

Volume 3 (1) 2022

E-ISSN 2722-1954

SPORT Science & Education Journal



**Department of Sport Education
Faculty of Arts and Education**

Universitas Teknokrat Indonesia

Jln. Zainal Abidin Pagar Alam No. 9-11, Kedaton, Bandar Lampung

Sport Science and Education Journal

Sport Science and Education Journal terbit 2 kali dalam setahun pada bulan Januari dan Juli. Jurnal ini menerbitkan artikel tentang Pendidikan Olahraga, *Sport Science*, Biomekanika Olahraga, Psikologi Olahraga, Olahraga Rekreasi, *Sport Medicine*, *Sport Nutrition*. Kami mengundang para penulis untuk menerbitkan artikel yang belum pernah diterbitkan sebelumnya.

Chief Editor

Imam Mahfud, M. Pd

Editorial Team

Aditya Gumantan, M. Pd

Eko Bagus Fahrizqi, M. Pd

Reza Adhi Nugroho, M. Pd

Irpan Abdurrahman, M. Pd

Reviewers

Dr. Sandey Tantra Paramitha, S. Si., M. Pd, Universitas Pendidikan Indonesia

Dr. Nofi Marlina Siregar, M. Pd, Universitas Negeri Jakarta

Dr. Ahmad Muchlisin Natas Pasaribu, M. Pd, Universitas Bhayangkara Jakarta Raya

Dr. Heru Sulistianta, M. Or, Universitas Lampung

Dr. Muhtar Asshagab, M. Pd, Universitas Halu Oleo

Dr. Raffly Henjilito, M.Pd., Universitas Islam Riau

Dr. Rahmat Hermawan, M.Kes., Universitas Lampung

Soleh Solahuddin, M.Pd, Universitas Sriwijaya

Rizki Yuliandra, M.Pd., Universitas Teknokrat Indonesia

Vega Soniawan, M.Pd., Universitas Negeri Padang

Alamat Editor: **Sport Science and Education Journal**, Fakultas Sastra dan Ilmu Pendidikan, Universitas Teknokrat Indonesia. Jl Zainal Abidin Pagaralam No. 9-11, Kedaton, Bandar Lampung. Telepon. (0721)702022, 784945. Email. sport@Teknokrat.ac.id

Sport Science and Education Journal

Daftar Isi

STUDI EKSPLORASI MOTIVASI DAN MINAT SISWA SMK UNTUK MELANJUTKAN PENDIDIKAN TINGGI PADA PROGRAM STUDI KEOLAHRAGAAN DI KABUPATEN KENDAL	1
<i>Rian Kurniawan, Muhlisin, Septyani Wahyu Pertiwi</i>	
PENGARUH LATIHAN <i>SHUTTLE RUN</i> TERHADAP VO ₂ MAX PESERTA EKSTRAKURIKULER BULUTANGKIS.....	13
<i>Reza Adhi Nugroho, Imam Mahfud, Ade Jubaedi</i>	
PENGARUH TEKNIK LATIHAN DAN KOORDINASI TERHADAP KETEPATAN <i>JUMPING SMASH</i> BULUTANGKIS DI CLUB WONOSOBO.....	21
<i>Danang Isworo Wijayanto, Septian Williyanto</i>	
EVALUATION OF ATHLETES' NUTRITIONAL NEEDS IN UNIVERSITY OF ILORIN, ILORIN KWARA STATE	32
<i>Surajudeen Tosho Bakinde</i>	
VARIASI PEMBELAJARAN ANAK BERKEBUTUHAN KHUSUS SLB-C KASIH BUNDA LAMPUNG SELATAN.....	44
<i>Rachmi Marsheilla Aguss</i>	



Published by:
Fakultas Sastra dan Ilmu Pendidikan
UNIVERSITAS TEKNOKRAT INDONESIA
 Bandar Lampung

Sport Science and Education Journal	Volume 3	Number 1	Page 1 – 49	Januari 2022
-------------------------------------	----------	----------	-------------	--------------



STUDI EKSPLORASI MOTIVASI DAN MINAT SISWA SMK UNTUK MELANJUTKAN PENDIDIKAN TINGGI PADA PROGRAM STUDI KEOLAHRAGAAN DI KABUPATEN KENDAL

Rian Kurniawan¹⁾, Muhlisin²⁾, Septyani Wahyu Pertiwi³⁾

¹⁾ Pendidikan Olahraga, Universitas Wahid Hasyim, Jl. Manoreh Tengah X/22
Kota Semarang Jawa Tengah, 50232

*riankurniawan@unwahas.ac.id*¹⁾, *muchlisin@unwahas.ac.id*²⁾, *septyanip25@gmail.com*³⁾

Abstrak

Penelitian ini bertujuan mengetahui motivasi, minat, dan aspek yang mempengaruhi siswa SMK Se-Kabupaten Kendal untuk melanjutkan Perguruan Tinggi pada program studi Keolahragaan. Metode penelitian yang digunakan adalah penelitian deskriptif prosentase menggunakan metode survei. Populasi adalah siswa SMK Se-Kabupaten Kendal dengan penentuan sampel menggunakan rumus *slovin margin error* 6%. Analisis yang digunakan adalah deskriptif prosentase dan angka yang digambarkan dengan menggunakan tabel grafik. Hasil penelitian menunjukkan bahwa motivasi dan minat siswa SMK Se- Kabupaten Kendal melanjutkan ke Perguruan Tinggi Keolahragaan menunjukkan kategori tinggi dengan hasil deskriptif prosentase 71% pada jenjang S1 132 siswa (40%), pada prodi pendidikan jasmani diperoleh hasil 82 siswa (25%). Aspek perasaan senang dan keterlibatan mempengaruhi minat menunjukkan kategori tinggi. Motivasi siswa melanjutkan pendidikan tinggi karena ingin menjadi orang sukses, di prodi keolahragaan siswa termotivasi ingin menjadi atlet dipengaruhi oleh diri sendiri. Dari hasil analisis data aspek yang mempengaruhi motivasi siswa melanjutkan ke perguruan tinggi yaitu adanya inisiatif dan kebutuhan.

Kata Kunci: *Motivasi, Minat Siswa, Perguruan Tinggi*

Abstract

This study aims to determine the motivations, interests, and aspects that influence SMK students throughout Kendal Regency to continue higher education in the Sports study program. The research method used is descriptive percentage research using the survey method. The population is SMK students in Kendal Regency with a sample using the slovin margin of error formula of 6%. The analysis used is descriptive percentage and the numbers are described by using a graph table. The results showed that the motivation and interest of SMK students throughout Kendal Regency to continue to College of Sport showed a high category with descriptive results with a percentage of 71% at the undergraduate level, 132 students (40%), in the physical education study program, the results obtained were 82 students (25%). Aspects of feelings of pleasure and involvement affect interest show a high category. The motivation of students to continue higher education is because they want to be successful people, in the sports study program students want to become athletes who are determined by themselves. From the results of data analysis aspects that affect student motivation to continue to college are the existence of initiatives and needs.

Keywords: *Motivation, Student Interest, Higher Education*



PENDAHULUAN

Pendidikan merupakan komponen yang penting dalam meningkatkan kemajuan bangsa yakni dengan mengembangkan sumber daya manusianya melalui pendidikan, dimana manusia mengalami proses belajar dari yang semula belum bisa menjadi bisa. Pendidikan adalah upaya yang dilakukan manusia secara terencana dan berlangsung lama kearah pengembangan potensi untuk menjadi manusia yang cerdas, berakhlak dan berkepribadian baik sepanjang hayat.

Menempuh jenjang pendidikan yang lebih tinggi merupakan kontribusi besar dalam menciptakan sumber daya manusia berkualitas. dengan harapan dapat mempersiapkan diri menyongsong kehidupannya dimasa yang akan mendatang. Dalam menempuh Pendidikan Tinggi, siswa masih banyak dipengaruhi oleh faktor internal dan faktor eksternal dibandingkan dengan minat maupun motivasi dirinya sendiri. Siswa lulusan SMK memiliki perbedaan minat dan keinginannya sesuai dengan kemampuan atau kompetensi yang dimilikinya. Siswa SMK yang dituntut siap terjun didunia industri, namun tidak menutup kemungkinan untuk melanjutkan ke jenjang perguruan tinggi. Kompetensi yang dimiliki oleh siswa SMK dapat menjadi bekal untuk memperdalam keahlian di jenjang perguruan tinggi.

Tabel 1. Jumlah SMK Kabupaten Kendal

Katagori Sekolah	Sekolah Negeri	Sekolah Swasta	Total
SMK	7	44	51

Sumber. https://siadik.pdkjateng.go.id/030000/sp_03.php

Jumlah Sekolah SMK atau (Sekolah Menengah Kejuruan) yang ada di Kabupaten berdasarkan data Diknas Kabupaten Kendal ada 51 sekolah SMK, yang terdiri dari 7 Sekolah SMK Negeri dan 44 sekolah SMK Swasta.

Permasalahan Pendidikan di Kabupaten Kendal berdasarkan survei Disdikbud tahun 2017, Alwi mengungkapkan yang menjadi faktor utamanya adalah permasalahan ekonomi, kurangnya perhatian orang tua, akses sekolah dan rendahnya minat siswa. Minat siswa untuk menempuh pendidikan ke jenjang perguruan tinggi di Kabupaten Kendal masih rendah. Berdasarkan tabel BPS (Badan Pusat Statistik) Kabupaten Kendal, menyebutkan APM (Angka Partisipasi Murni) menurut jenjang pendidikan di Kabupaten Kendal pada tahun 2019 hanya sebesar 8.34% yang berada di tingkat Pendidikan di perguruan tinggi yang menunjukkan sangat rendahnya minat siswa untuk melanjutkan ke jenjang perjuruan tinggi. <https://kendalkab.bps.go.id/> diakses pada (17/8/20).

**Tabel 2.** Data Program Studi S1 Bidang Keolahragaan di Jawa Tengah

No.	Nama Perguruan Tinggi	Jumlah Prodi keolahragaan	Keterangan
1	UNNES	3	IKOR PJKR PKLO
2	UNS	2	PJKR PKLO
3	UNSOED	1	PJKR
4	UTP	2	PKLO PJKR
5	UMS	1	PJKR
6	UPGRIS	1	PJKR
7	UNWAHAS	1	PJKR
8	UKSW	1	PJKR
9	UNW	1	IKOR
10	UMP Pekalongan	1	PJKR
11	UMNU Kebumen	1	PJKR
Jumlah Total		15 Program Studi	

Sumber. <http://simlitabmas.ristekdikti.go.id>

Program studi S1 bidang Keolahragaan belum menjadi program studi unggulan bagi siswa lulusan SMK karena pada dasarnya siswa SMK dituntut untuk bisa langsung bekerja atau terjun didunia industri dengan bekal ketrampilan yang dimilikinya. Padahal disamping siswa dapat menempuh pendidikan tinggi di program Studi S1 Keolahragaan, mereka juga memperoleh manfaat dari aktivitas pola hidup sehat untuk menjaga tubuh tetap bugar. Program studi keolahragaan sendiri terdiri dari Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan atau biasa disebut dengan PJOK di jenjang Sekolah Menengah Kejuruan (SMK). Pelajaran penjas merupakan salah satu mata pelajaran yang diajarkan disekolah baik di Sekolah Dasar, Menengah Pertama, dan Menengah Atas Se – derajat yang secara tidak langsung mereka telah mengenal dan mempelajarinya. Pada hakikatnya mata pelajaran penjas menekankan praktik gerak psikomotor siswa dari pada teori, hal ini sangat berhubungan erat dengan karakteristik anak SMK dimana mereka yang banyak melakukan praktik dilapangan dari pada teori.

METODE PENELITIAN

Penelitian eksploratif adalah salah satu jenis penelitian sosial yang bertujuan untuk mendefinisi atau menjelaskan tentang konsep yang digunakan dalam suatu penelitian (Mantra, 2004). Dalam penelitian ini, peneliti akan mengajukan pertanyaan untuk



mendapatkan informasi lebih jauh. Sifat dari penelitian ini yaitu kreatif, fleksibel, terbuka serta semua sumber dianggap penting sebagai sumber untuk mendapatkan informasi. Menurut Mantra (2004) penelitian ini bertujuan untuk menjadikan topik baru supaya lebih dikenal oleh masyarakat luas, memberikan gambaran dasar mengenai topik bahasan, menggeneralisasi gagasan, mengembangkan teori yang bersifat tentatif, membuka kemungkinan akan diadakannya penelitian lanjutan, dan menentukan teknik serta arah yang akan digunakan dalam penelitian selanjutnya.

Dalam Penelitian ini eksplorasi dilakukan untuk menggali informasi mengenai minat Siswa SMK dalam menempuh Pendidikan tinggi khususnya di program studi dengan rumpun Keolahragaan yang ada di Kabupaten Kendal. Penelitian ini termasuk penelitian diskriptif prosentase karena dalam proses analisis ini data yang terkumpul berupa angka – angka dengan pengujian teori melalui pengukuran variabel – variabel.

A. Populasi Penelitian

Menurut Sugiyono (2017) populasi merupakan wilayah generalisasi yang terdiri atas obyek maupun subyek yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari serta kemudian ditarik kesimpulannya. Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah Seluruh Siswa SMK yang ada di Kabupaten Kendal berjumlah 51 sekolah baik Negeri maupun Swasta.

Tabel 3. Sampel Penelitian

No.	Nama Sekolah	Jumlah siswa
1	SMKN 3 KDL	1425
2	SMKN 4 KDL	1392
3	SMK HM	1344
4	SMKNU 03 KDL	431
5	SMKAL MUSYAFFA	592
TOTAL		5184

Sumber. <https://dapo.dikdasmen.kemdikbud.go.id/sp/2/032400>

Sampel 2

Teknik pengambilan sampel 2 menentukan jumlah siswa yang akan dijadikan sampel dengan menggunakan teknik probability sampling (sampel acak) dengan menggunakan rumus slovin dengan margin of error 6% yaitu:

$$n = \frac{N}{1 + Ne^2}$$



n = Ukuran sampel

N = Ukuran Populasi

e = Kelonggaran ketidaktelitian dikarenakan kesalahan pengambilan sampel yang ditolerir, *margin of error* sebesar 6 %.

$$P = \frac{n}{N} 100 \%$$

Maka dapat dihitung

$$\begin{aligned} n &= \frac{5184}{1 + 5184 (6/100)^2} \\ &= \frac{5184}{(1 + 5184 \times 0,0036)} \\ &= \frac{5184}{(1+18,66)} = \frac{5184}{19,66} = \mathbf{263,68} \\ &= \mathbf{264} \text{ Siswa (dibulatkan)} \end{aligned}$$

B. Jenis dan Sumber Data Penelitian

Jenis dalam penelitian ini menggunakan 2 jenis data yaitu data primer dan data sekunder. Sumber data primer berasal dari data sampel penelitian yang telah ditetapkan oleh peneliti melalui pengumpulan data menggunakan kuesioner online.

C. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah teknik angket atau kuesioner. Teknik angket digunakan untuk mengetahui minat dan motivasi siswa SMK untuk melanjutkan ke jenjang perguruan tinggi pada program studi keolahragaan.

D. Teknik Analisis Data

Analisis data itu dilakukan setelah data yang diperoleh melalui angket yang disebarakan ke responden. Penelitian ini menggunakan analisis data teknik deskriptif prosentase, sebab dalam proses analisis ini data yang terkumpul berupa angka. Beberapa langkah yang ditempuh dalam penggunaan teknik analisis ini adalah sebagai berikut:

1. Menentukan skor jawaban responden melalui ketentuan skor yang telah ditetapkan.
2. Menjumlah skor jawaban yang diperoleh melalui tiap-tiap responden.
3. Memasukkan skor tersebut ke dalam rumusan sebagai berikut :



Keterangan:

P: Deskripsi persentase.

n: Jumlah skor yang diperoleh

N: Jumlah skor maksimal

Dasar dalam penentuan kategori persentase tersebut dengan memanfaatkan interval persentase tabel berikut:

Tabel 4. Interval Persentase Analisis Deskriptif

Interval Persentase	Kategori Persentase
81 s.d 100 %	Sangat Tinggi
61 s.d 80 %	Tinggi
41 s.d 60 %	Sedang
21 s.d 40 %	Rendah
0 s.d 20 %	Sangat Rendah

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif persentase, sehingga keadaan objek digambarkan sesuai dengan data yang diperoleh. Data penelitian tentang motivasi dan minat siswa SMK Se – Kabupaten Kendal melanjutkan ke Perguruan Tinggi bidang Keolahragaan ini diperoleh dengan instrumen angket. Hasil dari data siswa yang terkumpul, kemudian diolah dan dianalisis untuk mengetahui motivasi dan minat siswa secara keseluruhan berdasarkan instrumen dan indikatornya dengan jumlah responden sebanyak 333 siswa SMK yang tersebar di 7 sekolah baik sebagai data primer maupun data sekunder.

Gambaran Umum SMK

Siswa Sekolah Menengah Kejuruan memiliki keahlian kompetensi pada bidang tertentu dan *output* siswa lulusan SMK yang seharusnya siap kerja dan terjun di dunia usaha dan dunia industri sesuai dengan tujuan pendidikan kejuruan yang mengandung makna bahwa pendidikan kejuruan disamping menyiapkan tenaga kerja yang profesional juga mempersiapkan peserta didik untuk dapat melanjutkan pendidikan ke jenjang yang lebih tinggi sesuai dengan program kejuruan atau bidang keahlian. Setiap siswa memiliki perbedaan minat dan keinginannya sesuai dengan kemampuan atau kompetensi yang dimilikinya selama belajar di bangku SMK. Kompetensi yang dimiliki oleh siswa tersebut sangat berpengaruh untuk bisa melanjutkan ke perguruan tinggi.

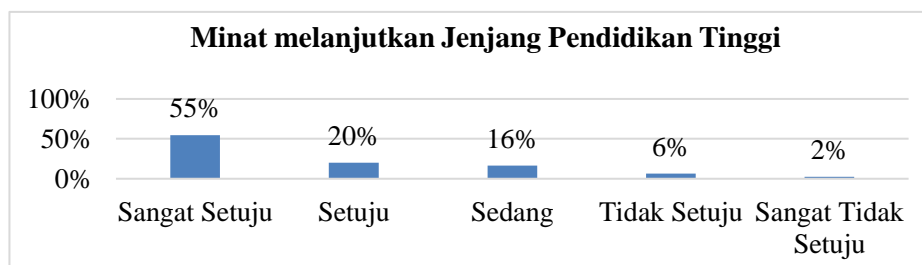
Tabel 5. Daftar Sekolah Sampel Penelitian

No.	Nama Sekolah	Jumlah Responden	Keterangan
1	SMKN 3 KDL	89	Data Primer
2	SMKN 4 KDL	167	Data Primer
3	SMK HM	44	Data Primer
4	SMK NU 03 KDL	22	Data Primer
5	SMK AL MUSYAFAA	5	Data Sekunder
6	SMKN 1 KDL	3	Data Sekunder
7	SMK BP	3	Data Sekunder
	TOTAL	333	

Tabel 6. Minat Siswa Melanjutkan Jenjang Pendidikan Tinggi

Keterangan	Hasil	Σf	%
Sangat Setuju	115	575	35%
Setuju	58	232	17%
Sedang	91	273	27%
Tidak Setuju	41	82	12%
Sangat Tidak Setuju	28	28	8%
TOTAL	333		100%
N	1665		
n	1190		71%

Dari tabel diatas berdasarkan deskripsi prosentase diketahui skor perolehan sebesar 71%. Maka dapat disimpulkan bahwa Minat Siswa Melanjutkan Jenjang Pendidikan Tinggi pada siswa SMK Se Kabupaten Kendal menunjukkan kategori Tinggi. Hasil tersebut juga dapat dilihat pada grafik dibawah ini.


Gambar 1. Grafik Minat melanjutkan Jenjang Pendidikan

Berdasarkan grafik hasil diatas dari keseluruhan sampel penelitian 333 siswa menunjukkan bahwa minat melanjutkan ke jenjang pendidikan tinggi diperoleh hasil 28 siswa (8%) menunjukkan sangat tidak setuju, 41 siswa menunjukkan tidak setuju (12%), 91 siswa (27%) menunjukkan sedang, 58 siswa (17%) menunjukkan setuju dan 115 siswa (35%) menunjukkan sangat setuju.

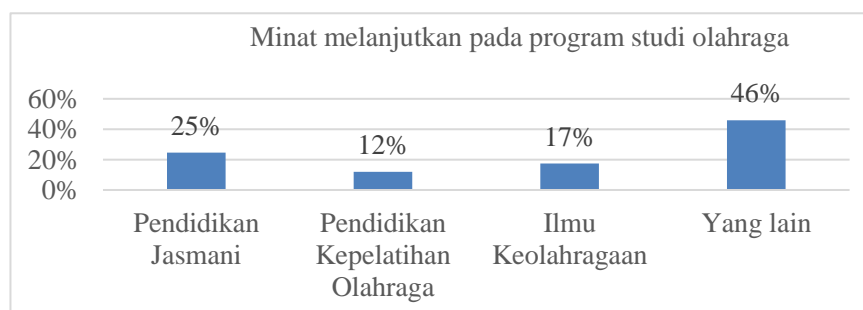
Minat Melanjutkan prodi olahraga

Berdasarkan hasil penelitian, dari keseluruhan sampel penelitian 333 siswa menunjukkan bahwa minat melanjutkan pada prodi keolahragaan diperoleh hasil 82 siswa (25%) berminat pada prodi Pendidikan jasmani, 40 siswa (12%) berminat pada prodi Pendidikan kepelatihan olahraga, 58 siswa (17%) berminat pada prodi Ilmu keolahragaan dan 153 siswa (46%) berminat pada prodi yang lain. Hasil tersebut dijabarkan pada tabel dibawah ini:

Tabel 7. Minat Melanjutkan pada Program Studi Keolahragaan

No	Keterangan	Hasil	%
1	Pendidikan Jasmani	82	25%
2	Pendidikan Kepelatihan Olahraga	40	12%
3	Ilmu Keolahragaan	58	17%
4	Yang lain	153	46%
	TOTAL	333	100%

Berdasarkan table diatas dapat disimpulkan bahwa minat melanjutkan studi keolahragaan pada siswa SMK Se – Kabupaten Kendal yaitu 82 siswa pada program studi pendidikan jasmani, 40 siswa pada program studi kepelatihan olahraga dan 58 siswa pada program studi ilmu keolahragaan. Hasil tersebut juga dapat dilihat pada grafik dibawah ini.



Gambar 2. Grafik Minat melanjutkan prodi olahraga

Berdasarkan Grafik diatas dari keseluruhan sampel penelitian 333 siswa menunjukkan bahwa minat melanjutkan ke prodi olahraga 25% siswa berminat di prodi pendidikan jasmani, 12% siswa berminat di prodi pendidikan kepelatihan olahraga, 17% berminat di prodi ilmu keolahragaan dan 46% pada prodi yang lain. Jadi minat siswa melanjutkan pada program studi olahraga tertinggi yaitu pada prodi Pendidikan Jasmani.

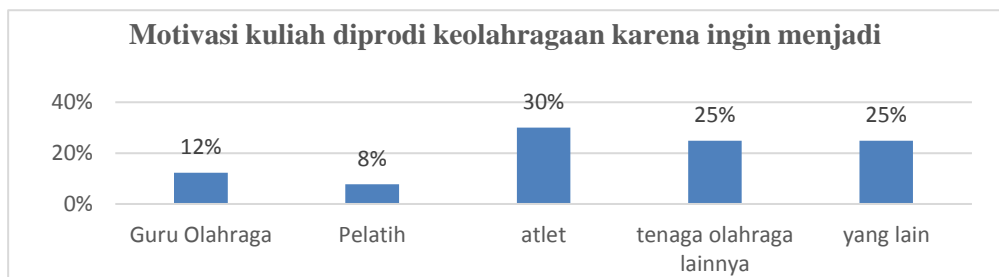
Motivasi Melanjutkan Kuliah pada Prodi Keolahragaan

Berdasarkan hasil penelitian, sampel penelitian 333 responden menunjukkan bahwa siswa ingin kuliah di prodi keolahragaan karena ingin menjadi Guru Olahraga sebanyak 41 siswa (12%), 26 siswa (8%) menunjukkan ingin menjadi Pelatih, 100 siswa (30%) menunjukkan ingin menjadi Atlet, 83 siswa (25%) menunjukkan ingin menjadi Tenaga Olahraga, 83 siswa (25%) menunjukkan Yang Lain. Hasil tersebut dijabarkan pada tabel dibawah ini:

Tabel 8. Motivasi Kuliah Diprodi Keolahragaan Karena Ingin Menjadi

No.	Keterangan	Hasil	%
1	Guru olahraga	41	12%
2	Pelatih	26	8%
3	Atlet	100	30%
4	Tenaga olahraga lainnya	83	25%
5	Lainnya	83	25%
TOTAL		333	100%

Tabel diatas dapat disimpulkan bahwa motivasi tertinggi siswa ingin kuliah di prodi keolahragaan pada siswa SMK Se – Kabupaten Kendal yaitu ingin menjadi Atlet. Hasil tersebut juga dapat dilihat pada grafik dibawah ini.



Gambar 3. Grafik Motivasi kuliah diprodi keolahragaan karena ingin menjadi minat melanjutkan pada prodi keolahragaan



Minat melanjutkan di prodi keolahragaan pada siswa SMK Se Kabupaten Kendal dengan jumlah 333 responden menunjukkan bahwa 82 siswa memiliki minat pada prodi pendidikan jasmani, 40 siswa memiliki minat pada prodi pendidikan kepelatihan olahraga, 58 siswa pada prodi ilmu keolahragaan dan sisanya atau 153 pada profesi yang lainnya.

Motivasi melanjutkan pada prodi keolahragaan

Berdasarkan jabaran hasil penelitian diatas menunjukkan bahwa 333 siswa melanjutkan pada prodi keolahragaan karena memiliki motivasi ingin menjadi atlet yaitu sebesar 30% atau 100 siswa, sedangkan sisanya ingin menjadi tenaga olahraga lainnya, guru olahra dan pelatih.

SIMPULAN

Berdasarkan penelitian yang dilakukan, dapat ditarik beberapa kesimpulan yang berkaitan dengan Motivasi dan Minat siswa Smk untuk melanjutkan pendidikan tinggi pada program studi keolahragaan di Kabupaten Kendal, diantaranya adalah sebagai berikut:

Berdasarkan analisis skor angket dari 333 responden diketahui bahwa Motivasi siswa Smk untuk melanjutkan pendidikan tinggi pada prodi keolahragaan di Kabupaten kendal yaitu sebesar 75% atau 250 siswa ingin melanjutkan pendidikan tinggi pada prodi keolahragaan yang termotivasi ingin menjadi Atlet, Guru Olahraga, Pelatih dan Tenaga olahraga lainnya. Hal tersebut karena adanya aspek yang mempengaruhi diantaranya adalah dorongan, inisiatif, motive, harapan, kebutuhan dan persepsi siswa.

Berdasarkan analisis skor angket dari 333 responden diketahui bahwa Minat siswa Smk untuk melanjutkan pendidikan tinggi pada prodi keolahragaan di Kabupaten kendal yaitu sebesar 54% atau 180 siswa berminat pada program studi Pendidikan Jasmani, Pendidikan Kepelatihan Olahraga dan Ilmu Keolahragaan dimana minat siswa tersebut dipengaruhi oleh kemauan diri sendiri yang menunjukkan hasil deskripsi prosentase 71% dalam kategori tinggi. Selain itu aspek yang mempengaruhi minat siswa untuk melanjutkan pendidikan tinggi pada prodi keolahragaan dikarenakan adanya perasaan senang, penerimaan, keterlibatan dan ketertarikan siswa.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmadi, A. (2007). *Psikologi Sosial*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Andriyani, S. (2013). Skripsi Respository.Upi.Edu. *Minat Kerja Mahasiswa Program Studi Pendidikan Teknologi Agroindustri Fakultas Pendidikan Teknologi Kejuruan UPI*.
- Arikunto, S. (2002). *Metodologi Penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Arikunto, S. (2002). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.



- Aryanto, E. A. (2015). Skripsi. *Pengaruh Motivasi Belajar & pendapatan Orang tua Terhadap Minat siswa SMAN 1 Jogolan untuk melanjutkan ke Jenjang Perguruan Tinggi 2015/2016*.
- Azahra, M. (2020, April 11). *Dilema Siswa SMA Tentang Ujian Masuk Perguruan Tinggi Negeri*. Retrieved from Kompas: <https://muda.kompas.id/baca/2020/04/11/dilema-siswa-sma-tentang-ujian-masuk-perguruan-tinggi-negeri/>
- Darmawan, I. (2017). *Jurnal Pendidikan dan Ekonomi, Vol 6. Pengaruh Status Sosial Ekonomi & Lingkungan Teman Sebaya Terhadap Minat Melanjutkan Studi Ke Perguruan, 3*.
- Djaali. (2007). *Psikologi Pendidikan*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Djamarah, D. S. (2008). *Psikologi Belajar*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Eriany, P., Hernawati, L., & Goeritno, H. (2014). *Jurnal Psikodimensia Vol. 13 No.1. Studi Deskriptif Mengenai Faktor-faktor yang mempengaruhi Motivasi Mengikuti Kegiatan Bimbingan Belajar Pada Siswa Smp di Semarang*.
- Faizah, S. p., Rahma, U., & Dara, Y. S. (2017). *Psikologi Pendidikan*. Malang: Universitas Brawijaya Press (UB Press).
- Hamzah B. Uno, M. (2016). *Teori Motivasi dan Pengukurannya*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Handoko, M. (2003). *Motivasi Penggerak Tingkah Laku*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Hurlock, E. B. (2006). *Psikologi perkembangan, suatu pendekatan sepanjang rentang kehidupan*. Jakarta: Erlangga.
- Kharisma, N. (2015). Skripsi Pendidikan Ekonomi. *Pengaruh Motivasi, Prestasi Belajar, Status Sosial Ekonomi Orang Tua dan Lingkungan Teman Sebaya Terhadap Minat Melanjutkan Ke Perguruan Tinggi Pada Siswa Kelas XII Kompetensi Keahlian Akuntansi di SMK Negeri Se- Kota Semarang Tahun 2015*.
- Kholis, N. (2017, November 17). *Jumlah Anak tak Sekolah di Kendal Tinggi*. Retrieved from Radar Pekalongan: <https://radarpekalongan.co.id/3542/jumlah-anak-tak-sekolah-di-kendal-tinggi/>
- Kompri. (2016). *Motivasi Pembelajaran Perspektif Guru dan Siswa*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Mantra, I. B. (2004). *Filsafat Penelitian dan Metode Penelitian Sosial*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Ningrum A, J. (n.d.). Skripsi Fakultas Psikologi Unika Soegijapranata. *Faktor-faktor yang mempengaruhi Ibu Menyekolahkan Anak di Homeschooling Kak Seto Semarang*.
- Ormrod, J. (2002). *Psikologi Pendidikan, Membantu Siswa Tumbuh dan Berkembang. Jilid 2 Alih bahasa Amitya Kumara*. Jakarta: Erlangga.
- Primastika, W. (2019, Februari 7). *Betapa Ketatnya Masuk PTN*. Retrieved from Tirto.id: <https://tirto.id/snmptn-betapa-ketatnya-persaingan-masuk-ptn-df7Y>



- Putra, A. J. (2012). Skripsi Uny. *Pengaruh Minat dan Motivasi Siswa dalam Kegiatan Ekstrakurikuler Seni Musik Terhadap Prestasi Belajar Seni Budaya di Smp N 1 Wates*, 11-12.
- Rahmanto, A. (2011). Skripsi FPTK UPI . *Persepsi Mahasiswa Program Studi Pendidikan Teknik Bangunan FPTK UPI tentang Minat Kerja*.
- Ramli, K. (2011, Mei 27). *FUNGSI DAN TUJUAN MOTIVASI*. Retrieved from Kamrianti Ramli Bebaga Ilmu Menerima Kritikan:
<https://kamriantiramli.wordpress.com/2011/05/27/fungsi-dan-tujuan-motivasi/#:~:text=Ilmu%20Menerima%20Kritikan-,FUNGSI%20DAN%20TUJUAN%20MOTIVASI,untuk%20mencapai%20suatu%20tujuan%20tertentu.&text=sebagai%20pengarah%2C%20artinya%20mengarahkan%20perbuatan,b>
- Rencanamu. (2020, Juni 13). *Program Studi Keolahragaan*. Retrieved from Rencanamu: <https://rencanamu.id/cari-jurusan/kesehatan/ilmu-keolahragaan>
- Sadirman. (2014). *Interaksi Dan Motivasi Belajar Mengajar*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Shaleh, A. R., & Muhib Abdul Wahab. (2004). *Psikologi Suatu Pengantar Dalam Perspektif Islam*. Jakarta: Kencana.
- Sugiyono. (2017). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D. In Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D* (p. 80). Bandung: CV. Alfabeta.
- Suja'i, M. A. (2010, Agustus 29). *Komponen Motivasi*. Retrieved from Saisoku: <https://adisujai.wordpress.com/2010/08/29/komponen-motivasi/>
- Sutikno. (2009). *Belajar dan Pembelajaran*. Bandung: Prospect.
- Yayat Suharyat, M. (2009). Region Volume I. No. 3. *Hubungan Antara Sikap, Minat dan Perilaku Manusia*.
- Zurnali, C. (2004). *Pengaruh Pelatihan dan Motivasi terhadap Prilaku Produktif Karyawan Divisi Long Distance PT Telkom Tbk.*, Bandung: Unpad.
- Menurut Undang – undang No 20 Tentang Sistem Pendidikan Nasional
<http://simlitabmas.ristekdikti.go.id>



PENGARUH LATIHAN *SHUTTLE RUN* TERHADAP VO₂MAX PESERTA EKSTRAKURIKULER BULUTANGKIS

Reza Adhi Nugroho¹⁾, Imam Mahfud²⁾, Ade Jubaedi³⁾

- 1), 2) Pendidikan Olahraga, Fakultas Sastra dan Ilmu Pendidikan, Universitas Teknokrat Indonesia, Jl. ZA. Pagar Alam No.9 -11, Labuhan Ratu, Kedaton, Kota Bandar Lampung, Lampung, 35132.
- 3) Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Lampung, Jl. Soemantri Brojonegoro, Gedong Meneng, Rajabasa, Bandar Lampung. 35141

*Reza.adhi.nugroho@teknokrat.ac.id*¹, *Imam_mahfud@teknokrat.ac.id*², *ade_j@unila.ac.id*³

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bentuk latihan yang dilakukan apakah ada pengaruh latihan *shuttle run* terhadap kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler bulutangkis di SMA N 2 Pringsewu. Dengan latihan tersebut mereka dapat meningkatkan kebugaran jasmani, sehingga dalam bermain kebugaran mereka dapat terjaga dengan baik. Penelitian ini merupakan penelitian bentuk *pre-test and posttest group*, yaitu eksperimen yang dilaksanakan pada satu kelompok saja tanpa kelompok pembandingan. Teknik pengambilan sampel menggunakan total sampling, atlet yang mengikuti berjumlah 20 atlet. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini yaitu *Multistage Fitness Test*. Dari hasil penelitian dan pembahasan dapat ditarik kesimpulan bahwa mengalami peningkatan yang signifikan setelah diberi *treatment* latihan *shuttle run*. Keterbatasan yang ada pada penelitian ini yakni tidak dapat mengontrol kondisi eksternal seperti istirahat dan nutrisi yang di makan atlet, maka dari itu perlunya dilakukan pengawasan yang lebih lagi agar atlet dapat mendapatkan hasil yang lebih maksimal.

Kata Kunci: *Latihan, Shuttle run, Vo₂Max, bulutangkis.*

Abstract

This study aims to determine the form of exercise carried out whether there is an effect of shuttle run training on the physical fitness of badminton extracurricular participants at SMA N 2 Pringsewu. With these exercises they can improve their physical fitness, so that in playing their fitness can be maintained properly. This research is a form of pre-test and posttest group research, which is an experiment carried out in one group without a comparison group. The sampling technique used was total sampling, with 20 athletes participating. The instrument used in this research is the Multistage Fitness Test. From the results of research and discussion, it can be concluded that there was a significant increase after being given the shuttle run exercise treatment. The limitations of this study are that it cannot control external conditions such as rest and nutrition that athletes eat, therefore it is necessary to carry out more supervision so that athletes can get maximum results.

Keywords: Exercise, Shuttle run, Vo₂Max, badminton.



PENDAHULUAN

Permainan bulutangkis merupakan salah satu permainan yang digemari masyarakat mulai dari anak – anak, dewasa sampai orang tua pun banyak yang senang melakukan permainan ini. Olahraga ini dapat menarik minat dari berbagai umur, berbagai macam golongan, dan pria maupun wanita. Permainan ini dapat di lakukan di dalam atau di luar ruangan, kini banyak sekolah yang memiliki lapangan bulutangkis sehingga dapat menyalurkan minat dan bakat mereka pada ekstrakurikuler yang diadakan sekolah. Kinipun banyak klub yang tersebar di masing-masing kota yang bertujuan untuk meningkatkan prestasi bulutangkis. Pemain bulutangkis juga dapat mengambil keuntungan dari permainan ini, yaitu dari segi sosial, hiburan, dan mental (Mahfud, 2020).

Dalam permainan bulutangkis perlu menguasai teknik dasar dalam permainan ini agar prestasi yang diharapkan bisa terwujud (Widodo, 2010). Selain teknik dasar yang harus dikuasai juga memerlukan latihan yang teratur dan bimbingan dari pelatih agar dapat meningkatkan prestasi. Teknik dasar dibutuhkan antara lain memegang raket, gerakan pergelangan tangan, gerakan melangkahakan kaki atau *footwork*, pemusatan pikiran atau konsentrasi dan daya tahan tubuh atau kebugaran. Menurut Irianto dalam (Nugroho, 2021) Salah satu dasar yang di butuhkan untuk dapat bermain bulutangkis adalah kebugaran jasmani. Karena itu secara umum dapat kita ketahuai bahwa setiap aktivitas fisik manusia memerlukan energi. Demikian juga dalam berlatih bulutangkis atau bermain bulutangkis juga memerlukan energi.

Kebugaran jasmani / kebugaran fisik (*physical fitness*) yakni kemampuan seseorang melakukan kerja secara efisien tanpa timbul kelelahan yang berlebihan sehingga masih dapat menikmati waktu luangnya, setelah beraktivitas masih mempunyai cadangan tenaga (Agus, 2021). Dilihat dari pendapat Irianto dalam Nugroho (2021) bahwa kemampuan seseorang dalam melakukan kerja dengan tenaga atau energy yang seefisien mungkin. Kebugaran jasmani atau kondisi fisik adalah suatu persyaratan yang sangat diperlukan dalam setiap usaha peningkatan prestasi atlit, bahkan dapat di katakana dasar landasan titik tolak suatu awalan olahraga prestasi (Yuliandra, 2019). Seperti yang kita tahu bahwa bulutangkis merupakan olahraga yang paling melelahkan karena pemain harus melakukan langkah kaki yang cepat dan melakukan pukulan yang keras untuk memperoleh angka.

Dari hasil pengamatan yang saya lakukan, kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler bulutangkis masih kurang baik, terlihat dari gerakan yang yang dilakukan kurang efektif saat bermain karena kelelahan (Malasari, 2019). Kurangnya variasi latihan ini yang membuat peneliti ingin mengenalkan bentuk variasi latihan kebugaran jasmani sekaligus untuk mengetahui peningkatan dari latihan yang akan dilakukan (Marjana, 2014). Pengaruh Pelatihan *Shuttle Run* Terhadap Kecepatan dan Kelincahan. *Jurnal Ilmu Keolahragaan Undiksha*, 2(1). Perlu diberikan latihan agar mereka dapat bermain dengan baik dan dapat menjaga kebugaran jasmani (Fahrizqi, 2021). Bermula dari hasil pengamatan diatas, selain kurangnya variasi latihan, menjadikan kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler



bulutangkis SMA N 2 Pringsewu masih kurang baik sehingga saat berlatih atau bertanding mereka mengalami kelelahan.

METODE PENELITIAN

Metode yang dipakai dalam penelitian ini adalah metode eksperimen. Untuk lebih jelas tentang metode eksperimen menurut Arikunto (2015) yaitu cara untuk mencari sebab akibat antara dua faktor sengaja ditimbulkan oleh peneliti dengan mengeleminasi atau mengurangi atau menyisihkan faktor-faktor lain yang bisa mengganggu. Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan bentuk *pre-test and posttest group*, yaitu eksperimen yang dilaksanakan pada satu kelompok saja tanpa kelompok pembanding. Dalam penelitian ini tes dilakukan sebanyak 2 kali yaitu sebelum dan sesudah perlakuan (*treatment*) (Praditya, 2010). Perbedaan antara *pretest* dan *posttest* ini diasumsikan merupakan efek dari *treatment* atau perlakuan. sehingga hasil dari perlakuan diharapkan dapat diketahui lebih akurat, karena terdapat perbandingan antara keadaan sebelum dan sesudah diberi perlakuan (Arikunto, 2015), (Sudjana, 2002). Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh peserta ekstrakurikuler bulutangkis SMA Negeri 2 Pringsewu Sampel yang digunakan dalam penelitian ini berjumlah 20 peserta ekstrakurikuler bulutangkis SMA Negeri 2 Pringsewu Dalam penelitian ini *pretest* maupun *posttest* menggunakan tes yang sama, agar pengaruh dari latihan dapat terlihat dan dalam penelitian ini menggunakan *Multistage Fitness Test* (Fenanlampir, 2015).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Deskripsi data penelitian yang akan disajikan merupakan data yang diperoleh dari hasil *Multistage Fitness Test* peserta ekstrakurikuler bulutangkis SMA Negeri 2 Pringsewu sebanyak 20 orang.

Tabel 1. Data *Pretest* dan *Posttest Multistage Fitness Test*

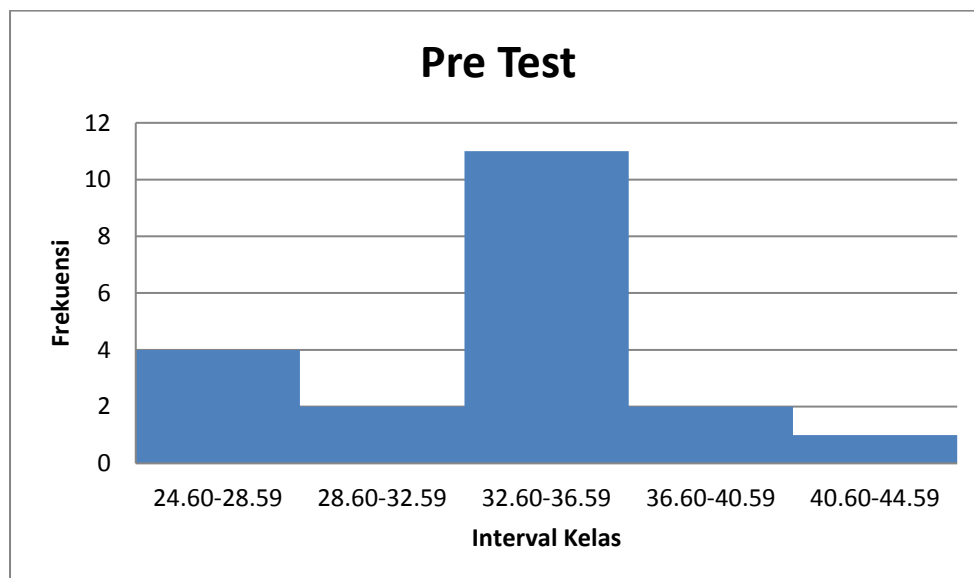
No	Pretest	Posttest
1	32.5	38.5
2	35.0	41.4
3	38.1	47.1
4	41.4	48.5
5	33.9	39.5
6	24.6	29.7
7	25.7	31.1
8	27.2	32.5
9	26.2	30.2
10	34.3	39.9

11	30.6	37.1
12	34.6	40.5
13	35.7	41.8
14	36.4	44.5
15	35.3	42.4
16	36.7	43.3
17	33.2	39.5
18	34.3	40.2
19	35.1	41.2
20	33.6	39.9

Hasil analisis deskriptif data penelitian dapat disajikan sebagai berikut:

1. Pre Test

Sebelum peserta ekstrakurikuler bulutangkis SMA Negeri 2 Pringsewu mendapatkan *treatment*, terlebih dahulu harus diadakan *pretest* dalam bentuk *multistage fitness test*, adapun hasil *pretest multistage fitness tes* tersebut adalah sebagai berikut: jumlah peserta adalah 20, nilai maksimum VO2Max: 41.4, nilai minimum VO2Max: 24.6, *mean*: 32.21, *median*: 34.30, *modus*: 34.30 dan *standar deviasi*: 4.34. Berikut histogram data *pre test* adalah sebagai berikut:

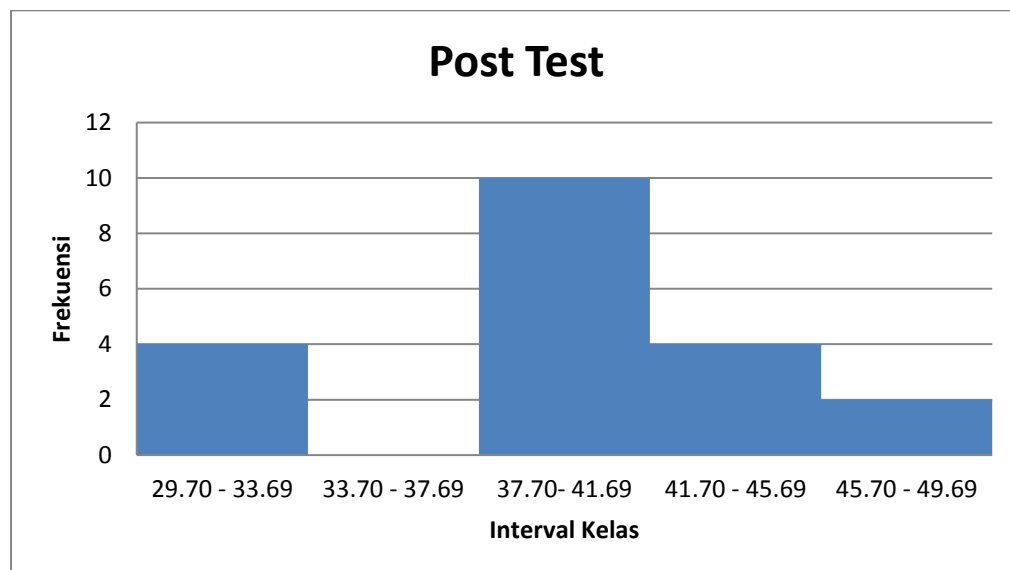


Gambar 1 . Histogram Data *Pre Test*

Berikut adalah paparan data hasil *porettest multistage fitness test* pada Peserta Ekstrakurikuler Bulutangkis SMA Negeri 2 Pringsewu, yang berdasarkan atas norma VO2Max enam kategori, yang telah disusun oleh (Brianmac, 1998).

2. Post Test

Setelah peserta ekstrakurikuler bulutangkis SMA Negeri 2 Pringsewu mendapatkan *treatment* sebanyak 12 kali pertemuan, maka yang harus dilakukan adalah mengadakan *posttest* dalam bentuk *multistage fitness test*, adapun hasil *posttest multistage fitness tes* tersebut adalah sebagai berikut: jumlah peserta adalah 20, nilai maksimum VO2Max: 48.5, nilai minimum VO2Max: 29.7, *mean*: 39.43, *median*: 40.05, *modus*: 39.50 dan *standar deviasi*: 5.18. Berikut histogram data *pre test* adalah sebagai berikut:



Gambar 2. Data Histogram *Post Test*

Berdasarkan tabel diatas, tampak peserta yang mengikuti ekstrakurikuler bulutangkis sebelum mendapatkan latihan *shuttle run* berada pada kategori kurang sebanyak 3 peserta (15%), sedang sebanyak 15 peserta (75%), baik sebanyak 2 peserta (10%), dan tidak seorang pun dalam kategori sangat kurang, sangat baik dan sempurna. Apabila data pada tabel diatas ditampilkan dalam bentuk diagram batang, maka akan tampak gambar seperti berikut:

3. Uji Prasyarat Analisis

Sebelum dilakukan analisis data, akan dilakukan analisis prasyarat analisis data yang menggunakan uji normalitas. Hasil uji prasyarat analisis disajikan berikut ini:

a. Uji Normalitas

Tujuan uji normalitas adalah untuk mengetahui apakah data yang diperoleh tiap-tiap variabel yang dianalisis sebenarnya mengikuti pola sebaran normal atau tidak. Uji normalitas variabel dibaca menggunakan Shapiro-Wilk karena sampel < 50 . Data akan memiliki distribusi normal jika $p/\text{sig} \geq 0.05$, sebaran dinyatakan normal dan jika $p < 0.05$ sebaran dikatakan tidak normal. Berikut tabel hasil uji normalitas yang diperoleh :



Tabel 2. Rangkuman Hasil Uji Normalitas

Variabel	p/sig	Keterangan
<i>Pretest</i>	.073	Normal
<i>Posttest</i>	.116	Normal

Dari tabel diatas, terlihat bahwa nilai p kedua variabel adalah lebih besar dari 0.05. Jadi, data tentang pretest dan posttest siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bulutangkis berdistribusi normal.

b. Uji Hipotesis (Uji-t)

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan *shuttle run* terhadap kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler bulutangkis SMA Negeri 2 Pringsewu. Untuk mengetahui pengaruh latihan *shuttle run* terhadap kebugaran jasmani tersebut perlu diadakan *pretest multistage fitness test* terlebih dahulu untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani dari masing-masing peserta, setelah dilakukan *pretest* kemudian peserta diberi treatment latihan *shuttle run* sebanyak 12 kali pertemuan yang kemudian dilanjutkan *posttest multistage fitness test* untuk mengetahui ada atau tidaknya peningkatan tingkat kebugaran jasmani dari subjek penelitian tersebut. Analisis data yang digunakan untuk membandingkan hasil *pretest* dan *posttest* dalam penelitian ini adalah dengan *Paired Samples t Test* atau sering disebut dengan sebutan uji t *dependent*. Taraf signifikansi *Paired Samples t Test* dalam penelitian ini adalah sebesar 5%, dan untuk proses pengolahannya, dilakukan dengan bantuan program komputer SPSS 16.0 *For Windows Evolution*. Kriteria pengambilan keputusan adalah apabila diperoleh nilai t yang memiliki Sig < 0.05 dapat ditarik kesimpulan bahwa ada peningkatan tingkat kebugaran jasmani peserta setelah diberi *treatment shuttle run*, sebaliknya apabila diperoleh nilai t yang memiliki Sig > 0.05 dapat ditarik kesimpulan bahwa tidak ada peningkatan kebugaran jasmani terhadap peserta setelah diberi *treatment shuttle run*.

Selain dengan cara tersebut, kriteria pengambilan keputusan juga dapat diketahui dengan membandingkan hasil dari t_{hitung} dengan t_{tabel} , yaitu jika $t_{hitung} > t_{tabel}$ dapat ditarik kesimpulan bahwa ada peningkatan tingkat kebugaran jasmani peserta setelah diberi *treatment shuttle run*, sebaliknya apabila diperoleh nilai $t_{hitung} < t_{tabel}$ dapat ditarik kesimpulan bahwa tidak ada peningkatan kebugaran jasmani terhadap peserta yang telah diberi *treatment shuttle ru*. Adapun hipotesis yang akan diuji kebenarannya dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

Ho : Latihan *shuttle run* tidak berpengaruh terhadap kebugaran jasmani pada peserta ekstrakurikuler bulutangkis SMA Negeri 2 Pringsewu.

Ha : Ada pengaruh latihan *shuttle run* terhadap kebugaran jasmani pada peserta ekstrakurikuler bulutangkis SMA Negeri 2 Pringsewu.

Tabel 3. Hasil Analisis uji Paired Sampel t Test dari Hasil *Pretest* dan *Posttest Multistage Fitness Test*.

Kelompok	Paired Sampel t Test					Keterangan
	t hitung	df	t tabel	Corelation	Sig	
<i>Pretest- Posttest</i>	-25.855	19	1.729	0.990	.000	Signifikan

Untuk mengetahui ada atau tidaknya peningkatan kebugaran jasmani setelah peserta mendapatkan *treatment shuttle run*, dapat diketahui dengan dua cara, yaitu (1) dengan melihat sinifikasi yang diperoleh dalam perhitungan *Paired Samples t Test*, berdasarkan table di atas terlihat bahwa sinifikasi *Paired Samples t Test* adalah $0.000 < 0.05$. (2) dengan membandingkan nilai t_{hitung} dengan t_{tabel} , berdasarkan tabel di atas terlihat bahwa $t_{hitung} = 25.855 > t_{tabel} = 1.729$. Dengan berdasarkan dari kedua cara pengambilan keputusan tersebut, dapat ditarik kesimpulan bahwa ternyata H_0 ditolak dan H_a diterima, sehingga hipotesis yang menyatakan ada pengaruh latihan *shuttle run* terhadap kebugaran jasmani pada peserta ekstrakurikuler bulutangkis SMA Negeri 2 Pringsewu, diterima.

SIMPULAN

Latihan fisik memegang peranan penting untuk mempertahankan atau meningkatkan derajat kebugaran jasmani seseorang. Semakin tinggi tingkat kebugaran jasmani seseorang semakin tinggi pula kemampuan kerja fisiknya. Dampak negatif dari kurangnya tingkat kebugaran jasmani adalah tubuh peserta mengalami kelelahan berarti pada saat bermain bulutangkis bisa menurunkan tingkat kekuatan pukulan, konsentrasi dan lainnya (Lutan, 2010). Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *shuttle run* terhadap kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler bulutangkis SMAN 2 Pringsewu, adapun urutan-urutan kegiatan yang harus dilakukan sehingga akhirnya dapat ditarik kesimpulan adalah: (1) diadakan *pretest multistage fitness test* dengan tujuan untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani peserta sebelum di beri *treatment*, (2) pemberian *treatment* latihan *shuttle run* sebanyak 12 kali pertemuan dengan frekuensi sebanyak 3kali dalam satu minggu, (3) kemudiaan yang terakhir adalah diadakannya *posttest multistage fitness test* yang bertujuan untuk mengetahui ada tidaknya peningkatan kebugaran jasmani terhadap subjek yang diberi *treatment*.

Berdasarkan pengujian hipotesis dengan menggunakan *Paired Samples t Test*, dapat diketahui bahwa tingkat kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler bulutangkis SMAN 2 Pringsewu, mengalami peningkatan yang signifikan setelah diberi *treatment* latihan *shuttle run*. Hal itu didukung dengan hasil perhitungan *Paired Samples t Tes*, dengan sinifikasi sebesar $0.000 < 0.05$ dan nilai $t_{hitung} = 25.855 > t_{tabel} = 1.729$. Sehingga dapat ditarik kesimpulan bahwa ada pengaruh latihan *shuttle run* terhadap kebugaran jasmani pada peserta ekstrakurikuler bulutangkis SMAN 2 Pringsewu. Dari hasil hipótesis diatas menunjukkan bahwa ada peningkatan yang signifikan terhadap kebugaran jasmani setelah



melaksanakan *treatment*, membuat peneliti menjadi merasa perlu untuk menyarankan metode *treatment* ini kepada sekolah-sekolah bulutangkis atau pembina bulutangkis disekolah yang mengadakan ekstrakurikuler untuk menerapkan metode ini didalam meningkatkan kebugaran jasmani pesertanya. Karena kebugaran jasmani merupakan komponen yang sangat penting didalam bulutangkis dengan kondisi kebugaran jasmani yang baik, peserta diharapkan dapat bermain bulutangkis dengan baik pula bahkan dapat mendongkrak prestasi bulutangkis baik di ajang bulutangkis pelajar tingkat daerah maupun nasional.

DAFTAR PUSTAKA

- Aguss, R. M., Fahrizqi, E. B., & Wicaksono, P. A. (2021). Efektivitas vertical jump terhadap kemampuan smash bola voli putra. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 17(1).
- Arikunto, S. (2015). Metode penelitian. *Jakarta: Rineka Cipta*.
- Fahrizqi, E. B., Gumantan, A., & Yuliandra, R. (2021). Pengaruh latihan sirkuit terhadap kekuatan tubuh bagian atas unit kegiatan mahasiswa olahraga panahan. *Multilateral: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 20(1), 43-54.
- Fenanlampir, A., & Faruq, M. M. (2015). *Tes dan pengukuran dalam olahraga*. Penerbit Andiofset.
- Irianto. (2010). “*Dasar Kepeleatihan*.” Yogyakarta: FIK UNY.
- Lutan, Rusli dkk. (2010). “*Dasar- Dasar Kepeleatihan*.” Jakarta : Depdikbud.
- Mahfud, I., & Fahrizqi, E. B. (2020). Pengembangan Model Latihan Keterampilan Motorik Melalui Olahraga Tradisional Untuk Siswa Sekolah Dasar. *Sport Science and Education Journal*, 1(1).
- Malasari, C. A. (2019). Pengaruh Latihan Shuttle-Run dan Zig-Zag Run terhadap Kelincahan Atlet Taekwondo. *Gelombang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 3(1), 81-88.
- Marjana, W., Sudiana, I. K., Budiawan, M., & Ked, S. (2014). Pengaruh Pelatihan Shuttle Run Terhadap Kecepatan dan Kelincahan. *Jurnal Ilmu Keolahragaan Undiksha*, 2(1).
- Nugroho, R. A., Yuliandra, R., Gumantan, A., & Mahfud, I. (2021). Pengaruh Latihan Leg Press dan Squat Thrust Terhadap Peningkatan Power Tungkai Atlet Bola Voli. *Jendela Olahraga*, 6(2), 40-49.
- Praditya. (2010). *Pengaruh Modifikasi Latihan Sirkuit Terhadap Peningkatan Daya Tahan Aerobik dan Anaerobik Siswa Sekolah sepakbola Cakar Mas Berbah Usia 155-16 tahun “skripsi”*. Yogyakarta: FIK UNY
- Sudjana. (2002). *Metode Statistika*. Bandung: Tarsito.
- Sukadiyanto (2010). *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. Yogyakarta.
- Widodo (2010). *Pengaruh Latihan Sirkuit Training Terhadap Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas II SMK Negeri 1 Juwiring Klaten*. Yogyakarta: Fakultas Ilmu Keolahragaan UNY
- Yuliandra, R., & Fahrizqi, E. B. (2019). Pengembangan Model Latihan Jump Shoot Bola Basket. *Journal of SPORT (Sport, Physical Education, Organization, Recreation, and Training)*, 3(1), 51-55.



PENGARUH TEKNIK LATIHAN DAN KOORDINASI TERHADAP KETEPATAN JUMPING SMASH BULUTANGKIS DI KLUB WONOSOBO

Danang Isworo Wijayanto ¹⁾, Septian Williyanto ²⁾

^{1), 2)} Universitas Sains AL Quran, Jl. Raya Kalibeber No.3, Kalibeber, Mojotengah, Kabupaten Wonosobo, Jawa Tengah 56351.

danangisworo@unsiq.ac.id ¹⁾

Abstrak

Penelitian ini memiliki tujuan untuk mengetahui pengaruh teknik latihan *block practice* dan *random practice* koordinasi mata tinggi dan rendah terhadap ketepatan *jumping smash* bulutangkis atlet. Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen dengan rancangan faktorial 2 x 2. Sampel penelitian 20 atlet di PB .ABS dan PB. Indoraya Wonosobo , yang diambil dengan teknik *random* dari 37 atlet. Instrument untuk mengukur *jumping smash* adalah tes *Forehand Smash Test*. Instrument untuk mengukur koordinasi mata tangan adalah tes lempar tangkap bola tenis tenis. Teknik analisis data yang digunakan adalah ANAVA dua jalur pada taraf signifikansi $\alpha = 0,05$. Hasil penelitian adalah sebagai berikut. (1) Terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan teknik latihan *block practice* dan *random practice* terhadap ketepatan *jumping smash* bulutangkis atlet. (2) Terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan pemain yang memiliki koordinasi mata-tangan tinggi dan koordinasi mata- tangan rendah terhadap ketepatan *jumping smash* (3) Terdapat interaksi yang signifikan antara teknik latihan *block practice* dan *random practice* dan koordinasi mata- tangan tinggi dan rendah terhadap ketepatan *jumping smash* bulutangkis .

Kata Kunci: *teknik latihan, block practice, random practice, koordinasi mata tangan, jumping smash bulutangkis*

Abstract

This research aimed to determine the effect of the different methods of regular drill and combination drill a high and low hand-eyes coordination exercise on the accuracy of a badminton athlete's jumping smash. This research was an experimental research with 2 x 2 factorial design. The research sample was 20 athletes in PB. ABS and PB. Indoraya Wonosobo, taken with a random sampling technique of 37 athletes. Instrument for measuring the jumping smash was a Forehand Smash Test. The instrument for measuring the hand-eyes coordination was a throw and catch a tennis ball test. Data analysis technique used was two-ways ANAVA at significant level $\alpha = 0.05$. The results of the research are as follows. (1) There were significant differences in the effect of regular drill and combination drill method exercise on the accuracy of the athlete's badminton jumping smash. (2) There was a significant difference of influence of players who had the high hand-eyes coordination and the low hand-eyes coordination on the accuracy of the jumping smash. (3) There was a significant interaction between the regular drill and the combination drill exercise method and the high and low hand-eyes coordination on the accuracy of the athlete's jumping smash

Keywords: *exercise method, regular drill, combination drill, hand-eyes coordination, badminton jumping smash*



PENDAHULUAN

Bulutangkis merupakan salah satu cabang olahraga yang populer dan digemari oleh sebagian besar orang didunia pada umumnya dan di Indonesia pada khususnya. bulutangkis merupakan permainan yang tidak dipantulkan dan harus dimainkan di udara sehingga permainan ini merupakan permainan cepat yang memerlukan gerak reflek yang baik dan tingkat kebugaran yang tinggi. Aspek kondisi fisik tersebut sangat penting karena dalam permainan bulutangkis pemain harus melakukan gerakan yang kompleks, seperti meloncat, gerak cepat mengejar *shuttlecock*, memutar badan, melangkah lebar untuk menjaga keseimbangan tubuh (Grice, 2007).

Dalam cabang olahraga bulutangkis terdapat teknik dasar, seperti yang dikemukakan (Purnama, 2010) bahwa “Teknik dasar keterampilan bulutangkis yang harus dikuasai pemain bulutangkis antara lain : (1) sikap berdiri (*stand*) (2) teknik memegang raket, (3) teknik memukul bola, (4) teknik langkah kaki (*Footwork*)”. Keempat teknik dasar tersebut harus dikuasai pebulutangkis untuk menunjang atau mencapai tujuan permainan. Karakteristik bulutangkis adalah permainan mengejar *shuttlecock* agar tidak jatuh di daerahnya, otomatis pemain harus berusaha mengejar *shuttlecock* kemanapun arahnya, dengan tujuan *shuttlecock* dapat jatuh di daerah permainan lawan. Karena itu faktor kelincahan tidak kalah pentingnya dalam permainan bulutangkis, tujuannya agar pemain dapat melakukan *footwork* yang benar dan cepat. Hal tersebut berkaitan dengan permainan bulutangkis yang membutuhkan gerakan yang cepat dan *eksplosif*, sehingga faktor *footwork* sangat penting dalam permainan bulutangkis.

Kemampuan fisik berhubungan dengan koordinasi mata-tangan yang mempengaruhi penampilan atlet dalam melakukan setiap gerakan dalam bulutangkis. Dengan demikian dapat dikatakan bahwa koordinasi mata-tangan adalah suatu persyaratan dalam pencapaian prestasi maksimal bagi atlet dalam bermaian bulutangkis. Koordinasi mata-tangan dapat dibedakan menjadi dua yaitu koordinasi mata-tangan tinggi dan koordinasi mata tangan rendah. Perbedaan koordinasi mata-tangan yang ada pada diri atlet harus menjadi pertimbangan sebagai suatu faktor penting yang menentukan dalam bermain bulutangkis sehingga setiap atlet dapat mencapai hasil yang optimal sesuai dengan potensi yang dimilikinya.

Dari waktu ke waktu perkembangan bulutangkis Indonesia semakin perkembangan. Hal ini disebabkan makin tingginya keterampilan penguasaan teknik dari para pemainnya. Dengan keterampilan teknik bermain yang cukup tinggi yang dimiliki oleh rata-rata pemain, maka akan dapat memberikan suatu permainan yang bermutu. Dalam upaya pencapaian prestasi tinggi, di Indonesia terdapat Perkumpulan Bulutangkis (PB) di setiap daerah. Sama halnya di Kabupaten Wonosobo, Perkumpulan Bulutangkis yang ada di Kabupaten Wonosobo juga berupaya memberikan pelatihan –pelatihan yang intensif untuk menciptakan atlet-atlet handal agar mampu berperan dalam pencapaian prestasi perbulutangkisan di Indonesia.



Dari hasil observasi yang telah dilakukan beberapa kali selama latihan berlangsung di PB. ABS dan PB. Indoraya Wonosobo, pelatih dalam menerapkan teknik dasar dan materi dalam pelatihan bulutangkis terlihat belum berjalan dengan baik. Adapun teknik yang diberikan dalam memukul bola berupa *servis*, pukulan *lob*, *dropshot*, *smash*, *netting*, dan *drive*. Seperti yang dijelaskan di atas salah satu teknik dalam bulutangkis adalah *smash*. *Smash* merupakan jenis pukulan yang ditujukan untuk mematikan pertahanan lawan.. Apabila pukulan *smash* disertai dengan *jumping* maka hasil dari pukulan akan lebih tajam dan cepat.

Untuk dapat melakukan pukulan *jumping smash* yang dapat memperoleh hasil ketepatan yang lebih baik, pemain harus menggunakan teknik yang tepat. Dalam melakukan pukulan *jumping smash* membutuhkan tenaga yang besar. Selain itu juga perlu koordinasi yang baik antara anggota badan yang terlibat. Demikian pula halnya dengan para pemain di PB. ABS dan PB. Indoraya. Agar dalam permainan memperoleh hasil yang optimal dalam melakukan pukulan *jumping smash* harus menggunakan teknik yang tepa dan koordinasi yang baik antara anggota badan yang terlibat. Hasil observasi yang dilakukan peneliti pada PB. ABS dan PB. Indoraya Wonosobo menunjukkan bahwa tidak semua peserta PB. Mutiara Wonosobo mampu melakukan *jumping smash* dengan baik. Masih banyak atlet yang merasakan kesulitan dalam melakukan pukulan *jumping smash*. Banyak pukulan yang menyangkut di net dan aja juga yang keluar dari sasaran yang ditentukan pelatih. Atlet juga masih banyak yang merasakan kelelahan ketika beberapa kali disuruh melakukan pukulan *jumping smash*.

Pada saat melakukan observasi langsung dilapangan, pelatih memberikan pelatihan yang cenderung monoton. Selain itu dalam pelaksanaan latihan pelatih kurang memperhatikan tentang prinsip- prinsip latihan sehingga pelatih hanya menitik beratkan pada latihan fisik, sehingga latihan teknik lebih sedikit diberikan dalam pelatihan. Dalam melatih keterampilan pukulan, teknik yang dapat digunakan pelatih salah satunya adalah teknik *block practice* dan *random practice*. Latihan *drill* tetap adalah sebuah bentuk latihan yang terpusat pada satu materi dan menitikberatkan pada pengulangan agar terjadi gerak otomatisasi. Sedangkan latihan *random practice* dalam bulutangkis adalah suatu pola pukulan atau berbagai materi yang dirangkai dalam satu rangkaian sehingga menghasilkan pola pukulan.

Sistem latihan yang sering dilakukan dalam klub bulutangkis yang sering digunakan untuk melatih keterampilan teknik pukulan dengan menggunakan pendekatan teknik latihan *block practice*. Sedangkan untuk teknik latihan *random practice* lebih sedikit diberikan dalam porsi latihan. Melihat sistem pelatihan di setiap klub bulutangkis di daerah Wonosobo yang cenderung monoton dan kurang memperhatikan prinsip-prinsip latihan yang sesuai dengan kondisi dilapangan, melalui penelitian ini diharapkan juga dapat memberikan pengertian tentang teknik latihan yang efektif dan efisien dalam melatih keterampilan bermain bulutangkis pada setiap atletnya. Menurut (Yousif dan Yeh, 2011) *among sport*,



footwork is very important in the badminton games and among badminton skills and techniques, forehand smash are consider most powerful badminton technique. Dapat diartikan di antara olahraga lainnya, langkah kaki sangat penting dalam permainan bulutangkis dan di antara keterampilan dan teknik bulutangkis yang lainnya, pukulan *forehand* dianggap teknik bulutangkis yang paling bagus.

Agar teknik latihan yang diterapkan mampu meningkatkan hasil latihan atlet dalam peningkatan keterampilannya, maka penelitian ini akan dicobakan dengan dua macam teknik latihan yang diterapkan dalam proses latihan peningkatan keterampilan pemain yaitu teknik *block practice* dan *random practice*. Berdasarkan latar belakang yang telah dikemukakan tersebut, maka penelitian ini mengambil judul “Pengaruh teknik latihan dan koordinasi terhadap ketepatan *jumping smash* pemain bulutangkis (studi eksperimen teknik *block practice* dan *random practice*) pemain bulutangkis di klub bulutangkis PB. Indoraya dan PB ABS Wonosobo.

Dalam penelitian ini,peneliti mengacu pada penelitian-penelitian sebelumnya yang hampir mirip dengan penelitianyang akan dilakukan, diantaranya

1. Hariono (2008). Pengaruh teknik Mengajar dan Koordinasi terhadap Kemampuan *Groundstroke* Petenis Pemula (Studi Eksperimen Perbedaan teknik Drill dan Pendekatan Bermain pada Siswa SLTP d Purworejo Tahun 2008. Penelitian ini menggunakan teknik rancangan 2X2.Hasil enelitian menunjukkan bahwa (1) Tidak ada perbedaan pengaruh antara teknik *drill* dan teknik pendekatan bermain terhadap kemampuan *groundstroke petenis* pemula.
2. Dhedy & Sugiyanto (2014). Pengaruh teknik Latihan dan Kelincahan dan Keterampilan Bermain Bulutangkis Atlet Pemula. Penelitian ini menggunakan rancangan factorial 2 X 2. Teknik analisis data penelitian ini menggunakan Uji T dan ANAVA. Hasil penelitian sebagai berikut : (1) Ada perbedaan pengaruh yang signifikan antara metode *drill* dan teknik *strokes* terhadap peningkatan keterampilan bermain bulutangkis. (2) Ada perbedaan keterampilan bermain bulutangkis atlet yang memiliki kelincahan tinggi dan rendah. (3) Tidak ada interaksi antara teknik latihan dan kelincahan terhadap keterampilan bermain bulutangkis atlet tingkat pemula.
3. Gunawan (2009). Pengaruh teknik latihan dan kemampuan motoric terhadap ketepatan servis lompat bolavoli.Thesis. Surakarta. Program Pascasarjana Universitas Sebelas Maret Surakarta, 2009. Berdasarkan hasil penelitian dan hasil analisis data yang telah dilakukan, dapat diperoleh kesimpulan sebagai berikut: a) Ada perbedaan pengaruh yang signifikan antara teknik latihan dengan sasaran tetap dengan teknik latihan sasaran berubah arah terhadap ketepatan servis lompat bolavoli. Hal ini dibuktikan dari nilai $F_{hitung} = 60,33 > F_{tabel} = 4,08$. Ada perbedaan yang signifikan hasil ketepatan servis lompat bolavoli bagi mereka yang memiliki kemampuan motoric tinggi dan motoric rendah. c) Tidak ada pengaruh interaksi yang signifikan antara teknik latihan dengan kemampuan motoric terhadap ketepatan servis bolavoli.



Dari beberapa kajian penelitian yang ada, peneliti ingin melakukan penelitian lebih lanjut tentang pengaruh teknik latihan dan koordinasi terhadap ketepatan pukulan *jumping smash* di Klub bulutangkis Kabupaten Wonosobo, sehingga kedepannya dapat diketahui perbedaan pengaruh teknik latihan dan koordinasi yang lebih berpengaruh untuk pukulan *jumping smash* di klub bulutangkis Kabupaten Wonosobo.

Dalam penelitian ini peneliti mengajukan beberapa hipotesis, yaitu: (1) Perbedaan pengaruh antara teknik *block practice* dan *random practice* terhadap peningkatan ketepatan pukulan *jumping smash*. (2) Perbedaan pengaruh antara kemampuan koordinasi mata – tangan tinggi dan koordinasi mata - tangan rendah terhadap ketepatan *jumping smash*.

METODE

Jenis penelitian dalam penelitian ini adalah eksperimen. teknik penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah menggunakan rancangan factorial 2 x 2 yaitu suatu eksperimen faktorial yang menyangkut dua faktor masing-masing faktor terdiri atas dua taraf, dengan menggunakan tes awal (*pre-test*) dan tes akhir (*post-test*).

Desain Penelitian

Tabel 1. Bagan Kerangka Desain Penelitian

Variabel Manipulatif (A)	Model Latihan	
	<i>block practice</i> (A1)	<i>random practice</i> (A2)
Variabel Atribut (B)		
Koordinasi Tinggi (B1)	Eksperimen (A1B1)	Eksperimen (A2B1)
Koordinasi Rendah (B2)	Eksperimen (A1B2)	Eksperimen (A2B2)

Keterangan:

- a1b1 : Kelompok atlet yang memiliki koordinasi mata- tangan tinggi dilatih teknik *block practice*
- a2b1 : Kelompok atlet yang memiliki koordinasi mata –tangan tinggi dilatih teknik *random practice*
- a1b2 : Kelompok atlet yang memiliki koordinasi mata- tangan rendah dilatih *block practice*
- a2b2: Kelompok atlet yang memiliki koordinasi mata–tangan rendah dilatih *random practice*



Tempat Penelitian

Penelitian ini dilakukan di klub bulutangkis PB Indoraya di GOR LATIPI lantai atas Pasar Induk Wonosobo, dan PB ABS di GOR UNSIQ Kalibeper, Wonosobo, sebagai tempat latihan rutin bulutangkis.

Populasi dan Sampel Penelitian

(Arikunto, 2013) Populasi adalah keseluruhan subjek penelitian. Populasi penelitian ini adalah atlet yang mengikuti latihan di klub bulutangkis PB Indoraya dan PB ABS Wonosobo yang berjumlah 37 atlet. Besar sampel yang digunakan atlet adalah 20 atlet, yang diperoleh dari seluruh populasi. Sampel yang diambil secara random berarti sampel tersebut diperoleh melalui prosedur tertentu dimana setiap anggota populasi mempunyai kesempatan untuk menjadi sampel (Siswandari, 2009).

Variabel Penelitian

Pada penelitian ini ada dua variabel bebas, yaitu teknik latihan *block practice* dan *random practice* serta satu variabel atributif yaitu koordinasi mata tangan tinggi dan koordinasi mata tangan rendah.

Validitas dan Reliabilitas Instrument

Tes Koordinasi Mata –Tangan

Koordinasi mata-tangan diukur dengan tes lempar tangkap bola tenis. Data koordinasi mata-tangan diukur sebanyak 20 kali ulangan yaitu sebelum perlakuan diberikan pada atlet bulutangkis PB Indoraya dan PB ABS Wonosobo selaku sampel penelitian. Data koordinasi mata-tangan diukur sebanyak 20 kali ulangan yaitu sebelum perlakuan diberikan pada atlet bulutangkis PB Indoraya dan PB ABS Wonosobo selaku sampel penelitian. Tes yang digunakan dalam mengukur koordinasi mata-tangan adalah dengan tes lempar tangkap bola tenis ke tembok sasaran. Mengukur koordinasi mata tangan menggunakan cara lempar tangkap bola tenis ke tembok sasaran (Ismaryati, 2008). Derajat nilai validitas tes koordinasi mata- tangan sebesar "0,898" dengan kategori "Sangat Tinggi" dan instrumen tes koordinasi mata – tangan adalah reliabel dan dapat dipergunakan untuk penelitian.

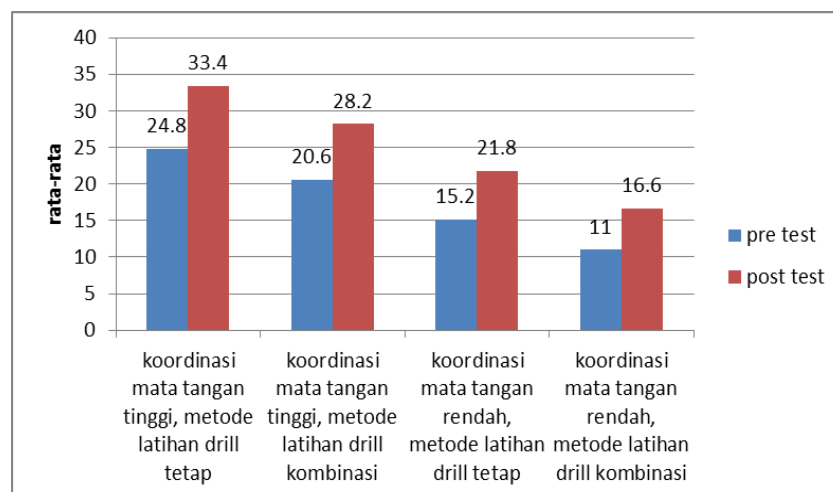
Tes Ketepatan *Jumping smash*

Tes ketepatan pukulan *jumping smash* ditujukan untuk mengukur ketelitian dan ketepatan memukul shuttlecock ke arah sasaran tertentu dengan pukulan *jumping smash*. Dalam penelitian ini kemampuan *jumping smash* bulutangkis yang diambil adalah ketepatan *jumping smash* dengan menggunakan tes *smash forehand*. Menurut (Poole, 2013) Memukul *shuttle* dengan tepat ,keras kearah bawah kelapangan lawan. Tingkat validitas untuk pria sebesar 0,68 dan untuk wanita sebesar 0,64 sedangkan tingkat reliabilitas untuk pria sebesar 0,81 dan untuk wanita sebesar 0,74.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Deskriptif data hasil penelitian ini adalah berupa data *pretest* dan *posttest* yang merupakan gambaran umum tentang masing-masing variabel terkait dalam penelitian. Penelitian ini klub bulutangkis PB Indoraya di GOR LATIPI lantai atas Pasar Induk Wonosobo, dan PB ABS di GOR UNSIQ Kalibeper, Wonosobo sebagai tempat latihan rutin bulutangkis.

Pengambilan data *pretest* dimulai pada hari Senin, 1 Mei 2020 di GOR UNSIQ Kalibeper, Wonosobo. Adapun pemberian *treatment* atau perlakuan dilaksanakan sebanyak 16 kali pertemuan, dengan frekuensi pertemuan 4 kali dalam satu minggu, yaitu pada hari Senin, Selasa, Kamis, dan Minggu. Untuk hari Senin, Selasa dan Kamis, pukul 15.00 -18.00 Wib dan pada hari Minggu pukul 09.00- 12.00. Sedangkan pengambilan data *posttest* dilaksanakan pada hari Senin, 29 Mei 2020 di GOR UNSIQ Kalibeper, Wonosobo. Data *pretest* dan *posttest* hasil ketepatan *jumping smash* bulutangkis atlet dapat dilihat pada gambar dibawah ini.



Gambar 1. Grafik Data Selisih Pre test dan Postest.

Uji Normalitas

Uji normalitas data dalam penelitian ini menggunakan teknik *Kolmogorov Simirnov*. Hasil uji normalitas yang dilakukan pada tiap kelompok dilakukan dengan program *software SPSS version 20,0 for windows* dengan taraf signifikan 5% atau 0,05. Berdasarkan analisis statistik uji normalitas yang telah dilakukan dengan menggunakan uji *Z Kolmogorov Smirnov* yang dikoreksi oleh *liliefors*, didapat dari hasil uji normalitas data $Sig > \alpha$ ($0,200 > 0,05$) maka dapat disimpulkan bahwa data data selisih (*post test* – *pre test*) berdistribusi normal.



Uji Homogenitas

Uji homogenitas dimaksudkan untuk menguji kesamaan varian antara kelompok 1 dan 2. Uji homogenitas dilakukan untuk menguji persamaan beberapa sampel yaitu homogen atau tidak. Uji homogenitas pada penelitian ini dilakukan dengan uji *Levene Test*. Kriteria pengambilan keputusan adalah apabila $p > 0,05$ atau besar nilai $F_{hitung} < F_{tabel}$, maka berarti dapat disimpulkan bahwa data sampel tersebut memiliki varians homogen atau dengan kata lain varians dari setiap kelompok sama atau sejenis (perbandingan data antar kelompok adil). Hasil uji homogenitas varian pada empat sel rancangan eksperimen dapat dilihat pada tabel berikut.

Tabel 2. Hasil uji homogenitas varian pada empat sel rancangan eksperimen

F	df1	df2	Sig.
1.877	3	16	.174

Design: Intercept + koordinasi + tekniklatihan + koordinasi * tekniklatihan

Digunakan tingkat kepercayaan 95% Tingkat signifikansi (α) = 100% - tingkat kepercayaan = 100% - 95% = 5% = 0,05 Sig > α (0,174 > 0,05) berarti homogeny.

Berdasarkan analisis statistik uji homogenitas yang telah dilakukan dengan menggunakan uji *Levene Test*. Diperoleh nilai signifikan sebesar 0.174 > 0.05. Sehingga dapat dikatakan populasi penelitian memiliki kesamaan varian atau *homogeny*.

Hipotesis 1 menyatakan terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan teknik latihan *block practice* dan *drill* kombinasi terhadap peningkatan ketepatan pukulan *jumping smash* bulutangkis pada atlet di Klub ABS dan Indoraya Wonosobo. Berdasarkan hasil perhitungan dan analisis data diperoleh nilai F_{hitung} 32.029 dan signifikansi pada $p = 0.000 < 0.05$. Dengan demikian hipotesis 1 yang menyatakan terdapat perbedaan pengaruh teknik latihan *block practice* dan teknik latihan *random practice* terhadap ketepatan *jumping smash* bulutangkis pada atlet Klub ABS dan Indoraya Wonosobo, **H1 diterima**.

“*Constan practice schedule in wich the same skill is rehearsed in the same away, without varion, in a series of practice trial*”. Berarti suatu latihan dimana keterampilan yang dilatih tanpa variasi yaitu berupa *block practice*, pengulangan dilakukan agar terjadi gerak otomatisasi. Atlet yang dilatih dengan teknik *block practice* akan lebih mudah beradaptasi dengan pukulan yang dilatihkan (Edward, 2011).

Hasil analisis diperoleh, ternyata teknik latihan *block practice* koordinasi mata tangan tinggi lebih baik dengan nilai rata-rata selisih (post test – pre test) sebesar 56.77, dibandingkan dengan teknik latihan *random practice* dengan nilai rata-rata selisih (post test – pre test) sebesar 39.45. Dengan demikian hipotesis penelitian yang menyatakan bahwa



terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan teknik latihan *block practice* dan *random practice* terhadap ketepatan *jumping smash* bulutangkis (atlet Klub ABS dan Indoraya Wonosobo) telah terbukti.

Hipotesis 2 menyatakan “terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan kemampuan koordinasi mata-tangan tinggi dan koordinasi mata-tangan rendah terhadap ketepatan *jumping smash*. Berdasarkan hasil perhitungan dan analisis data diperoleh nilai F_{hitung} 131.890 dan signifikansi pada $p = 0.000 < 0.05$. Dengan demikian hipotesis 2 yang menyatakan terdapat perbedaan pengaruh signifikan atlet yang memiliki koordinasi mata-tangan tinggi dan koordinasi mata-tangan rendah terhadap ketepatan *jumping smash*, **H1 diterima**

“*Coordination is the ability to repeatedly execute a sequence of movements smoothly and accurately. This may involve the sense, muscular contractions and joint movements. Everything that we participate in requires the ability to coordinate our limbs to achieve a successful outcome – from walking to the more complex movement of athletic events like the pole vault. All sports require the coordination of eyes hands and or feet and may be an implement and a ball. Racket sport (e.g tennis and squash) require the coordination of hand, eyes and racket to connect the racket with the incoming ball as well as position our body in an appropriate position to return the ball in an efficient and affective manner.* (Raut, T.S and Bhat, T.A, 2013). Artinya, Koordinasi adalah kemampuan untuk berulang kali mengeksekusi urutan gerakan lancar dan akurat. Ini mungkin melibatkan indera, kontraksi otot dan sendi gerakan. Segala sesuatu yang yang berpartisipasi dalam membutuhkan kemampuan untuk mengkoordinasikan anggota tubuh, untuk mencapai hasil yang sukses dari berjalan ke gerakan yang lebih kompleks. Semua olahraga memerlukan koordinasi mata, tangan dan atau kaki dan penerapan bola. olahraga raket misalnya lapangan tenis dan squash membutuhkan koordinasi tangan, mata dan raket untuk menghubungkan raket dengan yang masuk bola serta posisi tubuh kita dalam posisi yang tepat untuk mengembalikan bola dengan cara yang efisien dan efektif.

Hasil analisis menunjukkan bahwa ternyata pemain yang memiliki koordinasi mata-tangan tinggi lebih baik dengan dengan nilai rata-rata selisih(post test – pre test) sebesar 56.77, dibandingkan dengan teknik latihan *random practice* dengan nilai rata-rata selisih (post test – pre test) sebesar 39.45 dan dibandingkan dengan pemain yang memiliki koordinasi mata-tangan rendah dengan rata-rata (mean) selisih (post test – pre test) koordinasi mata tangan rendah pada teknik latihan *block practice* 26.75 dan pada *random practice* 19.38.

Dengan demikian hipotesis penelitian yang menyatakan bahwa terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan atlet yang memiliki koordinasi mata-tangan tinggi dan koordinasi mata-tangan rendah terhadap ketepatan pukulan *jumping smash* bulutangkis pada atlet di klub ABS dan Indoraya Wonosobo terhadap telah terbukti.



Hipotesis 3 menyatakan “terdapat/ada interaksi yang signifikan antara teknik latihan (*block practice* dan *random practice*) dan koordinasi mata-tangan (tinggi dan rendah) terhadap ketepatan pukulan *jumping smash* bulutangkis pada atlet di klub ABS dan Indoraya Wonosobo. Berdasarkan hasil uji ANAVA pada tabel 9 di atas dapat dianalisis bahwa diperoleh nilai F_{hitung} 5.203 dan signifikansi pada $p = 0.037 < 0.05$, artinya H_1 , **diterima**. Berdasarkan hal ini berarti hipotesis 3 menyatakan terdapat interaksi antara teknik latihan (*block practice* teknik latihan *random practice*) dengan koordinasi mata-tangan (tinggi dan rendah) terhadap ketepatan pukulan *jumping smash* bulutangkis pada atlet di klub ABS dan Indoraya Wonosobo) telah terbukti.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian analisis data yang telah dilakukan, diperoleh kesimpulan sebagai berikut. (1) Terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan teknik latihan *block practice* dan *random practice* terhadap ketepatan pukulan *jumping smash* bulutangkis pada atlet di klub ABS dan Indoraya Wonosobo. teknik latihan *block practice* lebih baik dibandingkan dengan teknik latihan *random practice*. (2) Terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan kemampuan koordinasi mata-tangan tinggi dan koordinasi mata-tangan rendah terhadap ketepatan pukulan *jumping smash* bulutangkis pada atlet di klub ABS dan Indoraya Wonosobo. Atlet yang memiliki koordinasi tinggi lebih baik dibandingkan dengan atlet yang memiliki koordinasi rendah. (3) Terdapat interaksi yang signifikan antara teknik latihan (*block practice* dan *random practice*) dan koordinasi mata-tangan (tinggi dan rendah) ketepatan pukulan *jumping smash* bulutangkis pada atlet di klub ABS dan Indoraya Wonosobo.

SARAN

Beberapa saran yang diberikan kepada pelatih yakni: (1) Pelatih perlu membuat program latihan yang lengkap untuk meningkatkan kemampuan *jumping smash* para atletnya baik program latihan jangka pendek maupun jangka panjang. (2) Pelatih memahami pertumbuhan dan perkembangan atlet, baik dari kesiapan mental maupun fisik dalam menerima dosis latihan. (3) Latihan yang baik tidak terlepas dari prinsip-prinsip latihan, sehingga pelatih harus benar-benar memahami dan menerapkan prinsip-prinsip tersebut. (4) Pelatih menentukan teknik latihan yang digunakan dalam melatih sesuai dengan sasaran dan tujuan serta tingkat kompleksitas materi latihan yang diberikan. (5) teknik latihan *block practice* dan *random practice* diimplementasikan sesuai dengan tingkat koordinasi atlet.



DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, S. (2006). *Prosedur penelitian suatu pendekatan praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Edward, W. H. (2011). *Motor learning and control: from theory to practice*. USA: Wadsworth.
- Grice, Tony. (2007). *Bulutangkis*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- _____. (2008). *Bulutangkis*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Subardjah.H. (2000) . *Bulutangkis*. Departemen Pendidikan dan Kebudayaan: Direktorat Jendral Pendidikan Dasar dan Menengah Bagian Proyek Penataran Guru SLTP Setara D-III.
- Ismaryanti. (2008). *Tes & pengukuran olahraga*. Surakarta: LPP UNSL; dan UNS Press.
- Poole, James. (2013). *Belajar Bulutangkis*. Bandung: Pionir Jaya.
- Purnama, Sapta Kunta. (2010). *Kepelatihan bulutangkis modern*. Surakarta: Yuma Pustaka.
- Raut, T.S. & Bhat, T.A. (2013). *Assessment of visual impact on motor performance of spectilised and non spectilised children*. Journal of International Educational, 2, 6.
- Robinson, P.E. (2010). *Foundation of sports coaching*. USA & Canada: Routledge.
- Suharjana. (2013). *Kebugaran jasmani*. Yogyakarta: Jogja Global Media
- Yousif, F.B. dan Yeh, S.K. (2011). Badminton training machine with impact mechanism. *Journal of Engineering Science and Technology, Vol. 6, No. 1: 6-68*.
- Yuliawan, Dhedhy dan FX. Sugiyanto (2014). Pengaruh teknik latihan pukulan dan kelincahan terhadap keterampilan bermain bulutangkis atlet tingkat pemula. *Jurnal Keolahragaan, Volume 2 – Nomor 2, 2014*.



EVALUATION OF ATHLETES' NUTRITIONAL NEEDS IN UNIVERSITY OF ILORIN, ILORIN KWARA STATE

Surajudeen Tosho Bakinde ¹⁾

¹⁾ Department of Human Kinetics Education, Faculty of Education, University of Ilorin, Ilorin, Nigeria

bakinde41@gmail.com

ABSTRACT

This study evaluated of athlete's nutritional needs for sports performance among athletes in University of Ilorin, Kwara state. The population consisted of 500 athletes of University of Ilorin while the sample included 54% of athletes that have represented the University of Ilorin in one or two games. A simple random sampling was used to select respondents and a total of one hundred (100) respondents were used, a researcher structure questionnaire was adopted and the reliability was also ascertained. The objectives of this study were to find out how nutrition, muscular strength, weight, endurance level and body flexibility contributes to sport performance among athletes. The data collected was analyzed using Pearson Product Moment Correlation Co-efficient at 0.05 alpha level.

The finding of the study revealed that nutrition, muscular strength, weight of the body, level of endurance and body flexibility of the athletes contributed to their performance in sport. It was therefore recommended among others that athletes should adopt nutrition strategies, strength training, endurance training and the flexibility training that will optimize physical performance and support good health which will lead to enhanced performance in sport and reduce the risk of illness and injury.

Key Words: *Nutrition, Nutrient, Diet, Balance Diet, Athlete, Physical Dexterity.*



INTRODUCTION

Optimal nutrition is of great importance to athletes in attaining peak performance in sport, most of the nutrition requirements are easily met by eating a large variety of food in the proportions of dietary guidelines. Athletes and their coaches are often misinformed regarding nutrition and are therefore prone to feed on quackery food that at least provide no additional benefit. For this reason, the evaluation of nutritional needs for athletes should be greatly looked into. Ajala (2006) defined nutrition as the combination of processes by which the living organism receives and utilizes the material (food) necessary for the maintenance of its functions and for the growth and renewal of its components. Good nutrition is necessary for good health, and concern with food is important. The word “nutrition” is often paired with the word “food” because the two go together.

Nutrition has different meaning to different people, and many people identify it with that portion of nutrition that arouses their own interest. To some nutritionists, the word nutrition is only biochemistry, to nurses, dieticians, and physician’s nutrition means meals for the sick in terms of calories, proteins, carbohydrate, fat, minerals, and vitamins. To the layman, it represents food or it may mean a “special diet”. Williams (2002) defined nutrition as the sum total of the processes involved in the intake and utilization of food substances by living organisms including ingestion, digestion, absorption, transport, and metabolism of nutrients found in food. This definition stresses the biochemical or physiological functions of the food we eat, but the American Dietetic Association notes that nutrition may be interpreted in a broader sense and be affected by a variety of physiological, sociological, and economic factors.

Although, food selection may be influenced by these latter factors, particularly economic ones in the case of University students. The physiological and biochemical roles of many types of food are similar, and from a stand point of nutrition and sport performance, it is the biochemical and physiological role of food that is important. Nutrition is present in all processes of life. Anything that involves life and chemical or biochemical movement has nutrition at its core. Anything that lives is dependent on energy which results from the combustion of food. (Abass, 2011) also defined nutrition as the sum of the body processes whereby the body takes in food and uses it for growth, development, well-being. Good food is a food which is rich in nutritional value, is the key to proper growth, mental and emotional development of all human beings.

Food is so important to man to the extent that without it, man would not be able to carry out his normal daily activities and live a healthy life. The primary purpose of the food we eat is to provide us with a variety of nutrients. Williams (2002) defined nutrient as a specific substance found in food that performs one or more physiological or biochemical functions in the body. Whitney, Elanor, and Sharon Rolfes (2005) defined nutrients as a chemical that an organism needs to live and grow or a substance used in an organism’s



metabolism which must be taken in from its environment.

The amount of nutrients needed by individuals vary according to age, sex, activity, and climate. Quality nutrition is gotten through balanced diet. A balanced diet should contain the seven major types of nutrients which are protein, carbohydrate, vitamins, fats, minerals, salts, and water. Since nutrition is very essential in the upkeep of the body organ and system, the effect of nutrition on the performance of athletes cannot be over-emphasized because athletes need a balanced nutrition which provides all essential nutrients to meet the needs of the body.

Sport is generally recognized as activities which are based on physical athleticism or physical dexterity with the largest major competitions such as the Olympic game. The awareness of participation in sport has grown over the years all over the world and the University of Ilorin in the year 1975 currently having about fifteen sports in operation is not an exception because sports play a vital role in the life of university students because apart from providing a medium of relaxation and recreation from academic activity, most students take part in sport for the purpose of recognition of for future purpose. For this reason, the nutrition of athletes in the University of Ilorin has to be looked into. Therefore, the basis of this study is aimed at assessing the level of understanding of the effect of nutrition on their sport performance.

Statement of the problem

The dwindling performance of athletes in sport is becoming increasingly alarming, the researcher has observed that most athletes neither have adequate knowledge on their nutritional needs for optimal sport performance nor have knowledge of relationship between nutrition and sport performance. Therefore, the researcher finds it imperative to examine the perception of university of Ilorin students on the influence of nutrition on sport performance. Athletes require special nutrition or diet so as to meet up to the demands placed on their bodies due to the various sports they do. It is therefore important that these athletes know about their nutritional requirements and diet in order to achieve optimum performance. This research work is carried out specifically to evaluate the nutritional needs of athletes in University of Ilorin.

Hypotheses

The following hypotheses were tested:

1. The knowledge of University of Ilorin athletes towards their nutritional needs will not have significant impact on their sport performance.
2. The knowledge of University of Ilorin athletes on the major nutrient required in the body for optimum sport performance will not have significant impact on their sport performance.



3. The rate at which the athletes of the University of Ilorin feed on a balanced diet will not have significant impact on their sport performance.
4. The knowledge of University of Ilorin athletes about pre-game meal, during game meal and post-game meal will not have significant impact on their sport performance.
5. The knowledge of the role of nutrition in the body of the University of Ilorin athletes will not have significant impact on their sport performance.

METHODOLOGY

The research design used in this study was the descriptive survey. The use of this design for this study is supported by literature because it involves a large number of respondents. The population of the study comprised of five hundred (500) male and female athletes of the University of Ilorin. The sample for this study comprised of (100) one hundred athletes of University of Ilorin. The sampling technique was simple random sampling whereby the respondents selected are students of University of Ilorin who take part fully in sporting activities or events.

Questionnaire was used to obtain information from the respondents. The questionnaire administered was divided into two sections: section A and section B. Section A was made of demographic data of the information from the respondents, while section B designed in line with variables of study. A draft of the questionnaire was presented to three (3) experts in the department of Human kinetics Education for validity and reliability. The questionnaire was administered twice to the same respondents at different time after which Pearson Product Moment Correlation coefficient was used to test the reliability of the instrument.

The questionnaire was personally distributed by the researcher with the help of three (3) trained assistants to the respondents in their various halls of residence, department and training centre. The researcher collected the completed questionnaire from the respondents on the spot of administration. The collected questionnaire was analyzed using both descriptive statistics of percentages and frequency and inferential statistics of chi-square (X^2) alpha level of 0.05

Data Analysis

The demographic data of the respondents were analyzed using frequency counts and percentage.

Table 1. Demographic information of the respondents by Gender, level of study, and sport participated.

S/N	Variables	Frequency	Percentage (%)
1.	Gender:		
Male		58	58
	Female	42	42
Total		100	100



2.	Level of study:		
	100level	21	21
	200level	26	26
	300level	31	31
	400level	18	18
	500level	4	4
Total		100	100

3.	Sport participated:		
Tennis		17	17
	Football	45	45
	Basketball	13	13
	Athletics	13	13
	Badminton	12	12
Total		100	100

Table one, reveals that the majority of the respondents are male athlete 58 (58%) and that most of the respondents who participated in the study were from 300level 31 (31%); in addition, most of the respondent who participated in the study were majorly football athlete 45 (45%).

Hypothesis Testing

Hypothesis One: The knowledge of University of Ilorin athletes towards their nutritional needs will not have significant impact on their sport performance.

Table 2. Chi-square (χ^2) value testing Hypothesis One.

S/N	SA	A	D	SD	TOTAL	DF	CAL. VALUE (χ^2)	TABLE VALUE	REMARKS
1	32 (32%)	29 (29%)	27 (27%)	12 (12%)	100				
2	59 (59%)	41 (41%)	0	0	100	9			
3	58 (58%)	36 (36%)	0	0	100		111.32	16.92	HO ₁ rejected
4	13(13 %)	42 (42%)	18 (18%)	18 (18%)	100				
TOTAL	162	148	60	30	400				



Table two revealed that the calculated (χ^2) value of 111.32 is greater than the critical (χ^2) value of 16.92 at the degree of freedom of 9 at 0.05 alpha level of significant. Therefore, hypothesis one is rejected.

Hypotheses Two: The knowledge of University of Ilorin athletes on the major nutrient required in the body for optimum sport performance will not have significant impact on their sport performance.

Table 3. Chi-square (χ^2) value testing Hypothesis Two.

S/N	SA	A	D	SD	TOTAL	DF	CAL. VALUE(χ^2)	TABLE VALUE	REMARKS
1	51 (51%)	39 (39%)	8 (8%)	2 (2%)	100				
2	12 (12%)	60 (60%)	27 (27%)	1 (1%)	100				
3	50 (50%)	40 (40%)	5 (5%)	5 (5%)	100	9	67.5	16.92	HO ₂ Rejected
4	22 (22%)	60 (60%)	16 (16%)	2 (2%)	100				
TOTAL	135	199	56	10	400				

Table three revealed that the calculated (χ^2) value of 67.5 is greater than the critical (χ^2) value of 16.92 at the degree of freedom 9 at 0.05 level of significance. Therefore, hypothesis two is rejected.

Hypothesis Three: The rate at which the athletes of the University of Ilorin feed on a balanced diet will not have significant impact on their sport performance.

Table 4. Chi-square (χ^2) value testing Hypothesis Three.

S/N	SA	A	D	SD	TOTAL	DF	CAL. VALUE(χ^2)	TABLE VALUE	REMARKS
1	49 (49%)	41 (41%)	9 (9%)	1 (1%)	100				
2	20 (20%)	54 (54%)	25 (25%)	1 (1%)	100				



3	53 (53%)	31 (31%)	12 (12%)	4 (4%)	100	9	51.50	16.92	HO ₃ Rejected
4	46 (46%)	50 (50%)	1 (1%)	3 (3%)	100				
TOTAL	168	176	47	9	400				

Table four presents the calculated (x^2) value of 51.50 which is greater than the critical (x^2) value of 16.92 at the degree of freedom 9 at 0.05 alpha level of significance. Therefore, hypothesis three is rejected.

Hypothesis Four: The knowledge of University of Ilorin athletes about the pre-game meal, during game meal and post-game meal have significant impact on their sport performance.

Table 5. Chi-square (x^2) value testing Hypothesis Four

S/N	SA	A	D	SD	TOTAL	DF	CAL. VALUE(X^2)	TABLE VALUE	REMARKS
1	70 (70%)	25 (25%)	4 (4%)	1 (1%)	100				
2	23 (23%)	60 (60%)	16 (16%)	1 (1%)	100	9	68.38	16.92	Ho ₄ rejected
3	48 (48%)	49 (49%)	3 (3%)	0	100				
4	27 (27%)	54 (54%)	16 (16%)	3 (3%)	100				
TOTAL	168	188	39	5	400				

Table five reveals that the calculated (x^2) value of 68.38 is greater than the critical (x^2) value of 16.92 at the degree of freedom of 9 at 0.05 alpha level of significance. Therefore, hypothesis four is rejected.

Hypothesis Five: The knowledge of the role of nutrition in the body of the University of Ilorin athletes will not have significant impact on their sport performance.



Table 6. Chi-square (χ^2) value testing Hypothesis Five.

S/N	SA	A	D	SD	TOTAL	DF	CAL. VALUE(χ^2)	TABLE VALUE	REMARKS
1	53 (53%)	35 (35%)	10 (10%)	2 (2%)	100				
2	73 (73%)	16 (16%)	9 (9%)	2 (2%)	100				
3	18 (18%)	22 (22%)	39 (39%)	21 (21%)	100	9	184.96	16.92	H_0 rejected
4	7 (7%)	25 (25%)	22 (22%)	46 (46%)	100				
TOTAL	151	98	80	71	400				

The table six above revealed that the calculated (χ^2) value of 184.96 is greater than the critical (χ^2) value of 16.92 the degree of freedom of 9 at 0.05 alpha level of significance, which implies that hypothesis five is rejected.

Discussion of findings

Hypothesis one stated that the knowledge of University of Ilorin athletes towards their nutritional needs have significant impact on their sport performance based on the information gathered, it was cleared that the calculated value is greater than table value. This shows that nutritional intake of an athlete determines his/her performance in any sporting activities. This finding is agreement with Dunford (2009), who reported that nutritional level of athletes increases their level of fitness and this led to excellent performance in any sporting activities. Rodrigues et al., (2009) also contended that athletes should know about sport nutrition in order to be in shape and improve their sport performance.

Hypothesis two states that the knowledge of University of Ilorin athletes on the major nutrient required in the body for optimum sport performance will not have significant impact on their sport performance, based on the data gathered, it shows that the major nutrient required in the body influences his performance towards sporting activities. This result is in line with Baker and Newton (2008), who reported that the level of performance of athletes in some sport is determined by muscular strength. ADA (2009), stated that the result of muscular strength depends largely on nutrition, if an athlete goal is to squats, increase in maximal bench press up or do unassisted pulls ups, such athlete needs adequate muscular strength.



Hypothesis three which states that the rate at which the athletes of the University of Ilorin feed on a balanced diet will not have significant impact on their sport performance, based on the information gathered which revealed that the calculated value is greater than table value, therefore hypothesis is rejected. This shows that the feeding on balanced diet will influence the performance of University of Ilorin athletes in sport activities especially throwing.

Hypothesis four which states that the knowledge of University of Ilorin athletes about the pre-game meal, during game meal and post-game meal have significance impact on their sport performance, based on the finding which shows that the calculated value is greater than table value, therefore hypothesis is rejected. In support of this findings by Malina et al., (2007) who discovered that endurance can be substantially modified by dietary intake in the pre-competition period, also further that endurance level of an athlete increases their performance in any sporting activities. Gravina et al., (2008) contended that athletes should know about sport nutrition that will sustain them during sporting activities like marathon race and cross country race.

Hypothesis five stated that the knowledge of the role of nutrition in the body of the University of Ilorin athletes will not have significant impact on their sport performance. Also, the finding clearly shows that Nutrition necessarily influences high performance in sport, nutrition has huge effect on performance in any sport activities. findings with regard to nutrition and sport performance among athletes, the majority of the sampled populations were of the opinion that there is significance impact of the role of nutrition in the body of the University of Ilorin athletes.

CONCLUSION

Based on the findings from the study, the following conclusions were drawn:

Nutritional intake of an athlete enhances sport performance, an athlete with adequate nutrition will be able to perform better in any sport because nutrition can make or mar performance of athlete in sport activities, in lay of this, and dietary intake of athletes must be put into consideration. Muscular strength contribute to high performance level in sport, this can be improve through development of muscular activities in sports like weightlifting as well as adequate nutrition. Weight of an athlete must commensurate with his/her sporting events and this can be improved through weight training with support from adequate diet. Optimum performance in sport is depending on endurance level of an athlete, athletes need endurance in order to stay in shape and improve their performance in events like marathon race and cross-country race.

Balanced diet contributes immensely to sports performance, an athlete with good balanced diet will perform better in most of the athletics events like swimming, racket games and others. This shows that balanced is very essential to athletes.



RECOMMENDATION

Based on the findings of this study, the following recommendations were made:

- 1 Athletes should adopt nutrition strategies that will optimize physical and mental performance and support good health. The dietary intake of an athlete that will enhance sport performance should be considered and adopted in order to boost their sport performance.
- 2 Muscular strength should be builds through training and well-nourished food. Also, it should be in control of some activities in order not to stress their power.
- 3 To enhance optimum performance in sport, the endurance level of athletes should be taking into consideration; athletes should endure in any activities they are performing in order to achieve their objective.
- 4 Flexibility is definitely one of the most important aspects of fitness and has a very substantial role to play in sport performance. It is recommended for the athletes to engage in adequate training that will increase flexibility in sport performance, regular stretching exercises and good nutrition should be taken in order to increase body flexibility for the attainment of objective
- 5 The contribution of physical fitness components to sports performance cannot be over emphasized; the athletes are encouraged to ensure adequate training as well as nutrition that will improve the development of physical fitness as well as sports performance.

REFERENCES

- American College of Sports Medicine, (1998). American College of sports medicine position stand. The recommendation quantity of exercise for developing and maintaining cardiorespiratory and muscular fitness, and flexibility in healthy adults, medicine and science in sports and exercise 30-975-91.
- American Dietetic Association (2005). The health professional's guide to popular dietary supplements. Chicago: America dietetic association.
- American dietetic association. (2000) 10 tips to health eating Chicago: the American dietetic association.
- American Dietetic association (ADA). (2009). Standards of practice and standards of professional performance in sports Dietetics. Journal of the American dietetic association, 109, 544 552.e30. doi:10.1016/j.jada.2009.01.015.
- Armstrong, L. (2003). Exertional heat illnesses. Champaign, IL: Human kinetics. Belmont. C.A Wadsworth publishing company (2005).
- Anderson (2008). The changing significance of food. America journal of sport science 58. 176-181.
- Araoye, M.O (2005). Research methodology with statistics for health & social science.
- Benadot, D., Clarkson, P., Coleman, E., & Manore, M. (2001). Can vitamin vitamin supplements improve sport performance? GSSI Supplement: sport science



exchange roundtable, 12.

- Baker, D., and Newton, R. (2008). Comparison of lower body strength. Power, acceleration, speed, agility, and sprint momentum to describe and compare playing rank among professional rugby league players. *The journal of strength and conditioning Research*.22(1) 153-158.
- Carol Byrd-Bredbenner, Gaile Moe, Donna Beshgetoor, Jacqueline Berning (2013) *Perspectives in Nutrition ninth (ed.)* New York, Mc Graw-Hill Companies.
- Clark, M., Reed, D.B., Crouse, S. F., & Armstrong, R.B (2005), Pre and post season dietary intake, body composition, and performance indices of NCAA division I female soccer players. *International journal of sport nutrition and exercise metabolism* 13, 303-319.
- Coyole, E. (2004). Fluid and fuel intake during exercise, *Journal of sports science* 22: 39-55C.
- Coyole, E. (2004) Highs and lows of carbohydrates diets. *Sport science exchange*.
- Cropper S.S Smith J.L. Groff J.L. (2005) *Advanced nutrition and human metabolism fourth (ed.)* Belmont, CA. Wadworth Pub. Co.
- Cropper S.S Smith J.L Groff J.L *Advanced nutrition and human metabolism fourth edition*.
- Frances Sizer, Ellie Whitney (2007) *Nutrition concepts and Concepts and Controversies*. Cengage learning. Pg 26.
- Institute of medicine (2005). *Dietary supplements, a framework for evaluating safety*. Washington, DC: National Academics Press.
- James A. Ajala (2006) *Understanding food and nutrition*. First (ed) Maybest Publications.
- Johnson, P. and Sabate, J. (2006) nutritional implications of vegetation diets. In *modern nutrition in health and disease*, eds
- Liebman, B, (2005). Pressure cooke: the scoop on salt- nutrition action health letter 32(6)1-9.
- Manore M. and Thompson. J. (2002) *sport nutrition for health and performance champaign, II: Human kinetics*.
- National Academy of sciences. Institute of medicine, food and nutrition boards (2004).
- Newman, J., et al, (2003). Effective of creative ingestion on glucose tolerance and insulin sensitivity in men. *Medicine and science in sport and exercise*.
- Noakes, T. D. (2000). Physiological models to understand exercise fatigue and adaptations that predict or enhance athletic performance. *Scandinavian journal of medicine and Science in sports*
- Rodriguez, N. R. Dimarco, N. M and Langley, S. (2009). Position of the American dietetic association, Dietitians of Canada and American college of sports medicine: Nutrition and athletic performance. *Medicine and science in sports and exercise*, 20, 09-731.
- U.S Department of health and human service, (2000) *healthy people and 2010*. Washington DC:US Government Printing Office.
- Welsh, R. S., Davis, J. M., Burke, J. R., and Williams, H. G. (2002) *carbohydrates and*



physical/mental performance during intermittent exercise to fatigue. *Medicine and science in sport and exercise*, 34, 723-731.

Whitney, Elanor and Sharon Rolfes (2007) *understanding Nutrition: eleventh (ed.)* Belmont, Wadsworth publishing ISBN 987-0-495-11686-8.

Williams C. (1998). *Diet and sports performance*. In *oxford textbook of sports medicine*, eds. M. Harries et al. oxford: Oxford University press.

Williams, M.H (2002) *Nutrition for health, fitness and sport; sixth (ed.)* New York.

Williams, P.A. (2009). *Vitamin and mineral status of trained athletes including the effect of supplementation*. *American journal of clinical nutrition*, 47, 186-191.

Wilmore, J.H and Costill, D.L (2005). *Physiology of sport and exercise: 3rd edition*.

Wolfe, R. R. (2000). *Protein supplements and exercise*. *American journal clinical nutrition*, 72, 551S-557S.



VARIASI PEMBELAJARAN ANAK BERKEBUTUHAN KHUSUS SLB-C KASIH BUNDA LAMPUNG SELATAN

Rachmi Marshella Aguss¹⁾

¹⁾ Pendidikan Olahraga, Fakultas Sastra dan Ilmu Pendidikan, Universitas Teknokrat Indonesia, Jl. ZA. Pagar Alam No.9 -11, Labuhan Ratu, Kedaton, Kota Bandar Lampung, Lampung, 35132.

rachmi.ma@teknokrat.ac.id ¹⁾

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan variasi untuk anak berkebutuhan khusus di Slb-C Kasih Bunda Lampung Selatan. Metode penelitian yang digunakan adalah deskriptif kualitatif dengan menggunakan pendekatan survey. Sampel penelitian ini adalah proses pembelajaran Penjas Adaptif di Slb-C Kasih Bunda Lampung Selatan. Hasil penelitian yang diperoleh, pada pembelajaran Penjas Adaptif 1 guru Penjas Adaptif yang memimpin proses pembelajaran. Pada murid tunagrahita dalam menyampaikan pembelajaran perlu memodifikasi pembelajaran yang akan disampaikan misalnya peraturan yang digunakan, alat atau media yang digunakan. Pembelajaran yang diberikan kepada murid tidak semua murid dapat melakukannya sendiri, bagi murid yang tidak dapat melakukan tugas gerak sendiri maka guru pendamping akan membantu murid tersebut. Pada kelas kecil (Tingkat Persiapan dan SDLB) proses pembelajaran dilakukan bersamaan dan materi yang sama, begitu pula pada kelas besar (SMPLB dan SMALB) proses pembelajaran Penjas Adaptif dilakukan bersamaan dan dengan materi yang sama pula.

Kata kunci: variasi pembelajaran, anak berkebutuhan khusus, tunagrahita

Abstract

This study aims to describe variations for children with special needs in Slb-C Kasih Bunda Lampung Selatan. The research method used is descriptive qualitative using a survey approach. The sample of this research is the learning process of Adaptive Physical Education in Slb-C Kasih Bunda Lampung Selatan. The results obtained, in learning Adaptif Physical Education 1 Adaptive Physical Education teacher who leads the learning process. For mentally retarded students, in delivering learning, they need to modify the learning to be delivered, for example the rules used, the tools or media used. The learning given to students is not all students can do it alone, for students who cannot do the task of moving on their own, the accompanying teacher will help the student. In small classes (Preparatory Level and SDLB) the learning process is carried out simultaneously and with the same material, as well as in large classes (SMPLB and SMALB) the Adaptive Physical Education learning process is carried out simultaneously and with the same material.

Keywords: Learning variations, Children with special needs, Mental retardation



PENDAHULUAN

Pendidikan tidak akan mencapai suatu kesuksesan dan keberhasilan tanpa adanya strategi yang dirancang dan praktikan sebaik mungkin. Strategi merupakan cara jitu, tindakan ataupun keputusan yang diterapkan guru dalam pembelajaran untuk mencapai tujuan pembelajaran yang terlaksana dengan efektif dan efisien. “strategi sebagai keputusan-keputusan bertindak yang diarahkan dan keseluruhannya diperlukan untuk mencapai tujuan”. “Pendidikan Jasmani adalah proses pendidikan melalui aktivitas jasmani”. Tujuan yang ingin dicapai bersifat menyeluruh, yaitu mencakup domain psikomotor, kognitif, dan afektif.

Pendidikan Jasmani Adaptif merupakan salah satu mata pelajaran yang berperan penting pada pertumbuhan dan perkembangan murid berkebutuhan khusus. Pada pembelajaran Pendidikan Jasmani Adaptif guru juga tidak hanya sekedar menyampaikan materi saja, tetapi juga harus diimbangi dengan pengetahuan. Pemilihan materi dan metode juga harus diperhatikan dan guru juga harus dapat memodifikasi materi pembelajaran yang disampaikan sesuai dengan kondisi murid yang dihadapinya. Oleh karena itu strategi pembelajaran harus dirancang dan direncanakan dengan baik, serta diimplementasikan dengan benar. Kenyataan di lapangan guru-guru yang mengajar olahraga di Slb-C Kasih Bunda Lampung Selatan tidak semuanya berlatar belakang Pendidikan Jasmani dan Olahraga, untuk mengajar murid normal saja guru harus menggunakan strategi yang tepat agar apa yang menjadi tujuan dalam pendidikan dapat tercapai, apalagi pada murid berkebutuhan khusus.

Kegiatan proses pembelajaran dengan memanfaatkan aktivitas jasmani yang telah disusun secara sistematis yang memiliki tujuan guna mengembangkan dan meningkatkan individu secara kognitif, organik, perseptual, neuromuskuler, dan emosional pada kerangka sistem dunia pendidikan tingkat nasional adalah pengertian dari pendidikan jasmani dalam Melyza, A., & Aguss, R. M. (2021). Menurut Rosdiani, D. (2014) Fahrizqi, E. B., Mahfud, I., Yuliandra, R., & Gumantan, A. pendidikan jasmani yakni kegiatan pembelajaran yang memberikan perhatian secara proporsional serta memadai pada subjek utama di pembelajaran.

Menurut Agus, R. M. (2019) Syaifulloh, M. D., & Aguss, R. M. (2021) Pendidikan luar biasa sebagai salah satu pendidikan yang khusus mengenai anak-anak berkelainan sebagai objek formal dan materialnya, dari berbagai jenis kelainan, termasuk anak-anak tunagrahita, secara terus menerus berupaya untuk meningkatkan pelayanan dengan sebaik-baiknya. Bagaimanapun, warga negara anak-anak tunagrahita memiliki hak yang sama untuk mendapatkan pendidikan. Pasal 5 Undang-undang Nomor 2 tahun 1989 tentang sistem pendidikan nasional, menyatakan bahwa setiap warga negara mempunyai hak yang sama untuk memperoleh pendidikan, yang diantaranya adalah anak-anak tunagrahita (Nunung, 2014). Anak tunagrahita belum menikmati kelebihan yang sedikit banyak sama seperti apa yang anak-anak normal miliki, sebab anak penyandang tunagrahita juga merupakan bagian dari manusia. Dengan melalui jalur pendidikan luar biasalah, anak-anak penyandang tunagrahita dapat mengembangkan pengetahuannya dan mengembangkan potensi yang dimilikinya.



METODE PENELITIAN

Metode penelitian yang digunakan adalah deskriptif kualitatif dengan pendekatan yang mendalam, yaitu menggambarkan variasi pembelajaran Penjas Adaptif bagi anak berkebutuhan khusus di Slb-C Kasih Bunda Lampung Selatan (Mei, K, 2020). Populasi penelitian ini adalah proses pembelajaran Pendidikan Jasmani Adaptif di Slb-C Kasih Bunda Lampung Selatan selama 1 semester tahun 2021 dengan sampel variasi pembelajaran Penjas Adaptif di Slb-C Kasih Bunda Lampung Selatan. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah teknik purposive sampling (sampel bertujuan) yaitu penentuan sampel dengan pertimbangan Kepala Sekolah dan peneliti, serta teknik dokumentasi yaitu mengumpulkan berbagai gambar atau data yang mendukung penelitian ini. Instrument yang digunakan dalam penelitian ini adalah pedoman wawancara. Data yang telah dikumpulkan melalui observasi langsung pada saat pembelajaran Pendidikan Jasmani Adaptif, wawancara langsung kepada guru Pendidikan Jasmani Adaptif dan guru pendamping serta gambar dan data yang dikumpulkan melalui dokumentasi sehingga didapat gambaran atau kesimpulan mengenai variasi pembelajaran Pendidikan Jasmani Adaptif bagi anak berkebutuhan khusus di Slb-C Kasih Bunda Lampung Selatan.

Abidin, Y. (2012), Adisusilo, S. (2012). Metode yang digunakan juga harus sesuai dengan kebutuhan serta karakteristik peserta didik. Berikut metode pembelajaran bagi Anak Berkebutuhan Khusus secara umum, yaitu:

- a. Komunikasi merupakan hal mendasar yang dilakukan semua orang untuk berhubungan dengan sesamanya. Dalam dunia belajar, siswa tidak terlepas dari proses komunikasi baik komunikasi antar siswa, komunikasi dengan guru, maupun komunikasi dengan lingkungan sekitarnya (Arum, R. P. 2020). Keterampilan komunikasi siswa akan mempengaruhi proses dan hasil belajar dari siswa. Dalam pembelajaran, komunikasi yang sering dilakukan adalah komunikasi antara guru dan siswa untuk membantu siswa memecahkan masalahnya dalam belajar.
- b. Analisis tugas dilakukan untuk mendeskripsikan tugas-tugas yang harus dilakukan dalam indikator-indikator kompetensi. Dari analisis tugas yang ditentukan melalui kompetensi dapat dijadikan tolak ukur apakah siswa telah mengerjakna tugasnya sesuai indikator kompetensi atau belum. Task analisis diberikan berupa tugas-tugas yang harus diselesaikan dan dipraktekkan oleh siswa.
- c. Intruksi langsung adalah metode pembelajaran yang menggunakan pendekatan selangkah demi selangkah yang terstruktur dengan cermat dalam intruksi atau perintah. Pelajaran disampaikan sedikit demi sedikit dalam bentuk yang mudah dipahami sehingga anak mencapai keberhasilan disetiap tahapnya.
- d. *Prompts* adalah setiap bantuan yang diberikan pada anak untuk menghasilkan respon yang benar. *Prompts* yang diberikan kepada anak berupa informasi penjas atau bantuan yang memudahkan siswa untuk menjalankan sebuah intruksi. *Prompts* dibedakan menjadi 5 jenis diantaranya:
- e. *Verbal prompts* adalah bentuk informasi verbal yang diberikan sebagai tambahan instruksi pada tugas yang akan dikerjakan oleh siswa. Hal ini digunakan untuk informasi mengenai bagaimana cara dia mengatasi tugasnya. Contoh saat anak belajar memakai baju, intruksi yang diberikan adalah pakailah bajumu, verbal *prompts*nya masukkan tangan kanan pada bagian lengan terlebih dahulu.
- f. *Modelling* dilakukan untuk memberikan informasi mengenai cara mengatasi tugasnya dengan cara mempraktekkan. Sehingga ia akan mencontoh dari apa yang kita kerjakan.



Modelling dilakukan ketika verbal prompts tidak berhasil. Contoh saat anak belajar memakai baju kita beri verbal prompts mereka tidak menangkap bantuan informasi kita, maka dapat kita lakukan modelling dengan mencontohkan langsung bagaimana cara menggunakan baju dan selanjutnya anak akan menirunya.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian Penelitian ini dilaksanakan pada Slb-C Kasih Bunda Lampung Selatan. Melalui teknik pengambilan sampel yang digunakan, maka terpilihlah variasi pembelajaran Pendidikan Jasmani Adaptif bagi anak berkebutuhan khusus di Slb-C Kasih Bunda Lampung Selatan sebagai sampel dalam penelitian. Sebelum melakukan penelitian peneliti menyiapkan berbagai keperluan yang akan digunakan dalam penelitian, seperti handycam dan kamera yang akan digunakan untuk merekam kegiatan pembelajaran Pendidikan Jasmani Adaptif, merekam hasil wawancara kepada guru Pendidikan Jasmani Adaptif dan guru 9 pendamping, dan untuk mengumpulkan data berupa foto-foto yang mendukung penelitian ini.

Peneliti juga telah memberi arahan kepada 3 orang teman yang akan membantu dalam penelitian. Pada saat pembelajaran 1 orang guru Pendidikan Jasmani Adaptif memimpin proses pembelajaran dan dibantu oleh 5 orang guru Non Pendidikan Jasmani Adaptif. Pembelajaran Pendidikan Jasmani Adaptif di Slb-C Kasih Bunda Lampung Selatan pada Tingkat Persiapan dan SDLB (Kelas kecil) dilakukan bersamaan yaitu 1 kali dalam 1 minggu yaitu pada hari selasa dan materi yang diberikan juga sama. Begitu juga pada SMPLB dan SMALB (Kelas besar) dilakukan bersamaan, yaitu 1 kali dalam 1 minggu pada hari rabu dan materi yang diberikan juga sama.

Ada gerakan-gerakan tertentu yang tidak boleh diberikan pada murid tunagrahita, seperti memutar-mutar kepala atau memutar-mutar lutut pada saat melakukan stretching, gerakan tersebut tidak dapat diberikan pada murid tunagrahita karena murid tunagrahita memiliki kelemahan pada sendisendinya. Oleh karena itu apabila tetap diberikan akan berbahaya bagi murid tunagrahita karena dapat menyebabkan cedera. Pada pembelajaran Pendidikan Jasmani Adaptif guru memodifikasi permainan atau olahraga kedalam bentuk permainan yang menyenangkan dan tidak membosankan agar menciptakan rasa gembira dan senang pada murid saat melakukan pembelajaran Pendidikan Jasmani Adaptif. Pada murid tunagrahita yang memiliki prestasi olahraga yang baik, diberikan materi pembelajaran yang hampir sama dengan murid normal pada umumnya. Namun, pada murid tunagrahita yang sulit dalam pembelajaran, guru memberikan materi yang disederhanakan sesederhana mungkin agar dapat dilakaukan oleh murid tersebut. Sehingga murid tetap dapat melakukan gerak. Pada pembelajaran 10 Pendidikan Jasmani Adaptif guru yang mengajar dalam 1 TIM terdiri dari 1 guru mata pelajaran Pendidikan Jasmani Adaptif dan 5 orang guru yang mendampingi. 1 orang guru mendampingi beberapa murid, karena ada beberapa murid yang tidak boleh lepas dari pantauan gurunya. Berikut ini pendeskripsian proses pembelajaran Pendidikan Jasmani Adaptif Sekolah Luar Biasa Slb-C Kasih Bunda Lampung Selatan



SIMPULAN

Berdasarkan data yang telah diperoleh dapat ditarik kesimpulan: Materi pembelajaran Pendidikan Jasmani Adaptif pada kelas kecil yaitu tingkat persiapan dan SDLB yang diberikan sama. Misalnya, lempar sasaran, kucing-kucingan, lari melewati ban. Begitu juga dengan kelas besar SMPLB dan SMALB materi pembelajaran yang diberikan sama. Misalnya, lari estafet, latihan gerak dasar, latihan jalan, dan semuanya dengan peraturan yang dimodifikasi. Pada saat pembelajaran murid yang tidak dapat melakukan kegiatan gerak dalam pembelajaran sendiri dibantu oleh guru pendamping. Pada pembelajaran Pendidikan Jasmani Adaptif pada kelas kecil (Tingkat Persiapan dan SDLB) lebih banyak pada permainan. Karena pada umumnya anak tunagrahita senang bermain. Pada saat pembelajaran Pendidikan Jasmani Adaptif 1 orang guru Pendidikan Jasmani Adaptif memimpin kegiatan pembelajaran dan dibantu 5 orang guru Non-Pendidikan Jasmani Adaptif untuk mendampingi dan mengawasi murid.

Strategi pembelajaran yang digunakan guru dalam mengajar disesuaikan dengan murid yang dihadapi. Murid yang tidak dapat melakukan tugas gerak atau aktivitas gerak sendiri, maka guru pendamping akan membantu dan mengarahkan murid tersebut melakukan tugas gerak atau aktivitas gerak yang diperintahkan. Pada kelas besar pembelajaran Pendidikan Jasmani Adaptif lebih banyak gerak dasar dan olahraga dengan peraturan yang dimodifikasi. Selesai melakukan kegiatan inti pembelajaran murid langsung diarahkan masuk ke kelas masing-masing.

DAFTAR PUSTAKA

- Abidin, Y. (2012). Model penilaian otentik Dalam pembelajaran membaca pemahaman Beroreintasi pendidikan karakter. *Jurnal Pendidikan Karakter*, (2).
- Abu, S. N. (2020). Pembinaan Guru Oleh Kepala Sekolah dalam Pengelolaan Pembelajaran di Sekolah Dasar. *Jurnal Bahana Manajemen Pendidikan*, 2(1), 704-712.
- Adisusilo, S. (2012). Pembelajaran nilai karakter. *Jakarta: Raja Grafindo Persada*.
- Afandi, Rifki. (2011). Integrasi Pendidikan Karakter dalam Pembelajaran IPS di Sekolah Dasar. *Jurnal Pedagogia*, Vol 1. No. 1. Diperoleh pada 16 april 2016. Dari journal.umsida.ac.id/files/rifki.pdf.
- Agus, R. M. (2019). Pengaruh Metode Pembelajaran Dan Kriteria Layanan Bantuan: Meningkatkan Gerak Dasar Lompat Jauh Gaya Jongkok Siswa Tunagrahita Ringan Pada Pembelajaran Penjasorkes Slb Pkk Bandar Lampung. *Halaman Olahraga Nusantara (Jurnal Ilmu Keolahragaan)*, 2(2), 186-197.
- Aldayu, A. I. (2013). *Analisis keberhasilan pendidikan karakter dalam pembelajaran Pendidikan Agama Islam di SMA GIKI 3 Surabaya* (Doctoral dissertation, UIN Sunan Ampel Surabaya).
- Arum, R. P. (2020). *Penerapan Metode Bermain Show And Tell Dalam Meningkatkan*



Kemampuan Berkomunikasi Lisan Anak Usia Dini Di Kelompok B Tk Wasila Hamid Karang Anyarjati Agung Lampung Selatan (Doctoral Dissertation, Uin Raden Intan Lampung).

Fahrizqi, E. B., Mahfud, I., Yuliandra, R., & Gumantan, A. Tingkat Kebugaran Jasmani Mahasiswa Olaharaga Selama New Normal Pandemi Covid-19. *Tadulako Journal Sport Sciences And Physical Education*, 8(2), 53-62.

Mahfud, I., & Fahrizqi, E. B. (2020). Pengembangan Model Latihan Keterampilan Motorik Melalui Olahraga Tradisional Untuk Siswa Sekolah Dasar. *Sport Science and Education Journal*, 1(1).

Mei, K. (2020). *Pembelajaran Pendidikan Agama Islam Dalam Pembinaan Mental Anak Tunagrahita Di Slb C Dan C1 Yakut Purwokerto* (Doctoral Dissertation, Iain Purwokerto).

Melyza, A., & Aguss, R. M. (2021). Persepsi Siswa Terhadap Proses Penerapan Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan Pada Pandemi Covid-19. *Journal Of Physical Education*, 2(1), 8-16.

Nunung, A. (2014). *Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Siswa Melalui Penerapan Pendekatan Interaktif Dalam Pembelajaran Ipa Tentang Konsep Ciri-Ciri Dan Kebutuhan Makhluk Hidup* (Doctoral Dissertation, Universitas Pendidikan Indonesia).

Rosdiani, D. (2014). Perencanaan Pembelajaran dan Standar dalam Pendidikan Jasmani dan Kesehatan. *Bandung: Penerbit*.

Syaifulloh, M. D., & Aguss, R. M. (2021). Analisis Peningkatan Gerak Dasar Dalam Permainan Kasti. *Journal of Arts and Education*, 1(1).

Sudibyoy, N. A., & Nugroho, R. A. (2020). Survei sarana dan prasarana pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan pada sekolah menengah pertama di kabupaten pringsewu tahun 2019. *Journal Of Physical Education*, 1(1), 18-24.

