Volume 3 (2) 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

E-ISSN 2722-1954

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

E-ISSN 2722-1954

Sport Science and Education Journal

Daftar Isi

PENGEMBANGAN MODEL LOMPAT HARIMAU UNTUK SISWA SMPN 5 KOTA METRO **1**
Rudi Saputra

PENGARUH LATIHAN *SHOOTING* DENGAN METODE *BEEF* TERHADAP AKURASI *FREE THROW* SISWI EKSTRAKURIKULER BASKET SMK NEGERI 4 BANDAR LAMPUNG **12**
Ichlasul Rizki Alamsyah, Imam Mahfud, Rachmi Marsheilla Aguss

PENGETAHUAN SISWA SEKOLAH MENENGAH ATAS DAN SEDERAJAT DI KOTA WONOSARI KABUPATEN GUNUNG KIDUL TERHADAP TAKTIK BERMAIN FUTSAL.....**18**
Ardiansyah Pradipta Kurma Sulistya

PENGEMBANGAN MEDIA LATIHAN PENCAK SILAT PADA KATEGORI TANDING …..... **26**
Faizal Ari , Fifi Septika, Anas Wahyudi, Nita Eka Aryanti

HUBUNGAN BMI DAN KELINCAHAN TERHADAP KETERAMPILAN MENGGIRING BOLA PESERTA EKSTRAKURIKULER SEPAKBOLA...……..……..…….. ...…...**36**
Reza Adhi Nugroho, Nur Khozim

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

Sport Science and Education Journal	Volume 3	Number 2	Page 1 – 43	Juli 2022

SPORT SCIENCE & EDUCATION JOURNAL
Available at: https://ejurnal.teknokrat.ac.id/index.php/sport/issue/archive

PENGEMBANGAN MODEL LOMPAT HARIMAU UNTUK SISWA SMPN 5 KOTA METRO

Rudy Saputra [1)]
[1)] STKIP Rosalia Lampung, Jl. Soekarno Hatta, Mulyojati, Kec. Metro Barat, Kota Metro, Lampung, 40286.
rudysaputra02005@gmail.com

Abstrak

Tujuan dari penelitian dan pengembangan ini adalah untuk menghasilkan model lompat harimau untuk siswa SMP. Selain itu, penelitian dan pengembangan ini dilakukan untuk memperoleh informasi secara mendalam tentang: pengembangan dan penerapan model lompat harimau untuk siswa SMP dan mengetahui efektivitas, efisiensi dan daya tarik hasil pengembangan model lompat harimau untuk siswa SMP. Penelitian dan pengembangan ini menggunakan pendekatan kualitatif serta menggunakan metode Penelitian Pengembangan *Research & Development (R & D)* dari Borg and Gall. Subjek dalam penelitian dan pengembangan ini adalah siswa SMP yang terdiri dari 60 siswa. Instrumen yang digunakan dalam penelitian dan pengambangan ini berupa kuesioner dan angket, yang digunakan untuk mengumpulkan data pada tahap: (1) analisis kebutuhan; (2) evaluasi ahli (evaluasi produk awal); (3) ujioba terbatas (ujicoba kelompok kecil); dan (4) ujicoba utama (*field testing*). Tes efektivitas menggunakan instrumen penilaian psikomotorik lompat harimau yang digunakan pada saat tes awal dan tes akhir, hasil dari tes awal adalah 1268 dan hasil tes akhir adalah sebesar 1630. Data ini menunjukkan terjadi peningkatan setelah diberikan perlakuan dengan model-model lompat harimau dan model ini efektif untuk digunakan pada siswa SMP. Berdasarkan hasil pengembangan dapat disimpulkan bahwa: (1) Melalui model lompat harimau untuk siswa SMP ini dapat membantu siswa untuk belajar materi lompat harimau secara efektif dan efisien. (2) Melalui materi lompat harimau yang telah peneliti kembangkan ini, siswa SMP dapat menguasai materi lompat harimau dengan cepat dan benar.

Kata Kunci*:* *Pengembangan, Model, Lompat Harimau*

Abstract

The purpose of this research and development is to produce a tiger jump model for junior high school students. In addition, this research and development was conducted to obtain in-depth information about: the development and application of the tiger jump model for junior high school students and to find out the effectiveness, efficiency and attractiveness of the results of developing the tiger jump model for junior high school students. This research and development uses a qualitative approach and uses the Research & Development Research & Development (R & D) method from Borg and Gall. The subjects in this research and development were junior high school students consisting of 60 students.The instruments used in this research and development are in the form of questionnaires and questionnaires, which are used to collect data at the following stages: (1) needs analysis; (2) expert evaluation (initial product evaluation); (3) limited trial (small group trial); and (4) main trial (field trial). The effective test using the tiger jump psychomotor assessment instrument used during the initial and final tests, the result of the initial test was 1268 and the final test result was 1630. These data show an increase given after treatment with tiger jump models and this model is effective for use in middle school students. Based on the results of the development, it can be said that: (1) Through the tiger jump model for junior high school students, it can help students to learn jumping material effectively and efficiently. (2) Through the researchers of the tiger jumping material that has been developed, junior high school students can master the tiger jump material quickly and correctly.

Keywords: *Development, Model, Jumping Tiger*

 Copyright © 2022, Sport Science & Education Journal Volume 3 (2), E-ISSN 2722-1954

SPORT SCIENCE & EDUCATION JOURNAL
Available at: https://ejurnal.teknokrat.ac.id/index.php/sport/issue/archive

PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani dan kesehatan adalah mata pelajaran yang merupakan bagian dari pendidikan keseluruhan yang dalam proses pembelajarannya mengutamakan aktivitas jasmani dan kebiasaan hidup sehat menuju pada pertumbuhan dengan pengembangan jasmani, mental, sosial, dan emosional yang selaras dan seimbang. Pendidikan jasmani merupakan program pembelajaran yang memberikan perhatian yang proporsional dan memadai pada domain-domain pembelajaran, yaitu psikomotor, kognitif, dan afektif. (Husdarta dan Kusmaedi, 2010) (Ngatiyono, 2012) (Muhajir, 2014).

Penelitian pada dasarnya adalah suatu kegiatan atau proses sisematis untuk memecahkan masalah yang dilakukan dalam penerapan metode ilmiah. Oleh karena itu, sebelum pembahasan tentang hakikat penelitian perlu dijelaskan terlebih dahulu hakekat metode ilmiah (*scientific methods*). Penelitian juga terbagi dalam beberapa bentuk, antara lain: penelitian kuantitatif komparatif, penelitian kuantitatif asosiatif, penelitian kualitatif, penelitian evaluasi program/kebijakan, penelitian pengembangan instrument, penelitian pengembangan model, dan penelitian *Action Research*. Dari beberapa penelitian tersebut salah satu bentuk penelitian yang akan digunakan peneliti adalah penelitian pengembangan model *(development research).* (Setyosari, 2010) (Sukmadinata, 2012)

Penelitian pengembangan (*development research*) adalah kajian secara sistematik untuk merancang, mengembangkan dan mengevaluasi program-program, proses dan hasil-hasil pembelajaran yang harus memenuhi kriteria, konsistensi dan keefektifan secara internal. Contoh pengembangan dari bahan pengajaran adalah buku ajar, alat peraga, modul matematika dan lain sebagainya. Penelitian pengembangan merupakan penelitian yang tidak digunakan untuk menguji teori. Hasil uji coba dilapangan kemudian direvisi sampai hasilnya memuaskan. (Sukmadinata, 2012) (Setyosari, 2010).

Menurut Sugiyono (2012) dalam bukunya menyebutkan bahwa *Research and Development* adalah metode penelitian yang digunakan untuk menghasilkan produk tertentu, dan menguji keefektifan produk tersebut. Hasil produk tersebut bisa dari hasil pengembangan produk lama yang dikembangkan lagi ataupun produk yang baru. Sukmadinata menyatakan bahwa "penelitian dan pengembangan adalah suatu proses atau langkah-langkah untuk mengembangkan suatu produk baru atau menyempurnakan produk yang sudah ada yang dapat dipertanggungjawabkan." Untuk dapat menghasilkan produk tertentu digunakan penelitian yang bersifat analisis kebutuhan dan untuk menguji keefektifan produk tersebut agar dapat berfungsi di masyarakat luas. Pendidikan jasmani merupakan pendidikan yang dilakukan melalui aktivitas fisik sebagai "jembatan" untuk mencapai tujuan. Untuk mencapai tujuan tersebut tentunya diperlukan adanya inovasi model pembelajaran. Pengembangan model pembelajaran merupakan salah satu bentuk dari penerapan pendekatan sistem dalam kegiatan pembelajaran yang merupakan telaah suatu proses sistematis yang menghasilkan suatu sistem pembelajaran yang siap untuk digunakan dengan tepat. Sebelum melakukan inovasi dalam pendidikan, seorang murid tentunya dibekali dengan modalitas untuk melakukan proses belajar itu sendiri. (Yuliani dan Sujiono, 2010).

Modal seorang siswa adalah perantara berupa visual, audio, dan kinestetik. Menyesuaikan dengan modalitas anak untuk belajar maka jenis media pun dikelompokkan dalam jenis media kinestetik. Musfiqon menyatakan media kinestetik merupakan media yang penggunaan dan pemfungsiannya memerlukan sentuhan (*touching*) antara guru dan siswa. Salah satu jenis media kinestetik adalah permainan dan simulasi, media tidak hanya berupa fisik saja, tetapi lingkungan dan suasana juga bagian dari media pembelajaran. Permainan adalah kontes antara para pemain yang berinteraksi satu sama lain dengan mengikuti aturan-aturan tertentu dan tujuan tertentu pula. (Sugiyanto, 2006) (Musfiqon, 2012) (Azhar Arsyad, 2011) (Baharuddin dan Wahyuni, 2009) (Sadiman et al, 2010)

Salah satu materi yang terdapat dalam pendidikan jasmani adalah materi pembelajaran senam lantai. Tujuan pembelajaran senam adalah mengembangkan sifat-sifat kejiwaan/mental-spiritual (percaya diri, suka bergaul, dan penuh inisiatif). Sesuai dengan konsep percaya diri, maka dalam pembelajaran senam lantai, percaya diri adalah sikap untuk memperjuangkan sesuatu oleh siswa untuk melakukan aktivitas-aktivitas yang terdapat dalam kegiatan belajar senam lantai. Selain itu keleluasaan gerak menjadi hal pokok yang terdapat dalam senam lantai. Didalam senam lantai terdapat macam-macam teknik senam, diantaranya: guling depan, guling belakang, *handstand roll*, dan lompat harimau. (Mahendra, 2001) (Rosdiani, 2012).

Lompat harimau merupakan salah satu dari beberapa gerakan dalam senam lantai. Dalam melakukan gerakan ini dibutuhkan, kelentukan dan percaya diri yang cukup tinggi, terutama pada siswi, karena wanita cenderung lemah dan takut untuk melakukan gerakan yang menurutnya sulit dan berbahaya. Teknik lompat harimau hampir sama dengan guling depan, hanya dalam lompat harimau menggunakan tolakan kedua kaki, lompatan dan melayang di udara. Teknik dasar dalam melakukan lompat harimau adalah siswa harus sudah menguasai teknik dasar dalam melakukan guling depan. Bedanya, dalam melakukan lompat harimau diperlukan awalan dan lompatan saat akan melakukan guling depan. Gerakan melompat merupakan salah satu bentuk gerakan lokomotor, karena dalam gerakan lompat harimau itu terdiri dari gerakan lokomotor, non lokomotor, dan manipulatif. Dalam melakukan gerakan lompat harimau siswa harus melakukannya dengan baik dan benar, karena gerakan lompat harimau ini rentan sekali dengan resiko cedera yang tinggi. (Rahmani, 2014).

Pada kenyataannya dilapangan, guru masih menerapkan pola pembelajaran yang monoton dan kurang variatif. Guru lebih menekankan kepada teknik gerakan dan tidak mempertimbangkan faktor-faktor keamanan, padahal gerakan lompat harimau ini memiliki resiko cedera yang cukup tinggi. Oleh karena itu gerakan lompat harimau harus dilakukan dengan teknik yang baik dan benar. (Purwanto, 2013) (Muhajir, 2014).

METODE PENELITIAN

Penelitian ini dilaksanakan Sekolah Menengah Pertama Negeri 5 Kota Metro. Lama penelitian ini adalah tiga bulan yaitu dimulai pada bulan Oktober sampai dengan Desember. Populasi dalam penelitian ini adalah Subyek dalam penelitian ini adalah siswa Kelas VIII Sekolah Menengah Pertama Negeri 5 Kota Metro. Dari 5 (kelas) kelas yang ada, peneliti mengambil dua kelas. Dengan teknik pengambilan sampel secara acak/random sampling.

Penelitian pendahuluan dilakukan dengan studi literatur, studi pengumpulan data lapangan, pengamatan proses belajar mengajar, identifikasi permasalahan yang dijumpai dalam pembelajaran senam lantai lompat harimau dan deskripsi serta temuan lapangan. Hal ini digunakan untuk mengkaji keadaan lapangan dengan tujuan untuk mengetahui apakah produk yang akan dikembangkan dipergunakan oleh subyek, model yang dikembangkan oleh peneliti diperlukan atau tidak oleh guru dan siswa SMP.

Studi pustaka dilakukan untuk mendukung pengembangan model permainan khususnya untuk materi lompat harimau yang terdapat pada pembelajaran saat ini. Hal ini dilakukan agar konsep pendidikan dan pembelajaran jasmani di SMP dapat terselenggara dengan baik. peneliti akan melakukan penjajakan dengan subyek penelitian dan tempat penelitian dan pengembangan untuk memperoleh hasil di lapangan. Hal tersebut akan di analis sehingga memperoleh kesimpulan data yang sudah terkumpul. Temuan yang hendak dideskripsikan dan di analisis adalah bagaimanakah model (faktual) pembelajaran lompat harimau yang dilaksanakan, serta apakah kelemahan dan kelebihannya berdasarkan model konseptual (karakteristik dan kriteria) pembelajaran pendidikan jasmani khususnya senam lantai lompat harimau dalam penelitian dan pengembangan ini. Data dalam penelitian ini diperoleh dengan mengalami, mengerjakan, menanyakan, dan mengamati. Data dapat berupa data primer dan data sekunder. Data primer diperoleh melalui lembar kuesioner, observasi, wawancara. Data sekunder diperoleh melalui analisis berbagai tipe dokumen. Sumber data berdasarkan teknik pengumpulan data, antara lain diperoleh dari responden, keadaan sesuatu atau peristiwa tertentu, lingkungan atau tempat penelitian, foto, dan dokumen yang relevan (Sugiyanto dkk, 2006) (Sugiyono, 2012).

Data yang digunakan pada pengembangan model dalam materi lompat harimau bagi siswa SMP ini adalah data kualitatif, karena data yang diperoleh dinyatakan dengan kalimat dan bukan dengan angka. Data kuantitatif diperoleh dengan cara mengubah data kualitatif ke kuantitatif dengan jalan memberi skor pada data kualitatif tersebut. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan angket untuk analisis kebutuhan, kuesioner evaluasi ahli dan kuesioner uji model untuk siswa, serta instrumen penilaian psikomotorik lompat harimau siswa SMP. Instrumen identifikasi kebutuhan dalam penelitian ini disusun dengan tujuan untuk mendapatkan data pendapat guru terhadap model yang pernah atau sedang mereka gunakan, dan model seperti apa yang mereka inginkan. Instrumen penilaian psikomotorik lompat harimau digunakan untuk mengukur efektivitas dari model yang dirancang untuk siswa SMP.

SPORT SCIENCE & EDUCATION JOURNAL
Available at: https://ejurnal.teknokrat.ac.id/index.php/sport/issue/archive

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengembangan Model

Hasil pengembangan model bermain lompat harimau pada siswa SMP ini ditulis dalam bentuk naskah yang dapat disajikan dalam bentuk-bentuk pembelajaran lompat harimau yang dimodifikasi serta diaplikasikan dalam bentuk-bentuk model bermain. Pada bagian hasil pengembangan model bermain lompat harimau untuk siswa SMP ini, yang ditujukan untuk menghasilkan model bermain lompat harimau yang efektif, akan disajikan data hasil analisis kebutuhan melalui wawancara oleh guru pendidikan jasmani dan penyebaran kuesioner kepada siswa, data validasi ahli senam lantai yang diperoleh dari hasil melalui kuesioner dari dua orang dosen dari Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta, dan satu orang dosen dari Prodi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi FKIP Universitas Lampung. Data uji coba kelompok dari siswa SMP yang dikumpulkan menggunakan instrumen kuesioner dan catatan lapangan *(field note)*, untuk (1) uji coba kelompok kecil sebanyak 10 orang, (2) uji coba lapangan sebanyak 50 orang.

Hasil analisis kebutuhan tersebut dapat diketahui bahwa: (1) 50 **%** siswa cukup suka, 35% siswa suka, dan 15% siswa tidak menyukai pelajaran senam lantai. (2) Lebih dari 80 **%** siswa tahu dan 20% siswa sangat tahu tentang lompat harimau. (3) lebih dari 55 **%** siswa merasa sulit, 35% siswa sangat sulit ,dan 10% siswa cukup sulit dalam mempelajari lompat harimau. (4) 65 **%** siswa merasa membosankan, 30% siswa merasa biasa saja, dan 5% siswa merasa sangat membosankan dalam pembelajaran lompat harimau. (5) 100% siswa menyatakan dalam pembelajaran lompat harimau tidak pernah menggunakan media lain selain matras. (6) 55% siswa menjawab sangat perlu dan 45% siswa menjawab perlu memasukkan unsur permainan dalam pembelajaran senam lantai lompat harimau. (7) 60% siswa menjawab sangat setuju dan 40% siswa menjawab setuju dengan adanya model bermain lompat harimau yang bervariasi. (8) 70% sangat setuju dan 30% siswa menjawab setuju dengan pengembangan model-model bermain dalam senam lantai terutama dalam materi lompat harimau.

Dari hasil penelitian awal atau analisis kebutuhan diatas maka dapat disimpulkan bahwa perlu untuk mengembangkan model pembelajaran yakni pengembangan model lompat harimau untuk siswa SMP.

Tabel 1. Hasil analisis data dan kebutuhan

No	Komponen	Temuan
1.	**Analisis Kebutuhan**	
	a. Wawancara guru pendidikan jasmani dilakukan di SMP Negeri 1 Rumbia Lampung Tengah pada Januari 2015.	▪ Guru pendidikan jasmani membutuhkan model-model pembelajaran senam lantai terutama pada materi lompat harimau yang lebih menarik dan menyenangkan. ▪ Perlu adanya media sebagai referensi tambahan berupa buku ▪ Pembelajaran lompat harimau yang langsung praktik tanpa melalui tahapan-tahapan gerak

 Copyright © 2022, Sport Science & Education Journal Volume 3 (2), E-ISSN 2722-1954

		terlebih dahulu.
	b. Penyebaran angket terhadap siswa (n=20) dengan instrument angket sebanyak 8 pertanyaan	▪ Dari hasil analisis kebutuhan diperoleh hasil **72.66%**
2.	**Validasi Ahli**	
	a. Validasi Ahli senam lantai (n=3) dilaksanakan bulan Desember 2014 dan Januari 2015 di Jakarta dan Lampung dengan instrument kuesioner sebanyak 96 pertanyaan	▪ Dari ketiga ahli senam lantai diperoleh hasil **83,3%,** sehingga model bermain lompat harimau ini **sangat layak** digunakan ▪ Dari ketiga ahli senam lantai diperoleh hasil masukan bahwa ada 4 model bermain yang dihapus karena teralu berbahaya untuk dilakukan, dan menghapus alat yang digunakan dalam 2 model yaitu kayu/tongkat. Durasi waktu dikurangi. Memperhatikan prinsip latihan dari yang sederhana ke kompleks, serta rangkaian tahapan gerak dimulai dari sikap awal, pelaksanaan, dan sikap akhir.
3.	**Uji Coba**	
	a. Uji Coba Kelompok Kecil (n=10) dengan jumlah instrumen 80 pertanyaan.	▪ Dari uji coba kelompok kecil diperoleh hasil **81,59%**, sehingga model bermain lompat harimau ini **sangat layak** digunakan ▪ Dari hasil uji coba kelompok kecil diperoleh hasil catatan lapangan *(field note)* sebagai berikut: (1) intensitas melakukan tiap peserta harus sama jangan sampai terlalu lama menunggu, sehingga timbul rasa bosan.
	b. Uji Coba lapangan (n=50) dengan jumlah instrumen 80 pertanyaan.	▪ Dari uji coba kelompok besar diperoleh hasil **83.2%** , sehingga model bermain lompat harimau ini **sangat layak** digunakan. ▪ Dari hasil uji coba kelompok kecil diperoleh hasil catatan lapangan *(field note)* sebagai berikut: (1) intensitas melakukan tiap peserta harus sama jangan sampai terlalu lama menunggu, sehingga timbul rasa bosan.

Wawancara Guru Penjas

Dari hasil wawancara satu orang guru pendidikan jasmani diperoleh hasil sebagai berikut: (1) Pembelajaran yang dilakukan kurang banyak variasi model-model baru sehingga pembelajaran menjadi membosankan, (2) Guru setuju dengan pengembangan buku model bermain lompat harimau didalam senam lantai, (3) Kurang memahami dalam setiap tahapan-tahapan gerak dalam lompat harimau dan (4) Guru memerlukan referensi tambahan dalam pembelajaran lompat harimau.

Penyebaran Angket

Dari hasil analisis kebutuhan dengan cara penyebaran angket kepada 20 siswa SMP diperoleh hasil **72.66%** siswa setuju bila diadakan pengembangan model bermain lompat harimau.

Kelayakan Model

Pengujian kelayakan model dilakukan dengan langkah-langkah sebagai berikut :

Analisis Kebutuhan

Peneliti melakukan penelitian awal atau analisis kebutuhan yang, dimana peneliti melakukan diskusi dan wawancara dengan guru pendidikan jasmani, serta memberikan angket kuesioner kepada siswa SMP Negeri 1 Rumbia Lampung Tengah. Hasil diskusi tersebut menghasilkan konsep :

- Siswa merasa bosan dengan pembelajaran senam lantai karena pembelajarannya menekankan kepada langsung praktik.
- Siswa belum mengetahui secara benar teknik dalam melakukan lompat harimau.
- Belum ada jenis permainan lompat harimau bagi siswa SMP.
- Tidak adanya alat atau media yang digunakan dalam pembelajaran senam lantai lompat harimau selain matras.
- Siswa sangat senang apabila konsep pembelajaran pendidikan jasmani berorientasi dengan jenis-jenis permainan.
- Dari penjelasan hasil wawancara dan kuesioner hasil penelitian awal atau diskusi analisis kebutuhan diatas maka disimpulkan bahwa sangat perlu dikembangkan model pembelajaran bermain lompat harimau untuk siswa SMP.

Pengembangan Produk

Analisis kebutuhan diatas dapat disimpulkan bahwa ide dari pengembangan ini adalah perlu adanya model pengembangan pembelajaran senam lantai lompat harimau dengan bentuk permainan, sehingga dapat membantu siswa dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani utamanya dalam materi senam lantai lompat harimau. Setelah mendapatkan ide, langkah selanjutnya adalah membuat produk awal berupa rangkaian pengembangan pembelajaran bermain lompat harimau dengan item model yang nantinya dapat dijadikan sebagai pedoman atau petunjuk untuk mempermudah proses pembelajaran lompat harimau.

Produk awal tersebut dituangkan dalam model pembelajaran dengan bentuk permainan. Dengan model pembelajaran melalui item model diharapkan produk yang dikembangkan dapat tersusun secara sistematis dan logis, sehingga produk ini mempunyai keefektifan dan keefisienan yang layak dipublikasikan. Dalam pembuatan produk yang dikembangkan peneliti, peneliti harus mengkonsultasikan produk pada ahli senam lantai, supaya menghasilkan produk yang sempurna.

Setelah pembuatan model pembelajaran lompat harimau dengan item model selesai maka tahap berikutnya adalah mengevaluasi model pembelajaran tersebut. Evaluasi ini dilakukan untuk memperbaiki dan menyempurnakan model pembelajaran lompat harimau dengan item model yang telah dibuat.

Uji coba Produk

Uji coba produk dilakukan untuk mengumpulkan data yang digunakan sebagai dasar untuk menetapkan kelayakan produk yang dikembangkan peneliti. Produk setelah divalidasi

dan direvisi maka produk diujicobakan menggunakan subyek sebanyak 10 orang siswa SMP yang dilakukan dengan memberikan indikator item-item gerak. Penelitian ini dilakukan dengan cara menguji secara langsung semua bentuk-bentuk permainan tersebut.

Penyempurnaan Produk

Setelah produk awal diujicobakan, kemudian peneliti berdiskusi dengan para ahli yang bertujuan untuk mengetahui tingkat keefektifannya sehingga dilakukan revisi oleh ahli senam lantai, dan para siswa (uji coba kelompok kecil dan uji coba kelompok besar).

Uji Coba Kelompok Kecil

Item model lompat harimau yang peneliti buat setelah dievaluasi ahli, kemudian mengalami revisi tahap I. Data yang diperoleh digunakan sebagai landasan dalam melakukan revisi pada tahap pertama selanjutnya yaitu ujicoba tahap II. kelompok kecil sebanyak 10 orang sebesar 81,59% sehingga secara keseluruhan produk yang dikembangkan dalam kategori sangat layak.

Uji Coba Kelompok Besar

Dapat diketahui bahwa rata-rata persentase hasil uji coba kelompok besar sebanyak 50 orang sebesar 83,3 % sehingga secara keseluruhan produk yang dikembangkan dalam kategori sangat layak.

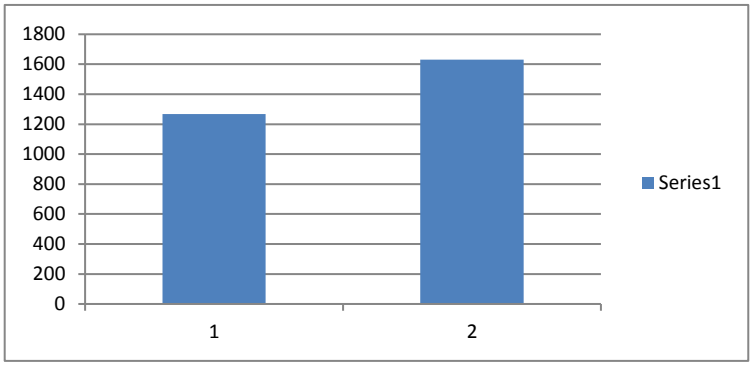
Efektivitas Model

Berdasarkan kegiatan uji coba kelompok kecil dan kelompok besar yang telah melalui revisi produk, maka dilanjutkan dengan uji efektivitas produk. untuk mengetahui efektifitas produk pengembangan model lompat harimau untuk siswa SMP ini, dilakukan proses implementasi dengan menggunakan rancangan penelitian pra-eksperimen berbentuk ”*one group pretest-posttest design*”.

Untuk menguji efektivitas penerapan model lompat harimau untuk siswa SMP ini dilakukan *pretest* dan *posttest* kemampuan lompat harimau dengan menggunakan innstrumen penilaian psikomotorik yang telah divalidasi sebelumnya oleh validator. Berikut ini data hasil *pre test* dan *post test* lompat harimau untuk siswa SMP: Sebelum model lompat harimau diterapkan kepada siswa peneliti melakukan *pre test* untuk mengetahui tingkat kemampuan dasar lompat harimau yang dimiliki oleh subjek yang akan diteliti, dari hasil *pre test* diperoleh jumlah hasil tingkat kemampuan lompat harimau pada siswa SMP sebesar 1268. Setelah itu *treatmen* diberikan kepada siswa dengan menggunakan model lompat harimau yang telah dikembangkan, sebanyak 20 macam model. Setelah *treatmen* diberikan maka subjek di tes kembali (*post test*) dengan tes yang sama dengan instrumen tes kemampuan lompat harimau, hal ini dilakukan guna untuk mengetahui apakah terjadi peningkatan kemampuan lompat harimau siswa setelah pemberian *treatmen* berupa 20 model lompat harimau untuk siswa SMP ini, maka diperoleh angka peningkatan sebesar 1630.

Berdasarkan hasil tersebut dapat dikatakan bahwa model lompat harimau untuk siswa SMP yang dikembangakan ini efektif dan dapat meningkatkan kemampuan lompat harimau siswa. Berikut perbandingan hasil dari tingkat lompat harimau siswa sebelum pemberian *treatmen* dan sesudah pemberian *treatmen* dengan model lompat harimau untuk siswa SMP dalam diagram batang:

SPORT SCIENCE & EDUCATION JOURNAL
Available at: https://ejurnal.teknokrat.ac.id/index.php/sport/issue/archive



Gambar1 Diagram Batang Hasil *Pre Test* dan *Post Test*

PEMBAHASAN

Penyempurnaan Prodak

SMP serta efektif untuk meningkatkan kemampuan lompat harimau siswa. Hasil tingkat validasi yang dilakukan oleh 3 ahli senam lantai, yaitu ketiga ahli menyatakan sebanyak 78% produk ini layak/efektif untuk digunakan, dan berdasarkan hasil uji kelompok besar yang dilakukan oleh siswa SMP sebanyak 50 siswa menyatakan 83,3% sangat layak/efektif untuk digunakan, serta dapat meningkatkan hasil lompat harimau siswa dari hasil *pre test* sebesar 1268 setelah diberikan *treatmen* mengalami peningkatan sebesar 1630. Jadi model bermain lompat harimau ini efektif dan dapat meningkatkan kemampuan lompat harimau siswa SMP.

Melihat kekurangan dan kelebihan dari produk yang dibuat terdapat masukan yang akan peneliti sampaikan demi tercapainya penyempurnaan produk ini, adapun masukannya adalah sebagai berikut:

a. Dikarenakan ini adalah model ini maka perlu adanya penyesuaian gerakan terhadap siswa yang belajar dengan model lompat harimau.
b. Penggunaan peralatan yang lebih variatif dan memperhatikan kenyamanan serta keamanan dapat membuat siswa lebih maksimal dalam melakukan model-model lompat harimau yang di ajarkan.
c. Karakteristik dan pemahaman siswa, mengharuskan guru memberikan penjelasan kepada siswa untuk mempelajari gerak-gerak yang dirasakan baru untuk dilakukan.

Pembahasan Produk

Model lompat harimau yang dikembangkan dan di buat oleh peneliti merupakan produk yang bertujuan untuk membantu guru dalam menyampaikan materi lompat harimau didalam pelajaran senam lantai, meningkatkan kemampuan lompat harimau siswa, dan sebagai referensi bahan ajar. Model lompat harimau ini dibuat berdasarkan tingkat kebutuhan anak dalam aktvitas pembelajaran pendidikan jasmani khususnya materi lompat harimau dalam senam lantai untuk siswa SMP.

Produk ini setelah dikaji mengenai beberapa kelemahan yang perlu pembenahan, maka dapat disampaikan beberapa keunggulan produk ini antara lain:

a. Meningkatkan kemampuan lompat harimau siswa
b. Siswa menjadi lebih aktif, dan antusias dalam pembelajaran lompat harimau

c. Siswa merasakan kenyamanan dan kemanan dalam pembelajaran di sekolah
d. Model lompat harimau ini efektif dan efisien
e. Membantu guru dalam menyampaikan materi lompat harimau
f. Sebagai referensi bahan ajar
g. Sumbangan bagi ilmu pengetahuan khususnya pendidikan jasmani di sekolah
h. Model-model lompat harimau ini dilakukan dari hal yang mudah ke yang sulit
i. Siswa juga dituntut untuk berpikir secara cepat, tepat.
j. Waktu yang digunakan bisa dimanfaatkan secara optimal

Keterbatasan Produk

Penelitian pengembangan ini telah diupayakan secara maksimal sesuai dengan kemampuan dari peneliti, namun dalam penelitian ini masih terdapat beberapa keterbatasan yang harus diakui dan dikemukakan sebagai bahan pertimbangan dalam menggeneralisir hasil dari penelitian yang dicapai. Adapun keterbatasan-keterbatasan tersebut antara lain sebagai berikut:

a. Ujicoba lapangan penelitian ini akan lebih baik lagi apabila dilakukan pada lingkup yang lebih luas lagi
b. Produk yang digunakan masih jauh dari sempurna.
c. Sarana dan prasaran yang digunakan masih terbatas.
d. Penjelasan serta peraturan dalam model lompat harimau ini masih jauh dari kata sempurna.

Dari hasil penelitian dan pembahasan, dapat dikemukakan kesimpulan sebagai berikut:

1. Melalui model lompat harimau untuk siswa SMP ini dapat membantu siswa untuk belajar materi lompat harimau secara efektif dan efisien.
2. Melalui materi lompat harimau yang telah peneliti kembangkan ini, siswa SMP dapat menguasai materi lompat harimau dengan cepat dan benar.

Pada penelitian ini terdapat beberapa saran yang dikemukakan oleh peneliti sehubungan dengan materi pembelajaran lompat harimau yang dikembangkan. Adapun saran-saran yang dikemukakan meliputi saran pemanfaatan, saran deseminasi, dan saran pengembangan lebih lanjut.

1. Sebelum disebarluaskan sebaiknya model bermain lompat harimau ini disusun kembali menjadi lebih baik, antara lain tentang kemasan maupun isi dari materi model pembelajaran yang telah dikembangkan.
2. Agar model bermain lompat harimau ini dapat digunakan oleh para guru SMP, maka sebaiknya dicetak lebih banyak lagi, sehingga nantinya para guru SMP dapat memahami dengan baik, sehingga dapat mengaplikasikannya dan menjadikannya menjadi proses pembelajaran yang efektif dan efisien.

 Copyright © 2022, Sport Science & Education Journal Volume 3 (2), E-ISSN 2722-1954

DAFTAR PUSTAKA

Azhar Arsyad. 2011, *Media Pembelajaran.* Rajagrafindo Persada: Jakarta.

Baharuddin dan Wahyuni, Esa Nur. 2009. *Teori Belajar dan Pembelajaran.* Ar-Ruzz Media: Jogjakarta.

Dimyati dan Mudjiono. 2006, *Belajar dan Pembelajaran.* Rineka Cipta: Jakarta.

Husdarta dan Kusmaedi, Nurlan. 2010. *Pertumbuhan dan Perkembangan Peserta Didik.* Alfabeta: Bandung.

Mahendra, Agus. 2001. "*Pembelajaran Senam Di Sekolah Dasar".* Depdiknas, Dirjen Olahraga: Jakarta.

Muhajir. 2014. *Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan.* Erlangga: Jakarta.

Musfiqon, HM. 2012. *Pengembangan Media dan Sumber Belajar.* Prestasi Pustaka: Jakarta.

Ngatiyono. 2012, *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. PT Tiga Serangkai Putra Mandiri, Jakarta

Purwanto, M. Ngalim. 2007. *Psikologi Pendidikan*. Remaja Rosdakarya: Bandung.

Purwanto. 2013. *Evaluasi Hasil Belajar*. Pustaka Pelajar: Yogyakarta

Rahmani, Mikanda. 2014. "*Buku Super Lengkap Olahraga".* PT Tiga Serangkai Putra Mandiri: Jakarta

Rosdiani, Dini 2012, *Model Pembelajaran Langsung dalam Pendidikan Jasmani dan Kesehatan.* Alfabeta: Bandung.

Sadiman, Arief S. et al. 2010. *Media Pendidikan Pengertian, Pengembangan, dan Pemanfaatan.* Rajawali Pers: Jakarta.

Setyosari, Punaji. 2010. *Metode Penelitian Pendidikan dan Pengembangan.* Prenada Media Grup: Jakarta.

Sudjana, Nana. 2007. *Penilaian Hasil Proses Belajar Mengajar.* Remaja Rosdakarya: Bandung.

Sukmadinata, Nana Syaodih. 2012. *Metode Penelitian Pendidikan.* Rosda: Bandung.

Sugiyanto dkk. 2006. *Modul Perkembangan dan Belajar Motorik.* Universitas Terbuka: Jakarta.

Sugiyono. 2012. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D.* Alfabet: Bandung.

_____. 2008. *Pembelajaran Pendidikan Jasmani olahraga dan Kesehatan.* Litera: Jakarta.

Yuliani dan Sujiono, Bambang. 2010. *Bermain Kreatif Berbasis Kecerdasan Anak.* Indeks: Jakarta.

 Copyright © 2022, Sport Science & Education Journal Volume 3 (2), E-ISSN 2722-1954

SPORT SCIENCE & EDUCATION JOURNAL
Available at: https://ejurnal.teknokrat.ac.id/index.php/sport/issue/archive

PENGARUH LATIHAN *SHOOTING* DENGAN METODE *BEEF* TERHADAP AKURASI *FREE THROW* SISWI EKSTRAKURIKULER BASKET SMK NEGERI 4 BANDAR LAMPUNG

Ichlasul Rizki Alamsyah[1)], Imam Mahfud[2)], Rachmi Marsheilla Aguss[3)]

[1,2),3)] Pendidikan Olahraga, Fakultas Sastra dan Ilmu Pendidikan, Universitas Teknokrat Indonesia, Jl. ZA. Pagar Alam No.9 -11, Labuhan Ratu, Kec. Kedaton, Kota Bandar Lampung, Lampung, 35132

Ichlasul.rizki@gmail.com, imam_mahfud@teknokrat.ac.id, rachmi.ma@teknokrat.ac.id

Abstrak

Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui apakah ada pengaruh latihan *shooting* dengan metode *beef* terhadap akurasi *free throw* siswi ekstrakurikuler basket SMK Negeri 4 Bandar Lampung. Penelitian ini menggunakan metode eksperimen. Metode penelitian eksperimen termasuk dalam metode penelitian kuantitatif. eksperimen berarti mencoba, mencari, dan mengkonfirmasi. eksperimen adalah metode penelitian kuantitatif yang digunakan untuk mengetahui pengaruh variabel independen (treatment/perlakuan) terhadap variabel dependen (hasil) dalam kondisi yang terkendalikan. Kondisi dikendalikan agar tidak ada variabel lain. Populasi pada penelitian ini adalah 15 orang siswi SMK Negeri 4 Bandar lampung yang mengikuti ekstrakurikuler bolabasket. Dikarenakan populasi terdiri dari 15 orang, maka pada penelitian ini menggunakan teknik *total sampling* dan menggunakan metode eksperimen *one groups pretest posttest*. Hasil dari penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signigikan latihan *shooting* dengan metode *beef* dengan hasil uji t hitung 9.909 > t tabel 1.761. Lalu terdapat perbedaan setelah diberikan perlakuan sebesar 2.13 yang sebelumnya 1.87 menjadi 4.00.

Kata Kunci: metode *beef*, basket, *free throw*, *shooting*.

Abstract

The purpose of this study was to determine whether there was an effect of shooting practice with the beef method on the accuracy of free throw basketball extracurricular students at SMK Negeri 4 Bandar Lampung. This research is using experimental method. Experimental research methods are included in quantitative research methods. experiment means try, seek, and confirm. Experiment is a quantitative research method used to determine the effect of the independent variable (treatment) on the dependent variable (outcome) under controlled conditions. Conditions are controlled so that there are no other variables. The population in this study were 15 students of SMK Negeri 4 Bandar Lampung who took basketball extracurricular activities. Because the population consists of 15 people, in this study using a total sampling technique and using the experimental method of one groups pretest posttest. The results of the study showed that there was a significant effect of shooting practice with the beef method with the results of the t-test count 9.909 > t table 1.761. Then there is a difference after being given treatment of 2.13 from 1.87 to 4.00.

Keywords: *beef method, basketball, free throw, shooting.*

 Copyright © 2022, Sport Science & Education Journal Volume 3 (2), E-ISSN 2722-1954

PENDAHULUAN

Dalam kehidupan yang terbaru manusia tidak bisa dipisahkan berdasarkan olahraga, baik menjadi area adu prestasi juga menjadi kebutuhan buat menjaga syarat tubuh supaya betul - betul sehat (Rizaldi et al., 2017). Sedangkan menurut (Nugroho & Yuliandra, 2021) aktivitas olahraga disukai dan disenangi dari semua kalangan anak – anak sampai dewasa. Sementara itu (Rury Rizhardi, 2020) Latihan jasmani telah berperan keinginan bagi massa menjelang menuntun serta mengintensifkan kondisi jasmani badan agar tetap bersemangat dalam mengerjakan jadwal sehari-hari hal ini juga sama dengan (Mahfud et al., 2020).

Olahraga bertujuan dalam mengembangkan keahlian jasmani, rohani, dan sosial dalam membentuk kepribadian yang bermartabat. Dengan melakukan latihan jasmani kita membimbing tubuh supaya tetap berguna dan bugar mengerjakan tindakan aktivitas setiap hari. Olahraga bisa mendatangkan prestasi, prestasi tidak hanya dalam segi akademik saja terdapat non akademik juga seperti prestasi ekstrakurikuler bola basket yang dapat membawa nama baik sekolah sehingga banyak dikenal masyarakat menjuarai kejuaraan basket baik daerah, nasional, bahkan internasional dalam halnya menurut (Rizaldi et al., 2017) olahraga menjadi suatu wahana kepada membuat taksiran cantrik melebarkan indikasi mereka, misalnya di sekolah, sekolah menjadikan suatu wadah dimana tersedia kehendak dan indikasi sisa bagian dalam bidangnya masing – masing dalam latihan jasmani. Dengan terkenalnya nama sekolah menjadi keuntungan sekolah juga dalam mendapatkan pemain atau siswa – siswi baru yang ingin masuk disekolah tersebut khususnya dalam bidang bola basket sebagai keuntungan sekolah untuk lebih menonjolkan ekstrakurikuler bola basket.

Permainan bola basket salah satu olahraga yang sukai oleh masyarakat dari kalangan anak – anak hingga dewasa baik untuk pelajaran di tingkat sekolah maupun mahasiswa di tingkat universitas. Pelajaran basket juga terdapat di tingkat sekolah dasar, menengah pertama, dan menengah atas. Bola basket adalah cabang olahraga dari bola besar yang dilakukan oleh dua tim yang terdiri dari lima pemain lalu olahraga ini memiliki tujuan yaitu memasukan bola sebanyak-banyaknya ke ring lawan serta berusaha menghalau musuh memasukkan bola atau mencetak angka ke ring kita. *Shooting* ketika pertandingan bola basket merupakan usaha memasukan bola ke ring basket musuh, untuk meraih poin (Tangel et al., 2021) hal ini juga sama dengan menurut (Regina et al., 2015) tembakan yang sempurna dan memperoleh poin dalam setiap peluang adalah tujuan pada permainan bola basket untuk meraih kemenangan. Berdasarkan tujuan tersebut salah satu teknik dasar yang sangat penting untuk dikuasai yaitu teknik *shooting*, dengan melakukan *shooting* akan menciptakan peluang mencetak/menambah, didalam *shooting* terdapat tembakan bebas atau *free throw* dengan mendapatkan satu angka ketika masuk ke ring. Menurut (Apifa et al., 2020) pada olahraga basket *free throw* (tembakan bebas) mempertaruhkan andil yang sangat kuat terhadap kemenangan suatu regu sedangkan menurut Wicaksono dalam (Adresta & Candra, 2020) *shooting* adalah salah satu rangkaian teknik dasar olahraga basket yang wajib dikuasai pemain dan menjadi senjata pamungkas ketika saat mencetak poin. Namun kenyataannya cukup banyak pemain yg kurang memaksimalkan free throw pada pertandingan. Menurut (Hardiyono, 2019) permainan bola basket tembakan dibagi sebagai dua bagian, lapangan & *free throw*. Tembakan lapangan merupakan tembakan percobaan

 Copyright © 2022, Sport Science & Education Journal Volume 3 (2), E-ISSN 2722-1954

memasukan bola kedalam keranjang dalam waktu permainan sedang berlangsung sedangkan free throw merupakan yang diberikan sang wasit pada pemain buat mencetak satu skor dalam posisi sempurna dibelakang garis *free throw*. Oleh sebab itu *shooting* menjadi yang terpenting untuk mencetak angka, walaupun tidak meninggalkan teknik dasar lainnya. Dalam olahraga basket masih ada banyak gerakan yang wajib dilakukan seperti olah kaki, mengoper, menangkap, menembak, gerakan tanpa bola, gerakan menggunakan bola, menyerang & bertahan (Fatahilah, 2018). Artinya permainan bola basket mendorong semua badan buat berpindah posisi & mencari posisi untuk menembak atau mengoper pada teman satu tim.

METODE PENELITIAN

Peneliti melakukan penelitian memakai metode eksperimen. Metode penelitian eksperimen bisa diartikan menjadi metode penelitian yang dipakai buat mencari pengaruh perlakuan eksklusif terhadap yang lain dalam kondisi yang terkendali (Sugiyono, 2013). Desain yang akan digunakan pada penelitian ini merupakan *One Group Pretest – Posttest Design*, yakni penelitian yang terdiri dari *pretest* sebelum diberikan perlakuan, karena sanggup membandingkan keadaan sebelum diberikan perlakuan (Sugiyono, 2013)

Populasi dan Sampel

Menurut Margono dalam (Hardani. Ustiawaty, 2020) berkata populasi merupakan keseluruhan objek penelitian yang terdiri dari manusia, benda-benda, tumbuh-tumbuhan, gejala-gejala, nilai tes, atau insiden-insiden menjadi asal data yang mempunyai ciri eksklusif pada pada suatu penelitian. Peneliti mengambil sampel penelitian dari jumlah populasi sebanyak 15 siswi esktrakurikuler basket di SMK Negeri 4 Bandar Lampung. Pengambilan sampel dalam penelitian ini akan dilakukan dengan *total sampling.* Menurut Sugiyono dalam (Mudian et al., 2018) *total sampling* merupakan teknik penetapan sampel seumpama seluruh anggota populasi dipakai menjadi sampel.

Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data dengan melakukan tes *shooting free throw* sebanyak 5 kali percobaan ketika *pretest* maupun *posttest.*

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini dilakukan pada tanggal 23 Mei 2022 – 18 Juni 2022. Subjek pada penelitian ini adalah siswi ekstrakurikuler basket SMK Negeri 4 Bandar Lampung dengan sampel 15 orang. Hasil penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *shooting* dengan metode *beef* terhadap akurasi *free throw* siswi ekstrakurikuler basket SMK Negeri 4 Bandar Lampung. Hasilnya dapat dilihat pada tabel dibawah:

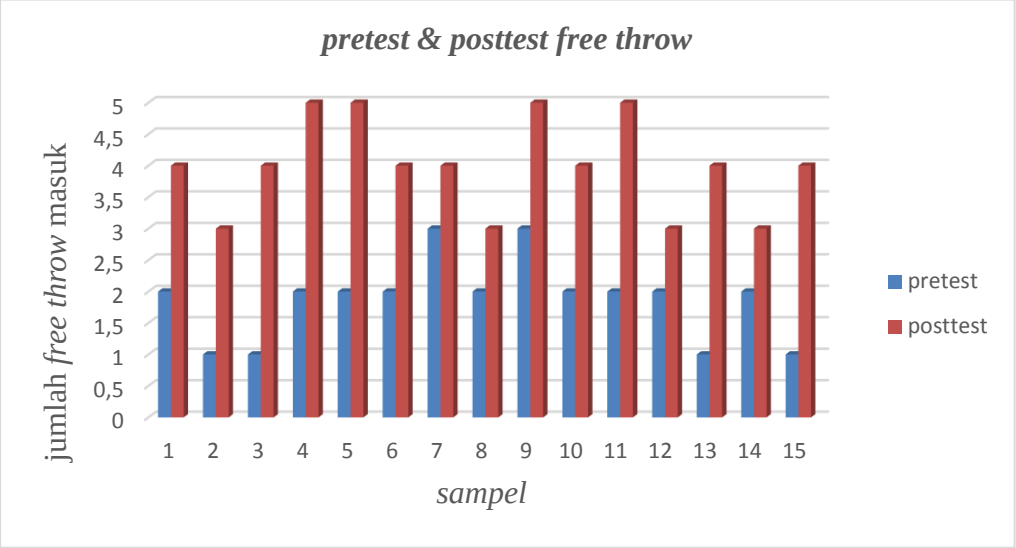
 Copyright © 2022, Sport Science & Education Journal Volume 3 (2), E-ISSN 2722-1954

SPORT SCIENCE & EDUCATION JOURNAL
Available at: https://ejurnal.teknokrat.ac.id/index.php/sport/issue/archive

Tabel 1. Hasil *Pretest* dan *Posttest Free Throw*

Variabel	*N*	*Minimum*	*Maximum*	*Mean*	*Std. Devation*
Free Throw Prettest	15	1	3	1.87	0.640
Free Throw Posttest	15	3	5	4.00	0.116

Berdasarkan tabel diatas dapat dilihat bahwa *free throw pretest* memiliki rata-rata 1.87 dan meningkat menjadi 4.00 setelah diberikan perlakuan 16 kali pertemuan



Gambar 1. *Pretest* dan *Posttest Free Throw*

Uji Prasyarat

1. Uji Normalitas

Uji normalitas dipakai buat menguji normal atau tidak normalnya suatu sebaran data. Maka diharapkan suatu perhitungan untuk kenormalan penyebaran suatu data. Penelitian ini memakai perhitungan *Kolmogorov Smirnov* dengan bantuan SPSS 25 sebagai uji kenormalan. Jika nilai signifikansi > 0,05 maka nilai residual berdistribusi normal, kebalikannya bila nilai signifikansi < 0,05 maka nilai residual tidak berdistribusi normal. Berikut hasilnya:

Tabel 2. Hasil Uji Normalitas

Variabel	*P*	*Sig*	*Keterangan*
Free throw	0.200	0.05	Normal

Berdasarkan tabel diatas hasil uji normalitas bisa dilihat bahwa semua data *pretest* dan *posttest* memiliki nilai p *(sign)* > 0.05 dinyatakan seluruh data residual berdistribusi normal.

 Copyright © 2022, Sport Science & Education Journal Volume 3 (2), E-ISSN 2722-1954

2. Uji Homogenitas

Uji homogenitas berguna buat menguji kesamaan sampel atau tidak varian sampel yang diambil dari populasi. Apabila $p > 0.05$ maka bisa dinyatakan homogen, namun apabila $p < 0.05$ maka tes tersebut bisa dikatakan tidak homogen. Berikut uji homogenitas sebagai berikut:

Tabel 3. Hasil Uji Homogenitas

Data	*Levene Statistic*	*df1*	*df2*	*Sig.*	*Keterangan*
Free Throw	0.516	1	13	0.485	Homogen

Dari tabel di atas bisa dicermati nilai semua data *pre test* dan *post test* memiliki p *(sig)* > 0.05 sehingga data bersifat homogen.

3. Uji Hipotesis

Uji t pada penelitian ini bisa menjawab hipotesis ketika sudah diajukan. Pengujian hipotesis dilakukan buat mengetahui penerimaan atau penolakan yang diajukan.

Tabel 4. Hasil Uji *Paired t test Free Throw*

Rata-rata	*Df*	*T Tabel*	*T Hitung*	*P*
2.133	14	1.761	9.909	0.000

Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan yaitu latihan *shooting* dengan metode *beef* terbukti berpengaruh signifikan terhadap akurasi *free throw* siswi ekstrakurikuler basket SMK Negeri 4 Bandar Lampung dengan rata – rata 2.13 dari sebelum diberikan perlakuan sebesar 1.87 dan sesudah diberikan perlakuan menjadi 4.00 serta dibuktikan dengan nilai signifikansi 0.000 < 0.00, lalu dari hasil uji t bisa diliat bahwa t hitung lebih besar dari t tabel (9.909 > 1.761) dan nilai signifikansi p sebesar (0.000 < 0.05). Menurut Rusdiansyah dalam (Aryan & Mardela, 2019) *shooting free throw* merupakan teknik dasar bola basket serta dapat menentukan kemenangan tim oleh banyaknya bola yang masuk kejaring. Terjadinya peningkatan lantaran program latihan *shooting* menggunakan metode *beef* dilakukan dengan teknik yang benar mulai dari persiapan, pelaksanaan, dan *follow through*. Menurut Kosasih dalam (Bayu, 2019) *beef* adalah konsep *shooting* yang memudahkan atlet untuk menguasai teknik tembakan dengan baik dan benar yang menjadikannya *efisien* dan *efektif*.

SIMPULAN

Dari hasil uji t bisa dicermati bahwa t hitung lebih besar dari t tabel (9.909 > 1.761) dan nilai signifikansi p sebesar (0.000 < 0.05), hasil ini menerangkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara *pretest* dan *posttest* latohan *shooting* dengan metode *beef* terhadap akurasi *free throw* siswi ekstrakurikuler basket SMK Negeri 4 Bandar Lampung. Data *pretest* rata – rata 1.87 sedangkan *posttest* 4.00 dengan peningkatan 2.13

Simpulan harus menyebutkan secara jelas hasil-hasil yang diperoleh, menjawab

 Copyright © 2022, Sport Science & Education Journal Volume 3 (2), E-ISSN 2722-1954

permasalahan yang diungkap dalam pendahuluan, serta relevan dengan permasalahan dan tujuan. Ditulis dalam bentuk naratif bukan dalam bentuk numerikal atau pointer.

DAFTAR PUSTAKA

Adresta, R. A., & Candra, O. (2020). Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Shooting Free Throw Bola Basket Melalui Media Audio Visual. *Orphanet Journal of Rare Diseases*, *21*(1), 1–9.

Apifa, W. A. P., Ilham, I., & Iqroni, D. (2020). Profil Keterampilan Shooting Free Throw Atlet Bola Basket. *Jurnal Olahraga Dan Kesehatan Indonesia*, *1*(1), 30–36. https://doi.org/10.55081/joki.v1i1.296

Aryan, R. M., & Mardela, R. (2019). *Tingkat Kemampuan Shooting Free Throw Atlet Bolabasket*. 544–553.

Bayu, I. M. A. (2019). Metode Latihan BEEF Dan Latihan Wall Shooting Permainan Bola Basket. *Jambura Journal of Sports Coaching*, *1*(1), 52–62.

Fatahilah, A. (2018). Hubungan Kelincahan Dengan Kemampuan Dribbling Pada Siwa Ekstrakurikuler Bola Basket. *Gelanggang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga (JPJO)*, *1*(2), 11–20. https://doi.org/10.31539/jpjo.v1i2.131

Hardani, Andriani, H., Ustiawaty, J., Fatmi, U. E., Rahmatul, I. R., Asri, F. R., Juliana, S. D., & Hikmatul, A. N. (2020). *Buku Metode Penelitian Kualitatif dan Kuantitatif* (H. Abadi (ed.); Issue April). Cv. Pustaka Ilmu Group.

Hardiyono, B. (2019). Pengaruh Metode Latihan Shooting Terhadap Hasil Shooting Free Throw. *Altius : Jurnal Ilmu Olahraga Dan Kesehatan*, *6*(2), 67–71. https://doi.org/10.36706/altius.v6i2.8034

Mahfud, I., Gumantan, A., & Fahrizqi, bagus eko. (2020). Analisis IMT (Indeks Massa Tubuh) Atlet UKM Sepakbola Univetsitas Teknokrat Indonesia. *Sports Athleticism in Teaching and Recreation on Interdisciplinary Analysis*, *3*(1), 9–13. https://www.researchgate.net/publication/341087537_Analisis_Imt_Indeks_Massa_Tubuh_Atlet_Ukm_Sepakbola_Universitas_Teknokrat_Indonesia

Mudian, D., Riyanto, P., & Zakaria, G. (2018). Pengaruh Latihan Plyometrics Jump To Box Terhadap Peningkatan Power Tungkai Siswa Kelas X Pada Permainan Bolavoli. *Jurnal Ilmiah FKIP Universitas Subang*, *5*(1), 20–27. http://ejournal.unsub.ac.id/index.php/FKIP/article/view/211

Nugroho, R. A., & Yuliandra, R. (2021). Analisis Kemampuan Power Otot Tungkai Pada Atlet Bolabasket. *Sport Science and Education Journal*, *2*(1), 34–42. https://doi.org/10.33365/ssej.v2i1.988

Regina, C., Ramadi, & Juita, A. (2015). *Kontribusi Kelentukan Pergelangan Tangan Dan Daya Ledak Otot Tungkai Terhadap Kemampuan Under Basket Shoot Pada Tim Bola Basket Putri Sma Negeri 3 Pekanbaru*. *5*, 1–12.

Rizaldi, D. A., Sugihartono, T., & Sutisyana, A. (2017). Upaya Meningkatkan Keterampilan Dribble Dengan Penerapan Model Latihan Kelincaha. *Kinestetik*, *1*(2), 125–129. https://doi.org/10.33369/jk.v1i2.3477

Rury Rizhardi. (2020). *Pengaruh Latihan Ballhandling Terhadap Hasil Dribbling Bola Basket Pada Siswa Ekstrakurikuler Sma Yadika Lubuk Linggau*. 7–14.

Sugiyono, D. (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan Tindakan*. CV Alfabeta.

Tangel, V., Piri, N., & Piangkaan, E. (2021). *Jurnal Ilmu Kesehatan Olahraga*. *2*(1), 108–122.

 Copyright © 2022, Sport Science & Education Journal Volume 3 (2), E-ISSN 2722-1954

SPORT SCIENCE & EDUCATION JOURNAL
Available at: https://ejurnal.teknokrat.ac.id/index.php/sport/issue/archive

PENGETAHUAN SISWA SEKOLAH MENENGAH ATAS DAN SEDERAJAT DI KOTA WONOSARI KABUPATEN GUNUNGKIDUL TERHADAP TAKTIK BERMAINN FUTSAL

Ardiansyah Pradipta Kurma Sulistya [1)]
[1)] SMK Negeri 7 Kota Tangerang, Jl. Sanggego Raya, RT.002/RW.003, Koang Jaya, Kec. Karawaci, Kota Tangerang, Banten 15112

ardiansyahpradipta@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini dilatar belakangi dengan kurangnya pengetahuan tentang taktik bermain futsal oleh siswa SMA dan sederajat di Kota Wonosari. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa tinggi tingkat pengetahuan siswa SMA dan sederajat di Kota Wonosari Kabupaten Gunungkidul terhadap taktik dalam bermain futsal. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitaif dengan teknik pengumpulan data berupa pemberian tes pengetahuan kepada 50 siswa di 3 sekolah yang mempunyai ekstrakulikuler futsal resmi yang telah diakui oleh kepala sekolah sebagai sampel penelitian. Uji validitas instrumen menggunakan rumus *Product Momen* dengan validitas sebesar 0,300. Sedangkan uji reliabilitas instrumen menggunakan rumus *Alpha Cronbach* melalui *SPSS 16 for windows* dengan reliabilitas sebesar 0,852. Untuk menganalisis data digunakan teknik deskriptif kuantitatif dengan prosentase. Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa, sebanyak 2 siswa (6,7%) berkategori sangat tinggi, 8 siswa (26,6%) berkategori tinggi, 13 siswa (43,3%) berkategori sedang, dan 2 siswa (6,7%) berkategori rendah dan 5 siswa (16,7%) berkategori sangat rendah.

Kata Kunci : *Pengetahuan, Taktik bermain futsal*

Abstract

The study was conducted based on the lack of knowledge about tactics in playing futsal in the students of senior high school and the equivalent in Wonosari city. This study is aimed to know the knowledge of senior high school students and the equivalent about tactics in playing futsal. The data is obtained by giving knowledge test for 50 students in 3 schools as the sample which have an official extracurricular futsal which is recognized by the school principals. The validity of this research was tested using Product Moment formulation with the validity of 0,300. While the reliability of the instument was tested using Alpha Cronbach formulation using SPSS 16 for Windows, the result is 0,852. To analyze the data, the researcher used the quantitative descriptive techniques with the percentage. Based on the research that has been done, it can be concluded that, as many as 2 students (6.7 %) have very high knowledge, 8 students (26.6 %) have high knowledge , 13 students (43.3 %) have medium knowledge , and 2 students (6.7 %) have low knowledge and 5 students (16.7 %) have very low knowledge of tactics in playing futsal.

***Keywords** : knowledge , and tactics in play futsal.*

 Copyright © 2022, Sport Science & Education Journal Volume 3 (2), E-ISSN 2722-1954

SPORT SCIENCE & EDUCATION JOURNAL
Available at: https://ejurnal.teknokrat.ac.id/index.php/sport/issue/archive

PENDAHULUAN

Futsal merupakan salah satu permainan baru yang dimodifikasi dari permainan sepakbola mini yang dilakukan didalam ruangan. Futsal singkatan dari *Futbol Sala* dalam bahasa spanyol berarti sepakbola ruangan merupakan permainan sepak bola yang dilakukan didalam ruangan. Permainan ini sangat marak di kota-kota besar di Indonesia khususnya di Daerah Istimewa Yogyakarta. Permainan ini dilakukan oleh 5 pemain dengan ukuran lapangan dan ukuran bola yang lebih kecil daripada permainan sepak bola konvensional. Aturan permainan futsal berbeda dengan peraturan sepak bola, dikarenakan FIFA membuat peraturan lebih ketat dibanding sepakbola konvensional dikarenakan mengurangi efek cedera yang dapat dialami oleh pemain karena perbedaan pada permukaan lapangan futsal yang berbentuk kayu atau *rubber/plastic.*

Andri Irawan (2013) menjelasakan bahwa permianan futsal memiliki karakteristik tersendiri dari bentuk permainanya, permainan futsal akan cenderung bersifat sangat cepat dan dinamis. Itu disebabkan dari segi lapangan yang relatif kecil dan hampir tidak ada ruangan untuk membuat kesalahan, sehingga dalam permaianan futsal diperlukan kerjasama antar pemain lewat *passing* yang akurat dan *controll* bola yang baik bukan berusaha untuk terus melewati lawan. Semua permasalahan tersebut didasarkan karena permainan futsal selalu berangkat dengan falsafah 100% *ball possesion*, akan tetapi melalui *timming* dan *positioning* yang tepat kita kan merebut kembali bola dari lawan.

Perkembangan permainan futsal di Indonesia tidak lepas dari perkembangan olahraga dikalangan pelajar. Daerah Istimewa Yogyakarta merupakan salah satu provinsi yang dijuluki sebgai kota pelajar dimana banyak perantau yang menunut ilmu di daerah ini sehingga bukan hal yang tidak mungkin jika di kota ini perkembangan futsal sangat cepat. Itu semua dapat terlihat dari bermunculan berbagai macam tempat futsal baru sebagai wahana untuk menyalurkan permainan ini sendiri. Hal ini berjalan dengan seimbang dengan banyaknya kejuaraan futsal yang digelar di berbagai tempat di kota Yogyakarta. Dari kejuaraan-kejuaraan ini banyak berrmunculan tim-tim amatir baru dengan menghasilkan banyak pemain futsal berbakat.

Futsal tidak bisa dilepaskan dari adanya sebuat siasat atau taktik untuk mampu memenangkan pertandingan khususnya didalam permainan futsal. Menurut Clive Gifford (2007) taktik adalah acara bermain yang dipilih oleh tim dalam pertandingan dan juga rencananya untuk memenangkan pertandingan, taktik dapat meliputi pemnafaatan cara-cara khusus seperti tendangan sudut dan tendangan bebas, yang dapat dipraktikkan dalam latihan atau menjaga pemain lawan yang berbahaya selama pertandingan. Dari pengertian tersebut dapat dipahami bahwa taktik dalam permaianan akan memberikan petunjuk untuk mampu memenangkan pertandingan.

Dalam kegiatan ini peneliti melakukan kegiatan observasi di salah satu tempat futsal yang ada dikawasan Kota Wonosari dimana ditempat tersebut sering digunakan sebagai sarana untuk latiahan bebrapa tim futsal SMA dikawasan Kota Wonosari. Dalam permainan futsal tersebut secara perlahan mulai muncul permasalahan saat permainan dilakukan. Hal yang paling mendasar muncul adalah teknik dasar yang digunakan didalam permainan masih menggunkan teknik dasar permainan sepakbola konvensional salah satunya adalah

 Copyright © 2022, Sport Science & Education Journal Volume 3 (2), E-ISSN 2722-1954

teknik mengontrol bola, seharusnya mengontrol bola dalam permainan futsal akan lebih efektif menggunkan sol sepatu, tetapi pemain masih menggunakan kaki bagian dalam sehingga bola yang dihentikan tidak bisa diam dengan sempurna. Itu dikarenakan karena lapangan futsal berbeda dengan lapangan sepakbola yang dilihat dari segi ukuran lapangan dan alas lapangan, sehingga teknik dasar yang digunakan akan berpengaruh pada hasil juga.

Dalam pengamatan tersebut permasalahan yang paling mendasar muncul mengenai taktik dalam bermain futsal. Dari hasil pengamatan permaian futsal yang dilakukan masih cenderung menggunakan gaya bermain sepakbola konvensional, seperti tidak adanya rotasi pemain yang jelas dalam bermain, sehingga dalam permainan seseorang pemain hanya terpaku pada satu posisi. Tetapi jika dilihat dari falsafah dasar futsal bahwa permainan futsal merupakan permainan yang mengandalkan kerjasama dengan permainan yang dinamis akan berdampak pada aliran bola yang dilakukan, karena jika pemain melakukan rotasi dan terus bergerak secara aktif akan memberikan ruang kosong dengan ukuran lapangan yang sempit sehingga memudahkan teman untuk mengumpan kepada rekan satu tim agar bola bergulir dari kaki ke kaki untuk menekan lawan sampai ke daerah pertahanan. Tetapi dalam kenyataan taktik seperti itu masih jarang dilakukan oleh pemain futsal di Gunungkidul khususnya untuk siswa SMA sederajat.

Disamping permasalahan tersebut muncul beberapa permasalahan yang lain, itu berkaitan dengan taktik permainan futsal berupa bentuk pola permainan futsal. Taktik dalam permainan futsal sangat berbeda dengan permaianan sepak bola, sehingga bentuk formasi cara bermain untuk memenangkan pertandingan jug aakan memeiliki perbedaan. Dari pengamatan yang telah dilakukan oleh peneliti, taktik dan bentuk konsep dasar permaian futsal yang dimiliki siswa SMA di Gunungkidul masih perlu ditingkatkan, bentuk permainan menggunakan pola permainan 3-1, 4-0, 2-2 dan sebagainya juga harus diberikan sejak dini agar siswa mampu mengenal lebih cepat dan mampu dipahami lebih mendalam oleh siswa.

Dari berbagai macam uraian diatas ada beberapa permasalahan yang mendasar sehingga peneliti berusaha memberikan wawasan lebih mengani permainan futsal dan khususnya dalam taktik. Dari permasalahan tersebut membuat ide bagi peneliti untuk melakukan penelitian mengenai survei pengetahuan siswa SMA sederajat di Kota Wonosari Kabupaten Gunungkidul terhadap taktik bermain futsal.

METODE PENELITIAN

Jenis Penelitian

Penelitian ini menggunakan penelitian diskriptif karena hanya bertujuan untuk menggambarkan keadaan suatu objek yaitu tentang bagaimana pengetahuan siswa Sekolah Menengah Atas dan sederajat di Kota Wonosari Kabupaten Gunungkidul terhadap taktik bermain futsal. Menurut Arikunto (1993) pada umumnya penelitian deskriptif merupakan penelitian non hipotesis, sehingga dalam langkah penelitiannya tidak memerlukan hipotesis tetapi hanya menggambarkan apa adanya tentang suatu variabel, gejala keadaan.

 Copyright © 2022, Sport Science & Education Journal Volume 3 (2), E-ISSN 2722-1954

SPORT SCIENCE & EDUCATION JOURNAL
Available at: https://ejurnal.teknokrat.ac.id/index.php/sport/issue/archive

Tempat dan Waktu Penelitian

Tempat penelitian dilaksanakan di 3 SMA dan sederajat di Kota Wonosari yang memiliki ekstrakulikuler resmi yang secara sah diakui oleh sekolah dengan surat keterangan resmi dari kepala sekolah. Sekolah tersebut SMK Dominikus, SMKN 1 Saptosari, SMA Dominikus.

Populasi dan Sampel Penelitian

Populasi penelitian adalah Sekolah Menengah Atas dan sederajat yang berada di Kota Wonosari. Jumlah populasi sekolah sebanyak 16 sekolah.

Sampel penelitian ini adalah 50 siswa SMA sederajat yang mengikuti ekstrakurikuler futsal di 3 sekolah yang telah secara resmi diakui dengan surat keputusan kepala sekolah bahwa sekolah tersebut mengadakan ekstrakulikuler futsal.

Tabel 1. Jumlah Sampel Sekolah dan Siswa Penelitian

Sekolah	***Siswa***
SMA Dominikus	15
SMK Dominikus	15
SMK Negeri 1 Wonosari	20
Jumlah	50

Prosedur Penelitian

Penelitian menggunakan pendekatan diskriptif kuantitaif sehingga peneliti menggunakan tes objektif (benar-salah) untuk mengkur kemampuan siswa dalam pengetahaun taktik bermain futsal.Penggunaan tes menggunakan lembar tes dan dibagikan kepada siswa untuk diisi sesuai dengan waktu yang telah disediakan.

Data, Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data

Penelitian ini menggunakan teknik pengumpulan data dengan cara memberikan seperangkat pertanyaan tertulis kepada responden yaitu siswa sekolah menengah atas dan sederajat di Kota Wonosari Kabupaten Gunungkidul untuk menjawab sesuai dengan keadaan masing-masing responden. Cara yang digunakan dalam pengumpulan data dengan memberikan tes pengetahuan. Dalam pengumpulan data, peneliti melakukan metode *one shoot system* dengan cara melakukan tes uji coba instrumen terlebih dahulu kepada sebagian dari jumlah populasi penelitian. Tes yang digunakan dengan menggunakan tes objektif benar-salah dan cara memberikan skor terhadap tes tersebut dengan cara :

Tabel 2. Cara Penskoran Instrumen

Keterangan	***Skor***
Jika siswa menjawab soal positif dan menjawab benar	1
Jika siswa menjawab soal positif dan menjawab salah	0
Jika siswa menjawab soal negatif dan menjawab benar	0
Jika siswa menjawab soal negatif dan menjawab salah	1

 Copyright © 2022, Sport Science & Education Journal Volume 3 (2), E-ISSN 2722-1954

SPORT SCIENCE & EDUCATION JOURNAL
Available at: https://ejurnal.teknokrat.ac.id/index.php/sport/issue/archive

Adapun kisi-kisi instrumen untuk mengukur pengetahuan siswa sekolah menengah atas dan sederajat di Kota Wonosari Kabupaten Gunungkidul terhadap taktik bermain futsal adalah sebagai berikut :

Faktor	Indikator	No. Butir	
		Positif	Negatif
1. Mendefinisikan	1. Taktik 2. Taktik Individu 3. Taktik Tim 4. *Man-to-man marking* 5. *Zone Defense* 6. *Power play*	1 9 2 5 4 6	3 13 20 18 28
2. Memilih	1. Manfaat taktik 2. Taktik beregu 3. Taktik individu	10 11 34	23 7 27
3. Menamai	1. Pola 2-2 2. Pola 3-1 3. Pola 1-2-1 4. Pola 4-0 5. *Zone defense* 6. *Man-to-man marking*	15 14 26 17 16	19 23 22 12 24 31
4. Menentukan	1. Merebut bola	8	30
5. Menunjukan	1. Taktik bertahan efektif 2. Taktik menyerang efektif	27 28	33 32

Teknik Analisis Data

Tes pengetahuan ini disajikan dalam bentuk tes benar salah dengan setiap butir pertanyaan terdiri dari dua alternatif jawaban yaitu : B (Benar) dan S (Salah). Jawaban dari responden diberikan dengan cara memberikan tanda *checklist* (√) pada kolom yang telah disediakan. Pengkategorian tersebut menggunakan *mean* (X) dan standar deviasi (SD). Menurut Slameto (1988: 186), untuk memberi makna pada skor yang ada, dibuat kategori atau kelompok menurut tingkatan yang ada, kategori terdiri dari lima kategori, yaitu :

Tabel 3. Skala Kategori

No	*Rentang Norma*	*Kategori*
1	X > M + 1,5 SD	Sangat Tinggi
2	M + 0,5 SD < X ≤ M+ 1,5 SD	Tinggi
3	M - 0,5 SD < X ≤ M + 0,5 SD	Sedang
4	M - 1,5 SD < X ≤ M - 0,5 SD	Rendah
5	X < M - 1,5 SD	Sangat Rendah

Keterangan:
M : Mean
SD : Standar Deviasi

 Copyright © 2022, Sport Science & Education Journal Volume 3 (2), E-ISSN 2722-1954

Setelah dua dikelompokan dalam setiap kategori, kemudian mencari presentase masing-masing data dengan rumus presentase sebagai berikut:

$$P = \frac{F}{N} X\ 100\%$$

Keterangan:s

P : Angka Presentase

F : Frekuensi

N : Jumlah Sampel

Slameto (1994: 40)

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan mengenai pengetahuan siswa sekolah menengah atas dan sederajat di Kota Wonosari Kabupaten Gunungkidul terhadap taktik bermain futsal diperoleh hasil penelitian bahwa siswa sekolah menengah atas di Kota Wonosari Kabupaten Gunungkidul menunjukkan kepada kategori "sedang" mengarah ke tinggi. Itu bisa dilihat dari data siswa yang memiliki kategori sedang sebanyak 13 orang dengan prosentase 43,3%, sedangkan jumlah siswa berkategori tinggi 8 orang dengan prosentase 26,6% dan berkategori sangat tinggi 2 orang dengan prosentase 6,7%.

Keberagaman persebaran tingkat pengetahuan yang dimiliki oleh siswa SMA dan sederajat di kawasan Kota Wonosari bisa disebabkan oleh beberapa faktor pengetahuan meliputi berbagai macam faktor yang mempengaruhi menurut Soekidjo Notoadmojo (2004) antara lain :

1. Faktor Pengalaman

   Pengalaman yang dimiliki oleh pelatih dan siswa dalam pemahaman taktik futsal akan berpengaruh terhadap penyampaian dan pengembangan taktik bermain saat melakukan permainan. Materi yang diberikan kepada siswa sehingga akan berdampak pada tinggi rendahnya pengetahuan yang diterima siswa khususnya taktik bermain futsal.
2. Faktor Sumber Informasi

   Berbagai macam sumber informasi yang telah diterima siswa untuk menambah pengetahuan khususnya dalam permainan futsal juga akan berdampak kepada bertambahnya pengetahuan siswa dalam hal taktik bermain futsal, itu juga akan berdampak pada pengetahuan pelatih sehingga materi yang disampaikan pada ekstrakulikuler akan sangat beragam.
3. Faktor Hubungan Sosial

   Semakin banyak berinteraksi dengan pemain dan pelatih futsal, akan memiliki tambahan wawasan baru mengenai permainan futsal. Itu akan berdampak terhadap pengetahuan mengenai taktik bermain.

 Copyright © 2022, Sport Science & Education Journal Volume 3 (2), E-ISSN 2722-1954

SIMPULAN

Simpulan

Berdasarkan hasil analisis data, deskripsi, dan pembahasan dapat disimpulkan bahwa pengetahuan siswa sekolah menengah atas dan sederajat di Kota Wonosari Kabupaten Gunungkidul terhadap taktik bermain futsal termasuk kategori "sedang" yang mengarah ke tinggi. Hal tersebut dapat dilihat dari jumlah persentase pengetahuan siswa sangat tinggi sebesar 6,7%, kategori tinggi sebesar 26,6%, kategori sedang sebesar 43,3%, kategori rendah sebesar 6,7% dan kategori sangat rendah sebesar 16,7%.

DAFTAR PUSTAKA

Arikunto, Suharsimi. 2010. *Prosedur Peneltian Suatu Pendekatan Praktek.* PT.Rhineka Karya: Jakarta.

Azwar, Saifudin. 2005. *Penyusunan Skala Psikologi.* Pustaka Pelajar: Yogyakarta.

Bakhtiar, Amsal. 2012. *Filsafat Ilmu.* Ed 1 cet 11. Rajawali Pers Jakarta.

Gifford, Clive. 2007. *Keterampilan Sepak Bola.* Intan Sejati: Klaten.

Harsuki M. A. 2012. *Pengantar Manajemen Olahraga*. Edisi 1. Rajawali Pers: Jakarta.

Irianto, Djoko Pekik. 2002. *Dasar Kepelatihan.* FIK UNY: Yogyakarta.

Jaya, Asmar. 2008. *Futsal: Gaya Hidup, Peraturan dan Tips-tips Permainan.* Pustaka Timur: Yogyakarta.

Jujun, S.Suriasumantri. 1993. *Filsafat Ilmu Sebuah Pengantar Populer*. Sinar Harapan: Jakarta.

Lhaksana, Justinus. 2011. *Taktik dan Strategi Futsal Modern*. Be Champion.: Jakarta.

Murhananto. 2008. *Dasar-dasar Permaian Futsal*. Kawan Pustaka: Jakarta.

Narti, R. Aulia. 2009. *Futsal*. PT. Indahjaya Adipratama: Bandung.

Prasetyo, Anang Dwi. 2011. *Tingkat Pengetahuan Taktik dan Strategi Pemain UKM Sepakbola UNY dalam Bermain Sepakbola*. Skripsi. FIK UNY.

Saebani, Beni Ahmad. 2009. *Filsafat Ilmu (Kontemplasi Filosofis tentang Seluk-Beluk, Sumber dan Tujuan Ilmu Pengetahuan)*. Cet. I. Pustaka Setia: Bandung.

Saryono. 2006. *Futsal Sebagai salah satu Permainan Alternatif untuk Pembelajaran Sepakbola Dalam Pendidikan. Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia,* 3(3), pp. 47-58.

Slameto. 1988. *Belajar dan Faktor-faktor yang Mempengaruhinya*. Rineka Cipta: Jakarta.

Sucipto dkk. 2000. *Sepak Bola*. Depdikbud: Jakarta.

 Copyright © 2022, Sport Science & Education Journal Volume 3 (2), E-ISSN 2722-1954

Sugiyono. 2009. *Metode Penelitian Pendidikan : Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R & D.* Alfabeta: Bandung.

Yulaelawati, Ella. 2004. *Kurikulum dan Pembelajaran.* Pakar Raya: Jakarta.

 Copyright © 2022, Sport Science & Education Journal Volume 3 (2), E-ISSN 2722-1954

SPORT SCIENCE & EDUCATION JOURNAL
Available at: https://ejurnal.teknokrat.ac.id/index.php/sport/issue/archive

PENGEMBANGAN MEDIA LATIHAN PENCAK SILAT PADA KATEGORI TANDING

Faizal, Ari [1)], Fifi Septika[2)], Anas Wahyudi [3)], Nita Eka Aryanti [4)].

[1),2),3),4)]Ilmu Kepelatihan Olahraga, Akademi Olahraga Prestasi Nasional, Jalan Pemuda No 10 Pulogadung, Jakarta Timur, Kode Pos 13220

[*]*akornas2016@gmail.com*

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk menghasilkan media af *resistance* sebagai alat bantu latihan yang dapat memberikan efektivitas kepada pelatih maupun atlet untuk latihan pencak silat pada kategori tanding. Media ini digunakan untuk melatih teknik tendangan dan pukulan. Langkah-langkah pengembangan media latihan pencak silat pada kategori tanding ini dilakukan dengan tahapan sebagai berikut: (1) identifikasi masalah, (2) pengumpulan informasi, (3) desain media, (4) pembuatan media, (5) validasi desain. Pelaksanaan penelitian ini dilaksanakan mulai bulan April sampai dengan bulan Juni 2019. Tempat pelaksanaan implementasi penelitian ini di kampus B Universitas Negeri Jakarta dan Kantor Walikota Jakarta Utara dengan subjek atlet pencak silat Akademi Olahraga Prestasi Nasional (AKORNAS) Angkatan 2018. Dari hasil pengamatan langsung tersebut, maka penulis mengembangkan media Af *Resistance* untuk latihan pukulan dan tendangan pada kategori tanding pencak silat, hasil dari pengembangan media yang penulis ajukan dan implementasikan kepada atlet mendapat tanggapan yang positif baik dari pelatih maupun dari atlet sebagai media latihan.

Kata Kunci : Pengembangan media, kategori tanding, af *resistance.*

Abstract

This study aims to produce af-resistance media as a training tool that can provide effectiveness to coaches and athletes for pencak silat training in the tanding category. This medium is used to train kick and punch techniques. The steps for developing pencak silat training media in this tanding category are carried out with the following stages: (1) problem identification, (2) information gathering, (3) media design, (4) media creation, (5) design validation. The implementation of this research was carried out from April to June 2019. The location of the implementation of this research was on campus B, Jakarta State University and North Jakarta Mayor's Office with the subject of pencak silat athletes from the class of 2018 National Achievement Sports Academy (AKORNAS). From these direct observations, the authors developed the Af Resistance media for punch and kick training in the category of pencak silat sparring, the results of the media development that the authors proposed and implemented for athletes received positive responses from both coaches and athletes as training media.

Keywords: *Media Development, Tanding Category, Af Resistance*

 Copyright © 2022, Sport Science & Education Journal Volume 3 (2), E-ISSN 2722-1954

SPORT SCIENCE & EDUCATION JOURNAL
Available at: https://ejurnal.teknokrat.ac.id/index.php/sport/issue/archive

PENDAHULUAN

Olahraga adalah proses sistematik yang terdiri atas setiap kegiatan dan usaha yang dapat membantu perkembangan atau membina potensi-potensi jasmaniah dan rohaniah seseorang sebagai perorangan ataupun anggota masyarakat. Menurut Pelana dan Nadya ”Olahraga dapat berupa permainan, pertandingan serta prestasi puncak didalam pembentukan manusia yang berkualitas yang didasarkan pada negara Pancasila” (Pelana dan Nadya, 2017).

Pada prinsipnya pengembangan olahraga berpijak pada tiga orientasi, yaitu olahraga sebagai rekreasi, olahraga sebagai kesehatan, dan olahraga untuk prestasi. Dalam Undang – Undang No.3 tahun 2005 tentang sistem Keolahragaan Nasional dijelaskan bahwa pembinaan olahraga nasiobal tidak terlepas dari peran pendidikan. Sementara pasal 27 Ayat 4 menyatakan bahwa “pembinaan dan pengembangan olahraga prestasi dilaksanakan dengan memberdayakan perkumpulan olahraga, menumbuh kembangkan pembinaan olahraga yang bersifat nasional dan daerah serta menyelenggarakan kompetisi secara berjenjang dan berkelanjutan”.

Menurut Lutan ”sistem pembinaan olahraga prestasi tidak bisa diabaikan bahwa untuk mencapai hasil yang maksimal dari suatu performa diperlukan adanya Sistem Pembinaan Olahraga Nasional yang meliputi sepuluh pilar kebijakan, antara lain : 1) Dukungan Dana (finansial), 2) Lembaga olahraga terdiri dari struktur dan isi kebijakan olahraga terpadu, 3) Pemasalan (partisipasi), 4) Pembinaan prestasi (promosi dan identifikasi bakat), 5) Elit atau prestasi top (sistem penghargaan dan rasa aman), 6) fasilitas latihan, 7) Pengadaan dan pengembangan pelatih, 8) Kompetisi nasional, 9) Riset, dan 10) Lingkungan, mesia, dan sponsor” (Lutan 1997)

Sarana prasarana merupakan faktor yang tidak terbantahkan untuk mencapai tujuan, lebih-lebih dalam olahraga yang syarat dengan berbagai kepentingan dan motivasi. Dan sarana prasarana juga salah satu factor penting dalam meningkatkan prestasi olahraga. Tanpa adanya fasilitas yang memadai, meraih prestasi mungkin hanya sekedar mimpi (Hermawan, 2012). Pada zaman yang serba canggih dan modern seperti sekarang ini, peralatan latihan (fasilitas) bukan lagi menjadi penghalang bagi pelaksanaan latihan di klub atau lembaga olahraga. Apalagi lembaga olahraga yang memiliki reputasi cukup baik, karena atlet binaanya sudah mencapai prestasi, bukannya hanya tingkat daerah ataupun provinsi. Karena itu segala macam keperluan (alat) latihan sangat diperlukan untuk mendukung proses latihan.

Olahraga terbagi menjadi 2 (dua) yaitu bersifat kelompok dan individu. Yang bersifat kelompok tergabung dari banyak individu membentuk suatu tim dan diharapkan saling bekerjasama dalam membangun suatu strategi sedangkan olahraga yang bersifat individu tidak melibatkan kerjasama antar satu tim. Dalam olahraga yang bersifat individu tetap memerlukan motivasi, baik dari pelatih maupun orang yang terlibat dalam olahraga, karena dalam olahraga tetap semua saling membutuhkan, saling berhubungan, saling berinteraksi dan serta saling mempengaruhi baik dalam latihan maupun kompetisi. Banyak cabang olahraga prestasi yang melibatkan kemampuan kelompok maupun individu, seperti cabang olahraga beladiri Pencak silat.

 Copyright © 2022, Sport Science & Education Journal Volume 3 (2), E-ISSN 2722-1954

Pencak Silat merupakan salah satu budaya asli bangsa Indonesia, dimana sangat diyakini oleh para pendekar dan Pakar Pencak Silat bahwa masyarakat melayu saat ini menciptakan dan mempergunakan ilmu bela diri ini sejak dimasa prasejarah. Pada awalnya Pencak Silat berfungsi sebagai alat untuk membela diri dari berbagai ancaman.

Seiring perkembanganya, fungsi Pencak Silat tidak hanya sebagai alat beladiri tetapi dapat dijadikan sebagai sarana mencurahkan kecintaan pada aspek keindahan (estetika), dan alat pendidikan mental dan rohani. Aspek tersebut merupakan suatu rangkaian yang utuh,tidak dapat di pisah-pisahkan, saling mengisi dan saling membutuhkan. Artinya setiap gerakan dalam Pencak Silat selalu berdasarkan pada aspek beladiri, olahraga, seni dan mental spiritual.

Pencak silat merupakan suatu beladiri tradisional yang berasal dari Indonesia. Seni beladiri ini secara luas dikenal di Indonesia, Malaysia, Brunei, dan Singapura, Filiphina, dan Thailand berlandaskan dengaan penyebaran suku bangsa Melayu Nusantara. Berkat peranan para pelatih Indonesia, kini Vietnam juga telah memiliki pesilat-pesilat yang tangguh. Induk organisasi pencak silat di Indonesia Ikatan Pencak Silat Indonesia (IPSI). Organisasi yang mewadahi federasi- federasi pencak silat di bermacam negara yaitu, Persekutuan Pencak Silat antara Bangsa (PERSILAT), yang dibuat struktur oleh Indonesia, Singapura, Malaysia dan Brunei Darussalam

Setiap empat tahun Indonesia mengadakan Pekan Olahraga Nasional (PON) dan pencak silat juga masuk dalam daftar cabang olahraga yang dipermainkan di Pekan Olahraga Nasional (PON). Olahraga pencak silat dijadikan salah satu alat pemersatu Nusantara, bahkan untuk mengharumkan nama bangsa, dan dijadikan sebagai identitas bangsa. Olahraga pencak silat sudah dipertandingkan di skala Internasional, seperti pada perhelatan akbar Asian Games 2018 Jakarta – Palembang, pencak silat menjadi salah satu cabang olahraga tersukses dengan menyumbangkan medali emas terbanyak untuk Indonesia.

Prestasi dari kategori tanding pencak silat Indonesia tergolong sebagai kategori yang tidak sesukses kategori seni baik tunggal, ganda, maupun regu. Dikarenakan pada kategori tanding sendiri prestasi cukup merata dengan negara- negara lain seperti Malaysia, Thailand, Vietnam, dan negara lainnya.

Kategori tanding adalah Kategori pertandingan pencak silat yang menampilkan 2 (dua) orang pesilat dari tim yang berbeda dan juga menempati 2 (dua) sudut yang berbeda yaitu, merah dan biru. Keduanya saling berhadapan menggunakan unsur pembelaan dan serangan yaitu menangkis, mengelak, dan menyerang pada sasaran dan menjatuhkan lawan menggunakan taktik dan teknik bertanding. Dan tidak semua teknik dalam pencak silat dapat digunakan saat pertandingan dalam kategori tanding. Seperti teknik tendangan, pukulan, dan jatuhan itu sendiri tidak seluruhnya dapat digunakan. Dan agar dapat melakukan teknik dengan baik dan benar diperlukan kemampuan untuk berlatih dan juga alat– alat untuk berlatih. Alat latihan olahraga adalah peralatan yang disebut juga benda/barang yang diperlukan dan digunakan untuk menunjang proses latihan pada atlet yang memiliki berbagai bentuk tergantung pada cabang olahraganya. Pada cabang olahraga pencak silat sendiri juga dibutuhkan peralatan latihan yang memadai seperti

 Copyright © 2022, Sport Science & Education Journal Volume 3 (2), E-ISSN 2722-1954

halnya pecing, dan samsak. Akan tetapi alat tersebut belum sepenuhnya dapat menunjang atlet untuk berlatih.

Oleh hal itu penulis ingin mengembangkan sebuah model rancangan alat latihan yang memberi kemudahan dalam kombinasi latihan untuk para atlet. Alat ini diharapkan mampu membantu dalam proses berlatih para atlet. Penulis mengembangkan sebuah alat untuk melatih tendangan dan pukulan yang disebut Alat Af *resistance* terbuat dari resistance band dan juga perekat untuk tangan dan kaki. Af *Resistance* dapat digunakan untuk penggabungan beberapa gerakan teknik pencak silat seperti pukulan dan tendangan dengan beban tarikan dari resistance band tersebut. Pembuatan alat ini masih menggunakan *resistance rubber* band dengan tingkat elastisitas sedang, dengan tujuan untuk meminimalisir biaya yang dikeluarkan dalam pembuatan alat ini, dan memudahkan dalam penggabungan dari komponen-komponen alat tersebut.

METODE PENELITIAN

A. Subjek

Adapun subjek dalam penerapan projek Tugas Akhir ini yaitu dengan menggunakan alat Af Resistance dapat berpengaruh pada latihan pukulan dan tendangan pada atlet pencak silat Akademi Olahraga Prestasi Nasional (Akornas) Angkatan 2018 dengan karakteristik sebagai berikut :

1. Pesilat laki-laki dan perempuan atlet pencak silat Akademi Olahraga Prestasi Nasional (AKORNAS) angkatan 2018.
2. Pesilat yang pernah mengikuti pertandingan Pencak Silat kategori tanding.

B. Tempat dan Waktu Pelaksanaan

1. Tempat

Penelitian ini dilakukan di kampus B Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta.

2. Waktu

Pelaksanaan penelitian dilaksanakan pada bulan April sampai Juni 2019. Waktu yang diperlukan dalam penelitian dan pengembangan mengacu pada penelitian riset dan pengembangan dari Borg and Gall.

C. Langkah- Langkah Pengembangan

Langkah selanjutnya adalah tahapan – tahapan yang dilakukan dalam pengembangan media meliputi : (1) Tentukan masalah atau potensi yang menjadi dasar pengembangan**,** **(**2) Selanjutnya lakukan pengumpulan informasi sebagai landasan pemikiran untuk membuat konsep pengembangan, (3) Pembuatan (rancangan produk), bentuk rancangan tersebut adalah alat Af resistance untuk latihan kategori tanding, (4) Validasi desain, dilakukan oleh ahli yang bersangkutan, (5) Revisi dan hasil uji ahli (validasi desain).

 Copyright © 2022, Sport Science & Education Journal Volume 3 (2), E-ISSN 2722-1954

1. Analisis Kebutuhan

Pendahuluan pengembangan media dilakukan dengan pengamatan proses, identifikasi permasalahan yang dijumpai dalam media latihan tendangan dan pukulan pencak silat pada kategori tanding dan deskripsi serta temuan lapangan.

Hal ini dipergunakan untuk mengkaji keadaan lapangan dengan tujuan untuk mengetahui apakah media yang dikembangkan ini nantinya dipergunakan sebagai subjek, artinya media yang dikembangkan oleh penulis diperlukan atau tidak.

Penulis juga akan melakukan penjajakan dengan subjek penelitian dan tempat penelitian serta pengembangan untuk memperoleh hasil dilapangan. Hasil tersebut akan dianalisis sehingga memperoleh kesimpulan data yang sudah terkumpul

Temuan penting yang hendak dideskripsikan dan dianalisis adalah bagaimana media latihan teknik pukulan dan tendangan pencak silat kategori tanding yang saat ini dilaksanakan, serta apakah kelemahan dan kelebihan berdasarkan media latihan teknik pukulan dan tendangan pencak silat kategori tanding dalam pengembangan ini.

2. Perencanaan Pengembangan Media

a. Potensi dan Masalah

Analisis kebutuhan yang dihimpun dari hasil observasi kepada atlet pencak silat maka diperoleh ide. Hasil dari analisis kebutuhan yang diperoleh suatu kesimpulan apakah pengembangan media dibutuhkan atau tidak. Sehingga nantinya diharapkan membantu atlet pencak silat dalam proses latihan.

b. Desain Produk

Langkah selanjutnya adalah membuat produk awal berupa rangkaian pengembangan media yang nantinya dapat dijadikan sebagai pedoman atau petunjuk untuk meningkatkan kualitas dan keterampilan. Produk awal dituangkan dalam media latihan. Pengembangan media latihan diharapkan menjadi produk yang dapat dikembangkan secara sistematis dan logis, sehingga produk ini mempunyai keefektifan dan keefisienan yang layak digunakan. Pada pembuatan media yang dikembangkan penulis, dilaksanakan konsultasi media pada ahli pencak silat supaya menghasilkan media yang sempurna. Adapun media latihan pukulan dan tendangan yang direncanakan adalah media latihan Af *Resistance*.

c. Validasi Desain

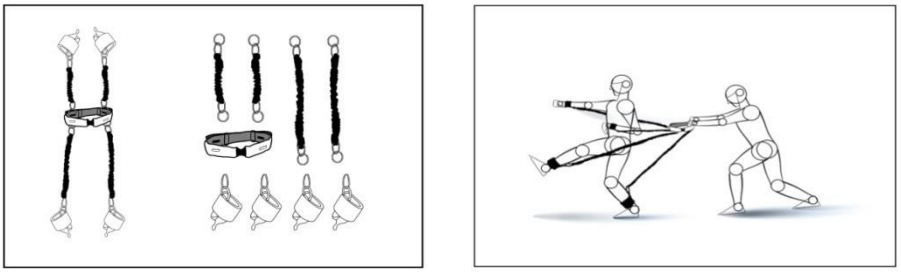
Setelah pembuatan pengembangan media latihan Af *Resistance* untuk pukulan dan tendangan pencak silat pada kategori tanding, maka tahap berikutnya adalah mengevaluasi media tersebut. Evaluasi ini dilakukan untuk memperbaiki dan menyempurnakan pengembangan media latihan pukulan dan tendangan pencak silat pada kategori tanding.

 Copyright © 2022, Sport Science & Education Journal Volume 3 (2), E-ISSN 2722-1954

SPORT SCIENCE & EDUCATION JOURNAL
Available at: https://ejurnal.teknokrat.ac.id/index.php/sport/issue/archive

D. Spesifikasi Media Af *Resistance*

Af *resistance* adalah sebuah alat yang terbuat dari perekat dan tali elastis atau *Resistance* band yang digabung menjadi satu guna untuk melatih pukulan dan tendangan sebagai beban pada saat memukul dan menendangnya.



Gambar 1. AF Resistance
Sumber. Dokumentasi Pribadi

Af *Resistance* merupakan media latihan untuk melatih tendangan dan pukulan pencak silat pada kategori tanding. Penulis menamai Af *Resistance* yang berasal dari inisial nama penulis ; "A" dari inisial Ari Faizal, S.Or., M.Pd dan "F" nama dari "Fifi Septika" . Penulis mengambil nama media agar nama alat tersebut mudah diingat dan sebagai suatu identitas perancang alat tesebut, serta *resistance* sendiri berasal dari bahan utama dalam pembuatan media ini yaitu *resistance band.*

1. Komponen/ Bahan untuk mengembangkan media Af *Resistance*
   a. Resistance band sebagai bahan utama untuk penarik gerakan dengan panjang tali resistance untuk tangan 75cm yang ditandai dengan warna hitam dan untuk kaki 150cm (1,5m) yang ditandai dengan warna merah.
   b. Perekat yang terbuat dari bahan *webbing sling* dan juga rekatan untuk kedua tangan dan kedua kaki agar tidak terlepas saat melakukan pukulan dan
   c. tendangan.Alat bantu untuk pegangan penarik (grip)

2. Tujuan media/alat Af *Resistance*
   Tujuan dari media latihan Af *Resistance* ini berguna untuk meningkatkan semua teknik tendangan dan pukulan pencak silat pada kategori tanding, kecuali tendangan belakang, teknik jatuhan dan jatuhan dengan tangkapan.

3. Cara Penggunaan Af *Resistance*
   Cara penggunaan media ini adalah menggunakan perekat yang dipakai di pergelangan tangan dan kaki agar tidak terlepas dari pergelangan tangan dan kaki ketika melakukan pukulan dan tendangan, sedangkan resistance band berguna untuk menahan tenaga pukulan dan tendangan pada saat melakukan latihan pukulan dan tendangan. Mekanisme kerja alat ini adalah hanya untuk melatih pukulan depan, tendangan depan, tendangan samping (T), tendangan sabit (C).

 Copyright © 2022, Sport Science & Education Journal Volume 3 (2), E-ISSN 2722-1954

SPORT SCIENCE & EDUCATION JOURNAL
Available at: https://ejurnal.teknokrat.ac.id/index.php/sport/issue/archive

Dengan demikian tujuan alat (Af Resistance) berguna untuk meningkatkan semua teknik tendangan dan pukulan, kecuali tendangan belakang, teknik jatuhan dan jatuhan dengan tangkapan.

E. Draft Final

1. Teknik Pukulan depan menggunakan media Af *Resistance*

Tujuan: Untuk meningkatkan kekuatan dan kecepatan pada pukulan depan

Media : Af *Resistance*

Gambar 2. Pukulan Menggunakan AF Resistance
Sumber. Dokumentasi Pribadi

Pelaksanaan :

Pertama siapkan Af *resistance*, rekatkan perekat Af resistance pada kedua pergelangan tangan dan kedua pergelangan kaki atlet. Lalu atlet dalam posisi sikap pasang dan pelatih/atlet lainnya bersiap membantu untuk memegang grip (pegangan). Kemudian lakukan gerakan pukulan depan secara terarah dengan sasaran pada bagian yang memakai *body protector* atau menggunakan pecing.

2. Teknik tendangan samping (T) menggunakan Af *Resistance*

Tujuan : Untuk Meningkatkan kekuatan dan kecepatan pada tendangan samping

Media : Af *Resistance*

Gambar 3. Tendangan Menggunakan AF Resistance
Sumber. Dokumentasi Pribadi

 Copyright © 2022, Sport Science & Education Journal Volume 3 (2), E-ISSN 2722-1954

Pelaksanaan :

Pertama siapkan Af *resistance*, rekatkan perekat Af resistance pada kedua pergelangan tangan dan kedua pergelangan kaki atlet. Lalu atlet dalam posisi sikap pasang dan pelatih/atlet lainnya bersiap membantu untuk memegang grip. (pegangan). Kemudian lakukan gerakan tendangan samping (T) secara terarah dengan sasaran pada bagian yang memakai *body protector* atau juga dapat menggunakan pecing.

3. **Teknik Tendangan Sabit (C) menggunakan Af *Resistance***

Tujuan : Untuk Meningkatkan kekuatan dan kecepatan pada tendangan sabit (C)

Media : Af *Resistance*

Gambar 4. Tendangan Sabit AF Resistance
Sumber. Dokumentasi Pribadi

Pelaksanaan :

Pertama siapkan Af *resistance*, rekatkan perekat Af *resistance* pada kedua pergelangan tangan dan kedua pergelangan kaki atlet. Lalu atlet dalam posisi sikap pasang dan pelatih/atlet lainnya bersiap membantu untuk memegang grip (pegangan). Kemudian lakukan gerakan tendangan sabit (C) secara terarah dengan sasaran pada bagian yang memakai *body protector* atau menggunakan pecing.

4. **Teknik Tendangan Depan menggunakan Af *Resistance***

Tujuan : Untuk meningkatkan kekuatan dan kecepatan pada tendangan depan

Media : Af *Resistance*

Gambar 5. Tendangan Depan AF Resistance
Sumber. Dokumentasi Pribadi

 Copyright © 2022, Sport Science & Education Journal Volume 3 (2), E-ISSN 2722-1954

Pelaksanaan :

Pertama siapkan Af *resistance*, rekatkan perekat Af *resistance* pada kedua pergelangan tangan dan kedua pergelangan kaki atlet. Lalu atlet dalam posisi sikap pasang dan pelatih/atlet lainnya bersiap membantu untuk memegang grip (pegangan). Kemudian lakukan gerakan tendangan depan secara terarah dengan sasaran pada bagian yang memakai *body protector* atau menggunakan pecing.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Implementasi produk hasil akhir penelitian dan pengembangan berupa pengembangan alat untuk teknik pukulan dan tendangan menggunakan Af Resistance pada saat latihan. Dari hasil implementasi produk yang penulis laksanakan diantaranya:

NO	TEKNIK LATIHAN	HASIL IMPLEMENTASI
1.	Pukulan Depan Menggunakan Af *Resistance*	- Hasil dari penerapan media latihan pada pukulan depan, atlet merasa nyaman dalam melakukan gerakan. - Pada bagian perekat agar dibuat lebih nyaman, dari bahan dan kualitas webbing untuk diperhatikan resistansi dari karet - Agar dibuatkan pengatur panjang dan pendek karet resistance, supaya dapat digunakan oleh atlet yang memiliki tinggi badan rendah maupun tinggi.
2.	Tendangan Samping (T) menggunakan Af *Resistance*	- Hasil dari penerapan media latihan pada tendangan Samping (T), atlet merasa kurang nyaman saat melakukan gerakan dikarenakan karet resistace yang terlalu panjang - Agar dibuatkan pengaturan dibagian handle/grip, supaya lebih mudah mengatur panjang resistance sehingga mudah disesuaikan dengan berbagai panjang tungkai - Diperhatikan kekuatan perekat dan karet resistance Membuat media dengan tingkat resistance mulai dari low, medium, dan high.
3.	Tendangan Sabit (C) menggunakan Af *Resistance*	- Hasil dari penerapan media latihan pada tendangan Sabit (C), atlet merasa kurang nyaman saat melakukan gerakan dikarenakan karet resistance yang terlalu panjang. - Agar dibuatkan pengaturan dibagian handle/grip, supaya lebih mudah mengatur panjang resistance sehingga mudah disesuaikan dengan berbagai panjang tungkai

 Copyright © 2022, Sport Science & Education Journal Volume 3 (2), E-ISSN 2722-1954

		- Diperhatikan kekuatan perekat dan karet resistance - Membuat media dengan tingkat resistance mulai dari low, medium, dan high.
4	Tendangan Depan Menggunakan Af Resistance	- Hasil dari penerapan media latihan pada tendangan Samping (T), atlet merasa kurang nyaman saat melakukan gerakan dikarenakan karet resistace yang terlalu panjang. - Agar dibuatkan pengaturan dibagian handle/grip, supaya lebih mudah mengatur panjang *resistance* sehingga mudah disesuaikan dengan berbagai panjang tungkai - Dipertahankan kekuatan perekat dan karet *Resistance* - Membuat media dengan tingkat resistance mulai dari low, medium, dan high.

Keterbatasan Media

Dalam pembuatan media Af *Resistance* ini, adanya keterbatasan media meliputi :

1. Dalam melakukan gerakan pukulan dan tendangan atlet membutuhkan bantuan orang lain untuk memegangi grip (pegangan) untuk menambah beban dari *resistance* tersebut.
2. Alat ini diperuntukan untuk atlet pencak silat remaja atau dewasa, karena tingkat elastisitas dari karet *resistance* ini sedang.
3. Perekat yang di rekatkan pada tangan dan kaki sering kali bergeser saat melakukan tendangan maupun pukulan.
4. Orang yang membantu untuk memegangi alat saat atlet melakukan gerakan, harus mengikuti arah atlet tersebut untuk melakukan gerakan.

KESIMPULAN

Berdasarkan dari hasil projek pengembangan alat Af *Resistance* pada kategori tanding pencak silat yang penulis lakukan pada atlet pencak silat, maka diperoleh kesimpulan sebagai berikut :

1. Teknik yang dapat dikembangkan menggunakan media latihan af *Resistance* sejumlah 4 teknik antara lain : (1) Pukulan depan, (2) Tendangan samping (T), (3) Tendangan Sabit (C), (4) Tendangan Depan.
2. Hasil penerapan media latihan Af *Resistance* yang dikembangkan dapat dilaksanakan oleh atlet remaja dan dewasa Pencak Silat kategori Tanding.

 Copyright © 2022, Sport Science & Education Journal Volume 3 (2), E-ISSN 2722-1954

DAFTAR PUSTAKA

Aryatama, Bagus. 2015. Pengembangan Alat Analisis Kecepatan Lari Berbasis Accelerometer. *Skripsi.* Pendidikan Kepelatihan Olahraga FIK UNY.

BE Rahantoknam. 2009. *Periodization Theory and Methodology of Training.*

Bompa T.O 2009. *Periodization Theory and Methodology of Training.* New York : Human Kinetics Books.

James Tangkudung, dan Wahyuningtyas Puspitorini. 2012. *Kepelatihan Olahraga Pembinaan Peningkatan Prestasi.* Jakarta: Cerdas Jaya. Johansyah Lubis dan

Hendro Wardoyo. 2014. *Pencak Silat Panduan Praktis*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.

Johansyah Lubis dan Hendro Wardoyo.2016. *Pencak Silat Edisi Ketiga*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.

Kriswanto, Erwin Setyo. 2015. *Pencak Silat*. Yogyakarta : Pustaka Baru.

Lubis, Johansyah. 2013. *Panduan Praktis Penyusunan Program Latihan*. Jakarta : PT. Raja Grafindo Persada.

Mulyana. 2013. *Pendidikan Pencak Silat.* Bandung : Remaja Rosdakarya.

Ramdan Pelana, Nadya Dwi Oktafiranda. 2017. *Teknik Dasar Olahraga*

Panahan. Jakarta: Rajawali Press

Sanusi Hasibuan, Imron Ahmad, Eko Hariyanto. 2009. Evaluasi Program Pembinaan Pusat Pendidikan dan Latihan Olahraga Pelajar di Kalimantan Timur, Riau, dan Sumatera Barat.

Sukadiyanto. 2005. *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*, Yogyakarta: FIK.

Undang-Undang. (2005). Undang-Undang, Nomor 3, Tahun 2005, tentang Sistem Keolahragaan Nasional.

 Copyright © 2022, Sport Science & Education Journal Volume 3 (2), E-ISSN 2722-1954

SPORT SCIENCE & EDUCATION JOURNAL
Available at: https://ejurnal.teknokrat.ac.id/index.php/sport/issue/archive

HUBUNGAN BMI DAN KELINCAHAN TERHADAP KETERAMPILAN MENGGIRING BOLA PESERTA EKSTRAKURIKULER SEPAKBOLA

Reza Adhi Nugroho[1)], Nur Kozim[2)]

[1,2)] Pendidikan Olahraga, Fakultas Sastra dan Ilmu Pendidikan, Universitas Teknokrat Indonesia, Jl. ZA. Pagar Alam No.9 -11, Labuhan Ratu, Kec. Kedaton, Kota Bandar Lampung, Lampung, 35132

Reza.adhi.nugroho@teknokrat.ac.id, nurkozim@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara BMI dan kelincahan terhadap keterampilan menggiring bola peserta ekstrakurikuler sepakbola SMA Muhammadiyah Gisting. Penelitian ini merupakan penelitian korelasional yaitu penelitian yang bertujuan untuk mengetahui ada tidaknya hubungan antar variabel. Teknik pengambilan sampel menggunakan Teknik sampling jenuh, jumlah sampel dalam penelitian ini berjumlah 24 atlet yang mengikuti ekstrakulikuller sepakbola pada SMA Muhammadiyah Gisting. Metode analisis yang dipergunakan dalam penelitian ini adalah metode kolerasi *product moment,* sebelum melakukan analisis korelasi *product moment* terlebh dahulu data harus diuji normalitas, uji homogenitas. Dengan instrument penelitian BMI, Kelincahan dan Keterampilan menggiring bola. Dari hasil penelitian didapatkan kesimpulan bahwa BMI memiliki hubungan yang signifikan sebesar 23,5 % terhadap keterampilan menggiring bola. Lalu kelincahan memiliki hubungan yang signifikan sebesar 22,2 % terhadap keterampilan menggiring bola, dan BMI dan kelincahan memiliki hubungan yang signifikan sebesar 29,3 % terhadap keterampilan menggiring bola.

Kata Kunci: *Body Mass Index,* Kelincahan, keterampilan menggiring bola

Abstract

This study aims to determine the relationship between BMI and agility on the dribbling skills of soccer extracurricular participants at SMA Muhammadiyah Gisting. This research is a correlational research, namely research that aims to determine whether there is a relationship between variables. The sampling technique used was the saturated sampling technique, the number of samples in this study amounted to 24 athletes who took part in football extracurricular activities at SMA Muhammadiyah Gisting. The analytical method used in this study is the product moment correlation method, before conducting the product moment correlation analysis, the data must first be tested for normality, homogeneity test. With the research instrument BMI, Agility and dribbling skills. From the results of the study, it was concluded that BMI had a significant relationship of 23.5% on dribbling skills. Then agility has a significant relationship of 22.2% to dribbling skills, and BMI and agility have a significant relationship of 29.3% to dribbling skills.

Keywords*: Body Mass Index, agility, dribbling skills*

 Copyright © 2022, Sport Science & Education Journal Volume 3 (2), E-ISSN 2722-1954

SPORT SCIENCE & EDUCATION JOURNAL
Available at: https://ejurnal.teknokrat.ac.id/index.php/sport/issue/archive

PENDAHULUAN

Arti Permainan sepak bola di dunia sangat populer di semua kalangan masyarakat dan telah diselenggarakan dari tingkat dunia, benua, antar negara, nasional hingga daerah terpencil. Untuk mendapatkan prestasi yang baik dalam permainan sepak bola tentunya harus ditunjang dengan penguasaan teknik dasar sepak bola. Salah satu keterampilan yang berperan penting dalam sepak bola adalah menggiring bola. Faktor kelincahan juga harus dimiliki oleh seorang pemain sepak bola agar mampu mengubah arah dan posisi dengan cepat untuk melewati lawan sehingga tercipta sebuah gol. (Adensya, 2018). salah satu faktor keberhasilan seorang pemain sepak bola menjadi atlet yang terampil salah satunya adalah faktor genetik mengenai pewarisan gen dari satu generasi ke generasi berikutnya. Menurut WHO dalam (Annas et al., 2018).

Perbedaan fisik dalam dunia sepak bola ini sangat berpengaruh, hal ini menunjukkan bahwa dalam permainan sepak bola, gizi dan olahraga secara bersama-sama akan menghasilkan prestasi yang baik. Kegiatan ekstrakurikuler merupakan upaya pembinaan siswa yang dilaksanakan atau diadakan di lingkungan sekolah (Adhi & Gumantan, 2020). Salah satu sekolah di Kabupaten Tanggamus yang belum berprestasi dalam kegiatan ekstrakurikuler sepakbola adalah SMA Muhammadiyah Gisting, hal ini dibuktikan dengan prestasi yang dicapai ekstrakurikuler sepakbola di SMA Muhammadiyah Gisting yang masih tergolong rendah.

Berdasarkan observasi yang dilakukan peneliti pada atlet sepak bola di SMA Muhammadiyah Gisting, ditemukan bahwa atlet sepak bola banyak melakukan kesalahan dalam melakukan teknik dasar dalam sepak bola, terutama yang sangat diperhatikan saat melakukan keterampilan *dribbling*. Hal ini terlihat dari keseriusan atlet saat melakukan latihan dan secara umum mungkin karena tes dribbling yang sangat jarang dilakukan. Masalah lainnya adalah tingkat kelincahan atlet masih tergolong lambat karena pemain sepak bola memiliki berat badan yang tidak ideal atau berlebihan. Hal lainnya adalah pemain sepak bola juga memiliki berat badan yang kurang sehingga menyebabkan permainan sepak bola bagi atlet di SMA Muhammadiyah Gisting tidak maksimal. Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan diatas maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang "Hubungan IMT dengan Kelincahan Terhadap Keterampilan Menggiring Bola Peserta Ekstrakurikuler Sepak Bola di SMA Muhammadiyah Gisting".

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif yang mengkaji hubungan antara IMT dan kelincahan terhadap keterampilan menggiring bola. Penelitian deskriptif adalah penelitian yang tidak bermaksud menguji hipotesis tetapi hanya menggambarkan apa adanya tentang suatu variabel, gejala atau situasi (Sugiyono, 2015). Metode dalam penelitian ini menggunakan metode korelasional. Menurut Arikunto dalam (Pratomo & Gumantan, 2020) penelitian korelasional adalah penelitian yang bertujuan untuk mengetahui ada tidaknya hubungan. Populasi atau Semesta adalah wilayah generalisasi yang terdiri dari: objek atau subjek yang memiliki kualitas dan karakteristik tertentu yang ditentukan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya (Sugiyono, 2015) Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi

 Copyright © 2022, Sport Science & Education Journal Volume 3 (2), E-ISSN 2722-1954

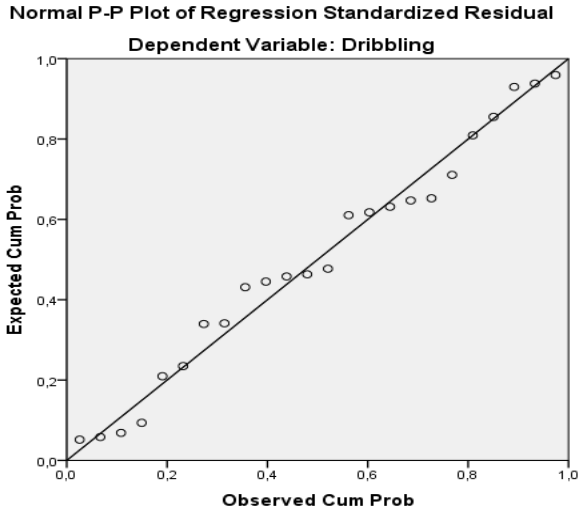
SPORT SCIENCE & EDUCATION JOURNAL
Available at: https://ejurnal.teknokrat.ac.id/index.php/sport/issue/archive

(Sugiyono, 2015). Sugiyono, 2015) Sampel dan populasi penelitian ini adalah siswa SMA Muhammadiyah Gisting yang mengikuti ekstrakurikuler sepakbola dan sampel dalam penelitian ini berjumlah 24 siswa laki-laki. Variabel ditentukan oleh peneliti apapun bentuknya untuk memperoleh informasi yang relevan dan kemudian menarik kesimpulan (Sugiyono, 2015). Variabel bebas dinotasikan (X). Penelitian ini memiliki dua variabel bebas yaitu: Body Mass Index (X1) dan Agility (X2). Variabel terikatnya adalah: keterampilan menggiring bola (Y). *Data collection techniques are the most strategic step in research, because the main purpose of research is to obtain data(Sugiyono, 2015). Data collection techniques in this study is to collect data in the form of tests obtained from students. The data collection technique used is a survey method with a test and measurement technique that is carried out once so that the data taken is not affected by the tests conducted previously.*(Adensya, 2018).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Uji Normalitas

Uji normalitas berguna untuk menguji apakah dalam model regresi variabel terikat dan variabel bebas berdistribusi normal atau tidak. Uji normalitas dalam penelitian ini menggunakan distribusi pada grafik Plot PP. Gambar Plot PP dapat dilihat dibawah ini :



Gambar 1. *Plot Drawing*

Uji Homogenitas

Uji homogenitas digunakan untuk mengetahui apakah data hasil penelitian pada kelas eksperimen dan kelas kontrol memiliki nilai varians yang sama atau tidak. Dikatakan memiliki nilai varians yang sama/tidak berbeda (homogen) jika tingkat signifikansi > 0,05 dan jika tingkat signifikansi < 0,05 maka data disimpulkan tidak memiliki nilai varians yang sama/berbeda (tidak homogen). Hasil uji homogenitas dapat dilihat pada Tabel berikut ini:

Tabel 1. Tes Homogenitas

Test of Homogeneity of Variances

Levene Statistic	df1	df2	Sig.
,542	1	46	,466

 Copyright © 2022, Sport Science & Education Journal Volume 3 (2), E-ISSN 2722-1954

SPORT SCIENCE & EDUCATION JOURNAL
Available at: https://ejurnal.teknokrat.ac.id/index.php/sport/issue/archive

Berdasarkan Tabel diatas terlihat bahwa nilai signifikansi 0,466 diatas > 0,05 sehingga dapat dikatakan data homogen atau sama (tidak berbeda).

Uji Korelasi

Hubungan Kelincahan dan Keterampilan Menggiring Bola

Table 2. *Test Results of BMI Analysis and Dribbling Skills*

ANOVA[a]

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	25,409	1	25,409	6,291	,020[b]
	Residual	88,855	22	4,039		
	Total	114,264	23			

Dapat dilihat pada tabel 4.11 di atas bahwa nilai signifikansi 0,020 lebih rendah dari 0,05 sehingga dapat disimpulkan bahwa ada hubungan antara kelincahan dengan keterampilan menggiring bola pada peserta ekstrakurikuler sepak bola di SMA Muhammadiyah Gisting sehingga hipotesis 2 Ha diterima, yaitu "Ada hubungan yang signifikan antara kelincahan dengan keterampilan menggiring bola pada peserta ekstrakurikuler sepakbola di SMA Muhammadiyah Gisting" dan Ho ditolak.

Hubungan antara BMI dan Kelincahan pada Keterampilan Menggiring Bola

Table 3. *Test Results of BMI and Agility Analysis on Dribbling Skills*

ANOVA[a]

Model		Sum of Squares	Df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	33,505	2	16,752	4,356	,026[b]
	Residual	80,759	21	3,846		
	Total	114,264	23			

Dapat dilihat pada table diatas bahwa nilai signifikansi 0,026 lebih rendah dari 0,05 sehingga dapat disimpulkan bahwa ada hubungan antara IMT dan kelincahan dengan keterampilan menggiring bola pada peserta ekstrakurikuler sepakbola di SMA Muhammadiyah Gisting sehingga hipotesis 3 Ha adalah diterima yaitu "Ada hubungan bersama antara indeks massa tubuh (IMT) dengan kelincahan pada keterampilan menggiring bola pada peserta ekstrakurikuler SMA Muhammadiyah Gisting" dan Ho ditolak.

 Copyright © 2022, Sport Science & Education Journal Volume 3 (2), E-ISSN 2722-1954

SIMPULAN

Kesimpulan dari penelitian ini adalah:

1. Ada hubungan yang signifikan antara Indeks Massa Tubuh (IMT) dengan keterampilan menggiring bola pada siswa ekstrakurikuler sepak bola SMA Muhammadiyah Gisting.
2. Ada hubungan yang signifikan antara kelincahan dengan keterampilan menggiring bola pada peserta ekstrakurikuler sepakbola di SMA Muhammadiyah Gisting.
3. Ada hubungan bersama antara indeks massa tubuh (IMT) dan kelincahan terhadap keterampilan menggiring bola pada peserta ekstrakurikuler sepak bola di SMA Muhammadiyah Gisting

DAFTAR PUSTAKA

Adensya, 2018. (2018). Hubungan Antara Kelincahan Dan Keterampilan Dribbling Dengan Permainan Sepakbola Modifikasi Siswa Kelas Xi Ips Putra Sma Negeri 1 Cawas.

Adhi, R., & Gumantan, N. A. (2020). Sport Science And Education Journal Indonesia Peningkatan Kemampuan Vertical Jump Peserta Ekstrakurikuler Bolabasket Sman 1 Pagelaran Sport Science And Education Journal. *Sports Science And Education Journal*, 1–12.

Afdal, M. (2019). Upaya Meningkatkan Kemampuan Dribbling Dalam Permainan Sepakbola Menggunakan Gaya Mengajar Divergent Di Smp Negeri 1 Balusu.

Alhamda, S., & Yustina Sriani. (2015). *Buku Ajar Ilmu Kesehatan Masyarakat*. Jakarta: Deepublish.

Annas, B., Dinata, K., & Daniyantara, D. (2018). [3 1 2 3], *1*(1), 21–28.

Ardi, A. (2014). Hubungan Kekuatan Otot Tungkai Dan Kelincahan Dengan Kemampuan Mendrible Pada Siswa Yang Mengikuti Ekstrakulikuller Bola Basket Di Smp Negeri 17 Kota Bengkulu.

Arifin, R., & H Warni. (2018). Model Latihan Kelincahan Sepak Bola. *Multilateral Jurnal Pendidikan Dan Olahraga*, *17*, 63–66.

Fadhli. (2017). Perancangan Alat Ukur Tinggi, Berat Badan Dan Body Mass Index Berbasis Arduino Dengan Output Berupa Lcd Dan Suara. *Angewandte Chemie International Edition, 6(11), 951–952.*, 4–20.

Fahlefi. (2020). Perbandingan Shuttle Run Exercise Dan Ladder Drill Exercise Terhadap Kelincahan Pada Pemain Futsal. *Physiotherapy Health Science (Physiohs)*, *2*(2), 62–68. Https://Doi.Org/10.22219/Physiohs.V2i2.15195

 Copyright © 2022, Sport Science & Education Journal Volume 3 (2), E-ISSN 2722-1954

Kasidu, H. W., Muhyi, M., & Wiyarno, Y. (2021). Hubungan Indeks Massa Tubuh (Imt) Dan Kelincahan Terhadap Permainan Bola Kecil Berbasis Kreatif Pada Pembelajaran Pjok, *7*(1), 74–81.

Kurniasari, A. D., & Nurhayati, F. (2017). Hubungan Antara Tingkat Pendidikan , Pekerjaan Dan Pendapatan Orang Tua Dengan Status Gizi Pada Siswa Sd Hangtuah 6 Surabaya. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, *05*(02), 163–170.

Mahfud, I., Yuliandra, R., & Gumantan, A. (2020). Model Latihan Dribling Sepakbola Untuk Pemula Usia Sma. *Sport Science And Education Journal*, *1*(2), 1–9. Https://Doi.Org/10.33365/Ssej.V1i2.823

Maulana, 2019. (2019). Pengaruh Latihan Menggunakan Alat Bantu Target Ban Motor R-17 Terhadap Ketepatan Shooting Dalam Permainan Sepak Bola, 2019.

Mawardi, M. (2019). Manajemen Dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan Sma Negeri 3 Pinrang.

Neizar, I. G. (2016). Pengaruh Latihan Variasi Kelincahan Terhadap Keterampilan Dribbling Sepakbola Pada Pemain Ssb Bina Taruna Tambakromo Pati Tahun 2015.

Nugroho & Yulliandra, 2020. (N.D.). A Nalisis Kemampuan Power Otot Tungkai Pada, *2*(1), 34–42.

Nugroho, T. P. (2005). Hubungan Antara Kecepatan Dan Kelincahan Terhadap Keterampilan Menggiring Bola Dalam Sepakbola Pada Siswa Lembaga Pendidikan Sepakbola Atlas Binatama Semarang. *Universitas Negeri Semarang*.

Nurdianto, 2017. (2017). Landasan Teori Kegiatan Ekstrakulikuler. *Journal Of Chemical Information And Modeling*, *53*(9), 1689–1699.

Nurhasan, & Abdul Narlan. (2017). Tes Dan Pengukuran Pendidikan Jasmani Tasikmalaya. *Pjkr-Fkip*.

Pratomo, C., & Gumantan, A. (2020). Hubungan Panjang Tungkai Dan Power Otot Tungkai Dengan Kemampuan Tendangan Penalty. *Journal Of Physical Education*, *1*(1), 10–17. Https://Doi.Org/10.33365/Joupe.V1i1.181

Priatna Dkk, 2018. (2018). Upaya Meningkatkan Keterampian Teknik Dasar Passing Menggunakan Kaki Bagian Dalam Pada Sepak Bola Melalui Kucing Bola (Penelitian Tindakan Kelas Di Kls Iv Sdn Cisitu Kec. Cisitu Kab. Sumedang), 131–140.

 Copyright © 2022, Sport Science & Education Journal Volume 3 (2), E-ISSN 2722-1954

Prihatini & Achmad, 2019. (2019). Hubungan Antara Indek Massa Tubuh Dengan Daya Tahan Kardiovaskuler Dan Kelincahan Pemain Sepakbola. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, *7*(2), 45–50.

Puguh Dkk, 2020. (2020). Hubungan Index Massa Tubuh Dan Kelincahan Dengan Hasil Dribbling Sepakbola Di Ssb Cendoro Usia 14 Tahun Di Kabupaten Tuban. *Angewandte Chemie International Edition*, *6(11), 951–952*.

Putri, 2016. (2016). Hubungan Indeks Massa Tubuh Dan Panjang Tungkai Dengan Kelincahan Pada Pemain Sepak Bola Di Salatiga Training Center Dan Puslat Salatiga Fc Kota Salatiga, *4*(4).

Riyoko, E. (2019). Hubungan Kelincahan Dan Keseimbangan Terhadap Hasil Dribble Dalam Permainan Bola Basket Pada Club Bola Basket D'bascom. *Wahana Didaktika : Jurnal Ilmu Kependidikan*, *17*(2), 148–158. Https://Doi.Org/10.31851/Wahanadidaktika.V17i02.2502

Sugiyono. (2015). *Metode Penelitian Kombinasi (Mix Methods)*. Bandung: Alfabeta.

Suharsimi, A. (2014). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.

Widiastuti. (2015). *Tes Dan Pengukuran Olahraga*. Jakarta: Rajawali Pers.

Yulianto, A. P. (2021). Hubungan Antara Indeks Massa Tubuh Dan Kelincahan Dengan Hasil Menggiring Bola Di Ssb Cendoro Kabupaten Tuban Usia 14 Tahun.

SPORT SCIENCE & EDUCATION JOURNAL
Available at: https://ejurnal.teknokrat.ac.id/index.php/sport/issue/archive

 Copyright © 2022, Sport Science & Education Journal Volume 3 (2), E-ISSN 2722-1954