

### PENDAHULUAN

Indonesia merupakan salah satu negara berkembang yang sedang giat-giatnya melaksanakan pembangunan di segala bidang, salah satunya di bidang pembangunan olahraga. Olahraga kini telah mengalami kemajuan yang sangat pesat dan telah memasuki semua aspek kehidupan seperti industri, perekonomian, pendidikan dan lain sebagainya. Salah satu tujuan yang ingin dicapai oleh bangsa Indonesia adalah munculnya prestasi-prestasi nasional diberbagai cabang olahraga dan akhirnya akan tumbuh generasi yang sehat jasmani dan rohani, bugar, berkualitas, bermoral dan berakhlak mulia, sportif, disiplin, yang nantinya akan berdampak positif terhadap pembangunan nasional di bidang-bidang lainnya.

Berdasarkan kutipan di atas jelas saat ini pemerintah sangat mendukung kegiatan olahraga, tidak terkecuali olahraga sepakbola. Sepakbola sebagai salah satu cabang olahraga

yang digemari oleh masyarakat. Dengan demikian wajar keberadaan sepakbola mendapat perhatian pemerintah. Popularitas sepakbola bukan hanya bagi masyarakat umum, namun juga menjadi milik masyarakat intelektual sehingga dengan demikian olahraga sepakbola menjadi olahraga nasional atau olahraga rakyat.

Ide Permainan sepakbola adalah memasukkan bola ke gawang lawan sebanyak-banyaknya dan mempertahankan gawang sendiri dari kebobolan. Untuk melakukan itu pemain sepakbola harus memiliki teknik, taktik, fisik, dan mental yang bagus. Teknik sepakbola akan menuju kepada perbaikan dan kesempurnaan sehingga dapat mencapai prestasi yang maksimal. Taktik tidak dapat dipisahkan dari teknik. Pelaksanaan taktik bersumber dari penguasaan teknik yang ditunjang oleh kemampuan fisik serta kekuatan mental. Fisik merupakan modal dasar untuk dapat melaksanakan kegiatan teknik dan taktik permainan sepakbola. Sedang mental merupakan

faktor yang tidak dapat diabaikan karena keberhasilan pemain sepakbola sangat tergantung dari pada sikap mental nya. Masalah sikap mental ini biasanya datang dari dalam diri pemain itu sendiri dan dari luar seperti lingkungan, masa penonton dan sebagainya. Hal ini berarti bahwa keempat aspek tersebut merupakan satu kesatuan yang saling menentukan dalam mencapai prestasi secara maksimal.

Teknik dalam olahraga adalah suatu cara yang digunakan atau dikembangkan oleh seseorang untuk menyelesaikan suatu tugas gerakan dalam olahraga secara efektif dan efisien. Teknik merupakan bagian penting dalam pencapaian prestasi olahraga, begitu juga dalam cabang sepakbola. Teknik sepakbola merupakan salah satu fondasi untuk dapatnya seorang bermain sepakbola atau suatu tindakan yang diperlukan agar seseorang dapat bermain sepakbola. Tindakan atau Teknik tersebut adalah baik teknik tanpa bola yang terdiri dari lari, melompat, gerak tipu, dan teknik dengan bola yang terdiri dari menendang bola, menahan bola, mengontrol bola, menggiring bola, menyundul bola, gerak tipu dengan bola, dan melempar bola.

Dari banyaknya teknik dalam sepakbola, teknik sepak tahan (*passing and stopping*) merupakan hal utama yang harus dikuasai oleh seorang pemain. Sepak tahan (*Passing and Stopping*) adalah metode mengoper dan mengontrol bola yang sering digunakan pemain ketika mengoper dan menerima bola dari kawan satu tim dan melakukan *stopping* dari pemain lain. Keterampilan untuk mengoper dan menerima bola membentuk jalinan vital yang menghubungkan kesebelasan pemain ke dalam satu unit yang berfungsi lebih baik daripada bagian-bagiannya. Ketepatan, langkah, dan waktu pelepasan bola merupakan bagian yang penting dari kombinasi pengoperan bola yang berhasil. Pemain harus mampu mengoper dan mengontrol bola dengan baik setelah rekan satu tim memberikan bola pada pemain lainnya. Keterampilan mengoper dan menerima bola yang tidak baik akan mengakibatkan lepasnya bola dari pemain dan membuang-buang

kesempatan untuk menciptakan gol. Jadi, semakin sempurna kemampuan keterampilan sepak tahan (*passing and stopping*) dikuasai, maka akan semakin besar pula kesempatan untuk menciptakan banyak peluang gol dalam situasi permainan.

Oleh sebab itu perlu upaya untuk mencapai keterampilan sepak tahan (*passing and stopping*) bola yang baik, maka harus dilakukan latihan sepak tahan (*passing and stopping*) dengan proses pembinaan yang teratur secara terus menerus dan dilakukan secara sistematis serta latihan harus mendapat prioritas utama dalam suatu susunan program latihan. Menurut Syafruddin (2011:29) latihan adalah suatu proses pengolahan atau penerapan materi latihan seperti keterampilan-keterampilan gerakan dalam bentuk pelaksanaan yang berulang-ulang dan melalui tuntunan yang bervariasi. Proses tersebut mulai dari tahap perolehan/penemuan, tahap penghalusan, penstabilan, dan tahap penerapan keterampilan motorik secara bervariasi. Dalam hal ini latihan sepak tahan (*passing and stopping*) untuk mendapatkan keterampilan yang baik yang menghasilkan kesempatan untuk menciptakan gol.

Berdasarkan penjelasan di atas, dalam proses kepelatihan masih kuat kecenderungan pelatih menitik beratkan pelaksanaan latihan yang nyata atau pelaksanaan tugas pola gerak yang terkoordinasi, terorganisasi, dan terpadu untuk mencapai suatu tujuan. Latihan tidak cukup hanya dilakukan secara *motorik* (dengan gerakan) saja, tetapi harus dibarengi dengan metode latihan *nir-motorik* (tanpa gerakan) seperti melihat gambar-gambar atau film mengenai gerakan yang akan dilakukan, dapat juga dengan membayangkan atau me-visualisasikan, atau mencitrakan gerakan yang akan dipelajari atau disebut secara khusus sebagai *imagery*. *Imagery* diterjemahkan kedalam pengertian membayangkan”.

*Imagery* merupakan salah satu teknik khusus yang terkait dengan keterampilan psikologis dengan melibatkan imajinasi. Lutan (1988:335) menjelaskan latihan imajiner (*mental practice*) adalah suatu proses introspeksi. Seorang membayangkan atau memikirkan bagaimana

pola suatu gerakan dilaksanakan dan tidak ada gerakan nyata yang menyerupai teknik sebenarnya. Berdasarkan penjelasan di atas, maka latihan *imagery* merupakan proses latihan dengan cara memikirkan atau membayangkan secara mental aspek tertentu dari keterampilan yang sedang dipelajari, tanpa terlibat dalam segala macam gerak sesungguhnya dalam kajian ini yaitu latihan sepak tahanan (*passing and stopping*) menggunakan *imagery* untuk meningkatkan keterampilan sepak tahanan (*passing and stopping*) bola pemain.

Berdasarkan penjelasan di atas, ada beberapa alasan utama yang membuat latihan *imagery* patut diperhatikan atau dilakukan sebagai pelengkap bagi latihan gerak nyata. Pertama, latihan *imagery* bermanfaat untuk merangsang perkembangan dari penguasaan keterampilan dalam tempo yang lebih cepat, dan mungkin dengan tingkat retensi yang lebih besar. Kedua, konseptualisasi keterampilan motorik yang akan dipelajari secara tidak langsung mengasah kemampuan kognitif atau kemampuan seseorang untuk berfikir. Ini berarti, belajar motorik itu tidak berlangsung secara otomatis. Ketiga, dalam keadaan kelas terlampau padat, atau fasilitas kurang, maka latihan *imagery* dapat dipakai sebagai pelengkap latihan nyata, serta sambil menunggu latihan giliran yang nyata, para pemain dapat melakukan latihan *imagery*.

Dengan demikian, agar mendapatkan hasil yang efektif terhadap keterampilan sepak tahanan (*passing and stopping*) maka latihan nyata harus dibarengi atau digabungkan dengan latihan *imagery* atau latihan *imagery* bukan berarti pengganti sepenuhnya kedudukan latihan nyata. Latihan *imagery* efektif sejauh metode itu dilaksanakan tidak berdiri sendiri. Artinya, antara latihan nyata melalui peragaan gerak langsung dan latihan *imagery* harus saling melengkapi atau latihan *imagery* dijadikan sebagai porsi pelengkap dari latihan gerak nyata yaitu latihan sepak tahanan (*passing and stopping*).

Klub Sepakbola Pantai Raja Kabupaten Kampar adalah salah satu Klub sepakbola terbaik di Kabupaten Kampar Tengah, Klub sepakbola Pantai Raja Kabupaten Kampar pernah meraih prestasi juara antara Klub Se Kabupaten Kampar

Tengah pada tahun 2012 dan pernah mewakili Kampar Tengah untuk mengikuti turnamen antar Klub Sepakbola Se Kampar. Namun, sekarang ini Klub Sepakbola Pantai Raja Kabupaten Kampar mengalami penurunan prestasi, mereka tidak mampu lagi menjuarai turnamen atau kejuaraan yang diikutinya pada tahun 2013 antara Klub-Klub Sepakbola Se-Kampar.

Berdasarkan pengamatan serta informasi dari Bapak Juprizal pelatih Klub Sepakbola Pantai Raja Kabupaten Kampar, salah satu faktor kelemahan dan penyebab kekalahan pemain Klub Sepakbola Pantai Raja Kabupaten Kampar adalah keterampilan sepak tahanan (*passing and stopping*) yang dilakukan masih kurang efektif, hal ini terkait dengan *timing* (penempatan dalam waktu yang tepat) dimana terlihat orientasi ruang dan waktu pada saat melakukan sepak tahanan (*passing and stopping*) kurang baik. Rendahnya keterampilan pemain juga disebabkan ketidaktepatan posisi tubuh pada saat melakukan sepak tahanan (*passing and stopping*) bola, sehingga pengoperan bola tidak terarah dan sulit untuk diterima oleh pemain kawan yang mengakibatkan minimnya peluang gol ke daerah lawan. Selain itu, terlihat pemain kurang konsentrasi dalam melakukan teknik sepak tahanan (*passing and stopping*) bola, sehingga mengakibatkan pengoperan dan menerima bola yang tidak maksimal.

Selain faktor di atas, kondisi sarana dan prasarana dalam proses latihan kurang memadai seperti bola kaki dan cone yang menyebabkan proses latihan tidak maksimal dan yang paling penting adalah ketidaklengkapan informasi yang diberikan oleh pelatih dan salah mengartikan informasi latihan gerakan dari program yang dijalankan. Keadaan ini berdampak pada latihan yang tidak sistematis dan metode latihan tidak berjalan sesuai kebutuhan pemain yang akhirnya penurunan pada prestasi pemain. Oleh karena itu untuk meningkatkan kemampuan sepak tahanan (*passing and stopping*) pemain tersebut dapat dilakukan dengan memilih bentuk pendekatan metode latihan yang sesuai dengan pertumbuhan dan perkembangan kemampuan motorik pemain serta sesuai dengan tahapan-tahapan dalam

melakukan latihan teknik pada tahap kognitif, fiksasi, dan tahap otomatisasi dengan memperkuat latihan dengan menggabungkan latihan nyata atau latihan gerakan (*motorik*) dengan latihan *imagery* (*nir-motorik*).

Berdasarkan penjelasan tersebut, maka penulis tertarik untuk melihat, meneliti, serta membahas permasalahan ini, terkait dengan metode latihan *imagery* yang berpengaruh terhadap keterampilan sepak tangan (*passing and stopping*), khususnya pada para pemain Klub Sepakbola Pantai Raja Kabupaten Kampar.

## METODE

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah eksperimen semu (*quasi experimental*) dengan rancangan *one group pretest-posttest design*. Variabel bebas dalam penelitian ini adalah latihan *imagery*, sedangkan variabel terikatnya adalah keterampilan sepak tangan (*passing and stopping*) permainan sepakbola Klub Sepakbola Pantai Raja Kabupaten Kampar.

Sebelum perlakuan (*treatment*) dilaksanakan, terlebih dahulu dalam penelitian ini diawali dengan melakukan *Pretest*. *pretest* ini bertujuan untuk memperoleh data awal tentang keterampilan sepak tangan (*passing and stopping*) permainan sepakbola yang dimiliki oleh pemain sepakbola. Setelah *pretest* maka kelompok eksperimen diberi perlakuan (*treatment*) latihan *imagery*.

Arikunto (2006:130) menjelaskan "Populasi adalah keseluruhan subjek penelitian". Pada penelitian ini yang di jadikan populasi adalah semua pemain sepakbola Klub Sepakbola Pantai Raja Kabupaten Kampar yang berjumlah 15 orang.

Sampel adalah bagian dari populasi yang menjadi pusat perhatian, dalam ruang lingkup dan waktu yang ditentukan. Apabila subjeknya kurang dari 100, lebih baik diambil semua sehingga penelitiannya merupakan penelitian populasi. Tetapi, jika jumlah subjeknya besar, dapat diambil antara 10-15% atau 20-25% atau lebih (Arikunto, 2006:134). Jadi, sampel dalam penelitian ini adalah *total sampling* yaitu semua pemain sepakbola Klub Sepakbola Pantai Raja Kabupaten Kampar yang berjumlah 15 orang.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Data yang diperoleh dalam penelitian ini merupakan data dan informasi yang penulis peroleh pada saat melakukan penelitian di lapangan. Dalam penelitian ini, seperti yang telah dikemukakan sebelumnya, untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh latihan *imagery* terhadap keterampilan sepak tangan (*passing and stopping*) permainan sepakbola Klub Sepakbola Pantai Raja Kabupaten Kampar yang berjumlah 15 orang.

Dalam penelitian ini menggunakan pendekatan eksperimen lebih bersifat pra-eksperimental jenis *pre-test* dan *post-test* dalam satu kelompok. Sebelum kegiatan eksperimen dilakukan, terlebih dahulu dilakukan tes awal (*pre-test*) guna melihat keterampilan *passing* dan *stopping* pemain, kemudian sampel diberikan perlakuan latihan dengan latihan *imagery*. Setelah perlakuan selesai, dilakukan tes akhir (*post-test*) dengan menggunakan tes keterampilan *passing* dan *stopping*. Nilai tes pemain tersebut kemudian diubah menjadi nilai yang telah ditentukan sebelumnya. Setelah hasil kasar setiap butir tes diubah menjadi nilai, maka langkah selanjutnya menjumlahkan nilai-nilai tes tersebut dengan menggunakan tabel nilai norma yang disebutkan terlebih dahulu.

Untuk mengetahui dengan jelas mengenai gambarannya, maka berikut ini akan penulis uraikan pemaparan data yang berhasil penulis peroleh dari lapangan sebagai hasil penelitian yang telah penulis lakukan.

### Deskripsi Pree-Test Keterampilan *Passing* Dan *Stopping* Permainan sepakbola Klub Sepakbola Pantai Raja Kabupaten Kampar

Dari pengambilan data awal yaitu sebelum dilakukan perlakuan dengan latihan *imagery* diberikan *pre-test* atau tes awal *passing dan stopping* terhadap 15 orang sampel, dengan hasil skor keseluruhan setelah diubah menjadi nilai yaitu dengan skor tertinggi 66, Skor terendah 58, dengan rata-rata ( $M$ ) = 62.26 dan standar deviasi sebesar 4.13. Untuk lebih jelasnya data dari tes awal (*pre-test*) keterampilan *passing* dan *stopping* permainan sepakbola Klub Sepakbola Pantai Raja Kabupaten Kampar yang berjumlah 15 orang

**Deskripsi Tes Akhir (*Pos-test*) Keterampilan *Passing* Dan *Stopping* Permainan sepakbola Klub Sepakbola Pantai Raja Kabupaten Kampar**

Setelah perlakuan dengan latihan *imagery* sebanyak 12 kali pertemuan, guna untuk meningkatkan keterampilan *passing* dan *stopping* pemain, maka dilakukan tes akhir (*pos-test*) dengan tes keterampilan *passing* dan *stopping* yang telah disebutkan terdahulu dari 15 orang pemain, maka didapat hasil skor keseluruhan setelah diubah menjadi nilai yaitu dengan skor tertinggi 74 dan skor terendah 66, dengan rata-rata (M) 71.86 dan standar deviasinya sebesar 3.66. Untuk lebih jelasnya data dari tes akhir (*post-test*) keterampilan *passing* dan *stopping* permainan sepakbola Klub Sepakbola Pantai Raja Kabupaten Kampar yang berjumlah 15 orang

Data yang telah dikumpulkan kemudian di analisis dengan menggunakan uji statistik *t-tes* yang digunakan untuk mengetahui ada atau tidaknya perbedaan yang signifikan (meyakinkan) dari dua buah mean sampel (dua buah variable yang dikomparatiskan) yaitu variable bebas (X) latihan *imagery* dan variable terikat (Y) keterampilan *passing* dan *stopping* permainan sepakbola Klub Sepakbola Pantai Raja Kabupaten Kampar. Sebelum perlakuan, sampel diberikan tes awal (*pree-test*) guna mengetahui keterampilan *passing* dan *stopping* pemain, setelah itu diberikan perlakuan dengan latihan *imagery* sebanyak 12 kali pertemuan, dan dilakukan tes ahir (*pos-test*) guna melihat ada atau tidaknya pengaruh dari metode latihan yang digunakan untuk meningkatkan keterampilan *passing* dan *stopping* siswa. Apabila:

**H<sub>0</sub>** dikatakan tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara pengaruh latihan *imagery* terhadap keterampilan *passing* dan *stopping* permainan sepakbola Klub Sepakbola Pantai Raja Kabupaten Kampar.

**H<sub>a</sub>** dikatakan apabila terdapat perbedaan yang signifikan antara latihan *imagery* terhadap keterampilan *passing* dan *stopping* permainan sepakbola Klub Sepakbola Pantai Raja Kabupaten Kampar.

Berdasarkan hipotesis yang diajukan data diolah dengan teknik analisis " *t-test*. *t-test* berguna untuk testing signifikansi. Dari perhitungan analisa statistik dengan *t-test* diperoleh nilai *t* sebesar 11.22, dengan N (subjek pada sampel) 15 orang, didapat skor *pree-test* atau tes awal yang dilakukan yaitu sebesar 934, rata-rata (mean) sebesar 62.26. Kemudian dilakukan perlakuan eksperimen dengan latihan *imagery* selama 12 kali pertemuan, setelah itu dilakukan tes akhir (*pos-test*) yaitu tes keterampilan *passing* dan *stopping* dengan skor keseluruhan *post-test* yaitu sebesar 1078 dengan rata-rata (mean) sebesar 71.86.

Kemudian untuk mengetahui baik tidaknya atau ada perbedaan yang signifikan hasil antara sebelum melakukan perlakuan dan sesudah perlakuan dengan metode yang dipakai dalam penelitian ini atau ada tidaknya pengaruh dari perlakuan tersebut, maka terlebih dahulu dengan menentukan skor beda antara *pree-test* dan *pos-test* dengan skor keseluruhan dari 15 orang sampel yaitu 144, dengan rata-rata (mean) 9.60 kemudian dimasukkan ke dalam rumus *t* dengan hasil 11.22.

Kemudian langkah berikutnya adalah mengkonsultasikan nilai *t* tersebut dengan ***t<sub>tabel</sub>*** pada lampiran V. Nilai persentil untuk distribusi *t* dua ekor.  $NU = d.b.$  dalam Arikunto (2006:363). Dari tabel diketahui bahwa dengan  $N-1 = 15 - 1 = 14$ , diperoleh harga kritik "t" atau ***t<sub>tabel</sub>*** yaitu pada taraf signifikan  $0.05/5\% = 2.14$ . Dengan ***t<sub>0</sub>*** yaitu = 11.22. untuk lebih jelasnya dapat di lihat pada gambaran berikut:

**Tabel 1.** Pengujian Taraf Signifikan Hasil *Pree-Test* dan *Pos-Test* Antara Pengaruh Latihan *Imagery* Terhadap Keterampilan *Passing* dan *Stopping* Permainan Sepakbola Klub Sepakbola Pantai Raja Kabupaten Kampar

Pengaruh	Taraf Sig 5%	Nilai Tes Sig ( <b><i>t<sub>0</sub></i></b> )	Keterangan
Latihan <i>Imagery</i> (X) Terhadap keterampilan <i>passing</i> dan <i>stopping</i> (Y)	<b><i>t<sub>tabel</sub></i></b> 5%=2.14	<b><i>t<sub>hitung</sub></i></b> = 11.22	Hubungan signifikan Ho ditolak, dan Ha diterimaa

Dengan demikian, latihan *imagery* memberikan pengaruh terhadap keterampilan

*passing* dan *stopping* permainan sepakbola Klub Sepakbola Pantai Raja Kabupaten Kampar, dimana terlihat ada perbedaan yang signifikan dari hasil tes awal (*pre-test*) yang dilakukan sebelum pendekatan eksperimen dengan metode variasi latihan dengan tes akhir (*pos-test*) setelah eksperimen (*treatment/perlakuan*) yang diberikan.

### Pembahasan

Berdasarkan hasil analisis data penelitian, yang diperoleh melalui pengujian hipotesis penelitian yang di ajukan memberikan informasi bahwa latihan *imagery* memberikan pengaruh yang signifikan (meyakinkan) dalam meningkatkan keterampilan *passing* dan *stopping* permainan sepakbola Klub Sepakbola Pantai Raja Kabupaten Kampar. Perbedaan mean *pre-test* sebelum perlakuan dan *pos-test* setelah perlakuan dengan latihan *imagery* menunjukkan pengaruh yang baik dan signifikan.

Pengujian hipotesis ini apabila dilakukan oleh pemain melakukan latihan *imagery* yang terprogram, kontiniu dengan baik sehingga dapat meningkatkan keterampilan *passing* dan *stopping*. Menurut Lutan (1988:327) menjelaskan “salah satu metode terbaik untuk meningkatkan keterampilan yakni secara langsung mempelajari kegiatan yang dimaksud melalui kegiatan praktek secara berulang-ulang dengan tekanan pada pembiasaan”. Selanjutnya Rahyubi (2011:260) menjelaskan “bahwa upaya penguasaan keterampilan tidak hanya difokuskan pada pembelajaran gerakanya saja, melainkan disadari perlunya menyisihkan waktu untuk latihan mental atau yang disebut latihan nir-gerak atau *nir-motorik* seperti latihan *imagery*.”

Berdasarkan pendapat para ahli di atas, serta hasil dalam penelitian ini yaitu meningkatkan keterampilan *passing* dan *stopping* pemain dan menunjukkan pengaruh yang signifikan terhadap *passing* dan *stopping* pemain. Hal ini diperoleh dari latihan yang dilakukan tidak hanya difokuskan pada latihan gerak *passing* dan *stopping* saja atau latihan *passing* dan *stopping* secara langsung melalui kegiatan praktek yang berulang-ulang dengan tekanan pada pembiasaan semata, tetapi latihan nyata tersebut harus dilengkapi dengan latihan *imagery* dengan

tekanan latihan pada pemahaman gerakan sebelum latihan nyata dilakukan.

Dengan pemahaman yang baik tentang apa yang akan dipelajari, tentu seorang pemain akan mampu melakukan kegiatan tersebut dengan baik pula. Oleh karena itu, dapat dikatakan dalam usaha meningkatkan keterampilan *passing* dan *stopping* pemain sepakbola latihan *passing* dan *stopping* menggunakan *imagery* sangat cocok dilakukan pemain Klub Sepakbola Pantai Raja Kabupaten Kampar.

Dengan demikian dapat disimpulkan ada perbedaan yang signifikan antara *pre-test* dan *pos-test*. Perbedaan mean menunjukkan penggunaan metode variasi latihan lebih baik dibandingkan dengan sebelum melakukan latihan dengan hasil  $t_{hitung} = 11.22$  yang bearti lebih besar dari taraf signifikan  $t_{tabel} 5\% = 2.14$ . dengan kesimpulan,  $H_0$  ditolak, dan  $H_a$  diterima.

### KESIMPULAN

Berdasarkan analisis dan pembahasan terhadap latihan *imagery* terhadap keterampilan *passing* dan *stopping* permainan sepakbola Klub Sepakbola Pantai Raja Kabupaten Kampar, maka dapat diambil kesimpulan bahwa “terdapat pengaruh latihan *imagery* terhadap keterampilan *passing* dan *stopping* permainan sepakbola Klub Sepakbola Pantai Raja Kabupaten Kampar dengan hasil  $t_{hitung} = 11.22$  yang bearti lebih besar dari taraf signifikan  $t_{tabel} 5\% = 2.14$ . dengan kesimpulan,  $H_0$  ditolak, dan  $H_a$  diterima”.

### DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi. 2006. *Prosedur penelitian suatu pendekatan praktik*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Budiwanto, Setyo. 2012. *Metodologi Latihan Olahraga*. Malang: Universitas Negeri Malang.
- Darwis dkk. 1985. *Buku pelajaran sepakbola*. Padang: Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Institut Keguruan Ilmu Pendidikan Padang.
- \_\_\_\_\_. 1999. *Sepak Bola*. Padang: FIK UNP Padang.

- Gunarsa, Singgih, D. 1987. *Psikologi Olahraga*. Jakarta: PT. BPK. Gunung Mulia.
- Harsono. 1988. *Choaching dan Aspek-Aspek Choaching*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- \_\_\_\_\_. 1993. *Prinsip-Prinsip Latihan*. Jakarta: Pusat Pendidikan dan Penataran.
- Irawadi. Hendri. 2011. *Kondisi Fisik dan Pengukurannya*. Padang; FIK. UNP.