

Volume 1 (2) 2020

E-ISSN 2722-1954

SPORT Science & Education Journal



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

Universitas Teknokrat Indonesia

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

Sport Science and Education Journal

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

Chief Editor

Imam Mahfud

Editorial Team

Aditya Gumantan
Eko Bagus Fahrizqi

Reviewers

Dr. Raffly Henjilito, M.Pd., Universitas Islam Riau
Dr. Rahmat Hermawan, M.Kes., Universitas Lampung
Rizki Yuliandra, M.Pd., Universitas Teknokrat Indonesia
Vega Soniawan, M.Pd., Universitas Negeri Padang

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

Sport Science and Education Journal

Daftar Isi

MODEL LATIHAN <i>DRIBBLING</i> SEPAKBOLA UNTUK PEMULA USIA SMA	1
<i>Imam Mahfud, Rizki Yuliandra, Aditya Gumantan</i>	
MENINGKATKAN EFEKTIVITAS PEMBELAJARAN GERAK DASAR LARI CEPAT MELALUI MODEL PERMAINAN MODIFIKASI SD NEGERI WAJAK 02 KAB. MALANG	10
<i>Alfian Yahya</i>	
TINGKAT KECEMASAN SESEORANG TERHADAP PEMBERLAKUAN NEW NORMAL DAN PENGETAHUAN TERHADAP IMUNITAS TUBUH	18
<i>Aditya Gumantan, Imam Mahfud, Rizki Yuliandra</i>	
AKTIVITAS OLAHRAGA BERSEPEDA MASYARAKAT DI KABUPATEN MALANG PADA MASA PANDEMI COVID-19	28
<i>Faisal Kusuma Hadi</i>	
HASIL LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK DITINJAU DARI KEMAMPUAN <i>MOTOR ABILITY</i> PADA SISWA KELAS IV DAN V SD NEGERI 1 WATES KECAMATAN GADINGREJO TAHUN 2019	37
<i>Ziko Fajar Ramadhan, Bayu Wicaksono</i>	



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

Sport Science and Education Journal	Volume 1	Number 2	Page 1 - 43	Juli 2020
--	----------	----------	-------------	-----------



MODEL LATIHAN *DRIBBLING* SEPAKBOLA UNTUK PEMULA USIA SMA

Imam Mahfud¹, Rizki Yuliandra², Aditya Gumantan³

^{1,2,3} Universitas Teknokrat Indonesia

¹ Imam_mahfud@teknokrat.ac.id, ² rizki.yuliandra@teknokrat.ac.id, ³ aditya.gumantan@teknokrat.ac.id

Abstrak

Tujuan yang ingin dicapai dari penelitian dan pengembangan ini adalah untuk menghasilkan produk model latihan *dribbling* sepakbola untuk pemula usia SMA. Penelitian ini menggunakan metode *Research & Development (R&D)* dari Borg and Gall. Subyek dalam penelitian ini adalah siswa SMA yang mengikuti ekstrakurikuler sepakbola yang terdiri dari 72 siswa. Tahapan-tahapan dalam penelitian ini adalah : (1) analisis kebutuhan, (2) evaluasi ahli (evaluasi produk awal), (3) ujicoba kelompok kecil, dan (4) ujicoba kelompok besar (*field testing*). Uji efektivitas model menggunakan tes keterampilan *dribbling* untuk mengetahui tingkat kemampuan *dribbling* anak sebelum dan sesudah pemberian perlakuan model latihan *dribbling* yang dikembangkan. Tes awal yang dilakukan diperoleh tingkat kemampuan *dribbling* siswa adalah 12.2717 detik. Setelah diberikan perlakuan model latihan *dribbling* didapatkan tingkat kemampuan *dribbling* siswa 11.0269 detik. Maka model latihan *dribbling* sepakbola untuk pemula usia SMA efektif untuk meningkatkan kemampuan *dribbling* sepakbola. Berdasarkan hasil pengembangan dapat disimpulkan bahwa : (1) Dengan model latihan *dribbling* sepakbola untuk pemula usia SMA, dapat dikembangkan dan diterapkan dalam latihan *dribbling* (2) Dengan model latihan *dribbling* sepakbola untuk pemula usia SMA yang telah dikembangkan didapatkan bukti adanya peningkatan yang ditunjukkan oleh hasil pengujian data hasil pre-test dan post-test yang terdapat perbedaan yang signifikan antar sebelum dan setelah mendapatkan perlakuan model.

Kata kunci: *dribbling*, latihan, model, sepakbola

Abstract

The aim of this research and development is to produce products model football dribbling drills for beginner senior high school age. This study uses Research & Development (R & D) from Borg and Gall. The subjects in this study were senior high school students who follow football extracurricular consisting of 72 children. The stages of this research are: (1) analysis of needs, (2) the expert evaluation (initial product evaluation), (3) testing of small groups, and (4) testing large groups (field testing). The test of effectiveness of the model using dribbling skills test to determine the level of dribbling skills of children before and after treatment models developed dribbling drills. Pretest were conducted obtained the dribbling skills of students is 12.2717 seconds. After being given treatment models obtained dribbling drills, dribbling ability levels of students 11.0269 seconds. So dribbling drills model for high school age were effective to increase football dribbling ability for beginner at senior high school age. Based on the results of the development can be concluded that: (1) With this model of practice dribbling football for beginners high school age children can be developed and applied in practice dribbling on extracurricular (2) With this model of practice dribbling football for beginners high school age who have developed obtained evidence of an increased shown by the test results data from the pre-test and post-test that there are significant differences between before and after getting treatment models.

Keywords: *models, exercise, soccer, dribbling*

PENDAHULUAN

Permainan sepakbola merupakan olahraga yang sangat digemari dan populer saat ini. Daya tarik sepakbola adalah keterampilan memperagakan kemampuan mengolah bola, penampilan dengan penuh perjuangan, gerakan yang dinamis, disertai dengan kejutan taktik yang membuat penonton kagum melihatnya. Gerakan pemain yang lancar dan terkontrol mengekspresikan individualitasnya dalam permainan beregu. Kecepatan, kekuatan, stamina, keterampilan dan pengetahuan mengenai taktik, semuanya merupakan aspek yang penting dari penampilan (Luxbacher, 2012).

Permainan sepakbola memiliki tujuan untuk memasukkan bola sebanyak mungkin ke gawang lawan dan menjaga agar gawang tidak kemasukan bola. Permainan sepakbola memerlukan kerjasama yang baik antar pemain dan harus didukung dengan teknik dan fisik yang baik. Pemain yang memiliki teknik dasar yang baik akan cenderung dapat bermain sepakbola dengan baik seperti yang diharapkan. Beberapa teknik dasar yang perlu dikuasai adalah menendang, menghentikan, menggiring, menyundul, dan merebut. Sehingga akan tercapai prestasi yang olahraga sesuai dengan yang diinginkan.

Prestasi ini merupakan puncak dari pencapaian seorang pemain sepakbola, menurut Miftahul, dkk (2019) Prestasi olahraga adalah puncak penampilan dari seorang atlet yang dicapai dalam suatu pertandingan atau perlombaan. Pendapat tersebut sejalan dengan Yuliandra dan Fahrizqi (2019) kemenangan dalam suatu pertandingan merupakan suatu prestasi dalam bidang olahraga, mencapai kemenangan dengan menciptakan point (nilai) sebanyak-banyaknya.

Dribbling memegang peranan penting dalam permainan sepakbola. Keterampilan *dribbling* mutlak harus dipelajari dan dikuasai oleh semua pemain sepakbola tanpa terkecuali. Keterampilan itu didapat melalui proses yang latihan yang panjang dan terus-menerus. Pemain sepakbola harus memiliki teknik *dribbling* yang baik untuk meningkatkan efektifitas serangan. *Dribbling* tidak hanya digunakan untuk menghindari sergapan lawan, tetapi *dribbling* juga digunakan untuk masuk ke dalam zona pertahanan lawan dengan harapan agar peluang untuk mencetak skor lebih besar. Hal ini sejalan dengan pendapat Gumantan dan Mahfud (2018) Untuk memperoleh prestasi yang baik dalam permainan sepakbola tentu saja harus didukung oleh penguasaan teknik dasar sepakbola.

Penguasaan Teknik dasar harus dilakukan secara terus menerus agar menjadi Gerakan otomatisasi. Hal ini sesuai dengan pendapat Rizal (2020). Setiap manusia yang terlahir dibekali dengan keterampilan gerak, sehingga dalam melakukan aktivitasnya memerlukan gerakan. Kegiatan secara otomatis memerlukan suatu daya yang

mendukung berbagai aktivitas sehingga dapat terjadi gerakan. Kegiatan pendukung ini adalah latihan yang dilakukan secara terus menerus.

Berdasarkan observasi yang dilakukan di beberapa kompetisi sepakbola tingkat SMA di Provinsi Lampung didapatkan hasil yaitu rendahnya jumlah gol yang disebabkan oleh rendahnya efektifitas serangan yang dilakukan. Selain melakukan observasi peneliti juga melakukan wawancara dengan salah seorang pelatih mengenai rendahnya efektifitas serangan yang dilakukan. Pelatih beranggapan bahwa timnya kesulitan untuk menciptakan peluang pada saat memasuki area pertahanan lawan karena pemainnya sering kehilangan bola oleh sergapan pemain bertahan lawan. Permasalahan permasalahan itu disebabkan oleh rendahnya penguasaan teknik *dribbling* para pemain.

Berdasarkan permasalahan yang terjadi ditemukan pada saat observasi dilapangan. Setelah melakukan pengamatan ditemukan permasalahan yang terjadi dilapangan yaitu model latihan *dribbling* yang diterapkan kurang variatif, sehingga dibutuhkan referensi baru guna menunjang proses latihan yang dijalankan.

Keterampilan menggiring bola merupakan salah satu teknik yang sangat besar peranannya dalam permainan sepakbola. Kemampuan dalam menggiring bola akan sangat menentukan terhadap penguasaan bola dalam suatu pertandingan. Dalam sepakbola khususnya Teknik *dribbling* sangat dibutuhkan kecepatan dan kelincahan yang baik, hal ini sejalan dengan pendapat Sanjaya, dkk (2018) Dalam sepakbola dibutuhkan kecepatan dan kelincahan, kecepatan diperlukan dalam permainan sepakbola berfungsi saat mengejar atau menggiring bola dan kelincahan berfungsi saat membawa bola kearah lawan.

Teknik *Dribbling* menurut Chapman, et, al (2012) adalah: *Many times a player has possession of the ball but does not have the immediate option of a shot on goal or a pass to a teammate. In order to maintain possession of the ball, a player must be able to move with the ball until a shooting or passing opportunity appears. This is called dribbling.* Seorang pemain yang memiliki kemampuan dalam melindungi bola, tetapi mereka tidak memiliki pilihan untuk menendang langsung ke gawang atau mengumpan kepada teman satu tim untuk mempertahankan penguasaan bola pemain harus mampu bergerak dengan bola hingga langsung menendang bola ke gawang atau hingga kesempatan untuk mengumpan muncul. Ini yang disebut dengan *dribbling*.

Menggiring bola atau *dribbling* bermanfaat untuk melewati lawan, membuka ruang dan mencari kesempatan untuk mengoper bola dengan tepat, untuk menahan bola dan menyelamatkan bola karena situasi yang tidak menguntungkan apabila bola diumpan. Seorang pemain yang terampil menggiring bola dapat mendukung dan membuka ruang untuk teman satu tim. *Dribbling* juga memiliki manfaat untuk terciptanya gol ke gawang

lawan dengan cara masuk langsung kedalam area pertahanan dengan langsung menggiring bola dan mengeksekusi langsung ke gawang lawan.

Kemampuan menggiring bola sangat diperlukan untuk membebaskan diri atau menghindari dari hadangan lawan. Kegunaan dan tipe *dribbling* menurut Lennox, et. al (2006) adalah: “*Dribbling can be categorized into three types: dribbling to beat an opponent, dribbling to maintain possession, and speed dribbling (running with the ball to elude a defender or to attack a space)*”). Dapat disimpulkan bahwa menggiring bola memiliki tiga kategori yaitu: menggiring bola untuk mengalahkan lawan, menggiring bola untuk melindungi, dan menggiring bola dengan kecepatan.

Latihan merupakan upaya untuk meningkatkan kualitas fungsional organ tubuh pelakunya. Oleh sebab itu, latihan yang dilakukan harus disusun dan dilaksanakan secara tepat dan benar sesuai dengan tujuan yang ingin dicapai. Latihan dengan cara yang tidak tepat akan mempengaruhi perkembangan anak, baik secara fisiologi ataupun psikologis.

Latihan menurut Bompa (2009) adalah proses dimana seorang atlet dipersiapkan untuk performa tertinggi. Latihan merupakan proses panjang yang dilakukan seseorang. Latihan harus memiliki perencanaan yang jelas agar tujuan latihan dapat tercapai seperti yang diinginkan. Menurut Lubis (2013) penyusunan atau perencanaan program latihan adalah mengarahkan latihan selama jangka panjang (waktu tertentu). Tujuannya adalah memaksimalkan adaptasi fisiologi, yang pada akhirnya dapat meningkatkan prestasi atau penampilan seorang atlet.

Lebih lanjut menurut Lumintuarso (2013) mengatakan bahwa latihan pada dasarnya merupakan proses pendidikan yang bertujuan untuk membantu individu dalam meningkatkan kemampuan kognitif, afektif, dan psikomotornya. Latihan merupakan suatu rangkaian dari beberapa proses latihan yang tersusun secara sistematis, dilakukan secara berulang-ulang, kian hari jumlah beban latihannya kian bertambah.

Usia remaja anak SMA adalah usia pertumbuhan untuk fisiknya, cara bersosial, daya pikir untuk tingkat pengetahuan dan lain-lain. Di masa remaja awal ini merupakan salah satu periode unik dan khusus yang ditandai dengan perubahan-perubahan perkembangan yang tidak terjadi dalam tahap-tahap lain dalam rentang kehidupan. Menurut Piaget dalam Willian Crainn (2007) “Remaja termasuk ke dalam priode empat yaitu, operasi-operasi berfikir formal, orang muda mengembangkan kemampuan untuk berfikir sistematis menurut rancangan yang murni abstrak dan hipotesis”.

Menurut Santrock (2008) “*adolescence* (remaja) adalah transisi dari masa anak-anak ke usia dewasa. Periode ini dimulai sekitar usia sepuluh atau dua belas tahun sampai dengan usia delapan belas atau dua puluh tahun. Keterampilan psikomotorik akan berkembang sejalan dengan pertumbuhan ukuran tubuh, kemampuan fisik, dan perubahan fisiologi.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode penelitian dan pengembangan (*Research and Development*) dari Borg dan Gall (1983:775) yang terdiri dari sepuluh langkah dalam penelitian, antara lain: (1) *Research and information collecting* (2) *Planning* (3) *Development of the preliminary form of product* (4) *Preliminary field testing* (5) *Main product revision* (6) *Main field test*. (7) *Operational product revision* (8) *Operational field testing* (9) *Final produk* (10) *Dissemination and implementation*.

Berdasarkan *chart* di atas dapat diterangkan langkah penelitian sebagai berikut: (1) Melakukan penelitian dan pengumpulan informasi (kajian pustaka, pengamatan subyek, persiapan laporan pokok persoalan). (2) Melakukan perencanaan (definisi keterampilan, perumusan tujuan, penentuan urutan tes, uji ahli, uji coba skala kecil). (3) Mengembangkan jenis / bentuk produk awal (penyiapan materi, penyusunan buku/ modul /video dan perangkat evaluasi). (4) Melakukan uji coba lapangan tahap awal menggunakan 36 subjek. (5) Melakukan revisi produk berdasarkan masukan dan saran-saran dari hasil uji coba lapangan tahap awal. (6) Melakukan uji lapangan utama dilakukan dengan 72 subjek. (7) Melakukan revisi terhadap produk operasional, berdasarkan masukan dan saran-saran hasil uji coba lapangan utama. (8) Melakukan uji produk utama dengan subjek sebanyak 36 subjek (9) Melakukan revisi terhadap produk akhir berdasarkan saran dalam uji coba lapangan. (10) Membuat laporan mengenai produk pada jurnal dan bekerjasama dengan penerbit untuk melakukan distribusi secara komersial.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Untuk mengetahui efektifitas produk berupa model latihan *dribbling* pada sepakbola yang di uji cobakan pada 36 subjek penelitian dari 2 tim ekstrakurikuler sepakbola SMA, apakah efektif atau tidak, maka terdapat data yang harus dikumpulkan yaitu data tes *dribbling* sepakbola. Pengumpulan data ini dilakukan setelah uji kelompok besar/ uji coba lapangan 2. Pengumpulan data uji efektifitas ini menggunakan tes kemampuan *dribbling*. Berikut data disajikan secara ringkas:

Tabel 1. Hasil Uji Efektifitas

No	Subyek	Pre Test	Post Test
1	Subyek 1	11.92	10.25
2	Subyek 2	14.88	13.14
3	Subyek 3	14.72	12.03
4	Subyek 4	12.25	10.98
5	Subyek 5	9.62	9.05
6	Subyek 6	12.31	10.86
7	Subyek 7	13.75	11.18
8	Subyek 8	13.05	11.99
9	Subyek 9	10.91	9.78
10	Subyek 10	11.23	9.94
11	Subyek 11	12.41	11.23
12	Subyek 12	10.32	9.54
13	Subyek 13	13.41	12.14
14	Subyek 14	10.53	9.52
15	Subyek 15	11.48	10.54
16	Subyek 16	14.76	12.43
17	Subyek 17	10.93	10.54
18	Subyek 18	13.59	12.79
19	Subyek 19	11.07	10.42
20	Subyek 20	10.83	10.08
21	Subyek 21	9.88	9.15
22	Subyek 22	10.69	9.38
23	Subyek 23	13.54	12.86
24	Subyek 24	12.64	11.55
25	Subyek 25	10.03	9.41
26	Subyek 26	13.51	12.02
27	Subyek 27	12.64	11.43
28	Subyek 28	10.03	11.14
29	Subyek 29	9.86	9.33
30	Subyek 30	12.12	13.51
31	Subyek 31	13.89	11.56
32	Subyek 32	12.46	11.81
33	Subyek 33	13.4	10.91
34	Subyek 34	15.13	12.5
35	Subyek 35	12.19	10.44
36	Subyek 36	11.57	11.13
Rata-rata		12.27	11.02

Tabel di atas menunjukkan hasil pre-test dan post-test siswa *dribbling* sepakbola untuk pemula usia SMA. Uji pre-test dilakukan setelah dilakukan revisi kelompok kecil. Pre-test dilaksanakan sebelum dilakukan penerapan 27 model latihan *dribbling* sepakbola untuk pemula usia SMA. Test dilakukan untuk mengetahui hasil sebelum diberikan perlakuan. Rata-rata hasil tes 36 siswa adalah 12.27 detik. Setelah diberikan perlakuan model latihan *dribbling* sebanyak 27 model yang telah di evaluasi dan di validasi selanjutnya dilakukan pre-test terhadap 36 siswa untuk mengetahui apakah

terdapat peningkatan kemampuan teknik *dribbling* anak setelah diberikan variasi latihan *dribbling*. Setelah dilakukan test diketahui bahwa kemampuan *dribbling* anak meningkat ditandai dengan berkurangnya catatan waktu dengan rata-rata 11.02 detik. Berdasarkan uraian di atas terdapat perbedaan hasil waktu antara pre-test dan post-test bahwa model latihan *dribbling* sepakbola untuk pemula usia SMA yang dikembangkan efektif dan dapat meningkatkan tingkat kelincahan anak

Tabel 2. Hasil Paired samples statistics (Pre-test) dan setelah diberikan treatment (post-test)

	Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1 PRETEST	12.2717	36	1.59135	.26523
POSTTEST	11.0269	36	1.22732	.20455

Nilai rata-rata siswa sebelum diberikan model latihan adalah 12.2717 detik dan nilai setelah diberikan perlakuan model latihan *dribbling* adalah 11.0269 detik yang artinya bahwa terdapat penurunan waktu yang dihasilkan dari pre-test dan post-test sehingga kemampuan *dribbling* siswa meningkat.

Tabel 3. Hasil Paired Samples Correlation (Pre-Test) dan (Post-Test)

	N	Correlation	Sig.
Pair 1 PRETEST & POSTTEST	36	.915	.000

Berdasarkan tabel diatas didapat bahwa koefisien korelasi latihan *dribbling* sebelum dan sesudah diberikan perlakuan model latihan *dribbling* sepakbola adalah .915 p-value $0,00 < 0,05$ jadi kesimpulannya adalah terdapat hubungan secara signifikan.

Tabel 4. Hasil Paired Samples Statistics (Pre-Test) dan (Post-Test)

	Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
				Lower	Upper			
Pair 1 PRETEST - POSTTEST	1.24472	.68020	.11337	1.01458	1.47487	10.980	35	.000

Pada uji signifikan perbedaan dengan spss 16 didapatkan mean= 1.24472 menunjukkan selisih dari hasil pre-test dan hasil post-test, hasil t-hitung= 10.980 df=35

dan $p\text{-value} = 0.00 < 0.05$ yang berarti terdapat perbedaan yang signifikan antara sebelum dan sesudah diberikan perlakuan model latihan *dribbling* sepakbola.

Berdasarkan hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa model latihan *dribbling* sepakbola untuk pemula usia SMA efektif dan dapat meningkatkan kemampuan *dribbling* anak SMA. Model latihan *dribbling* sepakbola untuk pemula usia SMA yang telah dikembangkan memiliki efektivitas yang signifikan.

Berdasarkan hasil penelitian yang dihasilkan didapatkan bahwa model latihan *dribbling* sepakbola untuk pemula usia SMA yang dikembangkan memiliki tingkat efektivitas yang signifikan. Berdasarkan hasil penelitian terdapat beberapa kekurangan dan kelebihan produk yang dihasilkan terdapat beberapa masukan yang akan peneliti paparkan guna tercapainya penyempurnaan produk yang dihasilkan ini. Masukan yang akan disampaikan adalah sebagai berikut: (1) Petunjuk pelaksanaan dan gambar pada model harus di susun dan dibuat dengan jelas agar mudah untuk dipahami siswa. (2) Jarak antar cones harus diperhatikan dan disesuaikan dengan tujuan yang hendak di capai. (3) Model latihan *dribbling* harus sesuai dengan tujuan latihan yaitu untuk pemula sehingga dimulai dari yang termudah hingga tersulit. (4) Fasilitas dan alat yang digunakan hendaknya harus sesuai dengan tujuan latihan. Bola juga hendaknya diperhatikan kualitasnya untuk menunjang proses latihan.

Setelah produk ini dievaluasi mengenai beberapa kelemahan yang ada dan dilakukan pembenahan produk untuk hasil yang lebih baik, maka dapat disampaikan beberapa keunggulan dari produk ini antara lain: (1) Dapat meningkatkan kemampuan *dribbling* siswa. (2) Model yang dihasilkan memiliki beberapa variasi dari yang termudah hingga tersulit. (3) Model ini akan meningkatkan minat berlatih anak karena terdapat beberapa variasi latihan, sehingga proses latihan tidak berjalan dengan monoton dan membosankan. (4) Model latihan ini dapat membantu sebagai referensi pelatih untuk menunjang proses latihan *dribbling* sepakbola pada ekstrakurikuler di sekolah. (5) Sumbangan bagi ilmu pendidikan khususnya bidang sepakbola.

SIMPULAN

Kesimpulan pada penelitian ini adalah: (1) Dengan model latihan *dribbling* sepakbola untuk pemula usia SMA, dapat dikembangkan dan diterapkan dalam latihan *dribbling* (2) Dengan model latihan *dribbling* sepakbola untuk pemula usia SMA yang telah dikembangkan didapatkan bukti adanya peningkatan yang ditunjukkan oleh hasil pengujian data hasil pre-test dan post-test yang terdapat perbedaan yang signifikan antar sebelum dan setelah mendapatkan perlakuan model.

Penelitian ini dilakukan oleh peneliti dengan sesuai dengan kemampuan yang peneliti miliki, namun apabila didalam penelitian ini masih terdapat banyak yang harus peneliti akui dan dikemukakan. Keterbatasan tersebut adalah sebagai berikut: (1) Pada saat peneliti melakukan ujicoba lapangan sebaiknya dilakukan pada ruang lingkup yang lebih besar. (2) Sarana dan prasarana yang digunakan kurang memadai dan masih terbatas. (3) Produk yang dibuat masih jauh dari sempurna. (4) Penjelasan yang diberikan pada gambar latihan *dribbling* masih kurang sempurna.

DAFTAR PUSTAKA

- Bompa, Tudor. 2009. *Periodization Theory and Methodology of Training*. United States: Human Kinetics.
- Borg Walter R., and Gall M.D. 1983. *Educational Research: An Introduction*. New York: Longman Inc.
- Chapman, Stacey. et.al. 2012. *Soccer Coaching Manual*. Los Angeles: LA84 Foundations.
- Crainn, William. 2007. *Teori Perkembangan Konsep dan Aplikasi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Farid, Miftahul,dkk. 2019. *Perbandingan Metode Latihan Passing dan Empat Penembak Terhadap Ketepatan Shooting*. Jurnal Ilmu Keolahragaan Undiksha Vol 7 (1).
- Gumantan, Aditya dan Mahfud, Imam. 2018. *Perbandingan Latihan Dengan Menggunakan Bola Ukuran 4 dan 5 Terhadap Ketepatan Menendang Bola ke Arah Gawang*. Journal of Sport Vol 2 (1).
- Lennox, Jim. Et.al. 2006. *Soccer Skill & Drill*. United States: Human Kinetics.
- Lubis, Johansyah. 2013. *Panduan Praktis Penyusunan Program Latihan*. Depok: Raja Grafindo Persada.
- Lumintuarso, Ria. 2013. *Teori Kepelatihan Olahraga*. Jakarta: LANKOR.
- Luxbacher, Joseph A. 2012. *Sepak Bola “Edisi Kedua”*. Depok: PT. Rajagrafindo Persada.
- Rizal, Agung Catur Y. 2012. *Pengaruh Latihan Passing Dengan Metode 3 Vs 3 Terhadap Ketepatan Passing Futsal*. Sport Science and Education Journal Vol 1 (1)



MENINGKATKAN EFEKTIVITAS PEMBELAJARAN GERAK DASAR LARI CEPAT MELALUI MODEL PERMAINAN MODIFIKASI SD NEGERI WAJAK 02 KAB. MALANG

Alfian Yahya¹

¹⁾ IKIP Budi Utomo Malang
alfianyahya23@yahoo.com¹

Abstrak

Gerak dasar lari merupakan salah satu gerak yang penting bagi perkembangan motorik siswa. Siswa yang dapat mempraktikkan gerak dasar lari sesuai dengan teknik yang benar tentunya nanti akan dapat memperbaiki keterampilan psikomotor anak sehingga anak menjadi bugar dan tumbuh kembang dengan baik. Tujuan penelitian ini adalah untuk meningkatkan efektivitas pembelajaran gerak dasar lari cepat sekolah dasar melalui permainan yang dimodifikasi. Jenis penelitian ini adalah penelitian tindakan kelas. Mulai dari pengumpulan data, penafsiran terhadap data tersebut, serta penampilan dari hasilnya. Pendekatan penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dalam menganalisis dan penyajiannya. Angka-angka yang muncul pada penelitian ini digunakan untuk mendukung data kualitatif yang diperoleh dari observasi. Berdasarkan hasil penelitian diperoleh persentase untuk skor keterampilan gerak dasar lari cepat siklus 1 pertemuan 1 sebesar 45,18% dengan kategori kurang baik, pada siklus 1 pertemuan 2 mengalami peningkatan sebesar 55,93% tergolong dalam kategori kurang baik, pada siklus 1 pertemuan 3 mengalami peningkatan sebesar 67,40% tergolong dalam kategori cukup baik, pada siklus 2 pertemuan 2 mengalami kenaikan sebesar 77,77% tergolong kategori baik, dan pada siklus 2 pertemuan 2 mengalami kenaikan yang baik mencapai 90,36% tergolong kategori baik. Kesimpulan penelitian ini yaitu penggunaan model pembelajaran dengan menerapkan metode *permainan yang dimodifikasi* dapat meningkatkan efektivitas pembelajaran gerak dasar lari cepat di SD Negeri Wajak 02 Kab. Malang.

Kata Kunci: pembelajaran, gerak dasar, lari cepat, permainan modifikasi

Abstract

Basic running motion is one of the important movements for the motor development of students. Students who can practice the basic movements of running in accordance with the right techniques will certainly be able to improve their psychomotor skills so that children become fit and grow well. The purpose of this study is to improve the effectiveness of elementary school sprint learning through the modified game. This type of research is classroom action research. Starting from data collection, interpretation of the data, as well as the appearance of the results. This research approach uses a qualitative approach in analyzing and presenting it. The figures that appear in this study are used to support qualitative data obtained from observations. Based on the results of the study, the percentage obtained for the score of basic running skills in fast running cycle 1 meeting 1 was 45.18% with the unfavorable category, in cycle 1 meeting 2 an increase of 55.93% was classified as unfavorable, in cycle 1 meeting 3 experienced an increase of 67.40% was in the good enough category, in cycle 2 meeting 2 an increase of 77.77% was in the good category, and in cycle 2 meeting 2 had a good increase reaching 90.36% in the good category. The conclusion of this research is the use of learning models by applying a modified game method that can improve the effectiveness of learning basic fast-running motion in Elementary School Wajak 02 Malang.

Keywords: learning, basic motion, sprint, game modification



PENDAHULUAN

Pendidikan merupakan salah satu faktor penting untuk mewujudkan cita-cita, melalui pendidikan seseorang dapat mengembangkan potensi yang ada dalam dirinya. Hal ini bisa dikatakan relevan karena pada dasarnya pendidikan merupakan usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, serta ketrampilan yang diperlukan dirinya dan masyarakat dimasa mendatang. Dengan pendidikan yang terencana serta bimbingan yang baik tujuan pendidikan akan tercapai dengan baik pula. Potensi-potensi peserta didik akan berkembang sesuai dengan harapan. Tentunya hal tersebut akan terwujud jika siswa belajar dengan konsep dan prosedur yang benar. Belajar yang efektif dapat membantu siswa untuk meningkatkan kemampuan yang diharapkan sesuai dengan tujuan instruksional yang ingin dicapai (Satun, 2018).

Di era kurikulum yang senantiasa mengalami pergeseran dan perubahan, penyelenggaraan pendidikan dan pembelajaran membutuhkan guru yang mampu melaksanakan tugas dan mengadopsi strategi pembelajaran baru yang dapat membantu masalah siswa di kelas, khususnya materi gerak dasar lari yang dianggap sebagai materi yang kurang menarik bagi siswa. Oleh karena itu, guru dituntut untuk inovatif dalam melaksanakan pembelajaran. Guru dituntut untuk terampil dan mengerti konsep pendidikan jasmani di sekolah dasar serta profesional di dalam mengajar khususnya materi gerak dasar lari. Salah satu faktor pendukung untuk mendapatkan meningkatkan kebugaran seorang siswa harus memiliki teknik dasar lari yang baik (Rahadian, 2019). Guru sebagai pendidik harus mengajar, membimbing, mengarahkan, melatih, menilai, dan mengevaluasi peserta didik harus paham betul bagaimana meningkatkan dan mengembangkan potensi peserta didik dengan baik.

Dari hasil observasi di atas dan wawancara terhadap siswa SD Negeri Wajak 02 Kab. Malang pada waktu jam olahraga tentang materi pembelajaran gerak dasar lari cepat dapat disimpulkan bahwa dalam proses belajar mengajar tidak efektif dan maksimal. (1) Prosentase efektivitas untuk domain afektif sebesar 65,67% (siswa terlihat tidak aktif dalam pembelajaran 12 siswa ditandai dengan duduk-duduk di pinggir lapangan, bergurau dengan teman saat siswa lain melakukan gerak dasar lari cepat); (2) Domain kognitif sebesar 11,11% (tidak ada siswa yang bertanya, kenyataannya banyak kesalahan dalam pelaksanaan pembelajaran. Dari umpan balik yang diberikan oleh guru, guru memberikan 3 pertanyaan dan hanya 2 siswa yang mampu menjawab dengan benar); (3) Domain psikomotor sebesar 22,22% (dari observasi hanya 4 siswa yang mampu melakukan gerak dasar lari cepat dengan benar); (4) Saat peneliti mewawancarai siswa, rata-rata tidak senang terhadap gerak dasar lari cepat (11 siswa atau 61,11%); dan (5) Persepsi siswa lebih cenderung bermain dalam mengikuti kegiatan pembelajaran (10 siswa atau 55,56%).



METODE PENELITIAN

Subjek penelitian ini yaitu siswa SD Negeri Wajak 02 Kab. Malang dengan jumlah 18 orang, yang terdiri dari 5 siswa putri dan 13 siswa putra dengan menggunakan teknik random sampling. Penelitian ini adalah penelitian tindakan kelas. Mulai dari pengumpulan data, penafsiran terhadap data tersebut, serta penampilan dari hasilnya. Pendekatan penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dalam menganalisis dan penyajiannya. Angka-angka yang muncul pada penelitian ini digunakan untuk mendukung data kualitatif yang diperoleh dari observasi. Demikian juga dengan pemahaman akan kesimpulan penelitian akan lebih baik apabila disertai dengan tabel, grafik, bagan, gambar, atau tampilan lain.

Dalam pelaksanaan penelitian tindakan kelas, ada dua jenis data yang dapat dikumpulkan peneliti. Data kuantitatif (nilai hasil belajar siswa) yang dapat dianalisis secara deskriptif. Data kualitatif yaitu data yang berupa informasi berbentuk kalimat yang memberikan gambaran tentang kondisi di kelas. Sedangkan untuk menghitung data kualitatif dapat dilakukan dengan tiga tahap untuk mengumpulkan data yaitu pengumpulan data, reduksi data, sajian deskriptif (*display data*) dan penyimpulan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pada observasi awal terlihat kurang efektifnya pembelajaran, yang ditunjukkan dengan siswa kurang aktif dalam pembelajaran, siswa banyak yang bermain-main sendiri selama mengikuti pembelajaran, siswa kurang senang dengan pembelajaran, dan kurangnya pemahaman siswa dalam materi gerak dasar lari cepat.

Siklus 1 Pertemuan 1

Tabel 1. Data Efektivitas Pembelajaran Siswa Pada Gerak Dasar Lari Cepat Siklus 1 Pertemuan 1

Indikator efektivitas	Deskriptor			Jumlah	Skor Efektivitas Pembelajaran (%)	Taraf Keberhasilan
	1	2	3			
Penguasaan gerak (psikomotor)	8	9	7	24/ 54	44,44	Kurang Baik
Keaktifan dalam pembelajaran	9	9	8	26/ 54	48,15	Kurang Baik
Motivasi dalam belajar	8	9	8	25/ 54	46,29	Kurang Baik
Orientasi belajar	8	8	7	23/54	42,59	Kurang Baik
Penguasaan materi	8 siswa SKM		lulus	8/18	44,44	Kurang Baik
Jumlah					225,91	
Rata-rata					45,18	Kurang Baik



Berdasarkan data di atas dapat diketahui bahwa untuk efektivitas pembelajaran per-indikator yaitu: 1) Indikator penguasaan gerak dalam pembelajaran sebesar 44,44% dengan taraf keberhasilan kurang baik, 2) Indikator keaktifan dalam pembelajaran sebesar 48,15% dengan taraf keberhasilan kurang baik, 3) Indikator motivasi dalam belajar sebesar 46,29% dengan taraf keberhasilan kurang baik, 4) Indikator orientasi belajar sebesar 42,59% dengan taraf keberhasilan kurang baik, 5) Pemahaman materi dalam pembelajaran sebesar 44,44% dengan taraf keberhasilan kurang baik. Rata-rata skor efektivitas pembelajaran gerak dasar lari cepat di atas sebesar 45,18% yang termasuk dalam kategori kurang baik.

Siklus 1 Pertemuan 2

Tabel 2. Data Efektivitas Pembelajaran Siswa Pada Gerak Dasar Lari Cepat Siklus 1 Pertemuan 2

Indikator efektivitas	Deskriptor			Jumlah	Skor Efektivitas Pembelajaran (%)	Taraf Keberhasilan
	1	2	3			
Penguasaan gerak (psikomotor)	9	10	9	28/ 54	51,85	Kurang Baik
Keaktifan dalam pembelajaran	11	10	8	29/ 54	53,70	Kurang Baik
Motivasi dalam belajar	9	11	10	30/ 54	55,55	Kurang Baik
Orientasi belajar	10	11	10	31/54	57,40	Kurang baik
Penguasaan materi	11	siswa	lulus	11/18	61,11	Cukup Baik
		SKM				
Jumlah					279,63	
Rata-rata					55,93	Kurang Baik

Berdasarkan data di atas dapat diketahui bahwa untuk efektivitas pembelajaran per-indikator yaitu: 1) Indikator penguasaan gerak dalam pembelajaran sebesar 51,85% dengan taraf keberhasilan kurang baik, 2) Indikator keaktifan dalam pembelajaran sebesar 53,70% dengan taraf keberhasilan kurang baik, 3) Indikator motivasi dalam belajar sebesar 55,55% dengan taraf keberhasilan kurang baik, 4) Indikator orientasi belajar sebesar 57,40% dengan taraf keberhasilan cukup baik, dan 5) Pemahaman materi dalam pembelajaran sebesar 61,11% dengan taraf keberhasilan cukup baik. Rata-rata skor efektivitas pembelajaran gerak dasar lari cepat di atas sebesar 55,93% yang termasuk dalam kategori kurang baik.

**Siklus 1 Pertemuan 3****Tabel 3.** Data Efektivitas Pembelajaran Siswa Pada Gerak Dasar Lari Cepat Siklus 1 Pertemuan 3

Indikator efektivitas	Deskriptor			Jumlah	Skor Efektivitas Pembelajaran (%)	Taraf Keberhasilan
	1	2	3			
Penguasaan gerak (psikomotor)	11	12	13	36/ 54	66,66	Cukup Baik
Keaktifan dalam pembelajaran	11	12	12	35/ 54	64,81	Cukup Baik
Motivasi dalam belajar	13	13	12	38/ 54	70,37	Cukup Baik
Orientasi belajar	11	11	12	34/54	62,96	Cukup Baik
Penguasaan materi	13 siswa SKM	siswa	lulus	13/18	72,22	Cukup Baik
Jumlah					337,02	
Rata-rata					67,40	Cukup Baik

Berdasarkan tabel di atas dapat diketahui bahwa untuk efektivitas pembelajaran per-indikator yaitu: 1) Indikator penguasaan gerak dalam pembelajaran sebesar 66,66% dengan taraf keberhasilan cukup baik, 2) Indikator keaktifan dalam pembelajaran sebesar 64,81% dengan taraf keberhasilan cukup baik, 3) Indikator motivasi dalam belajar sebesar 70,37% dengan taraf keberhasilan baik, 4) Indikator orientasi belajar sebesar 62,96% dengan taraf keberhasilan cukup baik, 5) Pemahaman materi dalam pembelajaran sebesar 72,22% dengan taraf keberhasilan baik. Rata-rata skor efektivitas pembelajaran gerak dasar lari cepat di atas sebesar 67,40% yang termasuk dalam kategori baik.

Siklus 2 Pertemuan 1**Tabel 4.** Data Efektivitas Pembelajaran Siswa Pada Gerak Dasar Lari Cepat Siklus 2 Pertemuan 1

Indikator efektivitas	Deskriptor			Jumlah	Skor Efektivitas Pembelajaran (%)	Taraf Keberhasilan
	1	2	3			
Penguasaan gerak (psikomotor)	14	14	14	42/ 54	77,77	Baik
Keaktifan dalam pembelajaran	13	15	13	41/ 54	75,93	Cukup Baik
Motivasi dalam belajar	14	13	13	40/ 54	74,07	Cukup Baik
Orientasi Belajar	14	13	15	42/54	77,77	Baik
Penguasaan materi	15 siswa SKM	siswa	lulus	15/18	83,33	Baik
Jumlah					388,87	
Rata-rata					77,77	Baik



Berdasarkan tabel di atas dapat diketahui bahwa untuk efektivitas pembelajaran per indikator yaitu: 1) Indikator penguasaan gerak dalam pembelajaran sebesar 77,77% dengan taraf keberhasilan baik, 2) Indikator keaktifan dalam pembelajaran sebesar 75,93% dengan taraf keberhasilan cukup baik, 3) Indikator motivasi dalam belajar sebesar 74,07% dengan taraf keberhasilan baik, 4) Indikator orientasi belajar sebesar 77,77% dengan taraf keberhasilan baik, 5) Pemahaman materi dalam pembelajaran sebesar 83,33% dengan taraf keberhasilan baik sekali. Rata-rata skor efektivitas pembelajaran gerak dasar lari cepat di atas sebesar 77,77% yang termasuk dalam kategori baik.

Siklus 2 Pertemuan 2

Tabel 5. Data Efektivitas Pembelajaran Siswa Pada Gerak Dasar Lari Cepat Siklus 2 Pertemuan 2

Indikator efektivitas	Deskriptor			Jumlah	Skor Efektivitas Pembelajaran (%)	Taraf Keberhasilan
	1	2	3			
Penguasaan gerak (psikomotor)	15	15	16	46/ 54	85,18	Baik
Keaktifan dalam pembelajaran	16	17	15	48/ 54	88,88	Baik
Motivasi dalam belajar	17	16	16	49/ 54	90,74	Baik
Orientasi Belajar	16	15	16	47/54	87,03	Baik
Penguasaan materi	18	yang SKM	lulus	18/18	100	Baik
Jumlah					451,83	
Rata-rata					90,36	Baik

Keterangan :

Jumlah siswa = 18

54 = 18 x 4 (indikator)

Berdasarkan tabel di atas dapat diketahui bahwa untuk efektivitas pembelajaran per indikator yaitu: 1) Indikator penguasaan gerak dalam pembelajaran sebesar 85,18% dengan taraf keberhasilan baik sekali, 2) Indikator keaktifan dalam pembelajaran sebesar 88,88% dengan taraf keberhasilan baik sekali, 3) Indikator motivasi dalam belajar sebesar 90,74% dengan taraf keberhasilan baik sekali, 4) Indikator orientasi belajar sebesar 87,03% dengan taraf keberhasilan baik sekali, 5) Pemahaman materi dalam pembelajaran sebesar 100% dengan taraf keberhasilan baik sekali. Rata-rata skor efektivitas pembelajaran gerak dasar lari cepat di atas sebesar 90,36% yang termasuk dalam kategori baik sekali.

Secara umum pada hasil observasi awal terlihat kurang efektifnya pembelajaran, yang ditunjukkan dengan siswa kurang aktif dalam pembelajaran, siswa banyak yang



bermain-main sendiri selama mengikuti pembelajaran, siswa kurang senang dengan pembelajaran, dan kurangnya pemahaman siswa dalam materi gerak dasar lari cepat maka dari itulah peneliti menggunakan model permainan untuk meningkatkan efektivitas pembelajaran. Permainan merupakan suatu aktivitas manusia yang menyenangkan, bersemangat, dan kompetitif dengan mentaati aturan-aturan yang sudah ditentukan sesuai dengan jenis permainannya (Soedarno, 1987).

SIMPULAN

Penggunaan model pembelajaran dengan menerapkan metode permainan yang dimodifikasi dapat meningkatkan efektivitas pembelajaran gerak dasar lari cepat di SD Negeri Wajak 02 Kab. Malang. Berdasarkan hasil penelitian diperoleh presentase untuk skor efektivitas pembelajaran gerak dasar lari cepat siklus 1 pertemuan 1 sebesar 45,18% dengan kategori kurang baik, pada siklus 1 pertemuan 2 mengalami peningkatan sebesar 55,93% tergolong dalam kategori kurang baik, pada siklus 1 pertemuan 3 mengalami peningkatan sebesar 67,40% tergolong dalam kategori cukup baik, pada siklus 2 pertemuan 1 mengalami kenaikan sebesar 77,77% tergolong kategori baik, dan pada siklus 2 pertemuan 2 mengalami kenaikan yang baik mencapai 90,36% tergolong kategori baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, S. 2002. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Djumidar, 2001. *Dasar-Dasar Atletik*. Jakarta: Universitas Terbuka.
- Furqon, M. 2006. *Mendidik Anak Dengan Bermain*. Surakarta: USM.
- Mardianto. 2005. *Rekontruksi Perilaku Sehat Menjadi Aspek Utama Penilaian Penjaskes*. Jurnal Pendidikan Jasmani, 15 (1): 55-65.
- Rahadian, Adi. 2019. *Aplikasi Analisis Biomekanika (Kinovea Software) Untuk Mengembangkan Kemampuan Lari Jarak Pendek 100m*, (Online) journal of S.P.O.R.T Vol. 3 No. 1 Mei 2019 ISSN 2620.7699.
- Satun. 2018. *Peningkatan Hasil Belajar Lari Cepat 100m Melalui Metode Latihan Akselerasi*.(Online),journal.unublitar.ac.id/pendidikan/index.php/Riset_Konseptual. P-ISSN 2598-5175
- Saputra Y, P. 2001. *Dasar-Dasar Ketrampilan Atletik Pendekatan Bermain Untuk Sekolah Lanjutan Pertama (SLTP)*: Direktorat Jendral Pendidikan Dasar & Menengah.



Seaton. 1974. *Pembelajaran Pendidikan Jasmani*. Surakarta: Yuma Pustaka.

Soedarno, Dkk. 1987. *Permainan Simulasi Kelahiran Dan Perkembangannya Di Jawa Timur*. Jakarta: Balai Pustaka.



TINGKAT KECEMASAN SESEORANG TERHADAP PEMBERLAKUAN NEW NORMAL DAN PENGETAHUAN TERHADAP IMUNITAS TUBUH

Aditya Gumantan¹, Imam Mahfud², Rizki Yuliandra³
^{1,2,3} Universitas Teknokrat Indonesia

aditya.gumantan@teknokrat.ac.id¹, imam_mahfud@teknokrat.ac.id²,
rizki.yuliandra@teknokrat.ac.id³

Abstrak

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat kecemasan yang dialami masyarakat Provinsi Lampung terhadap pemberlakuannya kebijakan new normal, penelitian ini menggunakan jenis penelitian diskursi kualitatif. Dalam penelitian ini diketahui bahwa sebesar 48,9% mengalami kecemasan yang berlebihan, terdapat 39,1% mengalami cemas biasa dan 12% tidak mengalami kecemasan terhadap virus corona, pemberlakuan new normal terdapat 22,8% menghadapi kecemasan berlebihan, mengalami cemas biasa 52,7% dan 24,5% merasa tidak cemas dalam pemberlakuan new normal. Tingkat pengetahuan masyarakat terhadap sistem imunitas tubuh terdapat 91,6 % sebagai sistem antibodi melawan corona virus.

Kata Kunci: *Corona Virus, New Normal, Imunitas Tubuh*

Abstract

The purpose of this study was to determine the level of anxiety experienced by the people of Lampung Province on the implementation of the new normal policy, this study uses a qualitative discretion research type. A total of 48.9% successfully completed was excessive, there were 39.1% difficulty in usual anxiety and 12% had no difficulty fighting the corona virus, new normal application of 22.8% had been successfully improved, repaired anxiety an ordinary 52, 7% and 24.5% claimed not to worry in the new normal enforcement. The level of community knowledge of the immune system is 91.6% as an antibody system against the corona virus.

Keywords: *Corona Virus, New Normal, Body Immunity*



PENDAHULUAN

Pada saat ini dunia sedang dilanda bencana dalam bentuk virus yang sangat berbahaya yaitu coronavirus atau yang sering disebut covid-19. Yang mana covid-19 ini sudah sampai merambah ke Indonesia tercatat mulai dari maret 2020. sampai saat ini tercatat sudah 20.000 lebih yang positif corona di Indonesia,

Corona virus sendiri adalah virus yang menyebabkan penyakit pada manusia dan hewan. Pada manusia biasanya menyebabkan penyakit infeksi saluran pernapasan, mulai flu dan batuk. Coronavirus ini yang pertama kali ditemukan pada manusia di Wuhan Cina, pada Desember 2019, coronavirus ini merupakan virus yang masih berkaitan dengan SARS (*severe acute respiratory syndrome*) yang terjadi di China pada tahun 2002, dan MERS (*Middle-East respiratory syndrome*) yang terjadi di Timur Tengah pada tahun 2012.

Seperti kita ketahui dengan semakin berbahayanya virus ini yang semakin hari semakin memakan banyak masyarakat Indonesia yang positif oleh karena itu pemerintah melakukan berbagai kebijakan demi untuk menekan masyarakat yang positif covid-19 ini. Mulai dari himbuan di rumah saja, dengan cara kerja dari rumah, sekolah dari rumah, dan badah dari rumah. Lalu ada kebijakan seperti *social distancing* lalu berubah menjadi *physical distancing*. Karena penggunaan kata jarak social dirasa kurang tepat secara tidak langsung orang-orang harus berhenti berkomunikasi satu dengan yang lainnya. Oleh karena itu kata sosial diganti dengan fisik dengan tujuan setiap orang tetap bisa berkomunikasi namun dengan menjaga jarak fisik setidaknya satu meter.

Adapun kebijakan-kebijakan dan peraturan yang kembali dibuat oleh pemerintah demi menekan masyarakat yang positif covid-9 seperti karantina wilayah dan PSBB (Pembatasan Sosial Bersekala Besar). Dalam waktu dekat ini akan ada peraturan baru yang akan diberlakukan oleh pemerintah dan sudah diberitahu masyarakat yaitu dengan akan adanya kebijakan new normal. new normal sendiri adalah cara penanganan percepatan covid-19 dalam aspek kesehatan, ekonomi, dan social tentunya dengan SOP yang harus dikaji terlebih dahulu terutama dengan protocol kesehatan yang diterapkan saat pelaksanaan new normal.

Dengan kebijakan new normal yang akan diterapkan di Indonesia apakah hal ini akan menimbulkan masalah dan keresahan dalam masyarakat. Tentunya ini masih menjadi pertanyaan karena setiap orang memiliki pendapat dan pilihan masing masing. tentunya ada masyarakat yang menyambut baik dan ada pula yang mengalami kecemasan dalam kebijakan ini

Masyarakat yang menyambut baik tentunya mereka yang memiliki kepentingan pribadi tentunya mereka yang memiliki usaha berdagang, karena mereka ingin tetap



melanjutkan usahanya agar bisa menyambung hidup dimasa sulit seperti ini. Adapula masyarakat mengalami kecemasan dengan beberapa faktor seperti faktor usia, jenis kelamin, dan pendidikan terakhir setiap orang.

Faktor usia tentunya bisa saja menjadi faktor yang membuat alasan kecemasan masyarakat karena sepertikita ketahui usia yang sudah menginjak lanjut usia sangat mudah terkena covid-19, lalu ketika berbicara jenis kelamin tentunya kita bisa menyimpulkan bahwa tentunya kedua memiliki perbedaan seperti fisik dan mental walaupun tidak semua bisa kita sama ratakan, dan pendidikan adalah satu faktor yang bisa saja mempengaruhi kecemasan akan covid-19. Seperti kita ketahui setiap jenjang pendidikan memiliki tingkat pengetahuan yang berbeda-beda dalam segi menerima informasi dan mengolah informasi.

Seperti kita ketahui kecemasan adalah kesehatan mental yang ditandai dengan perasaan khawatir, cemas, atau takut yang cukup kuat untuk mengganggu aktivitas sehari-hari. yang mana hal ini bisa mengganggu imunitas tubuh manusia. yang seperti kita ketahui imunitas adalah sistem kekebalan tubuh manusia untuk menangkal segala macam penyakit yang masuk dalam tubuh manusia. Menurut Wienberg dan Goul dalam F. Nurseto (2018) mengatakan bahwa kecemasan merupakan emosi negatif yang ditandai oleh adanya perasaan khawatir, was-was dan disertai dengan peningkatan perubahan sistem jaringan. Yusuf dalam Anisa (2016) mengemukakan anxiety (cemas) merupakan ketidakberdayaan neurotik, rasa tidak aman, tidak matang, dan kekurangan kemampuan dalam menghadapi tuntutan realitas (lingkungan), kesulitan dan tekanan kehidupan sehari-hari. Kecemasan neurosis adalah suatu bentuk jenis kecemasan yang apabila insting pada panca indera tidak dapat dikendalikan dan menyebabkan seseorang berbuat sesuatu yang dapat dikenakan sanksi hukum. Kecemasan moral adalah jenis kecemasan yang timbul dari perasaan sanubari terhadap perasaan berdosa apabila seseorang melakukan sesuatu yang salah. . Kecemasan adalah suatu keadaan patologis yang ditandai oleh perasaan ketakutan disertai tanda somatik pertanda sistem saraf otonom yang hiperaktif (Kaplan dan Saddock, 1997) dalam Ratna Yunita (2018). Kecemasan itu sendiri merupakan faktor bawaan diri yang lumrah pada manusia, akan tetapi kecemasan memiliki satu lineritas terhadap penurunan sistem imunitas dalam tubuh manusia

Imunitas adalah resistensi terhadap penyakit terutama penyakit infeksi. Secara umum, imunitas merupakan respon tubuh terhadap bahan asing baik secara molekuler maupun seluler yang mekanismenya terbagi menjadi *innate immunity* dan *adaptive immunity* menurut Prasetyo dalam Mayasari (2019). Sistem imun ini merupakan sistem imun yang memang sudah ada dalam tubuh. sistem imun ini mendeteksi semua mikro-organisme yang masuk ke dalam tubuh, oleh karena itu dinamakan non spesifik. Imunitas manusia bisa terganggu apabila manusia tersebut mengalami kecemasan atau stress. Seperti Studi para ahli dari Ohio State University misalnya, menunjukkan bahwa stres psikologis mempengaruhi sistem kekebalan tubuh dengan mengganggu komunikasi



antara sistem saraf, endokrin (hormon) sistem, dan sistem kekebalan tubuh. Ketiga sistem "berbicara" satu sama lain menggunakan pesan-pesan kimiawi alami, dan harus bekerja dalam koordinasi yang erat untuk menjadi efektif.

Dalam hal ini tentunya kita tetap harus menjaga imunitas tubuh karena bagaimanapun imunitas sangat penting bagi tubuh manusia. tentunya imunitas tidak lepas kaitannya dengan kebugaran karena adanya imunitas dari hasil menjaga kebugaran seperti kita ketahui kebugaran adalah jasmani adalah kemampuan dan daya tahan fisik atau tubuh seseorang dalam melakukan berbagai aktifitas kehidupan sehari-hari, tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Salah satu cara dalam pengukuran kebugaran yaitu dengan tes yang salah satunya adalah mengukur indek massa tubuh. Mahfud & Gumantan (2020) indek massa tubuh merupakan salah satu cara untuk mengetahui berat badan ideal dan memprediksi seberapa besar resiko gangguan kesehatan. Oleh karena itu seperti yang pernah disampaikan oleh menteri pemuda dan olahraga agar masyarakat Indonesia untuk tetap menjaga kebugaran jasmani dengan melakukan aktifitas fisik dari rumah agar tetap menjaga kebugaran dan menghasilkan imunitas tubuh manusia. Hal ini sesuai dengan pendapat Mahfud & Fahrizqi (2020) mengatakan bahwa Olahraga merupakan bagian dari kehidupan serta salah satu dari kebutuhan jasmani yang penting bagi manusia.

Oleh karena itu apakah cemas atau tidaknya masyarakat dalam menghadapi kebijakan newnormal masih dipertanyakan. karena setiap masyarakat memiliki pendapat dan alasan tersendiri untuk menerima atau menolak terjadinya kebijakan yang akan diberlakukan di Indonesia dalam waktu dekat ini, terlepas dari itu dalam situasi seperti ini masyarakat tetap harus menjaga kesehatan dan kebugaran tubuh agar mendapatkan imunitas tubuh yang cukup untuk tetap beraktifitas secara maksimal dalam pandemic covid-19.

METODE PENELITIAN

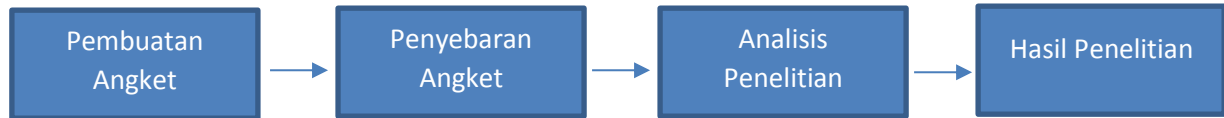
Sugiyono (2015) memaparkan bahwa Metode penelitian kualitatif adalah metode penelitian yang berlandaskan pada filsafat postpositivisme, digunakan untuk meneliti pada kondisi objek alamiah, dimana peneliti adalah sebagai instrumen kunci, teknik pengumpulan data dengan triangulasi, analisis data bersifat induktif atau kualitatif, dan hasil penelitian kualitatif lebih menekankan makna daripada generalisasi.

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode penelitian deskriptif kualitatif karena peneliti ingin menggambarkan atau melukiskan fakta-fakta atau keadaan ataupun gejala yang tampak dalam masyarakat. Metode penelitian diskripsi kualitatif dengan subjek adalah masyarakat provinsi lampung tersebar dalam lima belas kabupaten kota yang ada di provinsi lampung, yang dilakukan secara random dalam penyebaran



angket pada tanggal 28 mei 2020 sampai dengan 31 mei 2020 dilakukan penyebaran melalui google form masyarakat yang ada di Provinsi Lampung.

Teknik pengumpulan data menggunakan platform google form yang berisi pertanyaan dan angket yang diisi oleh responden yang disebarakan melalui media sosial selama empat hari, setelah itu peneliti melakukan kajian penelitian dan menjadikannya hasil penelitian

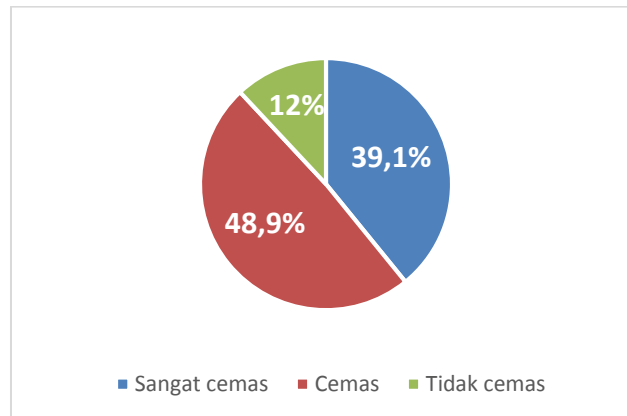


Gambar 1. Alur Pelaksanaan Penelitian

HASIL DAN PEMBAHASAN

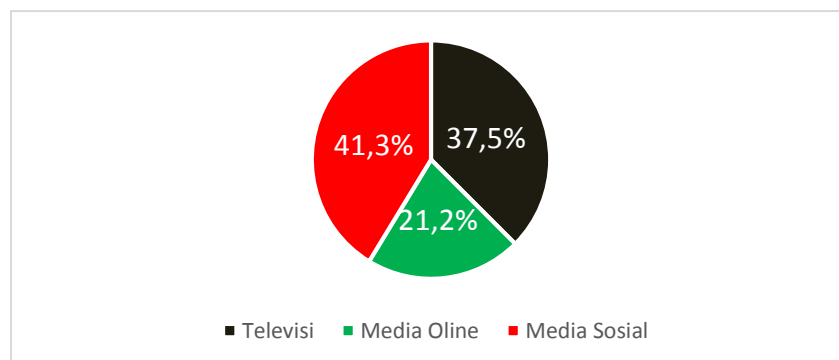
Hasil penelitian yang dilakukan menggunakan angket yang sudah disebar dengan 200 responden terbagi dalam kalsifikasi jenis kelamin, kelompok umur, jenjang pendidikan yang ada di Provinsi Lampung secara umum mengetahui bahwa tingkat kecemasan seseorang ketika menghadapi pandemi covid 19 atau yang disebut dengan corona virus adalah 39,1% mehadapi tingkat kecemasan yang berlebihan, 48,9% mengadapi cemas biasa dan 12% tidak mengalami kecemasan, Untuk mengalami kecemasan yang berlebihan menyatakan bahwa virus ini menjadi virus yang menakutkan ketika seseorang memiliki penyakit bawaan sehingga menyebabkan kematian.

Pada seseorang yang mengalami tingkat kecemasan yang biasa saja peneliti menemukan sebuah pernyataan yang unik banyak responden mengaktakan virus ini tidak akan menyebar secara cepat dan tidak akan tertular virus ketika seseorang telah melakukan budaya hidup sehat dengan memperhatikan lingkungan sekitar serta membiasakan diri dirumah saja. Untuk yang mengalami tingkat kecemasan yang tidak besar atau bisa disebut tidak cemas, responden mengakatan bahwa penyakit ini tidak lebih penyakit yang biasa saja sama seperti penyakit influenza saja, akan tetapi pemberitaan yang sangat terus menerus serta pemberitaan ini yang menyebabkan seseorang mengalami tingkat kecemasan yang tinggi, padahal penyakit ini tidak lebih berbeda dengan penyakit yang memang sudah ada sebelumnya dan rata-rata yang memelih tidak cemas tidak memiliki penyakit bawaan seperti, jantung, diabestes, hipertensi liannya yang menyebabkan berkembangnya penyakit ini dipicu oleh corona virus. Untuk itu tidak ada alasan bagi mereka menjadikan virus ini menjadi sesutau yang membuat cemas.



Gambar 2. Tingkat kecemasan terhadap covid 1

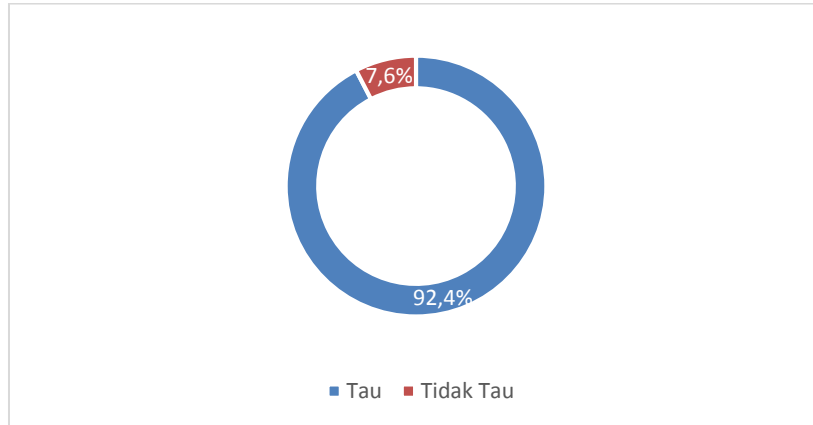
Penelitian ini menjelaskan bagaimana sumber informasi didapat oleh responden sehingga masyarakat mengetahui bahwa virus corona itu memang ada, dari pertama kali virus ini ada dan penyebaran di dunia bahkan penyebaran di Indonesia sendiri, dalam penelitian ini melihat bahwa sumber informasi yang didapat paling tinggi pada media sosial seperti; Facebook, Instagram, Twitter sebesar 41,3%, Informasi kedua paling banyak menemukan dan mengetahuinya melalui Televisi sebesar 37,5% dan yang terakhir mendapatkan informasi dari media online yang ada. Secara garis besar dapat disimpulkan bahwa media sosial saat ini menjadi salah satu sumber informasi yang utama seseorang dimana melihat persentase yang sangat besar seseorang mendapatkan informasi secara cepat, dilihat bahwa saat ini setiap orang telah memiliki media sosial, televisi menjadi sumbangan suara kedua terbanyak dilihat persentasinya yang masih lebih dari 30% artinya televisi menjadi salah satu rujukan utama seseorang dalam mencari informasi secara cepat dan tepat.



Gambar 3. Sumber informasi covid 19

Pemberlakuan tatanan hidup baru atau yang disebut new normal oleh pemerintah Indonesia ternyata dari penyebaran angket yang telah dilakukan oleh peneliti melihat bahwa ada sekitar 7,6% yang belum mengetahui pengetahuan tentang new normal, itu menjadi pekerjaan rumah bersama untuk kita semua bahwa ternyata survey membuktikan bahwa ada yang belum mengetahui tentang new normal, hendaknya pemerintah lebih mensosialisasikan dengan baik bagaimana penerapan new normal ini dan teknis

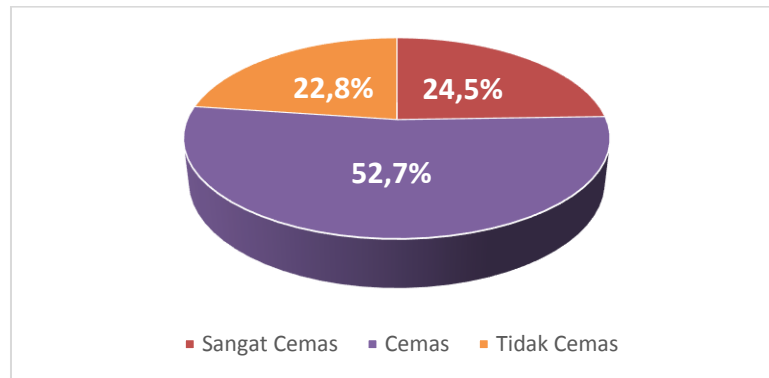
pelaksanannya agar berjalannya dengan baik program yang telah ditetapkan ini. New normal ini sendiri masih menjadi barang baru, jangan meremehkan jumlah yang kecil, bagaimana ketika seorang belum memahami dapat melaksanakan protokol kesehatan dengan baik, sehingga penyebaran angkat positif dalam corona virus akan berkurang dan sampai dinyatakan Indonesia terutama Provinsi Lampung bebas dari corona virus.



Gambar 4. Tingkat pengetahuan masyarakat lampung tentang penerapan new normal

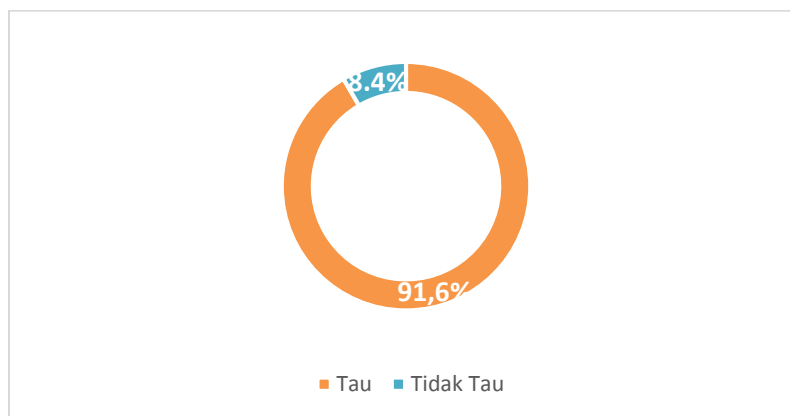
Pemberlakuannya penerpaan tatanan hidup baru atau yang disebut new normal yang dilaksanakan pada 1 juni 2020, telah diumumkan oleh Presiden Indonesia bapak Joko Widodo yang artinya bahwa setiap daerah akan melakukan pemberlakuannya new normal. Provinsi lampung sendiri akan melakukannya program ini yang nantinya menjadi suatu program yang berjalan dengan baik dengan penurunan angka positif dan Bergeraknya kembali sektor ekonomi yang ada di Provinsi lampung. Akan tetapi pemberlakuan new normal ini sendiri menjadi suatu kekhawatiran dan kecemasan bagi banyak orang dilihat sejarah jumlah angka yang menghadapi kecemasan yang berlebihan dan cemas biasa sebesar 77,2% artinya setengah dari responden sendiri mengalami kecemasan, yang diklasifikasikan menjadi sangat cemas 24,5% dan 52,7% cemas biasa.

Masyarakat banyak mengeluhkannya terus melonjaknya angka positif yang ada di Indonesia mencapai 20.000 lebih jiwa dan lebih dari seratus orang terpapar virus corona di Provinsi Lampung, masyarakat mengemukakan bahwa kebijakan ini tidak relevan dalam penurunan angka kasus positif serta akan berimbas pada terus bertambahnya angka positif yang terjangkau oleh corona virus, kekhawatiran ini dikarekan masyarakat belum memahami secara baik dan terkesan acuh terhadap tentang budaya hidup sehat serta protokol kesehatan yang sudah ditetapkan pemerintah. Akan tetapi terdapat 22,8% masyarakat mengatakan tidak cemas terhadap pemberlakuan ini, kita hanya mengubah sedikit hidup kita dengan membiasakannya budaya hidup sehat, seperti makan bergizi, tidur secara baik, dan melakukan olahraga untuk menjaga imunitas sehingga virus akan dilawan dengan imunitas yang baik oleh tubuh kita sendiri. Corona virus bukan hal yang menakutkan jika kita membiasakan budaya hidup sehat



Gambar 5. Tingkat kecemasan pemberlakuan new normal

Imunitas tubuh atau yang disebut antibodi yang bisa kita analogikan bahwa imunitas itu sendiri merupakan tentara perang tubuh yang dihasilkan oleh tubuh yang bugar dan sehat, dengan imunitas tubuh yang baik terjadi sebuah perlawanan tubuh untuk melawan penyakit, dalam survey angket yang diberikan ternyata terdapat 91,6% mengetahui secara baik peranan imunitas tubuh, dapat kita telaan lebih jauh dengan mengetahui imunitas ini hendaknya seseorang dapat menjaganya dengan tidak cemas berlebih dan membiasakan budaya hidup sehat untuk terus menjaga imunitas tubuh menjadi baik. Pikiran yang menyebarkan cemas akan memunculkannya hormon kortisol dalam tubuh secara kesehatan hormon ini menjadikannya penurunan sistem imun dalam tubuh, dengan itu berfikir positif hendaklah menjadi suatu hal yang utama dalam menjaga sistem imunitas tubuh.



Gambar 6. Tingkat pengetahuan masyarakat terhadap imunitas tubuh

Berdasarkan data penyebaran angket yang secara random sampel terdapat 200 responden yang diklasifikasikan oleh jenis kelamin; laki-laki dan perempuan. Kelompok usia; kelompok satu usia 17 s/d 26 tahun, kelompok dua 27 s/d 36 tahun, kelompok tiga 37 s/d 46 tahun, kelompok empat 47 s/d 56 tahun dan terakhir kelompok lima usia lebih dari 57 tahun. Jenjang pendidikan menjadi salah satu klasifikasinya dibedakan antara, tingkatan SD, SMP, SMA, S1, S2 dan S3, menemukan bahwa tingkat kecemasan



pemberlakuannya new normal dan bahaya covid 19. Pada Klasifikasi jenis kelamin antara laki-laki dan perempuan ditemukan bahwa perempuan lebih besar tingkat kecemasannya secara berlebihan laki-laki lebih cenderung cemas biasa dan ada yang mengalami tidak cemas dalam menghadapi corona virus dan penerapan tatanan hidup baru yang disebut new normal. Untuk kalsifikasi usia kelompok satu sampai dengan lima ternyata yang mengalami cemas yang berlebihan adalah pada kelompok usia empat dan lima dengan rentang umur lebih dari 47 tahun dan rata-rata ari mereka telah memiliki penyakit bawaan yang dikhawatirkan menjadi kuat ketika corona virus menjangkit pada dirinya serta mengakibatkan komplikasi penyakit serta mengalami kematian. Jenjang pendidikan terakhir mempengaruhi seseorang dalam megahdapi corona virus dan penerapan new normal dimana dilihat ternyata kalsifikasi pendidikan terakhir yang mengalami cemas berlebihan adalah mereka yang berpendidikan akhir SMA dilihat dari survey angket yang diberikan responden untuk pada kelompok jenjang pendidikan, kalsifikasi yang laen rata-rata mengalamai cemas yang biasa saja untuk menghadapi new normal dan corona virus ini.

SIMPULAN

Penelitian ini memberikan sebuah kesimpulan secara umum tingkat kecemasan seorang terhadap covid 19 atau yang disebut denga corona virus masih sangat besar, serta penerapan new normal itu sendiri masih menjadi sebuah kecemasan akan pemberlakuannya kebijakan tersebut, dalam klasifikasi jenis kelamin terjadi perbedaan yang cukup besar dimana perempuan lebih mengalami kecemasan yang berlebihan, dalam klasifikasi usia kelompok emat dan lima yaitu usjia 47 tahun lebih mengalami kecemasanyang berlebihan dikarekan memliki riwayat penyakit bawaan yang dikhawatirkan menjadi pemicu dan komplikasi penyakit dalam tubuhnya, jenjang pendidikan SMA lebigh megalami cemas yang berlebihan dibandingkan kelompok jenjang pendidikan laennya, Sumber informasi yang di dapatkan utuk corona virus lebih banyak didapatkan dari media sosial dimana tidak heran bahwa setiap masyarakat telah memiliki akun media sosisal. Penerpana tatanan hodup baru yang disebut new normal atau beberapa masyarakat yang belum mengetahui hendaknya terus melakukan sebuah sosialisasi untuk meyampaikan iformasi terkait corona virus dan pemeberlakuannya kehidupan new normal. Pentingnya imunitas tubuh banyak diketahui terhdapa masyarakat bagaimana peranan imunitas tubuh menjadi salah satu hal pokok dalam menghadapi virus ini dimana untuk menjaganya dibtuhkn budaya hidup sehat serta melakukan aktivitas olahraga yang secara berkelanjutan.

DAFTAR PUSTAKA

Dina, Mayasai. 2018. "Hubungan Respon Imun dan stres dengan tingkat kekambuhan demam tifoid pada masyarakat di wilayah puskesmas colomadu karang". *Kesehatan Jurnal. Volume 2 (1)*



- Dona, Fitri. 2016. "Konsep Kecemasan (Anxiety) pada Lanjut Usia (Lansia). *Konselor*. Volume 5 (2).
- Mahfud, Imam, Gumantan, Aditya, Fahrizqi, Eko B. 2020. Analisis IMT (Indeks Massa Tubuh) Atlet UKM Sepakbola Universitas Teknokrat Indonesia. *SATRIA Journal Of "Sports Athleticism in Teaching and Recreation on Interdisciplinary Analysis" Vol 3 (1)*.
- Mahfud, Imam & Fakrizqi, Eko B. 2020. Pengembangan Model Latihan Keterampilan Motorik Melalui Olahraga Tradisional untuk Siswa Sekolah Dasar. *Sport Science and Education Journal* vol 1(1).
- Nureseto, Frans. 2018. *Psikologi Olahraga*, Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Ratna Yunita. 2018 "Perbedaan Tingkat Kecemasan pada Mahasiswa Baru di Fakultas Ilmu Kesehatan dan Non Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta. *Psikologi Integeratif*. Volume 6 (1).
- Sugiyono. 2015. *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan RnD*. Bandung; Alfabeta.



AKTIVITAS OLAHRAGA BERSEPEDA MASYARAKAT DI KABUPATEN MALANG PADA MASA PANDEMI COVID-19

Faisal Kusuma Hadi ¹

¹⁾ Universitas Muhammadiyah Jember
faisalkusumahadi@unmuhjember.ac.id ¹

Abstrak

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui aktivitas olahraga bersepeda masyarakat di Kabupaten Malang dengan prinsip FITT (*frequency, intensity, type, dan time*) serta tujuan beraktivitas olahraga pada masa *pandemi covid-19*. Subjek penelitian yaitu masyarakat yang melakukan aktivitas olahraga bersepeda di Kabupaten Malang. Metode penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Hasil penelitian ini sebagai berikut untuk kategori frekuensi latihan dalam satu minggu mayoritas masyarakat di Kabupaten Malang rutin melakukan aktivitas olahraga bersepeda 3-5 kali dalam satu minggu dengan jumlah responden 45%, untuk intensitas latihan yang dilakukan mayoritas pada kategori ringan dan sedang yakni 51% dan 49%, tipe latihan yang dipilih yaitu latihan aerobik dengan jumlah responden mencapai 60% dengan durasi 31 sampai 45 menit mencapai 50%. Untuk kategori tujuan latihan, sebagian besar responden melakukan aktivitas fisik yaitu untuk meningkatkan performa dan meningkatkan sistem imun sebanyak 45%, walaupun masih diikuti untuk mengikuti trending bersepeda dimasa pandemi dengan responden mencapai 37%. Kesimpulan penelitian ini yaitu masyarakat Kabupaten Malang sudah melakukan aktivitas olahraga bersepeda sesuai dengan prinsip FITT dengan tujuan meningkatkan imunitas. Walaupun banyak responden yang melakukan aktivitas olahraga bersepeda dengan mengikuti trend, akan tetapi apabila aktivitas ini dilakukan secara rutin dan terprogram akan menjadi habit atau kebiasaan yang baik. Sarannya, sebaiknya olahraga bersepeda pada masa pandemi ini dilakukan sesuai anjuran pemerintah dengan menggunakan masker, menjaga jarak dalam bersepeda, menyentuh wajah pada saat berolahraga, dan menghindari penggunaan peralatan secara bergantian.

Kata kunci: *aktivitas olahraga, bersepeda, pandemi, covid-19*

Abstract

The purpose of this study was to determine the community cycling sports activities in Malang Regency with the principles of FITT (frequency, intensity, type, and time) as well as the purpose of sports activities during the covid-19 pandemic. The research subjects are the people who do cycling sports activities in Malang Regency. This research method uses a quantitative approach. The results of this study are as follows for the category of frequency of exercise in one week the majority of people in Malang Regency routinely carry out cycling activities 3-5 times a week with the number of respondents 45%, for the intensity of the exercise conducted the majority in the mild and moderate category of 51% and 49%, the type of exercise chosen was aerobic exercise with the number of respondents reaching 60% with a duration of 31 to 45 minutes reaching 50%. In the category of training objectives, the majority of respondents engaged in physical activity, namely to improve performance and improve the immune system by 45%, although it was still followed to follow biking trending during the pandemic with respondents reaching 37%. The conclusion of this research is that the people of Malang Regency have carried out cycling activities in accordance with the FITT principle with the aim of increasing immunity. Even though there are many respondents who do cycling activities by following the trend, but if this activity is carried out routinely and programmed it will become a good habit. The suggestion is that the sport of cycling during the pandemic should be carried out according to the government's recommendations by using masks, keeping a distance in cycling, touching the face when exercising, and avoiding alternating use of equipment.

Keywords: *sports activities, cycling, pandemic, covid-19*



PENDAHULUAN

Olahraga merupakan salah satu aktivitas fisik yang harus dilakukan pada masa *pandemi covid-19*. Masyarakat harus tetap aktif meskipun bekerja dan belajar dari rumah. *Social distancing* dan *work from home* cenderung membuat seseorang memiliki gaya hidup kurang gerak, studi menunjukkan bahwa gaya hidup kurang gerak dapat menurunkan imunitas tubuh sehingga meningkatkan risiko terjadinya infeksi virus (Perhimpunan Dokter Spesialis Keolahragaan, 2020). Aktif berolahraga secara rutin harus tetap dilakukan meskipun “*work from home and social distancing*” untuk menjaga tubuh tetap bugar dan meningkatkan imunitas. Perhimpunan Dokter Spesialis Kedokteran Olahraga (PDSKO) merekomendasikan tetap aktif latihan fisik selama *pandemi covid-19* dengan intensitas sedang. Bentuk latihan bisa berupa latihan aerobik dan atau latihan kekuatan.

Aktivitas olahraga merupakan bagian dari aktifitas fisik. Secara umum aktivitas fisik dibagi menjadi 3 yaitu aktivitas fisik harian, latihan fisik, dan aktivitas olahraga (Kemenkes, 2017). Secara definisi latihan olahraga merupakan bagian dari aktifitas fisik atau dapat dikatakan latihan olahraga adalah aktifitas fisik yang terencana, terstruktur, berulang, dan bertujuan untuk memelihara kebugaran fisik (Haskell & Kiernan, 2000). Jumlah energi yang dibutuhkan untuk menyelesaikan suatu aktifitas dapat diukur dengan kilojoule (KJ) atau kilokalori (kcal). Satu kalori (kal) setara dengan 4,186 joule atau 1 kilokalori (Kkal) setara dengan 1.000 kalori atau setara dengan 4.186 kalori. Adapun jenis-jenis aktivitas menurut Kemenkes RI antara lain:

a. Aktivitas fisik harian

Jenis aktivitas yang pertama ada dalam kehidupan Anda sehari-hari. Kegiatan sehari-hari dalam mengurus rumah bisa membantu Anda untuk membakar kalori yang didapatkan dari makanan yang dikonsumsi. Seperti misalnya adalah mencuci baju, mengepel, jalan kaki, membersihkan jendela, berkebun, menyetrika, bermain dengan anak, dan sebagainya. Kalori yang terbakar bisa 50 – 200 kcal per kegiatan

b. Latihan fisik

Latihan fisik adalah aktivitas yang dilakukan secara terstruktur dan terencana misalnya adalah jalan kaki, jogging, *push up*, peregangan, senam aerobik, bersepeda, dan sebagainya. Dilihat dari kegiatannya, latihan fisik memang seringkali disatu kategorikan dengan olahraga.

c. Olahraga

Olahraga didefinisikan sebagai aktivitas fisik yang terstruktur dan terencana dengan mengikuti aturan-aturan yang berlaku dengan tujuan tidak hanya untuk membuat tubuh jadi lebih bugar namun juga untuk mendapatkan prestasi. Yang termasuk dalam olahraga seperti sepak bola, bulu tangkis, basket, berenang, dan sebagainya.



Berdasarkan tingkat intensitasnya, aktivitas fisik dibagi menjadi aktivitas fisik ringan, sedang, dan berat. Aktivitas fisik berat adalah kegiatan yang terus menerus dilakukan minimal selama 10 menit sampai denyut nadi dan napas meningkat lebih dari biasanya, contohnya ialah menimba air, mendaki gunung, lari cepat, menebang pohon, mencangkul, dll. Sedangkan aktivitas fisik sedang apabila melakukan kegiatan fisik sedang (menyapu, mengepel, dll) minimal lima hari atau lebih dengan durasi beraktivitas minimal 150 menit dalam satu minggu. Selain kriteria di atas maka termasuk aktivitas fisik ringan (WHO, 2015).

Adapun panduan aktivitas fisik menurut Kemenkes RI adalah sebagai berikut. 1) Untuk mendapatkan hasil dari aktivitas fisik yang lebih maksimal direkomendasikan untuk melakukannya dengan prinsip BBTT yaitu baik, benar, terukur, dan teratur. Baik adalah melakukan aktivitas fisik sesuai dengan kemampuannya, benar adalah aktivitas yang dilakukan secara bertahap mulai dari pemanasan dan diakhiri dengan pendinginan atau peregangan, terukur adalah aktivitas fisik yang diukur intensitas dan juga waktunya, dan yang terakhir adalah aktivitas fisik yang dilakukan secara teratur sebanyak 3-5 kali dalam seminggu. 2) Anjuran latihan fisik untuk mencegah dan mengatasi obesitas dengan prinsip BBTT diterjemahkan dalam empat aspek yang disingkat menjadi FITT, yaitu (a) Frekuensi, latihan dilakukan 3 – 5 kali per minggu dan bila kondisi kesehatan dan kemampuan telah memungkinkan dapat ditingkatkan menjadi 5 – 7 per minggu (American College Sport Medicine, 2011), (b) Intensitas, latihan inti dilakukan dalam intensitas sedang, 50 – 70 % denyut nadi maksimal ($DNM = 220 - \text{umur}$), (c) Tipe atau jenis latihan, jenis latihan yang dilakukan terutama adalah latihan aerobik seperti jalan cepat, bersepeda, berenang, jalan di kolam renang, senam aerobik *low impact*, (d) Time/waktu latihan, latihan disesuaikan dengan kemampuan setiap individu, dan dinaikkan secara bertahap hingga mencapai waktu latihan 150 menit per minggu. Ditingkatkan secara bertahap sampai dengan 300 menit per minggu dan diusahakan 30 – 60 menit per kali latihan. Bagi yang memiliki waktu yang sangat terbatas, maka waktu latihan dapat dilakukan masing-masing 10 menit sehingga terakumulasi waktu 30 – 60 menit per hari.

METODE PENELITIAN

Dalam penelitian ini, berdasarkan rumusan masalah yang telah ditentukan peneliti menggunakan metode penelitian dengan pendekatan kuantitatif. Jenis penelitian ini adalah jenis deskriptif. Penelitian deskriptif adalah penelitian yang dilakukan untuk menggambarkan suatu gejala, fenomena atau peristiwa tertentu (Maksum, 2012). Pada bagian ini, peneliti memaparkan mengenai desain penelitian yang akan peneliti lakukan pada penelitian ini. Desain ini berisi mengenai langkah-langkah prosedur penelitian yang akan dimuat dalam sebuah bagan. Harapannya dari adanya desain ini, penelitian memiliki arah atau pedoman dalam melakukan penelitiannya tahap demi tahap. Tahapannya adalah



sebagai berikut identifikasi masalah, penyusunan instrumen, menentukan sampel, mengumpulkan data, menganalisis data, dan berakhir pada hasil penelitian.

Data penelitian yang diambil meliputi profil masyarakat yang melakukan aktivitas olahraga bersepeda di Kabupaten Malang yang antara lain frekuensi melakukan aktivitas fisik dalam seminggu, intensitas latihan, tipe latihan, durasi (waktu) dalam melakukan aktivitas fisik, dan tujuan beraktivitas olahraga. Berdasarkan tujuan dan batasan penelitian, maka sumber data dalam penelitian ini adalah masyarakat yang melakukan aktivitas olahraga di Kabupaten Malang

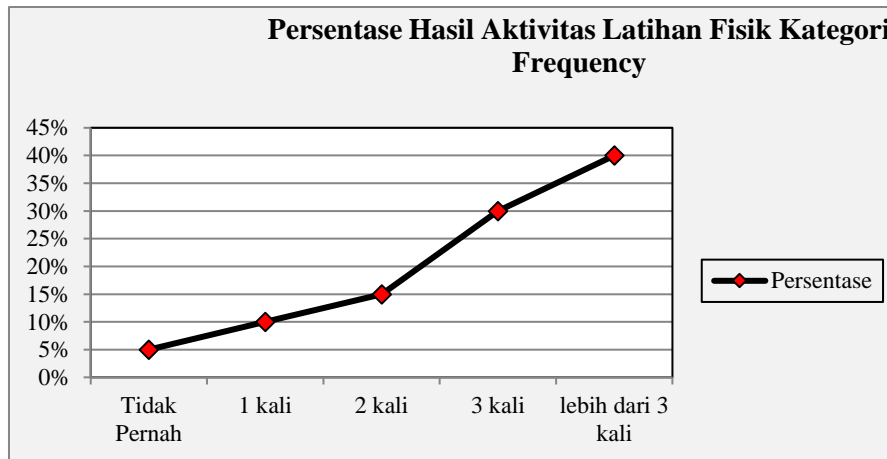
Teknik pengumpulan data yang dipakai peneliti adalah lembar kuesioner dengan menggunakan teknik *random sampling*. Kuesioner adalah suatu teknik pengumpulan informasi yang memungkinkan analisis mempelajari sikap-sikap, keyakinan, perilaku, dan karakteristik beberapa orang utama di dalam organisasi yang bisa terpengaruh oleh sistem yang diajukan atau oleh sistem yang sudah ada. Kuesioner juga dikenal sebagai angket. Kuesioner merupakan sebuah daftar pertanyaan yang harus diisi atau dijawab oleh responden atau orang yang akan diukur. Hal yang didapatkan melalui kuesioner adalah kita dapat mengetahui keadaan atau data pribadi seseorang, pengalaman, pengetahuan, dan lain sebagainya yang kita peroleh dari responden. Kuesioner berbentuk daftar pertanyaan. Harapan yang diinginkan melalui penyusunan kuesioner adalah mampu mengetahui variabel-variabel apa saja yang menurut responden merupakan hal yang penting.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian ini diklasifikasikan menjadi beberapa kategori sesuai dengan prinsip-prinsip latihan yaitu FITT (*Frequency, Intensity, Type, dan Time*) dan tujuan melakukan aktivitas latihan fisik. Adapun hasil penelitiannya adalah sebagai berikut :

Tabel 1. Hasil data aktivitas latihan olahraga kategori F (*frequency*)

No	Frekuensi latihan (dalam minggu)	Jumlah Responden	Persentase (%)
1.	Tidak Pernah	10	5
2.	1 kali	20	10
3.	2 kali	30	15
4.	3 kali	60	30
5.	Lebih dari 3 kali	80	40
	Total	200	100



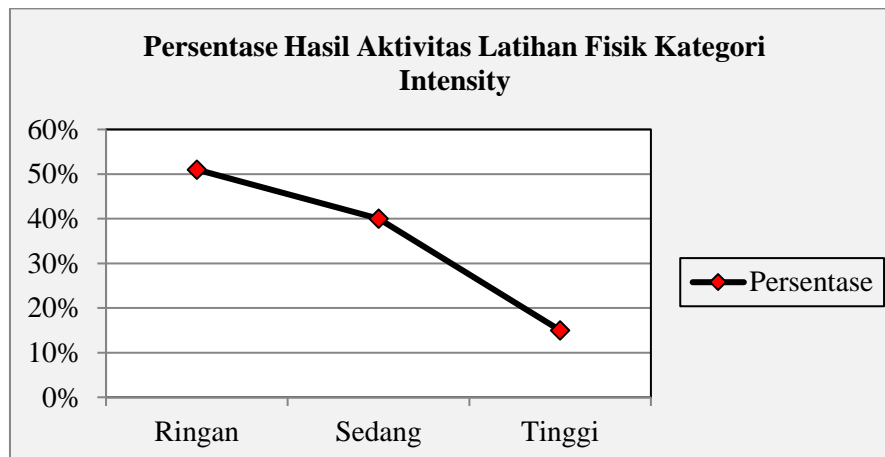
Gambar 1. Diagram *Columns* Hasil Data Aktivitas olahraga bersepeda kategori F (*frequency*)

Data diatas merupakan data yang diambil secara *random sampling* dengan jumlah responden sebanyak 200 yang tersebar di wilayah Kabupaten Malang. Berdasarkan data tersebut , dapat dijelaskan bahwa 40% masyarakat di Kabupaten Malang melakukan aktivitas latihan olahraga teratur selama 3-5 kali latihan setiap minggunya, 30% melakukan aktivitas latihan olahraga lebih 3 kali dalam seminggu, 15% melakukan aktivitas latihan olahraga kali dalam seminggu, 10% melakukan aktivitas olahraga 1 kali dalam seminggu dan sisa dari seluruh responden yaitu 5% tidak pernah melakukan aktivitas olahraga selama seminggu.

Hasil tersebut menunjukkan bahwa mayoritas masyarakat di Kabupaten Malang sudah teratur dalam melakukan aktivitas setiap minggunya. Hal ini selaras menurut American College Sport Medicine (2011), latihan dilakukan 3-5 kali perminggu dan bila kondisi kesehatan dan kemampuan telah memungkinkan dapat ditingkatkan menjadi 5 -7 perminggu.

Tabel 2. Hasil data aktivitas latihan olahraga kategori I (*intensity*)

No	Intensitas latihan (dalam seminggu)	Jumlah Responden	Persentase (%)
1.	Ringan	102	51
2.	Sedang	80	40
3.	Tinggi	18	9
	Total	200	100

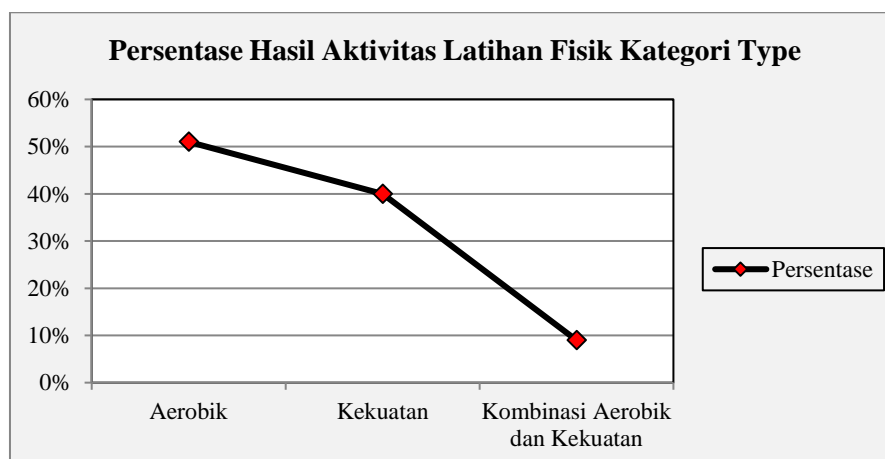


Gambar 2. Diagram Columns Hasil Data Aktivitas Fisik kategori I (*Intensity*)

Berdasarkan data diatas dapat ditarik kesimpulan bahwa mayoritas masyarakat di Kabupaten Malang memilih intensitas rendah dan sedang sebanyak 51% dan 40%. Menurut Perhimpunan Dokter Spesialis Kedokteran Olahraga (2020) latihan fisik intensitas sedang dapat meningkatkan imunitas tubuh. Sebaliknya, latihan dengan intensitas tinggi justru akan menurunkan imunitas tubuh sehingga meningkatkan risiko terinfeksi virus *COVID-19*.

Tabel 3. Hasil data aktivitas latihan fisik kategori T (*type*)

No	Type latihan	Jumlah Responden	Persentase (%)
1.	Aerobik	120	60
2.	Kekuatan	30	15
3.	Kombinasi	70	35
	Total	200	100

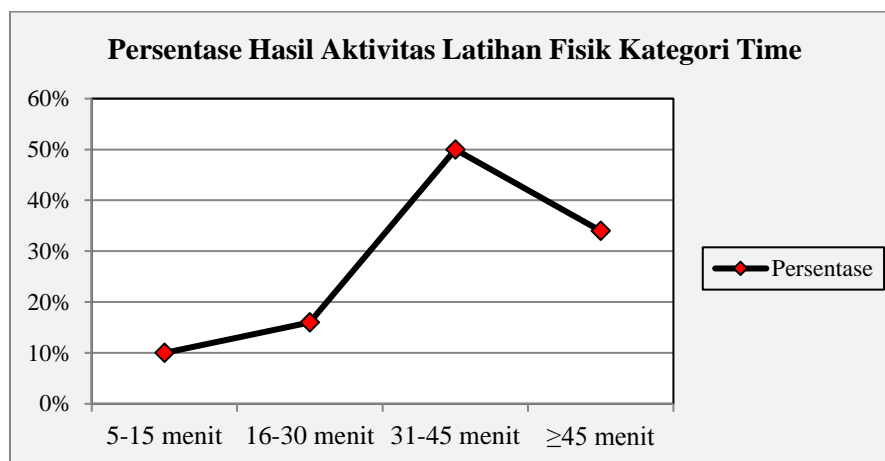


Gambar 3. Diagram Columns Hasil Data Aktivitas Fisik kategori T (*type*)

Berdasarkan data diatas dapat dijelaskan bahwa mayoritas masyarakat di Kabupaten Malang memilih aktivitas fisik aerobik sebanyak 60%, aktivitas yang dipilih meliputi jalan cepat, lari kecil, naik turun tangga, lompat tali, senam aerobik, bersepeda ringan dan sejenisnya. Menurut Perhimpunan Dokter Spesialis Kedokteran Olahraga (2020), latihan aerobik dapat dilakukan pada masa pandemi covid-19 baik di dalam maupun di luar ruangan dengan tetap mengutamakan *social distancing* dan *free touch activity*.

Tabel 4. Hasil data aktivitas latihan fisik kategori T(time)

No	Time (dalam menit)	Jumlah Responden	Persentase (%)
1.	5-15	20	10
2.	16- 30	32	16
3.	31-45	100	50
4.	≥45	68	34
	Total	200	100



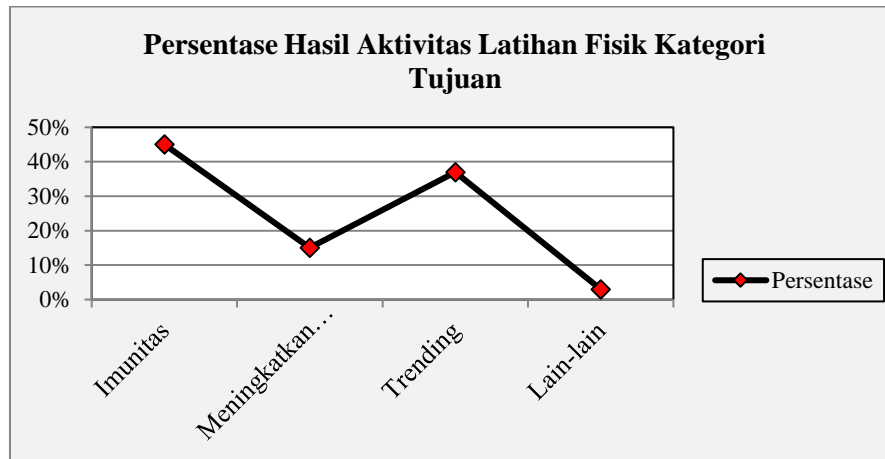
Gambar 4. Diagram Columns Hasil Data Aktivitas Fisik kategori T (Time)

Berdasarkan data diatas dapat dijelaskan bahwa mayoritas masyarakat di Kabupaten Malang, memilih melakukan aktivitas olahraga dengan durasi 31-45 menit sebanyak 50%. Hal ini kurang relevan dengan anjuran *American College Sport Medicine* (2018) yang menyatakan bahwa durasi latihan minimal 30-45 menit untuk meningkatkan imunitas tubuh.

Tabel 5. Hasil data aktivitas latihan fisik tujuan

No	Tujuan	Jumlah Responden	Persentase (%)
1.	Meningkatkan Imunitas	90	45
2.	Meningkatkan Personel Best(PB)	30	15
3.	Mengikuti Trending	74	37
4.	Lain-lain	6	3

Total**200****100**



Gambar 5. Diagram *Columns* Hasil Data Aktivitas Fisik Kategori Tujuan

Berdasarkan data diatas dapat dijelaskan bahwa mayoritas masyarakat di Kabupaten Malang, memilih melakukan aktivitas olahraga dengan tujuan untuk meningkatkan tubuh sebanyak 45%, akan tetapi sebagian besar responden juga memilih tujuan berolahraga adalah untuk mengikuti trending mencapai 37%. Sesuai dengan anjuran Perhimpunan Dokter Spesialis Keolahragaan Indonesia (2020) bahwasannya untuk masa pandemic covid-19 sebaiknya olahraga dilakukan dengan tujuan untuk menjaga imunitas tubuh. Akan tetapi, untuk masyarakat yang melakukan olahraga demi eksistensi atau mengikuti trending akan berdampak baik bagi tubuh jika aktivitas ini dilakukan secara kontinuitas, terstruktur, dan terprogram baik di masa pandemi ataupun kehidupan normal yang akan datang.

SIMPULAN

Secara umum masyarakat di Kabupaten Malang sudah melakukan aktivitas olahraga sesuai prinsip FITT (*frequency, intensity, type, and time*) selama *pandemi covid-19*. Kategori *frequency* (berapa kali latihan dilakukan dalam seminggu) ketercapaian responden mencapai 45% dari keseluruhan 200 responden. Kategori *Intensity* atau intensitas latihan sebagian besar responden memilih kategori ringan dan sedang dengan ketercapaian 51% dan 49%, kategori *type* latihan mayoritas memilih type aerobik dengan durasi latihan 31-45 menit. Hasil tersebut sesuai dengan rekomendasi Perhimpunan Dokter Spesialis Keolahragaan (PDSKO). Dalam melakukan aktivitas olahraga, hal lain yang harus diperhatikan yaitu menghindari *overtraining* (latihan olahraga secara berlebihan), menghindari kerumunan dengan risiko tinggi, menggunakan peralatan



olahraga secara bergantian, selalu berpikir positif, istirahat yang cukup, dan mengkonsumsi makanan dengan gizi yang seimbang.

DAFTAR PUSTAKA

ACSM .2018. *ACSM's Guidelines for Exercise Testing and Prescription*. 10th ed. Edited by D. Riebe. Lippincott Williams & Wilkins. Available at: <http://thepoint.lww.com/>.

_____. 2020. *Exercise is Medicine* (dalam instagram pdsko Perhimpunan Dokter Spesialis Keolahragaan), diakses tanggal 1 Juli 2020

Direktorat Pencegahan dan Pengendalian Penyakit Tidak Menular Direktorat Jenderal Pencegahan dan Pengendalian Penyakit Kementerian Kesehatan RI. 2017. *Buku Saku Ayo Bergerak, Lawan Obesitas!*. Jakarta: Kemenkes RI.

Maksum, Ali. 2012. *Metodologi Penelitian dalam Olahraga*. Surabaya: Unesa University Press.

Skloot, G. S. 2017. *The Effects of Aging on Lung Structure and Function*. *Clinics in Geriatric Medicine*, 33(4), 447–457. <https://doi.org/10.1016/j.cger.2017.06.001>

Surbakti, S. 2014. Pengaruh Latihan Jalan Kaki 30 Menit Terhadap Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi. *Pengabdian Kepada Masyarakat*, 20 (September 2014), 1–15.

Suter, E., Ma, B., Tschopp, A., Wanner, H. U., Wenk, C., Gutzwiller, F, Jog-, E. S. 1990. *Effects of Self-Monitored Jogging on Physical Fitness , Blood Pressure and Serum Lipids : A Controlled Study in Sedentary Middle-Aged Men*. *International Journal of Sports Medicine*, 11, 425–432.

WHO. 2018. Prevalence of Insufficient Physical Activity. Diambil 23 November 2018, dari http://www.who.int/gho/ncd/risk_factors/physical_activity_text/en.

Woo, J. S., Derleth, C., Stratton, J. R., & Levy, W. C. 2006. *The Influence of Age, Gender, and Training on Exercise Efficiency*. *Journal of the American College of Cardiology*, 47(5), 1049–1057. <https://doi.org/10.1016/j.jacc.2005.09.066>



HASIL LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK DITINJAU DARI KEMAMPUAN *MOTOR ABILITY* PADA SISWA KELAS IV DAN V SD NEGERI 1 WATES KECAMATAN GADINGREJO TAHUN 2019

Ziko Fajar Ramadhan¹, Bayu Wicaksono²

^{1,2)} Universitas Lampung

zikofajar83@gmail.com¹, bayuwicaksono34@gmail.com²

Abstrak

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui korelasi antara *Motor Ability* terhadap hasil lompat jauh pada siswa kelas IV dan V SD Negeri 1 Wates Gading Rejo . Sampel pada penelitian ini menggunakan seluruh kelas siswa IV dan V pada SDN 1 Wates Gading Rejo. Data yang diperoleh dalam penelitian ini merupakan hasil tes dan pengukuran antara motor ability dan lompat jauh gaya jongkok. Analisis data pada penelitian ini menggunakan uji korelasi *Motor Ability* terhadap hasil lompat jauh gaya jongkok. Berdasarkan hasil penelitian dan analisis data didapatkan hasil sebesar $9,933 > 1,911$. Berdasarkan hasil pengujian hipotesis terdapat korelasi antara *Motor Ability* dan hasil lompat jauh gaya jongkok memiliki korelasi yang signifikan.

Kata Kunci : Motor Ability, Lompat jauh, Gaya Jongkok.

Abstract

The purpose of this study was to determine the correlation between Motor Ability and the results of long jumps in class IV and V students of Elementary School Wates Gading Rejo. The sample in this study used all classes of students IV and V at Elementary School Wates Gading Rejo. The data obtained in this study are the results of tests and measurements between motor abilities and squat-style long jump. Analysis of the data in this study used the Motor Ability correlation test to squat force long jump results. Based on the results of research and data analysis obtained $9,933 > 1,911$. Based on the results of hypothesis testing there is a correlation between Motor Ability and the long jump squat force has a significant correlation.

Keywords: Motor ability, long jump, squat style.



PENDAHULUAN

Tujuan pemberian program Pendidikan Jasmani bagi pelajar adalah agar pelajar menjadi terampil dalam melakukan aktivitas fisik. Pendidikan Jasmani yang dilaksanakan disekolah memiliki tujuan untuk meningkatkan kebugaran jasmani siswa serta meningkatkan keterampilan gerak motorik siswa (Mahfud dan Fahrizqi, 2020). Analisis tingkat kemampuan gerak dasar adalah pengetahuan tentang seberapa tingkat *motor ability* pada anak, terkait dengan kemampuan berlari, melempar, melompat anak. Pengetahuan ini, berguna untuk dapat menjadi arah pertumbuhan dan perkembangan anak menjadi individu yang memiliki jiwa olahragawan yang berprestasi.

Masih banyak sekolah dasar yang belum melaksanakan bentuk penilaian yang sesuai terhadap kemampuan gerak dasar pada siswanya. Hal ini, salah satunya disebabkan guru kurang memperhatikan perkembangan kemampuan berprestasi siswanya. Nugroho dan Gumantan (2020) sasaran latihan memiliki tujuan untuk peningkatan kesiapan dan kemampuan agar mencapai prestasi puncak. Sebagai langkah awal untuk pemecahan masalah dan mengatasi kurangnya prestasi, maka pengembangan dalam olahraga perlu untuk ditingkatkan dan diadakan bentuk evaluasi yang sesuai guna mengetahui dan mengukur tingkat kemampuan dan keberhasilan program- program yang telah dilaksanakan, sehingga dapat digunakan sebagai acuan dalam penentuan program lebih lanjut.

Unsur kondisi fisik yang perlu dilatih dan ditingkatkan sesuai dengan cabang olahraga masing-masing seyogyanya disesuaikan dengan kebutuhan dalam permainan maupun pertandingan. Guna meningkatkan kondisi fisik, maka perlu dilatih dengan beberapa unsur fisik yang sesuai. Unsur fisik secara umum meliputi kekuatan, daya tahan, kelincahan, kecepatan dan kelentukan. Sedangkan unsur fisik khususnya mencakup stamina, daya ledak, reaksi, koordinasi, ketepatan dan keseimbangan. Dalam perkembangannya di SD Negeri 1 Wates Kecamatan Gadingrejo belum diadakannya suatu bentuk penilaian terhadap hasil lompat jauh ditinjau dari *motor ability* anak. Dalam mengambil penilaian kemampuan lompat jauh ditinjau dari gerak dasar akan dipilih siswa kelas IV dan V yang kira-kira berusia 9 sampai 10 tahun, mengingat pada usia tersebut merupakan tahap perkembangan *motor ability* atau kemampuan gerak dasar, hal ini sesuai dengan pernyataan dari M. Furqon, (2002) bahwa "Usia dini antara 9 sampai 10 tahun, merupakan masa tahap perkembangan gerak dasar".

Pemanduan bakat adalah upaya pencarian bakat dalam bidang olahraga yang merupakan salah satu bagian dari tugas guru dan pelatih olahraga. Tugas pemanduan bakat ini pada dasarnya harus dilandasi pada pemikiran yang didasarkan keilmuan olahraga mengenai kemungkinan pencapaian prestasi. Apabila diperkirakan seorang anak dimungkinkan untuk meraih prestasi yang tinggi di bidang olahraga dikemudian hari, maka tidak salah apabila sejak dini anak yang bersangkutan diarahkan untuk menekuni kegiatan olahraga. Pembinaan olahraga yang baik pada dasarnya dimulai dari pemanduan bakat anak. Menurut Yusuf dan Syarifudin (2001) Bakat adalah kemampuan yang terpendam yang



mendalam dan bersemayam dalam diri seseorang sebagai dasar untuk menyatakan kesanggupan melakukan sesuatu kegiatan atau perbuatan.

Motor ability dapat pula disebut sebagai kemampuan motorik (*motor ability*). Menurut Mulyono dan Sarwono (2003) menyatakan bahwa, “Kemampuan gerak dapat didefinisikan sebagai hadirnya gerak (*motorskill*) dari sifat yang umum atau fundamental, diluar kemampuan olahraga spesialisasi tingkat tinggi”. *Motor ability* merupakan kemampuan yang mendasari gerak keterampilan yang dilakukan, diluar teknik dalam olahraga. *Motor ability* merupakan unsur yang sangat penting bagi pembentukan keterampilan. Tingkat kemampuan *motorik* anak antara satu dengan yang lain relatif tidak sama. *Motor ability* dipengaruhi oleh faktor *intern* dan *ekstern*. Lutan (1988) mengemukakan bahwa kondisi internal mencakup karakteristik yang melakat pada individu, seperti tipe tubuh, motivasi, atau atribut lainnya yang membedakan seseorang dengan lainnya. Mahfud, dkk (2020) struktur tubuh seorang atlet merupakan salah satu faktor yang menentukan prestasi. Kondisi Eksternal mencakup faktor-faktor yang terdapat di luar individu yang memberikan pengaruh langsung atau tak langsung terhadap penampilan gerak seseorang. Kondisi eksternal ini meliputi kondisi lingkungan pengajaran bahkan lingkungan sosial budaya yang lebih luas.

Perbedaan jenis kelamin juga berpengaruh pada *motor ability* anak. Pada masa anak-anak perkembangan dan pertumbuhan fisik antara pria dan wanita kurang lebih sama. Kemudian menginjak remaja mengalami perbedaan perkembangan dan pertumbuhan. Waharsono (2003) mengemukakan bahwa, “Peningkatan (pertumbuhan dan perkembangan fisik) tercepat anak perempuan secara fisik dan fisiologis mencapai kematangannya lebih awal kurang lebih 2 tahun”. Pada masa ini wanita mengalami perkembangan fisik lebih tinggi dari pada pria. Lebih lanjut Waharsono (2003) mengemukakan bahwa, “Pada anak perempuan peningkatan kekuatan tercepatnya dicapai pada usia antara 9 sampai 10 tahun, sedangkan pada anak laki-laki peningkatan tercepatnya pada usia antara 11 sampai 12 tahun”. Peningkatan kekuatan tercepat dimana anak perempuan mencapainya 2 tahun lebih awal dibanding anak laki-laki adalah sejalan dengan kecenderungan umum dimana anak perempuan secara fisik dan fisiologis mencapai kematangannya kurang 2 tahun.

Johnson and Nelson (1986) mengemukakan bahwa untuk menilai kemampuan yang bersifat kualitatif bisa menggunakan analisis sinematografis, yaitu analisis rekaman gambar gerakan untuk melihat kebenaran mekaniknya berdasarkan uraian di atas maka untuk mengukur *motor ability* dapat digunakan komponen-komponen tes *Barrow Motor Ability*. Perkembangan kemampuan berlari bisa diukur antara lain dengan cara mengukur kecepatan. Kecepatan berlari dihasilkan dari panjangnya langkah dan cepatnya irama langkah. Panjang langkah dipengaruhi oleh panjang tungkai, sedangkan cepatnya irama langkah dipengaruhi oleh otot-otot tungkai.



Pada masa anak besar (6 sampai 10 tahun) pertumbuhan panjang tungkai cukup cepat demikian juga pertumbuhan jaringan ototnya terutama pada tahun-tahun terakhir. Dengan kecenderungan pertumbuhan tersebut sangat mendukung perkembangan kemampuan berlari, kemampuan berlari meningkat cukup cepat pada masa anak besar. Untuk mendapatkan pengertian yang jelas tentang evaluasi perlu diketahui terlebih dahulu mengenai arti tes dan pengukuran. Dalam hal ini Mulyono B (2003) mengemukakan bahwa, “Tes adalah suatu instrumen yang digunakan untuk mendapatkan informasi tentang individu atau objek-objek, sedangkan pengukuran adalah proses pengumpulan data atau informasi”. Evaluasi adalah proses pemberian nilai atau makna dari data yang diperoleh. Mulyono (2003) mengemukakan bahwa, “Evaluasi adalah proses pengambilan keputusan atau proses memberikan nilai terhadap suatu hasil yang berupa besaran kuantitatif (*skor*) yang dicapai seseorang atau suatu objek tertentu”.

Lompat jauh merupakan salah satu nomor lompat dalam cabang olahraga atletik. Hal ini sesuai dengan yang dikemukakan oleh Adisasmita (2006) bahwa, “Lompat jauh adalah salah satu nomor lompat dari cabang olahraga atletik”. Lompat jauh adalah gerakan yang menggunakan tumpuan dengan satu kaki yang bertujuan untuk mencapai jarak yang sejauh-jauhnya. Lompat jauh merupakan perpaduan antara lari dan lompatan atau tolakan. Untuk dapat mencapai prestasi lompat jauh yang maksimal harus dimulai dengan lari dengan kecepatan maksimal. Selanjutnya menolak dengan sekuat-kuatnya. Karena lari dengan kecepatan maksimal dan tolakan dengan kekuatan tinggi akan mendapat keuntungan berupa dorongan ke depan pada saat badan terangkat ke atas.

Teknik merupakan unsur yang sangat penting yang harus dikuasai agar dapat berprestasi dalam olahraga termasuk lompat jauh. Penguasaan teknik yang baik akan memberikan keuntungan dan kegunaan dengan terjadinya efisiensi dan efektifitas gerakan untuk mencapai hasil optimal. Penguasaan teknik yang baik juga akan dapat mengurangi kemungkinan terjadinya cedera, memberi perasaan lebih mantap dan percaya diri dalam penampilan.

Gaya dalam lompat jauh dilakukan pada waktu seorang pelompat jauh pada saat melayang di udara. Selain gaya, dalam lompat jauh juga sangat diperlukan teknik dan fisik yang baik. Semakin kuat dan cepat saat menolak pada awalan maka dorongan ke atas depan akan jauh pula jarak yang akan dicapai. Gaya jongkok dikenal juga dengan sebutan gaya duduk di udara. Di dalam gaya ini pada saat melayang di udara seorang pelompat melakukan seolah-olah membentuk sikap berjongkok di udara.

METODE PENELITIAN

Menurut Arikunto (2010) Metode adalah cara atau jalan yang digunakan peneliti untuk menyelesaikan suatu permasalahan di dalam suatu kegiatan penelitian. Dalam memecahkan masalah sangat diperlukan suatu cara atau metode, karena metode merupakan faktor penting dalam menentukan keberhasilan dari suatu penelitian terhadap subjek yang



akan diteliti. Dalam hal ini peneliti ingin menggunakan metode survey pengamatan di lapangan.

Penelitian ini menggunakan metode survey yaitu peneliti mengamati secara langsung pelaksanaan tes dan pengukuran dilapangan. Metode penelitian yang dipergunakan dalam proposal penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan pendekatan korelasional. Tujuan penggunaan pendekatan korelasional yaitu, untuk mengetahui ada dan tidak adanya hubungan antara variabel terikat dengan variabel terkait. Penelitian merupakan suatu objek dimana penelitian dilaksanakan sesuai dengan kasanah penelitian, adapun tempat yang digunakan dalam penelitian ini, dilaksanakan di SD Negeri 1 Wates Kecamatan Gadingrejo Kabupaten Pringsewu.

Untuk memperoleh data yang diperlukan dalam penelitian ini diadakan tes dan pengukuran. Untuk mengukur *Motor Ability* menggunakan *Barrow Motor Ability* dari Barry L Johnson and Jack K Nelson (1986), meliputi : 1) *Standing Broad Jump* (Lompat jauh tanpa awalan), 2) *Medicine Ball*, 3) *Zig-Zag Run*, 4) *Vertical Jump*, 5) *Shuttle Run*. Dan tes yang digunakan adalah tes lompat jauh gaya jongkok.

Teknik analisis data adalah dengan kriteria pengujian, bila $t_{hitung} < t_{tabel}$, maka H_0 ditolak, tetapi sebaliknya bila $t_{hitung} > t_{tabel}$ atau $t_{hitung} = t_{tabel}$ maka H_0 diterima. Untuk mengetahui variabel X berpengaruh terhadap variabel Y yang artinya pengaruh yang terjadi dapat berlaku untuk populasi (dapat digeneralisasikan) yaitu menggunakan rumus koefisien regresi linier.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Data yang diperoleh dalam penelitian ini merupakan hasil tes dan pengukuran antara motor ability dan lompat jauh gaya jongkok. Data tersebut selanjutnya dianalisis dengan menggunakan pengolahan data statistik parametric sebagaimana tertera dalam lampiran. Adapun deskripsi data dalam penelitian ini dirangkum ke dalam tabel berikut:

Tabel 1. Hasil Tes *Motor Ability* dan Lompat Jauh Gaya Jongkok

No.	Variabel	N	Nilai Tertinggi	Nilai Terendat	Mean	Standar Deviasi
1.	<i>Motor Ability</i>	80	191	108	152,39	19,322
2.	Lompat Jauh Gaya Jongkok	80	2,15	1,25	1,735	0,205

Analisis koefisien korelasi dilakukan untuk mengetahui hasil hubungan serta tingkat keeratan hubungan yang dihasilkan anatara variabel terikat dengan variabel terkait.



Adapun hasil analisis koefisien korelasi antara *motor ability* dengan hasil lompat jauh gaya jongkok tersaji dalam tabel penghitungan berikut:

Berdasarkan analisis data koefisien korelasi di atas, dapat disimpulkan bahwa variabel *motor ability* memiliki keeratan hubungan yang kuat dan positif dengan lompat jauh gaya jongkok. ditandai dengan hasil penghitungan koefisien korelasi r dimana $r_{hitung} 0,747 > r_{tabel} 0,220$ dengan tingkat propabilitas 0,05.

Koefisien determinasi dilakukan bertujuan untuk mengetahui persentase kekuatan hubungan antara variabel terikat dengan variabel terkait, adapun hasil penghitungan koefisien determinasi sebagai berikut:

Tabel 2. Koefisien Determinasi Kedua Variabel

No.	Variabel	R	r^2	%
1.	X-Y	0,747	0,558	55,8%

Berdasarkan hasil penghitungan data koefisien determinasi, diperoleh kesimpulan bahwa variabel *motor ability* memiliki persentase kekuatan hubungan dengan variabel lompat jauh gaya jongkok sebesar 55,8%. Dari analisis data yang telah dilakukan diperoleh kesimpulan bahwa ada hubungan yang signifikan antara *motor ability* dengan hasil lompat jauh gaya jongkok, hal tersebut ditandai dengan hasil penghitungan $t_{hitung} 9,933$ lebih besar dari $t_{tabel} 1,991$ dengan tingkat propabilitas 0,05. Tingkat kekuatan hubungan antara kedua variabel tersebut sebesar 0,747 dengan tingkat persentase kekuatan hubungan sebesar 55,8%. Dari hasil penghitungan tersebut dapat diartikan bahwa, dengan memiliki tingkat *motor ability* yang baik maka akan berpengaruh terhadap hasil lompat jauh gaya jongkok.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data yang telah dilakukan untuk memperoleh hasil pengujian hipotesis, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kemampuan *motor ability* dengan hasil lompat jauh gaya jongkok pada siswa kelas IV dan V SD Negeri 1 Wates Kecamatan Gadingrejo Kabupaten Pringsewu.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto., S. 2006. *Prosedur Penelitian; Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta. PT Rineka Cipta.
- Barry L Johnson & Jack K Nelson. 1986. *Practical Measurments For Evolution in Physcal Education*. New York: Macmillian Publishing Company.
- Furqon., H. 2002. *Pembinaan Olahraga Usia Dini*. PUSLIBANG-OR Universitas Sebelas Maret Surakarta. UNS Press.



- Mahfud, Imam & Fakrizqi, Eko B. 2020. Pengembangan Model Latihan Keterampilan Motorik Melalui Olahraga Tradisional untuk Siswa Sekolah Dasar. *Sport Science and Education Journal* vol 1(1).
- Mahfud, Imam, Gumantan, Aditya, Fahrizqi, Eko B. 2020. Analisis IMT (Indeks Massa Tubuh) Atlet UKM Sepakbola Universitas Teknokrat Indonesia. *SATRIA Journal Of "Sports Athleticism in Teaching and Recreation on Interdisciplinary Analysis"* vol 3(1)
- Mulyono B. 2003. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Surakarta : UNS Press.
- Nugroho, Reza A. & Gumantan, Aditya. 2020. Pengaruh Latihan Plyometric Terhadap Peningkatan Kemampuan Vertical Jump Peserta Ekstrakurikuler Bolabasket SMAN 1 Pagelaran. *Sport Science and Education Journal* vol 1(1).
- Lutan R., & Suherman A. 2002. *Metode Evaluasi Intruktual*. Jakarta : Dirjen Dikti.
- Sugiyanto, & Kristiyanto, A. 2000. *Belajar Gerak*. Surakarta. UNS Press.
- Suharsini Arikunto. 2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Yusuf, M & Syarifudin, A. 2006. *Ilmu Kepelatihan Dasar Olahraga*. Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Jendral Pendidikan Tinggi.

