

ISSN: 2723-4746

JOURNAL OF PHYSICAL EDUCATION

VOLUME NO. 6
ISSUE NO. 2
MAY - AUGUST 2025



ENRICHED PUBLICATIONS PVT. LTD

**S-9, IInd FLOOR, MLU POCKET,
MANISH ABHINAV PLAZA-II, ABOVE FEDERAL BANK,
PLOT NO-5, SECTOR-5, DWARKA, NEW DELHI, INDIA-110075,
PHONE: - + (91)-(11)-47026006**

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. 2, May - August 2025)

Contents

Sr. No.	Article / Authors Name	Pg. No.
1	PENGARUH LATIHAN SHOOTING DENGAN METODE BEEF TERHADAP AKURASI FREE THROW SISWI EKSTRAKURIKULER BASKET SMK NEGERI 4 BANDAR LAMPUNG <i>Ichlasul Rizki Alamsyah¹, Reza Adhi Nugroho²</i>	01 - 6
2	PENGARUH LATIHAN SHADOW DRILLING MENGGUNAKAN SHUTTLECOCK TERHADAP KETEPATAN PUKULAN SMASH PADA PEMAIN DI PB KAFIFA LAMPUNG TENGAH <i>Rake Yuzairi¹, Rachmi Marseila Aguss²</i>	7 - 17
3	PENGEMBANGAN BAHAN AJAR PERMAINAN BOLA BESAR SEBAGAI SUMBER BELAJAR DI SMAN NEGERI 1 TRIMURJO <i>Alfayreza Ginantara¹, Rachmi Marseila Aguss²</i>	18 - 29
4	PENGARUH PLYOMETRIC TRAINING TERHADAP PENINGKATAN SMASH EKSTRAKURIKULER BOLA VOLI SMAN 2 TUMIJAJAR <i>Turhamun Nazar Am¹, Arifai², Imam Mahfud³</i>	30 - 37
5	Pengaruh Latihan Diamond Passing terhadap Ketepatan Passing Futsal SMAN 13 Bandar Lampung <i>Muhammad Prastyo Utomo¹, Arifai², Reza Adhi Nugroho³</i>	38 - 49

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

Ichlasul Rizki Alamsyah¹, Reza Adhi Nugroho²
Universitas Teknokrat Indonesia^{1,2}

ABSTRACT

The purpose of this study was to determine whether there was an effect of shooting practice with the beef method on the accuracy of free throws for basketball extracurricular students at SMK Negeri 4 Bnadar Lampung. This study consisted of 15 samples with a total sampling technique using the experimental method of one groups pretest posttest. The results of the study indicate that there is a significant effect of shooting practice with the beef method with the results of the t-test count $9.909 > t$ table 1.761. Then there is a difference after being given treatment of 2.13 from 1.87 to 4.00

Keywords: beef method, basketball, free throw

Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui apakah ada pengaruh latihan shooting dengan metode beef terhadap akurasi free throw siswi ekstrakurikuler basket SMK Negeri 4 Bnadar Lampung. Penelitian ini terdiri dari 15 sampel dengan teknik total sampling menggunakan metode eksperimen one groups pretest posttest. Hasil dari penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan latihan shooting dengan metode beef dengan hasil uji t hitung $9.909 > t$ tabel 1.761. Lalu terdapat perbedaan setelah diberikan perlakuan sebesar 2.13 yang sebelumnya 1.87 menjadi 4.00

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

PENDAHULUAN

Dalam kehidupan yang terbaru manusia tidak bisa dipisahkan berdasarkan olahraga, baik menjadi area adu prestasi juga menjadi kebutuhan buat menjaga syarat tubuh supaya betul - betul sehat (Rizaldi et al., 2017). Sementara itu (Rury Rizhardi, 2020) Latihan jasmani telah berperan keinginan bagi massa menjelang menuntun serta mengintensifkan kondisi jasmani badan agar tetap bersemangat dalam mengerjakan jadwal sehari-hari. Dengan mengerjakan latihan jasmani kita membimbing tubuh supaya tetap berguna dan bugar mengerjakan tindakan aktivitas setiap hari. Olahraga bisa mendatangkan prestasi, prestasi tidak hanya dalam segi akademik saja terdapat non akademik juga seperti prestasi ekstrakurikuler bola basket yang dapat membawa nama baik sekolah sehingga banyak dikenal masyarakat menjuarai kejuaraan basket baik daerah, nasional, bahkan internasional. Dengan terkenalnya nama sekolah menjadi keuntungan sekolah juga dalam mendapatkan pemain atau siswa – siswi baru yang ingin masuk disekolah tersebut khususnya dalam bidang bola basket sebagai keuntungan sekolah untuk lebih menonjolkan ekstrakurikuler bola basket.

Permainan bola basket salah satu olahraga yang sukai oleh masyarakat dari kalangan anak – anak hingga dewasa baik untuk pelajaran di tingkat sekolah maupun mahasiswa di tingkat universitas. Pelajaran basket juga terdapat di tingkat sekolah dasar, menengah pertama, dan menengah atas. Bola basket adalah cabang olahraga dari bola besar yang dilakukan oleh dua tim yang terdiri dari lima pemain lalu olahraga ini memiliki tujuan yaitu memasukan bola sebanyak-banyaknya ke ring lawan serta berusaha menghalau musuh memasukkan bola atau mencetak angka ke ring kita. Berdasarkan tujuan tersebut salah satu teknik dasar yang sangat penting untuk dikuasai yaitu teknik shooting, dengan melakukan shooting akan menciptakan peluang mencetak/menambah, didalam shooting terdapat tembakan bebas atau free throw dengan mendapatkan satu angka ketika masuk ke ring. Menurut (Apifa et al., 2020) pada olahraga basket free throw (tembakan bebas) mempertaruhkan andil yang sangat kuat terhadap kemenangan suatu regu. Namun kenyataannya cukup banyak pemain yg kurang memaksimalkan free throw pada pertandingan. Menurut (Hardiyono, 2019) permainan bola basket tembakan dibagi sebagai dua bagian, lapangan & free throw. Tembakan lapangan merupakan tembakan percobaan memasukan bola kedalam keranjang dalam waktu permainan sedang berlangsung sedangkan free throw merupakan yang diberikan sang wasit pada pemain buat mencetak satu skor dalam posisi sempurna dibelakang garis free throw.

METODE PENELITIAN

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

Populasi dan Sampel

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

Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data menggunakan shooting free throw sebanyak 5 kali percobaan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

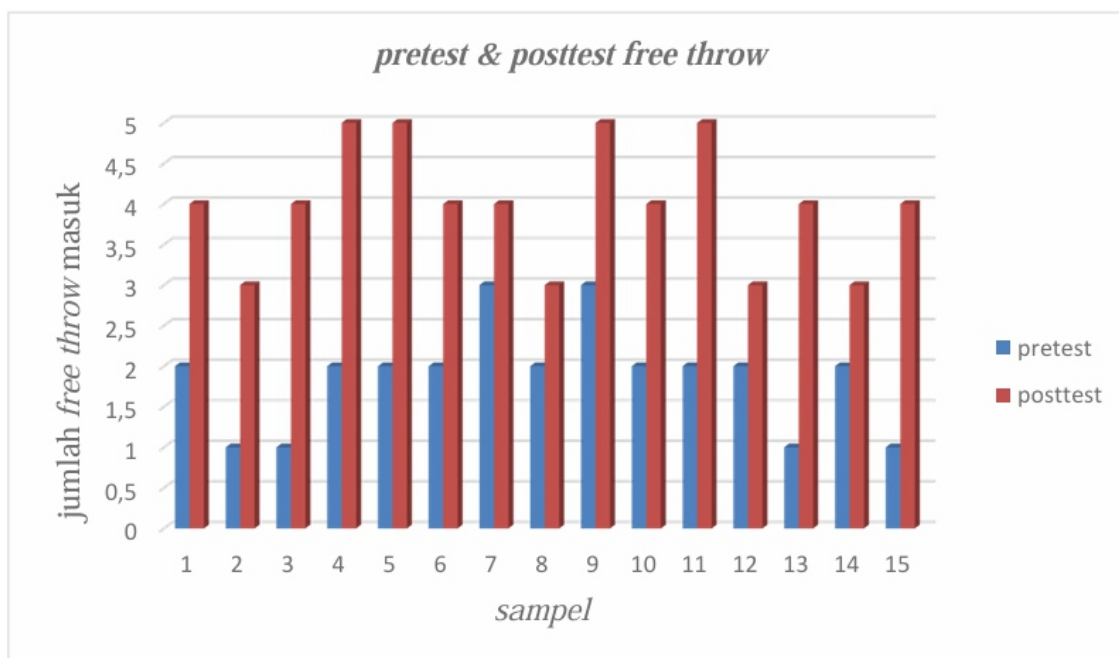
Penelitian ini dilakukan pada tanggal 23 Mei 2022 – 18 Juni 2022. Subjek pada penelitian ini adalah siswi ekstrakurikuler basket SMK Negeri 4 Bandar Lampung dengan sampel 15 orang. Hasil penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan shooting dengan metode beef terhadap akurasi free throw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

Tabel 1. Hasil Pretest dan Posttest Free Throw

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

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

Gambar 1. Pretest dan Posttest Free Throw



Uji Prasyarat

1. Uji Normalitas

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

Tabel 2 Hasil Uji Normalitas

Variabel	P	Sig	Keterangan
<i>Free throw</i>	0.200	0.05	Normal

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

2. Uji Homogenitas

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

Tabel 3 Hasil Uji Homogenitas

Data	<i>Levene Statistic</i>	df1	df2	Sig.	Keterangan
<i>Free Throw</i>	0.516	1	13	0.485	Homogen

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

3. T-Test

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

Tabel 4 Hasil Uji Paired t test Free Throw

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

Berdasarkan perhitungan data diatas diperoleh nilai thitung ($9.909 > t_{tabel} (2.144)$ dan $P (0.000) < \alpha (0.05)$. Hasil tersebut menunjukkan bahwa rata-rata hitung sebesar 2.133. Nilai thitung lebih besar dari ttabel dan signifikansi kurang dari 0.05.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data, deskripsi, hasil penelitian, dan pembahasan dapat diambil kesimpulan, yakni:

Dari hasil uji t bisa dicermati bahwa t hitung lebih besar dari t tabel ($9.909 > 2.144$) dan nilai signifikan p sebesar ($0.000 < 0.05$), hasil ini menerangkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara pretest dan posttest latihan shooting dengan metode Beef terhadap akurasi free throw siswi ekstrakurikuler basket SMK Negeri 4 Bandar Lampung. Data pretest rata-rata 1.87 sedangkan posttest 4.00 dengan peningkatan 2.13.

DAFTAR PUSTAKA

- Apifa, W. A. P., Ilham, I., & Iqroni, D. (2020). Profil Keterampilan Shooting Free Throw Atlet Bola Basket. *Jurnal Olahraga Dan Kesehatan Indonesia*, 1(1), 30–36.
<https://doi.org/10.55081/joki.v1i1.296>
- Hardani, Andriani, H., Ustiawaty, J., Fatmi, U. E., Rahmatul, I. R., Asri, F. R., Juliana, S. D., & Hikmatul, A. N. (2020). *Buku Metode Penelitian Kualitatif dan Kuantitatif* (H. Abadi (ed.); Issue April). Cv. Pustaka Ilmu Group
- Hardiyono, B. (2019). Pengaruh Metode Latihan Shooting Terhadap Hasil Shooting Free Throw. *Altius : Jurnal Ilmu Olahraga Dan Kesehatan*, 6(2), 67–71. <https://doi.org/10.36706/altius.v6i2.8034>
- Mudian, D., Riyanto, P., & Zakaria, G. (2018). Pengaruh Latihan Plyometrics Jump To Box Terhadap Peningkatan Power Tungkai Siswa Kelas X Pada Permainan Bolavoli. *Jurnal Ilmiah FKIP Universitas Subang*, 5(1), 20–27. <http://ejournal.unsub.ac.id/index.php/FKIP/article/view/211>
- Rizaldi, D. A., Sugihartono, T., & Sutisyana, A. (2017). Upaya Meningkatkan Keterampilan Dribble Dengan Penerapan Model Latihan Kelincaha. *Kinestetik*, 1(2), 125–129.
<https://doi.org/10.33369/jk.v1i2.3477>

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

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

BIOGRAFI PENULIS

	Ichlasul Rizki Alamsyah Lahir di Bandar Lampung, 17 Februari 2000, penulis menyelesaikan pendidikan SMK di SMK Negeri 4 Bandar Lampung. Saat ini sedang menempuh pendidikan di Program Sarjana Pendidikan Olahraga di Universitas Teknokrat Indonesia. Penulis dapat dihubungi melalui email: ichlasul.rizki@gmail.com
	Reza Adhi Nugroho Menyelesaikan Program Sarjana Pendidikan (Strata-1) pada Fakultas Ilmu Keolahragaan dengan Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi tahun 2010-2014 di Universitas Negeri Yogyakarta, dan melanjutkan Program Magister Pendidikan Pascasarjana (Strata-2) oleh mengambil Program Pendidikan Olahraga dan selesai pada tahun 2017 di Universitas Negeri Yogyakarta. Penulis juga merupakan dosen Universitas Teknokrat Indonesia pada Program Studi Pendidikan Keolahragaan (2019-sekarang). Penulis dapat dihubungi melalui email: reza.adhi.nugroho@teknokrat.ac.id

PENGARUH LATIHAN SHADOW DRILLING MENGUNAKAN SHUTTLECOCK TERHADAP KETEPATAN PUKULAN SMASH PADA PEMAIN DI PB KAFIFA LAMPUNG TENGAH

Rake Yuzairi¹, Rachmi Marseila Aguss²
Universitas Teknokrat Indonesia^{1,2}

ABSTRACT

The research method used in this study is an experimental research method. This method is used to determine whether there is an effect of the treatment carried out with shadow drilling exercises on the accuracy of smash hits in badminton games. In this case, what is being investigated is the effect of shadow drilling on the accuracy of the smash. The population used in this study were PB players. Central Lampung Kafifa. Sample According to Roscoe in the book (Sugiyono, 2013), for simple experimental research, successful research is with a small sample size between 10 to 20. Then the sample used is 20 players, totaling 20 males aged 13-15 years. From the results of data analysis, description, research results, and discussion conclusions can be drawn, namely: From the results of the t test it can be observed that t count is greater than t table ($12.797 > 1.729$) and a significant value of p is ($0.000 < 0.05$), these results explained that there was a significant difference between the pretest and posttest of Shadow Drilling on Smash Accuracy in PB Players. Central Lampung Kafifa. The average pretest data is 9.5 while the posttest is 15.7 with an increase of 6.2.

Keywords: Shadow Drill, Smash Punch Accuracy

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini ialah metode penelitian eksperimen. Metode ini digunakan untuk mengetahui apakah ada pengaruh dari perlakuan yang dilakukan dengan latihan shadow drilling terhadap ketepatan pukulan smash dalam permainan bulu tangkis. Dalam hal ini yang diteliti adalah pengaruh shadow drilling terhadap ketepatan smash. Populasi yang digunakan pada penelitian ini adalah pemain PB. Kafifa Lampung Tengah. Sampel Menurut Roscoe dalam buku (Sugiyono, 2013), untuk penelitian eksperimental sederhana, penelitian yang sukses adalah dengan ukuran sampel kecil antara 10 sampai dengan 20. Kemudian sampel yang digunakan adalah 20 pemain yang berjumlah 20 laki-laki berumur 13-15 tahun. Dari hasil analisis data, deskripsi, hasil penelitian, dan pembahasan dapat diambil kesimpulan, yakni: Dari hasil uji t bisa dicermati bahwa t hitung lebih besar dari t tabel ($12.797 > 1.729$) dan nilai signifikan p sebesar ($0.000 < 0.05$), hasil ini menerangkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara pretest dan posttest latihan Shadow Drilling Terhadap Ketepatan Smash pada Pemain PB. Kafifa Lampung Tengah. Data pretest rata - rata 9,5 sedangkan posttest 15,7 dengan peningkatan 6,2.

Kata Kunci : Shadow Drill, Ketepatan Pukulan Smash

PENDAHULUAN

Olahraga kini menjadi trend atau gaya hidup masyarakat baik di kalangan anak-anak, remaja maupun orang tua. Aktivitas fisik memiliki banyak manfaat bagi tubuh, termasuk kesehatan dan kebugaran. Olahraga terdiri dari dua suku kata olah dan raga. Olah merupakan kata kerja yang berarti mampu melakukan sesuatu, dan raga merupakan keseluruhan bentuk fisik dan jasmani. Olahraga ialah serangkaian aktivitas fisik yang terencana dan bermanfaat (Fahrizqi et al., 2020). Olahraga diklasifikasikan menjadi tiga kategori menurut jenis dan tujuannya: olahraga prestasi, olahraga rekreasi, dan olahraga pendidikan. Bulutangkis merupakan salah satu olahraga yang sangat populer dan memasyarakat di Indonesia, dari mulai anak-anak, dewasa dan orang tua melakukan permainan bulutangkis. Perkembangan bulutangkis di Indonesia memang begitu pesat, banyak pemain baik dari pemula hingga pemain senior yang telah memberikan berbagai prestasi mereka yang mana dapat membuat banyak kalangan muda tertarik untuk bermain bulutangkis. Menurut Tony Grice dalam (Limbong, 2021), Bulutangkis sangat menarik untuk kelompok usia yang berbeda dan tingkat keterampilan yang berbeda, baik pria dan wanita bermain bulu tangkis di dalam ruangan atau di luar ruangan untuk rekreasi dan kompetisi. Permainan ini menggunakan raket sebagai alat dan objek untuk memukul shuttlecock. Lapangan bermain berbentuk persegi panjang dan menggunakan jaring untuk membantu memisahkan lapangan bermain. Tujuan permainan bulu tangkis adalah menjatuhkan shuttlecock ke daerah lawan dan mencegah lawan memukul shuttlecock dan menjatuhkannya ke daerah sendiri (Subarjah, 2014).

Penguasaan teknik dasar merupakan suatu hal yang perlu diperhatikan dalam mengembangkan permainan bulutangkis. Seorang pemain bulutangkis dituntut harus bisa menguasai teknik dasar bulutangkis secara benar, hal itu sangat berpengaruh terhadap pengembangan mutu prestasi bulutangkis. Sebab, menang atau kalahnya seorang pemain di dalam suatu pertandingan salah satunya ditentukan oleh penguasaan teknik dasar permainan. Menurut (Purnama., 2010) Keterampilan dasar yang harus dikuasai pemain bulutangkis adalah sikap, memegang raket, memukul bola, dan gerak khaki. Untuk menjadi pemain bulu tangkis, selain hal di atas, pemain bulutangkis harus menguasai keterampilan dasar seperti smash. Pukulan smash penting untuk mencetak poin. Smash adalah pukulan overhead ke bawah yang dilakukan dengan kekuatan penuh. Pukulan ini sama dengan pukulan serangan. Tujuan utamanya adalah untuk membunuh lawan. Smash adalah pukulan yang sangat sulit yang selalu digunakan dalam bulu tangkis. Ciri-ciri pukulan ini adalah keras, tajam, dan kecepatan shuttlecock bergerak cepat ke arah lapangan lawan. Pukulan ini membutuhkan kekuatan kaki, bahu dan lengan, kelenturan pergelangan tangan dan gerakan tubuh yang terkoordinasi (Subarjah, 2014). Persatuan Bulu Tangkis (PB) merupakan wadah atau wahana untuk mengembangkan potensi para

atlet khususnya pemain bulutangkis. Jumlah klub bulu tangkis berkembang cukup pesat salah satunya adalah PB Kafifa Lampung Tengah yang berlokasi di GOR Kafifa Yukum Jaya Terbanggi Besar. PB Kafifa Lampung Tengah memiliki salah satu pelatih bulu tangkis yang merupakan mantan pemain bulutangkis pada masanya. Berdasarkan pengamatan dan observasi peneliti pada kegiatan latihan bulutangkis di PB Kafifa Lampung Tengah bahwa ada beberapa orang pemain yang kurang baik dalam melakukan pukulan smash. Teknik smash masih salah, sehingga berdampak pada perkenaan shuttlecock masih kurang baik, Misalnya, saat memukul, tangan tidak lurus, dan saat melakukan smash, masih banyak pemain memukul shuttlecock yang tersangkut di net dan bahkan keluar dari lapangan. Kemampuan smash dasar masih kurang baik kecepatan maupun akurasi. Saat bermain, kebanyakan smash dari pemain masih melebar kiri dan kanan terlalu jauh sehingga menyebabkan out. Pukulan yang seharusnya menghasilkan poin untuk diri sendiri, justru menghasilkan lebih banyak poin untuk pemain lawan. Pukulan smash yang seharusnya dapat menjadi senjata bagi seorang pemain untuk mendominasi permainan lawan dan menciptakan point. Lebih sedikit perhatian diberikan pada pola latihan smash, dan lebih banyak melakukan latihan fisik. Shadow Drill sebenarnya sering digunakan dalam latihan di PB Kafifa Lampung Tengah, namun menu latihannya masih diabaikan oleh pelatih. Latihan seharusnya memperhatikan prinsip-prinsip latihan agar latihan dapat mencapai tujuannya. Seperti yang diungkapkan oleh (Bompa & Buzzichelli, 2015) Prinsip-prinsip pelatihan memegang peranan penting dalam aspek fisiologis yang mendukung upaya peningkatan kualitas latihan.. Selanjutnya (Bompa & Buzzichelli, 2015), menjelaskan prinsip-prinsip latihan diantaranya:

- (1) prinsip partisipasi aktif mengikuti latihan
- (2) prinsip pengembangan menyeluruh
- (3) prinsip spesialisasi
- (4) prinsip individual
- (5) prinsip variasi
- (6) model dalam proses latihan
- (7) prinsip peningkatan beban.

Smash adalah salah satu teknik pukulan bulutangkis. Untuk mendapatkan smash yang baik membutuhkan latihan yang teratur. Metode shadow drill digunakan saat berlatih teknik pukulan bulutangkis. Dengan metode latihan yang tepat diharapkan atlet dapat melakukan smash yang baik. Namun, hal biasa yang sering ditemukan dalam permainan, masih ada pemain yang memukul smash belum baik yang seharusnya pukulan smash membunuh lawan, tetapi justru kemudian keluar dari lapangan dan terjebak di net dan merugikan diri sendiri. Berdasarkan uraian di atas peneliti tertarik untuk meneliti pengaruh latihan shadow drilling terhadap ketepatan smash, maka penulis ingin mengadakan penelitian yang berjudul: “Pengaruh Latihan Shadow Drilling Menggunakan Shuttlecock

Terhadap Ketepatan Pukulan Smash Pada Pemain Di PB Kafifa Lampung Tengah”.

METODE

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini ialah metode penelitian eksperimen. Metode ini digunakan untuk mengetahui apakah ada pengaruh dari perlakuan yang dilakukan dengan latihan shadow drilling terhadap ketepatan pukulan smash dalam permainan bulu tangkis. Dalam hal ini yang diteliti adalah pengaruh shadow drilling terhadap ketepatan smash. Menurut (Sugiyono, 2013) bahwa penelitian eksperimen adalah metode penelitian eksperimental dan dapat dipahami sebagai metode penelitian yang digunakan untuk mengetahui pengaruh perlakuan tertentu terhadap yang lain dalam kondisi yang terkendali. Desain dalam penelitian ini adalah “ One groups pretes postes design” yaitu dengan melakukan pretest sebelum diberikan perlakuan, sehingga dapat diketahui lebih akurat.

Populasi dan sampel

Menurut (Sugiyono, 2013), Populasi adalah domain umum yang meliputi: Objek atau subjek dengan kualitas dan karakteristik tertentu yang ditentukan oleh peneliti untuk diselidiki dan disimpulkan. Oleh karena itu, populasi tidak hanya terdiri dari orang-orang, tetapi juga benda-benda dan benda-benda alam lainnya. Populasi tidak hanya mencakup jumlah mata pelajaran atau mata pelajaran yang dipelajari, tetapi semua karakteristik yang dimiliki oleh mata pelajaran atau benda tersebut. Populasi dalam penelitian ini adalah pemain bulutangkis PB Kafifa Lampung Tengah yang berjumlah 42 orang. Sampel menurut (Sugiyono, 2013) Sampel adalah sebagian yang didasarkan pada jumlah dan karakteristik populasi. Pengambilan sampel diperlukan agar penelitian dapat berlangsung secara efisien dan efektif. Populasi yang digunakan pada penelitian ini adalah pemain PB. Kafifa Lampung Tengah. Sampel Menurut Roscoe dalam buku (Sugiyono, 2013), untuk penelitian eksperimental sederhana, penelitian yang sukses adalah dengan ukuran sampel kecil antara 10 sampai dengan 20. Kemudian sampel yang digunakan adalah 20 pemain yang berjumlah 20 laki-laki berumur 13-15 tahun.

Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data dilakukan untuk mengumpulkan data penelitian relevan dan konsisten dengan pertanyaan yang sedang diselidiki. Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini meliputi::

A. Studi Pustaka

Studi pustaka dilakukan untuk mencari masalah serta memperoleh informasi awal dari penelitian-penelitian yang telah dilakukan sebelumnya untuk dijadikan sebagai landasan dan acuan dalam

pengolahan data ataupun menarik kesimpulan.

B. Metode Tes

Data yang dikumpulkan pada penelitian ini menggunakan metode tes.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Deskripsi Data hasil Pretest dan Posttest Ketepatan Smash Shadow Drilling :

Tabel 4. 1. Hasil Pre-test Shadow Drilling

No	Nama	<i>Score Pre-test</i>
1	SDW	16
2	DNU	9
3	YGA	6
4	MRA	12
5	ALN	12
6	EFR	5
7	BWO	11
8	DNI	7
9	ALD	8
10	HFZ	9
11	RBI	9
12	RKI	5
13	LNI	7
14	VKS	14
15	NPL	5
16	AKB	16

17	EGR	7
18	ARM	13
19	YGI	7
20	DNI	12
Mean		9,5
SD		3,54
Min		5
Maks		16

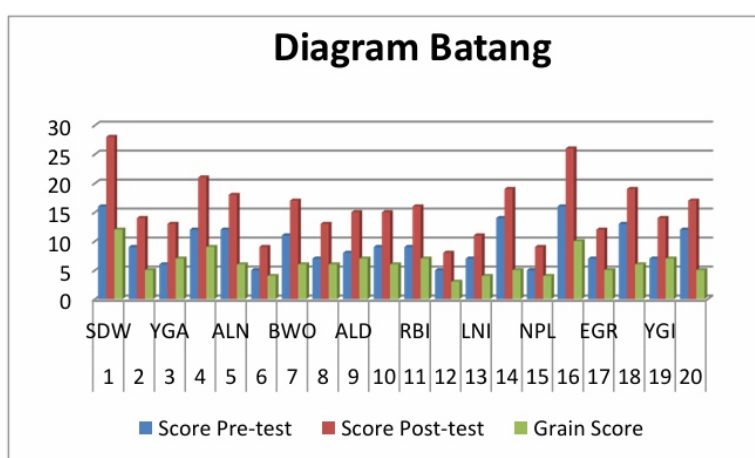
Tabel 4. 2. Hasil Post-test Shadow Drilling

No	Nama	<i>Score Postest</i>
1	SDW	28
2	DNU	14
3	YGA	13
4	MRA	21
5	ALN	18
6	EFR	9
7	BWO	17
8	DNI	13
9	ALD	15
10	HFZ	15
11	RBI	16
12	RKI	8
13	LNI	11
14	VKS	19
15	NPL	9
16	AKB	26
17	EGR	12
18	ARM	19
19	YGI	14
20	DNI	17
Mean		15,7
SD		5,24
Min		8
Maks		28

Tabel 4. 3. Hasil Pre-Test dan Post-test Shadow Drilling

No	Nama	Score Pre-test	Score Post-test	Grain Score
1	SDW	16	28	12
2	DNU	9	14	5
3	YGA	6	13	7
4	MRA	12	21	9
5	ALN	12	18	6
6	EFR	5	9	4
7	BWO	11	17	6
8	DNI	7	13	6
9	ALD	8	15	7
10	HFZ	9	15	6
11	RBI	9	16	7
12	RKI	5	8	3
13	LNI	7	11	4
14	VKS	14	19	5
15	NPL	5	9	4
16	AKB	16	26	10
17	EGR	7	12	5
18	ARM	13	19	6
19	YGI	7	14	7
20	DNI	12	17	5
Mean		9,5	15,7	
SD		3,54	5,24	
Min		5	8	
Maks		16	28	

Pada tabel di atas, dapat dilihat data pretest dan posttest Shadow Drilling pemain PB. Kafifa Lampung Tengah dalam diagram batang sebagai berikut :

**Gambar 4. 1.** Diagram Batang Pretest dan Shadow Drilling pemain PB. Kafifa Lampung Tengah

Berdasarkan pada gambar di atas, terlihat bahwa ketepatan smash pada saat pretest mempunyai rata-rata skor sebesar 9,5 dan meningkat menjadi 15,7 setelah diberikan treatment latihan Shadow Drilling.

Tes prasyarat

1. Uji Normalitas

Uji normalitas dapat digunakan sebagai uji untuk mengetahui apakah variabel dalam penelitian ini mengandung data yang berdistribusi normal. Perhitungan uji normalitas didukung oleh rumus Kolmogorov-Smirnov. Tabel berikut menunjukkan hasil pengolahan menggunakan program komputer SPSS 26.:

Tabel 4. 4. Rangkuman Hasil Uji Normalitas

<i>Variabel</i>	<i>P</i>	<i>Sig</i>	<i>Keterangan</i>
<i>Shadow Drilling</i>	<i>0.200</i>	<i>0.05</i>	<i>Normal</i>

Dari hasil tabel di atas bisa diketahui bahwa semua data memiliki nilai $p \text{ (sign)} > 0.05$. maka kita dapat mengatakan bahwa data variabel berdistribusi normal.

2. Uji Homogenitas

Uji homogenitas dimaksudkan untuk menguji kesamaan sampel, apakah sampel tersebut homogen atau tidak dari populasi. untuk $p > 0,05$. Data atau tes dinyatakan homogen jika $p < 0,05$. Dalam hal ini, data atau tes dikatakan tidak homogen. Berdasarkan hasil uji homogenitas penelitian ini dapat disajikan data sebagai berikut.

Tabel 4. 5. Rangkuman Hasil Uji Homogenitas

<i>Data</i>	<i>Levene Statistic</i>	<i>df1</i>	<i>df2</i>	<i>Sig.</i>	<i>Keterangan</i>
<i>Posttest</i>	<i>0.139</i>	<i>1</i>	<i>18</i>	<i>0.714</i>	<i>Homogen</i>

Dari tabel di atas dapat dilihat nilai pretest-posttest sig. $p > 0,05$ sehingga data bersifat homogen atau sama. Karena data semua bersifat homogen maka analisis data dapat dilanjutkan.

3. Hasil Uji Hipotesis

Uji t pada penelitian ini bisa menjawab hipotesis ketika sudah diajukan. Pengujian hipotesis dilakukan buat mengetahui penerimaan atau penolakan yang diajukan. Uji hipotesis memakai uji t (paired sample t test) pada taraf signifikan 5%. Berdasarkan hasil uji prasyarat data penelitian ini bersifat normal dan

homogen sehingga analisis yang dipakai buat menguji hipotesis tersebut merupakan uji t menggunakan one sample t-test. Data bersifat signifikan apabila nilai $p < 0.05$. Hasil hipotesis bisa dicermati dalam tabel dibawah :

Tabel 4. 6. Data Uji Paired t test Shadow Drilling

Rata - Rata	Df	<i>T – test Equality of Means</i>		
		T Tabel	T Thitung	P
6,2	19	1.729	12.797	0.000

Berdasarkan perhitungan data diatas diperoleh nilai thitung(12.797) > ttabel (1.729) dan P (0.000) < a (0.05). Hasil tersebut menunjukkan bahwa rata-rata hitung sebesar 2.166. Nilai thitung lebih besar dari ttabel dan signifikansi kurang dari 0.05.

Kesimpulan

Dari hasil analisis data, deskripsi, hasil penelitian, dan pembahasan dapat diambil kesimpulan, yakni: Dari hasil uji t bisa dicermati bahwa t hitung lebih besar dari t tabel ($12.797 > 1.729$) dan nilai signifikan p sebesar ($0.000 < 0.05$), hasil ini menerangkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara pretest dan posttest latihan Shadow Drilling Terhadap Ketepatan Smash pada Pemain PB. Kafifa Lampung Tengah. Data pretest rata - rata 9,5 sedangkan posttest 15,7 dengan peningkatan 6,2.

DAFTAR PUSTAKA

- Bompa, T. ., & Buzzichelli, C. . (2015). Periodization training for sport. Human Kinetics.
- Fahrizqi, E. B., Mahfud, I., Yuliandra, R., & Gumantan, A. (2020). Tingkat Kebugaran Jasmani Mahasiswa Olahraga Selama New Normal Pandemi Covid-19. Tadulako Journal Sport Sciences and Physical Education, 8(2), 53–62.
- Limbong, D. M. (2021). Pengaruh Latihan dengan Lampu Reaksi dan Shuttlerun Terhadap Kelincahan Gerak Kaki (Footwork) Atlet Bulutangkis PB. Tj Prestasi Tebo. 15, 1–9.
- Purnama., S. K. (2010). Bulutangkis Modern. Yuma Pustaka.
- Subarjah, H. (2014). Permainan Bulutangkis. Bandung. Universitas Pendidikan Indonesia.
- Sugiyono. (2013). Metode penelitian kuantitatif, kualitatif dan R&D. Alfabeta.

BIOGRAFI PENULIS

	Rake Yuzairi Penulis menyelesaikan pendidikan di SMK N 5 Bandar Lampung Bandar Lampung. Saat ini sedang menempuh pendidikan di Program Sarjana Pendidikan Olahraga Universitas Teknokrat Indonesia. Penulis dapat dihubungi melalui email: Rakeyuzairi@gmail.com
	Rachmi Marseila Aguss Penulis merupakan dosen di Program Studi Pendidikan Olahraga Universitas Teknokrat Indonesia sejak tahun 2018. Pendidikan sarjana yang di tempuh oleh penulis adalah S1 Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Universitas Lampung dan melanjutkan Pendidikan S2 di Universitas Negeri Jakarta. Penulis dapat dihubungi melalui email: Rachmimarsheilla6053@gmail.com

PENGEMBANGAN BAHAN AJAR PERMAINAN BOLA BESAR SEBAGAI SUMBER BELAJAR DI SMA NEGERI 1 TRIMURJO

Alfayreza Ginantara¹, Rachmi Marseila Aguss²
Universitas Teknokrat Indonesia^{1,2}

ABSTRACT

The purpose of this study was to develop, analyze the feasibility and analyze the responses of teachers and students to the developed product. This study uses the ADDIE development model. The test subjects in this study were one teacher and ten students of class X MIA SMA Negeri 1 Trimurjo. The data analysis technique in this research is quantitative and qualitative data analysis. The results of product validation by material experts were carried out three times, obtained a percentage score of 78,75% (Valid), while the results of media expert validation were carried out twice, obtained a percentage score of 90% (Very valid). The results of the teacher's response obtained a percentage score of 85% (Very valid) and the results of student responses obtained a percentage score of 93% (Very valid). Based on the results of the feasibility assesment, the average percentage score was 86,7%, so it can be concluded that the big ball game teaching materials product developed is very suitable for use in physical education.

Keywords: Learning resources, Teaching materials, Big ball game

Tujuan penelitian ini adalah mengembangkan, menganalisis kelayakan dan menganalisis respon guru dan siswa terhadap produk yang dikembangkan. Jenis penelitian ini adalah penelitian dan pengembangan (R&D) menggunakan model pengembangan ADDIE (Analysis, Design, Development and Evaluation). Subjek ujicoba pada penelitian ini yaitu satu orang guru dan sepuluh orang siswa kelas X MIA SMA Negeri 1 Trimurjo. Teknik analisis data dalam penelitian ini adalah analisis data kuantitatif dan kualitatif. Sedangkan instrumen pengumpulan data menggunakan angket. Hasil validasi produk oleh ahli materi dilakukan sebanyak dua kali, diperoleh persentase skor akhir sebesar 78,75%, termasuk kategori "Valid", sedangkan hasil validasi ahli media dilakukan sebanyak dua kali, diperoleh persentase skor akhir sebesar 90%, termasuk dalam kategori "Sangat valid". Hasil respon guru diperoleh persentase skor sebesar 85%, termasuk dalam kategori "Sangat valid" dan hasil respon siswa diperoleh persentase skor sebesar 93%, termasuk kategori "Sangat Valid". Berdasarkan hasil penilaian kelayakan diperoleh persentase rata-rata skor sebesar 86,7%, sehingga dapat disimpulkan bahwa produk bahan ajar permainan bola besar yang dikembangkan sangat layak digunakan dalam pembelajaran Pjok.

Kata kunci: Bahan ajar, Permainan bola besar, Sumber belajar

PENDAHULUAN

Sumber belajar merupakan komponen penting dalam pembelajaran. Sumber belajar yang disampaikan seorang guru hendaknya mengacu kepada tujuan dalam kurikulum. Selain itu, sumber belajar idealnya juga sesuai dengan kondisi lingkungan setempat agar pembelajaran lebih bermakna. Oleh karena itu, guru mempunyai keleluasaan untuk mengembangkan sumber belajar yang akan disampaikan sejauh tidak menyimpang dari tujuan. Menurut

Undang-Undang Nomor 18 Tahun 2002 pengembangan adalah kegiatan ilmu pengetahuan dan teknologi yang bertujuan memanfaatkan kaidah dan teori ilmu pengetahuan dan teknologi yang telah ada, atau menghasilkan teknologi baru.

Pengembangan sumber belajar merupakan suatu gabungan dari elemen-elemen (bagian komponen) yang saling dihubungkan oleh suatu proses atau struktur dan berfungsi sebagai kesatuan dalam usaha mencapai tujuan akhir atau menghasilkan sumber belajar. Dapat diartikan bahwa pengembangan sumber belajar adalah sebuah sistem yang dihubungkan oleh proses yang berfungsi sebagai kesatuan dengan tujuan akhir pembelajaran tepat sasaran. Sumber belajar adalah semua sumber seperti pesan, orang, bahan, alat, teknik, dan latar yang dimanfaatkan peserta didik sebagai sumber untuk kegiatan belajar dan dapat meningkatkan kualitas belajarnya.

Berdasarkan hasil prasurvey yang dilakukan di SMA Negeri 1 Trimurjo dapat diketahui bahwa permasalahan yang terjadi di kelas X adalah mayoritas peserta didik merasa kesulitan dengan materi permainan bola besar karena lebih menekankan pada metode praktek ke lapangan. Selain itu banyak siswa yang kesulitan dalam proses praktek langsung di lapangan khususnya materi permainan bola besar seperti : bola basket, voley dan sepak bola. Penggunaan sumber belajar masih menggunakan metode praktek langsung, Minimnya buku ajar atau buku referensi yang dimiliki oleh siswa sebagai buku pelengkap pembelajaran yang menyebabkan kurangnya wawasan pengetahuan yang dimiliki siswa sehingga siswa kesulitan dalam menemukan pokok bahasan atau konsep dalam materi tersebut.

Berdasarkan hasil observasi pada tanggal 23 juli 2022 di SMA Negeri 1 Trimurjo, penulis mendapatkan data bahwa bahan ajar atau buku referensi pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan yang digunakan oleh guru di SMA Negeri 1 Trimurjo adalah buku cetak dengan judul Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan untuk SMA/MA/SMK/MAK kelas X dengan kurikulum 2013. Buku ini diterbitkan oleh Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia, tahun 2014 cetakan ke 1 dan diterbitkan di kota Jakarta dengan ketebalan buku 174 halaman dan ilustrasi 25 cm. Kemudian

menggunakan huruf tahoma, 10 pt. Buku ini merupakan buku siswa yang dipersiapkan pemerintah dalam rangka implementasi kurikulum 2013 dengan memuat materi tentang Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan yaitu bab I sampai dengan bab XI. Berdasarkan Hasil observasi, dalam pengembangan bahan ajar ini penulis hanya fokus pada materi permainan bola besar yaitu terdiri dari permainan sepakbola, bola voli dan bola basket. Penulis mendapatkan data hasil nilai siswa kelas X Ipa 1 pada materi permainan bola besar dari guru pengampu pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan di SMA Negeri 1 Trimurjo sebagai berikut : Berdasarkan hasil pra-survey, pada tanggal 23 Juli 2022 di SMA Negeri 1 Trimurjo, penulis mendapatkan nilai PJOK dari guru Pjok di SMA Negeri 1 Trimurjo. Kriteria standar minimum untuk Pjok adalah 70, dan hasil dari pra-survey 33 siswa dari X Ipa 1 di SMA Negeri 1 Trimurjo. Kita dapat lihat terdapat 8 siswa dari X Ipa 1 mendapatkan nilai di atas > 70 dengan persentase 38%, dan 25 siswa mendapatkan nilai di bawah < 70 dengan persentase 75%. Jadi, siswa yang mendapatkan nilai rendah dengan materi permainan bola besar kelas X Ipa 1 di SMA Negeri 1 Trimurjo.

Hasil wawancara dengan guru penjasorkes SMA Negeri 1 Trimurjo, berdasarkan MGMP SMA se-Kabupaten Lampung Tengah menyepakati bahwa kurikulum yang digunakan di SMA menggunakan Kurikulum 2013. Penggunaan Kurikulum 2013 didasari karena pada kurikulum ini siswa berperan lebih aktif dalam pembelajaran dan guru hanya menjadi fasilitator di kelas. Salah satu mata pelajaran yang berperan aktif dalam pelaksanaan bagi siswanya yaitu Mata pelajaran penjasorkes. Pembelajaran Penjasorkes berdasarkan Kurikulum 2013 memiliki Kompetensi Inti (KI) 3 yaitu Memahami, menerapkan, menganalisis penguasaan faktual, konseptual, prosedural berdasarkan rasa ingintahunya tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya, dan humaniora dengan wawasan kemanusiaan, kebangsaan, kenegaraan, dan peradaban terkait fenomena dan kejadian, serta menerapkan pengetahuan prosedural pada bidang kajian yang spesifik sesuai dengan bakat dan minatnya untuk memecahkan masalah dengan Kompetensi Dasar (KD) 3.1 Menganalisis keterampilan gerak salah satu permainan bola besar untuk menghasilkan koordinasi gerak yang baik Kompetensi Inti (KI) 4 yaitu Mengolah, menalar, dan menyaji dalam ranah konkret dan ranah abstrak terkait dengan pengembangan dari yang dipelajarinya di sekolah secara mandiri, dan mampu menggunakan metoda sesuai kaidah keilmuan, dengan Kompetensi Dasar (KD) 4.1 Mempraktikan hasil analisis keterampilan gerak salah satu permainan bola besar untuk menghasilkan koordinasi gerak yang baik.

Penerapan kurikulum 2013 dalam pembelajaran Penjasorkes ditemukan beberapa masalah. Hal tersebut didukung berdasarkan hasil wawancara dengan guru penjasorkes bahwa di SMA Negeri 1 Trimurjo bahwa proses belajar mengajar masih banyak siswa yang cenderung pasif, terbatasnya

sumber belajar dalam proses pembelajaran penjasorkes. Pengetahuan siswa dalam mata pelajaran Penjasorkes pada materi permainan bola besar masih rendah. Materi permainan bola besar termasuk materi yang sulit dipahami karena terdapat dasar-dasar dalam permainan bola besar yang belum diketahui sehingga menyebabkan siswa malas mempelajarinya. Untuk membantu siswa mengatasi kesulitan belajarnya adalah dengan memberikan sumber belajar yang bersifat

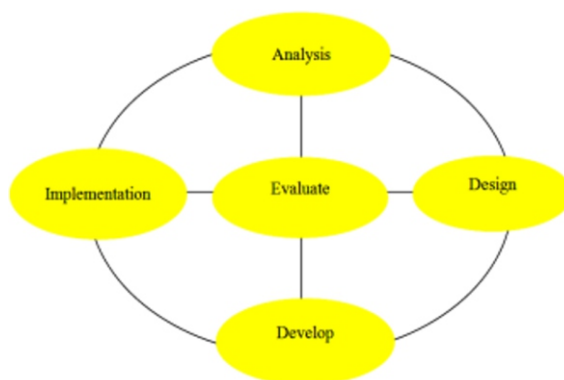
kontekstual. Pembelajaran kontekstual pada materi permainan bola besar dapat diketahui mempelajari dasar-dasar permainan bola besar yang sesuai dengan Kompetensi Inti (KI) pada kurikulum 2013. Berdasarkan hasil wawancara dengan siswa didapat keterangan bahwa keterbatasan sumber belajar pada pembelajaran Penjasorkes siswa merupakan salah satu masalah dalam menguasai materi Penjasorkes terutama pada materi permainan bola besar. Sumber belajar hanya berasal dari praktik lapangan dan buku paket yang ada di sekolah. Pengembangan bahan ajar permainan bola besar di SMA Negeri 1 Trimurjo sebagai sumber belajar akan memudahkan siswa dalam belajar. Penggunaan bahan ajar pembelajaran, akan memudahkan siswa mengingat berbagai informasi. Penyajiannya yang menarik juga akan meningkatkan minat belajar siswa. Bahan ajar dapat digunakan oleh pendidik untuk membantu menyampaikan materi pembelajaran yang belum dipelajari. Bahan ajar dapat digunakan sebagai alat evaluasi pembelajaran mandiri yang dilakukan oleh siswa. Kegiatan belajar mandiri menjadi proses utama dalam penggunaan bahan ajar.

Bahan ajar berfungsi sebagai panduan bagi siswa dalam memahami materi pembelajaran yang belum dipelajari di sekolah. Bahan ajar diharapkan dapat mengukur kemampuan siswa secara mandiri melalui evaluasi yang tercantum di dalam bahan ajar. Berdasarkan hasil prasurvei 100% siswa menyetujui pengembangan bahan ajar permainan bola besar dengan presentase keperluan 100%. Siswa berperan besar dalam pengembangan bahan ajar yang akan dikembangkan melalui kolom pendapat pada angket. Pendapat yang dinyatakan siswa diantaranya adalah kelengkapan komponen bahan ajar, penggunaan bahasa yang mudah dipahami, ilustrasi gambar yang menarik, membantu siswa dalam mempelajari permainan bola besar serta memberikan tugas praktik atau kegiatan siswa secara langsung. Berdasarkan hal tersebut pengembangan bahan ajar permainan bola besar sangat perlu dikembangkan karena bahan ajar permainan bola besar memiliki komponen bahan ajar yang lengkap, penggunaan kalimat yang mudah dipahami, ilustrasi gambar menarik dan memuat kegiatan siswa secara langsung yang menarik dengan memadukan SMA Negeri 1 Trimurjo sebagai sumber belajar siswa dalam memahami materi permainan bola besar.

METODE PENELITIAN

Menurut Sugiyono (2019) Penelitian ini merupakan jenis penelitian pengembangan atau R&D. Penelitian pengembangan atau Research and Development (R&D) adalah aktivitas riset dasar untuk mendapatkan informasi kebutuhan pengguna (needs assesment), kemudian dilanjutkan kegiatan pengembangan (Development) untuk menghasilkan produk dan mengkaji keefektifan produk tersebut. Metode penelitian dan mengembangkan (R&D) merupakan metode penelitian yang digunakan untuk menghasilkan suatu produk tertentu dan menguji keefektifan produk tersebut.

Berdasarkan pendapat tersebut dapat disimpulkan bahwa penelitian pengembangan atau Research and Development (R&D) adalah model penelitian yang bertujuan untuk mengembangkan produk yang diawali dengan research kebutuhan kemudian dilakukan pengembangan untuk menghasilkan sebuah produk yang teruji. Hasil produk pengembangan antar lain media, materi pembelajaran, dan sistem pembelajaran. Penelitian ini akan mengembangkan suatu produk media pembelajaran yaitu bahan ajar materi permainan bola besar di kelas X SMA Negeri 1 Trimurjo yang akan digunakan sebagai sumber belajar pada saat kegiatan proses pembelajaran. Proses pengembangan baha ajar tersebut digunakan model pengembangan ADDIE yang terdiri dari 5 tahapan kegiatan (analysis, design, develop, impementation, evaluation). Dasar pertimbangan pemilihan model ini adalah karena langkah-langkah pengembangannya lebih fleksibel, relatif sederhana , serta sesuai dengan jenis produk akhir yang akan dikembangkan .



Gambar 1. Model pengembangan ADDIE

ANALISIS KEBUTUHAN

Analisis kebutuhan dilakukan dengan tujuan mengetahui kondisi dilapangan yaitu di SMA Negeri 1 Trimurjo. Analisis dilakukan dengan cara mewawancarai guru mata pelajaran Penjasorkes mengenai kebutuhan bahan ajar dengan jenis-jenis bahan ajar dan media pembelajaran yang selama ini dipakai selama pembelajaran. Selain itu pada tahap ini peneliti juga menyebarkan angket analisis kebutuhan kepada siswa kelas X SMA Negeri 1 Trimurjo. Data yang diperoleh kemudian dianalisis dan diajukan

sebuah solusi untuk mengatasi permasalahan tersebut. Hasil analisis kebutuhan melalui wawancara dengan guru diperoleh data bahwa sumber belajar yang biasa atau sering digunakan dalam pembelajaran Pjok khususnya pada materi permainan bola besar yaitu buku cetak. Hasil analisis kebutuhan melalui wawancara dengan siswa diketahui bahwa peserta didik membutuhkan sumber belajar yang bervariasi dan menarik. Selanjutnya, berdasarkan hasil analisis kebutuhan melalui angket analisis kebutuhan peserta didik diperoleh data bahwa 100% siswa membutuhkan sumber belajar. Oleh karena itu, pengembangan bahan ajar permainan bola besar dapat menjadi solusi dari kebutuhan siswa sebagai alternatif sumber belajar yang memberikan kemudahan dalam pembelajaran Pjok yang praktis menarik dan dapat digunakan untuk belajar secara mandiri.

PENGEMBANGAN PRODUK

Berdasarkan hasil analisis kebutuhan yang telah dilakukan, langkah berikutnya adalah pengembangan produk. Tahap ini dimulai dengan pembuatan desain awal yang menghasilkan draft. Dalam penyusunan desain awal ini, dilakukan kajian literatur tentang isi (konten), format sistematika penulisan dan tampilan bahan ajar permainan bola besar, serta kegiatan yang akan dikerjakan oleh siswa. Hasil kajian tersebut dituangkan ke dalam desain bahan ajar permainan bola besar, sehingga menghasilkan draft (prototype). Setelah tahap pengembangan dilakukan maka diperoleh sebuah prototype bahan ajar permainan bola besar. Tahap selanjutnya adalah dilakukan penilaian yang terdiri dari penilaian tentang kevalidan produk. Aktivitas yang dilakukan dalam proses validasi antara lain: Meminta penilaian ahli atau validator tentang kelayakan bahan ajar permainan bola besar yang telah dibuat. Melakukan analisis terhadap penilaian validator untuk menentukan tindakan selanjutnya. Jika hasil analisis menunjukkan valid tanpa revisi, maka akan dilanjutkan dengan uji coba kepada guru dan siswa. Jika hasil analisis menunjukkan valid dengan revisi, maka dilakukan revisi sehingga menghasilkan bahan ajar permainan bola besar yang valid.

EVALUASI PRODUK

Tahap akhir dari rangkaian kegiatan penelitian pengembangan ini ialah evaluasi produk. Data-data yang telah dikumpulkan dari uji coba terhadap guru dan siswa diinterpretasi, dan dianalisis secara mendalam, sehingga data-data tersebut menjadi bermakna.

UJI COBA PRODUK

Setelah bahan ajar permainan bola besar yang dikembangkan selesai dan dianggap valid oleh validator ahli, selanjutnya dilakukan ujicoba terhadap bahan ajar permainan bola besar yang dikembangkan dengan siswa. Uji coba tersebut dimaksudkan untuk mendapatkan penilaian/respon dari guru dan siswa

terhadap produk bahan ajar permainan bola besar yang dikembangkan.

TEKNIK PENGUMPULAN DATA

Angket validasi ahli materi dan ahli modul

Analisis perhitungan jumlah skor kriterium yaitu :

Skor maksimal = Kriteria tertinggi x Jumlah item pertanyaan Skala minimal = Kriteria terendah x Jumlah item

pertanyaan Skala nilai = 4

Rentang nilai = $\text{skor maksimal} - \text{skor minimal skala nilai} \div \text{skala nilai}$

Persentase validasi ahli materi sebagai berikut:

Persentase terendah $\frac{20}{80} \times 100\% = 25\%$

Rentang persentase $\frac{80}{80} \text{ Persentase Maksimal} - \text{Persentase Minimal} \div \text{Jumlah Kategori} = 100\% - 25\% \div = 50\%$

Tabel 1. Kategori Persentase Validasi Ahli Materi dan Ahli Media (Bahan ajar)

No.	Skala Nilai	Persentase (%)	Kategori
1.	4	80 – 100	Sangat valid
2.	3	60 – 79	Valid
3.	2	40 – 59	Kurang valid
4.	1	20 – 39	Tidak valid

Analisis tanggapan siswa terhadap bahan ajar permainan bola besar yang dikembangkan diperoleh dari angket yang diberikan pada saat uji coba produk. Data hasil angket tanggapan guru dan siswa berupa skor dianalisis dengan:

Rumus Persentase persepsi guru dan siswa sebagai berikut :

Tanggapan : $\text{Jumlah skor rata-rata} \div \text{jumlah skor maksimum} \times 100$

Tabel 2. Kategori Persentase Uji coba respon guru

No.	Skala Nilai	Persentase (%)	Kategori
1.	4	80 – 100	Sangat valid
2.	3	60 – 79	Valid
3.	2	40 – 59	Kurang valid
4.	1	20 – 39	Tidak valid

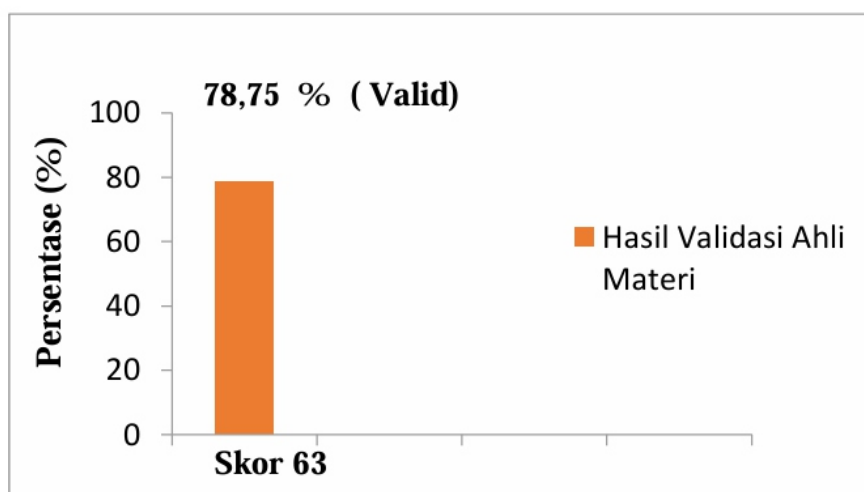
Tabel 2. Kategori Persentase Uji coba respon siswa

No.	Skala Nilai	Persentase (%)	Kategori
1.	4	80 – 100	Sangat valid
2.	3	60 – 79	Valid
3.	2	40 – 59	Kurang valid
4.	1	20 – 39	Tidak valid

HASIL DAN PEMBAHASAN

Analisis Data Ahli Materi

Bahan ajar permainan bola besar yang dikembangkan dalam penelitian ini divalidasi oleh Bapak Reza Adhi Nugroho, M.Pd., selaku ahli materi. Validasi ahli materi ini bertujuan untuk menilai kelayakan materi bahan ajar permainan bola besar yang telah dikembangkan. Hasil validasi ahli materi disajikan pada gambar 2 berikut :

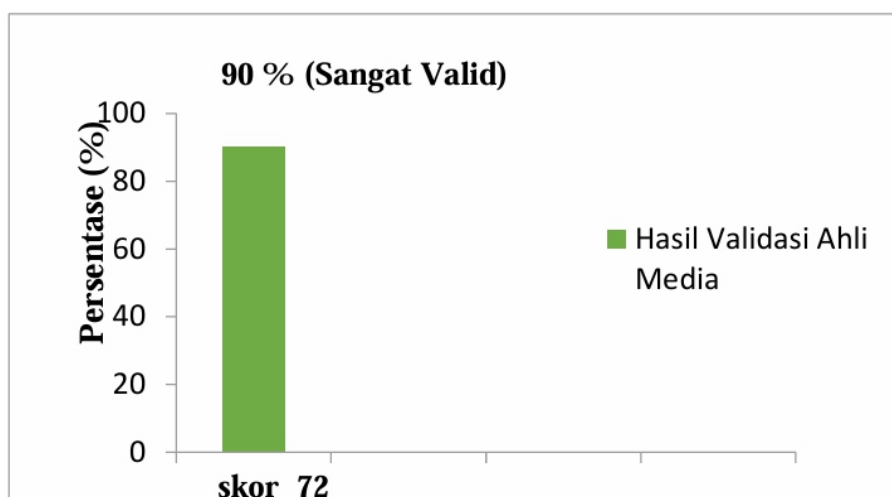


Gambar 2. Hasil Validasi Ahli Materi

Berdasarkan gambar 2 perolehan persentase ahli materi didapatkan skor akhir 63 dengan persentase 78,75% dan dikategorikan “valid” sehingga bahan ajar permainan bola besar layak diuji cobakan tanpa revisi.

Analisis Data Ahli Media

Bahan ajar permainan bola besar yang dikembangkan dalam penelitian ini divalidasi oleh Ibu Nicky Dwi. P, M.Pd., selaku ahli media. Validasi ahli materi ini bertujuan untuk menilai kelayakan materi bahan ajar permainan bola besar yang telah dikembangkan. Hasil validasi ahli materi disajikan pada gambar 3 berikut :

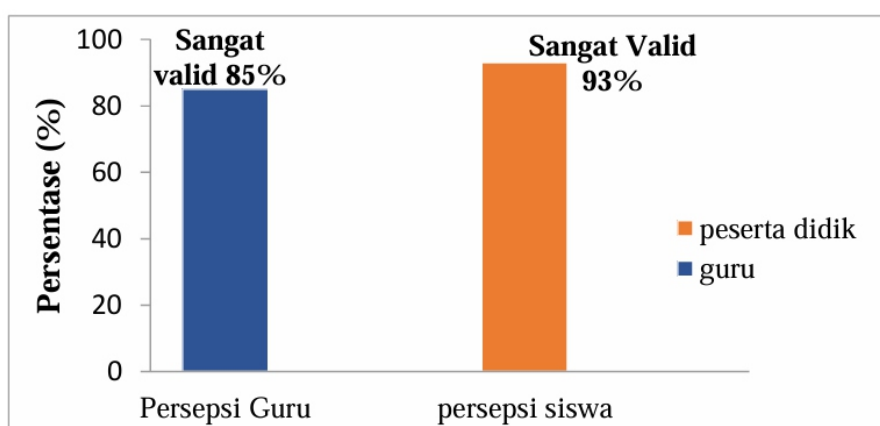


Gambar 3. Hasil Validasi Ahli Media

Berdasarkan gambar 3 perolehan persentase ahli materi didapatkan skor akhir 72 dengan persentase 90% dan dikategorikan “sangat valid” sehingga bahan ajar permainan bola besar layak diuji cobakan tanpa revisi.

Analisis Data Ujicoba Kelompok Kecil

Uji coba produk dalam penelitian ini diperoleh dari angket penilaian guru mata pelajaran pjok dan angket penilaian siswa yang berupa skor atau angka, kemudian dianalisis menggunakan skala likert. Uji coba produk dilakukan kepada satu orang guru mata pelajaran pjok dan sepuluh orang siswa di SMA Negeri 1 Trimurjo. Penilaian pendidik melalui angket. Data kuantitatif hasil uji coba bahan ajar permainan bola besar kepada guru mata pelajaran pjok dan siswa sebagai pada gambar 4 berikut :



Gambar 4. Grafik Persentase Persepsi Guru dan Siswa

Berdasarkan gambar 4 hasil persepsi guru secara keseluruhan terhadap bahan ajar permainan bola besar sebagai sumber belajar di SMA Negeri 1 Trimurjo diperoleh persentase 85% dengan kategorikan “Sangat valid”. Hasil uji coba kepada siswa memperoleh nilai persentase produk yaitu 95% dikategorikan “Sangat valid”. Berdasarkan hasil tersebut pengembangan bahan ajar pada materi permainan bola besar sebagai sumber belajar di SMA Negeri 1 Trimurjo sangat layak digunakan. Bahan ajar permainan bola besar memiliki karakter yang sesuai dengan bahan ajar yang baik dari segi materi yaitu materi yang disajikan spesifik, contoh yang mendukung materi, tujuan dan indikator jelas, adanya soal latihan dan kegiatan siswa (self instruction). Bahan ajar permainan bola besar yang dikembangkan menyajikan satu unit kompetensi yang dipelajari yaitu materi permainan bola besar sehingga siswa dapat mempelajari materi secara tuntas (self contained). Bahan ajar permainan bola besar yang dikembangkan juga mudah untuk digunakan karena adanya petunjuk penggunaan serta pemilihan kalimat yang dipahami oleh siswa sesuai dengan karakter bahan ajar yaitu user friendly. Bahan ajar permainan bola besar yang dikembangkan memiliki design yang menarik. Berdasarkan hasil validasi ahli media bahan ajar permainan bola besar yang dikembangkan sudah sangat valid dari segi design.

SIMPULAN

Bahan ajar permainan bola besar dikembangkan berdasarkan langkah-langkah ADDIE dengan karakteristik bahan ajar yang baik yaitu self intruction, sel contained, stand alone, adaptif dan user friendly. Persentase skor bahan ajar secara keseluruhan dari berbagai aspek yang dinilai sebesar 86,7% dengan kategori “sangat valid”. Berdasarkan persentase rata-rata tersebut maka bahan ajar permainan bola besar layak digunakan pada pembelajaran Pjok di sekolah.

DAFTAR PUSTAKA

- Andri, Tri. 2016. “Identifikasi Morfologi Galur-Galur Harapan Kedelai (*Glychine max L. Merrill*) Tahan CpMMV (Cowpea Mild Mottle Virus) Serta Pemanfaatannya Sebagai Modul Pembelajaran Biologi SMK Kelas X”. Malang; Universitas Negeri Malang PascaSarjana.
- Arie Shandi, Shutan. 2019. “Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Kelas V SDN 11 Kota Bima”. Jurnal Pendidikan Mandala Vol. 4, No.5, Desember.
- Astra, Rini. 2018. “Pengembangan Media Pop Up Book Berbasis Kontekstual Pada Pembelajaran IPS Kelas III Sekolah Dasar”. Jambi; Universitas Jambi.
- Bambang Warsita. 2008. Teknologi Pembelajaran Landasan dan Aplikasinya. Jakarta; Rineka Cipta.

- Deni, Arya. 2016. "Pengembangan Media Pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga Dan Kesehatan Materi Loncat Kangkung Untuk Siswa XI Di SMK N 3 Yogyakarta Tahun Ajaran 2016/2017". Yogyakarta; Universitas Negeri Yogyakarta.
- Dudi Hartono dan Asep Saefudin. 2017. Bahan Ajar Modul 1 Permainan Bola Besar. Pusat Pengembangan Pendidikan dan Kebudayaan.
- Fadilah, Ahmad. 2021. "Pengembangan Modul Pteridophyta di Taman Purbakala Pugung Raharjo sebagai Sumber Belajar di Masa Pandemi Covid-19 SMA Muhammadiyah 1 Sekampung Udik". Jurnal Ilmu Pendidikan Biologi, pg. 58-60.
- Ina Magdalena, Tini Sundari, Silvi Nurkhalimah, dan Nasrullah. 2020. "Analisis Bahan Ajar". Jurnal Pendidikan dan Ilmu Sosial, Vol.2, No.2, Juli.
- Majid, Abdul. 2008. Perencanaan Pembelajaran, Mengembangkan Standar Kompetensi Guru. Jakarta: PT Rosda Karya.
- Mulyatiningsih, Endang. 2016. Metode Penelitian Terapan Bidang Pendidikan. Bandung: Alfabeta.
- Novitasari. 2018. "Pengembangan Modul Pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga Dan Kesehatan (PENJASKES) Melalui Pendekatan Jelajah Alam Sekitar Untuk Kelas II Sd/MI Tahun Ajaran 2018/2019". Lampung; Universitas Islam Negeri Raden Intan.
- Prasetyo, Adi. 2015 "Pengembangan Media Belajar Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Materi Guling Depan Untuk SMP Kelas VII Tahun Ajaran 2014/2015". Yogyakarta; Universitas Negeri Yogyakarta.
- Pratyas, Rinda. 2013. "Pengembangan Bahan Ajar Senam Guling Belakang Berbasis Animasi Untuk SMP Kelas VII Semester Tahun Ajaran 2013/2014". Yogyakarta ; Universitas Yogyakarta.
- Retno, Yosi. 2021. "Pengembangan Media Pop Up Book Pada Materi Pteridophyta Sebagai Sumber Belajar Siswa Kelas X SMA Negeri 1 Trimurjo". Lampung; IAIN Metro.
- Riduwan. 2009. Dasar-Dasar Statistika. Bandung: Alfabeta.
- Riduwan. 2013. Belajar Mudah Penelitian untuk Guru-Karyawan dan Peneliti Pemula. Bandung: Alfabeta.
- Siregar, Eveline, dan Hartini Nara. 2010. Teori Belajar dan Pembelajaran. Bogor: PT Ghalia Indonesia.
- Sudrajat Wiradihardja dan Syarifudin. 2017. Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan. Pusat Kurikulum dan Perbukuan, Balitbang, Kemendikbud.
- Sugiyono. 2019. Metode Penelitian Pendidikan. Bandung: Alfabeta.
- Supriyadi. 2015. Pemanfaatan Sumber Belajar Dalam Pembelajaran. Jakarta: Latanida.
- "Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 18 Tahun 2002 Tentang Sistem Nasional Penelitian, Pengembangan, dan Penerapan Ilmu Pengetahuan dan Teknologi,".

BIOGRAFI PENULIS

	Alfayreza Ginantara Penulis menyelesaikan pendidikan di SMA Negeri 1 Trimurjo, Lampung Tengah, Lampung. Saat ini sedang menempuh pendidikan di Program Sarjana Pendidikan Olahraga Universitas Teknokrat Indonesia. Penulis dapat dihubungi melalui email: reza.ginantara212@gmail.com
	Rachmi Marseila Aguss Penulis merupakan dosen di Program Studi Pendidikan Olahraga Universitas Teknokrat Indonesia sejak tahun 2017. Pendidikan sarjana yang ditempuh oleh penulis adalah S1 Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Universitas Lampung dan melanjutkan Pendidikan S2 di Universitas Negeri Jakarta. Penulis dapat dihubungi melalui email: rachmimarsheilla6053@gmail.com

PENGARUH PLYOMETRIC TRAINING TERHADAP PENINGKATAN SMASH EKSTRAKURIKULER BOLA VOLI SMAN 2 TUMIJAJAR

Turhamun Nazar Am¹, Arifai², Imam Mahfud³
Universitas Teknokrat Indonesia^{1,2,3}

ABSTRACT

The purpose of this study was to determine whether or not there was an effect of Plyometric Training on increasing volleyball Smash adjusted to the characteristics of children in extracurricular SMAN 2 Tumijajar. The method used in this study is experimental research. By using research design, One Group Pretest – Posttest. The population used in this study was 22 students who participated in futsal extracurricular activities at SMAN 2 Tumijajar, and using Total Sampling, the sample in this study was 22 people or students who participated in volleyball extracurricular activities at SMAN2 Tumijajar. With exercises carried out for one month with 16 meetings, as well as a variety of exercises combined with basic volleyball game techniques, to avoid student boredom during practice. By carrying out a pretest to find out the initial data of students using an instrument test (Smash Test), then giving a treatment model exercise to the experimental group, and do a posttest to find out the final results whether there are changes that occur after administering treatment. Based on the results of data analysis, description, research results, and discussion, namely: From the results of the t test, it can be observed that t count is greater than t table ($11.920 > (2.080)$) and a significant value p of ($0.000 < 0.05$), these results explain that there is a significant difference between pretest and posttest Plyometric Training Training Model in extracurricular SMAN 2 Tumijajar. The average pretest data was 17.09 while the posttest was 20.32 with an increase of 3.2. which means that it can be concluded that there is an influence of the Plyometric Training training model on the increase in volleyball smashes in extracurricular SMAN 2 Tumijajar.

Keywords: volyball, plyometric training, training, smash

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui ada atau tidak pengaruh Latihan Plyometric Training terhadap peningkatan Smash voli yang disesuaikan dengan karakteristik anak di ekstrakurikuler SMAN 2 Tumijajar. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian eksperimen. Dengan menggunakan design penelitian, One Group Pretest – Posttest. Populasi yang digunakan pada penelitian ini adalah 22 siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal di SMAN 2 Tumijajar, dan menggunakan Total Sampling, sampel dalam penelitian ini adalah 22 orang atau siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bolavoli di SMAN2 Tumijajar. Dengan latihan yang dilakukan selama satu bulan dengan 16 kali pertemuan, serta variasi latihan yang dikombinasikan dengan teknik dasar permainan bolavoli, untuk menghindari rasa bosan siswa pada saat latihan. Dengan melaksanakan pretest untuk mengetahui data awal siswa dengan menggunakan instrument test (Smash Test), lalu pemberian treatment model latihan kepada kelompok eksperimen, dan melakukan posttest untuk mengetahui hasil akhir apakah ada perubahan yang terjadi setelah pemberian treatment. Berdasarkan hasil analisis data, deskripsi, hasil penelitian, dan pembahasan, yaitu:

Dari hasil uji t bisa dicermati bahwa t hitung lebih besar dari t tabel $(11,920) > (2,080)$ dan nilai signifikan p sebesar $(0.000 < 0.05)$, hasil ini menerangkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara pretest dan posttest Model Latihan Plyometric Training pada ekstrakurikuler SMAN 2 Tumijajar. Data pretest rata - rata 17,09 sedangkan posttest 20,32 dengan peningkatan 3,2. yang artinya dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh model latihan Plyometric Training terhadap peningkatan smash bolavoli pada ekstrakurikuler SMAN 2 Tumijajar.

Kata Kunci : bolavoli, latihan, plyometric training, smash

PENDAHULUAN

Olahraga pada hakikatnya merupakan proses pembelajaran aktivitas fisik guna menciptakan suatu perubahan dalam kualitas diri individu, baik dalam perihail fisik, mental, dan emosional. Menurut (Nugroho & Yuliandra, 2021) olahraga saat ini menjadi salah satu kegiatan yang wajib dilakukan oleh setiap orang. Seseorang dapat memperoleh berbagai khasiat dari kegiatan olahraga, membuat tubuh menjadi lebih fit, segar, serta sanggup melindungi ikatan sosial dengan banyak orang dekat. Olahraga merupakan serangkaian aktivitas gerak raga yang teratur dan terencana untuk memelihara gerak dan meningkatkan kemampuan gerak (Fahrizqi, et all, 2020). Olahraga dapat diartikan sebagai salah satu kegiatan tubuh maupun psikis seseorang yang berguna untuk menjaga dan meningkatkan kualitas kesehatan seseorang (Kuntjoro, 2020).

Di Indonesia sendiri sudah banyak cabang olahraga seperti bulutangkis, bola basket, sepak bola, bola voli dan masih banyak lagi. Dari banyaknya cabang -cabang olahraga tersebut voli merupakan salah satu olahraga yang digemari warga Indonesia. Permainan bola voli merupakan permainan yang dimainkan oleh dua kelompok yang saling berlawanan, dimana masing – masing kelompok berjumlah 6 pemain (Yusmar, 2017). Permainan ini merupakan jenis permainan yang cara mainnya melewati bola diatas net dengan maksud dan tujuan dapat menjatuhkan bola kedalam petak lapangan lawan untuk mendapatkan poin dan meraih kemenangan, (Hanggara & Ilahi, 2018). Di Indonesia permainan ini sudah banyak diminati masyarakat, mulai dari perlombaan amatir, lomba antar universitas, bahkan sampai di kegiatan ekstrakurikuler disekolah voli sudah banyak diminati.

Kegiatan ekstrakurikuler adalah kegiatan yang dilakukan untuk mengembangkan beberapa aspek, termasuk yang berkaitan dengan penerapan ilmu secara praktis oleh peserta didik seperti bagaimana menyesuaikan dengan kebutuhan hidup dan lingkungan disekitarnya. Kegiatan ekstrakurikuler olahraga merupakan salah satu kegiatan ekstrakurikuler yang banyak dilakukan oleh para peminat

khususnya yang menggemari olahraga. Keikutsertaan dalam ekstrakurikuler olahraga ini bukan hanya sekedar hobi, banyak peserta didik yang ingin mengaplikasikan bakat dan minatnya dibidang olahraga. Menurut (Nugroho & Gumantan, 2020) Pada akhirnya keterampilan siswa akan ditingkatkan dengan bentuk-bentuk latihan khusus sesuai cabang olahraga yang diikuti dan diminatinya. Berdasarkan hasil pengamatan dan wawancara peneliti dengan pelatih pada tanggal 16 Mei 2023 setelah melakukan observasi siswa ekstrakurikuler bola voli SMA Negeri 2 Tumijajar pada saat latihan maupun saat pertandingan bahwa masih banyak siswa yang kurang menguasai teknik smash. Dari hasil test yang didapat oleh para pemain, dimana rata – rata smash pemain berada pada 12,32 (Kurang Baik) sedangkan untuk hasil rata – rata servis yakni 17,95 (Baik). Dari hasil ini dapat disimpulkan bahwa masih banyak pemain yang belum melakukan smash dengan maksimal. Kurangnya power otot tungkai saat melakukan lompatan smash sehingga smash menjadi tidak maksimal dan terkadang bola tidak melewati net serta bola keluar saat melakukan smash.

Peran otot tungkai terhadap smash, Ketika seorang pemain ingin melakukan smash sebelum otot lengan yang berperan saat memukul bola maka peranan otot tungkai lebih utama dikarenakan peranan otot tungkai adalah memberi kontribusi yang sangat besar pada hasil lompatan setinggi mungkin untuk mencapai bola yang diberikan pengumpan, Lompatan yang tinggi tentunya sangat memudahkan pemain saat melakukan smash untuk mengarahkan bola sesuai keinginannya dan memudahkan untuk mencari ruang tembak pada area lawan yang kosong tidak dijaga sehingga memudahkan untuk mendapatkan poin. Untuk mendapatkan hasil yang maksimal saat melakukan lompatan dibutuhkan power otot tungkai yang baik. Berdasarkan uraian diatas peneliti tertarik untuk melakukan penelitian terhadap Smash siswa ekstrakurikuler di SMA Negeri 2 Tumijajar dengan judul: “Pengaruh Plyometric Training Terhadap Peningkatan Smash Ekstrakurikuler Bola Voli SMA Negeri 2 Tumijajar”.

Metode

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini ialah metode penelitian eksperimen. Metode ini digunakan untuk mengetahui apakah ada pengaruh dari perlakuan yang dilakukan dengan model latihan Plyometric Training terhadap peningkatan smash dalam permainan bolavoli. Menurut (Sugiyono, 2019) bahwa penelitian eksperimen adalah metode penelitian eksperimental dan dapat dipahami sebagai metode penelitian yang digunakan untuk mengetahui pengaruh perlakuan tertentu terhadap yang lain dalam kondisi yang terkendali. Desain dalam penelitian ini adalah “One Group Pretes - Posttes Design” yaitu dengan melakukan pretest sebelum diberikan perlakuan, sehingga dapat diketahui lebih akurat.

Populasi dan Sampel

Populasi pada penelitian ini berjumlah 22 siswa yang mengikuti ekstrakurikuler Bola Voli di SMAN 2 Tumijajar. (Sugiyono, 2018) populasi ialah wilayah generalisasi yang terdiri atas: objek atau subjek yang mempunyai kualitas dan ciri khusus tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan diambil kesimpulannya. Menurut Sugiyono (2018) sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Pada penelitian ini peneliti menggunakan teknik Total Sampling. Prosedur penentuan sampel menggunakan Total Sampling yang merupakan teknik dimana seluruh sampel sama dengan anggota populasi. Apabila populasi kurang dari 100 sebaiknya seluruh anggota populasi dijadikan untuk sampel. Sampel yang digunakan ialah 22 siswa ekstrakurikuler bola voli SMAN 2 Tumijajar.

Pengumpulan Data

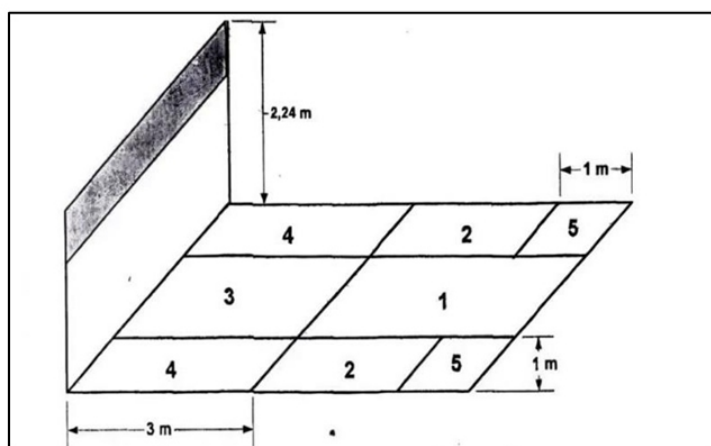
Teknik pengumpulan data dilakukan untuk mengumpulkan data penelitian relevan dan konsisten dengan pertanyaan yang sedang diselidiki. Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini meliputi:

A. Studi Pustaka

Studi pustaka dilakukan untuk mencari masalah serta memperoleh informasi awal dari penelitian-penelitian yang telah dilakukan sebelumnya untuk dijadikan sebagai landasan dan acuan dalam pengolahan data ataupun penarikan kesimpulan.

B. Metode Tes

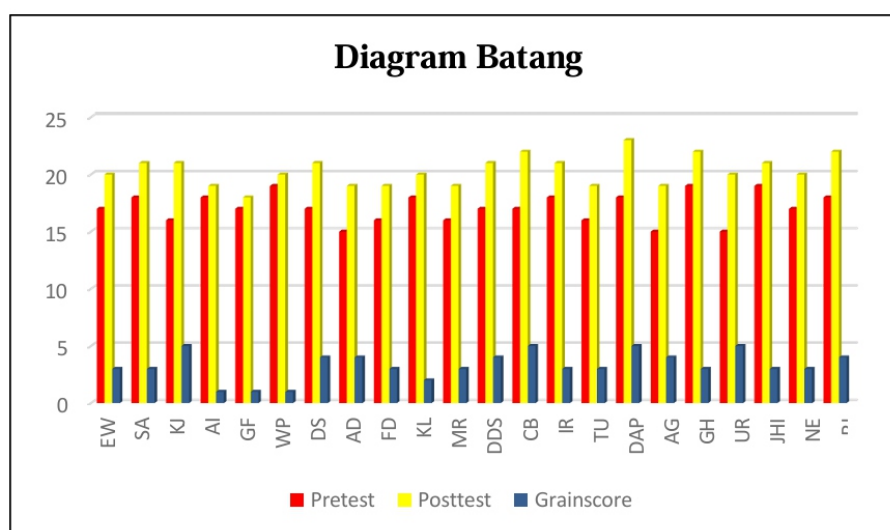
Data yang dikumpulkan pada penelitian ini menggunakan metode tes. Dalam Penelitian ini instrument yang peneliti gunakan adalah,:



Gambar 1 Instrumen Test Smash Sumber: (Fauzi et all, 2022)

HASIL DAN PEMBAHASAN

Deskripsi Data hasil Pretest dan Posttest Plyometric Training terhadap peningkatan Smash voli Kelompok Eksperimen :



Gambar 2 Diagram Batang Pretest dan Posttest

Berdasarkan pada gambar di atas, terlihat bahwa kemampuan smash pada saat pretest mempunyai rata-rata sebesar 17,09 skor dan meningkat menjadi 20,32 skor setelah diberikan treatment model Latihan plyometric Training.

TES PRASYARAT

Uji Normalitas

Tujuan uji normalitas adalah untuk mengetahui apakah data yang diperoleh dari variabel yang dianalisis apakah normal atau tidak. Perhitungan uji normalitas didukung oleh rumus KolmogorovSmirnov. Tabel berikut menunjukkan hasil pengolahan menggunakan program komputer SPSS 26 :

Tabel 1 Hasil Uji Normalitas

<i>Variabel</i>	<i>P</i>	<i>Sig</i>	<i>Keterangan</i>
<i>Model latihan Plyometric Training</i>	<i>0.121</i>	<i>0.05</i>	<i>Normal</i>

Berdasarkan hasil tabel di atas bisa diketahui bahwa semua data memiliki nilai p (sign) > 0.05. maka kita dapat mengatakan bahwa data variabel berdistribusi normal.

Uji Homogenitas

Uji homogenitas bertujuan untuk menguji kesamaan dari sampel bahwa sampel tersebut seragam atau tidak yang diambil dari populasi tersebut. Jika $p > 0,05$. Maka data atau tes tersebut dinyatakan homogen, jika $p < 0,05$. Maka data atau tes tersebut dapat dikatakan tidak homogen. Berikut hasil uji homogenitas penelitian ini dapat disajikan data sebagai berikut :

Tabel 2 Rangkuman Hasil Uji Homogenitas

Data	Levene Statistic	Df	Sig.	Keterangan
<i>Posttest</i>	<i>0.039</i>	19	0,845	<i>Homogen</i>

Berdasarkan tabel di atas dapat dilihat nilai posttest sig. $0.845 > 0.05$ sehingga data bersifat homogen atau sama. Karena data semua bersifat homogen maka analisis data dapat dilanjutkan.

Hasil Uji Hipotesis

Uji t pada penelitian ini bisa menjawab hipotesis ketika sudah diajukan. Pengujian hipotesis dilakukan untuk mengetahui penerimaan atau penolakan yang diajukan. Uji hipotesis memakai uji t (paired sample t test) pada taraf signifikan 5%. Berdasarkan hasil uji prasyarat data penelitian ini bersifat normal dan homogen sehingga analisis yang digunakan untuk menguji hipotesis tersebut merupakan uji t menggunakan one sample t-test. Data bersifat signifikan apabila nilai $p < 0,05$. Hasil hipotesis bisa dicermati dalam tabel dibawah:

Tabel 3 Data Uji Paired t test

Rata-Rata	Df	T Tabel	T Thitung	P
3,2	21	2.080	11.920	0.000

Berdasarkan perhitungan data diatas diperoleh nilai t hitung ($11,920$) $>$ t tabel (2.080) dan P (0.000) $<$ (0.05). Hasil tersebut menunjukkan bahwa rata - rata hitung sebesar 3.227. Nilai t hitung lebih besar dari t tabel dan signifikansi kurang dari 0.05.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan dapat disimpulkan bahwa, dengan adanya penerapan model Latihan Plyometric Training dapat dihasilkan bahwa pemain dapat meningkatkan kemampuan Smash, maka pada bab ini dikemukakan simpulan, implikasi serta saran sebagai berikut.

1. Terdapat Pengaruh Plyometric Training Terhadap Peningkatan Smash Ekstrakurikuler Bolavoli SMAN 2 Tumijajar.
2. Terdapat pengaruh yang besar pada penerapan model latihan Plyometric Training Terhadap Peningkatan Smash Ekstrakurikuler Bolavoli SMAN 2 Tumijajar.

Daftar Pustaka

- Aguss, R. M., & Yuliandra, R. (2021). The effect of hypnotherapy and mental toughness on concentration when competing for futsal athletes. *Medikora*, 20(1). 53-64.
- 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*, 03(83), 53–62.
- Kuntjoro, B. F. T. (2020). Rasisme Dalam Olahraga. *Jurnal Penjakora*, 7(1), 69-77.
- Nugroho, R. A., & Gumantan, A. (2020). Pengaruh Latihan Plyometric Terhadap Peningkatan Kemampuan Vertical Jump Peserta Kegiatan Ekstrakurikuler Bola Basket Sman 1 Pagelaran. *Sport Science and Education Journal*, 1(1), 1-4.
- Nugroho, R. A., & Yuliandra, R. (2021). Analisis Kemampuan Power Otot Tungkai Pada Atlet Bolabasket. *Sport Science and Education Journal*, 2(1), 34–42.
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif Dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Yusmar, A. (2017). Upaya Peningkatan Teknik Permainan Bola Voli Melalui Modifikasi Permainan Siswa Kelas X SMANegeri 2 Kampar. *Jurnal Pajar (Pendidikan Dan Pengajaran)*, 1(1), 143-152.

Turhamun Nazar Am

Lahir di Tulang Bawang 3 Maret 2000, Kecamatan Tumijajar, Tulang Bawang penulis menyelesaikan pendidikan sekolah menengah atas di SMKN 1 Tulang Bawang Tengah, saat ini sedang menempuh pendidikan di program sarjana S1 pendidikan olahraga Universitas Teknokrat Indonesia penulis dapat dihubungi melalui email:

turhamunnazaram03032000@gmail.com

Arifai, S.Pd., M.Pd.

Penulis merupakan dosen di Program Studi Pendidikan Olahraga Universitas Teknokrat Indonesia sejak tahun 2022. Pendidikan sarjana yang ditempuh oleh penulis adalah S1 Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Universitas Lampung dan melanjutkan jenjang S2 di Universitas Negeri Jakarta.email:

arifai@teknokrat.ac.id

Pengaruh Latihan Diamond Passing terhadap Ketepatan Passing Futsal SMAN 13 Bandar Lampung

Muhammad Prastyo Utomo¹, Arifai², Reza Adhi Nugroho³
Universitas Teknokrat Indonesia^{1,2,3}

ABSTRACT

The aim of this research is to determine the effect of Diamond Passing training on Passing Speed at State High School 13 Bandar Lampung. This research uses an experimental method with "one group pre-test-post-test". The test instrument used is the passing precision test. With a confidence level = 95% or (α) = 0.05, the number of samples for and known df is 19, then we get $t_{table} = 1.729$. Based on the calculation results obtained, the value of $t_{count} = 10.002$, so $t_{count} > t_{table}$: $10.002 > 1.729$ with a significance of $0.000 > 0.05$, then H_a is accepted, in other words it can be concluded that there is an increase in passing accuracy after training with the diamond passing method. The training method applied at SMAN 13 in 16 meetings showed a significant influence. Although not all students are able to get very good results. If students practice using this method and with the right intensity, it will really be possible for students to be able to pass in the very good category.

Keywords: diamond passing, passing accuracy

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan Diamond Passing terhadap Ketepatan Passing Sma Negeri 13 Bandar Lampung. Penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan "one group pre-test-post-test". Instrument tes yang digunakan adalah tes ketepatan passing. Dengan tingkat kepercayaan = 95% atau (α) = 0.05, banyaknya sampel untuk dan di ketahui df adalah 19, maka di peroleh $t_{table} = 1,729$. Berdasarkan hasil perhitungan di peroleh nilai $t_{hitung} = 10,002$, jadi $t_{hitung} > t_{table}$: $10,002 > 1,729$ dengan signifikasi $0.000 > 0.05$ maka H_a di terima, dengan kata lain dapat di simpulkan bahwa ada peningkatan akurasi passing setelah dilakukan latihan dengan metode passing diamond. Metode pelatihan diterapkan di SMA N 13 sebanyak 16 kali Pertemuan itu menunjukkan pengaruh yang signifikan. Meski tidak semua siswa mampu mendapatkan hasil yang sangat bagus. Jika siswa berlatih dengan metode ini serta dengan intensitas tepat, akan benar-benar memungkinkan siswa mampu memiliki passing dengan kategori sangat baik.

Kata kunci: diamond passing, ketepatan passing

PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani tidak jauh dari olahraga, olahraga merupakan suatu bentuk gerakan tubuh atau aktivitas fisik yang terencana dan terstruktur yang melibatkan gerakan tubuh berulang – ulang. Olahraga yang memerlukan banyak gerakan salah satunya cabang olahraga futsal merupakan salah satu cabang digemari oleh sebagian besar manusia bahkan mendapat minat dari masyarakat Indonesia. Futsal digemari pada kalangan ditingkat sekolah dari tingkat daerah, nasional, hingga internasional lalu untuk ditingkat usia digemari anak – anak, dewasa, dan orang tua. Tujuan dari permainan Futsal ini untuk memasukan bola ke gawang musuh

sebanyaknya dan mempertahankan gawang dari kebobolan musuh. Untuk memperoleh kemenangan bahkan prestasi harus didukung oleh teknik dasar yang baik. Futsal dapat dimainkan oleh siapa saja, baik pria maupun wanita, baik tua maupun muda. Dengan melakukan olahraga futsal banyak manfaat yakni pertumbuhan fisik, mental, serta sosial. Olahraga futsal banyak perkembangan dari tahun ke tahun dengan banyaknya klub baru serta pemain yang bagus setiap tahunnya dengan ditunjang lagi sering diadakannya turnamen antar klub dan event – event antar pelajar sekolah. Futsal sendiri salah satu cabang olahraga miniature dari sepakbola yang banyak diminati oleh masyarakat di dunia termasuk Indonesia. Dalam melakukan permainan futsal tentu saja butuh keahlian khusus seperti menggiring bola, kelincahan, kecepatan, dan kecerdasan. Teknik dasar futsal tidak jauh berbeda dengan sepakbola. Gerakan tanpa bola merupakan gerak tanpa menggunakan bola yang dilakukan dalam permainan futsal seperti berjalan, berputar, berbelok, berkelit, berhenti secara tiba – tiba , sedangkan gerak atau teknik dengan bola merupakan gerak atau teknik dalam permainan futsal dengan menguasai bola diantaranya teknik dasar yang harus dikuasai dalam bermain futsal adalah mengumpan (passing), menahan bola (control)), menggiring bola (dribbling), menyundul (heading), dan menembak bola (shooting). Dalam permainan futsal teknik dasar mutlak harus dikuasai oleh seluruh pemain futsal salah satunya adalah teknik mengoper atau mengumpan bola (shooting) yang sangat penting untuk memenangkan pertandingan.

Dalam permainan futsal salah satu teknik yang paling dominan ialah passing. Passing dalam permainan sepakbola memiliki tujuan mengoper bola pada teman satu tim agar menciptakan ruang untuk mencetak gol. Passing yang baik merupakan salah satu hal yang wajib dimiliki oleh setiap pemain. Karena dengan seorang pemain yang memiliki operan atau passing yang baik sebuah tim akan mudah menciptakan sebuah gol. Futsal merupakan olahraga kontak fisik yang membutuhkan kekuatan fisik prima. Intensitas yang tinggi sehingga membuat perpindahan bola dalam permainan futsal sangat cepat. Hal itu mengharuskan pemain futsal memiliki kemampuan ketepatan passing yang baik untuk mengalirkan bola dengan cepat dan tepat.

Passing dalam permainan futsal merupakan teknik dasar yang digunakan untuk mengoper bola atau memindahkan momentum bola pada rekan satu tim untuk menciptakan ruang, sehingga dapat menghubungkan antara suatu pemain dengan pemain lainnya untuk menciptakan peluang dan akhirnya mencetak gol ke gawang lawan. Untuk dapat melakukan passing yang akurat, pemain harus melakukan secara rutin dan terus menerus supaya dapat menciptakan gerakan yang otomatis. Passing yang akurat dapat digunakan oleh sebuah tim untuk dapat memberikan variasi permainan, menerobos pertahanan lawan, serta mencegah kebuntuan ketika menghadapi taktik bertahan lawan dalam sebuah

pertandingan. Namun jika latihan dilakukan monoton dan tanpa adanya variasi dapat menimbulkan rasa malas dan bosan pada pemain. Keterampilan passing dan menerima bola menjadikan penghubung kesebelasan pemain kedalam satu unit yang berfungsi lebih baik dari pada bagian – bagiannya. Ketepatan, langkah, dan waktu pelepasan bola merupakan bagian yang penting dari kombinasi pengoperan bola dengan baik setelah rekan satu tim memberikan bola.

Berdasarkan hal tersebut peneliti tertarik untuk meneliti di SMAN 13 Bandar Lampung dalam ekstrakurikuler futsal. Berdasarkan hasil observasi ekstrakurikuler futsal. Futsal merupakan salah satu ekstrakurikuler yang banyak diminati oleh siswa, hal ini terbukti dari antusias siswa mengikuti ekstrakurikuler futsal serta prestasi, tapi tidak semua siswa ekstrakurikuler futsal memiliki kemampuan dasar yang mampuni, terutama teknik mengoper bola passing. Permasalahan yang terlihat dari hasil observasi, ada beberapa faktor yang mempengaruhi kemampuan passing bola futsal SMAN 13 Bandar Lampung adalah ketepatan passing yang tidak tepat mengarah ke teman seperti masih banyak pemain yang salah dalam melakukan teknik dasar passing, kesalahan lainnya pandangan saat melakukan passing pemain masih banyak yang melihat ke bawah atau ke bola saja sementara tujuan passing ada di depan, kanan atau kiri mereka serta data tambahan prestasi futsal SMAN 13 Bandar Lampung beberapa tahun terakhir. Dari hasil observasi awal yang dilakukan, maka peneliti berfikir cara yang tepat untuk melatih atau meningkatkan ketepatan passing yang lebih baik dari sebelumnya. Latihan passing diamond merupakan bentuk latihan yang dipilih untuk melatih keterampilan teknik dasar passing dan meningkatkan ketepatan passing para pemain. Latihan ini dipilih karena paling sesuai dengan kenyataan pada saat pertandingan dan membuat pemain menjadi terbiasa dengan game situasi dan diharapkan dapat mengurangi kesalahan passing dan meningkatkan ketepatan passing. Oleh karena itu untuk membuktikannya peneliti akan melakukan penelitian yang berjudul Pengaruh Latihan Diamond Passing Terhadap Ketepatan Passing Futsal SMAN 13 Bandar Lampung.

METODE PENELITIAN

Desain Penelitian

Penelitian ini akan dilakukan dengan menggunakan metode eksperimen. Menurut (Sugiyono, 2013) metode penelitian eksperimen bisa diartikan menjadi metode penelitian yang dipakai untuk mencari pengaruh perlakuan terhadap yang lainnya dalam kondisi yang terkendali. Desain yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah One Group Pretest – Posttest, yaitu penelitian yang terdiri dari pretest sebelum diberikan perlakuan supaya dapat mengetahui tes awal karena akan dibandingkan keadaan sebelum diberikan perlakuan (Sugiyono, 2013).

Tabel 3. 1. One Group Pretest – Posttest

O1	X	O2
Nilai Pretest	Treatment	Nilai Posttest

Populasi dan Sampel

1. Populasi

Populasi menurut (Sugiyono, 2013) adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas: obyek/subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Populasi dalam penelitian ini adalah semua pemain futsal SMAN 13 Bandar Lampung berjumlah 20 orang.

2. Sampel

Sampel menurut (Sugiyono, 2013) adalah bagian dari jumlah karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Pada penelitian ini teknik sampel yang akan diambil yaitu sampling jenuh (Sugiyono, 2013) adalah teknik penentuan sampel bila semua anggota populasi digunakan sebagai sampel. Sampel pada penelitian ini adalah seluruh populasi siswa ekstrakurikuler futsal SMAN 13 Bandar Lampung 20 orang.

Variabel Penelitian

Variabel penelitian adalah sesuatu yang berbentuk apa aja yang diterapkan oleh peneliti untuk dipelajari sehingga memperoleh informasi tentang hal tersebut, kemudian ditarik kesimpulan. Menurut (Sugiyono, 2013) variabel yang akan digunakan sebagai berikut:

- 1) Variabel Independen atau bebas adalah variabel yang mempengaruhi atau yang menjadi sebab perubahannya atau timbulnya variabel dependen (terikat). Didalam penelitian ini yang menjadi variabel bebas adalah latihan diamond passing.
- 2) Variabel Dependen adalah variabel yang dipengaruhi atau yang menjadi akibat karena adanya variabel bebas. Dalam penelitian ini yang menjadi variabel terikat adalah ketepatan passing.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Penelitian ini dilakukan dengan metode eksperimen yaitu pemberian model pelatihan passing diamond terhadap akurasi passing pemain futsal di SMAN 13 Bandar Lampung. Secara keseluruhan, penelitian ini dilakukan dalam tiga tahap. Tahap pertama yaitu pengumpulan data awal (pre-test), tujuannya

adalah untuk Mengetahui kemampuan sampel sebelum dilakukan nya treatment. Selanjutnya tahap kedua Kelompok eksperimen diberikan model latihan passing diamond. Untuk tahap ketiga ya itu melakukan post-test dengan tujuan mengukur kemampuan akhir sampel setelah di berikan perlakuan dan mengikuti program latihan.

Subyek atau sampel penelitian ini adalah tim tim futsal SMAN 13 Bandar Lampung yang berjumlah 20 pemain. Tempat latihan penelitian ini adalah di lapangan SMAN 13 Bandar Lampung. Penelitian ini dilakukan pada tanggal 21 Agustus sampai dengan hingga 25 September. Perlakuan dilakukan sebanyak 16 kali ditambah dengan frekuensi latihan 3 (tiga) kali per minggu, khususnya hari Senin, Rabu, dan Jumat.

Desripsi Data

Data yang digunakan untuk melakukan analisis data penelitian adalah akurasi passing futsal pada seluruh sampel yang ada, sebelum dan sesudah mendapat pelatihan passing diamond. Gambaran umum hasil data dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel Hasil tes awal dan tes akhir

No	Nama	Pretest	Kategori	Posttest	Kategori
1	TA	15	KS	34	S
2	DI	25	K	32	S
3	NA	20	KS	36	B
4	AF	29	K	45	BS
5	RO	32	S	39	B
6	RI	30	S	36	B
7	FA	12	KS	25	K
8	IN	19	KS	30	S
9	AZ	32	S	37	B
10	AM	25	K	32	S
11	AG	37	B	50	BS
12	OK	10	KS	24	K
13	YO	12	KS	28	K
14	AL	34	S	38	B
15	AD	26	K	29	K
16	DA	30	S	42	BS
17	FE	22	KS	34	B
18	RI	24	K	32	S
19	DN	37	B	44	BS
20	AR	19	K	35	S

Hasil Tes Variabel	N	Minimum	Maksimum	Mean	Std. Deviation
Pretest	20	10	37	24,50	8.269
Posttest	20	24	50	35,10	6.672

Dari tabel diatas, hasil yang diperoleh sebelum diberikan Model latihan passing diamond adalah rata rata atau mean (24,50), simpangan baku atau std deviation (8,269), hasil terendah 10, hasil tertinggi 37. Data yang diperoleh setelah diberikan Model latihan passing diamond adalah sebagai berikut rata-rata atau mean (35,10), simpangan baku atau std deviation (6,672), hasil terendah 24, hasil tertinggi 50.

Hasil Uji Prasyarat

Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan untuk mengetahui uji statistik mana yang sesuai digunakan untuk menjawab hipotesis penelitian. Hasil perhitungan untuk mengecek normalitas disajikan pada tabel berikut:

Tabel. Uji Normalitas

Data	Statistic	df	Sig
Pretest-Posttest	0,749	20	0,629

Dari hasil tabel diatas menunjukkan bahwa data memperoleh nilai sig (p) > 0,05. Yang artinya nilai sig 0,629 lebih besar dari 0,05 Hasilnya dapat disimpulkan bahwa data penelitian mempunyai distribusi normal.

Uji Homogen

Uji keseragaman atau uji homogen berguna untuk menguji kemiripan sampel, yaitu sampel yang homogen atau tidak varian yang diambil dari populasi. Kriteria homogenitas, Jika signifikansi > 0,05 maka data homogen sedangkan nilai signifikansi < 0,05 maka data tidak homogen. Hasil pengujian homogenitas penelitian ini ditunjukkan pada Tabel 4.3 sebagai berikut:

Tabel Uji Homogenitas

Kelompok	Levene statistc	Sig	Keterangan
Posttest	1,722	0,206	Homogen

Berdasarkan hasil pengujian keseragaman akurasi passing futsal, dihitung nilai signifikansi > 0,05, nilai sig (0,206) lebih besar dari 0,05 dengan hasil yang diperoleh dapat disimpulkan bahwa

variansinya homogen.

Uji Hipotesis

Menguji perbedaan antara pre-test dan posttest dalam penelitian ini digunakan untuk mengetahui apakah ada perbedaan akurasi passing sebelum melakukan latihan yang. Kajian perbedaan mean hasil data pre-test dan posttest latihan pssing diamond dapat dilihat pada tabel.

Tabel Uji T

Kelompok	Rata-rata	T-Hitung	T-Tabel	Sig (2 tailed)
Pretest-postets	10, 600	10,002	1,729	0,000

Hipotesis yang di gunakan:

Ha: Terdapat Pengaruh Latihan Diamond Passing Terhadap Ketepatan Passing Futsal SMAN 13 Bandar Lampung.

Ho: Tidak Terdapat Pengaruh Latihan Diamond Passing Terhadap Ketepatan Passing Futsal SMAN 13 Bandar Lampung.

Dengan tingkat kepercayaan = 95% atau $(\alpha) = 0.05$, banyaknya sampel untuk dan di ketahui df adalah 19, maka di peroleh ttabel = 1,729. Berdasarkan hasil perhitungan di peroleh nilai thitung = 10,002, jadi $thitung > ttabel : 10,002 > 1,729$ dengan signifikasi $0.000 > 0.05$ maka Ha di terima, dengan kata lain dapat di simpulkan bahwa ada peningkatan akurasi passing setelah dilakukan latihan dengan metode passing diamond.

Pembahasan

Menurut (Ibrahim, 2018) passing sangat dibutuhkan dalam permainan sepakbola maupun futsal karena menjadi suatu teknik dasar pada pemain, ini disebabkan karena sepanjang permainan futsal menggunakan passing sebagai perpindahan bola dari kaki ke kaki. (Irfan et al., 2020). Menurut (Anbi & Alsaudi, 2021) ketepatan atau akurasi passing dalam futsal sangat penting maka, perlu upaya meningkatkan ketepatan passing guna menyempurnakan keterampilan yang dimiliki pemain. Akurasi passing dapat diartikan sebagai kemampuan untuk mengarahkan suatu gerak ke suatu sasaran yang di tuju. Sasaran dapat berupa jarak atau suatu objek (Turnip, 2020). Ketepatan passing adalah kemampuan dalam menempatkan/mengoper bola ke sasaran sesuai dengan tujuan dengan kaki sebagai medianya (Adani, 2015).

Supaya dapat berjalan sesuai dengan rencana maka pemain harus melakukan latihan yang rutin agar terjadi otomatisasi sehingga dapat memiliki kemampuan ketepatan passing yang tinggi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa latihan passing diamond mempunyai pengaruh terhadap akurasi passing. Hal ini dibuktikan dari hasil pengolahan dan analisis data, rata-rata peningkatan sebelum dan sesudah tes yaitu dari 24,50 menjadi 35,10. Latihan passing diamond merupakan model latihan yang dapat digunakan dalam passing suport. Menurut pelatih SMA N 13 Bandar Lampung dengan adanya model latihan diamond diharapkan para pelatih dapat menjadikan model latihan ini sebagai acuan latihan atau mungkin model latihan diamond dapat dikembangkan dan disesuaikan dengan situasi tim.

Penelitian yang dilaksanakan berjalan dengan baik dan seluruh sampel pada penelitian ini sangat antusias mengikuti proses latihan, hal ini dikarenakan seluruh sampel memiliki motivasi penuh untuk peningkatan kemampuan atau skill individu yang dimiliki terutama pada teknik passing. Ditambah lagi pelatih yang selalu mendampingi dan memberikan keleluasaan untuk melaksanakan penelitian dengan baik dari awal hingga selesai. Metode pelatihan diterapkan di SMA N 13 sebanyak 16 kali Pertemuan itu menunjukkan pengaruh yang signifikan. Meski tidak semua siswa mampu mendapatkan hasil yang sangat bagus. Jika siswa berlatih dengan metode ini serta dengan intensitas tepat, akan benar-benar memungkinkan siswa mampu memiliki passing dengan kategori sangat baik. Pelatih Futsal SMA N 13 Bandar Lampung pada saat wawancara menyatakan bahwa model latihan passing diamond dapat meningkatkan akurasi passing tergantung bagaimana pelatih memberikan arahan atau coaching point yang diinginkan oleh pelatih. Dengan kata lain untuk meningkatkan akurasi passing futsal pelatih harus memberikan arahan atau coaching point sesuai dengan kebutuhan tim.

Peneliti sudah memberikan instruksi yang jelas kepada para pemain namun masih banyak pemain yang belum mengikuti instruksi pelatih dengan baik dan benar. Poin-poin pelatihan yang perlu ditekankan adalah:

- 1) Langkah-langkah mengoper bola dengan kaki bagian dalam dijelaskan sebagai berikut: a) Persiapan: Berdiri menghadap sasaran (bola), seimbangkan kaki di samping bola, lalu arahkan kaki ke arah sasaran, bahu dan pinggul lurus ke sasaran, tekuk lutut sedikit, lalu ayunkan kaki hingga memantul, tetapkan tujuan. Khaki dalam posisi horizontal, lengan lurus. Jaga keseimbangan, jangan gerakkan kepala, fokuskan perhatian pada bola, b) cara melakukan: Letakkan badan di atas bola, lalu ayunkan kaki ke depan, jaga agar kaki tetap lurus, gunakan bagian dalam kaki untuk memukul bagian tengah bola, c) Lanjutkan gerakan: Geser berat badan ke depan, lalu terus bergerak searah dengan bola.
- 2) Akurasi passing adalah kemampuan seorang pemain dalam mengendalikan bola menggunakan kaki terhadap sasaran dengan jarak yang akan di tuju dengan demikian pelatih dapat mengarahkan

mengarahkan pemain untuk menggunakan kekuatan passing sesuai dengan jarak yang di tentukan. 3) Pelatih dapat menambahkan dosis latihan atau intensitas latihan misalnya 4-5 kali dalam satu minggu selama 2 bulan atau lebih.

Keterbatasan Penelitian

1. Faktor Cuaca, Penelitian ini dilakukan di luar gedung atau outdoor, maka faktor cuaca sangat berpengaruh dalam penelitian ini misalnya hujan.
2. Faktor Kesiapan Sampel, Pengumpulan data berupa pengujian keakuratan memerlukan persiapan fisik dan mental. Persiapan fisik dapat dilakukan dengan melakukan pemanasan sebelum mengikuti tes Sampel yang siap diuji setelah dilakukan pemanasan awal tentunya akan memberikan hasil yang lebih optimal dibandingkan sampel yang tidak dihangatkan atau kurang dihangatkan.
3. Faktor Kemampuan Individu, Setiap individu atau sampel mempunyai kemampuan yang berbeda-beda dalam memahami penjelasan dan ilustrasi latihan yang diberikan dan dijelaskan oleh peneliti, sehingga selalu ada kemungkinan sampel melakukan kesalahan. Untuk mengatasi hal tersebut, peneliti selalu melakukan penyesuaian atau penilaian. secara keseluruhan setelah individu atau sampel menyelesaikan semua latihan yang diberikan.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data di atas, dapat di ambil kesimpulan peneliti sebagai berikut:

1. Ada pengaruh latihan passing diamond terhadap akurasi passing futsal SMAN 13 Bandar Lampung.
2. Model latihan passing diamond lebih berpengaruh signifikan terhadap meningkatkan akurasi passing dutsal SMA N 13 Bandar Lampung.

DAFTAR PUSTAKA

- Adani, R. (2015). Pengaruh Latihan Small Sided-Games Terhadap Akurasi Passing Mendatar Siswa Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Futsal MTs Mu'allimin Muhammadiyah Yogyakarta. Universitas Negeri Yogyakarta.
- Aditya, R. (2017). Hubungan Kekuatan Otot Tungkai Dan Koordinasi Mata-Kaki Dengan Akurasi Passing Pada Siswa Ekstrakurikuler Sepakbola Smk 2 Mei Bandar Lampung. In Universitas Lampung. Universitas Lampung.
- Alkhadaaf, D. M., & Syafii, I. (2019). Pengaruh Latihan Diamond Pass Dan Small Side Game Terhadap Ketepatan Passing Sepakbola Pada Ssb Roket Fc U-14 Sidoarjo. Jurnal Prestasi Olahraga, 2(3), 1–6.

- Anbi, M., & Alsaudi, A. S. (2021). Peningkatan Akurasi Passing Menggunakan Media Target Kardus Pada Permainan Futsal. Seminar Nasional Pendidikan STKIP Kusuma Negara III, 260–267.
- Dafitra, M. A., Welis, W., Fajri, H. P., & Bahtra, R. (2022). Pengaruh Latihan Passing Diamond Dan Passing Triangle Terhadap Keterampilan Passing Pemain Sepakbola Ssb Psp Bangko. *Jurnal Stamina*, 5(9), 124–131.
- Dewi, R., & Pakpahan, M. T. (2018). Pengembangan Instrumen Tes Dribbling Pada Olahraga Futsal. *Jurnal Prestasi*, 2(3), 1. <https://doi.org/10.24114/jp.v2i3.10124>
- Fahrizqi, E. B. (2018). Hubungan panjang tungkai, power tungkai unit kegiatan mahasiswa olahraga futsal perguruan tinggi teknokrat. *Journal of S.P.O.R.T*, 2(1), 32–42.
- Sugiyono. (2013). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan Tindakan. CV Alfabeta.
- Syafaruddin, S. (2018). Tinjauan Olahraga Futsal. *Altius : Jurnal Ilmu Olahraga Dan Kesehatan*, 7(2). <https://doi.org/10.36706/altius.v7i2.8108>
- Hikmawan, I. (2019). Pengaruh Latihan Passing Diamond dan Triangle Terhadap Akurasi Passing Pemain SSB Mondoteko Putra Rembang Tahun 2019. Universitas Negeri Semarang.
- Husyaeri, E., & Saleh, B. M. (2022). Metode Latihan Drill Untuk meningkatkan kemampuan Passing pada permainan Futsal. *Jurnal Educatio FKIP UNMA*, 8(2), 521–525. <https://doi.org/10.31949/educatio.v8i2.1966>
- Ibrahim, G. F. (2018). Pengembangan Model Latihan Shooting Futsal Melalui Media Aplikasi Berbasis Android Pada Usia 14 – 18 Tahun. In Universitas Negeri Yogyakarta. Universitas Negeri Yogyakarta.
- Irfan, M., Yenes, R., Irawan, R., & Oktavianus, I. (2020). Kemampuan teknik dasar sepakbola. *Jurnal Patriot*, 2(3), 720731. <http://patriot.ppj.unp.ac.id/index.php/patriot/article/view/664>
- 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>
- Julianur. (2020). Modul Futsal.
- Fitrian, Z. A., Manopo, B. A. H., & Fitrianto, E. J. (2022). Pengaruh Latihan Small Sided Games Dan Latihan Rondo Terhadap Ketepatan Passing Pada Pemain Klub Futsal Aldifa Banjarmasin. *JSES : Journal of Sport and Exercise Science*, 5(2), 50–58. <https://doi.org/10.26740/jses.v5n2.p50-58>
- Hamzah, B., & Hadiana, O. (2018). Pengaruh Penggunaan Model Problem Based Learning Terhadap Keterampilan Passing Dalam Permainan Futsal. *JUARA : Jurnal Olahraga*, 3(1), 1–7.
- Handoyo, A. (2021). Bermain Futsal. Penerbit PT Perca.
- Hasyim & Saharullah. (2019). Dasar-Dasar Ilmu Kepelatihan. In *Journal of Chemical Information and Modeling* (Vol. 53, Issue 9). Badan Penerbit Universitas Negeri Makassar.

- Hikmah, A. N. (2023). Pengaruh Latihan Ketepatan Dan Latihan Kekuatan Otot Lengan Terhadap Peningkatan Hasil Shooting Three Point Pada Siswi Ektrakurikuler Bolabasket Di Sma Negeri 1 Gedong Tataan [Universitas Lampung].
<https://medium.com/@arifwicaksanaa/pengertian-use-case-a7e576e1b6bf>
- Manik, S., & Putra Tarigan, R. (2022). Perbedaan Pengaruh Latihan Diamond Passing dengan Triangle Passing Terhadap Akurasi Passing Pada Pemain Sepakbola SSB Porkam Deli Serdang Usia 10-15 Tahun. *Jurnal Prestasi*, 6(1), 16–20. <https://jurnal.unimed.ac.id/2012/index.php/jpsi/index>
- Mashud, Hamid, A., & Abdillah, S. (2019). Pengaruh Komponen Fisik Dominan Olahraga Futsal Terhadap Teknik Dasar Permainan Futsal. *Gladi: Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 10(1), 28–38. <https://doi.org/10.21009/gjik.101.04>
- Muta'al, T. A., & Komaini, A. (2019). Pengaruh Latihan Passing Dengan Variasi Target Terhadap Kemampuan Passing Pada Tim Sepakbola Sman 3 Bungo. *Jurnal Stamina*, 2, 12–20.
- Narlan, A., Juniar, D. T., & Millah, H. (2017). Pengembangan Instrumen Keterampilan Olahraga Futsal. *Jurnal Siliwangi*, 3(2), 245.
- Novianda, G., Kanca, I. N., & Darmawan, G. E. B. (2014). Metode Pelatihan Taktis Passing Berpasangan Statis Dan Passing Sambil Bergerak Terhadap Keterampilan Teknik Dasar Passing Control Bola Futsal. *E- Journal PKO*, 1(2), 1–13.
<https://ejournal.undiksha.ac.id/index.php/JJPKO/article/view/3551>
- Novrizal Priawan. (2018). Pengaruh Model Latihan Passing Diamond Dan Model Latihan Passing Triangle Terhadap Akurasi Passing Sepakbola Pada Pemain Persatuan Sepakbola Seluruh Tridadi (Psst) Tahun 2018. *Jurnal Pendidikan*, 2–11.
- Oktavia, R. D. P., & Hariyanto, D. (2017). Pengaruh Latihan Passing Berpasangan Statis Dan Latihan Passing Bergerak Dinamis Terhadap Ketepatan Passing Pada Permainan Futsal. *Jurnal Pendidikan, Jasmani, Olahraga Dan Kesehatan*, 1, 30–41.
- Praniata, A. R., Kridasuwarsa, B., & Puspitorini, W. (2019). Model Latihan Passing Futsal Berbasis small sided Games Untuk Siswa Sekolah Menengah Atas. *Journal Sport Area*, 4(1), 191. <http://journal.uir.ac.id/index.php/JSP/article/view/2364>
- Priawan, N. (2018). Pengaruh Model Latihan Passing Diamond Dan Model Latihan Passing Triangle Terhadap Akurasi Passing Sepakbola Pada Pemain Persatuan Sepakbola Seluruh Tridadi (Psst) Tahun 2018 [Universitas Negeri Yogyakarta].
- Purwanto, S. (2015). Pengaruh Metode Latihan Passing Bawah Sasaran [Universitas Negeri Semarang]. <https://lib.unnes.ac.id/21152/>

- Saputra, T. H., Supriatna, & Sulistyorini. (2018). Meningkatkan Kemampuan Teknik Dasar Shooting Futsal Menggunakan Metode Drill. *International Journal of Physical Education, Fitness and Sports*, 3(3), 11–17. <https://doi.org/10.26524/1433>
- Turnip, J. M. F. (2020). Pengaruh Latihan Passing Aktif Segitiga Dan Segiempat Terhadap Akurasi Passing Pemain Pada Calcetto Futsal Family Club (Vol. 21, Issue 1). Universitas Negeri Semarang.
- Umur, A., Maulidin, & Mulyani, S. E. (2021). Pengaruh Latihan Diamond Dengan Interval 1 : 1 Terhadap Kemampuan Passing Dalam Permainan Sepak Bola. *Journal Sport Science and Healt of Mandalika (Jontak)*, 2(2), 15–18.
- Zirzis, F., & Mubarak, M. Z. (2021). Hubungan Koordinasi Mata Dan Kaki Dengan Kekuatan Otot Tungkai Terhadap Keterampilan Long Passing Sepak Bola. *Jurnal Kependidikan Jasmani Dan Olahraga*, 2(2), 18–24.

BIOGRAFI PENULIS



Muhammad Prastyo Utomo

Lahir di Bandar Lampung, Menyelesaikan pendidikan sekolah menengah atas di SMAN 13 Bandar Lampung jurusan ilmu pengetahuan social. Sekarang menempuh pendidikan di Universitas Teknokrat Indonesia program study S1 pendidikan olahraga. Penulis dapat dihubungi melalui e-mail : utomop735@gmail.com



Arifai, S.Pd., M.Pd.

Penulis merupakan dosen di program studi Pendidikan Olahraga Universitas Teknokrat Indonesia sejak tahun 2022. Pendidikan sarjana yang ditempuh oleh penulis adalah S1 Pendidikan Jasmani dan Rekreasi Universitas Lampung dan melanjutkan Pendidikan S2 di Universitas Negeri Jakarta. Penulis dapat dihubungi melalui email: arifai@teknokrat.ic.id

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]