



Efektivitas metode resiprokal terhadap keterampilan dasar bermain sepakbola: Studi eksperimen

Effectiveness of reciprocal methods on basic skills in playing football: An experimental study

*¹Rusmanto, ²Rola Angga Lardika, ³Muspita

*^{1,2} Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Universitas Riau, Pekanbaru, Indonesia

³Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Universitas Islam Riau, Pekanbaru, Indonesia

Received: 20 June 2020; Accepted: 25 July 2020; Published: 04 August 2020



ABSTRAK	ABSTRACT
Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengungkap pengaruh metode resiprokal pada keterampilan dasar bermain Football. Jenis penelitian ini adalah eksperimen semu, populasi penelitian ini adalah 57 siswa putra SMP Negeri 2 Bunut Kabupaten Pelalawan, Provinsi Riau, sedangkan sampel dalam penelitian ini adalah 40 siswa setelah menggunakan teknik purposive sampling. Instrumen penelitian yang digunakan adalah tes kecakapan David Lee yang merupakan pengembangan dari David Lee yang dibuat oleh Subagyo Irianto. Data dianalisis menggunakan uji normalitas statistik dan uji-t. Hasil analisis data menunjukkan bahwa ada pengaruh metode resiprokal yang signifikan terhadap keterampilan dasar bermain sepak bola untuk siswa SMP Negeri 2 Bunut Kabupaten Pelalawan, Provinsi Riau.	The purpose of this study is to reveal the effect of the reciprocal method on the basic skills of playing Football. This type of research is quasi-experimental, the study population was 57 male students of SMP Negeri 2 Bunut Pelalawan Regency, Riau Province, while the sample in this study was 40 students after using purposive sampling technique. The research instrument used was the David Lee proficiency test which was a development of David Lee made by Subagyo Irianto. Data were analyzed using statistical normality test and t-test. The results of data analysis showed that there was a significant influence of reciprocal methods on the basic skills of playing soccer for students of SMP Negeri 2 Bunut, Pelalawan Regency, Riau Province.
Kata Kunci: Resiprokal; Metode; Sepakbola	Keywords: Reciprocal; Methods; Football
*Corresponding Author Email: rusmanto@lecturer.unri.ac.id	Copyright © 2020 Edu Sportivo: Indonesian Journal of Physical Education



[https://doi.org/10.25299/es:ijope.2020.vol1\(1\).5165](https://doi.org/10.25299/es:ijope.2020.vol1(1).5165)

How To Cite: Rusmanto., Lardika, R. A., & Muspita. (2020). Efektivitas metode resiprokal terhadap keterampilan dasar bermain sepakbola: Studi eksperimen. *Edu Sportivo: Indonesian Journal of Physical Education*, 1(1), 1-8. [https://doi.org/10.25299/es:ijope.2020.vol1\(1\).5165](https://doi.org/10.25299/es:ijope.2020.vol1(1).5165).



PENDAHULUAN

Olahraga merupakan bagian dari kehidupan manusia. Kegiatan olahraga dibagi menjadi 3 tujuan yaitu olahraga untuk pendidikan, olahraga untuk rekreasi dan olahraga untuk prestasi (Lardika, 2019). Berolahraga dapat meningkatkan kesegaran jasmani atau kondisi fisik seseorang sehingga dapat melaksanakan aktivitas sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Melalui kegiatan olahraga dapat membentuk manusia yang sehat jasmani dan memiliki watak disiplin serta sportifitas yang tinggi dan pada akhirnya membentuk manusia yang berkualitas. Perkembangan olahraga di Indonesia sekarang ini terasa semakin maju, hal ini tidak terlepas dari peran serta

masyarakat yang semakin sadar dan mengerti arti penting fungsi olahraga itu sendiri, di samping adanya perhatian serta dukungan pemerintah juga menunjang perkembangan olahraga di Indonesia. Praktisi bidang olahraga untuk memperhatikan kualitas latihan yang sesuai untuk meningkatkan kualitas vital paru, karena ini penting untuk menentukan prestasi puncak yang kita inginkan (Rusmanto, Lardika, & Gazali, 2020).

SMP Negeri 2 Bunut, merupakan salah satu lembaga pendidikan resmi yang memiliki peranan dalam membina dan mengembangkan pendidikan jasmani dan olahraga siswa di Kabupaten Pelalawan Provinsi Riau khususnya dalam olahraga sepakbola. Pendidikan jasmani merupakan aspek terpenting dalam membangun karakter siswa (Lardika & Tulyakul, 2020). Hal ini senada dengan penjelasan Zainur, Lardika, Gazali, Daharis, dan Sulastio (2020) Melalui aktifitas fisik seseorang akan dapat menjaga kualitas gerak, selain itu pendidikan jasmani juga secara tidak langsung mempengaruhi perkembangan fisik dan mental siswa karena kedekatan hubungan dengan kehidupan nyata. Salah satu upaya yang dapat dilakukan SMP Negeri 2 Bunut adalah mengajarkan dan mengembangkan keterampilan dasar pada siswa melalui mata pelajaran pendidikan jasmani maupun melalui kegiatan ekstrakurikuler di sekolah.

Pentingnya penguasaan dasar bermain sepakbola di Sekolah Menengah Pertama sebagai gambaran tingkat kemampuan dan keterampilan yang dimiliki adalah untuk menghadapi Liga Pendidikan Indonesia (LPI) yang biasanya diadakan setiap tahun. Agar dapat menguasai keterampilan dasar bermain sepakbola, siswa harus berlatih dengan benar dan kontinyu terhadap semua faktor yang menentukan atau mempengaruhi penguasaan keterampilan dasar bermain sepakbola tersebut.

Prestasi SMP Negeri 2 Kecamatan Bunut yang didapatkan melalui kegiatan ekstrakurikuler sepakbola dua tahun yang lalu cukup menjanjikan, karena siswa SMP Negeri 2 Kecamatan Bunut meraih juara pertama Liga Pendidikan Indonesia (LPI) di Kabupaten Pelalawan pada tahun 2012 dan juara dua pada tahun 2013. Akan tetapi pada tahun 2014 mengalami penurunan prestasi dan tidak mendapatkan gelar apapun, hal ini disebabkan karena keterampilan dasar sepakbola pada siswa SMP Negeri 2 Kecamatan Bunut masih kurang baik.

Hal ini dapat diketahui dari pengamatan peneliti saat siswa melakukan latihan masih terdapat kesalahan-kesalahan dalam pelaksanaan teknik dasar sepakbola. Kesalahan ini seperti saat siswa melakukan passing atau mengoper bola sering tidak tepat ke sasaran atau mengarah ke temannya, sedangkan pada saat mengontrol bola atau memberhentikan bola dengan kaki atau dada, bola yang dikontrol selalu lepas dan mudah direbut lawan. Begitu juga pada saat *dribbling* atau menggiring bola terlihat kurang baik, dan pada saat menyundul bola terlihat siswa sedikit kaku dan bola tidak tepat mengenai dahi, selanjutnya pada saat melakukan *shooting* atau menendang bola banyak kesalahan teknik yang terlihat misalnya pada saat menendang masih ada yang menggunakan ujung kaki dan pada saat menendang ke gawang sering tidak mengarah ke gawang.

Tentu saja rendahnya keterampilan dasar bermain sepakbola tersebut tidak berdiri sendiri, hal ini dipengaruhi oleh sejumlah faktor apakah yang bersifat internal maupun eksternal. Faktor internal yang mempengaruhi seperti kondisi fisik yang dimiliki siswa sangat mempengaruhi keterampilan dasar bermain sepakbola (Smith et al., 2016). Siswa yang memiliki kondisi fisik yang bagus diduga akan mampu menjalani program latihan yang diberikan pelatih atau guru, berat atau ringan intensitas yang diberikan akan bisa dijalannya dengan baik (Weng et al., 2018). Sebaliknya, siswa yang tidak memiliki kondisi fisik yang bagus kesulitan dalam menjalani serangkaian latihan yang diberikan pelatih atau guru, selanjutnya motivasi siswa dalam menjalani proses latihan

mempengaruhi penguasaan keterampilan bermain sepakbola. Mereka yang memiliki motivasi yang bagus akan selalu berusaha mempelajari setiap gerakan teknik sepakbola. Sebaliknya, siswa yang tidak memiliki motivasi akan malas mempelajarinya, mereka cenderung menunggu disuruh dulu oleh pelatih.

Metode pembelajaran yang digunakan guru di sekolah seperti metode komando, metode elementer, metode latihan, metode cakupan atau inklusi, metode konvergen dan divergen, dan masih banyak lagi metode-metode pembelajaran lainnya. Perlu untuk menentukan metode pembelajaran yang mampu meningkatkan hasil belajar siswa dalam penguasaan keterampilan dasar bermain sepakbola ([Cvetković et al., 2018](#)). Maka dalam penelitian ini akan dicobakan satu metode mengajar yang diterapkan dalam proses pembelajaran keterampilan dasar bermain sepakbola yaitu metode resiprokal.

Metode resiprokal adalah suatu metode mengajar yang memberikan kesempatan kepada siswa untuk memberikan umpan balik kepada temannya sendiri ([Abduljabar, 2010](#)). Memperkenalkan keterampilan kepada siswa merupakan suatu upaya untuk memotivasi siswa belajar. Agar tujuan tersebut tercapai, upaya memperkenalkan keterampilan tadi harus dikaitkan dengan makna dan manfaat bagi siswa yang bersangkutan. Para ahli sepakat bahwa memberikan penjelasan tentang manfaat suatu keterampilan akan menjadikan siswa memiliki tujuan dan arah dalam belajar ([Coast et al., 2005](#)). Keterampilan gerak merupakan kegiatan yang mempunyai gerak terbatas, baik gerakan tunggal maupun kelompok yang dilakukan dengan ketelitian dan ketepatan yang tinggi. Keterampilan seharusnya mendapat perhatian pada tingkat awal, dan pengajaran berlangsung berkesinambungan. Istilah terampil dapat dinyatakan untuk menggambarkan tingkat keahlian seseorang dalam melaksanakan tugas. Keterampilan gerak merupakan perwujudan dari kualitas koordinasi dan kontrol tubuh dalam melakukan gerak. Keterampilan gerak diperoleh melalui proses belajar yaitu dengan cara memahami gerakan dan melakukan gerakan berulang-ulang dengan kesadaran pikir akan benar tidaknya gerakan yang telah dilakukan ([Mwivanda & Kingi, 2019](#)).

Bermain dalam sepakbola merupakan sarana untuk mempraktekkan dan melakukan konsolidasi konsep-konsep serta keterampilan yang telah dipelajari. Dalam hal ini bermain adalah suatu kegiatan yang dilakukan anak sendirian atau kelompok, menggunakan alat atau tidak dengan rasa gembira. Bermain adalah suatu kegiatan atau tingkah laku yang dilakukan secara sendirian atau berkelompok dengan menggunakan alat atau tidak, untuk mencapai tujuan tertentu.

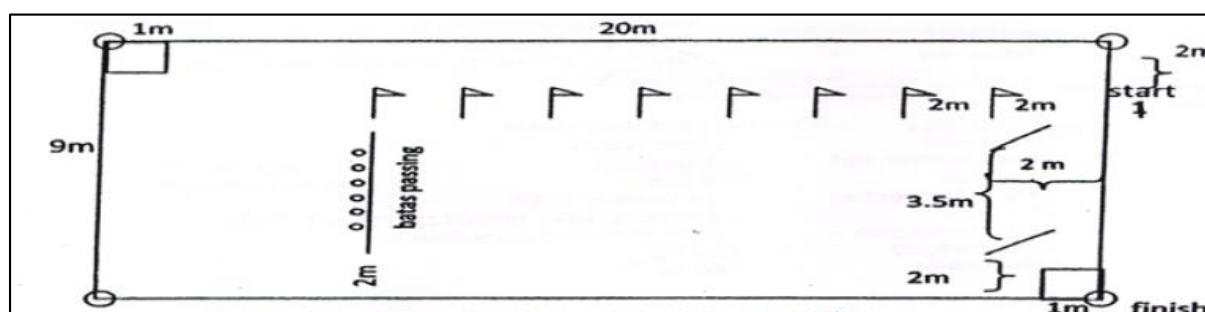
Menurut [Robertson et al., \(2015\)](#) menyatakan bahwa pemain sepakbola membutuhkan keterampilan teknis, taktis, dan fisik untuk berhasil. Artinya, seorang pemain sepakbola harus memiliki kemampuan teknik, taktik dan keterampilan fisik yang baik untuk dapat mencapai prestasi optimal. Untuk dapat mencapai penguasaan teknik-teknik dasar bermain sepakbola pemain harus melakukan dengan prinsip-prinsip gerakan teknik yang benar, cermat, sistematis yang dilakukan berulang-ulang terus menerus dan berkelanjutan, sehingga menghasilkan kerjasama yang baik antara sekumpulan saraf otot untuk pembentukan gerakan yang harmonis, sehingga menghasilkan otomatisasi gerakan ([Bennike et al., 2014](#)). Untuk dapat mencapai gerakan yang otomatis harus dimulai sejak usia muda.

Melihat kenyataan yang sebenarnya maka keterampilan teknik dasar perlu dilakukan dengan latihan yang berulang-ulang sehingga akhirnya merupakan gerakan yang otomatis. Jadi apabila seorang pemain sepakbola tidak menguasai keterampilan dasar bermain sepakbola, maka tidak akan mungkin menjadi pemain yang baik dan terkemuka.

Kondisi pembelajaran dihubungkan dengan kegiatan pembelajaran dan peran siswa dalam melaksanakan tugas (Lardika & Tulyakul, 2020). Kelas diatur berpasangan dengan peranan-peranan khusus untuk tiap *partner*. Tujuan dari metode resiprokal adalah siswa bekerja dengan pasangan dan memberikan umpan balik kepada pasangan, yang berdasarkan kriteria yang telah dipersiapkan oleh guru. Hakikat dari metode resiprokal yaitu siswa bekerja dengan pasangan, menerima umpan balik dengan segera, mengikuti kriteria yang telah dirancang guru, dan mengembangkan umpan balik dan keterampilan sosialisasinya.

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian eksperimen semu (*quasi eksperiment*) dengan tujuan penelitian ini untuk melihat pengaruh metode resiprokal terhadap keterampilan bermain sepakbola. Penelitian ini dilaksanakan di SMP Negeri 2 Bunut Kabupaten Pelalawan Provinsi Riau. Pada penelitian ini yang dijadikan sampel adalah seluruh siswa SMP Negeri 2 Bunut Kabupaten Pelalawan Provinsi Riau yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler sepakbola sebanyak 20 orang. Instrumen penelitian ini menggunakan tes keterampilan sepakbola yaitu pengembangan tes kecakapan David Lee yang merupakan pengembangan dari David Lee yang dibuat oleh Subagyo Irianto dengan harapan tes ini lebih menyempurnakan dari tes aslinya sehingga memenuhi kebutuhan/tuntutan dari kemajuan dan perkembangan sepakbola saat ini, khususnya menangani siswa SMP Negeri 2 Bunut untuk dapat melakukan evaluasi terhadap program yang telah dijalankan.

Tes ini merupakan tes rangkaian sehingga tes ini lebih sederhana baik dari segi peralatan, petugas, waktu maupun tempat/area yang digunakan. Unsur-unsur yang dinilai/diukur adalah unsur-unsur teknik dasar sepakbola yang meliputi menggiring bola, menghentikan/mengontrol bola bawah, *passing/shooting*. Weng et al., (2018) mengatakan, tes ini telah dinyatakan sahih, handal, dan objektif.



Page | 4

HASIL PENELITIAN

Dalam bagian ini dipaparkan mengenai hasil penelitian beserta interpretasinya. Penyajian hasil penelitian adalah berdasarkan analisis statistik yang dilakukan pada tes awal dan tes akhir keterampilan dasar bermain sepakbola.

A. Hasil Tes Metode Resiprokal

1. Data Hasil Tes Awal Metode Resiprokal Terhadap Keterampilan Dasar Bermain Sepakbola Siswa SMP Negeri 2 Bunut Kabupaten Pelalawan Provinsi Riau

Data hasil pengukuran data tes awal metode resiprokal ini yang terdiri dari 20 sampel ($n=20$), diperoleh keterampilan dasar bermain sepakbola dengan waktu terbaik 21.31, dan waktu terendah 32.43, skor rata-rata (*mean*) 27.77, median 28.19, dan simpangan baku (*standar deviasi*) 3.21. Agar lebih jelasnya hasil data tes awal metode resiprokal terhadap keterampilan dasar bermain sepakbola siswa SMP Negeri 2 Bunut Kabupaten Pelalawan Provinsi Riau dapat dilihat pada tabel 1.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Data Tes Awal Kelompok Metode Resiprokal

No	Kelas Interval	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif (%)
1	< 19.46	0	0%
2	22.37-19.46	1	5%
3	22.38-24.82	3	15%
4	24.83-27.24	5	25%
5	> 27.24	11	55%
Total		20	100

2. Data Hasil Tes Akhir Metode Resiprokal Terhadap Keterampilan Dasar Bermain Sepakbola Siswa SMP Negeri 2 Bunut Kabupaten Pelalawan Provinsi Riau

Data hasil pengukuran data tes akhir setelah diberikan perlakuan sebanyak 16 kali ditemukan waktu terbaik 20.12, waktu terendah 29.57, Median 25.70, skor rata-rata (*mean*) 25.62, dan simpangan baku (*standar deviasi*) 3.00. Agar lebih jelasnya hasil data metode resiprokal terhadap keterampilan dasar bermain sepakbola siswa SMP Negeri 2 Bunut Kabupaten Pelalawan Provinsi Riau dapat dilihat pada tabel 2.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Data Tes Akhir Kelompok Metode Resiprokal

No	Kelas Interval	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif (%)
1	< 19.46	0	0%
2	22.37-19.46	4	20%
3	22.38-24.82	4	20%
4	24.83-27.24	4	20%
5	> 27.24	8	40%
Total		20	100

B. Pengujian Persyaratan Analisis

Pada penelitian ini terlebih dahulu dilakukan uji persyaratan analisis dengan uji normalitas data untuk mengetahui apakah data dari variabel yang diteliti berdistribusi normal atau tidak dapat digunakan uji *lilliefors* dengan taraf signifikansi $\alpha = 0,05$.

Hipotesis uji *lilliefors*:

H_0 : $L_{\text{observasi}} < L_{\text{tabel}}$ data berdistribusi normal

H_a : $L_{\text{observasi}} > L_{\text{tabel}}$ data tidak berdistribusi normal

Tabel 3. Rangkuman Uji Normalitas Data

Data	$L_{\text{observasi}}$	L_{tabel}	Ket
Metode Resiprokal (Tes Awal)	0.1136	0.19	Normal
Metode Resiprokal (Tes Akhir)	0.1175	0.19	Normal

Pada tabel di atas menunjukkan bahwa hasil pengujian untuk data tes awal kelompok metode resiprokal adalah $L_{\text{observasi}} 0.1136 < L_{\text{tabel}} 0.1900$ $\alpha = 0,05$, dapat disimpulkan bahwa data berdistribusi normal. Selanjutnya hasil dari pengujian data tes akhir metode resiprokal ditemukan $L_{\text{observasi}} 0.1175 < L_{\text{tabel}} 0.1900$, artinya data disimpulkan bahwa data berdistribusi normal.

C. Pengujian Hipotesis

Setelah uji persyaratan analisis dilakukan dan ternyata semua data variabel penelitian memenuhi persyaratan untuk dilakukan pengujian statistik lebih lanjut yaitu pengujian hipotesis. Berikut dideskripsikan hasil pengujian hipotesis penelitian yaitu: terdapat pengaruh metode resiprokal terhadap keterampilan dasar bermain sepakbola siswa SMP Negeri 2 Bunut Kabupaten Pelalawan Provinsi Riau.

Uji statistik yang digunakan adalah t-tes yaitu melihat pengaruh dari rata-rata hitung dengan taraf signifikan 0,05. Hasil tes awal keterampilan dasar bermain sepakbola siswa SMP Negeri 2 Bunut Kabupaten Pelalawan Provinsi Riau dengan menggunakan metode resiprokal dengan jumlah sampel 20 yang diperoleh keterampilan dasar bermain sepakbola dengan waktu terbaik 21.31, dan waktu terendah 32.43, skor rata-rata (*mean*) 27.77, median 28.19, dan simpangan baku (*standar deviasi*) 3.21. Selanjutnya hasil tes akhir keterampilan dasar bermain sepakbola setelah diberikan perlakuan sebanyak 16 kali ditemukan waktu terbaik 20.12, waktu terendah 29.57, Median 25.70, skor rata-rata (*mean*) 25.62, dan simpangan baku (*standar deviasi*) 3.00. Adapun hasil pengujian hipotesis disajikan dalam tabel 4.

Tabel 4. Rangkuman Hasil Pengujian Hipotesis Pertama

Metode Resiprokal	Mean	SD	T_{hitung}	T_{tabel}	Hasil Uji	Ket
Tes Awal	27.77	3.21	17.32	1.729	Signifikan	H_0 ditolak dan H_a diterima
Tes Akhir	25.62	3				

Berdasarkan tabel di atas, dapat dilihat bahwa $t_{\text{hitung}} = 17.32 > t_{\text{tabel}} = 1.729$. hal ini berarti bahwa hipotesis penelitian dapat diterima. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa metode resiprokal memberikan pengaruh yang signifikan terhadap keterampilan dasar bermain sepakbola siswa SMP Negeri 2 Bunut Kabupaten Pelalawan Provinsi Riau. Peningkatan keterampilan dasar bermain sepakbola ini adalah sebesar 2.16 yaitu dari skor rata-rata tes awal 27.77 dan tes akhir menjadi 25.62

PEMBAHASAN

Tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah meningkatnya keterampilan dasar dalam bermain sepakbola di SMP Negeri 2 Bunut Kabupaten Pelalawan Provinsi Riau melalui metode resiprokal. Seorang pemain sepakbola harus memiliki kemampuan teknik, taktik dan keterampilan fisik yang baik untuk dapat mencapai prestasi optimal (Robertson et al., 2015). Agar dapat menguasai keterampilan dasar bermain sepakbola,

siswa harus berlatih dengan benar dan kontinyu terhadap semua faktor yang menentukan atau mempengaruhi penguasaan keterampilan dasar bermain sepakbola tersebut (Rusmanto, Lardika, & Gazali, 2020). Rendahnya keterampilan dasar bermain sepakbola tidak berdiri sendiri, hal ini dipengaruhi oleh sejumlah faktor apakah yang bersifat internal maupun eksternal (Bennike et al., 2014). Salah satu faktor eksternal yang dapat mempengaruhi yaitu metode mengajarnya. Metode resiprokal adalah suatu metode mengajar yang memberikan kesempatan kepada siswa untuk memberikan umpan balik kepada temannya sendiri (Abduljabar, 2011). Metode resiprokal adalah suatu metode mengajar yang memberikan kesempatan kepada siswa untuk memberikan umpan balik kepada temannya sendiri (Edgen & Kauchak, 2012). Tanggung jawab untuk memberikan umpan balik bergeser dari guru kepada siswa. Pergeseran ini memungkinkan para siswa meningkatkan interaksi sosial antara teman sebayanya. Sebagaimana disebutkan Abduljabar (2011) metode mengajar resiprokal diartikan sebagai metode mengajar yang menunjukkan hubungan sosial antar teman sebaya dan kondisi untuk memberi umpan balik yang cepat. Metode ini dapat meningkatkan interaksi siswa sehingga akan lebih meningkatkan kerjasama, sehingga guru bertindak sebagai fasilitator dan mengamati kemajuan teknik dan aktifitas siswa termasuk di dalamnya aktifitas dalam memberikan umpan balik (Rusman, 2012). Kelas diatur berpasangan dengan peranan-peranan khusus untuk tiap *partner*. Hakikat dari metode resiprokal yaitu siswa bekerja dengan pasangan, menerima umpan balik dengan segera, mengikuti kriteria yang telah dirancang guru, dan mengembangkan umpan balik dan keterampilan sosialisasinya.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data yang telah dikemukakan terdahulu, maka dapat diambil beberapa kesimpulan yaitu metode resiprokal memberikan pengaruh yang signifikan terhadap keterampilan dasar bermain sepakbola siswa SMP Negeri 2 Bunut Kabupaten Pelalawan Provinsi Riau. Diharapkan kepada peneliti selanjutnya untuk dapat dilakukan penelitian dengan jumlah sampel yang lebih besar.

DAFTAR PUSTAKA

- Abduljabar, B. (2010). *Landasan Ilmiah Pendidikan Intelektual dalam Pendidikan Jasmani*. Bandung: Rizki Press.
- Abduljabar, B. (2011). *Modul Pedagogi Olahraga*. Bandung: UPI Prodi PJKR.
- Bennike, S., Wikman, J. M., & Ottesen, L. S. (2014). Football Fitness - a new version of football? A concept for adult players in Danish football clubs. *Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sports*, 24 (SUPPL.1), 138–146. <https://doi.org/10.1111/sms.12276>
- Coast, J. R., Baronas, J. L., Morris, C., & Willeford, K. S. (2005). The effect of football shoulder pads on pulmonary function. *Journal of Sports Science and Medicine*, 4(4).

- Cvetković, N., Stojanović, E., Stojiljković, N., Nikolić, D., Scanlan, A. T., & Milanović, Z. (2018). Exercise training in overweight and obese children: Recreational football and high-intensity interval training provide similar benefits to physical fitness. *Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sports*, 28. <https://doi.org/10.1111/sms.13241>
- Edgen, P., & Kauchak, D. (2012). *Strategi dan Model Pembelajaran*. Jakarta: PT Indeks.
- Lardika, R. A. (2019). *Effects of Kicking Nine Ball Training on Goals to Improve Shooting Accuracy Skills of Class IIIA Physical Education Students FKIP UNRI*. 978–979.
- Lardika, R. A., & Tulyakul, S. (2020). The Effect of Direct Instruction Model in Physical Education Towards Students' Adversity Quotient (AQ). *Journal Sport Area*, 5(1), 1–12. [https://doi.org/https://doi.org/10.25299/sportarea.2020.vol5\(1\).4460](https://doi.org/https://doi.org/10.25299/sportarea.2020.vol5(1).4460)
- Mwivanda, M., & Kingi, P. M. (2019). Teachers' Adversity Quotient Dimension of Control and Students Academic Performance in Secondary Schools in Kenya. *Journal of Education and Training*, 6(1). <https://doi.org/10.5296/jet.v6i1.14373>
- Robertson, S., Woods, C., & Gatin, P. (2015). Predicting higher selection in elite junior Australian Rules football: The influence of physical performance and anthropometric attributes. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 18(5). <https://doi.org/10.1016/j.jsams.2014.07.019>
- Rusman. (2012). *Model-Model Pembelajaran*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Rusmanto., Lardika, R. A., & Gazali, N. (2020). Sepakbola: Kapasitas Vital Paru dan Tingkat Kebugaran Jasmani. *Journal Sport Area*, 5(1), 30–39. [https://doi.org/https://doi.org/10.25299/sportarea.2020.vol5\(1\).4791](https://doi.org/https://doi.org/10.25299/sportarea.2020.vol5(1).4791)
- Smith, M. P., Von Berg, A., Berdel, D., Bauer, C. P., Hoffmann, B., Koletzko, S., Nowak, D., Heinrich, J., & Schulz, H. (2016). Physical activity is not associated with spirometric indices in lung-healthy German youth. *European Respiratory Journal*, 48(2). <https://doi.org/10.1183/13993003.01408-2015>
- Weng, J., Cao, L., Xie, P., & Wang, J. (2018). Recreational football training improved health-related physical fitness in 9- to 10-year-old boys. *Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*, 58(3). <https://doi.org/10.23736/S0022-4707.16.06620-2>
- Zainur., Lardika, R. A., Gazali, N., & Sulastio, A. (2020). Adversity Quotient (AQ): Effect of Physical Education On Adversity Quotient Levels. *International Journal of Psychosocial Rehabilitation*, 24(8), 9939–9947. <https://doi.org/10.37200/IJPR/V24I8/PR280987>

Perbedaan latihan *passing* berpasangan dengan perubahan tinggi net berat bola terhadap kemampuan *passing* bawah

Difference in passing training couples with changes in heavy net ball weight on under passing ability

*¹Pandu Kresnapati

*¹ Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Universitas PGRI Semarang, Semarang, Indonesia

Received: 06 June 2020; Accepted: 28 July 2020; Published: 05 August 2020



ABSTRAK	ABSTRACT
Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui mana yang lebih baik antara latihan <i>passing</i> bawah berpasangan dengan perubahan tinggi net dan latihan <i>passing</i> bawah berpasangan dengan perubahan berat bola. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen. Populasi penelitian ini adalah atlet bolavoli Klub Bina Taruna Semarang yang berjumlah 123 atlet. Teknik pengambilan sampel menggunakan purposive sampling yaitu pengambilan sampel berdasarkan ciri, sifat, atau karakteristik tertentu. Penelitian ini hanya meneliti sebagian dari populasi dengan jumlah 20 orang atlet putra yang telah mengenal permainan bolavoli khususnya <i>passing</i> bawah. Instrumen dalam penelitian ini adalah alat tes <i>passing</i> bawah bolavoli Brady Wall Volley Test. Data yang diperoleh dianalisis menggunakan uji yang berbeda (uji-t). Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan yang signifikan antara latihan <i>passing</i> bawah berpasangan dengan perubahan tinggi net dan latihan <i>passing</i> bawah berpasangan dengan perubahan berat bola. Pada kelompok eksperimen yang mendapatkan latihan <i>passing</i> bawah berpasangan dengan perubahan berat bola memiliki hasil yang lebih baik bila dibandingkan dengan kelompok eksperimen yang mendapatkan latihan <i>passing</i> bawah dengan perubahan tinggi net.	The purpose of this study is to find out which is better between paired under <i>passing</i> exercises with changes in net height and under paired <i>passing</i> exercises with changes in ball weight. The method used in this research is the experimental method. The population of the study was 123 volleyball athletes Club Bina Taruna Semarang. The sampling technique uses purposive sampling that is sampling based on certain characteristics, characteristics, or characteristics. This study only examined a portion of the population with a total of 20 male athletes who were familiar with volleyball, especially underpasses. The instrument in this study was a Brady Wall Volley Test under volleyball <i>passing</i> test. The data obtained were analyzed using a different test (t-test). Based on the results of the study it can be concluded that there is a significant difference between under pairing <i>passing</i> exercises with changes in net height and under pairing <i>passing</i> exercises with changes in ball weight. In the experimental group who got under-<i>passing</i> exercises in pairs with changes in ball weight had better results when compared to the experimental group who got under-<i>passing</i> exercises with changes in net height.
Kata Kunci: Latihan; Berpasangan; <i>Passing</i>; Bolavoli	Keywords: Training; In pairs; <i>Passing</i>; Volleyball
*Corresponding Author Email: pandukresnapati@upgris.ac.id	Copyright © 2020 Edu Sportivo: Indonesian Journal of Physical Education

 [https://doi.org/10.25299/es:ijope.2020.vol1\(1\).5116](https://doi.org/10.25299/es:ijope.2020.vol1(1).5116)

How To Cite: Krensnapati, P. (2020). Perbedaan latihan *passing* berpasangan dengan perubahan tinggi net berat bola terhadap kemampuan *passing* bawah. *Edu Sportivo: Indonesian Journal of Physical Education*, 1(1), 9-15. [https://doi.org/10.25299/es:ijope.2020.vol1\(1\).5116](https://doi.org/10.25299/es:ijope.2020.vol1(1).5116).



PENDAHULUAN

Sejalan dengan kemajuan ilmu dan teknologi, dalam bidang olahraga juga mengalami perkembangan yang pesat, yang lebih mencolok adalah adanya keterkaitan antara satu bidang pengetahuan dengan bidang lain. Bidang pengetahuan yang mengalami

perkembangan yang baik adalah cabang olahraga, hal ini terbukti dari semakin majunya dalam hal teknik, taktik, dan perlengkapan atau sarana dan prasarana yang sangat menunjang kemajuan dan perkembangan olahraga. Hal ini bisa kita lihat dalam cabang olahraga bolavoli yang merupakan salah satu cabang olahraga yang memasyarakat di Indonesia (Miswar et al., 2018). Saat ini banyak cabang olahraga yang mengalami perkembangan yang sangat pesat. Orang tidak lagi berorientasi kepada kesenangan saja, melainkan lebih menuntut pada prestasi olahraga. Bolavoli termasuk cabang olahraga yang mengalami perkembangan semacam itu. Pada klub bolavoli era modern seharusnya sudah memulai pembinaan olahraga bolavoli yang sudah dilakukan secara bertahap mulai dari tahap pemula (multilateral) sampai tahap senior sebagai persiapan pembinaan ke arah olahraga (Ismoko & Sukoco, 2013).

Permainan bolavoli merupakan cabang olahraga yang diminati masyarakat Indonesia, baik pria maupun wanita, dari lingkungan sekolah dasar hingga perguruan tinggi. Permainan bolavoli digemari oleh seluruh masyarakat Indonesia karena merupakan salah satu olahraga beregu yang dapat dimainkan bersama-sama untuk melatih kekompakan, disiplin, dan tanggungjawab. Permainan bolavoli tidak memerlukan tempat yang luas dan dapat dimainkan dalam segala jenis lapangan dengan permukaan rumput, kayu, pasir, dan berbagai macam lantai buatan. Peralatan permainan bolavoli mudah didapat dan tidak terlalu mahal (Fuaddi, 2018).

Dalam menghadapi persaingan kompetisi atau pertandingan, penguasaan teknik permainan sangat penting terutama dalam penguasaan teknik dasar permainan bolavoli. Karena untuk dapat melakukan permainan bolavoli maka perlu penguasaan teknik dasar yang meliputi *servis*, *passing*, *smash*, dan *block* (Gazali, 2016). Sedangkan menurut (Suadnyana et al., 2014) Teknik dasar bolavoli ada empat macam yaitu: *servis*, *passing*, *blocking*, dan *smash*. Tanpa penguasaan teknik dasar tidak mungkin seseorang mencapai prestasi yang baik (Zainur & Sulastio, 2019). Adapun syarat untuk melakukan teknik dasar permainan bolavoli adalah penguasaan teknik dasar yang baik dan benar. Seorang pemain bolavoli dalam pencapaian prestasi tidak hanya ditentukan oleh kondisi fisik saja akan tetapi lebih ditentukan oleh kemampuan teknik bermain.

Bolavoli adalah cabang olahraga yang banyak digemari oleh para remaja. Melalui kegiatan bolavoli, remaja memperoleh banyak manfaat, khususnya dalam hal pertumbuhan fisik, mental, dan social yang baik (Miswar et al., 2018). Permainan bolavoli terdapat satu elemen yang wajib harus dikuasai oleh seorang pemain bolavoli yaitu penguasaan kemampuan *passing*. Hal yang sama dikatakan oleh Vierra dan Fergusson (2004) yang mengatakan bahwa dalam permainan bolavoli yang sangat penting dipelajari salah satunya adalah *passing*. Kegunaan dari *passing bawah* bolavoli antara lain untuk menerima bola servis, menerima bola *smash* atau serangan dari lawan. *Passing* adalah mengoperkan bola kepada teman sendiri dalam satu regu dengan suatu teknik tertentu, sebagai langkah awal untuk menyusun pola serangan kepada regu lawan (Ahmadi, 2007). *Passing* sebagai penunjang sukses tidaknya permainan bolavoli baik pada saat melakukan serangan atau bertahan. *Passing* pada dasarnya merupakan kunci dasar dalam suatu permainan bolavoli maka *passing* mutlak untuk dikuasai oleh semua pemain.

Permainan bolavoli pada dasarnya berpegang pada dua prinsip yaitu teknis dan psikis. Prinsip teknis dimaksudkan pemain memvolley bola dengan bagian badan pinggang ke atas, hilir mudik di udara lewat di atas net agar dapat menjatuhkan bola ke lapangan lawan secepatnya untuk mencari kemenangan secara sportif, sedangkan prinsip psikis adalah pemain bermain dengan senang dan kerjasama yang baik (PBVSI, 2005). Penguasaan teknik dasar dalam permainan bolavoli ini penting, mengingat ada

beberapa hal sebagai berikut: (1) Hukuman terhadap pelanggaran permainan yang berhubungan dengan kesalahan dalam melakukan teknik, (2) Terpisahnya tempat antara regu satu dengan regu lain, sehingga tidak terjadi sentuhan badan dari pemain lawan maka pengawasan wasit terhadap kesalahan teknik ini lebih seksama, (3) Banyaknya unsur-unsur yang menyebabkan terjadinya kesalahan-kesalahan teknik, antara lain: membawa bola, mendorong bola, mengangkat bola, dan pukulan rangkap, (4) Permainan bolavoli adalah permainan cepat, artinya waktu untuk memainkan bola sangat terbatas, sehingga teknik-teknik kurang sempurna akan memungkinkan timbulnya kesalahan-kesalahan teknik yang lebih besar, (5) Gangguan taktik yang tinggi hanya dimungkinkan kalau penguasaan teknik dasar dan tinggi dalam bolavoli cukup sempurna.

Berdasarkan kemungkinan-kemungkinan yang dapat terjadi dalam permainan bolavoli seperti yang di atas, maka setiap pemain bolavoli harus selalu berusaha dan berlatih untuk meningkatkan dan menumbuh kembangkan pada kemampuan-kemampuan berupa teknik dasar permainan bolavoli. Mengkaji arti tentang pentingnya teknik-teknik dasar dalam permainan bolavoli, maka teknik dasar dalam permainan bolavoli mutlak harus dikuasai dengan baik dan sempurna oleh setiap pemain bolavoli. Latihan adalah suatu proses menyiapkan fisik dan mental anak latih secara sistematis untuk mencapai mutu prestasi optimal dengan diberikan beban yang teratur, terarah, meningkat, dan berulang-ulang waktunya (Chozin, 2014). Hal yang hampir sama juga dikemukakan oleh Sajoto (2010), latihan adalah suatu proses yang sistematis dari kegiatan berlatih atau bekerja secara berulang-ulang dengan setiap hari menambah beban latihan atau pekerjaan. Sedangkan menurut (Wiguna, 2017) latihan merupakan aktivitas olahraga yang sistematis dalam waktu yang lama, ditingkatkan secara progresif dan individual yang mengarah pada ciri-ciri fungsi fisiologis dan psikologis manusia untuk mencapai sasaran yang telah ditentukan.

METODE PENELITIAN

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen (Arikunto, 2016). Metode eksperimen adalah salah satu metode penelitian untuk menimbulkan suatu keadaan atau kejadian, kemudian diteliti bagaimana akibatnya. Penggunaan metode penelitian harus dapat mengarah pada tujuan penelitian, agar hasil yang dipeoleh sesuai dengan tujuan yang diharapkan. Populasi dalam penelitian ini adalah atlet putra Klub Bina Taruna Kota Semarang tahun 2020 yang berjumlah 123 orang pemain. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *purposive sample*, yaitu pengambilan sampel berdasarkan ciri, sifat, atau karakteristik tertentu. Besarnya sampel yang diambil berpedoman pada pendapat Miswar et al., (2018) yang menyatakan bahwa metode kuantitatif lebih menggambarkan masalah dalam bentuk keterangan hubungan antar variabel, hubungan sebab akibat (*causal*), hubungan perbandingan (*comparative*) atau hubungan asosiatif. Sifat hubungan yang diterangkan adalah linear. Masalah penelitian haruslah benar-benar masalah bukannya gejala (*symptom*). Sesuai dengan pendapat di atas penelitian ini meneliti sebagian dari populasi dengan jumlah 20 orang atlet putra yang telah mengenal permainan bolavoli khususnya *passing* bawah. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah pemain bolavoli putra Klub Bina Taruna Kota Semarang tahun 2020 yang berjumlah 20 orang. Instrumen dalam penelitian ini adalah alat tes untuk mengukur kemampuan *passing* bawah dalam permainan bolavoli. Setelah mendapatkan sampel maka diadakan tes awal *passing* bawah *Brady Wall Volley Test* dalam bukunya Suharno (1982). Analisis data yang diperoleh dianalisis menggunakan uji yang berbeda (uji-t).

HASIL PENELITIAN

Berdasarkan hasil tes awal *passing* bawah yang telah dipasangkan dengan pola A-B-B-A diperoleh data kemampuan awal dari masing-masing kelompok sebagai berikut:

Tabel 1. Skor Hasil Tes Awal Kemampuan *Passing* Bawah Kelompok Eksperimen 1 dan Kelompok Eksperimen 2

Kelompok	N	Rata-rata	SD	Tertinggi
Eks 1	10	31,20	6,05	41
Eks 2	10	31,50	5,74	40

Tabel 2. Skor Hasil Tes Akhir Kemampuan *Passing* Bawah Kelompok Eksperimen 1 dan Kelompok Eksperimen 2

Kelompok	N	Rata-rata	SD	Tertinggi
Eks 1	10	34,70	5,19	42
Eks 2	10	36,50	5,19	44

Tabel 3. Penghitungan dengan Uji-t Latihan *Passing* Bawah Berpasangan dengan Perubahan Tinggi Net dan Latihan *Passing* Bawah Berpasangan

Kelompok	N	Rata	Sel	T hitung	T tabel	Ket
Eks 1	10	34,70		2,48	2,26	Beda
Eks 2	10	36,50				Sign

Uji Hipotesis 1

Berdasarkan uji beda pada tes akhir antara kelompok eksperimen 1 dan kelompok eksperimen 2 diperoleh $2,48 > 2,26$, sehingga Hipotesis diterima. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan latihan *passing* bawah dengan perubahan tinggi net dan dengan perubahan berat bola pada atlet putera dalam permainan bolavoli pada Klub Bina Taruna Kota Semarang tahun 2020. Kesimpulannya adalah bahwa hipotesis nihil yang menyatakan tidak ada perbedaan latihan *passing* bawah dengan perubahan tinggi net dan dengan perubahan berat bola pada atlet putera dalam permainan bolavoli pada Klub Bina Taruna Kota Semarang tahun 2020, ditolak. Sebaliknya, hipotesis alternatif yang menyatakan ada perbedaan latihan *passing* bawah dengan perubahan tinggi net dan dengan perubahan berat bola pada atlet putera dalam permainan bolavoli pada Klub Bina Taruna Kota Semarang tahun 2020, diterima.

Uji Hipotesis 2

Berdasarkan dengan hasil rata-rata, mean eks 1 34,7 dan mean eks 2,36,5 hipotesis diterima. Hal ini menunjukkan hasil rata-rata kelompok eksperimen yang diberi latihan dengan perubahan berat bola lebih baik dibandingkan dengan hasil rata-rata kelompok eksperimen 1 yang diberi latihan dengan perubahan tinggi net terhadap ketepatan *jump service* atlet putera dalam permainan bolavoli pada Klub Bina Taruna Kota Semarang tahun 2020.

PEMBAHASAN

Tujuan dari penelitian ini untuk memberikan informasi terkait dengan perbedaan latihan bolavoli dengan latihan berpasangan dengan perubahan tinggi net serta berat bola terhadap kemampuan *passing* bawah dalam permainan bolavoli. Permainan bolavoli adalah olahraga yang dimainkan oleh dua regu dimana setiap regu berjumlah enam orang yang berada di dalam suatu lapangan yang memiliki ketentuan ukuran yangisahkan oleh net (Suadnyana, et al., 2014). *Passing* bawah dalam bolavoli adalah

dengan melakukan *passing* menggunakan kedua lengan dengan perkenaan pada bagian proksimal lengan *passing* bawah sangat efektif apabila dapat dengan perubahan berat bola awalnya mengalami kesulitan dalam melakukan *passing* bawah, karena belum terbiasa melakukan latihan *passing* dengan bola yang ukurannya lebih besar, hal tersebut membuat para atlet harus menguatkan tanganya supaya dapat menyesuaikan tekanan terhadap bola pada saat melakukan *passing* sehingga bola dapat melambung dan tepat pada sasaran atau pasanganya, akan tetapi setelah pertemuan berikutnya mereka (atlet kelompok eksperimen 2) sudah mulai terbiasa, bahkan setelah melakukan latihan *passing* bawah dengan bola berat kemudian melakukan *passing* dengan bolavoli yang berukuran normal, mereka merasakan bola tersebut terasa lebih ringan sehingga mereka dapat melakukan *passing* bawah lebih baik.

Dari fakta yang terjadi di lapangan maka dapat disimpulkan bahwa jika seorang atlet ingin dapat melakukan *passing* bawah dengan baik, maka atlet tersebut harus memiliki tangan yang kuat agar penguasaan terhadap bola lebih baik. Berdasarkan temuan yang diperoleh pada penelitian ini menunjukkan bahwa metode latihan *passing* bawah berpasangan menggunakan perubahan berat bola lebih baik dalam meningkatkan kemampuan *passing* bawah dibandingkan metode latihan *passing* bawah berpasangan menggunakan perubahan tinggi net. Hal ini diperkuat dari hasil penelitian Sari (2010) yang menyatakan adanya pengaruh secara signifikan antara pembelajaran inovatif dengan bola mini dan bola lunak dalam meningkatkan *passing* bawah bolavoli. Hal senada juga disampaikan oleh Fasikhatun (2012) yang menyatakan penerapan media bantu seperti bola plastik dapat meningkatkan *passing* bawah bolavoli pada siswa SD. Permainan yang menyenangkan yang inovatif bisa membuat atlet atau siswa menjadi bersemangat dalam proses peningkatan *passing* bawah dalam permainan bolavoli (Febriani & Rifki, 2020).

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dengan menggunakan perhitungan statistik, maka dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan yang signifikan antara latihan *passing* bawah berpasangan dengan perubahan tinggi net dan latihan *passing* bawah berpasangan dengan perubahan berat bola. Pada kelompok eksperimen 2 yang mendapatkan latihan *passing* bawah berpasangan dengan perubahan berat bola memiliki hasil yang lebih baik bila di bandingkan dengan kelompok eksperimen 1 yang mendapatkan latihan *passing* bawah dengan perubahan tinggi net. Hal ini dapat dipahami karena setelah melakukan latihan *passing* bawah menggunakan bola yang berat dan kemudian melakukan *passing* dengan bola berukuran normal para atlet merasakan bola yang berukuran normal lebih ringan dan mudah mengontrol laju bola sehingga dapat melakukan *passing* bawah dengan lebih baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmadi, N. (2007). *Panduan Olahraga Bolavoli*. Era Pustaka Utama.
- Arikunto, S. (2016). *Prosedur Penelitian Pendekatan Praktek. Edisi Revisi VI*. Rineka Cipta.
- Chozin, N. (2014). *Latihan Kekuatan dan Daya Tahan Otot*. CV Pamularsih.

- Faozi, F., Sanusi, H., & Listiandi, A. D. (2019). Pengaruh Model Pembelajaran Kooperatif Tipe Stad Terhadap Keterampilan *Passing* Bawah Dalam Permainan Bolavoli di SMA Islam Al-Fardiyatussa'adah Citepus Palabuhanratu. *Physical Activity Journal*, 1(1), 51-60.
- Fasikhatus, S. (2012). Meningkatkan Hasil Belajar *Passing* Bawah Bola Voli Mini dengan Menggunakan Modifikasi Bola Plastik Pada Siswa Kelas IV SD Negeri Kertasari 01 Kecamatan Suradadi Kabupaten Tegal Tahun Ajaran 2011/2012. *Skripsi*. Universitas Negeri Sebelas Maret.
- Febriani, Y., & Rifki, M. S. (2020). Pengaruh Metode Drills For Game-Like Situation Terhadap Kemampuan *Passing* Bawah Atlet Bolavoli. *Jurnal Stamina*, 3(6), 481-498.
- Fuaddi. (2018). Kontribusi Power Otot Lengan Terhadap Kemampuan Servis Bawah Bolavoli Pada Extrakurikuler Putri SMP Negeri 6 Tambang. *Journal Sport Area*, 3(2), 148-156. [https://doi.org/https://doi.org/10.25299/sportarea.2018.vol3\(2\).1903](https://doi.org/https://doi.org/10.25299/sportarea.2018.vol3(2).1903)
- Gazali, N. (2016). Kontribusi Kekuatan Otot Lengan Terhadap Kemampuan Servis Atas Atlet Bolavoli. *Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreations*, 3(1), 1-6.
- Ismoko, A. P., & Sukoco, P. (2013). Pengaruh Metode Latihan Dan Koordinasi Terhadap Power Tungkai Atlet Bolavoli Junior Putri. *Jurnal Keolahragaan*, 1(1), 1-12. <https://doi.org/10.21831/jk.v1i1.2339>
- Miswar, E., Amir, F., Chaliluddin, M. A., Affan, J. M., Studi, P., Sumberdaya, P., Kelautan, F., Kuala, S., & Aceh, B. (2018). *Jurnal Sains Riset / Volume VIII , Nomor 2 , Desember 2018 40 Jurnal Sains Riset / Volume VIII , Nomor 2 , Desember 2018 41. VIII, 40-45.*
- PBVSJ. (2005). *Peraturan Permainan Bolavoli*. PP.PBVSJ.
- Raco, J. (2018). *Metode Penelitian Kualitatif: Jenis, Karakteristik dan Keunggulannya*. Jakarta: Grasindo.
- Sajoto, M. (2010). *Pembinaan Kondisi Fisik Olahraga*. Ditjendikti.
- Sari, V. D. M. (2010). Perbedaan Pengaruh Pembelajaran Inovatif Dengan Bola Mini dan Bola Lunak Terhadap Hasil Belajar *Passing* Bawah Bolavoli Pada Siswa Kelas Xi Smk Kristen Surakarta Tahun Pelajaran 2010/2011. *Skripsi*. Universitas Negeri Sebelas Maret.
- Suadnyana, I. K., Kanca, I. N., Pasek, M. S., & Ked, S. (2014). Implementasi Model Pembelajaran Kooperatif Tipe TGT Untuk Meningkatkan Aktivitas dan Hasil Belajar *Passing* Bolavoli. *Jurnal Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan Undiksha*, 2(1), 1-10.
- Subroto, T., & Yudiana, Y. (2010). *Modul Permainan Bolavoli*. Bandung: Universitas Pendidikan Indonesia.

- Suharno, H.P. (1982). *Dasar-Dasar Permainan Bolavoli*. Yogyakarta
- Vierra, B. L., & Fergusson, B. J. (2004). *Bolavoli Tingkat Pemula*.
- Wiguna, I. B. (2017). *Teori dan Aplikasi Latihan Kondisi Fisik*. PT. Raja Grafindo Persada.
- Zainur, & Sulastio, A. (2019). Kontribusi Kekuatan Otot Tungkai dan Koordinasi Mata-Kaki Terhadap Akurasi Tendangan ke Gawang. *Journal Sport Area*, 4(1), 278–284.

Penelitian Tindakan Kelas: Meningkatkan kemampuan teknik dasar *shooting* sepakbola melalui metode bagian

Classroom Action Research: Improve the basic technical skills of shooting football through the part method

¹Hasrion, ²Merlina Sari, ^{*3}Novri Gazali

¹ Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Pangean, Kuantan Singingi, Indonesia

^{2,*3} Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Universitas Islam Riau, Pekanbaru, Indonesia

Received: 20 June 2020; Accepted 25 July 2020; Published 05 August 2020

OPEN ACCESS

ABSTRAK	ABSTRACT
Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui peningkatan teknik dasar <i>shooting</i> sepakbola melalui metode bagian pada siswa SMA Negeri 1 Kecamatan Pangean Kabupaten Kuantan Singingi. Penelitian ini merupakan penelitian tindakan kelas. Lebih khusus penelitian ini adalah penelitian tindakan kelas kolaboratif, yaitu kerjasama antara peneliti dengan praktisi lapangan (Guru). Penelitian ini terdiri dari beberapa siklus, masing-masing siklus melalui tahap, perencanaan tindakan, pelaksanaan tindakan, observasi dan refleksi. Subjek penelitian ini adalah seluruh siswa kelas XI IPS2 SMA Negeri 1 Kecamatan Pangean Kabupaten Kuantan Singingi yang berjumlah 29 orang. Penelitian ini menggunakan perangkat pembelajaran dan instrumen pengumpulan data rubrik unjuk kerja kemampuan <i>shooting</i> sepakbola. Dalam mengukur ketuntasan siswa peneliti memakai pedoman penilaian dari pusat penilaian Depdiknas. Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa penerapan metode bagian dapat meningkatkan kemampuan teknik dasar <i>shooting</i> sepakbola siswa kelas XI IPS2 SMA Negeri 1 Kecamatan Pangean Kabupaten Kuantan Singingi. Berdasarkan temuan penelitian ini, diharapkan guru pendidikan jasmani bisa menjadikan metode bagian salah satu solusi dalam meningkatkan kemampuan teknik dasar olahraga siswa, khususnya cabang sepakbola.	The purpose of this study was to determine the improvement of the basic techniques of <i>shooting</i> football through the section method in SMA Negeri 1 Pangean District, Kuantan Singingi Regency. This research is a class action research. More specifically this research is collaborative classroom action research, namely collaboration between researchers and field practitioners (Teachers). This research consists of several cycles, each cycle through stages, action planning, action implementation, observation and reflection. The subjects of this study were all students of class XI IPS2 of SMA Negeri 1, Pangean Subdistrict, Kuantan Singingi Regency with a total of 29 people. This study uses learning tools and data collection instruments rubric performance football <i>shooting</i> capabilities. In measuring the completeness of students, researchers used the assessment guidelines from the National Education Assessment Center. Based on the results of research and discussion, it can be concluded that the application of the part method can improve the basic technical skills of <i>shooting</i> soccer students in class XI IPS2 of SMA Negeri 1, Pangean Subdistrict, Kuantan Singingi Regency. Based on the findings of this study, it is hoped that physical education teachers can make the method part of the solution in improving students' basic technical skills in sports, especially soccer.
Kata Kunci: Shooting; Sepakbola; Metode; Bagian	Keywords: Shooting; Football; Method; Part
*Corresponding Author	Copyright © 2020
Email: rusmanto@lecturer.unri.ac.id	Edu Sportivo: Indonesian Journal of Physical Education

 [https://doi.org/10.25299/es:ijope.2020.vol1\(1\).5119](https://doi.org/10.25299/es:ijope.2020.vol1(1).5119)

How To Cite: Hasrion, Sari, M., & Gazali, N. (2020). Penelitian Tindakan Kelas: Meningkatkan kemampuan teknik dasar *shooting* sepakbola melalui metode bagian. *Edu Sportivo: Indonesian Journal of Physical Education*, 1(1), 16-24. [https://doi.org/10.25299/es:ijope.2020.vol1\(1\).5119](https://doi.org/10.25299/es:ijope.2020.vol1(1).5119).



PENDAHULUAN

Olahraga mempunyai peran penting dalam kehidupan manusia. Dalam kehidupan modern sekarang ini manusia tidak bisa dipisahkan dari kegiatan olahraga, baik untuk meningkatkan prestasi maupun kebutuhan dalam menjaga kondisi tubuh agar tetap

sehat. Sesuai dengan pendapat [Prasetyo \(2013\)](#) olahraga tidak akan pernah lepas dari kehidupan manusia, karena setiap hari kita pasti melakukannya. Olahraga adalah setiap kegiatan tubuh yang meningkatkan atau mempertahankan kebugaran fisik dan kesehatan serta kebugaran secara keseluruhan ([Gokulkrishnan, 2018](#)). Untuk mencapai tujuan tersebut dapat dilaksanakan melalui berbagai jalur seperti jalur olahraga prestasi, olahraga tradisi maupun melalui olahraga pendidikan.

Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan adalah salah satu mata pelajaran yang ada di setiap sekolah. Ada banyak alasan tentang perlunya siswa belajar pendidikan jasmani olahraga. Pendidikan jasmani merupakan pendidikan yang menggunakan aktivitas jasmani sebagai media untuk mencapai tujuan ([Haris, 2018](#)). Tujuan dari pendidikan jasmani ini adalah untuk meningkatkan kebugaran siswa, dimana siswa yang hampir dalam satu minggu harus berada di dalam kelas untuk belajar mata pelajaran teori ([Sari, 2018](#)). Sedangkan [Herliana \(2017\)](#) menyebutkan dalam penelitiannya bahwa pendidikan jasmani bertujuan untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan berpikir kritis, keterampilan sosial, penalaran, stabilitas emosional, tindakan moral, aspek pola hidup sehat dan pengenalan lingkungan bersih. Melalui mata pelajaran pendidikan jasmani diajarkan bermacam-macam olahraga yang sesuai dengan tingkat pertumbuhan dan perkembangan anak. Diantara bermacam-macam cabang olahraga yang diajarkan di sekolah antara lain adalah permainan sepakbola.

Permainan sepakbola merupakan suatu cabang olahraga yang dimainkan oleh dua regu yang masing-masing regu terdiri dari 11 pemain, dan biasanya satu tim disebut juga dengan kesebelasan ([Nosa & Faruk, 2012](#)). Adapun tujuan dari masing masing tim adalah berusaha memasukan bola sebanyak banyaknya ke gawang lawan dan mempertahankan gawangnya sendiri supaya tidak kemasukan, yang dilakukan secara sportif dan sesuai peraturan permainan. Salah satu teknik dasar yang berpengaruh untuk mencetak skor adalah teknik dasar memasukkan bola dengan cara *shooting*. *Shooting* atau menembak merupakan menyepak dengan menggunakan salah satu kaki, baik kaki bagian dalam ataupun bagian luar dengan menggunakan teknik tertentu dan dibarengi dengan kekuatan dan akurasi yang baik.

Dari uraian di atas, bahwasanya untuk melakukan *shooting* yang maksimal memerlukan teknik yang baik, dan untuk mencapai teknik yang baik diperlukan metode yang tepat dalam dalam pembelajaran. Metode adalah cara yang dalam fungsinya merupakan alat untuk mencapai tujuan. Mungkin tepat metodenya diharapkan makin efektif pula pencapaian tujuan tersebut. Para pendidik atau guru selalu berusaha memiliki metode pembelajaran yang setepat-tepatnya, yang dipandang lebih efektif daripada metode-metode pembelajaran lainnya, sehingga kecakapan dan pengetahuan yang diberikan oleh guru itu benar-benar menjadi milik murid ([Suryosubroto, 2002](#)).

Dalam proses pembelajaran suatu metode pembelajaran yang dipilih seorang guru sangat menentukan apakah tujuan dari pembelajaran tersebut tercapai atau tidak. Hal ini sesuai dengan pernyataan [Gazali \(2016\)](#) bahwa guru bidang studi pendidikan jasmani di sekolah harus mampu memilih metode yang cocok dan tepat supaya tujuan pembelajaran dapat tercapai sesuai dengan yang diharapkan. Jadi jelas bahwa pemakaian metode pembelajaran yang tepat akan meningkatkan motivasi belajar bagi siswa, sedangkan pemakaian metode pembelajaran yang tidak tepat merupakan penghambat paling besar dalam proses belajar. Kebutuhan akan kemampuan guru dalam mengkombinasi berbagai sumber belajar dan penggunaan metode yang tepat serta penguasaan materi juga mutlak diperlukan ([Syarif, 2012](#)).

Penggunaan metode yang tepat akan turut menentukan efektifitas dan efisiensi pembelajaran. Pembelajaran perlu dilakukan dengan sedikit ceramah dan metode-metode yang berpusat pada guru, serta lebih menekankan pada interaksi peserta didik. Penggunaan metode yang bervariasi akan sangat membantu peserta didik dalam mencapai tujuan pembelajaran (Mulyasa, 2008).

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peningkatan teknik dasar *shooting* sepakbola melalui metode bagian pada siswa SMA Negeri 1 Kecamatan Pangean Kabupaten Kuantan Singingi. Salah satu dari sekian banyak metode yang dipakai untuk meningkatkan teknik dasar *shooting* sepakbola adalah metode bagian. Metode bagian atau metode mengajar bagian (*part method*) adalah metode yang diterapkan dengan cara memecah suatu pembelajaran menjadi bagian-bagian dan menggabungkannya lagi setelah siswa berhasil menguasainya dengan tujuan untuk mempermudah siswa dalam memahami suatu pembelajaran, cara mengajar dimana siswa diharuskan mempelajari semua unsur atau teknik-teknik bermain itu terlebih dahulu (Firdaus & Hidayat, 2014). Berbagai riset menunjukkan bahwa bagian-bagian lebih mudah dan lebih cepat dapat dipelajari, dan siswa akan merasa lebih puas dan lebih percaya diri bila nanti harus melakukan gerak keseluruhan (Harsono, 2015). Yulianto mengatakan dalam penelitiannya bahwa metode bagian ini lebih efektif diterapkan dari pada metode keseluruhan dalam meningkatkan *dribble* dan *shooting* sepakbola (2016). Berdasarkan pendapat tersebut, metode bagian ini perlu diterapkan untuk dapat meningkatkan keterampilan *shooting* sepakbola siswa.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan rancangan Penelitian Tindakan Kelas (*classroom based research*). Penelitian Tindakan Kelas merupakan penelitian yang dilakukan dengan tujuan untuk memperbaiki kualitas proses dan hasil belajar sekelompok peserta didik (Mulyasa, 2008). Lebih khusus penelitian ini adalah penelitian tindakan kelas kolaboratif, yaitu kerjasama antara peneliti dengan praktisi lapangan (guru). Penelitian ini terdiri dari beberapa siklus, masing-masing siklus melalui tahap, perencanaan tindakan, pelaksanaan tindakan, observasi dan refleksi (Arikunto, 2017).

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas XI IPS2 SMA Negeri 1 Kecamatan Pangean Kabupaten Kuantan Singingi yang berjumlah 29 orang. Sehubungan penelitian ini adalah Penelitian Tindakan Kelas (PTK) maka seluruh populasi menjadi sampel (sampel penuh) yang berjumlah 29 orang. Pada penelitian ini menggunakan perangkat pembelajaran dan instrumen pengumpulan data adalah sebagai berikut:

1. Perangkat pembelajaran meliputi:
 - a. Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP).
 - b. Lembaran Kerja Siswa.
2. Kemampuan *Shooting* Siswa

Tabel 1. Rubrik Penilaian Unjuk Kerja Kemampuan *Shooting* Sepakbola (Mielke, 2005)

Kegiatan Siswa	Kualitas Jawaban			
	1	2	3	4
1. Siswa mengambil posisi awal dari arah menyamping atau daerah yang disukai				
2. Menarik kaki yang akan digunakan ke belakang tubuh				
3. Membuat titik saran pada bola yang akan ditendang				
4. Menendang bola/ mengarahkan bola ke sasaran				
Jumlah				
Skor Maksimal: 16				

3. Kemampuan Kognitif Siswa

Tabel 2. Rubrik Penilaian Kemampuan Kognitif Siswa

No	Soal	Nilai Soal
1.	Apa yang dimaksud dengan permainan sepakbola?	20
2.	Sebutkan 4 teknik dasar sepakbola?	20
3.	Sebutkan langkah-langkah atau bagian dari <i>shooting</i> sepakbola?	20
4.	Apa nama induk organisasi sepakbola Indonesia?	20
5.	Apa nama induk organisasi sepakbola dunia?	20
Jumlah		100

Dalam mengukur ketuntasan siswa peneliti memakai pedoman penilaian dari pusat penilaian (Depdiknas, 2007), yaitu sebagai berikut:

$$\text{Nilai Tes Unjuk Kerja} : \frac{\text{Jumlah Skor Yang Diproleh}}{\text{Jumlah}} \times 100$$

$$\text{Nilai Kognitif} : \frac{\text{Jumlah Skor Yang Diproleh}}{\text{Jumlah}} \times 100$$

Tabel 3. Kategori Kemampuan Siswa

No	Interval	Kategori
1.	90 s/d 100	Sangat Kompeten
2.	70 s/d 89	Kompeten
3.	50 s/d 69	Cukup Kompeten
4.	30 s/d 49	Kurang kompeten
5.	10 s/d 29	Tidak Kompeten

(Depdiknas, 2007)

HASIL PENELITIAN

Penelitian yang dilaksanakan dengan menggunakan metode bagian pada siswa kelas XI IPS2 SMA Negeri 1 Kecamatan Pangean Kabupaten Kuantan Singingi dengan jumlah sampel 29 orang yang terdiri dari 15 orang putra dan 14 orang putri.

1. Data Unjuk Kerja Sebelum Siklus Kemampuan Teknik Dasar *Shooting* Sepakbola Siswa Kelas XI IPS2 SMA Negeri 1 Kecamatan Pangean Kabupaten Kuantan Singingi

Dalam memperoleh data dilakukan sebanyak satu kali penilaian dengan menggunakan tes unjuk kerja kemampuan teknik dasar *shooting*, penilaian dilaksanakan sebelum siklus, ini dilakukan untuk mengetahui tingkat kemampuan *shooting* sepakbola siswa kelas XI IPS2 SMA Negeri 1 Kecamatan Pangean Kabupaten Kuantan Singingi. Selanjutnya pada setiap minggunya dilaksanakan perencanaan siklus dan melakukan penilaian dengan menggunakan tes unjuk kerja.

Dari hasil penilaian yang dilakukan pada sebelum siklus diperoleh nilai maksimum adalah 93,5 dengan frekuensi 1 atau (3,45%) dan nilai minimum adalah 0 dengan frekuensi 5 atau (17,24%), dengan rata-rata klasikal 54,74% dan siswa yang tuntas sebanyak 4 siswa atau (13,80%) serta tidak tuntas sebanyak 25 murid atau (86,20%). Di bawah ini merupakan tabel distribusi data nilai berdasarkan hasil kemampuan siswa, untuk lebih jelas dapat dilihat pada tabel 4.

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Data Nilai Sebelum Siklus Kemampuan Teknik Dasar *Shooting* Sepakbola

No	Interval	Frekuensi	Persentase (%)
1.	0 – 18,75	5	17,24%
2.	18,76 – 37,51	0	0%
3.	37,52 – 56,27	8	27,59%
4.	56,28 – 75,03	12	41,38%
5.	75,04 – 93,79	4	13,39%
Jumlah		29	100%

2. Data Unjuk Kerja Siklus I Kemampuan Teknik Dasar *Shooting* Sepakbola Siswa Kelas XI IPS2 SMA Negeri 1 Kecamatan Pangean Kabupaten Kuantan Singingi

Dari hasil penilaian siklus I tersebut diperoleh data hasil penilaian dengan perolehan nilai tiap-tiap siswa pada siklus I. Dari hasil penilaian tersebut diperoleh data hasil penilaian dengan perolehan nilai tiap-tiap siswa pada siklus I. Dari hasil penilain yang dilakukan pada siklus I yakni diperoleh nilai tertinggi adalah 93,75 dengan frekuensi 5 atau (17,24%) dan nilai terendah adalah 0 dengan frekuensi 3 atau (10,34%), dengan rata-rata klasikal 71,55%, siswa yang tuntas sebanyak 15 siswa (51,72%) serta tidak tuntas sebanyak 14 siswa (48,28%). Lebih jelas dapat dilihat pada tabel 5.

Tabel 5. Distribusi Frekuensi Data Nilai Siklus I Kemampuan Teknik Dasar *Shooting* Sepakbola

No	Interval	Frekuensi	Persentase (%)
1.	0 – 18,75	3	10,34%
2.	18,76 – 37,51	0	0%
3.	37,52 – 56,27	0	0%
4.	56,28 – 75,03	10	34,48%
5.	75,04 – 93,79	16	55,18%
Jumlah		29	100%

3. Data Unjuk Kerja Siklus II Kemampuan Teknik Dasar *Shooting* Sepakbola Siswa Kelas XI IPS2 SMA Negeri 1 Kecamatan Pangean Kabupaten Kuantan Singingi

Dari hasil penilaian siklus II tersebut diperoleh data hasil penilaian dengan perolehan nilai tiap-tiap siswa pada siklus II. Dari hasil penilaian yang dilakukan pada siklus II yakni diperoleh nilai maksimal adalah 100 dengan frekuensi 3 atau (10,34%) dan nilai minimal adalah 0 dengan frekuensi 2 atau (6,89%), dengan rata-rata 85,13% dan siswa yang tuntas sebanyak 26 murid (89,6%) serta tidak tuntas sebanyak 3 orang (10,5%). Lebih jelas dapat dilihat pada tabel 6.

Tabel 6. Distribusi Frekuensi Data Nilai Siklus II Kemampuan Teknik Dasar *Shooting* Sepakbola

No	Interval	Frekuensi	Persentase (%)
1.	0 – 20	2	6,89%
2.	21 – 40	0	0%
3.	41 – 60	0	0%
4.	61 – 80	1	3,44%
5.	81 – 100	26	89,7%
Jumlah		29	100%

4. Data Kemampuan Kognitif Tentang Sepakbola Siswa Kelas XI IPS2 SMA Negeri 1 Kecamatan Pangean Kabupaten Kuantan Singingi

Dalam memperoleh data dilakukan sebanyak satu kali penilaian dengan memberikan 5 soal tentang permainan sepakbola, penilaian dilaksanakan pada siklus II, ini dilakukan untuk mengetahui tingkat kemampuan kognitif siswa tentang permainan sepakbola di kelas XI IPS2 SMA Negeri 1 Kecamatan Pangean Kabupaten Kuantan Singingi. Dari hasil penilaian yang dilakukan diperoleh nilai maksimum adalah 100 dengan frekuensi 7 atau (24,14%) dan nilai minimum adalah 0 dengan frekuensi 3 atau (10,4%). Sedangkan rata-rata pencapaian seluruh siswa pada soal nomor satu adalah 50%, pada soal nomor dua rata-rata pencapaian siswa adalah 87,93%, untuk soal nomor tiga pencapaian siswa adalah 58,62%, dan soal nomor empat adalah 86,21%, serta soal nomor lima adalah 89,65%, dengan rata klasikal nilai siswa adalah 72,24%. Lebih jelas dapat dilihat pada table 7.

Tabel 7. Distribusi Frekuensi Data Nilai Kognitif Siswa Tentang Teknik Dasar *Shooting* Sepakbola

No	Nomor Soal	Jumlah Nilai	Persentase (%)
1.	Soal Nomor 1	290	50%
2.	Soal Nomor 2	510	87,93%
3.	Soal Nomor 3	340	58,62%
4.	Soal Nomor 4	500	86,21%
5.	Soal Nomor 5	520	89,65%
Jumlah		2160	74,48%

Berdasarkan deskripsi data yang telah bahas di atas, maka dapat dilihat bahwa dengan penerapan metode mengajar bagian secara benar, maka aktivitas siswa menjadi lebih aktif dan pada gilirannya meningkatkan hasil belajar dan kemampuan *shooting* dalam permainan sepakbola lebih baik. Data sebelum siklus menunjukkan bahwa dari 29 siswa yang tuntas terdapat 4 siswa atau (13,8%), tidak tuntas 25 siswa (86,2%). Siklus I menunjukkan kategori tuntas terdapat 15 siswa (51,72%), tidak tuntas 14 siswa (48,28%), sedangkan pada siklus II siswa yang tuntas sebanyak 26 orang (89,6%) dan tidak tuntas 3 orang murid (10,4%). Sedangkan untuk kemampuan kognitif, pencapaian siswa pada soal nomor satu mencapai 50%, soal nomor dua mencapai 87,93%, untuk soal nomor tiga 58,62%, dan soal nomor empat 86,21%, serta untuk soal nomor lima mencapai 89,65%. Untuk lebih jelas mengenai peningkatan hasil belajar siswa dalam teknik dasar *shooting* permainan sepakbola, dapat dilihat keterangan hasil belajar siswa dalam menggunakan metode mengajar bagian dari data sebelum siklus, siklus I dan siklus II pada tabel 8.

Tabel 8. Perbandingan Hasil Belajar Murid Dalam Menggunakan Metode Mengajar Bagian

Kategori	Sebelum Siklus (%)	Siklus I (%)	Siklus II (%)	Ket
Tuntas	4 (13,8%)	15 (51,72%)	26 (89,6%)	Adanya Peningkatan
Tidak Tuntas	25 (86,2%)	14 (48,28%)	3 (10,4%)	
Jumlah	29 (100%)	29 (100%)	29 (100%)	

Berdasarkan deskripsi data hasil penelitian, untuk mengetahui peningkatan kemampuan teknik dasar *shooting* sepakbola siswa kelas XI IPS2 SMA Negeri 1 Kecamatan Pangean Kabupaten Kuantan Singingi, peneliti melakukan dua perlakuan tes yakni tes psikomotor dan ranah kognitif. Dari tes unjuk kerja yang berdasarkan hasil

penilaian yang dilakukan pada kegiatan sebelum siklus diperoleh nilai maksimum yang diperoleh siswa adalah 93,75 dan nilai minimum adalah 0, siswa yang tuntas sebanyak 4 siswa atau (13,8%) serta tidak tuntas sebanyak 25 siswa atau (86,2%). Dari hasil penilaian yang dilakukan pada siklus I yakni diperoleh nilai maksimum adalah 93,75 dan nilai minimum adalah 0, sedangkan siswa yang tuntas sebanyak 15 siswa (51,72%) serta tidak tuntas sebanyak 14 orang (48,28%). Sedangkan yang terdapat pada siklus II yakni diperoleh nilai maksimum dari siswa yakni 100 dan nilai minimum adalah 0 serta siswa yang tuntas sebanyak 26 siswa (89,6%) serta tidak tuntas sebanyak 3 orang (10,49%). Persentase secara keseluruhan pada sebelum siklus adalah 54,74%, pada siklus I adalah 71,55%, sedangkan pada siklus II adalah 85,13%. Dari hasil tersebut terdapat peningkatan dari setiap siklusnya, yakni dengan selisih peningkatan dari sebelum siklus ke siklus II sebesar 30,39%. Secara keseluruhan tingkat kemampuan teknik dasar *shooting* sepakbola siswa kelas XI IPS2 SMA Negeri 1 Kecamatan Pangean Kabupaten Kuantan Singingi Kompeten.

PEMBAHASAN

Hasil yang telah tertulis di atas tak lepas dari pelaksanaan metode mengajar bagian yang sudah baik, karena dengan menerapkan bagian-bagian gerakan pada materi *shooting* sepakbola ini ini, siswa dapat memahami setiap bagian-bagian gerakan yang ada dalam *shooting* tersebut. Selain itu, dengan menerapkan metode mengajar bagian ini siswa lebih mudah mempelajari dan melaksanakan gerakan-gerakan dengan baik yang pada akhirnya dapat meningkatkan *shooting* permainan sepakbola Siswa Kelas XI IPS 2 SMA Negeri 1 Kecamatan Pangean Kabupaten Kuantan Singingi.

Pada umumnya, para pelatih mulai mengajarkan suatu teknik dengan menggunakan metode bagian. Hal ini disebabkan karena ia menganggap bahwa atlet belum banyak tahu mengenai cara melaksanakan teknik atau keterampilan tersebut dan pelatih ingin atlet melakukan teknik tersebut dengan cara dan metode yang diinginkan pelatih (Harsono, 2015). Metode apapun yang dipakai, sebelum atlet mempelajari suatu keterampilan baru, sebaiknya konsep keseluruhan dari keterampilan tersebut diperlihatkan dan didemonstrasikan terlebih dahulu kepada atlet agar atlet mendapat gambaran dan bisa membayangkan mengenai apa yang bakal dan harus dilakukannya nanti (Harsono, 2015). Metode bagian murni ini setiap unsur dipelajari sendiri-sendiri secara khusus. Misalnya unsur pertama dipelajari sampai dikuasai, kemudian unsur kedua dipelajari sampai dikuasai pula. Setelah itu khusus unsur ketiga dikuasai pula dan seterusnya, sehingga semua unsur dapat dikuasai, kemudian baru bermain yang sesungguhnya. Berdasarkan beberapa hasil penelitian yang relevan, menyatakan bahwa metode bagian ini sangat efektif diterapkan pada cabang olahraga (Yulianto, 2016; Anindiyah & Tuasikal, 2017; Firdaus & Hidayat, 2014; Putra, Suranto, & Sitepu, 2014; Suryani & Sudarso, 2017; Kasma, 2018; Putra, Makorohim, & Gazali, 2019). Metode ini juga lebih efektif jika dibandingkan dengan metode keseluruhan dalam meningkatkan keterampilan sepakbola (Yulianto, 2016; Firdaus & Hidayat, 2014; Putra, Suranto, & Sitepu, 2014).

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, maka penerapan metode bagian ini dapat meningkatkan kemampuan teknik dasar *shooting* sepakbola siswa kelas XI IPS2 SMA Negeri 1 Kecamatan Pangean Kabupaten Kuantan Singingi. Berdasarkan temuan penelitian, diharapkan guru pendidikan jasmani bisa menjadikan metode bagian salah

satu solusi dalam meningkatkan kemampuan teknik dasar olahraga siswa, khususnya cabang sepakbola.

DAFTAR PUSTAKA

- Anindiyah P, R., & Tuasikal, A. R. S. (2017). Perbandingan Metode Bagian (Part Method) Terhadap Shooting Dalam Permainan Bola Basket (Studi Pada Peserta Ekstrakurikuler Bola Basket SMP Negeri 5 Bojonegoro). *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, 5(3), 490-495.
- Arikunto, S. (2017). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Depdiknas. (2007). *Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan (KTSP)*. Jakarta: Depdiknas.
- Firdaus, H. (2014). Perbandingan Metode Pembelajaran Bagian (Part-Method) dan Metode Pembelajaran Keseluruhan (Whole-Method) Terhadap Kemampuan Siswa Dalam Melakukan Smash Bolavoli (Studi Pada Kegiatan Ekstrakurikuler di SMA Negeri 1 Kamal). *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, 2(2), 363-369.
- Gazali, N. (2016). Pengaruh Metode Kooperatif dan Komando Terhadap Keterampilan Teknik Dasar Bermain Sepakbola. *Journal Sport Area*, 1(1), 56-62.
- Gokulkrishnan, G. (2018). Effect of circuit training and interval training on vital capacity and VO2 max in women badminton players. *International Journal of Physiology, Nutrition and Physical Education*, 3(2), 1204-1206.
- Haris, I. N. (2018). Model Pembelajaran Peer Teaching Dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani. *BIORMATIKA*, 4(1), 1-8.
- Harsono. (2015). *Teori dan Metodologi Kepelatihan Olahraga*. Bandung: Remaja Rosda Karya.
- Herliana, M. N. (2017). Hubungan Peran Kepemimpinan Kepala Sekolah, Iklim Organisasi Sekolah dan Kinerja Guru Dengan Prestasi Belajar Pendidikan Jasmani Olahraga Kesehatan Siswa SMP Negeri Se-Kota Tasikmalaya. *Journal Sport Area*, 2(2), 44-52.
- Kasma, O. (2018). Meningkatkan Hasil Belajar Servis Bawah Dalam Permainan Bola Voli Menggunakan Metode Bagian Siswa Kelas V SDN Rawabadak Kecamatan Subang Kabupaten Subang. *JPG: Jurnal Penelitian Guru FKIP Universitas Subang*, 1(2), 67-74.
- Mielke, D. (2005). *Dasar-Dasar Sepakbola*. Bandung: Pakar Raya.
- Mulyasa. (2008). *Menjadi Guru Profesional, Menciptakan Pembelajaran Kreatif dan Menyenangkan*. Bandung: Remaja Rosda Karya.
- Nosa, A. S., & Faruk, M. (2012). Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Pada Pemain Persatuan Sepakbola Indonesia Lumajang. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 1(1), 1-8.

- Prasetyo, Y. (2013). Kesadaran Masyarakat Berolahraga untuk Peningkatan Kesehatan dan Pembangunan Nasional. *Medikora*, 11(2), 219–228.
- Putra, S. A., Suranto, S., & Sitepu, A. (2014). Pengaruh Metode Bagian dan Metode Keseluruhan Terhadap Keterampilan Renang Gaya Dada. *JUPE (Jurnal Penjaskesrek)*, 2(1), 1-8.
- Putra, T. A. H., Makorohim, M. F., & Gazali, N. (2019). Upaya peningkatan pembelajaran lari sprint 100 meter menggunakan metode bagian pada siswa SMA. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 15(2), 62-69.
- Sari, M. (2018). Proses Pelaksanaan Penilaian Hasil Pembelajaran Pendidikan Jasmani Anak Tuna Rungu di SMALB Negeri Pembina Pekanbaru. *Journal Sport Area*, 3(1), 42. [https://doi.org/10.25299/sportarea.2018.vol3\(1\).1657](https://doi.org/10.25299/sportarea.2018.vol3(1).1657)
- Suryani, S., & Sudarso. (2017). Pengaruh Penggunaan Metode Bagian (Part Method) Terhadap Hasil Belajar Dribble Bola Basket (Studi Pada Peserta Didik Kelas VII A di SMP Negeri 2 Sumenep Tahun Ajaran 2016/2017). *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, 5(1), 102-109.
- Suryosubroto. (2002). *Proses Belajar Mengajar di Sekolah*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Syafruddin. (2011). *Ilmu Kepelatihan Olahraga*. Padang: UNP Press.
- Syarif, I. (2012). Pengaruh model blended learning terhadap motivasi dan prestasi belajar siswa SMK. *Jurnal Pendidikan Vokasi*, 2(2), 234-249.
- Yulianto, P. F. (2016). Perbedaan Pengaruh Pendekatan Pembelajaran Metode Bagian dan Keseluruhan Terhadap Peningkatan Dribble Shooting Sepakbola Ditinjau Dari Koordinasi Mata-Kaki (Studi Eksperimen Pada Mahasiswa Pembinaan Prestasi Sepakbola Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan). *Jurnal Ilmiah SPIRIT*, 16(1), 14-29.

Analisis perkuliahan daring mahasiswa PJKR Universitas PGRI Semarang sebagai dampak pandemi covid 19

Analysis of online learning students of PJKR University PGRI Semarang as the impact of covid pandemics 19

¹Setiyawan, ²Pandu Kresnapati, ^{*3}Danang Aji Setiawan

^{1,2,*3} Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Universitas PGRI Semarang, Semarang, Indonesia

Received: 17 June 2020; Accepted 04 August 2020; Published 08 August 2020

OPEN ACCESS

ABSTRAK

Tujuan dalam melakukan penelitian ini adalah mendapatkan data bentuk perkuliahan dan hasil informasi upaya mahasiswa dalam mengikuti perkuliahan *online* pada mahasiswa PJKR Universitas PGRI Semarang sebagai dampak covid 19. Metode penelitian ini menggunakan deskriptif kuantitatif dengan menggunakan metode survei. Teknik pengumpulan data menggunakan kuesioner. Subjek dalam penelitian ini adalah mahasiswa PJKR Universitas PGRI Semarang semester dua, empat, dan enam. Penelitian yang dilakukan memperoleh hasil sebagai berikut: (a) Aspek distribusi siswa semester dua 47,7%, semester empat 21,2% dan semester enam 31,1%. (b) Aspek Aplikasi yang paling banyak digunakan adalah Zoom 34,7%, SIP 41,2%, SPADA 1,3% dan Google Classroom 22,8%. (c) Durasi pembelajaran *online* yaitu lebih dari 60 menit 18,6%, 30 menit hingga 60 menit 64,8% dan di bawah 30 menit 16,6%. (d) Aspek material, yaitu: mudah dipahami 71,2% dan materi sulit dipahami 28,8%. (e) Aspek kesiapan siswa, dalam kategori siap 20,9%, cukup siap 52,4%, kurang siap 26,7%. (f) Hambatan terbesar bagi siswa adalah menantang sinyal 58,9%, kuota 25,3%, dan waktu 15,8%. Dari penelitian yang telah dilakukan dapat disimpulkan: (1) Bentuk perkuliahan yang dilakukan di Program Studi PJKR Universitas PGRI Semarang memanfaatkan platform pembelajaran *online* seperti Zoom, Google Classroom, SPADA, maupun SIP. Sedangkan untuk perkuliahan praktek lapangan menggunakan bentuk video dan penugasan, (2) Upaya mahasiswa dalam mengikuti pembelajaran *online* cukup baik dengan perolehan cukup siap dan persentasenya 52,4%.

Kata Kunci: Analisis; Daring; Pandemi; Covid-19

***Corresponding Author**

Email: danangpjkrupgris@gmail.com

ABSTRACT

The purpose of conducting this research is to obtain data on the form of lectures and the results of information on students' efforts to take part in *online* lectures on PJKR students at the University of PGRI Semarang as a covid effect 19. The research method uses quantitative descriptive using survey methods. Data collection techniques using a questionnaire. The subjects in this study were PJKR University PGRI Semarang students in the second, fourth and sixth semesters. Research conducted obtained the following results: (a) Aspects of the distribution of students in the second semester 47.7%, semester four 21.2% and semester six 31.1%. (b) The most widely used application aspects are Zoom 34.7%, SIP 41.2%, SPADA 1.3% and Google Classroom 22.8%. (c) The duration of *online* learning is more than 60 minutes 18.6%, 30 minutes to 60 minutes 64.8% and under 30 minutes 16.6%. (d) Material aspects, namely: easy to understand 71.2% and material difficult to understand 28.8%. (e) Aspects of student readiness, in the ready category of 20.9%, quite ready 52.4%, less ready 26.7%. (f) The biggest obstacle for students is challenging the signal of 58.9%, quota of 25.3%, and time of 15.8%. From the research that has been carried out it can be concluded: (1) The form of lectures conducted at the PJKR Study Program of the University of PGRI Semarang utilizes *online* learning platforms such as Zoom, Google Classroom, SPADA, and SIP. While for field practice lectures using video and assignment forms, (2) The efforts of students to take part in *online* learning are quite good with the acquisition being quite ready and the percentage is 52.4%.

Keywords: Analysis; Online; Pandemic; Covid-19

Copyright © 2020

Edu Sportivo: Indonesian Journal of Physical Education



[https://doi.org/10.25299/es:ijope.2020.vol1\(1\).5148](https://doi.org/10.25299/es:ijope.2020.vol1(1).5148)

How To Cite: Setiyawan, Kresnapati, P., & Setiawan, D. A. (2020). Analisis perkuliahan daring mahasiswa PJKR Universitas PGRI Semarang sebagai dampak pandemi covid 19. *Edu Sportivo: Indonesian Journal of Physical Education*, 1(1), 25-32. [https://doi.org/10.25299/es:ijope.2020.vol1\(1\).5148](https://doi.org/10.25299/es:ijope.2020.vol1(1).5148).



PENDAHULUAN

Olahraga mempunyai peran penting dalam kehidupan manusia. Pada saat sekarang ini olahraga sudah menjadi sebuah kebutuhan bagi sebagian orang, banyak orang mengkhususkan waktunya untuk kegiatan olahraga, baik pagi, sore bahkan malam hari (Cendra & Gazali, 2019). Dalam kehidupan kata pendidikan merupakan istilah yang sudah tidak asing lagi bagi masyarakat umum dengan konteks pemahaman yang bervariasi, dari yang abstrak sampai dengan yang kongkrit praktis. Pendidikan berasal dari kata “didik”, lalu kata ini mendapat awalan “me” sehingga menjadi “mendidik” artinya, memelihara dan memberi latihan. Dalam memelihara dan memberi latihan diperlukan adanya ajaran, tuntunan, dan pimpinan mengenai akhlak dan kecerdasan pikiran (Syah, 2010). Dalam Undang-Undang Sistem Pendidikan Nasional No 20 Tahun 2003 disebutkan bahwa pendidikan nasional berfungsi untuk mengembangkan serta membentuk watak peradaban bangsa yang bermartabat untuk mewujudkan cita-cita bangsa, yaitu mencerdaskan kehidupan berbangsa serta berupaya untuk mengembangkan potensi serta kemampuan peserta didik dan menjadikan mereka menjadi manusia yang beriman, berakhlak mulia, berilmu cakap, kreatif, mandiri dan menjadi warga Negara yang demokratis serta tanggung jawab. Seluruh lembaga satuan pendidikan di Indonesia tanpa terkecuali memiliki peran penting untuk merealisasikan fungsi pendidikan nasional tersebut. Semua jenjang pendidikan termasuk sekolah Dasar memiliki peranan penting untuk mewujudkan tujuan pendidikan nasional tersebut (Dalimunthe & Abdillah, 2015).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Hasanah, Lestari, Rahman, dan Daniel (2020) mengatakan bahwa dilangsir dari website UNESCO yang menyatakan 577 juta pelajar di dunia terancam dengan adanya penyebaran virus corona. Jumlah keseluruhan pelajar yang berpotensi terdampak dari Pandemi ini dari pendidikan pra-sekolah sampai pendidikan menengah atas mencapai 577.305.660. pendidikan tinggipun tidak sedikit yang terdampak dengan adanya Pandemi ini yang mencapai 86.034.287 pelajar. Pada saat ini seluruh kampus di Indonesia diterapkan kebijakan kegiatan pembelajaran daring dari jarak jauh atau kuliah *online*.

Lingkungan Perguruan Tinggi dimanapun berada, sedang mengalami perubahan yang sangat cepat, secara global perubahan terlihat dalam bentuk berkembangnya masyarakat informasi yang berbasis ilmu pengetahuan dan teknologi. Dalam situasi yang demikian penguasaan ilmu pengetahuan oleh individu dan atau organisasi akan menjadi prasyarat dan modal dasar bagi upaya pengembangan diri dan organisasi dalam situasi yang makin kompetitif. Dalam masyarakat yang demikian setiap orang dan atau organisasi terpaksa dan dipaksa untuk selalu memperbaharui pengetahuan dan keterampilan jika ingin tetap hidup dan berkembang.

Pada saat ini sistem pendidikan di dunia terganggu oleh adanya wabah Covid-19. Covid-19 merupakan penyakit yang diidentifikasi penyebabnya adalah virus Corona yang menyerang saluran pernapasan. Penyakit ini pertama kali dideteksi kemunculannya di Wuhan, Tiongkok (Lee & Hsueh, 2020; Zhu et al., 2020). Sebagaimana diketahui bahwa SARS-Cov-2 bukanlah jenis virus baru. Akan tetapi dalam penjelasan ilmiah suatu virus mampu bermutasi membentuk susunan genetik yang baru, singkatnya virus tersebut tetap satu jenis yang sama dan hanya berganti seragam. Alasan pemberian nama SARS-Cov-2 karena virus corona memiliki hubungan erat secara genetik dengan virus penyebab SARS dan MERS.

Indonesia merupakan salah satu Negara yang terdampak wabah ini memberi kebijakan meliburkan seluruh lembaga pendidikan. Hal ini dilakukan sebagai upaya mencegah penularan virus corona. Akan tetapi pendidikan tidak berhenti begitu saja

contohnya, saat ini seluruh perguruan tinggi menerapkan kuliah *online*. Kuliah *online* dilakukan untuk memberikan kesempatan kepada seluruh warga Indonesia untuk menikmati pendidikan dimana saja yang dia suka. Dampak positif kita bisa mendapatkan materi dengan mudah dan belajar mengevaluasi pembelajaran sendiri di rumah sesuai keinginan hati kita masing-masing.

Pandemi Covid-19 telah membuat sistem pembelajaran di kampus dipaksa berubah secara drastis dari pertemuan tatap muka menjadi pembelajaran secara *online*. Banyak kampus yang belum memiliki infrastruktur pembelajaran *online* dipaksa melakukan perkuliahan secara daring. Pendidikan di perguruan tinggi tergolong pendidikan yang sangat diminati oleh banyak kalangan masyarakat, dimana masyarakat dapat memilih jurusan atau program studi sesuai dengan kemampuan dan keahlian masing-masing. Dalam perguruan tinggi banyak sekali jurusan-jurusan yang ditawarkan kepada masyarakat seperti halnya jurusan yang berorientasi kepada jurusan Pendidikan maupun non kependidikan. Adapun jurusan yang lebih spesifik yang masuknya ke dalam jurusan yang berupa minat seperti halnya jurusan mesin, jurusan teknologi maupun jurusan dalam bidang kependidikan jasmani olahraga.

Jurusan pendidikan jasmani dan olahraga termasuk dalam program studi di perguruan tinggi yang banyak diminati oleh masyarakat. Selain materi perkuliahan yang dipelajari secara komprehensif baik teori maupun prakteknya mahasiswa juga beranggapan dengan mereka melanjutkan belajar di jenjang di perguruan tinggi di pendidikan jasmani mahasiswa berharap agar tetap dapat menjaga kesehatan dan kebugarannya, dikarenakan di jurusan pendidikan jasmani memang mahasiswa lebih ditekankan untuk mengikuti perkuliahan dalam bentuk praktek yang harapannya selain dapat menjadikan mahasiswa terampil juga dapat menjaga kesehatan dan kebugaran mahasiswa dengan melakukan aktivitas perkuliahan prakteknya.

Pandemi Covid-19 di Indonesia telah membuat sistem pembelajaran berubah secara drastis dari pembelajaran tatap muka menjadi pembelajaran di rumah secara daring. Sejak munculnya kasus pasien positif Covid-19 di Indonesia, Pemerintah melalui Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan dan Kementerian Agama Republik Indonesia, menerapkan kebijakan belajar dan bekerja dari rumah sejak pertengahan Maret 2020. UIN Sunan Gunung Djati Bandung sebagai salah satu PTKIN yang berada di bawah Kementerian Agama, merespon kebijakan tersebut dengan penerapan belajar dan bekerja dari rumah ini melalui surat edaran yang dikeluarkan pada tanggal 15, 26 dan 30 Maret 2020 (Jamaluddin, Ratnasih, Gunawan, & Paujiah, 2020). Perkuliahan secara daring terpaksa mengubah sistem tatap muka menjadi perkuliahan jarak jauh daring akibat Pandemi Covid19 yang melanda Indonesia di tengah keterbatasan infrastruktur yang ada. Hal ini menyebabkan pembelajaran yang dilakukan menjadi kurang efisien, peserta didik lebih susah memahami materi yang diberikan dosen, kurangnya interaksi antara dosen dan mahasiswa membuat mereka susah memahami materi yang diberikan, mahasiswa lebih susah menanyakan materi yang belum paham dan kurangnya konsentrasi mahasiswa jika dilakukan pembelajaran secara daring (Mastuti, 2020). Terlebih lagi jika dosen yang bersangkutan tidak memiliki keterampilan dalam mengembangkan model pembelajaran yang tepat sesuai dengan situasi saat ini. Hal ini tentu akan memperburuk masalah yang terjadi. Salah satu yang dapat terjadi adalah rasa bosan dikarenakan penggunaan model pembelajaran yang belum tepat. Rasa bosan tersebut dapat mempengaruhi motivasi dan hasil belajar (Nopiyanto & Raibowo, 2020). Ditambah lagi, salah satu pertanda bahwa seseorang itu sendiri telah menjalani pembelajaran adalah dengan adanya perubahan tingkah laku pada diri orang itu yang mungkin akan disebabkan oleh terjadinya perubahan pada tingkat pengetahuan,

keterampilan, atau sikap (Raibowo, Nopiyanto, & Muna, 2019). Apakah makna belajar yang seperti itu dapat tercapai jika pembelajaran dilakukan sepenuhnya secara *online*? (Rahmatullah, 2019) menyatakan bahwa penggunaan media *offline* dan *online* harus digunakan dalam proses pembelajaran di sekolah untuk mengikuti perkembangan zaman. Apabila mengenyampingkan kondisi yang terjadi di tengah wabah saat ini, memang seyogyanya sebuah pembelajaran itu dilakukan secara tatap muka (*offline*) dan secara daring (*online*). Namun walaupun demikian, pembelajaran secara daring yang memanfaatkan aplikasi yang sudah dibuat itu dapat mempermudah penyampaian materi yang akan dipelajari secara jarak jauh. Bahkan metode penyampaian informasi secara *online* ini juga tidak hanya digunakan dalam proses pembelajaran, dalam proses evaluasi atlet juga digunakan, salah satunya aplikasi tes fisik untuk pelatih sekolah sepakbola (Hartati, Victoriand, Yusfi, & Destriani, 2019). Hanya saja belum diketahui apakah siswa mampu mengikutinya dengan baik proses pembelajaran *online* tersebut.

Oleh karena itu, terkait dengan hal tersebut maka tujuan dalam melakukan penelitian ini harapannya adalah akan mendapatkan data bentuk perkuliahan daring mahasiswa PJKR Universitas PGRI Semarang sebagai dampak pandemic covid 19, serta demi mendapatkan hasil informasi upaya mahasiswa dalam mengikuti perkuliahan daring mahasiswa PJKR Universitas PGRI Semarang sebagai dampak covid 19 yang sekarang sedang mengguncang dunia, terutama pada dunia pendidikan.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif kuantitatif. Metode yang digunakan dalam penelitian ini dengan menggunakan metode survey dan teknik pengumpulan data menggunakan angket yang diwujudkan dalam bentuk pertanyaan. Waktu penelitian akan dimulai dari bulan April 2020. Tempat penelitian adalah suatu lokasi tertentu yang akan digunakan peneliti untuk melakukan penelitian, dimana terdapat obyek dan subyek yang akan diteliti dalam penelitian. Penelitian ini mengambil subjek penelitian mahasiswa PJKR UPGRIS semua angkatan.

Variabel penelitian ini adalah menganalisis perkuliahan daring mahasiswa PJKR UPGRIS sebagai dampak pandemi covid 19 yang diukur dengan menggunakan angket. Teknik pengumpulan data dengan observasi berdasarkan bila penelitian berkenaan dengan perilaku manusia, proses kerja, gejala-gejala alam dan bila subyek penelitian yang diamati tidak terlalu besar (Sugiyono, 2012). Dalam hal ini yang diberikan angket dalam bentuk *google form* adalah subyek penelitian (mahasiswa aktif PJKR Universitas PGRI Semarang) dilakukan dengan beberapa cara, baik secara langsung (*face to face*) maupun melalui telepon (*by phone*). Kisi-kisi Angket tersebut yang kurang lebih berisi tentang sistem perkuliahan yang cocok untuk mahasiswa PJKR UPGRIS (*Zoom*, *SIP*, *SPADA*, Maupun *Google Classroom*) serta lamanya durasi waktu perkuliahan secara daring dan untuk mengetahui apakah mahasiswa siap dalam mengikuti perkuliahan secara daring atau tidak.

HASIL PENELITIAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bentuk dan upaya mahasiswa PJKR UPGRIS dalam pembelajaran daring selama masa pandemi covid pada bulan Maret-April 2020. Sampel yang digunakan sebanyak 477 mahasiswa PJKR UPGRIS. Yang terdiri dari semester 2, 4 dan 6. Berikut hasil deskriptif dari sampel penelitian.

Tabel 1. Sebaran Sampel Penelitian

No	Semester	Jumlah	Prosentase
1	2	221	47.7%
2	4	98	21.2%
3	6	144	31.1%
Total		477	100%

Dari data tabel di atas dapat diketahui bahwa untuk mahasiswa semester 2 dengan jumlah mahasiswa 221 memiliki prosentase sebaran sebanyak 47.7%. Mahasiswa semester 4 dengan jumlah mahasiswa 98 dengan prosentase 21.2%. Mahasiswa semester 6 dengan jumlah 144 memiliki prosentase 31.1%. Dengan demikian bisa diketahui bahwa jumlah keseluruhan mahasiswa yang mengisi sebaran penelitian dengan jumlah total sebanyak 477 mahasiswa.

Tabel 2. Aplikasi yang digunakan

No	Aplikasi	Jumlah	Prosentase
1	<i>Zoom</i>	282	34.7%
2	<i>SIP</i>	334	41.2%
3	<i>SPADA</i>	11	1.3%
4	<i>Google Classroom</i>	185	22.8%
Total		812	100%

Dari data di atas diketahui jumlah aplikasi yang paling banyak dipakai adalah *Zoom* 34.7%, *SIP* 41.2%, *SPADA* 1.3% dan *Google Classroom* 22.8%. Pemilihan aplikasi ini setiap mahasiswa boleh memilih lebih dari 1 opsi terhadap aplikasi yang sering digunakan. Selanjutnya tabel di bawah akan mendeskripsikan tentang lama waktu pembelajaran daring.

Tabel 3. Durasi Pembelajaran

No	Waktu	Jumlah	Prosentase
1	Lebih dari 60 menit	89	18.6%
2	30-60 menit	309	64.8%
3	Kurang dari 30 menit	79	16.6%
Total		477	100%

Dari data di atas diketahui durasi pembelajaran daring yang lebih dari 60 menit 18.6%, 30 menit sampai 60 menit 64.8% dan di bawah 30 menit 16.6%. Selanjutnya akan ditampilkan pemahaman mahasiswa terhadap materi pembelajaran daring.

Tabel 4. Pemahaman Terhadap Materi

No	Waktu	Jumlah	Prosentase
1	Mudah dipahami	340	71.2%
2	Sulit Dipahami	137	28.8%
Total		477	100%

Pada deskripsi di atas pemahaman terhadap materi yaitu: mudah dipahami 71.2% dan materi susah dipahami 28.8%. Berikut akan dijabarkan kesiapan mahasiswa dalam proses pembelajaran daring.

Tabel 5. Kesiapan Mahasiswa

No	Waktu	Jumlah	Prosentase
1	Siap	100	20.9%
2	Cukup Siap	250	52.4%
3	Kurang Siap	127	26.7
Total		477	100%

Dari data di atas dapat dijabarkan tingkat kesiapan mahasiswa dalam kategori siap 20.9%, cukup siap 52.4%, kurang siap 26.7%. Berikutnya akan dideskripsikan kendala perkuliahan yang dialami.

Tabel 6. Kendala Pembelajaran

No	Waktu	Jumlah	Prosentase
1	Sinyal	281	58.9%
2	Kuota	121	25.3%
3	Waktu	75	15.8%
Total		477	100%

Dari data di atas dapat dideskripsikan kendala terbesar mahasiswa yaitu terkendala sinyal 58.9%, kuota 25.3%, dan waktu 15.8%. Oleh karena itu bisa kita simpulkan untuk mahasiswa yang mengisi berkaitan dengan angket sebaran terkait dengan kendala perkuliahan daring berjumlah 477 mahasiswa dari program studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Universitas PGRI Semarang.

PEMBAHASAN

Mengutip dari hasil penelitian yang dilakukan oleh (Hasanah et al., 2020) tentang analisis aktivitas belajar daring mahasiswa pada pandemi Covid-19. Berdasarkan pengumpulan data hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa pelaksanaan aktivitas belajar mahasiswa pada masa tanggap darurat Covid-19 ini berjalan dengan cukup baik. Namun aktivitas belajar daring ini perlu ditingkatkan dengan karena aktivitas belajar merupakan suatu hal yang penting dalam mencapai tujuan belajar. Hal yang mendasari adalah masih ditemukannya hambatan dalam pelaksanaan aktivitas belajar daring pada masa tanggap darurat Covid-19 saat ini. Sedangkan (Hikmat, Hermawan, Aldim, & Irwandi, 2020) tentang efektivitas pembelajaran daring selama masa pandemi covid-19: sebuah survei *online* didapatkan hasil dari perhitungan menggunakan metode MAUT terhadap studi kasus efektivitas belajar daring menggunakan aplikasi *Zoom* dan *WhatsApp* di Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik UIN Sunan Gunung Djati Bandung menghasilkan pilihan yang lebih objektif dengan penilaian matakuliah teori (0.88) sebagai penilaian tertinggi, disusul mata kuliah teori dan praktikum (0.70), mata kuliah praktikum (0.42) dan mata kuliah di lapangan (0.20). Hal ini berarti bahwa pembelajaran daring hanya efektif untuk mata kuliah teori dan teori dan praktikum saja, sementara untuk mata kuliah praktikum dan mata kuliah lapangan tidak efektif dilakukan secara daring dan lebih efektif menggunakan perkuliahan konvensional dengan tatap muka. Dalam situasi mewabahnya Covid-19 di tanah air, perkuliahan di Perguruan Tinggi memberlakukan *system online*. Perkuliahan *online* dimana situasi belajar tidak lagi tatap muka membuat banyak pertanyaan mengenai efektivitas sistem belajar ini, termasuk mahasiswa. Berdasarkan hasil kuesioner terbuka, mayoritas mahasiswa mengatakan sistem *online* dengan *Zoom* ini adalah alternatif belajar tatap muka ditengah mewabahnya Covid-19. Oleh karena itu mereka berharap efektivitasnya diharapkan harus setara dengan perkuliahan konvensional (tatap muka). Agar perkuliahan *online* ini dapat berjalan efektif, pelaksanaannya harus terencana, mulai

dari kesiapan mahasiswa dan dosen serta bahan ajar. Dalam perkuliahan *online*, kreativitas dosen sangat diperlukan dalam pembelajaran agar kuliah ini berjalan dengan efektif, sehingga mahasiswa bisa memahami materi yang disampaikan. Selain itu, menurut para mahasiswa, penggunaan alat elektronik seperti handphone dan laptop yang berlebihan dalam pembelajaran, perlu diwaspadai yang sejatinya berdampak pada kesehatan psikis dan fisik.

Covid-19 mempengaruhi seluruh aspek kehidupan manusia, tidak terkecuali dunia pendidikan. Dari hasil data penelitian di atas, pada umumnya pembelajaran daring di lingkungan program studi PJKR sudah berjalan kondusif, walaupun masih tidak seideal apabila perkuliahan dilakukan tatap muka karena beberapa kendala yang dijumpai. Kendala terbesar dari pembelajaran daring adalah sinyal di daerah asal setiap mahasiswa, tidak semua mahasiswa mempunyai tempat tinggal yang mendapatkan akses sinyal internet dengan baik. Kendala ini sedikit teratasi dengan adanya solusi yang diberikan oleh dosen yaitu memberikan rekaman tentang perkuliahan yang sudah dilakukan.

KESIMPULAN

Dari penelitian yang telah dilakukan dapat disimpulkan: (1) Bentuk perkuliahan yang dilakukan di Program Studi PJKR Universitas PGRI Semarang memanfaatkan *platform* pembelajaran *online* seperti *Zoom*, *Google Classroom*, *SPADA*, maupun *SIP*. Sedangkan untuk perkuliahan praktek lapangan menggunakan bentuk video dan penugasan, (2) Upaya mahasiswa dalam mengikuti pembelajaran *online* cukup baik dengan perolehan cukup siap dan persentasenya 52.4%.

DAFTAR PUSTAKA

- Cendra, R., & Gazali, N. (2019). Intensitas Olahraga Terhadap Perilaku Sosial. *Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*, 9(1), 13–17.
- Dalimunthe, & Abdillah, R. A. (2015). Strategi dan Implementasi Pelaksanaan Pendidikan Karakter di SMP N 9 Yogyakarta. *Jurnal Pendidikan Karakter*, 5(1), 102–111.
- Hartati, Victoriand, A. R., Yusfi, H., & Destriani. (2019). Pelatihan Penggunaan Aplikasi Tes Fisik Untuk Pelatih Sekolah Sepakbola Di Bawah Binaan KONI Ogan Ilir. *Journal Of Sport Education (JOPE)*, 1(2), 34–36. <https://doi.org/10.31258/jope.1.2.43-48>
- Hasanah, A., Lestari, A. S., Rahman, A. Y., & Daniel, Y. I. (2020). Analisis aktivitas belajar daring mahasiswa pada pandemi Covid-19.
- Hikmat, H., Hermawan, E., Aldim, A., & Irwandi, I. (2020). *Efektivitas pembelajaran daring selama masa pandemi Covid-19: Sebuah survey online*. LP2M.
- Jamaluddin, D., Ratnasih, T., Gunawan, H., & Paujiah, E. (2020). *Pembelajaran daring masa pandemik Covid-19 pada calon guru: hambatan, solusi dan proyeksi*. LP2M.
- Lee, P.-I., & Hsueh, P.-R. (2020). Emerging threats from zoonotic coronaviruses-from SARS and MERS to 2019-nCoV. *Journal of Microbiology, Immunology and Infection*. <https://doi.org/10.1016/j.jmii.2020.02.001>

- Mastuti, R. (2020). *Teaching From Home: Dari Belajar Merdeka Menuju Merdeka Belajar*. Medan: Yayasan Kita Menulis.
- Nopiyanto, Y. E., & Raibowo, S. (2020). Penerapan model pembelajaran jigsaw untuk meningkatkan motivasi dan hasil belajar mahasiswa penjas pada mata kuliah filsafat penjas dan olahraga. *Journal Of Sport Education (JOPE)*, 2(2), 61–69. <https://doi.org/10.31258/jope.2.2.61-69>
- Rahmatullah, M. I. (2019). Pengembangan Konsep Pembelajaran Literasi Digital Berbasis Media E-Learning Pada Mata Pelajaran PJOK di SMA Kota Yogyakarta. *Journal Of Sport Education (JOPE)*, 1(2), 56. <https://doi.org/10.31258/jope.1.2.56-65>
- Raibowo, S., Nopiyanto, Y. E., & Muna, M. K. (2019). Pemahaman guru PJOK tentang standar kompetensi profesional. *Journal Of Sport Education (JOPE)*, 2(1), 10–15. <https://doi.org/10.31258/jope.2.1.10-15>
- Sugiyono. (2012). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Alfabeta.
- Syah, M. (2010). *Psikologi Pendidikan dengan pendekatan baru*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.
- Zhu, N., Zhang, D., Wang, W., Li, X., Yang, B., Song, J., ... Tan, W. (2020). A Novel Coronavirus from Patients with Pneumonia in China, 2019. *The New Engl and Journal of Medicine*, 1–7. <https://doi.org/10.1056/NEJMoa2001017>

Pengaruh latihan *back-up* terhadap kemampuan menyundul bola

Back-up training effects to the students' ability in heading the ball

*¹Dilli Dwi Kuswoyo, ²Carolus Wasa, ³M. Fadli Dongoran

*^{1,2,3} Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Universitas Musamus, Merauke, Indonesia

Received: 25 June 2020; Accepted 05 August 2020; Published 10 August 2020

OPEN ACCESS

ABSTRAK	ABSTRACT
Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui ada tidaknya pengaruh latihan back up terhadap kemampuan menyundul bola pada siswa putra kelas VIII SMP YPK Merauke. Metode eksperimen digunakan untuk penelitian ini dengan pola pre-test dan post-test. Dalam pelaksanaan penelitian ini, populasi digunakan yaitu seluruh siswa kelas VIII SMP YPK Merauke Tahun Pelajaran 2019-2020. Adapun jumlah populasi penelitian ini dari setiap masing-masing kelas, di antaranya; Kelas VIIIA berjumlah 28 siswa, VIIIB ada 26 siswa, VIIC ada 28 siswa, dan kelas VIID berjumlah 25 siswa. Total keseluruhan populasi ialah 107 siswa. Adapun jumlah sampel dalam penelitian ini ialah; 6 siswa dari kelas VIIIA, 5 siswa dari kelas VIIIB, 6 siswa dari kelas VIIC, dan dari kelas VIID ada 5 siswa. Total sampel pada penelitian ini adalah 22 siswa. Instrumen penelitian ini menggunakan tes heading sepakbola. Hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa latihan back up berpengaruh terhadap hasil sundulan bola siswa. Terbukti dengan siswa yang melakukan latihan back up akan menghasilkan sundulan bola yang baik dibandingkan dengan siswa yang menyundul bola dengan tidak melakukan latihan back up.	The purpose of this study was to determine whether there is an effect of back-up training on the ability to head a ball in eighth grade male students of SMP YPK Merauke. The experimental method used for this study was a pre-test and post-test pattern. In the implementation of this research, the population was used, namely all students of class VIII SMP YPK Merauke for the 2019-2020 academic year. The total population of this study from each class, including; Class VIIIA consists of 28 students, VIIIB has 26 students, VIIC has 28 students, and class VIID has 25 students. The total population is 107 students. The number of samples in this study are; 6 students from class VIIIA, 5 students from class VIIIB, 6 students from class VIIC, and from class VIID there are 5 students. The total sample in this study was 22 students. The research instrument used a soccer heading test. The results of this study can be concluded that the back up exercise has an effect on the results of students' ball headers. It is proven that students who do back up exercises will produce good ball headers compared to students who head the ball without doing back up exercises.
Kata Kunci: Latihan <i>Back-Up</i> ; Menyundul; Sepakbola	Keywords: Back-Up Training; Heading; Football
*Corresponding Author Email: kuswoyo_fkp@unmus.ac.id	Copyright © 2020 Edu Sportivo: Indonesian Journal of Physical Education

 [https://doi.org/10.25299/es:ijope.2020.vol1\(1\).5190](https://doi.org/10.25299/es:ijope.2020.vol1(1).5190)

How To Cite: Kuswoyo, D. D., Wasa, C., & Dongoran, M. F. (2020). Pengaruh latihan back-up terhadap kemampuan menyundul bola. *Edu Sportivo: Indonesian Journal of Physical Education*, 1(1), 33-41. [https://doi.org/10.25299/es:ijope.2020.vol1\(1\).5190](https://doi.org/10.25299/es:ijope.2020.vol1(1).5190).



PENDAHULUAN

Sepakbola merupakan salah satu cabang olahraga terpopuler (Nugraha, 2012; Yulianto, 2020). Sepakbola adalah olahraga beregu yang sangat digemari oleh semua kalangan, baik anak-anak sampai dewasa (Pratama, 2019). Berbagai kalangan begitu menggemarannya mulai dari putra dan putri, tua, muda, laki-laki, perempuan, mahasiswa, bahkan di dalam pembelajaran formalpun olahraga ini menjadi salah satu materi pembelajaran pada mata pelajaran pendidikan jasmani. Pendidikan jasmani merupakan suatu cabang ilmu yang mempelajari tentang aktivitas gerak melalui media

olahraga (Rahmatullah, 2019).

Pendidikan jasmani bukan hanya aktifitas fisik yang ditawarkan kepada siswa-siswi di sekolah, lebih dari itu yaitu dengan tujuan dapat meningkatkan mengembangkan kemampuan emosional, sosial, intelektual, dan mental pada siswa melalui aktifitas gerak tubuh (Kuswoyo & Donggoran, 2019). Rahayu (2013) menambahkan bahwa dengan pendidikan jasmani, siswa akan memperoleh kesan pribadi yang menyenangkan, ungkapan kreatif, inovatif, terampil, kebugaran jasmani, kebiasaan hidup sehat serta memiliki pengetahuan terhadap aktifitas gerak pada manusia

Bermain sepakbola memerlukan teknik dasar yang baik untuk membentuk kerjasama tim sehingga mencapai tujuan dalam permainan yaitu untuk menghasilkan kemenangan. Seorang pemain sepakbola yang tidak memiliki teknik dasar dan keterampilan dasar bermain sepakbola, maka tidak akan mampu menjadi pemain yang baik (Nasution, 2018). Keterampilan sepakbola seseorang dapat ditingkatkan jika sudah menguasai macam-macam teknik dasarnya (Gazali, 2016). Teknik dasar tersebut antara lain; *stopping* (menghentikan bola), *shooting* (menendang bola ke gawang), *passing* (mengumpan), *dribbling* (menggiring bola), dan *heading* (menyundul bola) (Kuswoyo, 2018).

Menyundul bola merupakan teknik dasar yang digunakan oleh setiap pemain dalam mengumpan bola kepada teman serta dapat juga digunakan untuk mencetak gol ke gawang lawan. Pentingnya keahlian menyundul bola dalam permainan sepakbola yaitu dapat digunakan untuk mencetak gol, menghalau bola di daerah pertahanan sendiri, serta mengoper bola kepada teman (Rismoko et al., 2013). Hasil menyundul bola yang jauh, tepat dan dapat mencetak gol ke dalam gawang lawan, seorang pemain dapat melakukannya dengan menggunakan beberapa macam bentuk latihan yang berkaitan dengan hasil menyundul bola yang efektif dan efisien. Salah satu bentuk latihannya adalah latihan *back up*. Dalam hasil penelitiannya, Reval (2013) mengungkapkan bahwa penerapan latihan *back up* mempunyai pengaruh yang bermanfaat terhadap kemampuan *heading* dalam permainan sepakbola. Menurut Budiwanto bahwa gerakan latihan *back up* sendiri dapat dilakukan dengan dua cara, yakni dengan mengangkat togok dan mengangkat tungkai kaki (Reval, 2013).

Latihan *back up* merupakan bagian dari latihan isotonik yang secara khusus melatih kekuatan otot punggung dan otot perut. Dimana punggung adalah bagian penting dalam gerakan *heading*. Salah satu dasar *heading* bola ialah badan digerakkan, ditarik ke belakang melengkung pada daerah pinggang. Lalu dengan gerakan seluruh tubuh yaitu kekuatan otot-otot perut, dorongan panggul dan kaki (lutut bengkok diluruskan) badan diayunkan atau dihentakkan ke depan hingga dahi mengenai bola. Bagian tubuh lain yang berperan dalam gerakan menyundul bola yaitu batang tubuh khususnya otot-otot perut. Bagian tengah badan yang berkembang dengan baik selalu dapat menghasilkan gerakan kaki dan lengan semaksimal mungkin (Riadi, 2013). Oleh karenanya, dengan dimilikinya daya ledak otot tungkai, kekuatan otot perut dan kelentukan otot togok yang baik seorang pemain akan mampu menyundul bola dengan posisi meloncat yang semakin jauh (Aprianto, 2009).

Pembelajaran pendidikan jasmani merupakan salah satu mata pelajaran pada siswa kelas VIII siswa SMP YPK Merauke. Dalam kurikulum pembelajaran pendidikan jasmani, teknik menyundul bola merupakan salah satu teknik dasar yang dipelajari oleh siswa. Akan tetapi teknik ini belum sepenuhnya dipahami secara utuh oleh siswa, sehingga masih ada beberapa macam gerakan dan hasil dari menyundul bola pada siswa SMP YPK Merauke yang belum maksimal, maka tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan *back up* terhadap peningkatan kemampuan menyundul

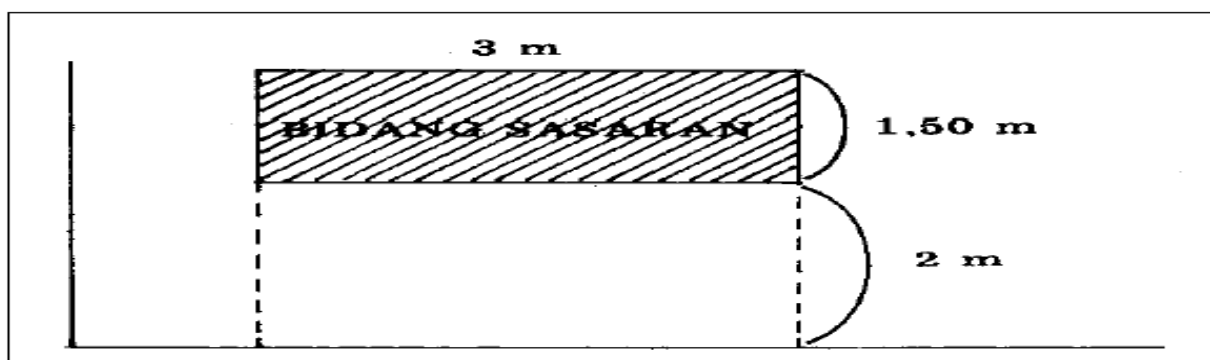
bola siswa. Penelitian ini dianggap penting karena untuk memainkan sepakbola yang baik, diperlukan penguasaan teknik dasar didalamnya dan *heading* salah satunya. Maka melalui latihan *back up* siswa akan menghasilkan kemampuan menyundul bola yang maksimal dan terarah.

METODE PENELITIAN

Penelitian eksperimen ini dilakukan untuk mengumpulkan informasi dengan menggunakan metode eksperimen pola *pre test* dan *post test*. Data dalam penelitian ini berasal dari: (a) Data primer yang artinya data yang dikumpulkan atau diolah sendiri oleh peneliti secara langsung dari sumber aslinya, (b) Data sekunder yang artinya data yang diperoleh atau dikumpulkan dari berbagai sumber yang telah ada seperti catatan atau gambar-gambar yang berhubungan dengan masalah yang akan diteliti.

Dalam pelaksanaan penelitian ini, populasi digunakan yaitu seluruh siswa kelas VIII SMP YPK Merauke Tahun Pelajaran 2019-2020. Adapun jumlah populasi penelitian ini dari setiap masing-masing kelas, di antaranya; Kelas VIIIA berjumlah 28 siswa, VIIIB ada 26 siswa, VIIC ada 28 siswa, dan kelas VIID berjumlah 25 siswa. Total keseluruhan populasi ialah 107 siswa. Dalam (Hatmoko, 2015) Suharsimi menyatakan bahwa sampel merupakan wakil dari populasi yang akan diteliti. Sampel dalam penelitian ini adalah sebagian dari jumlah seluruh siswa putra SMP YPK Merauke populasi. Karena populasi dalam penelitian ini berjumlah 107 orang, maka peneliti akan mengambil sebagian jumlah populasi antara 10-15% atau 20-25%. Menurut Suharsimi dalam (Kuswoyo & Betaubun, 2019) jika subjek penelitian kurang dari 100 orang maka keseluruhan dapat menjadi sampel, namun jika lebih dari 100 orang, maka sampel yang dapat diambil adalah 10-15% atau 20-25%. Sehubungan dengan hal tersebut maka penulis akan menggunakan sebagian jumlah populasi untuk dijadikan sampel penelitian. Adapun jumlah sampel dalam penelitian ini ialah; 6 siswa dari kelas VIIIA, 5 siswa dari kelas VIIIB, 6 siswa dari kelas VIIC, dan dari kelas VIID ada 5 siswa. Total sampel pada penelitian ini adalah 22 siswa. Instrumen penelitian ini menggunakan tes *heading* sepakbola (Kuswoyo, 2020), adapun langkah-langkah pelaksanaan tes sebagai berikut:

- a) Tujuan: Tes ini bertujuan untuk mengukur kecakapan dan keterampilan memainkan bola dengan kepala.
- b) Alat dan Perlengkapan
 1. Bola sepak satu buah
 2. *Stopwatch* 1 buah
 3. Seperangkat alat tulis dan *form* penilaian
 4. Dinding pantul dan dinding sasaran (tembok atau dinding papan yang kuat), minimal sama dengan ukuran untuk tes. Bentuk dan ukuran dapat dilihat pada gambar di bawah ini.



Gambar 1. Dinding Tes *Heading*



Gambar 2. Posisi *Heading*

c) Pengetes

1. Pengambil waktu 1 orang.
2. Pengawas merangkap pencatat 1 orang.

d) Pelaksanaan Tes

Pengambil waktu memberi aba-aba SIAP, peserta tes berdiri menghadap ke dinding pantul dengan bola di tangan dalam keadaan siap memulai tes. Pengambil waktu kemudian memberikan aba-aba YA, dan peserta tes segera memantulkan bola ke dinding pantul. Selanjutnya peserta tes memantulkan bola kembali ke dinding dengan menggunakan kepala dan ini harus dilakukan secara terus menerus selama 10 detik. Apabila bola jatuh di tanah, maka peserta tes harus mengambil bola tersebut dan memainkan kembali sampai batas waktu yang telah ditentukan. Bagi pengambil waktu, bersamaan dengan aba-aba YA, *stopwatch* dijalankan. Tepat 10 detik pengambil waktu memberikan aba-aba *STOP* dan menghentikan *stopwatch*nya. Tugas pengawas memperhatikan sundulan bola yang dilakukan peserta tes secara sah dan masuk ke daerah sasaran.

Pengolahan data dalam penelitian ini menggunakan analisis statistik menggunakan rumus regresi linear sederhana, adapun rumusnya sebagai berikut:

$$Y = a + bx$$

Keterangan:

Y = Skor kemampuan dalam menyundul bola

a = Harga y bila x = 0 (harga konstanta)

b = Angka atau arah nilai koefisien regresi

x = Latihan *back up* (Sugiyono, 2012)

HASIL PENELITIAN

Sebelum melakukan analisis data, peneliti melakukan *pre test* menyundul bola dengan menggunakan sampel berjumlah 22 orang siswa putra kelas VIII SMP YPK Merauke. Nilai *pretest* menyundul bola peneliti uraikan pada tabel 1.

Tabel 1. Skor Menyundul Bola 60 Detik (*Pre Test*)

No.	Nama-Nama Siswa	Hasil Menyundul Bola	Skor
1	AR	9	45
2	AS	7	35
3	MAF	11	55
4	MI	10	50
5	MIM	12	60
6	AG	11	55
7	MAR	10	50
8	MF	10	50
9	AIR	8	40
10	MZ	8	40
11	SL	10	50
12	AP	9	45
13	IS	10	50
14	SB	12	60
15	SR	11	55
16	AB	11	55
17	ABS	9	45
18	PS	9	45
19	HR	10	50
20	ZS	11	55
21	WS	12	60
22	OS	10	50

Dari hasil *pre test* yang diperoleh melalui menyundul bola, peneliti selanjutnya menyederhanakan dalam bentuk tabel 2.

Tabel 2. Persentase Menyundul Bola (*Pre Test*)

Skor Nilai <i>Pre test</i>	Jumlah (Orang)	Persentase (%)
35-40	3	13,63
41-45	4	18,18
46-50	7	31,81
51-55	5	22,72
56-60	3	13,63
Jumlah	22	100

Berdasarkan tabel di atas, yaitu nilai *pre test* yang diperoleh siswa sebelum melakukan *back up*, adalah; jumlah siswa yang memperoleh skor antara 35-40 ada tiga siswa dengan persentase 13,63, skor 41-45 berjumlah 4 orang siswa dengan persentase 18,18, yang mendapat skor 46-50 berjumlah 7 orang siswa pada persentase 31,81, yang mendapatkan skor 51-55 berjumlah 5 orang siswa pada persentase 22,72, dan nilai 56-60 berjumlah 3 orang siswa dengan persentase 13,63. Dari hasil di atas maka dapat peneliti simpulkan bahwa kemampuan menyundul bola pada siswa putra kelas VIII SMP YPK Merauke Tahun pelajaran 2019-2020 masih di bawah rata-rata, sehingga perlu diberikan bentuk latihan yang dapat meningkatkan hasil sundulan bola pada siswa putra kelas VIII SMP YPK Merauke yaitu latihan *back up*. Pada tabel di bawah ini peneliti akan menjelaskan hasil menyundul bola siswa putra kelas VIII SMP YPK Merauke yang telah diberikan latihan *back up* untuk meningkatkan hasil menyundul bola.

Tabel 3. Skor Menyundul Bola 60 Detik (Post Test)

No.	Nama	Hasil Menyundul bola	Skor
1	AR	11	55
2	AS	10	50
3	MAF	15	75
4	MI	14	70
5	MIM	15	75
6	AG	13	65
7	MAR	14	70
8	MF	14	70
9	AIR	12	60
10	MZ	12	60
11	SL	14	70
12	AP	13	65
13	IS	14	70
14	SB	15	75
15	SR	14	70
16	AB	14	70
17	ABS	13	65
18	PS	13	65
19	HR	14	70
20	ZS	14	70
21	WS	15	75
22	OS	15	75

Dari hasil *post test* yang diperoleh melalui menyundul bola, peneliti selanjutnya menyederhanakan dalam bentuk tabel 4.

Tabel 4. Persentase Menyundul Bola (Post Test)

Skor Nilai Post Test	Jumlah (orang)	Persentase (%)
50 – 55	3	13,63
56 – 60	4	18,18
61 – 65	7	31,81
66 – 70	8	36,36
Jumlah	22	100

Uraian yang terdapat pada tabel di atas bahwa nilai *post test* yang diperoleh siswa setelah melakukan *back up*, adalah; jumlah siswa yang memperoleh skor antara 50 - 55 berjumlah 3 siswa dengan persentase 13,63%, ada 4 siswa mendapat skor 56 – 60 dengan persentase 18,18%, kemudian dengan persentase 31,81% terdapat 7 siswa pada skor 61 – 65, yang mendapatkan skor 66 – 70 berjumlah 8 siswa pada persentase 36,36%. Berdasarkan hasil di atas, maka dapat disimpulkan bahwa telah terjadi suatu peningkatan kemampuan menyundul bola pada siswa melalui latihan *back up*. Skor regresi menyundul bola dapat dilihat pada tabel 5.

Tabel 5. Skor Regresi Menyundul bola

No	Menyundul Bola tanpa Latihan <i>Back up</i> (X)	Menyundul Bola dengan Latihan <i>Back up</i> (Y)	X ²	XY
1	45	55	2025	2475
2	35	50	1225	1750
3	55	75	3025	4125
4	50	70	2500	3500

No	Menyundul Bola tanpa Latihan <i>Back up</i> (X)	Menyundul Bola dengan Latihan <i>Back up</i> (Y)	X ²	XY
5	60	75	3600	4500
6	55	65	3025	3575
7	50	70	2500	3500
8	50	70	2500	3500
9	40	60	1600	2400
10	40	60	1600	2400
11	50	70	2500	3500
12	45	65	2025	2925
13	50	70	2500	3500
14	60	75	3600	4500
15	55	70	3025	3850
16	55	70	3025	3850
17	45	65	2025	2925
18	45	65	2025	2925
19	50	70	2500	3500
20	55	70	3025	4125
21	60	75	3600	4500
22	50	75	2500	3750
Total	1100	1495	55950	76325

Sehingga persamaan regresi linear yg didapat yaitu: $Y = -14,94 + 1,65X$, dan persamaan garis regresi sebagai berikut: Skor regresi menunjukkan bahwa; (1) latihan *back up* mempunyai pengaruh positif terhadap keterampilan menyundul bola (koefisien regresi (a) = 1,65). Artinya, jika latihan *back up* dilakukan secara *continue* maka semakin baik pula kemampuan menyundul bola. (2) Jika latihan *back up* tidak dilakukan sama dengan 0, maka nilai konstanta (b) kemampuan menyundul bola sebesar -14,94. Maka dapat disimpulkan bahwa hipotesis alternatif (Ha) adanya pengaruh latihan *back up* terhadap kemampuan menyundul bola dalam permainan sepakbola pada siswa diterima.

PEMBAHASAN

Penelitian ini memiliki tujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *back up* terhadap peningkatan kemampuan menyundul bola siswa. Pada tahun 2013 silam, Reval yang pada hasil penelitiannya menunjukkan bahwa untuk tes latihan fisik diperoleh adanya pengaruh latihan *back up* terhadap kemampuan *heading* dalam permainan sepakbola pada siswa MTs Alkhairaat Pinotu Kabupaten Parigi Moutong (Reval, 2013). Kemudian menjelaskan bahwa latihan *back up* adalah latihan untuk meningkatkan kekuatan otot punggung. *Back up* melatih otot punggung pemain, punggung berfungsi sebagai pendorong tubuh saat melakukan *heading* ke depan, saat pemain melakukan *heading*, jika dirongan yang kuat dari punggung akan menghasilkan *heading* yang kuat dan jauh. Maka berdasarkan hasil (Bagus, 2017) perhitungan regresi sederhana di atas, dapat diketahui bahwa; (1) Latihan *back up* berpengaruh positif pada kemampuan menyundul bola, yang berarti bahwa semakin lama seorang melakukan latihan *back up* maka akan menghasilkan hasil menyundul bola dengan baik. (2) Jika seorang siswa tidak melakukan latihan *back up* sama dengan 0, maka kemampuan menyundul bola adalah sama dengan -14,94 yang berasumsi bahwa variabel-variabel lain yang dapat mempengaruhi dianggap tetap.

Hal ini membuktikan bahwa adanya pengaruh latihan *back up* terhadap kemampuan menyundul bola dalam permainan sepakbola pada siswa kelas VIII SMP YPK Merauke tahun pelajaran 2019-2020 dan hipotesis alternatif (Ha) diterima. Hasil kedua

penelitian ini menunjukkan bahwa latihan fisik seperti *back up* memberikan pengaruh terhadap kemampuan siswa dalam menyundul bola.

KESIMPULAN

Hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa latihan *back up* berpengaruh terhadap hasil sundulan bola siswa. Terbukti dengan siswa yang melakukan latihan *back up* akan menghasilkan sundulan bola yang baik dibandingkan dengan siswa yang menyundul bola dengan tidak melakukan latihan *back up*. Hal ini terjadi karena siswa lebih memahami teknik menyundul bola dan cara menghasilkan hasil sundulan bola dengan baik melalui latihan *back up*. Dengan ditemukannya hasil penelitian ini, maka program latihan fisik seperti *back up* sangat cocok untuk meningkatkan kemampuan *heading* bagi siswa dalam bermain sepakbola.

DAFTAR PUSTAKA

- Aprianto, S. (2009). *Sumbangan Kekuatan Otot Perut, Kelentukan Togok dan Daya Ledak Otot Tungkai Terhadap Kemampuan Menyundul Bola dengan Posisi Meloncat pada Pemain PS UNNES* (Universitas Negeri Semarang). *Skripsi*. Universitas Negeri Semarang.
- Arikunto, S. (2010). *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik (Edisi Revisi)*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Bagus, R. A. (2017). Pengaruh latihan sit up, back up dan flexibility terhadap peningkatan jauhnya heading pada siswa SSB KKK Klajuran Godean kelompok usia 13 – 15 tahun. *Jurnal Pendidikan Kepelatihan Olahraga*, 1(6), 12-19.
- Gazali, N. (2016). Pengaruh Metode Kooperatif dan Komando Terhadap Keterampilan Teknik Dasar Bermain Sepakbola. *Journal Sport Area*, 1(1), 56-62.
- Hatmoko, J. . (2015). Survei Minat dan Motivasi Siswa Putri Terhadap Mata Pelajaran Penjasorkes di SMK Se-Kota Salatiga Tahun 2013. *Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreations*, 4(4), 1729–1736.
- Kuswoyo, D. (2018). Identifikasi Tingkat Keterampilan Sepakbola Siswa Putra Kelas V SDN Monta Kecamatan Monta Kabupaten Bima Tahun Ajaran 2018-2019. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 17(2), 6–10.
- Kuswoyo, D. D. (2020). *Buku Ajar Sepakbola*. Penerbit NEM.
- Kuswoyo, D. D., & Betaubun, P. (2019). Relationship between speed with dribbling skills on the students of physical education department in playing football at Universitas Musamus. *International Journal of Advanced Research in Engineering and Technology*, 10(6), 49-52. <https://doi.org/10.34218/IJARET.10.6.2019.006>
- Kuswoyo, D. D., & Donggoran, M. F. (2019). Identifikasi Tingkat Kemampuan Dasar Permainan Sepakbola Mahasiswa Penjaskesrek. *Musamus Journal of Physical Education and Sport (MJPES)*, 2(1), 28–32.

- Nasution, A. (2018). Survei Teknik Dasar Berman Sepakbola Pada Siswa SMKT SOMBA OPU Kabupaten Gowa. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 2(1), 1-10.
- Nugraha, A. C. (2012). *Mahir Sepakbola*. Nuansa Cendekia.
- Pratama, R. R. (2019). Pengaruh Gizi, Motivasi dan Percaya Diri Terhadap Prestasi Atlet Sepakbola Universitas Sriwijaya. *Journal Of Sport Education (JOPE)*, 1(2), 37-42.
- Rahayu, E. . (2013). *Strategi Pembelajaran Pendidikan Jasmani* (1st ed.). Bandung: CV. Alfabeta.
- Rahmatullah, M. I. (2019). Pengembangan Konsep Pembelajaran Literasi Digital Berbasis Media E-Learning Pada Mata Pelajaran PJOK di SMA Kota Yogyakarta. *Journal Of Sport Education (JOPE)*, 1(2), 56-65.
- Reval. (2013). Pengaruh Latihan Back Up Terhadap Kemampuan Heading dalam Permainan Sepakbola Siswa Mts Alkhairaat. *Tadulako Journal Sport Sciences And Physical Education*, 1(3), 1-15. <http://jurnal.untad.ac.id/jurnal/index.php/PJKR/article/view/2166/1375>
- Riadi, M. (2013). *Teknik Menyundul Bola dalam Sepakbola*. <https://www.kajianpustaka.com/2012/12/teknik-menyundul-bola-dalam-sepakbola.html>
- Rismoko, A., Waluyo, M., & Sutardji. (2013). Sumbangan Hiperekstensi Togok, Kekuatan Otot Perut, dan Leher Terhadap Kemampuan Heading. *Journal of Sport Sciences and Fitness*, 2(3), 7-12.
- Sugiyono. (2012). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: CV. Alfabeta.
- Widiastuti. (2015). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Jakarta: Rajawali Pers.
- Yulianto, W. W. E. (2020). Identifikasi keberbakatan sepak bola pada siswa sekolah sepak bola hizbul wathan Yogyakarta. *Journal Of Sport Education (JOPE)*, 2(2), 47-54.

Tingkat percaya diri dan keterampilan *micro teaching*

Level of self-confidence and micro teaching skills

*¹Leni Apriani, ²Joni Alpen, ³Al Arismon

*^{1,2,3} Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Universitas Islam Riau, Pekanbaru, Indonesia

Received: 18 June 2020; Accepted 09 August 2020; Published 10 August 2020



ABSTRAK	ABSTRACT
Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat kepercayaan mahasiswa pada pembelajaran mikro teaching pada mahasiswa Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Universitas Islam Riau. Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif kuantitatif. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Semester VI Tahun Ajaran 2019/2020 yang telah menyelesaikan mata kuliah mikro teaching yang berjumlah 211 orang. Teknik penarikan sampel penelitian ini menggunakan total sampling. Penelitian ini dilakukan dengan menyebarkan angket kepada mahasiswa. Berdasarkan hasil analisis penelitian, temuan yang diperoleh yaitu 34,59% hasil kompetensi percaya diri pada kategori "cukup" dan 35,07% keterampilan <i>micro teaching</i> kategori "cukup". Hal ini membuktikan bahwa mahasiswa Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi harus bisa mengasah percaya diri dan melatih keterampilan berbicara agar bisa menjadi calon guru yang lebih berkompeten di bidangnya.	The purpose of this study was to see the level of student confidence in micro teaching learning for students of Physical Education Health and Recreation, Univeritas Islam Riau. This type of research is a quantitative descriptive study. The population in this study were all students of Physical Education for Health and Recreation Semester VI of the 2019/2020 Academic Year who had completed the micro teaching course which received 211 people. The research sampling technique used total sampling. The research was conducted by applying a questionnaire to students. Based on the results of the research analysis, the findings obtained were 34.59% of self-competence results in the "sufficient" category and 35.07% of micro teaching skills in the "sufficient" category. This proves that Health and Recreation Physical Education students must be able to hone their ability to practice speaking skills so that they can become more competent prospective teachers in their fields.
Kata Kunci: Percaya Diri; Keterampilan; <i>Micro Teaching</i>	Keywords: Confidence; Skills; Micro Teaching
*Corresponding Author Email: leniaprani@edu.uir.ac.id	Copyright © 2020 Edu Sportivo: Indonesian Journal of Physical Education



[https://doi.org/10.25299/es:ijope.2020.vol1\(1\).5155](https://doi.org/10.25299/es:ijope.2020.vol1(1).5155)

How To Cite: Apriani, L., Alpen, J., & Arismon, A. (2020). Tingkat percaya diri dan keterampilan *micro teaching*. *Edu Sportivo: Indonesian Journal of Physical Education*, 1(1), 42-49. [https://doi.org/10.25299/es:ijope.2020.vol1\(1\).5155](https://doi.org/10.25299/es:ijope.2020.vol1(1).5155).



PENDAHULUAN

Seorang guru mempunyai peran yang sangat strategis dalam upaya mewujudkan tujuan pembangunan nasional khususnya di bidang pendidikan dan pengajaran, sehingga perlu dikembangkan sebagaimana tenaga profesi yang bermartabat dan berasaskan profesional lainnya (Raibowo, Nopiyanto, & Muna, 2019). Guru sebagai tenaga profesional bertugas merencanakan dan melaksanakan pembelajaran, menilai hasil pembelajaran, melakukan pembimbingan dan pelatihan, melakukan penelitian, membantu pengembangan dan pengembangan program sekolah serta mengembangkan profesionalitasnya. Ketercapaian profesi guru perlu dilatih untuk mengajar yang disebut dengan *micro teaching*. *Micro teaching* merupakan syarat mutlak bagi calon guru untuk mendapatkan pengalaman-pengalaman berdiri di depan kelas dan melatih kemampuan

bertindak sebagai administrator pendidikan, baik di dalam maupun di luar kelas. Menurut Pinasti (2008) pengajaran mikro merupakan pelatihan tahap awal untuk mengaktualisasikan kompetensi dasar mengajar. Pengajaran mikro mencakup kegiatan orientasi dan observasi proses pembelajaran serta praktik mengajar terbatas dengan model *peer teaching*.

Kegiatan mengajar merupakan kegiatan utama seorang guru melalui kegiatan tersebut, guru harus berhadapan dengan banyak siswa menjadi sosok manusia yang berwibawa dan disegani siswa pada saat itu. Calon guru harus menunjukkan performa terbaiknya, meminimalkan segala kekurangan dan memanfaatkan segala kelebihanannya untuk mendewasakan siswa. Kegiatan mengajar akan membentuk pribadi atau jati diri seorang guru yang sesungguhnya. Menurut Azizah dan Rahmi (2019) dalam *micro teaching* terdapat keterampilan dasar yang harus dimiliki oleh mahasiswa calon guru dan setelah menyelesaikan mata kuliah *micro teaching* mahasiswa harus menguasai *pedagogical content knowledge* sebagai bekal mereka untuk persiapan menjadi guru.

Lusiana dan Purnama (2019) menyebutkan bahwa guru penjasorkes yang berkualitas dan profesional harus memiliki empat kompetensi atau standar kemampuan yang meliputi: kompetensi pedagogik, kompetensi kepribadian, kompetensi sosial, dan kompetensi professional. Terkait dengan kemampuan mengajar, Kosasih Raflish dalam Eldarni dan Zuliarni (2017) menyatakan bahwa terdapat unsur-unsur dalam *micro teaching* adalah: (1) tujuan atau sasaran keterampilan, (2) struktur dan organisasinya, (3) perencanaan dan jadwal, (4) pembinaan, (5) *feed back*, (6) siswa untuk *micro teaching*, dan (7) sarana kegiatan. Pengajaran mikro merupakan proses pembelajaran yang dimikrokan untuk membentuk atau mengembangkan keterampilan mengajar. Karena situasi situasi pembelajaran itu sengaja didesain sedemikian rupa sehingga dapat dikontrol.

Menurut Suryana (2017) pembelajaran *micro* juga dapat diartikan sebagai cara latihan keterampilan atau praktik mengajar dalam lingkup kecil atau terbatas. Pembelajaran *micro teaching* merupakan pelatihan tahap awal dalam membentuk kompetensi dan keterampilan mengajar melalui pengaktualisasikan kompetensi dasar mengajar. Namun melalui *micro teaching* inilah sebenarnya mahasiswa calon guru mempersiapkan diri dan mendapatkan pengalaman nyata dalam berlatih mengajar. Jika pelaksanaan pembelajaran *micro teaching* berjalan dengan baik, maka akan memberikan banyak manfaat bagi calon guru.

Ciri-ciri pengajaran *micro* sebagai pembelajaran lengkap dengan skala diperkecil dalam artian: (1) fokus pengembangan pada satu atau beberapa keterampilan mengajar, (2) pembelajaran sebaya pada kelompok kecil, (3) waktu pembelajaran yang singkat sekitar 10-20 menit (Aryulina, 2010). Dalam membentuk karakter guru yang berkompetensi tinggi, calon guru harus dibekali sejak dini agar ketika berada di lapangan, guru bisa secara mudah untuk memahami karakter yang dimiliki oleh siswa. Pembekalan *micro teaching* sangat membantu mahasiswa untuk memudahkan dalam proses pembelajaran. Aspek pelaksanaan *micro teaching* selama ini dilaksanakan masih perlu diperbaiki antara lain: Format penilaian RPP tidak disesuaikan dengan format penilaian ketika pelaksanaan praktek mengajar ke sekolah atau ketika pelaksanaan PPL. Pembelajaran *micro teaching* dipraktekkan tidak secara terisolasi/terpisah-pisah di setiap keterampilan mengajar. Hal ini berdampak sulit untuk mengetahui kemampuan praktek untuk menggunakan keterampilan mengajar. Selama ini, penilaian dilakukan oleh dosen dan teman sejawat, akan tetapi mahasiswa yang berperan sebagai siswa tidak diberikan kesempatan memberikan penilaian kepada praktikan. Untuk itu dalam desain sistem pengelolaan *micro teaching* yang dikembangkan tim penilai yang berperan

terdiri dari: dosen, teman sejawat (observer) dan mahasiswa yang berperan sebagai siswa (Lubis A, et al, 2019). Pembelajaran *micro* merupakan program pelatihan untuk menyiapkan mahasiswa agar menguasai kompetensi keguruan, sehingga dapat mengemban tugas dan tanggung jawab secara profesional (Hidayah, 2018). Pada awalnya *micro teaching* bertujuan untuk meningkatkan kualitas siswa dan diterapkan pada pendidikan guru dengan tujuan yang sama (Suryarini & Bahtiar, 2018).

Micro teaching termasuk syarat mutlak bagi calon pendidik/guru untuk mendapatkan pengalaman ketika calon guru berdiri di depan kelas dan melatih kemampuan bertindak sebagai administrator pendidikan, baik di sekolah maupun di luar sekolah. Pengajaran *micro* merupakan latihan tahap awal dalam pembentukan kompetensi mengajar melalui pengaktualisasikan dasar mengajar (Rahmawati & Suriani, 2016). *Micro teaching* adalah kegiatan pembelajaran yang didesain dalam berbagai aspek dengan skala kecil yang bertujuan untuk membangun keterampilan mengajar dan kepercayaan diri calon guru agar siap melaksanakan praktek mengajar yang sesungguhnya di sekolah (Lubis A, et al., 2019). Selain itu, hal tersebut juga bisa digunakan sebagai pembelajaran mahasiswa yang akan turun ke sekolah bagar mental terbentuk dari proses yang sudah dilaksanakan.

Kepercayaan diri merupakan salah satu syarat yang esensial bagi individu untuk mengembangkan aktivitas dan kreativitas sebagai upaya dalam mencapai prestasi. Namun demikian kepercayaan diri tidak tumbuh dengan sendirinya. Percaya diri atau *self confidence* adalah aspek kepribadian yang pada diri seseorang (Syam & Amri, 2017). Memiliki percaya diri yang tinggi dalam diri mahasiswa dapat membantu mencapai prestasi dan hasil belajar yang baik lagi. Dengan kepercayaan diri, individu dapat meningkatkan kreativitas dirinya, sikap dalam mengambil keputusan, nilai-nilai moral, sikap dan pandangan, harapan dan aspirasi.

Memiliki percaya diri yang tinggi dalam diri mahasiswa dapat membantu mencapai prestasi dan hasil belajar yang lebih baik lagi. Dengan begitu akan terjadi proses perubahan dalam diri siswa bukan hanya pada hasil belajar tetapi juga pada perilaku dan sikap siswa, yaitu keberanian, keaktifan, dan aktualisasi diri siswa saat proses belajar mengajar. Kemampuan percaya diri secara efektif sangat dituntut pada calon guru. Meskipun kepercayaan diri diidentifikasi dengan kemandirian, orang yang kepercayaan tinggi umunya lebih mudah terlibat secara pribadi dengan orang lain dan berhasil dalam hubungan interpersonal.

Menurut Hakim dalam Pratiwi dan Laksmiwati (2016) menyebutkan kepercayaan diri merupakan suatu keyakinan seseorang terhadap segala sesuatu yang menjadi aspek kelebihan yang dimiliki dan keyakinan tersebut membuatnya merasa mampu untuk mencapai berbagai tujuan hidup dan dapat menyesuaikan diri dengan lingkungannya. Individu yang berada pada tingkat kepercayaan diri yang tinggi, mampu menerapkan pikiran positif dalam dirinya untuk dapat mengelola semua kebutuhan hidupnya, termasuk kebutuhan belajarnya dengan baik tanpa bergantung kepada orang lain.

Percaya diri itu lahir dari kesadaran bahwa jika memutuskan untuk melakukan sesuatu, sesuatu itu pula yang harus dilakukan. Percaya diri itu akan datang dari kesadaran seorang individu bahwa individu tersebut memiliki tekad untuk melakukan apapun, sampai tujuan yang ia inginkan tercapai. Siswa yang mempunyai rasa percaya diri tinggi dapat memahami kelebihan dan kelemahan yang dimiliki. Kelemahan kelemahan yang ada pada dirinya merupakan hal yang wajar dan sebagai motivasi untuk mengembangkan kelebihan yang dimilikinya bukan dijadikan penghambat atau penghalang dalam mencapai tujuan yang telah ditetapkan. Supriyadi dalam Rahmawati dan Suriani (2016) pengajaran *micro* merupakan *real teaching*, tetapi dalam skala

mikro, karakteristik yang khas dalam pengajaran mikro adalah komponen-komponen dalam pengajaran yang dimikrokkan (disederhanakan).

Suatu masalah akan sering timbul di saat pembelajaran *micro teaching*, seperti masih terdapat kurang terampil dalam berbicara di depan kelas sehingga menjadi hambatan dalam menerangkan materi suatu pembelajaran yang dilakukan oleh guru, masih terdapat kurangnya percaya diri ketika berada di depan kelas, kurang memahami bagaimana mengelola kelas dengan baik agar proses pembelajaran kondusif, kurang kreativitas dan inovatif guru dalam menggunakan media pembelajaran sehingga pembelajaran tersebut tidak menarik atau terkesan berulang-ulang, tidak ada motivasi dan memberi *reward* atau hadiah kepada siswa dalam pembelajaran.

Menurut Lauster dalam Syam & Amri (2017) kepercayaan diri merupakan suatu sikap atau keyakinan atas kemampuan diri sendiri, sehingga dalam tindakan-tindakannya tidak terlalu cemas, merasa bebas untuk melakukan hal-hal yang sesuai dengan keinginan dan tanggung jawab atas perbuatannya, sopan dalam berinteraksi dengan orang lain, memiliki dorongan prestasi serta dapat mengenal kelebihan dan kekurangan diri sendiri. Dalam percaya diri sangat diperlukan pada pendidikan untuk tingkat mahasiswa agar berani tampil di depan.

METODE PENELITIAN

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan metode penelitian yang bersifat deskriptif kuantitatif, yang dalam pengamatan memerlukan kecermatan dalam mengamati masalah yang diteliti. Penelitian dilaksanakan bulan Juli – Agustus 2019 di Prodi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Universitas Islam Riau. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Semester VI Tahun Ajaran 2019/2020 yang telah menyelesaikan mata kuliah *micro teaching* berjumlah 211 orang. Teknik penarikan sampel penelitian ini menggunakan *total sampling*. Untuk melaksanakan penelitian ini digunakan instrumen penelitian yaitu angket (*questionnaire*). Angket (*questioner*) adalah serangkaian pertanyaan yang digunakan untuk mengungkapkan informasi baik fakta atau pendapat. Angket memiliki dua pengertian. Pertama, serangkaian pertanyaan yang digunakan untuk mengungkapkan data faktual yang sudah diketahui subjek. Kedua, serangkaian pertanyaan atau pernyataan yang perlu direspon oleh subjek (Maksum, 2012). Angket digunakan untuk mengumpulkan data tingkat percaya diri dan keterampilan *micro teaching*.

Tabel 1. Kisi-Kisi Instrumen Penelitian Percaya Diri

No	Indikator
1	Keyakinan akan kemampuan diri
2	Optimis
3	Obyektif
4	Bertanggung jawab
5	Rasional dan realistis

Tabel 2. Kisi-Kisi Instrumen Penelitian Keterampilan *Micro Teaching*

No	Indikator
1	Guru harus membuat Rencana Pelaksanaan Pembelajaran
2	Kemampuan Memberikan pertanyaan dasar dan lanjutan kepada mahasiswa
3	Kemampuan guru ketika membuka dan menutup pelajaran
4	Penampilan guru di dalam kelas harus sopan dan rapi

No	Indikator
5	Variasi penggunaan suara (gaya, intonasi, dll)
6	Penggunaan metode yang diberikan sesuai dengan materi ajar
7	Penggunaan media pembelajaran yang diberikan guru kepada siswa harus sesuai dengan materi ajar.

HASIL PENELITIAN

Data penelitian diperoleh dari jawaban responden terhadap angket yang diberikan oleh peneliti yang berjumlah 211 orang. Angket yang digunakan bersifat tertutup yang memungkinkan responden untuk memilih salah satu jawaban yang telah disediakan oleh peneliti dengan jumlah angket sebanyak 26 item pada instrumen percaya diri dan 25 item pada instrumen keterampilan *micro teaching*. Percaya sangatlah diperlukan agar membuat performa mahasiswa ketika tampil menjadi lebih baik. Secara keseluruhan kedua aspek ini sangat berperan dalam pembelajaran *micro teaching*.

Dalam pengajaran mikro sangat dibutuhkan percaya diri agar mahasiswa semakin terampil. Sementara itu menurut Taylor dalam [Siska, Sudardjo, dan Purnamaningsih \(2003\)](#) mengatakan bahwa orang percaya diri memiliki sikap yang positif terhadap diri sendiri. Dengan upaya-upaya tertentu dapat dilakukan guna membentuk dan meningkatkan rasa percaya diri. Proses belajar di dalam melakukan interaksi seseorang dengan lingkungannya. Bahan ajar sangat penting bagi guru, karena pengembangan bahan ajar merupakan salah satu bentuk dari kegiatan proses pembelajaran untuk memperbaiki atau meningkatkan kualitas pembelajaran yang berlangsung ([Rahayu & Mertha, 2017](#)). Apabila bahan ajar lengkap maka timbulah rasa percaya diri mahasiswa ketika mahasiswa melaksanakan praktek lapangan di sekolah. Persiapan untuk menjadi seorang guru hendaknya harus sudah dipupuk percaya diri pada saat menjadi mahasiswa. Mahasiswa yang mempunyai rasa percaya diri tinggi memiliki kelebihan dan kekurangan. Berdasarkan hasil penelitian [Aristiani \(2016\)](#) rasa percaya diri itu lahir dari kesadaran bahwa jika saya memutuskan untuk melakukan segala sesuatu, sesuatu itu pula yang saya lakukan. Kepercayaan diri merupakan salah satu untuk mengembangkan aktivitas dan kreativitas dalam proses belajar mengajar. Percaya diri memberikan sumbangan yang sangat berarti bagi setiap individu. Dengan adanya percaya diri timbulah keseriusan dalam proses pembelajaran. Percaya diri menjadi aspek yang penting dalam perkembangan siswa di sekolah ([Saputra & Prasetiawan, 2018](#)).

Tabel 3. Hasil Rekapitulasi Data Percaya Diri

Norma	Kategori	Frekuensi	Persentase
≥ 84	Tinggi Sekali	50	23,69 %
69 – 83	Tinggi	67	31,75 %
55 – 68	Cukup	73	34,59 %
39 – 54	Kurang	18	8,53 %
≤ 38	Kurang Sekali	0	0 %
Jumlah		211	100%

Tabel 4. Hasil Rekapitulasi Data Keterampilan Microteaching

Norma	Kategori	Frekuensi	Persentase
≥ 84	Baik Sekali	35	16,58 %
69 – 83	Baik	61	28,90 %
55 – 68	Cukup	74	36,07 %
39 – 54	Kurang	30	14,21 %
≤ 38	Kurang Sekali	0	0 %
Jumlah		211	100%

PEMBAHASAN

Mengajar akan lebih kompleks lagi apabila mahasiswa calon guru mulai praktek mengajar di sekolah. Mahasiswa tidak hanya dihadapkan pada persoalan-persoalan belajar mengajar, tetapi juga pada persoalan mengelola kelas-kelas skala besar, adaptasi dengan lingkungan sekolah, dan hubungan dengan guru-guru di sekolah, kenyataannya, belajar-mengajar dengan membuat perencanaan, mengusahakan penampilan terbaik di depan kelas, dan membuat penilaian terhadap siswa juga merupakan pekerjaan yang tidak mudah lagi bagi calon guru. Oleh karena itu, sangat penting dikembangkan model pengajaran *micro teaching*.

Dalam *micro teaching* calon pendidik memiliki kesempatan untuk meningkatkan perilaku efektif dalam lingkungan belajar. Setelah mengajar, rekaman praktek dianalisis atau diteliti untuk mengetahui kekurangannya sehingga menginspirasi pengamatan untuk memberikan masukan-masukan. Pemberian masukan untuk perbaikan mengajar. Pengajaran *micro* sebagai suatu sistem yang memungkinkan seseorang calon guru mengembangkan keterampilannya dalam menerapkan tehnik mengajar tertentu. Tujuan dari keterampilan mikro untuk mempersiapkan mahasiswa calon guru dalam menghadapi pekerjaan mengajar di depan kelas dengan memiliki pengetahuan, keterampilan, kecakapan dan sikap sebagai guru yang profesional.

Menurut [Untari, Rahmaniah, Islami, dan Ihsani \(2018\)](#) upaya untuk meningkatkan mutu Pendidikan Nasional tersebut pada tahun 2005 pemerintah telah memiliki payung hukum dalam peningkatan mutu pendidikan dengan mengeluarkan UU Nomor 14 tentang Guru dan Dosen dan Peraturan Pemerintah No.19 Tahun 2005. Menuntut penyesuaian penyelenggaraan pendidikan dan pembinaan guru sebagai profesi. Dampak dari undang-undang tersebut antara lain disatu pihak, pekerjaan guru akan memperoleh penghargaan yang lebih tinggi dari sebelumnya, tetapi dilain pihak pengakuan tersebut mengharuskan guru memenuhi sejumlah persyaratan agar mencapai standar minimal seorang profesional. Pengakuan terhadap guru sebagai tenaga profesional akan diberikan manakala guru telah memiliki kualifikasi akademik, kompetensi, dan sertifikat pendidik yang dipersyaratkan. Dalam UU No.14 Tahun 2005 dan PP No.19 Tahun 2005 dinyatakan bahwa kompetensi guru meliputi kompetensi kepribadian, pedagogik, profesional dan sosial. Kompetensi kepribadian adalah kemampuan kepribadian yang mantap, stabil, dewasa, arif dan berwibawa, menjadi teladan bagi peserta didik, dan berakhlak mulia. Kompetensi pedagogik adalah kemampuan mengelola pembelajaran peserta didik yang meliputi pemahaman peserta didik, perancangan dan pelaksanaan pembelajaran, dan pengembangan peserta didik untuk mengaktualisasikan berbagai potensi yang dimiliki. Kompetensi profesional adalah kemampuan penguasaan materi pembelajaran secara luas dan mendalam yang memungkinkannya membimbing peserta didik memenuhi standar kompetensi yang ditetapkan dalam Standar Nasional Pendidikan. Kompetensi sosial adalah kemampuan pendidik sebagai bagian dari masyarakat untuk berkomunikasi dan bergaul secara efektif dengan peserta didik dan masyarakat. Adanya kompetensi ini diharapkan dapat meningkatkan mutu calon guru nantinya ([Lubis, et al., 2019](#)).

KESIMPULAN

Micro teaching dapat meningkatkan kualitas proses pembelajaran terutama dalam hal mental, keterampilan dan penguasaan materi. Berdasarkan hasil analisis data serta pembahasan maka dapat disimpulkan sebagai berikut: (1) mahasiswa Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi masih belum percaya diri saat tampil di depan yang menyebabkan kompetensi percaya diri mahasiswa 34,59% dalam kategori "cukup" dan

(2) kendala pada perkuliahan dalam mempersiapkan keterampilan *micro teaching* 36,07% dalam kategori “cukup” dari total sampel mahasiswa semester VI Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Angkatan 2018/2019. Hal ini membuktikan bahwa mahasiswa Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi harus bisa mengasah percaya diri dan melatih keterampilan berbicara agar bisa menjadi calon guru yang lebih berkompeten di bidangnya. Pembelajaran *micro teaching* bagi setiap calon guru sebagai bekal menghadapi praktek lapangan dan kegiatan *micro teaching* pada calon guru dilatih untuk mendapatkan pengalaman-pengalaman di depan kelas.

DAFTAR PUSTAKA

- Aristiani, R. (2016). Meningkatkan Percaya Diri Siswa Melalui Layanan Informasi Berbantuan Audiovisual. *Jurnal Konseling GUSJIGANG*, 2(2), 182–189.
- Aryulina, D. (2010). Penerapan Lesson Study Pada Micro Teaching bagi Calon Guru Biologi. *Forum Kependidikan*, 30(1), 14–19.
- Asril, Z. (2017). *Micro Teaching disertai dengan pedoman pengalaman lapangan*. Jakarta: Rajawali Press.
- Azizah, N., & Rahmi, E. (2019). Persepsi Mahasiswa Tentang Peranan Mata Kuliah Micro Teaching Terhadap Kesiapan Mengajar Pada Mahasiswa Pendidikan Ekonomi UNP. *EcoGen*, 2(2), 197–205.
- Eldarni, & Zuliarni. (2017). *Micro Teaching*. Padang: Media Akademi.
- Hidayah, N. (2018). Analisis kesiapan mahasiswa prodi Pendidikan guru madrasah ibtidaiyah sebagai Calon pendidik profesional. *TERAMPIL: Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran Dasar*, 5(1), 138–155.
- Lubis, A., & Hanafi. (2019). Analisis Kebutuhan Sistem Pengelolaan *Microteaching* Dengan Siklus Penetapan, Pelaksanaan, Evaluasi, Pengendalian dan Peningkatan (PPEPP) Dalam Meningkatkan Keterampilan Mengajar Calon Guru Institut Pendidikan Tapanuli Selatan. *Jurnal Education and Development Institute Pendidikan Tapanuli Selatan*, 7(3), 57–63.
- Lubis, A., Hanafi., & Siregar, R. A. (2019). *Sistem Pengelolaan Microteaching Dengan Siklus Perencanaan, Pelaksanaan, Evaluasi, Pengendalian, Peningkatan (PPEPP) untuk Meningkatkan Keterampilan Mengajara Mahasiswa Calon Guru*. Padang: CV. Berkah Prima.
- Lusiana, & Purnama, Y. (2019). Skills of Penjasorkes Teacher Soft Skills Jepara MTS Working Group of 2019. *Journal Of Sport Education (JOPE)*, 2(1), 1–9. <https://doi.org/10.31258/jope.2.1.1-9>
- Maksum, A. (2012). *Metodologi Penelitian Dalam Olahraga*. Surabaya: Unesa Press.
- Pinasti, V. I. S. (2008). Efektifitas Real *Microteaching* Pada Program PPLL (*Microteaching*) di Program Studi Pendidikan Sosiologi FISE UNY. *DIMENSIA*, 2(2), 11–19.

- Pratiwi, I. D., & Laksmiwati, H. (2016). Kepercayaan Diri dan Kemandirian Belajar Pada Siswa SMA Negeri "X". *Jurnal Psikologi Teori & Terapan*, 7(1), 43–49.
- Rahayu, S., & Mertha, I. G. (2017). Pengembangan Bahan Ajar Micro Teaching Untuk Melatih Kompetensi Pedagogik Calon Guru. *Jurnal Pendidikan Fisika dan Teknologi*, 3(2), 232–238.
- Rahmawati, L., & Suriani, C. (2016). Persepsi Mahasiswa Tentang Efektivitas Mata Kuliah *Microteaching* Terhadap Pelaksanaan Program Pengalaman Lapangan (PPL) Mahasiswa S1 Program Studi Pendidikan Biologi FMIPA Universitas Negeri Medan. *Jurnal Pelita Pendidikan*, 4(3), 58–63.
- Raibowo, S., Nopiyanto, Y. E., & Muna, M. K. (2019). Pemahaman guru PJOK tentang standar kompetensi profesional. *Journal Of Sport Education (JOPE)*, 2(1), 10–15. <https://doi.org/10.31258/jope.2.1.10-15>
- Saputra, W. N. E., & Prasetiawan, H. (2018). Meningkatkan Percaya Diri Siswa melalui Teknik Cognitive Defusion. *Jurnal Kajian Bimbingan dan Konseling*, 3(1), 14–21.
- Siska, Sudardjo, & Purnamaningsih, E. H. (2003). Kepercayaan Diri dan Kecemasan Komunikasi Interpersonal Pada Mahasiswa. *Jurnal Psikologi*, (2), 67–71.
- Suryana, E. (2017). Analisis Kinerja Mahasiswa Peserta Micro Teaching FITK UIN Raden Fatah Palembang (Studi Pada Mahasiswa Program Studi Pendidikan Agama Islam). *Tadrib*, 4(1), 120–137.
- Suryarini, D. Y. (2018). Implementasi *Microteaching* Dengan Pembelajaran Tematik Untuk Mengetahui Tingkat Teacher's Self-Efficacy Mahasiswa PGSD. In Seminar Nasional "Profil Pendidik Profesional di Era Revolusi Industri 4.0". *Adi Buana University Press*, 41–49.
- Syam, A., & Amri. (2017). Pengaruh Kepercayaan Diri (Self Confidence) Berbasis Kaderisasi Imm Terhadap Prestasi Belajar Mahasiswa (Studi Kasus di Program Studi Pendidikan Biologi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Parepare). *Jurnal Biotek*, 5(1), 87–102.
- Untari, T., Rahmaniah, R., Islami, A. B., & Ihsani, B. Y. (2018). Peningkatan Pembelajaran *Microteaching* Melalui Pendekatan Kolaboratif. *Jurnal Prakarsa Paedagogia*, 1(1), 91–100.

Penerapan media audio visual dalam meningkatkan hasil belajar dribble bolabasket

The application of audio-visual media in improving dribble learning outcomes for basketball

¹Faizan Ramadhan, ^{*2}Mimi Yulianti, ³Raffly Henjilito

¹ Sekolah Menengah Atas Negeri 3 Mandau, Bengkalis, Indonesia

^{*2,3} Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Universitas Islam Riau, Pekanbaru, Indonesia

Received: 07 June 2020; Accepted 09 August 2020; Published 10 August 2020



ABSTRAK	ABSTRACT
Tujuan penelitian ini adalah untuk meningkatkan hasil belajar teknik menggiring bolabasket melalui metode media audio visual pada permainan bolabasket kelas IX IPS 5 SMAN 3 Mandau. Jenis penelitian ini adalah PTK, populasi dalam penelitian berjumlah 28 siswa. Kemudian sampel yang diambil adalah total sampling, yaitu seluruh populasi sebanyak 28 siswa dijadikan sampel. Berdasarkan hasil pengolahan data pada siklus I terdapat 9 siswa yang mencapai nilai KKM (32%), dan 19 siswa yang belum mencapai nilai KKM (68%). Ketuntasan klasikal tercapai saat mencapai 80%, pada siklus II sebanyak 25 siswa telah mencapai nilai ketuntasan 89%. Dan sebanyak 3 siswa yang belum mencapai nilai 11%. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa terdapat peningkatan yang sangat signifikan hasil belajar menggiring bolabasket melalui media audio visual pada olahraga bolabasket siswa kelas IX IPS 5 SMA N 3 Mandau Kabupaten Bengkalis.	The purpose of this study is to improve the learning outcomes of basketball <i>dribble</i> techniques through the method of audio visual media in basketball games class IX IPS 5 SMAN 3 Mandau. This type of research is PTK, the population in the study amounted to 28 students. then the sample taken is total sampling, which is the entire population of 28 students used as samples. Based on the results of data processing in the first cycle there were 9 students who achieved the KKM value (32%), and 19 students who had not yet achieved the KKM value (68%). Classical completeness is achieved when it reaches 80%, in cycle II as many as 25 students have achieved completeness value of 89%. And as many as 3 students who have not yet reached the grade of 11%. Thus it can be concluded that there is a very significant increase in basketball <i>dribble</i> learning outcomes through audio-visual media in the sport of basketball class IX IPS 5 SMA N 3 Mandau Bengkalis Regency.
Kata Kunci: Media; Audio Visual; Hasil Belajar; Bolabasket	Keywords: Media; Audio Visual; Learning Outcomes; Basketball
*Corresponding Author Email: mimiyulianti@edu.uir.ac.id	Copyright © 2020 Edu Sportivo: Indonesian Journal of Physical Education

 [https://doi.org/10.25299/es:ijope.2020.vol1\(1\).5122](https://doi.org/10.25299/es:ijope.2020.vol1(1).5122)

How To Cite: Ramadhan, F., Yulianti, M., & Henjilito, R. (2020). Penerapan media audio visual dalam meningkatkan hasil belajar dribble bolabasket. *Edu Sportivo: Indonesian Journal of Physical Education*, 1(1), 50-59. [https://doi.org/10.25299/es:ijope.2020.vol1\(1\).5122](https://doi.org/10.25299/es:ijope.2020.vol1(1).5122).



PENDAHULUAN

Olahraga mempunyai arti yang penting dalam usaha untuk meningkatkan kualitas sumber daya manusia. Olahraga tidak dapat dipisahkan dari kehidupan manusia, karena kehidupan manusia terdiri dari dua aspek, yaitu aspek jasmani dan rohani yang tidak dapat pisahkan. Jika kedua aspek tersebut berkembang dan tumbuh secara beselaras maka akan timbul kehidupan yang harmonis dalam pertumbuhannya. Olahraga memiliki tujuan untuk memelihara dan meningkatkan kebugaran serta dapat menanamkan nilai

moral dan akhlak mulia, sportivitas, dan sebagainya. Di dalam pendidikan jasmani, terdapat cabang olahraga bolabasket yang termasuk dalam materi pokok pendidikan jasmani. Bolabaseket adalah permainan bola besar yang sangat menarik minat untuk ditonton dengan kraterisktik tertentu. Usaha memasukan bola ke dalam keranjang pihak lawan dan mencengah regu lawan untuk memasukan bola ke dalam keranjang sendiri adalah orientasi dan setiap tindakan dalam permainan bola basket. Permainan bolabasket memiliki nilai-nilai tertentu yang sifatnya universal. Banyak yang diperoleh dengan bermain bolabasket di antaranya adalah dapat membentuk sikap tubuh yang baik meliputi anatomis, fisiologis, kesehatan dan kemampuan jasmani dan manfaatnya bagi rohani dan kejiwaan, kepribadian, dan karakter akan tumbuh kearah yang sesuai dengan tuntunan masyarakat. Olahraga bolabasket berguna dalam pemiliharaan kesegaran jasmani dan juga berperan dalam pembentukan kerja siswa. Sebagaimana seperti cabang-cabang olahraga yang lain, bolabasket juga dapat digunakan untuk pembinaan sportifitas dan pengembangan sifat-sifat positif lainnya.

Menurut [Candra dan Wahyudi \(2020\)](#) bolabasket adalah permainan tim, namun penguasaan teknik individual sangatlah penting sebelum bermain di dalam tim. Maka dalam permainan bolabasket terdapat beberapa teknik yang harus dikuasai oleh seorang pemain bolabasket agar dapat bermain dengan baik dan benar. Teknik dasar tersebut yaitu: (1) *passing*, (2) *dribble*, (3) *shooting*, (4) *pivot* atau cara berputar, (5) *rebound*. Dari kelima teknik dasar tersebut, penulis bermaksud mengadakan penelitian tentang teknik *dribble* yang baik dan dan benar. *Dribble* adalah bagian yang tidak dapat dipisahkan dari bolabasket dan penting bagi permainan induvidual dan tim. Sama seperti halnya *passing*, *dribble* juga salah satu cara membawa bola agar tetap bisa menguasai bola sambil bergerak dan bola harus dipantulkan di lantai. *Dribble* merupakan teknik dasar yang awal diajarkan buat pemain pemula dalam mempertahankan bola yang dikuasai. Gerakan teknik *dribble* melibatkan beberapa gerakan dari anggota badan yaitu: kontrol pada jari-jari, kepala tegak, mempertahankan tubuh yang rendah, melindungi bola, dan melatih kedua tangan agar sama-sama dapat menggiring bola dengan baik.

Pada hakikatnya *dribble* merupakan teknik pokok yang dikuasai dalam bermain bolabasket, tetapi *dribble* mempuyai keunggulan tersendiri dalam permainan bolabasket yaitu untuk memudahkan serangan fast break (serangan balik), lebih cepat menuju kegawang ring lawan, untuk menerobos perthanan lawan. *Dribble* bervariasi baik arah dan kecepatannya, selanjutnya memasukan bola ke dalam keranjang atau ring lawan bisa dikatakan hal yang menarik dalam permainan bola basket. Menurut Khoeron dalam [\(Perdima, 2017\)](#) mengatakan bahwa *dribbling* adalah sebuah pergerakan menggiring bola untuk menghindari lawan sampai mencetak poin. Teknik ini dilakukan dengan memantul-mantulkan bola ke lantai dengan ritme tertentu. *Dribble* juga dilakukan dengan cara memposisikan bola dengan badan. Dapat disimpulkan dari kutipan di atas *dribble* adalah membawa bola dari segala arah sesuai dengan peraturan yang ada. Seorang diperbolehkan membawa bola lebih dari satu langkah asal bola dipantulkan ke lantai, baik dengan berjalan maupun berlari.

Dribble merupakan bagian yang tidak dapat dipisahkan dalam permaian olahraga bolabasket. Menurut [Oliver \(2009\)](#) *dribble* adalah salah satu teknik dasar bolabasket yang pertama diperkenalkan kepada para pemula karena keterampilan ini sangat penting bagi setiap pemain. Menurut Kosasih dalam [Foekh dan Tausikal \(2014\)](#) Mengatakan *dribble* adalah sautu teknik fudemental yang dilakukan dengan kekuatan dari siku, pergelangan tangan, telapak tangan, jari-jari dan sedikit bantuan dari bahu. Sedangkan [Wissel \(2000\)](#) menyatakan *dribble* adalah salah satu cara membawa bola agar tetap menguasai sambil bergerak, dan harus memantulkannya di lantai. Dari teori

di atas dapat disimpulkan *dribble* sama hal dengan menjaga agar supaya tidak mudah direbut begitu saja maka pemain harus lebih aktif bergerak ke segala arah dalam mencari ruang untuk mendapatkan poin.

Liberman dalam Daharis dan Ramadhani (2018) Mengatakan kemampuan anda untuk menggiring bola dapat berdampak besar pada kemampuan tim anda untuk melakukan pelanggaran. Daharis dan Ramadhani (2018) menambahkan *dribble* adalah cara untuk bergerak dengan bola yang dilakukan oleh seorang pemain dan tujuannya untuk membebaskan diri dari lawan atau mencari posisi bagus untuk mengoper atau menembak bola. Dapat disimpulkan dari teori di atas bahwasanya *dribble* merupakan pengalihan dalam mengecoh lawan sehingga seorang pemain dapat mencari ruang gerak untuk melakukan tembakan dalam mencetak poin.

Berdasarkan pengamatan di lapangan diketahui bahwa kemampuan *dirbble* dari siswa kelas XI IPS⁵ SMA N 3 Mandau Kabupaten Bengkalis masih rendah, banyak di antara mereka yang belum mampu melakukan *dribble* dengan sempurna. Kesalahan-kesalahan yang dilakukan di antaranya: (1) menundukan kepalanya saat mendribble bola, (2) bola mudah untuk diambil atau direbut, (3) mendribbel bola terlalu tinggi, (4) cara menggiring bola hanya asal-asalan menggiring, (5) terlalu cepat memantulkan bola, (6) sulit mengontrol bola, (7) memukul bola terlalu kuat.

Banyaknya kesalahan yang terjadi mengakibatkan tidak tercapainya KKM bolabasket yang telah ditetapkan yaitu 62, belum adanya pemberian metode audio visual di dalam pembelajaran PJOK. Dengan demikian tampak bahwa tingkat kegagalan *dribble* dari siswa kelas XI IPS⁵ SMA N 3 Mandau Kabupaten Bengkalis masih cukup besar. Oleh karena itu, perlu kiranya dipilih pembelajaran yang sesuai dengan karakteristik siswa yang termasuk dalam permainan bolabasket yang masih dalam taraf belajar. Jadi guru harus lebih jeli lagi dalam memilih model pembelajaran yang tepat dan sesuai dengan materi yang disampaikan.

Dalam hal ini, penggunaan media sangat penting bagi peserta didik termotivasi dan mudah untuk mengingat apa yang telah mereka lihat serta mengaplikasikannya dalam kegiatan proses pembelajaran serta bersamangat dalam melakukan materi pembelajaran yang telah disampaikan. Menurut Arsyad (2013); Putra dan Tausikal, (2017) media adalah manusia, materi atau kejadian yang membangun suatu kondisi yang membuat siswa mampu memperoleh pengetahuan, keterampilan, dan sikap. Dalam pengertian ini guru, buku teks, dan lingkungan sekolah merupakan media. Secara khusus, pengertian media dalam grafis, fotografis, atau elektronis untuk menangkap, memproses dan menyusun kembali informasi visual atau verbal. Menurut Rusman dalam Nurwahyuni dan Indahwati (2015) media adalah suatu alat bantu atau perantara yang dapat mewakili sesuatu yang akan disampaikan sehingga pesan tersebut akan menjadi lebih mudah diterima, dengan media hal yang akan disampaikan dapat disederhanakan dan diolah secara sederhana. Menurut Sadiman dalam Wahyuningsih & Susanti (2012) mengatakan media adalah segala sesuatu yang dapat digunakan untuk menyalurkan pesan dari pengirim ke penerima sehingga dapat merangsang siswa sehingga proses belajar terjadi. Sedangkan Hamalik dalam Satin (2014) media adalah sebagai teknik yang digunakan dalam rangka lebih mengefektifkan komunikasi antara guru dan murid dalam proses pendidikan dan pengajaran di sekolah. Dapat disimpulkan menurut kutipan di atas bahwa media merupakan suatu alat yang membantu tugas manusia sebagai pengantar pesan atau informasi kepada banyak orang dan media juga berperan penting dalam perkembangan zaman modern saat ini.

Menurut AECT (*Association of Education and Communication*) memberi batasan tentang media sebagai segala bentuk dan saluran yang digunakan untuk menyampaikan pesan

atau informasi. Disamping sebagai sistem penyampai atau pegantar, media yang sering diganti dengan kata *mediator* menurut Fleming dalam Arsyad (2013) adalah penyebab atau alat yang turut campur tangan dalam dua pihak dan mendamaikannya dengan istilah *mediator* media menunjukkan fungsi atau perannya, yaitu mengatur hubungan yang efektif antara dua pihak utama, dalam proses belajar siswa dan isi pelajaran. Di samping itu mediator dapat pula mencerminkan pengertian bahwa setiap sistem pembelajaran yang melakukan peran mediasi, mulai dari guru sampai kepada peralatan paling canggih dapat disebut media. Ringkasnya, media adalah alat yang menyampaikan atau mengantarkan pesan-pesan pembelajaran.

Selanjutnya media audio visual adalah media penyampai informasi yang memiliki karakteristik suara dan gambar (Fikriyah, 2015). Adanya unsur audio memungkinkan siswa untuk dapat menerima pesan pembelajaran melalui pendengaran, sedangkan unsur visual memungkinkan penciptaan pesan belajar melalui bentuk visualisasi. Menggunakan alat-alat yang ada dengan menunjukkan gambar atau video yang mempunyai efek suara yang membuat pembelajaran lebih efektif dan efisien. Asmara (2015) mengatakan media audio visual adalah rangkain gambar elektronis yang disertai oleh unsur suara (*audio*) serta unsur gambar (*visual*) yang dituangkan dalam pita video (*video tape*), rangkain gambar elektronis tersebut kemudian diputar dengan suatu alat yaitu *video player*.

Dalam penelitian Cendra, Gazali, dan Dermawan (2019) menjelaskan bahwa media pembelajaran audio visual memberikan efektivitas yang signifikan terhadap keterampilan teknik dasar bulu tangkis mahasiswa Penjaskesrek Universitas Islam Riau. Begitu juga dalam penelitian Eka & Sudarso (2015) penggunaan media audio visual dapat diterapkan dalam membantu mengembangkan khayalan mental mengenai suatu gerakan atau keterampilan tertentu, dengan menggunakan media audio visual atau disebut juga dengan media video terdapat dua unsur pesan yang dapat disampaikan sekaligus yaitu audio dan visual. Senada dengan itu Candra dan Henjilito (2018) menyatakan dengan adanya latihan *imagery* tersebut pemain tim bola voli lebih merasakan ketenangan di dalam melakukan gerakan *smash* dan lebih berhati-hati dalam *smash* yang baik serta juga meningkatkan rasa percaya diri mereka.

Tujuan penelitian ini adalah untuk meningkatkan hasil belajar teknik menggiring bolabasket melalui media audio visual pada permainan bolabasket kelas IX IPS 5 SMAN 3 Mandau, sehingga peneliti merasa pentingnya media audio visual ini diberikan dalam pembelajaran olahraga khususnya bola basket. Dengan adanya penerapan media audio visual ini diharapkan bisa membuat semangat siswa dalam belajar menggiring bola basket. Hasil penelitian ini nantinya juga diharapkan dapat dipakai oleh guru penjas ketika mengalami permasalahan yang sama.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini adalah penelitian tindakan kelas, yaitu penelitian yang dilakukan dalam kelas dengan tujuan untuk meningkatkan hasil belajar keterampilan *dribble* bolabasket melalui media audio visual. Sehingga mencapai nilai KKM 62 yang telah ditetapkan, dengan menggunakan dua siklus dalam penelitian ini. Menurut Arikunto (2011) menyatakan bahwa penelitian tindakan kelas (PTK) adalah penelitian yang dilakukan oleh guru, berkerja sama dengan peneliti (atau dilakukan oleh guru sendiri yang bertindak sebagai peneliti) di kelas atau di sekolah tempat ia mengajar dengan penekanan pada penyempurnaan atau peningkatan proses dan praktis pembelajaran. Dari uraian diatas dapat disimpulkan bahwa penelitian sebagai bentuk infestigasi yang bersifat reflektif, partisipasif, kalaboratif dan spiral.

Dalam penelitian ini menggunakan beberapa model siklus. Menurut Arikunto (2011) mengemukakan model yang disarankan atau konsep pokok bahwa penelitian ini terdiri dari empat pokok yang menunjukkan langkah yaitu: (1) Perencanaan (*Planning*), (2) Tindakan (*Acting*), (3) Pengamatan (*Observing*), (4) Refleksi. Dalam penelitian tindakan kelas ini yang menjadi subjek penelitian adalah siswa kelas XI IPS⁵ SMA N 3 Mandau Kabupaten Bengkalis tahun ajaran 2019/2020 yang terdiri dari 35 orang siswa (15 Putera dan 18 Puteri).

Adapun penelitian ini menggunakan teknik model siklus I, siklus II, observasi, dokumentasi, RPP dan rubrik penilaian. Analisis data yang dilakukannya itu untuk mengolah, meneliti, melaporkan dan membandingkan hasil penelitian masing masing siklus terhadap hasil belajar sebelum dan sesudah melalui media audio visual dalam *dribble* permainan bolabasket. Data berupa tes diklarifikasikan sebagai data kuantitatif, data tersebut dianalisis secara deskriptif, yakni dengan membandingkan nilai proses antar siklus, yang dianalisis adalah nilai proses pembelajaran yang telah melalui media audio visual sebanyak dua siklus data yang dibandingkan hasilnya dapat mencapai batas ketercapaian atau indikator keberhasilan yang telah ditetapkan.

Tabel 1: Kisi-Kisi Rubrik Penilaian Teknik Dasar *Dribbling* Bola Basket

No	Tahap	Aspek Penilaian	Skor		
			1	2	3
1	Persiapan	Berdiri dengan sikap melangkah			
		Badan agak condong ke depan			
		Berat badan tertumpu pada kaki belakang			
2	Gerakan	Doronglah menggunakan telapak tangan ke lantai dengan sumber gerakan dari sikut dibantu pergelangan tangan diaktifkan.			
		Ketinggian bola memantul adalah sebatas pinggang atau di bawah pinggang.			
		Pandangan mata ketika mengiring bola tertuju bebas ke depan.			
3	Akhir Gerakan	Kedua tangan rileks dan badan ditegakan kembali			
Jumlah				21	

$$\text{Nilai} = \frac{\text{jumlah skor yang diperoleh} \times 100}{\text{jumlah skor maksimal}}$$

HASIL PENELITIAN

Berdasarkan hasil penelitian mengenai upaya meningkat hasil belajar *dribble* bolabasket melalui media audio visual kelas XI IPS 5 SMAN 3 Mandau sehingga diperoleh hasil pengolahan data yaitu sebagai berikut:

1. Data Hasil Unjuk Kerja *Dribble* Bolabasket Pada Siswa Kelas IX IPS 5 SMAN 3 Mandau Pada Siklus I

Setelah dilakukan pembelajaran *dribble* bolabasket pada siswa kelas IX IPS 5 SMAN 3 Mandau pada siklus I, diperoleh data yakni: nilai tertinggi pelaksanaan siklus I adalah 90, sedangkan nilai terendah pada siklus I adalah 43. Dimana nilai interval siswa pelaksanaan siklus I di dapat kelas interval antara 43 – 50 dengan 7 siswa atau dengan nilai persentase 25%, nilai interval antara 51 – 58 dengan 12 siswa atau dengan nilai persentase 43%, nilai interval 59 – 66 dengan 4 siswa atau dengan nilai persentase 15%, nilai interval 67 – 74 dengan 2 siswa atau dengan nilai persentase 7%, nilai interval 75 – 82 dengan 2

siswa atau dengan nilai persentase 7%, nilai interval 83 – 90 dengan 1 siswa atau dengan nilai persentase 3%, Untuk lebih jelas dapat dilihat pada tabel 2.

Tabel 2. Hasil Penelitian Data Frekuensi Siklus I *Dribble* Bolabasket Kelas IX IPS 5 SMAN 3 Mandau

No	Interval	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif
1	90 - 83	1	3%
2	82 - 75	2	7%
3	74 - 67	2	7%
4	66 - 59	4	14%
5	58 - 51	12	42%
6	50 - 43	7	25%
Jumlah		28	100%

2. Data Hasil Unjuk Kerja *Dribble* Bolabasket Pada Siswa Kelas IX IPS 5 SMAN 3 Mandau Pada Siklus II

Setelah dilakukan pembelajaran *dribble* bolabasket pada siswa kelas IX IPS 5 SMAN 3 Mandau pada siklus II, diperoleh data yakni: nilai tertinggi pelaksanaan siklus II adalah 86, sedangkan nilai terendah pada siklus I adalah 57. Dimana nilai interval siswa pelaksanaan siklus II di dapat kelas interval antara 57 - 62 dengan 6 siswa atau dengan nilai persentase 31.57%, nilai interval antara 63 - 68 dengan 2 siswa atau dengan nilai persentase 11%, nilai interval 69 – 74 dengan 8 siswa atau dengan nilai persentase 42.10%, nilai interval 75 – 80 dengan 2 siswa atau dengan nilai persentase 11%, nilai interval 81 – 86 dengan 1 siswa atau dengan nilai persentase 5%, Untuk lebih jelas dapat dilihat pada tabel 3.

Tabel 3. Hasil Penelitian Data Frekuensi Siklus II *Dribble* Bolabasket Kelas IX IPS 5 SMAN 3 Mandau

No	Interval	Frekuensi	Persentase
1	86 - 81	1	5%
2	80 - 75	2	11%
3	74 - 69	8	42%
4	68 - 63	2	11%
5	62 - 57	6	31%
Jumlah		19	100%

3. Analisis Gerakan *Dribble* Bolabasket Kelas XI IPS 5 SMAN 3 Mandau Pada Siklus I

Berdasarkan tes penelitian *dribble* bolabasket melalui metode media audio visual siswa kelas XI IPS 5 SMAN 3 Mandau pada siklus I dari 28 siswa. Maka nilai siswa yang telah mencapai KKM adalah sebanyak 9 orang dengan persentase 32%, sedangkan 19 siswa belum mencapai nilai KKM dengan persentase 68%. Indikator penelitian yaitu; 1. **Tahap Persiapan:** a). Berdiri dengan sikap melangkah, dimana skor 3 didapat oleh (2) siswa, skor 2 didapat oleh (15) siswa, dan skor 1 didapat oleh (11) siswa. b). Badan agak condong ke depan, dimana skor 3 didapat oleh (2) siswa, skor 2 didapat (19) siswa, dan skor 1 didapat oleh (7) siswa. c). Berat badan tertumpu pada kaki belakang, dimana skor 3 didapat oleh (4) siswa, skor 2 didapat (15) siswa, dan skor 1 didapat oleh (9) siswa. 2. **Tahap Gerakan:** a). Doronglah menggunakan telapak tangan ke lantai dengan sumber gerakan dari sikut atau di bawah pinggang, dimana skor 3 didapat oleh (2) siswa, skor 2

didapat oleh (15) siswa dan skor 1 didapat oleh (11) siswa. b). Ketinggian bola memantul adalah sebatas pinggang atau di bawah pinggang, dimana skor 3 didapat oleh (2) siswa, skor 2 didapat oleh (18) siswa dan skor 1 didapat oleh (8) siswa. c). Pandangan mata ketika menggiring bola tertuju bebas ke depan, dimana skor 3 didapat oleh (0) siswa, skor 2 didapat oleh (18) siswa dan skor 1 didapat oleh (8) siswa. 3. **Tahap Akhir Gerakan:** a). Kedua tangan rileks dan badan ditegakkan kembali, dimana skor 3 didapat oleh (1) siswa, skor 2 didapat oleh (18) siswa dan skor 1 didapat oleh (10) siswa. Berdasarkan analisis data pada siklus I, dapat dilihat pada tabel 4.

Tabel 4. Distribusi Frekuensi *Dribble* Bolabasket Pada Siswa Kelas XI IPS 5 SMAN 3 Mandau

Interval	Jumlah	Persentase	Kategori
Siklus I	9	32%	Tuntas
	19	68%	Tidak Tuntas

4. Analisis Gerakan *Dribble* Bolabasket Kelas XI IPS 5 SMAN 3 Mandau Pada Siklus II

Berdasarkan tes penelitian *dribble* bolabasket melalui metode media audio visual siswa kelas XI IPS 5 SMAN 3 Mandau pada siklus II dari 19 siswa. Maka nilai siswa yang telah mencapai KKM adalah sebanyak 16 orang dengan persentase 84%, sedangkan 3 siswa belum mencapai nilai KKM dengan persentase 16%. Indikator penelitian yaitu; 1. **Tahap Persiapan:** a). Berdiri dengan sikap melangkah, dimana skor 3 didapat oleh (1) siswa, skor 2 didapat oleh (17) siswa, dan skor 1 didapat oleh (1) siswa. b). Badan agak condong ke depan, dimana skor 3 didapat oleh (2) siswa, skor 2 didapat (17) siswa dan skor 1 didapat oleh (0) siswa. c). Berat badan tertumpu pada kaki belakang, dimana skor 3 didapat oleh (4) siswa, skor 2 didapat (13) siswa dan skor 1 didapat oleh (2) siswa. 2. **Tahap Gerakan:** a). Doronglah menggunakan telapak tangan ke lantai dengan sumber gerakan dari sikut atau di bawah pinggang, dimana skor 3 didapat oleh (1) siswa, skor 2 didapat oleh (17) siswa dan skor 1 didapat oleh (1) siswa. b). Ketinggian bola memantul adalah sebatas pinggang atau di bawah pinggang, dimana skor 3 didapat oleh (2) siswa, skor 2 didapat oleh (16) siswa dan skor 1 didapat oleh (1) siswa. c). Pandangan mata ketika menggiring bola tertuju bebas ke depan, dimana skor 3 didapat oleh (3) siswa, skor 2 didapat oleh (14) siswa dan skor 1 didapat oleh (3) siswa. 3. **Tahap Akhir Gerakan:** a). Kedua tangan rileks dan badan ditegakkan kembali, dimana skor 3 didapat oleh (1) siswa, skor 2 didapat oleh (17) siswa dan skor 1 didapat oleh (1) siswa. Berdasarkan analisis data pada siklus II, dapat dilihat pada tabel 5.

Tabel 5. Distribusi Frekuensi *Dribble* Bolabasket Pada Siswa Kelas XI IPS 5 SMA N 3 Mandau

Interval	Jumlah	Persentase	Kategori
Siklus II	16	84%	Tuntas
	3	16%	Tidak Tuntas

PEMBAHASAN

Dari hasil penelitian dari peneliti sendiri, data pada siklus I masih terdapat beberapa siswa yang belum mencapai nilai ketuntasan KKM sebanyak 19 orang siswa, hal tersebut disebabkan oleh adanya beberapa faktor yang menjadi kendala belum tuntasnya (1) sebagian dari anak-anak tersebut masih kaku dalam melakukan *dribble* hal tersebut disampaikan dari mereka karena telah lama tidak pernah melakukan permainan olahraga basket, (2) penyampaian materi masih tidak mereka pahami dan belum menguasai bagaimana melakukan gerakan *dribble* yang benar, dengan persentase 68%,

sedangkan siswa yang mencapai nilai ketuntasan KKM sebanyak 9 orang siswa dengan persentase 32%, karena sebagian dari mereka ada yang menjadi pemain ekstrakurikuler bolabasket untuk sekolah sehingga membuat jam terbang bermain sudah berpengalaman, ketuntasan klasikal tercapai apabila 80% dari seluruh siswa dan siswi. Sementara pada penelitian siklus I masih adanya siswa yang belum mampu melakukan teknik *dribble* bolabasket dengan baik dan benar, dan belum mendapatkan nilai KKM 62 maka kelas tersebut dinyatakan belum tuntas dengan persentase 62%, selanjutnya dilakukan pada minggu berikutnya masuk ke pada siklus II yang berfokus kepada siswa yang belum mencapai nilai KKM. Dari hasil penelitian pada siklus II terdapat hasil yang sangat signifikan hal tersebut karena guru lebih memfokuskan pada gerakan yang dicontohkan dengan benar serta video pembelajaran *dribble* bolabasket yang lebih menarik membuat mereka menjadi paham gerakan *dribble*, oleh sebab itu siswa yang mencapai ketuntasan sebanyak 16 orang siswa dari 19 siswa yang awalnya belum tuntas di siklus I, dengan persentase 84%, sementara siswa yang belum mencapai nilai KKM sebanyak 3 orang siswa dengan persentase 16%. Maka bisa ditarik kesimpulan dari hasil penelitian yang telah dilakukan dengan menggunakan metode audio visual terdapat hasil yang sangat memuaskan, sehingga mencapai ketuntasan dari siklus I ke siklus II mengalami peningkatan terhadap hasil belajar siswa melakukan teknik *dribble* bolabasket menggunakan audio visual, maka kelas tersebut dinyatakan tuntas dalam melakukan teknik *dribble* bola basket.

Menurut [Pembayun dan Rachman \(2016\)](#) untuk meningkatkan kemampuan siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bolabasket salah satunya adalah menggunakan media audio visual dan didapatkan adanya pengaruh penggunaan media audio visual terhadap hasil belajar *dribble* bola basket yang signifikan. Penerapan pembelajaran olahraga bolabasket menggunakan metode audio visual dapat memberikan kontribusi yang besar dan signifikan terhadap hasil belajar *dribbling* bolabasket pada siswa kelas VII 2 SMPN 5 Lima Puluh Kabupaten Batu Bara ([Simbolon, 2016](#)). Maka dari itu dengan menerapkan media audio visual pada pembelajaran olahraga bolabasket dapat meningkatkan hasil belajar *dribble* siswa.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data, pertanyaan penelitian dan pembahasan yang telah dikemukakan maka kesimpulan dalam penelitian ini adalah terdapatnya peningkatan keterampilan *dribble* bolabasket melalui metode media audio visual pada pembelajaran bolabasket Kelas IX IPS 5 SMA N 3 Mandau Kabupaten Bengkalis. Diharapkan kepada peneliti selanjutnya untuk dapat diterapkan pada cabang olahraga lain.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto. (2011). *Penelitian Tindakan Kelas*. Jakarta: PT. Bumi Aksara.
- Arsyad, A. (2013). *Media Pembelajaran*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Asmara, A. P. (2015). Pengembangan Media Pembelajaran Berbasis Audio Visual Tentang Pembuatan Koloid. *Jurnal Ilmiah Didaktika*, 15(2), 156–178.
- Candra, A., & Henjilito, R. (2018). Pengaruh Latihan Pukulan Menggunakan Imagery Terhadap Hasil Smash Permainan Bolavoli. *Journal Sport Area*, 3(2), 102–110.

- Candra, O., & Wahyudi. (2020). Motivasi Siswa Mengikuti Kegiatan Ekstrakurikuler Bola Basket di SMP Negeri 9 Pekanbaru. *Journal Of Sport Education*, 2(2), 70–78.
- Cendra, R., Gazali, N., & Dermawan, M. R. (2019). The effectiveness of audio visual learning media towards badminton basic technical skills. *Jurnal SPORTIF: Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 5(1), 55-69.
- Daharis, & Ramadhani, A. (2018). Peningkatan Hasil Belajar Bermain Bola Basket Melalui Metode Latihan Variasi Pada Pembelajaran Pendidikan Jasmani Siswa SMA Negeri 10 Pekanbaru. *Gladi: Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 9(2), 77-85.
- Eka, H., & Sudarso. (2015). Pengaruh Media Audio Visual Terhadap Penguasaan Teknik Smash Kedeng (Studi Pada Ekstrakurikuler Sepak Takraw SMP Negeri 2 Gedeg Kabupaten Mojokerto). *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, 3(1), 140-146.
- Fikriyah. (2015). Media Berbasis Proyek Disertai Media Audio Visual Dalam Pembelajaran Fisika di SMA N 4 Jember. *Jurnal Pembelajaran Fisika*, 4(2), 181–184.
- Foekh, & Tausikal. (2014). Pendekatan Kontekstual Teaching and Learning Terhadap Hasil Belajar *Dribble* Bola Basket (Studi Pada SMAK Santo Albertus Malang). *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, 2(1), 181–184.
- Nurwahyuni, & Indahwati. (2015). Penerapan Media AudioVisual Dalam Gerak Senam Lantai Terhadap Hasil Belajar Siswa. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, 3(3), 843–848.
- Oliver, J. (2009). *Dasar-dasar Bola Basket*. Bandung: Pakar Raya.
- Pembayun, & Rachman. (2016). Penerapan Media Audio Visual Terhadap Hasil *Dribble* Bola Basket (Studi Penelitian Pada Siswa Ekstrakurikuler Bola Basket SMA N 1 Ngunut). *Jurnal Pendidikan dan Olahraga Kesehatan*, 4(2), 277–282.
- Perdima, F. E. (2017). Kontribusi Kelincahan Terhadap Kemampuan Dribbling Bolabasket Atlet SMA Negeri 1 Lebong Utara. *Journal Sport Area*, 2(1), 1–6. <https://doi.org/10.1017/CBO9781107415324.004>
- Putra, & Tausikal. (2017). Pemanfaatan Media Visual Terhadap Hasil Belajar Bola Basket. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, 5(2), 266-271.
- Satin, U. (2014). Media Pendidikan, Peran dan Fungsinya Dalam Pembelajaran. *Jurnal Tarbawiyah*, 1(1), 131-144.
- Simbolon, S. N. (2016). Upaya Peningkatan Hasil Belajar Dribbling Bola Basket Melalui Penerapan Media Pembelajaran Audio Visual Pada Siswa Kelas VII-2 SMP Negeri 5 Lima Puluh Kabupaten Batubara Tahun Ajaran 2014/2015. *Jurnal Pendidikan dan Olahraga*, 1(3), 277–318.

Wahyuningsih, & Susanti. (2012). Pengembangan Media Pembelajaran Vidio Sebagai Bahan Penagamatan Berbasi Animasi Pada Jurnal Penyusuaian. *Jurnal Pendidikan Akuntansi*, 1(1), 1-6.

Wissel, H. (2000). *Bola Basket*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.

Analisis kemampuan forehand drive atlet tenis meja

Analysis of the ability of forehand drives of table tennis athletes

*¹Dessi Novita Sari, ²Despita Antoni

*^{1,2}Pendidikan Olahraga, Universitas Negeri Padang, Padang, Indonesia

Received: 06 July 2020; Accepted 07 August 2020; Published 14 August 2020

OPEN ACCESS

ABSTRAK	ABSTRACT
Tujuan penelitian ini adalah untuk menganalisis kemampuan <i>forehand drive</i> atlet tenis meja Semen Padang. Jenis penelitian ini adalah deskriptif dimana peneliti hanya ingin melihat keadaan sebenarnya di lapangan tentang kemampuan forehand drive dalam bermain tenis meja. Populasi dalam penelitian ini adalah atlet tenis meja pemula Semen Padang berjumlah 18 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan proportional random sampling, sehingga jumlah sampel berjumlah 15 orang. Untuk mendapatkan data tentang kemampuan forehand drive digunakan instrumen tes dengan sasaran di meja. Teknik analisis yang digunakan sesuai dengan jenis penelitian yaitu dengan menggunakan penghitungan persentase. Berdasarkan pengukuran dan analisa maka diperoleh hasil penelitian yaitu atlet tenis meja Semen Padang memiliki kemampuan forehand drive pada kategori sedang.	The purpose of this study was to analyze the forehand drive ability of the Semen Padang table tennis athletes. This type of research is descriptive where the researcher only wants to see the actual situation in the field about the ability of forehand drive in playing table tennis. The population in this study were 18 beginner table tennis athletes in Semen Padang. The sampling technique used was proportional random sampling, so the number of samples was 15 people. To get data about the forehand drive capability, a test instrument was used with a target on the table. The analysis technique used is in accordance with the type of research, namely by using the percentage calculation. Based on the measurement and analysis, the results showed that the table tennis athlete of Semen Padang has the ability forehand drive in the medium category.
Kata Kunci: <i>Forehand; Drive; Tenis Meja</i>	Keywords: <i>Forehand; Drive; Table Tennis</i>
*Corresponding Author Email: dessi.novitasari.10@gmail.com	Copyright © 2020 Edu Sportivo: Indonesian Journal of Physical Education

 [https://doi.org/10.25299/es:ijope.2020.vol1\(1\).5253](https://doi.org/10.25299/es:ijope.2020.vol1(1).5253)

How To Cite: Sari, D. N., & Antoni, D. (2020). Analisis kemampuan forehand drive atlet tenis meja. *Edu Sportivo: Indonesian Journal of Physical Education*, 1(1), 60-65. [https://doi.org/10.25299/es:ijope.2020.vol1\(1\).5253](https://doi.org/10.25299/es:ijope.2020.vol1(1).5253).



PENDAHULUAN

Seiring dengan perkembangan zaman, kegiatan yang menunjang kondisi fisik menjadi hal yang sangat diperlukan. Mengingat kebanyakan aktivitas di depan komputer, dan *gadget* yang membuat individu kurang kaya akan kegiatan motorik. Pada saat ini orang, klub atau tempat olahraga yang bisa memprogramkan kegiatan kondisi fisik, contohnya klub tenis meja Semen Padang. Dalam kegiatan tersebut dilakukan berbagai macam teknik, taktik, kondisi fisik dan mental. Hal ini menjadi tujuan dari penelitian, agar individu tetap bisa melakukan aktifitas fisik dengan teknik, taktik, kondisi fisik dan mental yang lebih baik lagi, sehingga kesehatan individu tetap terjaga.

Tenis meja dapat dimainkan dan dapat dinikmati oleh semua anggota keluarga, memberi gerak badan serta hiburan kepada pemain-pemain semua tingkat usia, baik usia dini, remaja, maupun dewasa (Mahendra, 2012). Tenis meja juga memberi banyak manfaat lain, yaitu dalam pertumbuhan fisik, mental, dan sosial yang baik. Melalui

olahraga ini juga dapat mendidik siswa untuk rajin, tekun, ulet, disiplin, dan bertanggung jawab (Saripin, Agust & Rafni, 2018). Tenis meja merupakan cabang olahraga yang mempunyai gerakan-gerakan yang unik dan dinamis dengan melibatkan seluruh anggota badan (Sari, 2012).

Tenis meja membutuhkan kelengkapan kondisi fisik agar mampu mendapatkan prestasi lebih tinggi, di samping penguasaan teknik, taktik serta strategi (Liskustyawati, 2017). Kondisi fisik di antaranya: kekuatan, kelincahan, kecepatan, daya tahan, kelenturan, dan koordinasi gerak. Selain kondisi fisik, aspek yang berperan penting dalam tenis meja yaitu *grip*, *stance*, *stroke* (pukulan), dan *footwork*. Permainan tenis meja bukan hanya masalah tangan saja, dari perkembangan teknik dapat dipahami untuk mencapai posisi yang maksimal harus ditunjang dengan sistem gerak langkah kaki yang makin sempurna, sehingga upaya untuk merebut kesempatan menyerang (Sari, 2017). Pada klub tenis meja Semen Padang, berbagai program latihanpun terus ditingkatkan. Adapun bentuk latihan mencakup teknik, taktik, kondisi fisik dan mental. Hal tersebut diberikan pelatih sesuai dengan atlet yang dilatihnya. Teknik dominan yang dipakai berikutnya ialah teknik *chop*, *push*, *drive*, dan yang paling sedikit ialah teknik *block* (Fajar, 2015).

Pelatih tenis meja memberikan beberapa bentuk latihan yang bisa menunjang dan mendukung agar keterampilan teknik dasar bagi atlet bisa menjadi lebih baik, salah satunya dengan variasi latihan. Banyak manfaat dari variasi latihan, yaitu: atlet lebih termotivasi dalam melaksanakan program latihan karena adanya variasi latihan yang lebih banyak; (2) atlet lebih termotivasi untuk mendapatkan variasi-variasi latihan baru; (3) atlet mendapatkan pengalaman variasi latihan yang lebih banyak sehingga memungkinkan membantu pada saat bertanding (Risma & Jatra, 2020). Adapun variasi latihan pada tenis meja dimulai dari tingkat yang mudah atau pengenalan terhadap teknik dasar. David (2012) menjelaskan pada tahun 1903 dikeluarkan tentang petunjuk teknis terperinci mengenai karet bintik, pegangan *penhold*, dan taktik permainan.

Indra (2013) pemain yang baik dalam permainan tenis meja adalah pemain yang mengerti dan bisa melakukan teknik permainan tenis meja itu sendiri. Santi (2018) menjelaskan bahwa pemain yang memiliki kemampuan yang baik, namun tidak didukung oleh gerakan kaki yang baik, maka pemain tersebut masih kurang sempurna. Oleh karena itu, atlet perlu mendapat latihan dalam menguasai teknik-teknik latihan yang ada dari guru atau pelatihnya. Falahi (2019) menyatakan juga bahwa ada suatu yang perlu diketahui, yaitu metode latihan yang monoton. Jadi pada awal pertemuan siswa hanya disuruh pemanasan setelah itu *stroke* berpasangan dengan teman kemudian *game*.

Dalam bermain tenis meja terdapat beberapa teknik dasar keterampilan pukulan (*stroke*), antara lain: *forehand*, *backhand*, *drive*, *push*, *chop*, *block*, *service*, *spin* (Hasan, 2012). Syarifuddin dalam Tanuek (2011) menambahkan bahwa yang harus diperhatikan dalam teknik melakukan pukulan *forehand* adalah sikap permulaan dan gerakan. Sikap permulaan yaitu berdiri tegak, kedua kaki agak dibuka, kaki kiri agak ke depan, kedua lutut agak ditekuk, tangan yang memegang *bed* (tangan kanan) siku agak dibengkokkan dalam keadaan siap untuk memukul bola yang datang, tangan kiri ditempatkan sedemikian rupa agar dapat membantu menjaga keseimbangan, pandangan ditujukan kepada lawan dan kepada bola yang akan datang. Gerakan yaitu ketepatan pengambilan posisi kaki, pinggul dan pinggang serta badan yang lainnya merupakan bagian yang penting dari kombinasi melakukan pukulan *forehand* yang tepat pada sasaran. Puji (2017) menyatakan pemain tenis meja tingkat pemula agar mampu menguasai teknik dasar dengan baik maka perlu menguasai pukulan *forehand*

dan pukulan *backhand*.

Tujuan penelitian ini adalah untuk menganalisis kemampuan *forehand drive* atlet tenis meja Semen Padang. Agar dapat menjawab permasalahan penelitian pada kesalahan gerak yang terjadi pada saat atlet tenis meja melakukan teknik *forehand drive*, maka penting mengkaji dari sebuah gerakan yang terstruktur untuk perbaikan hasil dari *forehand drive* pada tenis meja. Hasil observasi tingkat kesalahan yang peneliti lihat bahwa teknik *forehand drive* yang lebih banyak mengalami kesalahan dalam pelaksanaannya, secara langsung diamati bahwa gerakan yang dilaksanakan secara hasil tidak memenuhi target tujuan. Dalam membenahi kesalahan melakukan *forehand drive*, pelatih harus mengevaluasi setiap tahapan teknik dasar *forehand drive*. Peneliti ingin menganalisis seberapa tingkat kesalahan teknik dasar *forehand drive* pada atlet tenis meja. Karena jika atlet tidak mempunyai teknik dasar *forehand drive* yang baik maka bola tidak dapat terarah ke meja lawan dengan tepat.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini adalah deskriptif dimana peneliti hanya ingin melihat keadaan sebenarnya di lapangan tentang kemampuan *forehand drive* atlet tenis meja Semen Padang. Menurut Nazir (2014) dijelaskan bahwa metode penelitian deskriptif adalah metode dalam meneliti status dan mempelajari masalah-masalah dalam masyarakat serta tata cara yang berlaku dalam masyarakat dan situasi-situasi tertentu, termasuk tentang hubungan, kegiatan-kegiatan, sikap-sikap, pandangan-pandangan, serta proses-proses yang sedang berlangsung dan pengaruh-pengaruh dari suatu fenomena.

Populasi dalam penelitian ini adalah atlet tenis meja Semen Padang berjumlah 18 orang. Sugiyono (2013) mengemukakan sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Teknik pengambilan sampel menggunakan *proportional random sampling*, sehingga jumlah sampel berjumlah 15 orang. Untuk mendapatkan data tentang kemampuan *forehand drive* atlet tenis meja Semen Padang instrument tes yaitu tes ke sasaran meja, yang mana testee mengarahkan bola ke titik yang ditentukan, dan akan memperoleh angka sesuai tingkat kesulitan, (Sari, 2012). Teknik analisis yang digunakan sesuai dengan jenis penelitian yaitu dengan menggunakan analisis deskriptif persentase.

HASIL PENELITIAN

Berdasarkan hasil tes kemampuan *forehand drive* yang dilakukan, diperoleh skor maksimum = 26 dan skor minimum = 18. Di samping itu diperoleh nilai mean (rata-rata) = 22, median = 23, modus = 23, standar deviasi = 2,36 dan range = 8. Untuk lebih jelasnya distribusi frekuensi kelompok variabel kemampuan *forehand drive* dapat dilihat pada tabel 1.

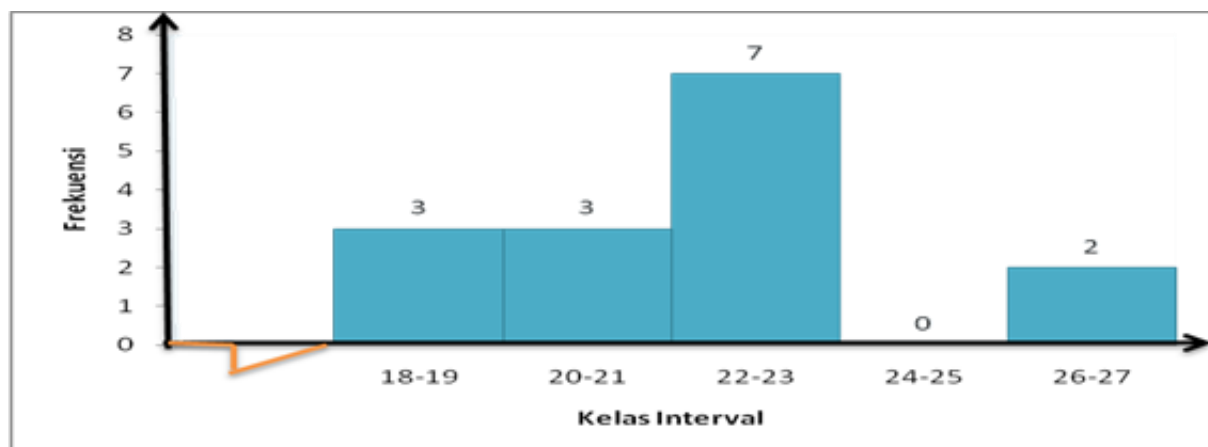
Tabel 1. Distribusi Frekuensi Kemampuan *Forehand Drive*

Kategori	Kelas Interval	Fa	Fr (%)
Kurang sekali	18-19	3	20
Kurang	20-21	3	20
Sedang	22-23	7	46,67
Baik	24-25	0	0
Baik Sekali	26-27	2	13,33
Jumlah		15	100

Pada tabel 1 di atas dari 15 orang sampel, sebanyak 3 orang (20%) memiliki kemampuan *forehand drive* berkisar antara 18-19 dengan kategori kurang sekali,

sebanyak 3 orang (20%) memiliki kemampuan *forehand drive* berkisar antara 20-21 dengan kategori kurang, sebanyak 7 orang (46,67%) memiliki kemampuan *forehand drive* berkisar antara 22-23 dengan kategori sedang, tidak seorangpun (0%) memiliki kemampuan *forehand drive*, berkisar antara 24-25 dengan kategori baik, 2 orang (13,33%) memiliki kemampuan *forehand drive* berkisar antara 26-27 dengan kategori baik sekali. Dari uraian di atas dapat dikemukakan dari 15 orang sampel, yang mempunyai skor di atas rata-rata ada 2 orang (13,33%), yang mempunyai skor di dalam kelompok rata-rata ada 7 orang (46,67%), dan yang mempunyai skor di bawah rata-rata ada 6 orang (40%).

Berdasarkan penjelasan di atas disimpulkan bahwa kemampuan *forehand drive* yang dimiliki atlet tenis meja Semen Padang belum sesuai dengan harapan yang diinginkan, dengan ini dapat mempengaruhi atlet dalam pencapaian prestasi. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada histogram distribusi frekuensi kemampuan *forehand drive* di bawah ini:



Gambar 1. Histogram Distribusi Kemampuan *Forehand Drive*

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diuraikan di atas maka dapat diketahui bahwa atlet tenis meja Semen Padang memiliki kemampuan *forehand drive* pada kategori kurang sekali dengan persentase sebesar 20%, pada kategori kurang dengan persentase sebesar 20%, pada kategori sedang dengan persentase sebesar 46,67%, pada kategori baik dengan persentase 0%, pada kategori baik sekali dengan persentase 13,33%.

PEMBAHASAN

Tujuan penelitian ini yaitu untuk menganalisis kemampuan *forehand drive* atlet tenis meja Semen Padang. Melihat hasil temuan dari penelitian ini, tentunya perlu mendapatkan perhatian yang serius dalam rangka mencapai prestasi. Dari kemampuan *forehand drive* dalam penelitian ini mempunyai nilai dan peran dalam memperoleh hasil terbaik dalam prestasi tenis meja. Bootsma (2013) menyatakan pada penelitian *forehand drive* yang dilakukan subjek ditunjukkan untuk meningkatkan jumlah bola yang mendarat pada target, dan pembelajaran juga terbukti dari peningkatan konsistensi arah yang ditargetkan. Novri (2017) menyatakan ada interaksi antara metode latihan dengan tingkat koordinasi mata tangan yang diterapkan ada keterampilan *forehand drive* tenis meja. Tenis meja membutuhkan kelengkapan kondisi fisik agar cepat dalam berlatih dan mampu mendapatkan prestasi lebih tinggi, di samping penguasaan teknik, taktik serta strategi dalam permainan (Yulianto, 2015).

Hidayat (2015) menyatakan siswa yang belum dapat melakukan teknik pukulan *forehand* dan *backhand* dengan benar disebabkan penguasaan teknik, keterampilan dan kelincahan dalam bergerak. Selanjutnya Purwoko (2012) dalam penelitiannya untuk mengetahui hasil dari pukulan *forehand* siswa kelas V SD Negeri Krapyak Kecamatan Godean Kabupaten Sleman, diukur dalam bentuk *back board test* selama 30 detik. Hasil penelitian yang relevan didapatkan bahwa teknik *forehand spin* atau *backhand spin* merupakan teknik yang paling dibutuhkan pada tiap pertandingan yang sesungguhnya (Yulianto, 2015).

KESIMPULAN

Berdasarkan penjelasan sebelumnya maka dapat disimpulkan bahwa atlet tenis meja Semen Padang memiliki kemampuan *forehand drive* pada kategori sedang. Diharapkan kepada atlet tenis meja Semen Padang agar lebih giat dalam berlatih khususnya dalam meningkatkan kemampuan *forehand drive* tenis meja. Selanjutnya kepada peneliti selanjutnya untuk dapat melakukan penelitian dengan jumlah sampel yang banyak.

DAFTAR PUSTAKA

- Bootsma, R. J. (2013) Acquiring an Attacking Forehand Drive: The Effects of Static and Dynamic Environmental Conditions. *Journal Research Quarterly for Exercise and Sport*, 62(3), 276-284. <https://doi.org/10.1080/02701367.1991.10608724>
- David, A. (2012). *Mengenai Tenis Meja*. Jakarta: PT. Balai Pustaka (Persero).
- Fajar, R. P. (2015). Study Analisis Keterampilan Teknik Bermain Cabang Olahraga Permainan. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 3(1), 201-206.
- Falahi, M. Q. (2019). Pengaruh Metode Latihan Multiball Terhadap Keterampilan Pukulan Drive Pada Ekstrakurikuler Tenis Meja. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 7(3), 291-295.
- Hasan, A. N. (2012). Artikel Tenis Meja. <https://salamadian.com/pengertian-tenis-meja>.
- Hidayat, T. (2015). Kemampuan Pukulan Forehand Dan Backhand Dalam Permainan Tenis Meja Siswa Kelas V Sekolah Dasar Negeri Krapyak Kecamatan Godean Kabupaten Sleman. Fakultas Ilmu Keolahragaan.
- Indra. (2013). Meningkatkan Kemampuan Pukulan Backhand Dalam Permainan Tenis Meja Dengan Menggunakan Metode Latihan Memantulkan Bola Kedinding Pada Siswa Putra Kelas VIII SMP Negeri Muaro Jambi.
- Liskustyawati, H. (2017). Tes Fisik Tenis Meja Untuk Kelompok Umur 13 - 15 Tahun. *Jurnal Penjakora*, 3(2), 10-18. <https://doi.org/10.1017/CBO9781107415324.004>
- Mahendra, A. (2012). Kelentukan Pergelangan Tangan dan Koordinasi Mata Tangan Dalam Pukulan Forehand Tenis Meja. *Journal of Sport Sciences and Fitness*, 1(1), 11-16.

- Nazir, M. (2014). *Metode Penelitian*. Bogor: PT. Ghalia Indonesia.
- Novri, A. (2017). Pengaruh Metode Latihan Multiball dan Koordinasi Mata Tangan terhadap Peningkatan Keterampilan Forehand Drive Tennis Meja. *Journal of Physical Education and Sports*, 6(2), 179–185.
- Puji, L. (2017). Kontribusi Kemampuan Backhand dan Forehand Drive ke Dinding Terhadap Kemampuan Bermain Tennis Meja Mahasiswa PJKR FKIP Universitas Bengkulu. *KINESTETIK : Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 1(1), 40–43.
- Purwoko, H. (2012). *Tingkat Keterampilan Pukulan Forehand Drive Dalam Permainan Tennis Meja Peserta Ekstrakurikuler SD Negeri Guwosari Pajangan Kabupaten Bantul Tahun 2012*. Universitas Negeri Yogyakarta.
- Risma, N., & Jatra, R. (2020). Pengaruh latihan variasi terhadap kemampuan servis atas bolavoli pada mahasiswi putri unit kegiatan mahasiswa penjaskesrek. *Journal Of Sport Education (JOPE)*, 2(2), 55-60.
- Santi, A. (2018). Pengaruh Metode Latihan Multiball dan Latihan Dengan Pemain Lain Terhadap Ketepatan Forehand Drive Pada Siswa Ekstrakurikuler Tennis Meja SMA Negeri 1 Jalan Cagak Tahun 2018. *BIORMATIKA Jurnal Ilmiah FKIP Universitas Subang*, 4(2), 25–37.
- Sari, D. N. (2012). *Hubungan Kekuatan Otot Lengan dan Kelentukan Togok Terhadap Keterampilan Forehand Drive Atlet Tennis Meja Semen Padang*. Universitas Negeri Padang.
- Sari, D. N. (2017). Analisis Kemampuan Footwork Tennis Meja Mahasiswa UKO Tennis Meja Universitas Negeri Padang. *Sport Science: Jurnal Sain Olahraga Dan Pendidikan Jasmani*, 17(2), 101–107.
- Saripin, S., Agust, K., & Rafni, R.(2018). Hubungan Antara Fleksibilitas dengan Pergelangan Tangan Bagian Belakang Terhadap Pembelajaran Tennis Meja Dalam Program Pendidikan Jasmani Kesehatan Mahasiswa dan Rekreasi. *Journal Of Sport Education (JOPE)*, 1(1), 17-21.
- Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: Alfabeta.
- Tanuek, A. (2011). Hubungan Kelentukan Pergelangan Tangan dengan Ketepatan Melakukan Pukulan Forehand dalam Permainan Tennis Meja.
- Yulianto, F. R. P. (2015). Study Analisis Keterampilan Teknik Bermain Cabang Olahraga Permainan Tennis Meja. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 3(1), 201–206.
<https://doi.org/10.1017/CBO9781107415324.004>