

JOURNAL OF PHYSICAL EDUCATION

VOLUME NO. 6
ISSUE NO. 1
JANUARY - APRIL 2025



ENRICHED PUBLICATIONS PVT.LTD

**JE - 18,Gupta Colony, Khirki Extn,
Malviya Nagar, New Delhi - 110017.**

E- Mail: info@enrichedpublication.com

Phone :- +91-8877340707

Journal of Physical Education

FOCUS AND SCOPE

Sport Science and Education Journal is a peer-reviewed journal published in Indonesia by the Program Of Physical Education, The Faculty of Arts and Education, Universitas Teknokrat Indonesia. This journal aims to facilitate and promote the dissemination of scholarly information on research and development in the field of sports and health education. The articles published in this journal can be the result of research, conceptual thinking, ideas, innovations, best practices, and book reviews. The scopes of this journal include the following topic areas:

- Instructional Models
- Teaching Methods of Physical Education
- Content and Curriculum Knowledge in Sports Education
- Health and Nutritions
- Children and Content Knowledge of Sports Education
- Innovations in Sports and Physical Education

EDITOR-IN-CHIEF

Imam Mahfud, Universitas Teknokrat Indonesia

MANAGING EDITOR

Eko Bagus Fahrizqi, Universitas Teknokrat Indonesia

SECTION EDITORS

Reza Adhi Nugroho, Universitas Teknokrat Indonesia

Irpan Abdurrahman, STKIP Bina Mutiara, Indonesia

Nofi Marlina Siregar, Universitas Negeri Jakarta, Indonesia

Ahmad Muchlisin Natas Pasaribu, (Sinta ID : 6705225) Universitas Bhayangkara Jakarta
Raya, Indonesia

Journal of Physical Education

(Volume No. 6, Issue No. 1, January - April 2025)

Contents

Sr. No.	Article / Authors Name	Pg. No.
1	MODEL LATIHAN DROPSHOT PADA ANAK UMUR 8-11 TAHUN P.B SRIKANDI BANDAR LAMPUNG <i>Fitri Yolanda¹, Rizki Yuliandra²</i>	1 - 5
2	SURVEY MOTIVASI ATLET FUTSAL SMKN 2 BANDAR LAMPUNG DIMASA PANDEMI COVID-19 <i>Julian Fernando¹, Imam Mahfud²</i>	6 - 12
3	KONTRIBUSI POWER TUNGKAI DAN DAYA TAHAN KEKUATAN OTOT LENGAN TERHADAP BANTINGAN BANTINGAN BAHU TAHUN 2021 <i>Rudianto Nadapdap¹, Imam Mahfud²</i>	13 - 23
4	HUBUNGAN KESEIMBANGAN DAN POWER OTOT TUNGKAI TERHADAP KEMAMPUAN TENDANGAN AP CHAGI PADA ATLET TAEKWONDO DOJANG SATRIA LAMPUNG <i>Riska Rahmalia¹, Eko Bagus Fahrizqi²,</i>	24 - 30
5	PENERAPAN MODEL LATIHAN VARIASI PASSING FUTSAL DI EKSTRAKULIKULER SMAN 1 LIWA <i>Zainal Fikri¹, Eko Bagus Fahrizqi²</i>	31 - 37

MODEL LATIHAN DROPSHOT PADA ANAK UMUR 8-11 TAHUN P.B

Fitri Yolanda¹, Rizki Yuliandra²
Universitas Teknokrat Indonesia¹²

ABSTRACT

Badminton is a sport that belongs to the game sports group. In the badminton game there are several types of strokes that must be mastered by a badminton player, including services consisting of short service forehand, long service forehand, and short service forehand, lob, dropshot, smash, netting, backhand, forehand and drive. This study aims to determine the level of mastery of dropshot hitting skills, in addition to knowing the training model applied is feasible to be used and developed effectively, and can improve dropshot skills for children aged 8-11 years. This research uses experimental method research. The experimental method is a teaching method in which an experiment is carried out on something, observing the process and concluding the results of the experiment. The sample in this study were all children aged 8-11 years in PB. Srikandi, totaling 20 children. The data were obtained after determining the topic of the problem, samples, pre-test, treatment, post-test, and finally data processing. From the results of this study provide further interpretation of the results of data analysis that has been put forward. Based on the test, the results of the analysis concluded that (1) there was a significant effect on the initial test and the final test after the treatment was given to 30 dropshot practice models for children aged 8-11. (2) there is no difference in the final test results. in children aged 8-11 years, in boys and girls who were significant in the final results, the data distribution was declared homogeneous in the homogeneity test because it was >0.05 .

Keyword : Badminton, Effect of Dropshot Training Model

Abstrak

Bulutangkis adalah cabang olahraga yang termasuk kedalam kelompok olahraga permainan. Dalam permainan bulutangkis ada beberapa jenis-jenis pukulan yang harus dikuasai oleh seorang pemainbulutangkis antara lain servis yang terdiri dari *short service forehand*, *long servis forehand*, dan *shortservice forehand*, pukulan *lob*, *dropshot*, *smash*, *netting*, *backhand*, *forehand* dan *drive*. Pada penelitianini bertujuan untuk mengetahui untuk mengetahui tingkat penguasaan keterampilan pukulan *dropshot*,selain itu untuk mengetahui model latihan yang di terapkan layak digunakan dan dikembangkan dengan efektif, dan dapat meningkatkan keterampilan pukulan *dropshot* untuk anak kelompok umur 8-11 tahun. Penelitian ini menggunakan penelitian metode eksperimen. Metode eksperimen adalah suatumetode mengajar yang dilakukan suatu percobaan tentang sesuatu hal, mengamati prosesnya dan menyimpulkan hasil dari percobaan. Sampel dalam penelitian ini semua anak kelompok umur 8-11 tahun di PB. Srikandi yang berjumlah 20 anak. Data didapatkan setelah menentukan topik masalah, sampel, pre tes, *treatment*, post test, dan terakhir olah data. Dari hasil penelitian ini memberikan penafsiran yang lebih lanjut mengenai hasil-hasil analisis data yang telah dikemukakan. Berdasarkan pengujian menghasilkan kesimpulan analisis yaitu (1) ada pengaruh yang signifikan pada tes awal dan tes akhir setelah pemberian *treatment* 30 model latihan pukulan *dropshot* pada anak kelompok umur 8-11. (2) tidak ada perbedaan hasil test akhir. pada anak kelompok umur 8-11 tahun pada anak laki-laki dan perempuan yang signifikan pada hasil akhir maka sebaran data dinyatakan homogen pada uji homogenitas karena >0.05 .

PENDAHULUAN

Olahraga adalah salah satu kegiatan paling populer dalam hidup, olahraga adalah kebutuhan hidup tidak bisa menyerah kegiatan olahraga harus dilakukan secara terus menerus dan serasi, aktivitas terlepas dari ras, agama atau tingkat sosial, siapa pun dapat bermain olahraga (Aprilianto & Fahrizqi, 2020). Dalam permainan bulutangkis pemain berusaha untuk menjatuhkan *shuttlecock* ke daerah permainan lawan untuk mendapatkan poin. Bulutangkis menggunakan sistem *rally point* dalam pengumpulan angka yaitu permainan akan langsung mendapatkan poin dari setiap kesalahan yang dilakukan oleh lawan. Sistem *rally point*, permainan berlangsung hingga poin 21. Apabila pada permainan terjadi poin 20 sama maka dilakukan deuce hingga terjadi selisih 2 poin, maksimal hingga poin 30. Sebuah *rally* berakhir jika *shuttlecock* menyentuh lantai atau menyentuh tubuh seorang pemain (Hermawan Aksan, 2012:14). Menurut (Purnama. S, 2010: 15) permainan bulutangkis memiliki beberapa macam teknik dasar pukulan yaitu servis panjang, servis pendek, *lob*, *smash*, *drop shot*, *chop*, *drive* dan *netting*. Untuk dapat menguasai teknik dasar pada permainan bulutangkis diperlukan latihan sehingga dapat menguasai teknik dasar dengan baik. Menurut (James Poole, 2013: 59), Pukulan dropshot dapat dilakukan dari bagian atas kepala yang dilakukan seperti smash namun dengan dorongan atau sentuhan yang halus. Dropshot yang baik dilakukan apabila jatuhnya *shuttlecock* dekat dengan net dan tidak melewati garis servis. Pada dasarnya program latihan dibagi menjadi tiga tahap yaitu (1) tahap persiapan, (2) tahap kompetisi dan (3) tahap transisi. Untuk mendapatkan prestasi yang optimal dipengaruhi oleh kualitas latihan. Beberapa faktor menentukan kualitas latihan antara lain: kemampuan dan kepribadian pelatih, fasilitas dan peralatan, hasil penelitian, kompetisi dan kemampuan atlet meliputi bakat dan motivasi, serta pemenuhan gizi atlet. Kualitas latihan yang baik diharapkan dapat menghasilkan atlet-atlet yang berprestasi (Sari, *et al*, 2018: 11).

METODE PENELITIAN

Populasi Dan Sampel

Populasi pada penelitian ini adalah anak usia dini di PB. Srikandi, Jl Pelita Ujung No.15, Labuhan Ratu, Kedaton, Bandar Lampung, Lampung. Semua populasi dijadikan objek sehingga penelitian ini dapat dinyatakan sebagai penelitian populasi.

Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data dilakukan dengan wawancara dengan pelatih, dokumentasi kegiatan yang dilakukan pada saat penelitian berlangsung, dan observasi dilakukan pada saat kegiatan berlangsung. Dalam penelitian ini observasi dilakukan agar memperoleh data awal untuk memodifikasi pukulan dropshot dalam olahraga bulutangkis. Pengamatan ini dilakukan secara langsung di PB. Srikandi Bandar Lampung.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan penelitian untuk memperoleh hasil dari penelitian yang dilakukan maka, untuk mendapatkan hasil yang akurat peneliti menggunakan uji Normalitas dan Uji Homogenitas :

Tabel 1. Pre Test dan Post Test

NO	Nama	Pre Test	Post Test
1	Jacaline Ester Susanto	8	12
2	Junita Intan Pratiwi	11	17
3	Syafia Kartika Putri	11	17
4	Desvita Arini Wahyudi	8	17
5	Belliza Aspiranda	14	30
6	Nazilah Putri	16	19
7	Anisa Maharani	9	16
8	Aulia Kanaya	15	19
9	Keycza Parmacia Dendralova	13	22
10	Azahra Vicha Angely	11	17
11	Nauval Akhdan	14	21
12	M Rafa Alfahri Gusti	11	20
13	Revan Zaky Renando	13	22
14	Rafiandra Kenzi Nayori	17	16
15	Prastio Aji Bayu	8	13
16	Muhammad Zaky Efendi	9	27
17	Deri Derajat	10	25
18	Rumbaka Albuqori	9	20
19	Andika Azhar Permana	8	16
20	Yosia Arta Media Sitimorang	11	16
	Jumlah	226	379

Dari data diatas diperoleh hasil pukulan dropshot pada anak usia 8-11 tahun pada test awal sebelum dilakukan penerapan 30 model latihan dropshot mendapatkan jumlah skor nilai tes awal 226 dan mengalami peningkatan pada tes akhir setelah pemberian penerapan 30 model latihan dropshot dengan total jumlah nilai tes akhir 379.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil dan pembahasan dapat disimpulkan yaitu:

Model latihan pukulan dropshot memberikan pengaruh yang signifikan terhadap pukulan dropshot pada anak kelompok umur 8-11 tahun di PB. Srikandi.

Tidak ada perbedaan hasil yang signifikan dengan perbedaan jenis kelamin antara laki-laki dan perempuan pada anak kelompok umur 8-11 tahun di PB. Srikandi.

DAFTAR PUSTAKA

Cendra, R., Gazali, N., & Dermawan, M. R. (2019). The effectiveness of audio visual learning media toward badminton basic technical skills. Jurnal SPORTIF: Jurnal Penelitian Pembelajaran, 5(1), 55-69.

Fikri, A. (2017). Meningkatkan Kugaran Jasmani Melalui Metode Latihan Sirkuit Dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Di SMA Negeri 1 Lubuk Linggau. Jurnal Pembelajaran Olahraga.

Hendra Sutyawan, Tutur, Wiwik Yunitaningrum, and Edi Purnomo. 2015. "Keterampilan Teknik Dasar Pukulan Pada Proses Pembelajaran Bulutangkis." Jurnal Pendidikan dan pembelajaran 4(8): 1-15.

Imam Mahfud, Aditya Gumantan, Eko Bagus Fahrizqi. 2020. Analisis IMT (Indeks Masa Tubuh) Atlet UKM Sepakbola Universitas Teknokrat Indonesia. SATRIA Journal Of "Sports Athleticism in Teaching and Recreation on Interdisciplinary Analysis", Volume 3, Nomer 1: 9-13.

Irawadi. (2015). Kondisi Fisik dan Pengukurannya. Padang : UNP Press.

Jori Lahinda. 2020. Pengaruh Program Latihan Peningkatan Daya Tahan Jantung Paru Pada UKM Tinju. Kinestetik: Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani, 4(1).

BIOGRAFI PENULIS



MR. Widarto Umbara Pratama

Lahir di Cirebon, 9 September 1993. Penulis menyelesaikan Pendidikan

Sekolah Menengah Atas di SMA Negeri 7 Bandar Lampung saat ini sedang

menempuh Pendidikan di Program Sarjana S1 Pendidikan Olahraga Universitas

Teknokrat Indonesia. Penulis dapat dihubungi melalui email:



Rizki Yuliandra, S.Pd., M.Pd.

Lahir di Bandar Lampung. Menyelesaikan Pendidikan Sarjana di Universitas Lampung dan Pendidikan Magister di Universitas Negeri Jakarta, Penulis juga sebagai pengajar pada Universitas Teknokrat Indonesia pada Program Studi Pendidikan Olahraga (-). Penulis dapat dihubungi melalui email:

SURVEY MOTIVASI ATLET FUTSAL SMKN 2 BANDAR LAMPUNG DIMASA PANDEMI COVID-19

Julian Fernando¹, Imam Mahfud²
Universitas Teknokrat Indonesia¹²

ABSTRACT

This study discusses the motivation survey for futsal athletes at SMKN 2 Bandar Lampung during the covid-19 pandemic. The goal to be achieved in this study is to determine the amount of motivation of futsal athletes at SMKN 2 Bandar Lampung during the covid-19 pandemic. This study used a survey method using the population in this study were futsal extracurricular students at SMKN 2 Bandar Lampung with a sample of 30 students son. The statistical descriptive results of intrinsic factor obtained the lowest score (minimum) 86, the highest score (maximum) 103, the mean (mean) 93.57, standard deviation (SD) 5.17. While the statistical descriptive results of extrinsic factors obtained the lowest score (minimum) 83, the highest score (maximum) 102, the mean (mean) 90.5, standard deviation (SD) 5.488. Based on the results of the study, it shows that based on the results of data analysis in this research, the motivation of futsal athletes at SMKN 2 Bandar Lampung is included in the high category with a percentage of 33.3%.

Keywords : Sports, Futsal, Motivation

Abstrak

Penelitian ini membahas tentang survey motivasi atlet futsal smkn 2 bandar lampung dimasa pandemi covid-19. Tujuan yang ingin dicapai pada penelitian ini adalah untuk mengetahui besarnya motivasi atlet futsal pada SMKN 2 Bandar Lampung dimasa pandemi covid 19. Peneliti ini menggunakan metode survey dengan menggunakan Populasi dalam penelitian ini adalah siswa ekstrakurikuler futsal SMKN 2 Bandar Lampung dengan sampel berjumlah 30 siswa putra. Hasil deskriptif statistik faktor intrinsik diperoleh skor terendah (minimum) 86, skor tertinggi (maksimum) 103, rerata (mean) 93,57, standar deviasi (SD) 5,17. Sedangkan pada hasil deskriptif statistik faktor ekstrinsik diperoleh skor terendah (minimum) 83, skor tertinggi (maksimum) 102, rerata (mean) 90,5, standar deviasi (SD) 5,488. Berdasarkan dari Hasil dari penelitian menunjukkan bahwa Berdasarkan hasil analisis data pada penelitian ini adalah motivasi atlet futsal SMKN 2 Bandar Lampung termasuk dalam kategori tinggi dengan persentase sebesar 33,3%.

Katakunci : Olahraga, Futsal, Motivasi

PENDAHULUAN

Covid-19 pertama kali dilaporkan di Kota Wuhan, Cina. Lambat laun, virus ini menyebar ke seluruh penjuru dunia (Shereen et al., 2020). Secara umum, virus corona menyebabkan penyakit, mulai dari flu burung ringan hingga infeksi pernafasan yang lebih parah yang menyerupai Middle East Respiratory Syndrome-Corona (MERS-CoV) dan SARS-CoV yang merupakan penyakit yang menyerang saluran pernafasan.

Fenomena kasus covid-19 di Provinsi Lampung saat ini tetap mengikuti protokol kesehatan sesuai kebijakan ditetapkan oleh pemerintah. Salah satunya termuat dalam Peraturan Menteri Kesehatan RI No. 9 tahun 2020 tentang Pedoman Pembatasan Sosial Berskala Besar dalam Rangka Percepatan Penanganan Coronavirus disease 2019 (Covid-19) yang pada pasal 13 menyatakan bahwa pelaksanaan Pembatasan Sosial Berskala Besar (PSBB) meliputi: a). peliburan sekolah dan tempat kerja; b). pembatasan kegiatan keagamaan; c). pembatasan kegiatan di tempat atau fasilitas umum; d). pembatasan kegiatan sosial dan budaya; e). pembatasan moda transportasi; dan f). pembatasan kegiatan lainnya khusus terkait aspek pertahanan dan keamanan. Hingga saat ini data covid-19 di Provinsi Lampung sampai tanggal 14 Maret 2021 menunjukkan sebanyak 13.257 orang kasus terkonfirmasi covid-19 dengan jumlah kematian 694 orang (Dinkes, Provinsi Lampung 2021). Bertambahnya kasus covid-19 membuat masyarakat tidak dapat melakukan aktivitas termasuk kegiatan olahraga di tempat keramaian. Aktivitas dalam olahraga dapat dikaitkan dengan tujuan kesehatan dan prestasi yang terdiri dari beberapa faktor dan salah satu diantaranya adalah kebugaran jasmani (Fahrizqi et al., 2020).

Olahraga berkaitan dengan kesehatan dan prestasi, yang tidak terlepas dari beberapa faktor, antara lain motivasi belajar dan kebugaran jasmani (RM Aguss et al., 2021). Kegiatan olahraga di dalamnya menghasilkan kebaruan, kebugaran dan kesejahteraan aktual yang menjadikan olahraga sebagai gaya hidup masyarakat saat ini. Game juga merupakan sebuah gerakan yang digunakan untuk menghidupkan perkembangan dan kemajuan fisik, dunia lain dan sosial atau perkumpulan. Olahraga memiliki peran sebagai sebuah mesin *character building and nation* yang telah teruji, sebab olahraga memiliki fungsi membangun spirit kebangsaan. Fisik dan mental sangat diperlukan untuk mencapai prestasi yang maksimal dalam melakukan pembinaan atlet (R Yuliandra & RM Aguss, 2020). Hal ini menunjukkan bahwa kegiatan sangat penting dilakukan sejak dini hingga dewasa, dukungan dari olahraga dapat meningkatkan prestasi anak muda yang memiliki kapasitas dan mengikuti siklus persiapan untuk berprestasi, salah satunya futsal. Olahraga futsal mulai dikenal masyarakat Indonesia sejak AFC (Asian Football Confederation) yang menunjuk Indonesia menjadi tuan rumah turnamen Futsal Asian Championship tahun 2002 (Rinaldi, M., & Rohaedi, 2020:8).

Setelah itu olahraga futsal sangat digemari oleh masyarakat Indonesia, banyak bermunculan tim futsal mulai dari tingkat pendidikan dasar hingga perguruan tinggi. Kegiatan ekstrakurikuler merupakan wahana pengembangan bakat dan potensi peserta didik melalui berbagai aktivitas, baik yang terkait langsung maupun tidak langsung dengan materi kurikulum, sebagai bagian tak terpisahkan dari tujuan kelembagaan. Kegiatan ekstrakurikuler bertujuan mengembangkan potensi, pribadi dan prestasi peserta didik yang sehat jasmani dan rohani, bertaqwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, memiliki

kepedulian dan tanggung jawab terhadap lingkungan sosial, budaya dan alam sekitarnya, serta menanamkan sikap sebagai warga negara yang baik dan bertanggung jawab melalui berbagai kegiatan positif di bawah tanggung jawab sekolah. Kegiatan ekstrakurikuler ini berfungsi sebagai sarana untuk menyalurkan bakat berpotensi, kreatifitas dan pikirannya dalam berbagai hal yang bermanfaat. Dan bertujuan untuk menyalurkan bakat dan minat yang dimiliki oleh seluruh siswa dengan maksud menjaring siswa-siswi yang kompeten sejak dini, sehingga dapat dilakukan secara berjenjang dan juga kemungkinan memberikan perkembangan sosial, kultural, dan keterampilan yang dapat dimanfaatkan sebagai anggota masyarakat untuk mengembangkan dirinya dan lingkungan masyarakat. Berdasarkan observasi penulis yang dilakukan pada saat jadwal latihan berlangsung, menunjukkan bahwa atlet ekstrakurikuler futsal di SMKN 2 Bandar Lampung semangat bermain olahraga futsal, walaupun fasilitasnya belum cukup baik disekolah. Pada saat sebelum adanya wabah covid-19 atlet ekstrakurikuler futsal di SMKN 2 Bandar Lampung mengikuti proses latihan yang sudah terprogram oleh pelatih, dari durasi waktu 90 menit yang dilakukan dalam seminggu tiga kali pada pukul 15.00 WIB. Selain itu, aktif mengikuti kejuaraan 4 baik tingkat daerah maupun nasional dan juga apabila mendekati adanya pertandingan jadwal latihan ditambah menjadi seminggu 5 kali.

Sejak adanya pandemi covid-19 kegiatan latihan dihentikan dan juga penerapan aturan pemerintah untuk melakukan pembelajaran sistem online, diluar hal itu atlet futsal SMKN 2 Bandar Lampung masih semangat mengikuti latihan meskipun tidak ada kejuaraan dimasa pandemi covid-19. Hal ini membuktikan bahwa atlet futsal SMKN 2 Bandar Lampung sangat tertarik bermain futsal untuk menjadi wadah prestasi. Sehingga dapat diasumsikan bahwa tujuan bermain futsal merupakan indikator atlet dalam memiliki motivasi, dan para atlet ekstrakurikuler futsal SMKN 2 Bandar Lampung rela mencari lapangan diluar sekolah hanya untuk latihan bersama-sama dengan jumlah atlet yang latihan dibatasi. Sampai saat ini masih belum diketahui secara sistematis bagaimana survey motivasi atlet ekstrakurikuler futsal pada SMKN 2 Bandar Lampung. Memiliki motivasi yang ditunjukkan oleh diri sendiri semakin memudahkan dalam menyelesaikan program latihan ekstrakurikuler futsal di SMKN 2 Bandar Lampung. Oleh karena itu, dari penggambaran di atas mendorong peneliti untuk memimpin penelitian tentang gambaran motivasi peserta ekstrakurikuler futsal di SMKN 2 Bandar Lampung. Mengingat uraian permasalahan di atas, saya tertarik mengarahkan eksplorasi berjudul “Survey Motivasi Atlet Futsal Pada SMKN 2 Bandar Lampung dimasa Pandemi Covid-19”

METODE PENELITIAN

Populasi dan Sampel

Populasi dalam penelitian ini adalah siswa ekstrakurikuler futsal SMKN 2 Bandar Lampung dan mengambil sample berjumlah 30 siswa putra

Teknik Pengumpulan Data

Teknik Pengumpulan data pada penelitian ini adalah metode survei melalui penyebaran kuesioner yang disebar untuk atlet. Dengan menggunakan pilihan jawaban model Likert Scale

HASIL DAN PEMBAHASAN

a. Faktor Instrinsik

Faktor Intrinsik merupakan salah satu faktor yang berasal dari dalam diri individu dalam motivasi atlet futsal berdasarkan faktor intrinsik diukur dengan angket yang berjumlah 14 butir pernyataan dengan rentang skor 1 – 4. Setelah data ditabulasi, diskor dan dianalisis dengan bantuan Microsoft Excel dan SPSS versi 23 diperoleh hasil analisis data motivasi atlet futsal SMKN 2 Bandar Lampung. Hasil selengkapnya dapat dilihat pada tabel 4.3 sebagai berikut:

Tabel 1. Hasil Deskriptif Statistik Motivasi Faktor Instrinsik

Deskriptif Statistik	
N	30
Mean	93,57
Standar Deviasi	5,17
Minimum	86
Maximum	103

Berdasarkan tabel 1. di atas pada hasil deksriptif statistik faktor intrinsik diperoleh skor terendah (minimum) 86, skor tertinggi (maksimum) 103, rerata (mean) 93,57, standar deviasi (SD) 5,17. Apabila ditampilkan dalam bentuk distribusi frekuensi data faktor intrinsik motivasi atlet futsal SMKN 2 Bandar Lampung disajikan pada tabel dibawah ini

Gambar 1 Histogram Motivasi Atlet Futsal SMKN 2 Bandar Lampung dimasa Pandemi Covid-19 Faktor Instrinsik



Berdasarkan gambar diatas distribusi pada faktor instrinsik di atas diketahui sebanyak 4 atlet (13,3%) mempunyai motivasi futsal berdasarkan faktor intrinsik dengan kategori sangat tinggi, sebanyak 12 atlet (40%) mempunyai kategori tinggi, sebanyak 6 atlet (20%) mempunyai kategori sedang, sebanyak 7 atlet (23,3%) mempunyai kategori rendah, dan sebanyak 1 atlet (3,3%) mempunyai kategori sangat rendah. Berdasarkan tabel di atas dapat disimpulkan bahwa motivasi atlet futsal SMKN 2 Bandar Lampung dimasa pandemi covid-19 pada faktor intrinsik termasuk dalam kategori tinggi. Dengan demikian, distribusi hasil tersebut dapat digambarkan dalam bentuk histogram yang diperoleh di bawah ini sebagai berikut.

b. Faktor Ekstrinsik

Faktor Ekstrinsik merupakan salah satu faktor yang berasal dari luar diri individu dalam motivasi atlet futsal SMKN

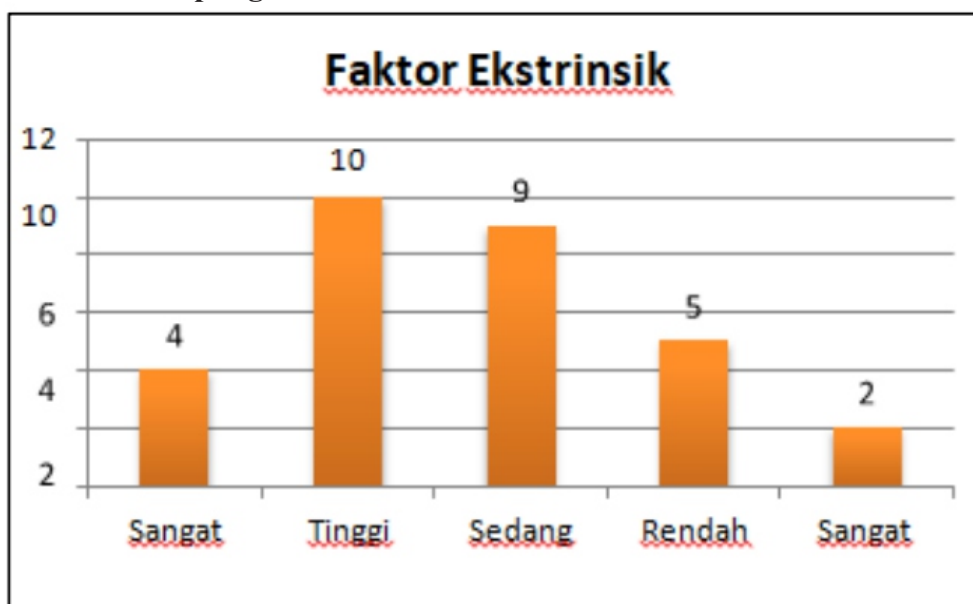
2 Bandar Lampung dimasa pandemi covid-19. Berdasarkan faktor ekstrinsik diukur dengan angket yang berjumlah 14 butir pernyataan dengan rentang skor 1 – 4. Setelah data ditabulasi, diskor dan dianalisis dengan bantuan *Microsoft Excel* dan *SPSS* versi 23 diperoleh hasil analisis data motivasi atlet futsal tersebut berdasarkan faktor ekstrinsik. Hasil selengkapnya dapat dilihat pada tabel di bawah ini sebagai berikut:

Tabel 2. Hasil Deskriptif Statistik Motivasi Faktor Ekstrinsik

Deskriptif Statistik	
N	30
Mean	90,5
Standar Deviasi	5,488
Minimum	83
Maximum	102

Berdasarkan tabel 2. di atas pada hasil deskriptif statistik faktor ekstrinsik diperoleh skor terendah (*minimum*) skor tertinggi (*maksimum*) 102, rerata (*mean*) 90,5, standar deviasi (SD) 5,488. Hasil tersebut dapat ditampilkan dalam bentuk distribusi frekuensi data faktor ekstrinsik motivasi atlet futsal SMKN 2 Bandar Lampung disajikan pada tabel di bawah ini :

**Gambar 1 Histogram Motivasi Atlet Futsal SMKN 2 Bandar
Lampung dimasa Pandemi Covid-19 Faktor Enstrinsik**



Berdasarkan gambar diatas distribusi pada faktor ekstrinsik di atas diketahui sebanyak 4 atlet (13,3%) mempunyai motivasi futsal berdasarkan faktor ekstrinsik dengan kategori sangat tinggi, sebanyak 10 atlet(33,3%) mempunyai kategori tinggi, terdapat 9 atlet (30%) mempunyai kategori sedang, sebanyak 5 atlet(16,7%) mempunyai kategori rendah, dan sebanyak 2 atlet (6,7%) mempunyai kategori sangat rendah. Berdasarkan tabel di atas dapat disimpulkan bahwa motivasi atlet futsal SMKN 2 Bandar Lampung dimasa pandemi covid-19 pada faktor ekstrinsik termasuk dalam kategori tinggi. Dengan demikian, distribusi hasil tersebut dapat digambarkan dalam bentuk histogram yang diperoleh di bawah ini sebagai berikut.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data pada penelitian ini adalah motivasi atlet futsal SMKN 2 Bandar Lampung termasuk dalam kategori tinggi dengan persentase sebesar 33,3%. Sehingga dapat disimpulkan bahwa atlet yang memiliki motivasi tinggi akan diiringi dengan prestasi apabila konsisten dalam melakukan latihan yang dilandaskan dengan teori dan praktek yang termasuk dalam indikator bakat

DAFTAR PUSTAKA

Agus, Rachmi, Marssheilla, Fahrizqi, Bagus, Eko, Yuliandra Rizki, Gumantan, A. (2021). The Learning Motivation and Physical Fitness of University Students During the Implementation of the New Normal Covid-19 Pandemic. JUARA: Jurnal Olahraga, 6(1).

<https://doi.org/10.33222/juara.v6i1.1184> The

Aguss, Marsheilla, Rachmi, Yuliandra, R. (2020). *Persepsi Atlet Futsal Putra Universitas Teknokrat Indonesia Terhadap Hipnoterapi dalam Meningkatkan Konsentrasi*. *Jurnal Penjaskesrek*, 7(2), 4–288.

Fahrizqi, E. B., Mahfud, I., Yuliandra, R., & Gumantan, A. (2020). *Tingkat Kebugaran Jasmani Mahasiswa Olahraga Selama New Normal Pandemi Covid-19*. *Journal Sport Sciences and Physical Education*, 0383, 53–62.

Shereen, M. A., Khan, S., Kazmi, A., Bashir, N., & Siddique, R. (2020). *COVID-19 infection: origin, transmission, and characteristics of human coronaviruses*. *Journal of Advanced Research*, 24, 91–98. <https://doi.org/10.1016/j.jare.2020.03.005>

BIOGRAFI PENULIS



Julian Fernando

Lahir di Bandar Lampung 25 Juli 1997, kecamatan labuhan ratu kota Bandarlampung, penulis menyelesaikan pendidikan sekolah menengah kejuruan di SMKN 2 Bandar Lampung, saat ini sedang menempuh pendidikan di program sarjana S1 pendidikan olahraga Universitas Teknokrat Indonesia penulis dapat dihubungi melalui



Imam Mahfud S.Pd, M.Pd.

Penulis merupakan dosen di Program Studi Pendidikan Olahraga Universitas Teknokrat Indonesia sejak tahun 2018. Pendidikan sarjana yang ditempuh oleh penulis adalah S1 Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Universitas Lampung dan melanjutkan jenjang S2 di Universitas Negeri Jakarta

KONTRIBUSI POWER TUNGKAI DAN DAYA TAHAN KEKUATAN OTOT LENGAN TERHADAP BANTINGAN BANTINGAN BAHU TAHUN 2021

Rudianto Nadapdap¹, Imam Mahfud²
Universitas Teknokrat Indonesia

ABSTRACT

This study aims to scientifically determine the contribution of leg power and arm muscle endurance to shoulder slamming in male athletes from Lampung in 2021. This research was conducted at the PGSI Pengda Wrestling Gym in Lampung Province in 2021. The method used is the correlation method with the product moment, this research is objective or what it is with a sample of 10 Pengda PGSI Athletes of Lampung Province taken with purposive research techniques. This study aims to determine the leg strength and arm endurance of male athletes from Lampung. Specifically, the purpose of this study is to find out or prove that there is a significant positive contribution between leg power (X1) on shoulder slamming skills (Y) in Lampung men's wrestling athletes by 85%. There is a significant positive contribution between arm muscle strength (X2) on the results of shoulder swing skills (Y) in Lampung male wrestling athletes of 73.79%. There is a more significant positive contribution between leg power (X1) and arm muscle strength (X2) to the results of shoulder slamming ability (Y) in Lampung men's wrestling athletes of 85%.

Keywords: Leg Power, Arm muscle strength endurance, Shoulder Slap, Lampung Wrestling

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kontribusi power tungkai dan daya tahan kekuatan otot lengan terhadap bantingan bantingan bahu pada atlet putra Lampung tahun 2021 secara ilmiah. Penelitian ini dilakukan di sasana gulat pengda PGSI Provinsi Lampung pada tahun 2021. Metode penelitian yang digunakan adalah metode korelasi dengan statistik product moment, penelitian ini secara obyektif atau apa adanya dengan sampel 10 Atlet gulat Pengda PGSI Provinsi Lampung yang diambil dengan teknik purposif. Penelitian bertujuan untuk mengetahui kontribusi power tungkai dan daya tahan kekuatan otot lengan terhadap atlet putra Lampung. Secara khusus tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui atau membuktikan terdapat kontribusi positif yang signifikan antara power tungkai (X1) terhadap hasil keterampilan bantingan bahu (Y) pada Atlet gulat putra Lampung sebesar 85%. Terdapat kontribusi positif yang signifikan antara daya tahan kekuatan otot lengan (X2) terhadap hasil keterampilan bantingan bahu (Y) pada Atlet gulat putra Lampung sebesar 73,79%. Terdapat kontribusi positif yang lebih signifikan antara power tungkai (X1) dan daya tahan kekuatan otot lengan (X2) terhadap hasil kemampuan bantingan bahu (Y) pada atlet gulat putra Lampung sebesar 85%.

Kata kunci : Power Tungkai, Daya tahan kekuatan otot lengan, Bantingan Bahu, Gulat Lampung

menjalankan aktifitas kehidupan sehari-hari dengan baik, seefektif dan seefisien mungkin yang dikemukakan oleh (Gumantan et al., 2020) . Banyak orang Indonesia yang bisa membuktikannya berlomba-lomba melakukan kegiatan olahraga baik olahraga tradisional maupun olahraga modern dengan menyelenggarakan perlombaan tahunan seperti perlombaan daerah, nasional, dan internasional. Perkembangan olahraga sudah menjadi kebutuhan masyarakat, baik di kota-kota besar maupun di pedesaan, untuk meningkatkan daya tahan tubuh, memperkuat kekebalan tubuh, dan aktif melakukan aktifitas sehari-hari. Namun, tentu saja kesehatan manusia itu tidak hanya tergantung pada aktivitas atau kegiatan olahraga tetapi juga pada pola makanan serta kebiasaan kehidupan sehari-hari. Serta dapat diandalkan untuk membela nama daerah maupun bangsa melalui prestasi yang dimilikinya. Seperti yang diungkapkan Yuliandradan Fahrizqi dalam (Eko Bagus Fahrizqi, Aditya Gumantan, 2021), melalui kegiatan olahraga terdapat harapan memiliki gaya hidup aktif dengan didukung oleh pengetahuan yang memadai mengenai pendidikan jasmani, peraturan, baik taktik dan teknik serta strategi dalam cabang olahraga. aktivitas olahraga di Indonesia tidak hanya untuk kebugeran atau hiburan saja, namun wajib fokus pada peningkatan prestasi supaya mengharumkan nama bangsa dan negara di kancah Internasional. Olahraga merupakan wahana prestasi sosial, namun dalam proses pengembangannya tidak hanya sebagai ajang prestasi olahraga, tetapi juga sebagai pendidikan, hiburan dan kesehatan jasmani. Olahraga merupakan alat pemersatu bangsa yang dapat membentuk karakter individu ataupun kolektif, serta mendinamiskan sektor-sektor pembangunan lainnya merupakan potensi yang dimiliki olahraga, yang dikemukakan dalam (Yuliandra, 2020).

Gulat pada awalnya merupakan kegiatan yang memakan tenaga, dalam kegiatan ini yang dimaksud dengan perkelahian, yaitu pertarungan sengit untuk mengalahkan lawan dengan berbagai cara, termasuk memukul, menendang, mencekik, dan bahkan mengigit lawan. Namun pada tahap selanjutnya pemahaman ini telah berubah karena sudah menjadi olahraga dan memiliki aturan yang harus diikuti peserta atau atlet. Yang dimaksud gulat adalah olahraga yang dilakukan oleh dua orang, kedua orang tersebut menggunakan teknik yang benar untuk saling menjatuhkan dan mengunci lawan dengan kekuatan yang kuat agar tidak membahayakan keselamatan lawan. Menurut (Kurniawan, 2012) Hal ini bahwa olahraga gulat merupakan olahraga kontak antara dua orang, dimana seseorang pegulat harus merobohkan atau mampu mengendalikan musuh sehingga menghasilkan kemenangan yang mutlak. Menurut Oktara dalam (Martiani, 2018), dalam olahraga gulat kita mengenal dua gaya yaitu gaya Romawi-Yunani dan gaya bebas . Dalam gulat gaya bebas terdapat berbagai macam teknik top ofensif yaitu: menangkap satu kaki, menarik lengan, kayang depan, kayang samping dan bantingan. Sedangkan pada gaya romawi-yunani (greco roman) terdapat berbagai teknik serangan atas, yaitu: melakukan bantingan, menarik lengan, melakukan bantingan kayang, dan mengunci lawan di atas matras.

Dalam olahraga gulat yang memiliki banyak peluang bagi pegulat, salah satunya adalah teknik bantingan. Teknik bantingan adalah salah satu teknik dasar gulat gaya gregro roman yang tak jarang dilakukan pada latihan serta kompetisi, bila pegulat berhasil melakukan teknik bantingan bahu ke lawan maka lebih besar menerima peluang buat memenangkan pertandingan.

METODE PENELITIAN

Populasi dan Sampel

Menurut (Sugiyono, 2019) Populasi adalah suatu wilayah umum, meliputi objek/subjek dengan jumlah dan karakteristik tertentu yang ditentukan oleh peneliti, kemudian dapat ditarik kesimpulan. Sedangkan menurut (Hartono, 2011) populasi dengan karakteristik tertentu ada yang jumlahnya terhingga dan ada yang tidak terhingga. Adapun populasi dalam penelitian ini adalah pegulat putra asal Lampung yang berjumlah 20 atlet. Biasanya sampel merupakan perwakilan atau bagian dari populasi yang memiliki sifat dan karakteristik yang sama bersifat representatif dan menggambarkan populasi sehingga dianggap dapat mewakili semua populasi yang diteliti. Menurut (Dodi, 2015) sampel adalah sebagian dari jumlah dan karakteristik populasi, atau sebagian kecil dari anggota populasi yang dipilih menurut prosedur tertentu. Cara penarikan sampel pada populasi ini berdasarkan secara purposif, merupakan cara penarikan sampel yang dilakukan dengan memilih subjek berdasarkan kriteria spesifik yang ditetapkan peneliti. Peneliti menggunakan sampel purposif, karena tidak semua populasi memiliki standar yang sesuai dengan standar yang ditentukan oleh penulis. Peneliti mengambil kriteria sampel atlet gulat putra yang sudah mengikuti kompetisi di tingkat nasional. Oleh karena itu peneliti sengaja menentukan sesuai dengan kriteria tertentu yang telah penulis tetapkan untuk mendapatkan sampel yang representatif. Peneliti mengambil 50% dari populasi yang berjumlah 20 atlet. Jadi populasi yang dijadikan sampel yang berjumlah 10 atlet.

Teknik Pengumpulan Data

Data yang perlu dikumpulkan ini menggunakan metode survey dengan teknis tes, pengambilan data dilakukan dengan pemberian tes dan pengukuran mulai metode survey, yaitu peneliti mengamati secara langsung pelaksanaan tes dan pengukuran di lapangan. Arikunto dalam (B & Ilahi, 2021) menjelaskan instrumen adalah alat yang digunakan oleh peneliti dalam mengumpulkan data agar lebih mudah dan hasilnya lebih baik, dalam arti lebih cepat, lengkap dan sistematis sehingga lebih mudah diperoleh.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1.Deskripsi data

Sesuai dengan rencana penelitian serta studi kepustakaan yang telah dikemukakan terdahulu, analisis data dilakukan terhadap hasil tes ketiga variabel. Selanjutnya hasil dari penelitian kontribusi power tungkai (X1) dan daya tahan kekuatan otot lengan (X2) terhadap hasil bantingan bahu (Y) di jabarkan sebagai berikut:

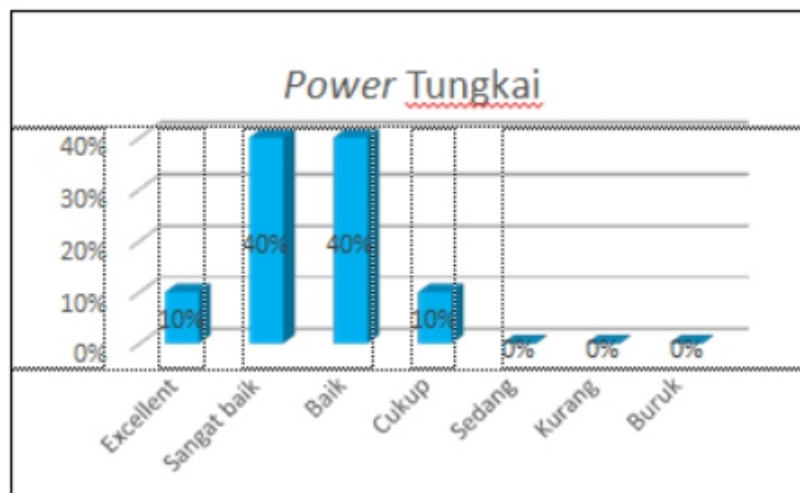
a. Hasil Tes Power Tungkai (X1)

Tabel 1 Hasil Deskriptif Statistik Power Tungkai

Deskriptif statistic	
N	10
Mean	60,5
Standar Deviasi	8,95
Skor Tertinggi	71
Skor terendah	40

Berdasarkan dari tabel 1 power tungkai diatas yang dilakukan terhadap atlet gulat PGSI Provinsi Lampung didapatkan skor tertinggi 71 dan skor terendah 40, berdasarkan data kelompok tersebut rata- rata hitungan (mean) 60,5 dan simpang baku (standart deviasi) 8,95. Distribusi kategori power tungkai atlet gulat, untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada histogram berikut :

Gambar 1 Histogram Distribusi Skor Variabel Power Tungkai



Berdasarkan dari data histogram 1 diatas dapat disimpulkan bahwa dari 10 atlet gulat PGSI Provinsi Lampung sebanyak 1 orang atlet (10%) memiliki kategori excellent, sebanyak 4 orang atlet (40%) memiliki kategori sangat baik, sebanyak 4 orang atlet (40%) memiliki kategori baik dan sebanyak 1 orang atlet (10%) memiliki kategori cukup. Untuk lebih jelasnya lagi dapat dilihat pada grafik.

2. Hasil Tes Daya Tahan Kekuatan Otot Lengan (X2)

Tabel 2 Hasil Pengukuran Deskriptif Statistik Daya Tahan Kekuatan Otot Lengan

Deskriptif Statistik	
N	10
Mean	52,4
Standar Deviasi	10,57
Skor Tertinggi	68
Skor Terendah	33

Berdasarkan tabel 2 di atas pengukuran deskriptif statistik daya tahan kekuatan otot lengan yang dilakukan terhadap atlet gulat PGSI Provinsi Lampung didapat skor tertinggi 68 serta skor terendah 33, sesuai kelompok data tersebut rata-rata hitung (mean) 52,4 dan simpang baku (standar deviasi) 10,57. Distribusi kategori daya tahan kekuatan otot lengan atlet gulat PGSI Provinsi Lampung bisa ditinjau di histogram berikut:

Gambar 2 Histogram Distribusi Skor Variabel Daya Tahan Kekuatan



Dari histogram dapat disimpulkan bahwa dari 10 atlet gulat PGSI Provinsi Lmapung sebanyak 3 orang atlet (30%) memiliki kategori nilai excellent, sebanyak 3 orang atlet (30%) memiliki kategori nilai baik, sebanyak 3 orang atlet (30%) memiliki kategori nilai cukup, sebanyak 1 orang atlet (10%) memiliki kategori nilai sedang. Untuk lebih jelasnya lagi dapat dilihat pada grafik.

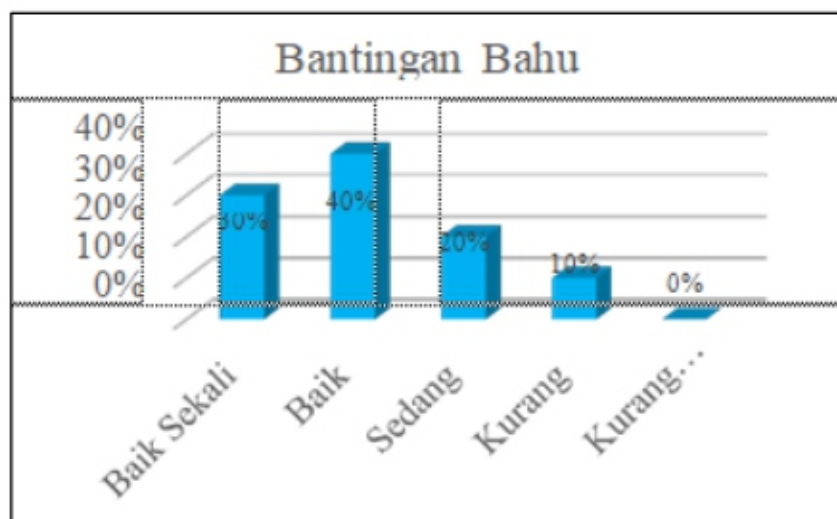
c. Hasil Tes Kemampuan Bantingan Bahu (Y)

Tabel 3 Hasil Perhitungan Deskriptif Statistik Bantingan Bahu

Deskriptif Statistik	
N	10
Mean	19
Standar Deviasi	4,45
Skor Tertinggi	24
Skor Terendah	10

Berdasarkan tabel 3 perhitungan deskriptif statistic di atas, hasil tes kemampuan bantingan bahu yang dilakukan terhadap atlet gulat PGSI Provinsi Lampung didapatkan skor tertinggi 24 dan skor terendah 10, berdasarkan data kelompok tersebut rata-rata hitungan (mean) 19 dan simpang baku (standar deviasi)4,45. Distribusi kategori kemampuan bantingan bahu atlet PGSI Provinsi Lampung dapat di lihat pada histogram berikut :

Gambar 3 Histogram Distribusi Skor Variabel Kemampuan Bantingan Bahu



Dari histogram dapat disimpulkan bahwa dari 10 atlet gulat PGSI Provinsi Lampung sebanyak 3 orang atlet (30%) memiliki kategori baik sekali, sebanyak 4 orang atlet (40%) memiliki kategori baik, sebanyak 2 atlet (20%) memiliki kategori sedang dan sebanyak 1 atlet (10%) memiliki kategori kurang. Untuk lebih jelasnya lagi dapat dilihat pada grafik.

2. Analisis Data

Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini perlu diuji dan dibuktikan melalui data empiris yang diperoleh di lapangan melalui tes dan pengukuran terhadap variabel yang diteliti, selanjutnya data tersebut akan diolah secara statistic. Untuk pengujian hipotesis tersebut maka dilakukan uji korelasi

antara *power* tungkai dan daya tahan kekuatan otot lengan dengan yang akan terjadi bantingan bahu di atlet gulat putra Lampung menggunakan menggunakan teknik hubungan *product moment*.

a. Uji Hipotesis hubungan Antara Power Tungkai dengan Kemampuan hasil Bantingan Bahu (X1denganY)

Hipotesis pertama yang diajukan pada penelitian ini merupakan ada hubungan yang berarti (signifikan) antara power tungkai menggunakan kemampuan bantingan bahu di olahraga gulat. Sesuai analisis data didapat $r_{hitung} = 0,922$ serta $t_{hitung} = 6,667$. Buat detail dapat dilihat dalam rangkuman analisis dibawah:

Tabel 4 Hasil Analisis Rangkuman *Power* tungkai Terhadap Kemampuan Bantingan Bahu

Jenis	Nilai Hitung	Nilai Tabel	Kesimpulan
Nilai Uji r	0,922	0,632	Signifikan
Nilai Uji t	6,667	2,306	Signifikan

Dari tabel 4 dapat dilihat bahwa r_{hitung} lebih besar dari pada r_{tabel} dimana $r_{hitung} = 0.922 > r_{tabel} = 0,632$ berarti ada hubungan yang signifikan antara power tungkai terhadap kemampuan bantingan bahu. donasi $powertungkai$ terhadap kemampuan bantingan bahu yaitu $K = r^2 \times 100\% = (0,922)^2 \times 100\% = 85\%$. Untuk mengetahui kualitas keberartian regresi antara variabel dilakukan uji “t”. dari perhitungan dihasilkan $nilaithitung = 6,667$ dengan $n = 10$ sedangkan t_{tabel} di taraf signifikan $\alpha = 0,05$ diperoleh 2,306 yang lebih akbar berasal t_{tabel} sebagai akibatnya bisa disimpulkan bahwa korelasi antara power tungkai menggunakan kemampuan bantingan bahu artinya signifikan

b. Uji Hipotesis hubungan Antara Daya Tahan Kekuatan Otot Lengan menggunakan Kemampuan Bantingan Bahu (X2 terhadap Y)

Hipotesis ke 2 yang diajukan pada penelitian ini artinya terhadap hubungan yang berarti (signifikan) antara daya tahan kekuatan otot lengan dengan kemampuan bantingan bahu di olahraga gulat. sesuai analisis data didapat $r_{hitung} = 0,859$ dan $t_{hitung} = 4,901$. buat detail bisa dicermati dalam rangkuman analisis pada bawah ini:

**Tabel 5 Hasil Analisis Rangkuman Daya Tahan Kekuatan Otot Lengan
Terhadap Kemampuan Bantingan Bahu**

Jenis	Nilai Hitung	Nilai Tabel	Kesimpulan
Nilai uji r	0,859	0,632	Signifikan
Nilai uji t	4,901	1,397	Signifikan

Dari tabel 5 dapat dilihat bahwa rhitung lebih besar dari pada rtabel dimana rhitung = 0,859 > rtabel = 0,632 berarti ada hubungan yang signifikan antara kekuatan daya tahan otot lengan terhadap kemampuan bantinganbahu. Kontribusi daya tahan kekuatan otot lengan terhadap kemampuan bantingan bahu yaitu $K = r^2 \times 100\% = (0,859)^2 \times 100\% = 73,79\%$. Jadi, dapat disimpulkan kontribusi daya tahan kekuatan otot lengan dengankemampuan bantingan bahu adalah sebesar 73,79%.

Untuk mengetahui kualitas keberartian regresi antara variabel dilakukan uji “t”. Dari perhitungan didapatkan nilai thitung = 4,901 dengan n = 10 sedangkan ttabel pada taraf signifikan $\alpha = 0,05$ dipeoleh 2,306 yang lebih besar dari ttabel sehingga dapat disimpulkan bahwa korelasi antara daya tahan kekuatan ototlengan dengan kemampuan bantingan bahu adalah signifikan.

c. Kontribusi Power Tungkai, Daya Tahan Kekuatan Otot Lengan Terhadap Kemampuan Bantingan Bahu (X1,X2 dengan Y)

Kontribusi dilakukan untuk mengetahui keterkaitan variabel bebas mana yang lebih besar memberikan kontribusi terhadap variabel terikat. Rangkuman hasil analisis data dapat di lihat pada tabel di bawah ini :

**Tabel 6 Rangkuman Hasil Analisis Kontribusi Power Tungkai (X1) Daya
Tahan Kekuatan Otot Lengan (X2) dengan Hasil Bantingan Bahu (Y)**

NO	V	Koefisien Determinasi
1	Power Tungkai (X ₁)	85 %
2	Daya Tahan Kekuatan Otot Lengan	73,79%

Dari hasil analisis kontribusi di atas bahwa power tungkai dan kekuatan daya tahan otot lengan memiliki hubungan yang signifikan dengan hasil bantingan bahu. Hasil penelitian menentukan koefisien power tungkai dengan hasil bantingan bahu sebesar 85% kemudian koefisien korelasi daya tahan kekuatan otot lengan dengan hasil bantingan bahu sebesar 73,79%. Dari kedua variabel tersebut

dapat disimpulkan bahwa kontribusi yang terbesar dengan hasil bantingan bahu adalah power tungkai sebesar 85%.

SIMPULAN

Dalam hasil penelitian menentukan beberapa atlet memperoleh hasil bantingan yang tinggi dikarenakan atlet itu memiliki kekuatan daya tahan otot lengan yang lebih baik, kuat, dan terlatih. Kekuatan otot merupakan komponen kondisi fisik seseorang yang diciptakan oleh otot atau sekelompok otot yang digunakan tubuh untuk melawan tahanan atau beban dalam aktifitas tertentu serta melindungi tubuh dari cedera. Dalam hubungannya dengan olahraga, kekuatan otot merupakan salah satu komponen dasar biomotor yang diperlukan hampir dalam setiap cabang olahraga dan merupakan salah satu penunjang bagi seseorang untuk mencapai prestasi maksimal. Daya tahan kekuatan otot lengan yang sangat kuat dan terlatih baik memiliki peran penting yang akan mendukung performa seorang atlet saat mencengkram dan menarik lengan lawan kedepan. Daya tahan kekuatan otot lengan memberikan kontribusi terhadap hasil kemampuan bantingan bahu atlet gulat putra Lampung sebesar 73,79%. Berdasarkan pengujian hipotesis yang ketiga ternyata terdapat hubungan yang signifikan antara power tungkai dan daya tahan kekuatan otot lengan dengan hasil kemampuan bantingan bahu. Melihat dari hasil penelitian ini, seorang atlet gulat harus mampu menyikapi secara positif bahwa pentingnya power tungkai dan daya tahan kekuatan otot lengan serta kemampuan dalam mengkoordinasikan power tungkai dan daya tahan kekuatan otot lengan untuk meningkatkan prestasinya pada cabang olahraga gulat.

Power tungkai dan daya tahan kekuatan otot lengan merupakan aspek kondisi fisik yang dapat mempengaruhi hasil bantingan karena dalam pertandingan gulat dipengaruhi hasil bantingan karena dalam pertandingan gulat dipengaruhi oleh power tungkai dan daya tahan kekuatan otot lengan yang dimiliki atlet. Saat melakukan bantingan bahu kedepan dengan tepat dan terarah, untuk menopang beban lawan saat membanting tergantung power tungkai sedangkan kondisi fisik yang lain yaitu daya tahan kekuatan otot lengan sebagai alat untuk mencengkram lawan ketika berada diatas dan menarik lengan lawan kedepan saat akan membanting dan usahakan agar lawan mudah tergoyang atau tergoncang sebab dengan demikian keadaan tubuh lawan tidak stabil dan mudah untuk dijatuhkan. Berdasarkan pembahasan kedua variabel bebas seperti power tungkai dan daya tahan kekuatan otot lengan di atas dapat disimpulkan bahwa kontribusi terbesar terhadap hasil kemampuan bantingan bahu pada atlet gulat putra Lampung sebesar 85%. Dengan demikian power tungkai ataupun kekuatan daya tahan otot lengan sama-sama berkontribusi dalam hasil kemampuan bantingan bahu pada atlet gulat putra Lampung, tetapi dilihat dari segi kontribusi tersebut diketahui bahwa power tungkai (85%) lebih besar kontribusinya dibandingkan dengan daya tahan kekuatan otot lengan (73,79%).

DAFTAR PUSTAKA

- B, B. A., & Ilahi, B. R. (2021). *Kontribusi Kekuatan Otot Tungkai dan Kelenturan Pinggang Terhadap Hasil Bantingan Kayang Dalam Olahraga Gulat Contribution Of Leg Muscle Strength and Flexibility Of The Waist To The Ability To Throw Kayang In Wrestling* PENDAHULUAN Olahraga0merupakan kegia. *X(X)*, 14–23. <https://doi.org/10.33369/gymnastics>
- Dodi, L. (2015). *Metodologi Penelitian*. Listerasi Media Publishing.
- Eko Bagus Fahrizqi, Aditya Gumantan, R. yuliandra. (2021). *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga Pengaruh latihan sirkuit terhadap kekuatan tubuh bagian atas unit kegiatan mahasiswa olahraga panahan The effect of circuit training on upper body strength in the archery sports student activity unit* P. 20(1), 43–54.
- Gumantan, A., Mahfud, I., & Yuliandra, R. (2020). *Pengembangan Aplikasi Pengukuran Tes Kebugaran Jasmani Berbasis Android*. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 8719(2006), 196–205.
- Hartono. (2011). *Metodologi Penelitian*. Zanaqfa.
- Kurniawan, F. (2012). *Buku Pintar Pengetahuan Olahraga*. Laskar Aksara.
- Maki, M. T., Nurjaya, Berliana, D. R., & Novian, G. (2021). *Efek Latihan Bulgarian Bag Terhadap Daya Tahan Kekuatan* Info Artikel Abstrak Olahraga gulat adalah olahraga yang tergolong olahraga keras , sehingga untuk menunjang dalam latihan dan pertandingan atlet harus memiliki yang mengemukakan bahwa kekuatan dan d. *Jurnal Sport Sciences and Physical Education*, 0383.
- Martiani, M. (2018). *Kontribusi Antara Kekuatan Otot Tungkai Dan Kekuatan Otot Punggung Terhadap Kemampuan Bantingan Pinggang Olahraga Gulat Atlet Pgsi Provinsi Bengkulu*. *Jorpres (Jurnal Olahraga Prestasi)*, 14(2), 108–120. <https://doi.org/10.21831/jorpres.v14i2.23822>
- R, S., & zuve, farel olva. (2019). *Buku Ajar Metodologi Peneletian Pembelajaran Bahasa Indonesia*. SUKABINA Press. <https://doi.org/10.31227/osf.io/4hka6>
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.
- Syafitri, R. (2017). *kontribusi kekuatan otot tungkai dan kekuatan otot punggung terhadap hasil bantingan pinggang pada atlit putra lampung* (2016). 1–14.
- Yuliandra, R. M. A. & R. (2020). *Persepsi Atlet Futsal Putra Universitas Teknokrat Indonesia Terhadap Hipnoterapi Dalam Meningkatkan Konsenterasi Saat Bertanding*. *Jurnal Penjaskesrek*, 7(2), 274–288



Rudianto Nadapdap

Lahir di Sumatra Utara 03-Maret-1996, penulis menyelesaikan pendidikan sekolah menengah atas di SMA NEGERI 12 Bandar Lampung, saat ini sedang menempuh pendidikan di program sarjana S1 pendidikan olahraga Universitas Teknokrat Indonesia penulis dapat dihubungi melalui



Imam Mahfud,S.Pd., M.Pd.

Penulis merupakan dosen di Program Studi Pendidikan Olahraga Universitas Teknokrat Indonesia sejak tahun 2018. Pendidikan sarjana yang ditempuh oleh penulis adalah S1 Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Universitas Lampung dan melanjutkan jenjang S2 di Universitas Negeri Jakarta.

HUBUNGAN KESEIMBANGAN DAN POWER OTOT TUNGKAI TERHADAP KEMAMPUAN TENDANGAN AP CHAGI PADA ATLET TAEKWONDO DOJANG SATRIA LAMPUNG

Riska Rahmalia¹, Eko Bagus Fahrizqi²,
Universitas Teknokrat Indonesia^{1,2}

ABSTRACT

Taekwondo is a martial art that uses the feet more than the hands because Taekwondo consists of three basic words, namely Tae which means feet, Kwon which means hands, and Do which means art. The basics of taekwondo consist of 5 basic components, namely: the target body part (Keup So), the body part used to attack or defend, the stance of the stance (Seogi), the technique of defending or parrying (Makki), the attack technique (kongkyok kisul) which consists of: punch (jierugi), slash (chigi), stab (chierugi), kick (chagi). to determine the extent of the athlete's balance ability, to determine the extent of the athlete's leg muscle power ability, to determine the ability of the ap chagi kick of the warrior athlete in Bandar Lampung. This research is a type of correlation research using quantitative methods. The samples in this study were all athletes of Dojang satria Bandar Lampung, which consisted of 20 athletes. data obtained after determining the topic of the problem, samples, standing stroke test, standing long jump test, ap chagi kick and data processing. From the results of this study provide further interpretation of the results of data analysis that has been put forward. Based on the test, the analysis concluded that (1) there was a significant relationship between balance and ap chagi kicking ability with $r_{count} > r_{table}$ ($0.003 > 0.621$). (2) there is a significant relationship between leg muscle power on the ability to kick ap chagi with $r_{count} > r_{table}$ ($0.051 > 0.441$). (3) there is a significant relationship between balance, leg muscle power on ap chagi kicks with $r_{count} > r_{table}$ ($0.011 > 0.642$).

Keywords: Taekwondo, Balance, Limb Muscle Power, Ap Chagi Kick.

Abstrak

Taekwondo merupakan seni baladiri yang lebih menggunakan pada kaki daripada tangan sebab, Taekwondo terdiri dari tiga kata dasar yaitu Tae yang berarti kaki, Kwon yang berarti tangan, dan Do yang berarti seni. dasar-dasar taekwondo terdiri dari 5 komponen dasar, yaitu: bagian tubuh yang menjadi sasaran (Keup So), bagian tubuh yang digunakan untuk menyerang atau bertahan, sikap kuda-kuda (Seogi), teknik bertahan atau menangkis (Makki), teknik serangan (kongkyok kisul) yang terdiri dari: pukulan (jierugi), sabetan (chigi), tusukan (chierugi), tendangan (chagi). untuk mengetahui sejauh mana kemampuan keseimbangan atlet, untuk mengetahui sejauh mana kemampuan *power* otot tungkai atlet, untuk mengetahui kemampuan tendangan ap chagi atlet satria Bandar Lampung.

penelitian ini merupakan penelitian jenis korelasi dengan menggunakan metode kuantitatif. sampel dalam penelitian ini semua atlet dojang satria Bandar Lampung yang berjumlah 20 atlet. data yang didapat setelah menentukan topik masalah, sampel, standing stroke test, standing long jump test, tendangan ap chagi dan olah data. Dari hasil penelitian ini memberikan penafsiran yang lebih lanjut mengenai hasil-hasil analisis data yang telah dikemukakan. Berdasarkan pengujian menghasilkan kesimpulan analisis yaitu (1) adanya hasil yang signifikan hubungan antara keseimbangan terhadap kemampuan tendangan ap chagi dengan $r_{hitung} > r_{table}$ ($0,003 > 0,621$). (2) adanya hasil yang signifikan hubungan antarpower otot tungkai terhadap kemampuan tendangan ap chagi dengan $r_{hitung} > r_{table}$ ($0,051 > 0,441$). (3) adanya hasil yang signifikan hubungan keseimbangan, *power* otot tungkai terhadap tendangan ap chagi dengan $r_{hitung} > r_{table}$ ($0,011 > 0,642$).

Kata Kunci: Taekwondo, Keseimbangan, Power Otot Tungkai, Tendangan Ap Chagi.

PENDAHULUAN

Olahraga ialah bagian dari kehidupan dan salah satu dari kebutuhan jasmani yang berarti untuk manusia olahraga juga sebagai wujud sikap gerak manusia yang dilakukan secara khusus cabang olahraganya yang mempunyai arah serta tujuan beragam sehingga olahraga ialah fenomena yang relevan dengan kehidupan sosial untuk setiap orang (Mahfud and Fahrizqi, 2020). (Ariansyah, Insanistya and Sugiyanto, 2017, fig. Farida) teknik tendangan adalah cara yang dilakukan untuk menyerang maupun bertahan dengan memakai tungkai ataupun khaki dilakukan dengan mengangkat lutut setinggi mungkin dengan dada, kemudian kaki yang akan digunakan untuk menendang. Tendangan Ap chagi merupakan tendangan dasar Taekwondo yang harus dikuasai oleh setiap atlet Taekwondo, tendangan Ap chagi merupakan tendangan kearah depan dengan menggunakan bantalan khaki atau Ap chuk dan telapak kaki (Hariadi, 2016).

Keseimbangan dibagi menjadi dua yaitu keseimbangan statistik (*static balance*) yaitu kemampuan seseorang untuk mempertahankan posisi keseimbangan disuatu tempat dalam kondisi diam contohnya berdiri di balok, ada pun keseimbangan dinamis (*dynamic balance*) yaitu keseimbangan pada saat melaksanakan satu gerakan tertentu ataupun dapat diartikan sebagai keahlian seorang dalam mempertahankan keseimbangan sepanjang melaksanakan gerakan contohnya berjalan, berlari, melambung, menendang dan sebagainya (Irwansyah, 2019). *Power* atau daya ledak disebut juga kekuatan eksplosif *Power* melibatkan kekuatan dan kecepatan kontraksi otot dinamis dan eksplosif, dan melibatkan pengeluaran otot secara maksimal dengan waktu yang secepat-cepatnya (Fenanlampir and Faruq, 2015, p. 140).

METODE PENELITIAN

Populasi dan Sampel

Penelitian ini merupakan penelitian korelasi, Pendekatan ini Jika data dua variabel berbentuk interval atau rasio, dan sumber data dari dua variabel atau lebih adalah sama, maka dicari hubungannya dan buktikan hipotesis hubungan kedua variabel tersebut (Sugiyono, 2019, p. 357). dengan menggunakan metode kuantitatif yang berupa angka-angka dan analisis menggunakan statistik (Sugiyono, 2019, p. 13). Populasi adalah suatu wilayah umum yang terdiri dari objek-objek atau subjek-subjek dengan jumlah dan karakteristik tertentu yang ditentukan oleh peneliti, kemudian ditarik suatu kesimpulan (Sugiyono, 2019, p. 135). Populasi dalam penelitian ini adalah 20 atlet didoang Taekwondo Satria Lampung. Semua populasi dijadikan objek sehingga penelitian ini dapat dinyatakan sebagai penelitian populasi

Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data dalam penelitian Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah untuk melakukan pengukuran terhadap variable-variable yang terdapat dalam penelitian ini. Berikut instrumen penelitian ini adalah :

Pengukuran tes keseimbangan dengan menggunakan Standing Stork Test.

Pengukuran tes power otot tungkai dengan menggunakan Standing Long Jump.

Pengukuran tes tendangan Ap chagi dengan Performance Assessment Ap Chagi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Dibawah ini akan dijelaskan hasil dari penelitian yang sudah dilakukan dengan menganalisa hasil pengukuran pada variabel tes penelitian, hasil pengukuran dapat dilihat Sebagai Berikut:

Tabel 1.deskripsi data hasil penelitian

No	Nama	Standing Stroke Test	Standing Long Jump Test	Tendangan Ap Chagi
1.	Ayu Angraini	12,10	1,84	67
2.	Diah Pratiwi	11,33	2,34	65
3.	Heyka Amira Azizah	32,38	1,58	81
4.	Ara Fonza Jovanka	17,65	1,91	63
5.	Alisya Gustia Fathin	07,83	1,58	79

6.	Nia Tri Wahyuni	22,72	2,10	62
7.	Febiola Putri	22,51	1,77	65
8.	Wayan Raditya	20,70	2,30	69
9.	Johansyah	59,71	2,58	101
10.	Dzaki Farrel Pratama	52,02	2,64	82
11.	Denis Nataprawira Putra Nenggolan	30,45	1,90	90
12.	Akbar Putra Pratama	17,41	2,30	80
13.	Rayyan Habibie Wijaya	21,78	1,60	81
14.	Fatih Sayaddad Yaqdan	11,56	1,58	79
15.	Rizki Fernando Wahyu	15,35	2,42	81
16.	Eksa Rianda	52,30	2,54	103
17.	Fathin Fadil Abid Abiyyu	14,42	2,42	97
18.	Ariza Dwian Tino Nurrod	40,35	2,60	101
19.	Heyka Lukmanul Hakim	55,08	2,05	89
20.	Fayyadh Fadhu Alrohman	25,18	1,92	80

Tabel 2. Hasil Analisis Hubungan Antara Keseimbangan Dengan Kemampuan Tendangan Ap Chagi

Variabel	n	Koefisiaen Korelasi	Standar Deviasi	Kriteria Korelasi	Kesimpulan
Keseimbangan Dengan Kemampuan Tendangan Ap Chagi	20	0,621	0,003	Tinggi	Signifikan

Dari tabel hasil diatas didapatkan hasil antara variabel keseimbangan dengan kemampuan endangan ap chagi dengan koefisien 0, 621 dan hasil kesimpulan yang dinyatakan signifikan dengan kriteria korelasi Tinggi.

Tabel 3. Hasil Analisis Hubungan Antara Power Otot Tungkai Dengan Kemampuan Tendangan Ap Chagi

Variabel	n	Koefisiaen Korelasi	Standar Deviasi	Kriteria Korelasi	Kesimpulan
Power Otot Tungkai Dengan Kemampuan Tendangan Ap Chagi	20	0,441	0,051	Sedang	Signifikan

Dari tabel hasil diatas didapatkan hasil antara variabel keseimbangan dengan kemampuan tendangan ap chagi dengan koefisien 0, 441 dan hasil kesimpulan yang dinyatakan signifikan dengan kriteria korelasi Sedang.

Tabel 5. Hasil Analisis Hubungan Antara keseimbangan dan power otot tungkai terhadap tendangan ap chagi

Variabel	n	R	R ²	Kriteria Korelasi	Kesimpulan
Power Otot Tungkai Dengan Kemampuan Tendangan Ap Chagi	20	0,011	0,642	Tinggi	Signifikan

Dari tabel hasil diatas didapatkan hasil antara variabel keseimbangan dan power otot tungkai dengan kemampuan tendangan ap chagi dengan R 0,011, R² 0,642 dan hasil kesimpulan yang dinyatakan signifikan dengan kriteria korelasi Tinggi

SIMPULAN

Dari hasil penelitian ini terlihat bahwa tendangan Ap chagi ditentukan oleh keseimbangan dan power otot tungkai karena masih banyak lagi yang menentukan kemampuan tendangan Ap chagi ialah teknik dari orang itu sendiri, yang ditentukan oleh beberapa faktor seperti kemampuan fisik, penguasaan teknik, kestabilan emosi dan kemauan yang tinggi. adapun faktor lainnya yang terdapat pada kebugaran jasmani seperti daya tahan, kekuatan, kelenturan, keseimbangan, kelincahan, daya ledak, kecepatan dan kordinasi. Hal ini dapat diperkuat dengan hasil penelitian yang peneliti lakukan dimana kemampuan tendanga Ap chagi berhubungan erat dengan keseimbangan dan power otot tungkai.

Berdasarkan analisis data yang sudah dilakukan dapat diketahui bahwa:

Karena $r \text{ hitung} > r \text{ table}$ ($0,003 > 0,621$) maka, hubungan antara (X1) keseimbangan terhadap (Y) tendangan ap chagi signifikan. Karena $r \text{ hitung} > r \text{ table}$ ($0,051 > 0,441$) maka, hubungan antara (X2) power otot tungkai terhadap (Y) tendangan ap chagi signifikan. Karena $r \text{ hitung} > r \text{ table}$ ($0,011 > 0,642$) maka, hubungan antara (X1) keseimbangan dan (X2) power otot tungkai terhadap (Y) tendangan ap chagi signifikan.

Namun perlu dilakukan penelitian serupa dengan obyek yang berbeda untuk meyakinkan hasil penelitian ini. perlu diketahui bahwa kemampuan hanya dapat diperoleh dengan latihan yang teratur, terukur dan berkesinambungan dengan menerapkan prinsip-prinsip yang benar.

Berdasar hasil dan pembahasan dapat disimpulkan yaitu :

Hubungan korelasi keseimbangan terhadap tendangan ap chagi pada atlet Satria Bandar Lampung memiliki hasil yang berkorelasi dan termasuk dalam koefisien korelasi tinggi. Hubungan korelasi power otot tungkai terhadap tendangan ap chagi pada atlet Satria Bandar Lampung memiliki hasil yang tidak berkorelasi namun, termasuk dalam koefisien korelasi sedang. Hubungan korelasi antara keseimbangan, power otot tungkai terhadap tendangan Ap chagi pada atlet Satria Bandar Lampung memiliki hasil yang tidak berkorelasi namun, pada koefisien korelasi termasuk dalam korelasi berganda kategori tinggi.

DAFTAR PUSTAKA

- Ariansyah, A., Insanistya, B. and Sugiyanto (2017). 'Hubungan Antara Daya Ledak Pada Otot Tungkai Dengan Kemampuan Tendangan Dari Dollyo Chagi', *Jurnal Pendidikan Jasmani*, 1(2), pp. 111–116.
- Fenanlampir, A. and Faruq, M. M. (2015). *Tes Dan Pengukuran Dalam Olahraga*. Edited by M. Bendatu. Yogyakarta: CV ANDI OFFSET.
- Irwansyah, R. (2019) 'Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai, Keseimbangan, Dan Motivasi Dengan Keterampilan Yeop Chagi Terhadap Atlet PELATDA DKI JAKARTA 2015 Akademi Olahraga Prestasi Nasional', *Jurnal Ilmiah Sport Coaching and Education*, 1(1).
- Mahfud, I. and Fahrizqi, E. B. (2020) 'Pengembangan Model Latihan Keterampilan Motorik Melalui Olahraga Tradisional Untuk Siswa Sekolah Dasar', *Sport Science and Education Journal*, 1(1), pp. 31–37. doi: 10.33365/v1i1.622.
- Sugiyono (2019) *Metode Penelitian Dan Pengembangan Research And Development*. 4th edn. Edited by S. Y. Suryandari. Bandung: ALFABETA.

BIOGRAFI PENULIS



Riska Rahmalia

Lahir di Tulang Bawang, 24 Juli 1999, Kecamatan Banjar Agung Kabupaten Tulang Bawang. Penulis menyelesaikan Pendidikan Sekolah Menengah Atas di SMA NEGERI 1 Banjar Margo saat ini sedang menempuh Pendidikan di Program Sarjana S1 Pendidikan Olahraga Universitas Teknokrat Indonesia. Penulis dapat dihubungi melalui



Eko bagus Fahrizqi, S.Pd, M.Pd.

Menyelesaikan Pendidikan Program Sarjana (Strata-1) pada Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan dengan Program Studi Jasmani dan Kesehatan (2009-2013) di Universitas Lampung, kemudian melanjutkan Program Pascasarjana Magister Pendidikan (Starta-2) pada Program Pasca Sarjana Universitas Negeri Jakarta dengan mengambil Program Studi Pendidikan Olahraga (2013-2015). Menjabat pengajar pada program studi Pendidikan Olahraga (2016-Sekarang) penulis dapat dihubungi melalui

PENERAPAN MODEL LATIHAN VARIASI PASSING FUTSAL DI EKSTRAKULIKULER SMAN 1 LIWA

Zainal Fikri¹, Eko Bagus Fahrizqi²
Universitas Teknokrat Indonesia^{1,2}

Abstract

The purpose of this study was to develop a futsal game by using a variation of futsal passing training model that was adapted to the characteristics of children in the extracurricular sman 1 liwa. The research method used in this research is experimental research with a two group pretest posttest design research design. The subjects in this study were school students who took part in futsal extracurricular at sman 1 liwa which collected 30 people who were divided into two groups. The stages in this research are carrying out a pretest to find out initial data from students by using a soccer skill test instrument (Johnson Soccer Test) then presenting the treatment for the experimental group as many as 16 meetings using 13 variations of passing training models and finally carrying out a posttest to determine changes that occurred after treatment. The results of this study indicate that the futsal passing variation exercise model has a significant influence on passing ability, this can be seen from the average posttest results of the two groups with the posttest value for the experimental group of 36.53 which is higher than the average result of the pretest score of 26.60 and for the posttest value of the control group of 33.93, which is higher than the average result of the pretest value of 30.07, which means that there is an influence of the futsal passing variation training model on the passing ability of futsal extracurricular students at sman 1 liwa.

Keywords : Training, Passing, Futsal

Abstrak

Tujuan Penelitian ini adalah untuk mengembangkan permainan futsal dengan menggunakan model latihan variasi passing futsal yang disesuaikan dengan karakteristik anak di ekstrakurikuler sman 1 liwa. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian eksperimen dengan design penelitian Two group pretest posttest design. Subjek dalam penelitian ini adalah siswa sma yang mengikuti ekstrakurikuler futsal di sman 1 liwa yang berjumlah 30 orang yang dibagi menjadi dua kelompok. Tahapan dalam penelitian ini yaitu melaksanakan pretest untuk mengetahui data awal dari siswa dengan menggunakan instrument tes keterampilan sepak bola (Johnson Soccer Tes) lalu pemberian perlakuan untuk kelompok eksperimen sebanyak 16 kali pertemuan dengan menggunakan 13 model latihan variasi passing dan yang terakhir melaksanakan posttest untuk mengetahui perubahan yang terjadi setelah diberikannya perlakuan. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa model latihan variasi passing futsal memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kemampuan passing, hal ini dapat dilihat dari rata-rata hasil posttest kedua kelompok dengan nilai posttest untuk kelompok eksperimen sebesar 36.53 lebih tinggi dari hasil rata-rata nilai pretest sebesar 26.60 dan untuk nilai posttest kelompok control sebesar 33.93 lebih tinggi dari hasil rata-rata nilai pretest sebesar 30.07 yang artinya

ada pengaruh model latihan variasi passing futsal terhadap kemampuan passing pada siswa ekstrakurikuler futsal di sman 1 liwa

Kata kunci: Latihan, Passing, Futsal

PENDAHULUAN

Passing merupakan bagian dari teknik yang harus selalu dilatih disetiap sesi latihan untuk memperoleh gerakan yang baik dan benar, bukan hanya tentang gerakan tetapi juga ketepatan arah passing tersebut (Ramadhan, 2019). Banyaknya kesalahan yang dilakukan saat *passing* sangat merugikan tim dan akan selalu menjadi hambatan untuk membangun setiap serangan kelawan. Passing merupakan teknik olahfisik futsal yang menggunakan teknik tertentu untuk dapat memberikan bola kepada salah satu teman dalam satu tim, dibutuhkan operan yang akurat Mulyono (Nurhidayatim, 2019). Kemampuan mengoper atau *passing* juga akan menentukan kemampuan tim untuk menang dalam sebuah permainan (Fahrizqi, 2018). Selain itu, melalui keterampilan mengoper atau passing yang baik, akan tercipta kondisi permainan yang harmonis di antara kaki ke kaki. Pemain futsal harus memiliki kemampuan teknik untuk passing atau mengoper bola. *Passing* yang baik, cermat, atau akurasi operan yang tepat akan memudahkan untuk mencetak gol ke gawang lawan (Fahrizqi, 2018). Didalam olahfisik futsal untuk mendapatkan sebuah kemenangan diperlukan kerjasama tim yang baik antar sesama pemain dengan cara melakukan passing yang memudahkan teman untuk menerimanya. Jadi prinsip *passing* bukan hanya untuk melewati lawan, tetapi untuk memberikan umpan ke teman dan untuk memulai strategi penyerangan. Ini merupakan langkah awal dalam menyusun strategi menyerang tim.

Futsal termasuk ke dalam permainan bola besar yang dimainkan oleh 5 orang dalam satu timnya, bola yang digunakan berukuran lebih kecil dan lebih berat dari pada sepak bola Lukimanto dalam (Herman, 2017). Futsal merupakan permainan yang menggunakan area yang relatif kecil, memiliki permainan yang sangat cepat dan dinamis, serta mengikuti aturan yang lebih ketat Lhaksana dalam (Danny et al., 2011). Futsal adalah olahfisik yang populer di berbagai kalangan anak muda, dewasa, maupun orang tua baik itu wanita atau pria (Nurhadiyan & Arisona, 2017). Jumlah klub futsal yang sangat banyak di setiap daerah dan pertandingan futsal skala lokal, regional, nasional dan internasional membuktikan hal tersebut Ardianto dalam (Narlan et al., 2017). Futsal yang ada di Indonesia sejauh ini sangat berkembang dengan pesat, pada tahun 2010 Indonesia bisa menyelenggarakan futsal seAsia di Jakarta. Pada saat itu, lahirlah tim nasional Indonesia yang pertama kali, seiring dengan perkembangan jaman dan perkembangan olahfisik. Olahfisik futsal dapat diterima oleh masyarakat secara luas yang ada di seluruh Indonesia.

Bahkan banyak berdiri komunitas futsal atau klub futsal, selain itu banyak diselenggarakan pertandingan futsal. Dibandingkan dengan cabang olahfisik permainan lainnya, futsal cukup populer dan tidak kalah dengan permainan sepakbola. Permainan futsal membentuk seorang pemain agar selalu siap menerima dan mengumpan bola dengan cepat dalam tekanan lawan. Dengan bermain futsal, pemain bisa mengembangkan kemampuannya dengan baik (Muzaffar & Saputra, 2019). Setiap pemain futsal harus memiliki keterampilan Teknik dasar yang bagus itu menjadi faktor yang penting dalam futsal. Menurut Alvarez & Vera dalam (Jaenudin et al., 2018) permainan futsal juga mengandalkan kemampuan teknik yang sangat tinggi dari masing-masing pemain tanpa terkecuali. Bentuk keterampilan dasar futsal antara lain; teknik dasar menendang (passing), teknik dasar menahan bola (kontroll), teknik dasar lambung (chip), teknik dasar menggiring bola (dribbling) dan teknik menembak (shooting) (Festiawan, 2020).

Semua Teknik dasar diatas perlu dikuasai dan dipahami oleh para pemain, oleh sebab itu Untuk mendapatkan kinerja yang terbaik dan perlu dikembangkan secepatnya, dan sangat penting untuk mendapatkan kualitas pencapaian yang terbaik. Model latihan yang digunakan juga harus memenuhi tujuan pelatihan agar diperoleh pelatihan yang efektif dan mempengaruhi tingkat keberhasilan anak. Maka dari itu dibutuhkan model Latihan variasi passing agar dapat meningkatkan keterampilan dasar khususnya keterampilan passing. Berdasarkan pengamatan dan observasi yang peneliti lakukan di ekstrakurikuler futsal SMAN 1 Liwa khususnya pada saat mengikuti tournament antar sekolah maupun tournament umum masih banyak pemain yang salah melakukan passing atau teknik passingnya kurang baik dan benar, akibatnya dapat berakibat fatal untuk tim. Adapun masalahnya yaitu kurangnya pemahaman dasar tentang Teknik dasar passing, minimnya pengetahuan pelatih tentang model Latihan Teknik dasar passing dan Latihan Teknik dasar yang monoton sehingga menyebabkan siswa merasa jenuh. Hal ini sering terjadi pada saat Latihan siswa hanya melakukan passing menggunakan bola secara bergantian yang bersifat monoton tanpa adanya model atau variasi yang dapat membuat siswa bersemangat. Oleh karena itu pentingnya pemahaman dan pengetahuan dari pelatih untuk model Latihan Teknik dasar passing agar program Latihan yang disusun dapat memberikan hasil yang baik dalam peningkatan Teknik dasar passing futsal.

Pada penelitian ini peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dan ingin menerapkan sebuah bentuk model latihan yaitu Penerapan Model Latihan Variasi Passing Penerapan model latihan ini, dilakukan dengan menggunakan model latihan yang bervariasi untuk mencegah kebosanan dan menambah semangat siswa. Tujuannya adalah untuk dapat meningkatkan keterampilan passing siswa di Ekstrakurikuler futsal SMAN 1 liwa.

METODE

POPULASIDAN SAMPEL

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh pemain futsal di Ekstrakurikuler Sman 1 Liwa. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini yaitu 30 siswa laki-laki.

PENGUMPULAN DATA

Teknik pengumpulan data dilakukan untuk mengumpulkan data yang menggunakan instrumen test keterampilan *Johnson Soccer Test*. Ini bertujuan agar data-data penelitian yang relevan dan sesuai dengan permasalahan yang akan diteliti.

HASIL DAN PEMBAHASAN

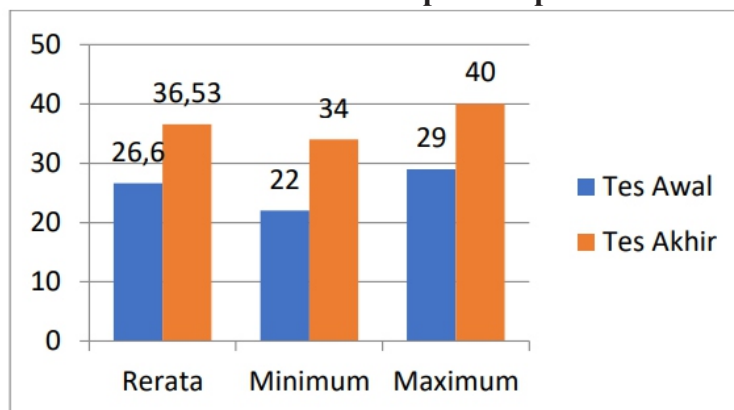
Dibawah ini akan dijelaskan hasil dari penelitian yang sudah dilakukan dengan menganalisa hasil pengukuran pada variabel tes penelitian, hasil pengukuran dapat dilihat Sebagai Berikut:

Tabel 1 Tes Eksperimen

Statistik	Tes awal Kelompok Eksperimen	Tes akhir Kelompok Eksperimen
N	15	15
Rata-rata	26.60	36.53
Std Deviation	1.844	1.807
Minimum	22	34
Maximum	29	40

Deskripsi data digunakan untuk mengetahui gambaran variabel- variabel yang diteliti secara sekilas yaitu meliputi, rata-rata/ rerata, nilai sigma dari pada siswa. Berikut penjabaran tentang hasil penelitian dari masing-masing variable dapat dilihat pada diagram batang dibawah ini :

Gambar 1. Data Kelompok Eksperimen



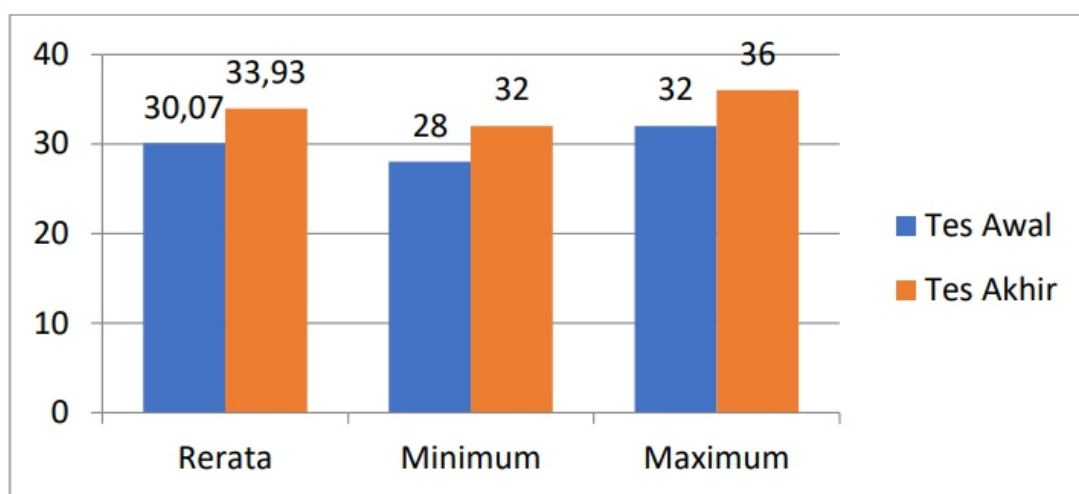
Dari diagram diatas dapat dilihat penjabaran nilai rata-rata dari hasil tingkat pengukuran yang dilakukan pada siswa. Terdapat tiga diagram batang yang masing-masing menginformasikan seberapa besar hasil skor tes pengukuran yang telah dilakukan.

Table 3. Deskripsi Data Kelompok Kontrol

Statistik	Tes awal Kelompok Kontrol	Tes awal Kelompok Kontrol
N	15	15
Rata-rata	30.07	33.93
StdDeviation	1.335	1.100
Minimum	28	32
Maximum	32	36

Deskripsi data digunakan untuk mengetahui gambaran variabel- variabel yang diteliti secara sekilas yaitu meliputi, rata-rata/rerata, nilai sigma dari pada siswa. Berikut penjabaran tentang hasil penelitian dari masing-masing variable dapat dilihat pada diagram batang dibawah ini :

Gambar 2. Data Kelompok Kontrol



Dari diagram diatas dapat dilihat penjabaran nilai rata-rata dari hasil tingkat pengukuran yang dilakukan pada siswa. Terdapat tiga diagram batang yang masing-masing menginformasikan seberapa besar hasil skor tes pengukuran yang telah dilakukan.

Table 4. Uji Pengaruh Kelompok Eksperimen

Variabel	P	Keterangan
Kelompok Eksperimen	$0.00 < 0.05$	Normal

Berdasarkan hasil analisis tersebut diperoleh pengaruh kelompok eksperimen dengan nilai $p < 0.05$ maka dapat disimpulkan bahwa penerapan model latihan daya tahan kardiovaskuler with the ball permainan sepak bola pada ssb bu pratama memiliki pengaruh yang signifikan.

Table 5. Uji Pengaruh Kelompok Kontrol

Variabel	P	Keterangan
Kelompok kontrol	$0.00 > 0.05$	Normal

Berdasarkan hasil analisis tersebut diperoleh pengaruh kelompok eksperimen dengan nilai $p > 0.05$ maka dapat disimpulkan bahwa kelompok control tidak memiliki pengaruh yang signifikan

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan dapat disimpulkan bahwa, penerapan model Latihan variasi passing futsal ini terdapat pengaruh yang signifikan baik dikelompok eksperimen maupun kelompok kontrol. Hasil pengujian hipotesis dan pembahasan hasil penelitian yang diuraikan pada bab sebelumnya maka pada bab ini dikemukakan simpulan, implikasi dan saran sebagai berikut : Terdapat pengaruh penerapan model latihan variasi passing futsal di ekstrakurikuler sman 1 liwa, Pengaruh penerapan model latihan variasi passing futsal di ekstrakurikuler sman 1 liwa sebesar $0.00 < 0.05$

DAFTAR PUSTAKA

- Danny, S., Sapto, A., & Usman, W. (2011). *Upaya Meningkatkan Keterampilan Teknik Passing Futsal Menggunakan Model Latihan Bervariasi Terhadap Tim Futsal Sma Negeri 2 Kota Probolinggo. Upaya Meningkatkan Keterampilan Teknik Passing Futsal Menggunakan Model Latihan Bervariasi Terhadap Tim Futsal Sma Negeri 2 Kota Probolinggo*, 1–13.
- Fahrizqi, eko bagus. (2018). *Hubungan Panjang Tungkai , Power Tungkai Unit Kegiatan Mahasiswa Olahraga Futsal Perguruan Tinggi. Journal of S.P.O.R.T*, 2(1), 32–42.
- Festiawan, R. (2020). *Pendekatan Teknik Dan Taktik : Pengaruhnya Terhadap Keterampilan Bermain Futsal Rifqi*. 3, 143–155.
- Herman, S. (2017). *ILKOM Jurnal Ilmiah Volume 9 Nomor 3 Desember 2017*. 9, 262–267.
- Jaenudin, J., Rusdiana, A., & Kusmaedi, N. (2018). *Pengembangan Media Latihan Passing Berbasis Arduino Uno dalam Cabang Olahraga Futsal. Jurnal Terapan Ilmu Keolahragaan*, 3(1), 47.

<https://doi.org/10.17509/jtikor.v3i1.9925>

Muzaffar, A., & Saputra, A. (2019). Pengaruh Latihan Small Sided Game Terhadap Akurasi Passing Pada Siswa Ekstrakurikuler Futsal Smp Negeri 1 Muaro Jambi. *Indonesian Journal of Sport Science and Coaching*, 1(2), 81–88. <https://doi.org/10.22437/ijssc.v1i2.7605>

Narlan, A., Juniar, T., Millah, H., Jasmani, J. P., & Keguruan, F. (2017). Pengembangan Instrumen Keterampilan Olahraga Futsal. 3(2).

Nurhadiyan, T., & Arisona, E. (2017). Futsal Berbasis Android. 4(2).

NURHIDAYATIM, M. (2019). Pengaruh Variasi Permainan Terhadap Hasil Passing Pada Siswa Ekstarkurikuler Futsal Di SMA Negeri 10 Pontianak Artikel. *Sustainability (Switzerland)*, 11(1), 1–14. http://scioteca.caf.com/bitstream/handle/123456789/1091/RED2017-Eng8ene.pdf?sequence=12&isAllowed=y%0Ahttp://dx.doi.org/10.1016/j.regsciurbeco.2008.06.005%0Ahttp://www.researchgate.net/publication/305320484_SISTEM_PEMBETUNGAN_TERPUSAT_STRATEGI_MELESTARI

Ramadhan, C. U. (2019). Model Pembelajaran Keterampilan Passing. 45–52. <https://doi.org/10.3157/jpo.v8i1.1219>



Zainal Fikri

Lahir di liwa lampung barat 14 september 1999, Kecamatan balik bukit kota liwa. Penulis menyelesaikan Pendidikan Sekolah Menengah Atas di SMA Negeri 2 kota liwa, saat ini sedang menempuh pendidikan di Program Sarjana S1 Pendidikan Olahraga Universitas Teknokrat Indonesia. Penulis dapat dihubungi melalui



Eko Bagus Fahrizqi, S.Pd., M.Pd.

merupakan dosen di Program Studi Pendidikan Olahraga Universitas Teknokrat Indonesia sejak tahun 2016. Pendidikan sarjana yang ditempuh oleh penulis adalah S1 Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Universitas Lampung dan melanjutkan jenjang S2 di Universitas Negeri Jakarta.

Instructions for Authors

Essentials for Publishing in this Journal

- 1 Submitted articles should not have been previously published or be currently under consideration for publication elsewhere.
- 2 Conference papers may only be submitted if the paper has been completely re-written (taken to mean more than 50%) and the author has cleared any necessary permission with the copyright owner if it has been previously copyrighted.
- 3 All our articles are refereed through a double-blind process.
- 4 All authors must declare they have read and agreed to the content of the submitted article and must sign a declaration correspond to the originality of the article.

Submission Process

All articles for this journal must be submitted using our online submissions system. <http://enrichedpub.com/> . Please use the Submit Your Article link in the Author Service area.

Manuscript Guidelines

The instructions to authors about the article preparation for publication in the Manuscripts are submitted online, through the e-Ur (Electronic editing) system, developed by **Enriched Publications Pvt. Ltd.** The article should contain the abstract with keywords, introduction, body, conclusion, references and the summary in English language (without heading and subheading enumeration). The article length should not exceed 16 pages of A4 paper format.

Title

The title should be informative. It is in both Journal's and author's best interest to use terms suitable. For indexing and word search. If there are no such terms in the title, the author is strongly advised to add a subtitle. The title should be given in English as well. The titles precede the abstract and the summary in an appropriate language.

Letterhead Title

The letterhead title is given at a top of each page for easier identification of article copies in an Electronic form in particular. It contains the author's surname and first name initial .article title, journal title and collation (year, volume, and issue, first and last page). The journal and article titles can be given in a shortened form.

Author's Name

Full name(s) of author(s) should be used. It is advisable to give the middle initial. Names are given in their original form.

Contact Details

The postal address or the e-mail address of the author (usually of the first one if there are more Authors) is given in the footnote at the bottom of the first page.

Type of Articles

Classification of articles is a duty of the editorial staff and is of special importance. Referees and the members of the editorial staff, or section editors, can propose a category, but the editor-in-chief has the sole responsibility for their classification. Journal articles are classified as follows:

Scientific articles:

1. Original scientific paper (giving the previously unpublished results of the author's own research based on management methods).
2. Survey paper (giving an original, detailed and critical view of a research problem or an area to which the author has made a contribution visible through his self-citation);
3. Short or preliminary communication (original management paper of full format but of a smaller extent or of a preliminary character);
4. Scientific critique or forum (discussion on a particular scientific topic, based exclusively on management argumentation) and commentaries. Exceptionally, in particular areas, a scientific paper in the Journal can be in a form of a monograph or a critical edition of scientific data (historical, archival, lexicographic, bibliographic, data survey, etc.) which were unknown or hardly accessible for scientific research.

Professional articles:

1. Professional paper (contribution offering experience useful for improvement of professional practice but not necessarily based on scientific methods);
2. Informative contribution (editorial, commentary, etc.);
3. Review (of a book, software, case study, scientific event, etc.)

Language

The article should be in English. The grammar and style of the article should be of good quality. The systematized text should be without abbreviations (except standard ones). All measurements must be in SI units. The sequence of formulae is denoted in Arabic numerals in parentheses on the right-hand side.

Abstract and Summary

An abstract is a concise informative presentation of the article content for fast and accurate Evaluation of its relevance. It is both in the Editorial Office's and the author's best interest for an abstract to contain terms often used for indexing and article search. The abstract describes the purpose of the study and the methods, outlines the findings and state the conclusions. A 100- to 250- Word abstract should be placed between the title and the keywords with the body text to follow. Besides an abstract are advised to have a summary in English, at the end of the article, after the Reference list. The summary should be structured and long up to 1/10 of the article length (it is more extensive than the abstract).

Keywords

Keywords are terms or phrases showing adequately the article content for indexing and search purposes. They should be allocated heaving in mind widely accepted international sources (index, dictionary or thesaurus), such as the Web of Science keyword list for science in general. The higher their usage frequency is the better. Up to 10 keywords immediately follow the abstract and the summary, in respective languages.

Acknowledgements

The name and the number of the project or programmed within which the article was realized is given in a separate note at the bottom of the first page together with the name of the institution which financially supported the project or programmed.

Tables and Illustrations

All the captions should be in the original language as well as in English, together with the texts in illustrations if possible. Tables are typed in the same style as the text and are denoted by numerals at the top. Photographs and drawings, placed appropriately in the text, should be clear, precise and suitable for reproduction. Drawings should be created in Word or Corel.

Citation in the Text

Citation in the text must be uniform. When citing references in the text, use the reference number set in square brackets from the Reference list at the end of the article.

Footnotes

Footnotes are given at the bottom of the page with the text they refer to. They can contain less relevant details, additional explanations or used sources (e.g. scientific material, manuals). They cannot replace the cited literature.

The article should be accompanied with a cover letter with the information about the author(s): surname, middle initial, first name, and citizen personal number, rank, title, e-mail address, and affiliation address, home address including municipality, phone number in the office and at home (or a mobile phone number). The cover letter should state the type of the article and tell which illustrations are original and which are not.

[illegible]