

Journal of
**DEHASEN
EDUCATIONAL
REVIEW**

eISSN 2721-2505

JDER

Vol. 02 No. 02 Tahun 2021



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENIDIKAN
UNIVERSITAS DEHASEN BENGKULU**

DEWAN REDAKSI
JOURNAL OF DEHASEN
EDUCATIONAL REVIEW (JDER)

Pimpinan Redaksi

Septian Jauhariansyah, M.Pd.

Editor

Rika Partikasari, M.Pd.Si.

Supriyanto, M.Pd.

Martiani, M.T.Pd.

Ranny Fitria Imran, M.Pd.

Tito Parta Wibowo, M.Pd.

Dwi Nomi Pura, M.Pd.

Mimpira Haryono, M.Pd.

Copyeditor

Dwi Rulismi, S.Kom.

Annisa Rahma Putri, S.Ak.

Reviewer

Prof. Ir. Sigit Nugroho, M.Sc., Ph.D.

Prof. Dr. Azharuddin Sahil, M.Ed.

Prof. Dr. Syafruddin, M.Pd.

Prof. Dr. Johannes Sapri, M.Pd.

Prof. Dr. Supama, M.Si.

Dr. Rita Prima Bendrianti, M.Si.

Dr. Oki Candra, M.Pd.

Novri Gazali, M.Pd.

Feby Elra Perdima, M.Pd.

Jumiati Siska, M.Pd.

PENGANTAR REDAKSI

Puji syukur kami panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa atas izin dan ridho-Nya kami dapat menerbitkan Journal of Dehasen Educational Review (JDER) untuk Volume 02 Nomor 02 di Tahun 2021 ini. Pada edisi kali ini kami telah menambahkan seksi Editorial, Original Article, Review Article, Correspondence, dan Commentary dalam setiap edisi yang akan memuat artikel dengan kriteria tertentu dengan kebijakan seksi yang berbeda pula. Selain itu, kami juga akan segera melakukan perubahan tampilan terhadap website JDER sehingga informasi yang ditampilkan di dalam web lebih informatif.

Setelah Volume 02 pada tahun ini selesai diterbitkan di edisi Volume 02 Nomor 03 di bulan November mendatang, kami akan segera mengajukan akreditasi untuk JDER. Untuk itu kami mohon doa dan dukungannya sehingga nilai akreditasi yang diperoleh untuk JDER dapat lebih baik lagi.

Mulai di edisi kali ini pula diterapkan kebijakan bahwa artikel yang diunggah melalui *dashboard* OJS dari JDER akan diuji terlebih dahulu nilai plagiasinya. Berdasarkan edaran dari Wakil Rektor Bidang Akademik UNIVED Bengkulu, batas maksimal nilai plagiasi total yang berlaku di seluruh jurnal ilmiah di UNIVED adalah 30%. Sehingga untuk artikel dengan nilai plagiasi di atas itu tidak akan diterbitkan. Namun demikian kami dari pihak redaksi telah menetapkan bahwa dalam pengecekan plagiasi referensi, kutipan dan kalimat dengan plagiasi kurang dari 3% akan diabaikan. Kami rasa sekian dahulu pengantar untuk edisi kali ini kami harap beberapa perubahan yang kami lakukan tidak menyurutkan penulis untuk tetap mempublikasikan artikel di JDER.

Hormat Kami

Pimpinan Redaksi



DAFTAR ISI
JOURNAL OF DEHASEN EDUCATIONAL REVIEW
VOLUME 02 NOMOR 01 TAHUN 2021

Judul Artikel	Penulis	Halaman
Analisis keaktifan belajar siswa pada Mata Pelajaran Simulasi dan Komunikasi Digital pada Gelombang II Pandemi Covid-19	Siswanto, Edy Susanto, Imma Rachayu	27-30
Penerapan pendekatan bermain terhadap pembelajaran lompat jauh di Kelas X IPA	Deo Fajar Pratama, Mesterjon, Supriyanto	31-34
Pola komunikasi mahasiswa dengan dosen pada kuliah online - Studi Deskriptif Kualitatif Pada Mahasiswa Ilmu Komunikasi Universitas Bengkulu	Paul Julianto Siahaan	35-38
Survei Tingkat Keterampilan Passing Bawah Dan Passing Atas Pada Peserta Ekstrakurikuler Bola Voli Di SMA Negeri 8 Kaur	Minar Kayat Rianti, Supriyanto, Suwarni	38-42
Hubungan daya ledak otot tungkai dengan kemampuan tendangan sabit Pencak Silat pada Perguruan PSHT di Kota Lubuk Linggau	Eci Oktarina, Helvi Darsi, Muhammad Supriyadi	43-49





Analisis keaktifan belajar siswa pada mata pelajaran simulasi dan komunikasi digital pada gelombang II pandemi Covid-19



Siswanto^{1,a)}, Edy Susanto¹⁾, Imma Rachayu¹⁾

¹⁾Program studi Pendidikan Komputer Universitas Dehasen Bengkulu

^{a)}Corresponding Author: Syzwantho98@gmail.com

Abstract

This research to described about student learning activities in simulation and digital communication subjects. This research method was descriptive where the subjects in this study were teachers and students of class X TKR, totaling 13 students. Data was collected by using observation techniques, distributing questionnaires, interviews and documentation. Based on the research, it showed that students of class X simulation and digital communication subjects at SMKS 8 Grakarsa Bengkulu had a fairly good learning activity in the process of teaching and learning activities. Students were involved physically and mentally in the learning process such as asking questions, submitting opinions, doing assignments, writing, reading and taking notes on important things from the teacher's explanation.

Keyword: learning activity, simulation, digital communication.

Abstrak

Penelitian ini bertujuan mendeskripsikan keaktifan belajar siswa pada mata pelajaran simulasi dan komunikasi digital pada gelombang II pandemic covid-19. Metode penelitian ini adalah deskriptif dimana subjek dalam penelitian ini adalah guru dan siswa kelas X TKR yang berjumlah 13 peserta didik. Pengumpulan data dilakukan dengan teknik observasi, membagikan angket, wawancara dan dokumentasi. Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa siswa mata pelajaran simulasi dan komunikasi digital kelas X SMKS 8 Grakarsa Bengkulu memiliki keaktifan belajar yang cukup baik dalam proses kegiatan belajar mengajar. Siswa dilibatkan secara fisik maupun mental dalam proses belajar seperti, bertanya, mengajukan pendapat, mengerjakan tugas, berdiskusi, menulis, membaca dan mencatat hal-hal penting dari penjelasan guru.

Kata Kunci: Keaktifan Belajar, Simulasi, Komunikasi Digital.

Sejarah Artikel:

1. Disubmit tanggal 08 Juli 2021
2. Diterima tanggal 26 Agustus 2021
3. Diterbitkan tanggal 30 Agustus 2021

Pendahuluan

Proses pembelajaran pada hakekatnya untuk mengembangkan aktivitas dan kreatifitas peserta didik melalui berbagai interaksi dan pengalaman belajar. Keaktifan belajar siswa merupakan unsur dasar yang penting bagi keberhasilan proses pembelajaran.

Menurut kamus besar Bahasa Indonesia (2001: 24-25), aktif adalah giat (bekerja, berusaha), sedangkan keaktifan adalah suatu keadaan atau hal di mana siswa dapat aktif. Pada penelitian ini keaktifan yang dimaksud adalah keaktifan belajar siswa. Belajar adalah proses perubahan tingkah laku ke arah yang lebih baik dan relatif tetap, serta ditunjukkan dalam berbagai bentuk seperti berubahnya pengetahuan, pemahaman, sikap dan tingkah laku, keterampilan, kecakapan, kebiasaan, serta perubahan aspek-aspek lain yang ada pada individu yang belajar. Jadi keaktifan belajar siswa adalah suatu keadaan di mana siswa aktif dalam belajar.

Menurut Riswanil dan Widayati (2012 : 7) keaktifan belajar siswa yaitu aktivitas siswa dalam proses belajar yang melibatkan kemampuan emosional dan lebih menekankan pada kreativitas siswa, meningkatkan kemampuan yang dimiliki, serta mencapai siswa yang kreatif dan mampu menguasai konsep-konsep.

Berdasarkan hasil wawancara awal yang dilakukan oleh peneliti di SMKS 8 Grakarsa Bengkulu, bahwa; dimana peneliti mendapatkan informasi mengenai keaktifan belajar siswa. Salah seorang guru, mengatakan bahwa siswa di SMKS 8 Grakarsa Bengkulu cukup aktif dalam mengikuti proses pembelajaran, terutama untuk kelas X TKR pada mata pelajaran Simulasi Dan Komunikasi Digital semangat siswa dalam belajar yang kurang minat. karena keaktifan yang ditimbulkan oleh siswa menjadi penyebab suksesnya atau berhasilnya siswa dalam memahami materi pelajaran. Dari hasil wawancara kepada guru kurang menarik dalam menyampaikan pembelajaran namun, saat guru memberikan tugas kelompok siswa lebih tertarik dalam mengikuti proses kegiatan pembelajaran keingin tauhan siswa lebih meningkat.

Sebelum keluarnya surat edaran dari Gubernur, SMKS 8 Grakarsa Bengkulu melakukan pembelajaran daring selama beberapa bulan lalu, dikarenakan pandemi covid-19. Pada saat pelaksanaan pembelajaran daring siswa tetap diberikan pelajaran sebagaimana mestinya terutama pada mata pelajaran Simulasi dan

Komunikasi Digital, hal ini belum berjalan secara optimal dikarenakan terdapat kendala dari siswa tersebut, seperti kurangnya akses internet dan kurang pengawasan dari orang tua, meskipun ada surat edaran baru untuk melakukan proses pembelajaran tatap muka sekolah dihimbau masih harus menerapkan protokol kesehatan dan pada saat ini sudah ada surat edaran yang baru tentang pandemi covid-19 gelombang ke II. Berdasarkan latar belakang diatas peneliti bermaksud mendeskripsikan keaktifan belajar siswa penelitian yang berjudul “Analisis Keaktifan Belajar Siswa Pada Mata Pelajaran Simulasi dan Komunikasi Digital Pada Gelombang II Pandemi Covid-19 Kelas X TKR di SMKS 8 Grakarsa Bengkulu”

Identifikasi masalah, dalam penelitian ini adalah sebagai berikut kurang aktifnya siswa dalam proses pembelajaran. Kendala-kendala dalam proses kegiatan pembelajaran.

Batasan Masalah, Pembatasan suatu masalah untuk menghindari adanya penyimpangan maupun pelebaran pokok masalah peneliti tersebut agar terarah dan memudahkan dalam pembahasan sehingga tujuan penelitian akan tercapai. Penelitian ini dibatasi pada permasalahan terkait dengan keaktifan belajar saja pada mata pelajaran simulasi dan komunikasi digital kelas x TKR di SMKS 8 Grakarsa Bengkulu.

Metode Penelitian

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah menggunakan metode penelitian deskriptif kualitatif. Model penelitian deskriptif kualitatif yang digunakan dalam penelitian ini yaitu menganalisis secara kritis dan objektif.

Dengan metode penelitian deskriptif kualitatif, peneliti menganalisis secara teliti dan objektif mengenai keaktifan belajar siswa. Dalam melaksanakan penelitian, dilakukan observasi pada kelas sampel dan juga dilakukan pengumpulan data menggunakan angket.

Hasil Penelitian

1. Wawancara kepada guru

Pada kegiatan penelitian sabtu 12 Juni 2021, peneliti melakukan wawancara kepada salah satu guru yang mengajar di kelas X TKR pada mata pelajaran simulasi komunikasi digital di SMKS 8 Grakarsa Bengkulu, wawancara yang peneliti lakukan dengan bertanya secara langsung dengan guru yang bersangkutan yaitu dengan ibu Elmi

Suita, S.Pd terkait keaktifan belajar siswa pada mata pelajaran simulasi dan komunikasi digital pada gelombang II pandemic covid-19, setelah peneliti mewawancarai guru mata pelajaran simulasi dan komunikasi digital, dengan hasil wawancara sebagai berikut:

Berdasarkan hasil wawancara kepada guru mata pelajaran simulasi dan komunikasi digital diatas, peneliti menyimpulkan bahwa siswa kelas X TKR di SMKS 8 Grakarsa Bengkulu memiliki keaktifan belajar yang cukup aktif dan sikap keingintahuannya lebih meningkat jika pembelajarannya dilakukan dengan kerjasama dalam satu kelompok.

Tabel 1. Keaktifan Belajar Siswa

	Sl	Sr	J	TP
Indikator.1	44%	42%	14%	
Indikator.2	29%	38%	33%	
Indikator.3	22%	54%	23%	1%
Indikator.4	33%	49%	18%	
Indikator.5	13%	48%	35%	4%
Indikator.6	35%	38%	27%	

Pembahasan

Berdasarkan tabel di atas, peneliti menggambarkan pernyataan, sebagai berikut;

1. Saya mengerjakan tugas tidak diselingi pekerjaan lain

Berdasarkan gambaran diatas, siswa mengerjakan tugas tidak diselingi pekerjaan lain, ternyata lebih banyak siswa “selalu” mengerjakan tugas, dilihat dari hasil angket yang dibagikan.

2. Saya langsung bekerja apabila diberi tugas oleh guru

Berdasarkan gambaran diatas, siswa langsung bekerja apabila diberi tugas oleh guru, hasil angket menunjukkan bahwa lebih banyak yang menyatakan “sering” jika dilihat dari hasil angket yang dibagikan.

3. Ada pembagian tugas dalam kelompok saya

Berdasarkan gambaran diatas bahwa ada pembagian tugas dalam kelompok menunjukkan lebih banyak yang menyatakan “sering” jika dilihat dari hasil angket yang dibagikan.

4. Saya mengerjakan tugas kelompok saya

Berdasarkan gambaran diatas siswa mengerjakan tugas kelompoknya menunjukkan

bahwa lebih banyak yang menyatakan “selalu” jika dilihat dari hasil angket yang dibagikan.

5. Saya mengeluarkan pendapat dalam mengerjakan tugas kelompok

Berdasarkan gambaran diatas, siswa mengeluarkan pendapat dalam mengerjakan tugas kelompok, hasil angket menunjukkan bahwa lebih banyak yang menyatakan “Jarang” jika dilihat dari hasil angket yang dibagikan.

6. Saya ikut menanggapi kesimpulan yang dibuat teman

Berdasarkan gambaran diatas, siswa ikut menanggapi kesimpulan yang dibuat teman, hasil angket menunjukkan bahwa lebih banyak yang menyatakan “Sering” jika dilihat dari hasil angket yang dibagikan.

7. Saya menyempurnakan kesimpulan yang dikatakan teman

Berdasarkan gambaran diatas, siswa ikut menanggapi kesimpulan yang dibuat teman, hasil angket menunjukkan bahwa lebih banyak yang menyatakan “Sering” jika dilihat dari hasil angket yang dibagikan.

8. Saya menghargai pendapat teman lain

Berdasarkan gambaran diatas, siswa menghargai pendapat teman lain, hasil angket menunjukkan bahwa lebih banyak yang menyatakan “Selalu” jika dilihat dari hasil angket yang dibagikan.

9. Saya menanyakan segala hal kepada guru

Berdasarkan gambaran diatas, siswa menanyakan segala hal kepada guru, hasil angket menunjukkan bahwa lebih banyak yang menyatakan “Sering” jika dilihat dari hasil angket yang dibagikan.

10. Saya meminta guru menjelaskan tentang materi yang belum jelas

Berdasarkan gambaran diatas, siswa meminta guru menjelaskan tentang materi yang belum jelas, hasil angket menunjukkan bahwa lebih banyak yang menyatakan “Sering” jika dilihat dari hasil angket yang dibagikan.

11. Saya menanyakan segala hal kepada guru

Berdasarkan gambaran diatas, siswa menanyakan segala hal kepada guru, hasil angket menunjukkan bahwa lebih banyak yang menyatakan “Sering” jika dilihat dari hasil angket yang dibagikan.

12. Saya meminta bantuan teman apabila kesulitan mengerjakan tugas

Berdasarkan gambaran diatas, siswa meminta bantuan teman apabila kesulitan mengerjakan tugas, hasil angket menunjukkan bahwa lebih banyak yang menyatakan “Sering” jika dilihat dari hasil angket yang dibagikan.

13. Saya menanyakan hal-hal yang belum jelas kepada guru

Berdasarkan gambaran diatas, siswa menanyakan hal-hal yang belum jelas kepada guru, hasil angket menunjukkan bahwa lebih banyak yang menyatakan “Sering” dan “jarang” jika dilihat dari hasil angket yang dibagikan.

14. Saya mencocokkan jawaban dengan teman satu kelompok

Berdasarkan gambaran diatas yang mencocokkan jawaban dengan teman satu kelompok, hasil angket menunjukkan bahwa lebih banyak yang menyatakan “Sering” jika dilihat dari hasil angket yang dibagikan.

15. Situasi di luar sekolah tidak mempengaruhi saya dalam belajar di dalam kelas.

Berdasarkan gambaran diatas situasi di luar sekolah tidak mempengaruhi saya dalam belajar di dalam kelas, hasil angket menunjukkan bahwa lebih banyak yang menyatakan “Sering” jika dilihat dari hasil angket yang dibagikan.

16. Saya menjawab pertanyaan dari guru

Berdasarkan gambaran diatas, siswa menjawab pertanyaan dari guru, hasil angket menunjukkan bahwa lebih banyak yang menyatakan “Sering” jika dilihat dari hasil angket yang dibagikan.

17. Saya menjawab pertanyaan dari teman lain.

Berdasarkan gambaran diatas, siswa menjawab pertanyaan dari teman lain, hasil angket menunjukkan bahwa lebih banyak yang menyatakan “Sering” jika dilihat dari hasil angket yang dibagikan.

18. Saya mengancungkan tangan untuk ikut menyimpulkan pelajaran

Berdasarkan gambaran diatas, siswa mengancungkan tangan untuk ikut menyimpulkan pelajaran, hasil angket menunjukkan bahwa lebih banyak yang menyatakan “Sering” jika dilihat dari hasil angket yang dibagikan.

19. Saya bisa menjelaskan hasil jawaban saya kepada orang lain

Berdasarkan gambaran diatas, siswa bisa menjelaskan hasil jawaban saya kepada orang lain, hasil angket menunjukkan bahwa lebih banyak yang menyatakan “Sering” jika dilihat dari hasil angket yang dibagikan.

20. Saya memperhatikan penjelasan guru

Pada uraian di atas tentang keaktifan belajar, dapat diambil kesimpulan bahwa keaktifan dalam belajar merupakan suatu proses kegiatan belajar mengajar dimana siswa mengalami keterlibatan intelektual-emosional. Siswa dilibatkan secara fisik maupun mental dalam proses belajar seperti, bertanya, mengajukan pendapat, mengerjakan

tugas, berdiskusi, menulis, membaca dan mencatat hal-hal penting dari penjelasan guru. Dalam proses pengajaran terutama di sekolah sehingga apabila guru mampu melibatkan siswa untuk aktif dalam pembelajaran maka suasana yang terbentuk tidak cenderung membosankan dan siswa akan senang mengikuti kegiatan belajar.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan pada kelas X TKR di SMKS 8 Grakarsa Bengkulu, maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut :

Keaktifan belajar siswa merupakan hal penting dalam kegiatan pembelajaran. Pada siswa kelas X TKR di SMKS 8 Grakarsa Bengkulu memiliki keaktifan belajar mengajar dimana siswa mengalami keterlibatan intelektual-emosional. Siswa dilibatkan secara fisik maupun mental dalam proses belajar seperti, bertanya, mengajukan pendapat, mengerjakan tugas, berdiskusi, menulis, membaca dan mencatat hal-hal penting dari penjelasan guru sehingga mampu mendorong semangat siswa untuk mengikuti keberlangsungan proses kegiatan belajar mengajar.

Daftar Pustaka

- Darsono. 2001. Belajar dan Pembelajaran. Semarang : IKIP Semarang Press
- Dessy Anwar. (2001). Kamus Besar Bahasa Indonesia. Surabaya: Karya Abditama.
- Muhibbin, Syah. 2008. Psikologi Pendidikan. Bandung: Remaja Rosdakarya
- Rizwani, dan Widayati. 2012. Model Active Learning Dengan Teknik Learning Starts With A Question Dalam Peningkatan Keaktifan Peserta Didik Pada Pembelajaran Akuntansi Kelas Xi Ilmu Sosial 1 Sma Negeri 7 Yogyakarta Tahun Ajaran 2011/2012. Vol. X, No. 2.
- Sardirman, A.M. 2018. Interaksi dan Motivasi Belajar Mengajar. Jakarta : Rajawali Pers.
- Sudjana, N. (2012). Cara Belajar Siswa Aktif dalam Proses Belajar Mengajar. Bandung: Sinar Baru Algensindo.
- Yamin, Martinis. 2013. Kiat Membelajarkan Siswa. Jakarta: Referens



Penerapan pendekatan bermain terhadap pembelajaran Lompat Jauh di Kelas X IPA



Deo Fajar Pratama^{1,a)}, Mesterjon²⁾, Supriyanto¹⁾

¹⁾Program studi Pendidikan Jasmani Universitas Dehasen Bengkulu

²⁾Program Studi Ilmu Komputer Universitas Dehasen Bengkulu

^{a)}Corresponding Author: Deofajar0@gmail.com

Abstrak

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh penggunaan pendekatan bermain terhadap proses pembelajaran pendidikan jasmani pada mata pelajaran lompat jauh. Berdasarkan hasil penelitian melalui wawancara, dan dokumentasi yang telah direduksi penerapan pendekatan bermain terhadap pembelajaran lompat jauh di Kelas X IPA 1 SMA Negeri 2 Arga Makmur sangat efektif dilihat dari jawaban yang telah diberikan oleh informan karena dapat meningkatkan minat siswa dan siswi dalam pembelajaran lompat jauh. Hasil dari wawancara terhadap guru dan siswa mengatakan bahwa dengan diterapkannya pendekatan bermain terhadap pembelajaran lompat jauh proses belajar menjadi menarik dan meningkatkan semangat belajar siswa dan siswi.

Kata Kunci: Penerapan, Pendekatan, Bermain, Lompat Jauh

Sejarah Artikel:

1. Disubmit tanggal 26 Juni 2021
2. Diterima tanggal 26 Agustus 2021
3. Diterbitkan tanggal 30 Agustus 2021

Pendahuluan

Pendidikan jasmani mempunyai peran penting di suatu sekolah yaitu memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk melihat langsung dalam berbagai pengalaman belajar melalui aktivitas jasmani. Pendidikan jasmani merupakan mata pelajaran wajib di sekolah, karena pendidikan jasmani masuk dalam kurikulum pendidikan dan juga bagian integral dari proses pendidikan secara total. Tujuan pendidikan jasmani untuk mengembangkan kebugaran fisik, mental, emosional, dan sosial. Pendidikan jasmani didefinisikan sebagai pendidikan melalui gerak dan harus dilaksanakan dengan cara yang tepat agar memiliki makna bagi siswa. Pendidikan jasmani juga merupakan program pembelajaran yang memberikan perhatian yang proporsional dan memadai.

Lompat jauh merupakan salah satu olahraga atletik dimana seseorang mengkombinasikan kecepatan, kekuatan, dan kelincahan untuk melempar dirinya dari papan tolakan. Olahraga ini telah menjadi bagian materi dari kurikulum pendidikan yang harus dipelajari. Lompat jauh adalah suatu aktivitas dalam atletik dengan gerakan yang dilakukan di dalam lompatan yang sejauh-jauhnya. Lompat jauh membutuhkan penguasaan teknik dasar yang baik dan benar, adapun lapangan lompat jauh yaitu jalur awalan 30-40 meter, panjang bak 9 meter, lebar bak lompatan 2,75 meter, lebar lintasan awalan 1,22 meter, lebar papan tumpu 20 cm, panjang papan tumpu 1,22 meter, bak lompat.

Metode Penelitian

Metode penelitian yang digunakan adalah kualitatif. Penelitian kualitatif adalah sebuah penelitian yang dilakukan untuk memahami sebuah fenomena secara mendalam dengan peneliti sebagai instrumen utama. Dalam penelitian ini peneliti mewawancarai bagaimana "Penerapan Pendekatan Bermain Terhadap Pembelajaran Lompat Jauh Di Kelas X IPA 1 SMA Negeri 2 Argamakmur". Dalam hal ini peneliti melakukan wawancara dengan guru olahraga SMA Negeri 2 Argamakmur. Wawancara dilakukan pada saat peneliti melaksanakan penelitian di SMA Negeri 2 Argamakmur, serta wawancara dilakukan secara terstruktur dengan berbagai pertanyaan yang telah di susun.

Hasil Penelitian

1. Peran Guru Pengampu Mata Pelajaran Olahraga dalam penerapan pendekatan bermain

Dari wawancara yang dilakukan, didapat beberapa hasil diantaranya mengenai kendala yang dialami guru selama proses menerapkan pendekatan metode bermain pada siswa dan siswi SMA Negeri 2 Arga Makmur. Secara umum, guru tersebut memaparkan kendala yang dialami pada saat pembelajaran namun kendala yang dialami masih dalam batas wajar karena dapat diatasi dengan baik oleh guru. Berikut hasil wawancara yang mendukung:

"Kendala yang dialami tentu ada, namun demi tercapainya hasil yang maksimal pendekatan internal pada setiap individu anak masih sangat berperan terhadap semangat siswa"

Selanjutnya yang menarik perhatian dalam penelitian ini adalah penerapan pendekatan bermain terhadap pembelajaran lompat jauh di SMA ini sudah efektif karena dari hasil wawancara terhadap guru siswa dan siswi terlihat sangat antusias dalam mengikuti pembelajaran karena terkesan sangat menarik. Hal ini didukung dengan hasil wawancara ketika peneliti menanyakan penerapan pendekatan bermain kepada siswa apakah telah sesuai dengan harapan.

"Penerapan pendekatan bermain ini telah sesuai harapan ya, terlihat dari meningkatnya antusias siswa dan siswi dalam mengikuti pembelajaran olahraga lompat jauh".

Disamping itu ketertarikan siswa dan siswi dalam mengikuti pembelajaran juga sangat penting karena dalam proses belajar dapat berlangsung dengan menyenangkan. Hal ini tentu berpengaruh dalam pencapaian dan pengetahuan siswa. Sarana dan prasarana yang memadai juga akan mendukung proses belajar yang efektif.

2. Peran Siswa Dalam Belajar Olahraga dalam penerapan pendekatan bermain

Dari wawancara yang dilakukan terhadap 4 informan yang menjadi perhatian adalah respon mereka saat proses pembelajaran olahraga lompat jauh yang menerapkan pendekatan bermain. Keempat informan memberikan respon yang positif terhadap penerapan pendekatan bermain terhadap pembelajaran lompat jauh. Berikut hasil wawancara yang mendukung:

Informan I:

"saya rasa bukan cuma saya, semua teman dikelas juga kelihatannya lebih antusias dibandingkan dengan proses belajar yang tidak menerapkan pendekatan bermain"

Informan II :

“Iya betul, kami semua dikelas merasa senang dengan proses belajar yang seperti itu”

Informan III:

“Semangat belajar menjadi lebih meningkat”

Informan IV:

“Olaraga lompat jauh jauh lebih menyenangkan jadinya”

Berdasarkan karakteristik siswa, maka pembelajaran lompat jauh di Sekolah harus disesuaikan dengan kondisi siswa. Perlu diketahui oleh seorang guru bahwa siswa mempunyai karakter cepat bosan. Untuk mengatasi hal tersebut, maka pembelajaran lompat jauh hendaknya bisa diajarkan secara bervariasi dalam bentuk aktivitas yang menyenangkan. Upaya meningkatkan motivasi belajar siswa terhadap pelajaran atletik harus diterapkan melalui bentuk-bentuk pendekatan pembelajaran yang sesuai dengan tingkat perkembangan siswa. Seorang guru harus mampu menerapkan pendekatan pembelajaran yang baik dan tepat. Dengan pendekatan pembelajaran yang tepat, siswa akan mudah menerima materi pelajaran dan hasilnya juga akan optimal

Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian melalui wawancara, dan dokumentasi yang telah direduksi penerapan pendekatan bermain terhadap pembelajaran lompat jauh di Kelas X IPA 1 SMA Negeri 2 Arga Makmur sangat efektif dilihat dari jawaban yang telah diberikan oleh informan karena dapat meningkatkan minat siswa dan siswi dalam pembelajaran lompat jauh.

Hasil dari wawancara terhadap guru dan siswa mengatakan bahwa dengan diterapkannya pendekatan bermain terhadap pembelajaran lompat jauh proses belajar menjadi menarik dan meningkatkan semangat belajar siswa dan siswi. Dengan adanya penerapan bermain ini antusiasme siswa untuk belajar lompat jauh menjadi meningkat, hal ini tentu akan berpengaruh pada pencapaian siswa dan siswi dalam olahraga lompat jauh.

Pendekatan bermain adalah salah satu cara belajar yang dalam pelaksanaannya dilakukan melalui bentuk permainan. Siswa diberi kebebasan dalam mengekspresikan kemampuannya terhadap tujuan pembelajaran yang telah ditetapkan. Siswa diharapkan dapat memiliki kreativitas dan inisiatif untuk memecahkan masalah yang muncul selama proses pembelajaran berlangsung. Melalui bermain

dikembangkan juga unsur kompetitif, sehingga siswa saling berlomba menunjukkan kemampuannya. Pembelajaran olahraga lompat jauh dengan pendekatan bermain adalah salah satu upaya yang dapat dilakukan agar siswa memperoleh motivasi serta terbina kerjasama dalam pembelajaran olahraga lompat jauh.

Penerapan pendekatan bermain terhadap pembelajaran lompat jauh merupakan salah satu pendekatan pembelajaran yang dapat diterapkan untuk meningkatkan pencapaian hasil belajar lompat jauh. Namun pencapaian hasil belajar tidak hanya dipengaruhi oleh pendekatan pembelajaran saja masih ada faktor lain seperti kondisi fisik siswa, motivasi, sarana dan prasarana dan lain-lain.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian melalui pengamatan, wawancara, dan dokumentasi yang telah direduksi serta berdasarkan pembahasan yang dilakukan dapat ditarik kesimpulan bahwa penerapan pendekatan bermain terhadap pembelajaran lompat jauh di Kelas X IPA 1 SMA Negeri 2 Arga Makmur sangat efektif dilihat dari jawaban yang telah diberikan oleh informan karena dapat meningkatkan minat siswa dan siswi dalam pembelajaran lompat jauh yang diharapkan dapat meningkatkan pencapaian pengetahuan dan gerak siswa

Daftar Pustaka

- Afrinaldi, Rolly. 2020. Lompat Jauh dan Permainannya. Jakarta: Cakrawala Cendekia.
- Aikunto, Suharsimi. 2002. Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Hasanudin, M. Imran dan M. Iqbal, Hasanudin. 2020. Model Pendekatan Bermain Pada Peningkatan Kesegaran Jasmani Sekolah Dasar. Yogyakarta: CV Budi Utama.
- Maksum, Ali. 2012. Metodologi Penelitian. Surabaya: Unesa University Press
- Moleong, L.J. 2000. Metodologi Penelitian Kualitatif. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Nopiyanto, Yahya Eko, dkk. 2020. Pembelajaran Atletik. Bengkulu: Elmarkazi.
- Sainal. 2018. Buku Ajar Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Untuk SMA Kelas X Semester 1. Ponorogo. Uwais Inspirasi Indonesia.

-
- Setiasih, Idey. 2010. *Lompat Jauh*. Sukoharjo: Hamudha Prima Media.
- Sugiyono. 2014. *Metode Penelitian Manajemen*. Bandung: Alfabeta.
- Wiarso, Giri. 2015. *Inovasi Pembelajaran Dalam Pendidikan Jasmani*. Yogyakarta: Laksitas.



**Pola komunikasi mahasiswa dengan dosen
pada kuliah *online* - Studi deskriptif
kualitatif pada mahasiswa Ilmu Komunikasi
Universitas Bengkulu**



Paul Julianto Siahaan^{1,a)}

¹⁾Jurusan Ilmu Komunikasi FISIP UNIB

^{a)}Corresponding Author: pauljulianto125@gmail.com

Abstract

This study aims to find out how the communication patterns of students with lecturers during lecture activities are carried out online. This study uses the concept of computer mediated communication (CMC) which includes asynchronous communication and synchronous communication. This study uses a qualitative descriptive method by describing how the communication patterns of students and lecturers in online lectures. Determination of informants in this study using purposive sampling technique. Data collection techniques were carried out by interview, observation and documentation. Data analysis techniques used are data reduction, data presentation, and drawing conclusions. The data validity technique used by the researchers was source triangulation and technical triangulation. The results of this study indicate that communication patterns that occur in online lectures secondary communication pattern tend to be one-way and less interactive. Communication is dominated by lecturers while students do not play an active role in the online lectures, which is caused by environmental factors as well as physical factors such as networks and quotas.

Keyword: *Communication Pattern, CMC, Online Lecture*

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana pola komunikasi mahasiswa dengan dosen selama mengikuti kegiatan perkuliahan yang dilakukan secara online. Penelitian ini menggunakan konsep computer mediated Communication (CMC) yang meliputi asynchronous communication dan synchronous communication. Penelitian ini menggunakan metode deskriptif kualitatif dengan mendeskripsikan bagaimana pola komunikasi mahasiswa dan dosen pada kuliah online. Penentuan informan pada penelitian ini menggunakan teknik purposive sampling. Teknik pengumpulan data dilakukan dengan wawancara, observasi dan dokumentasi. Teknik analisis data yang digunakan yaitu reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Teknik keabsahan data yang digunakan peneliti triangulasi sumber dan triangulasi teknik. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa pola komunikasi yang terjadi dalam kuliah online yaitu pola komunikasi sekunder yang cenderung bersifat satu arah dan kurang interaktif. Komunikasi lebih didominasi oleh dosen sedangkan mahasiswa tidak berperan aktif dalam kuliah online tersebut yang disebabkan oleh faktor lingkungan dan juga faktor fisik seperti jaringan dan juga kuota.

Kata Kunci: Pola Komunikasi, CMC, Kuliah Online

Sejarah Artikel:

1. Disubmit 29 Agustus 2021
2. Diterima 30 Agustus 2021
3. Diterbitkan 30 Agustus 2021

Pendahuluan

Sejak saat virus tersebut teridentifikasi di Indonesia, pemerintah melakukan berbagai upaya untuk mengatasi penyebaran covid-19. Penerapan pembatasan sosial berskala besar atau yang dikenal PSBB merupakan salah satu program dari pemerintah dalam mencegah penularan covid-19. Universitas Bengkulu merupakan Universitas yang mendukung program pemerintah untuk melakukan perkuliahan secara daring guna mencegah penyebaran coronavirus. Berdasarkan surat edaran Rektor Universitas Bengkulu Nomor:4940/UN30/TU/2020 tanggal

23 maret 2020 hingga saat proposal penelitian ini dibuat Universitas Bengkulu masing memberlakukan kuliah online. Perkuliahan online atau yang biasa disebut daring merupakan salah satu bentuk pemanfaatan internet yang dapat meningkatkan peran mahasiswa dalam proses pembelajaran (Saifuddin, 2016). Kuliah online memungkinkan mahasiswa dapat melakukan kegiatan belajar secara mandiri, tanpa terikat oleh waktu dan tempat karena dapat diakses melalui internet. Program pembelajaran online dapat menumbuhkan sikap positif terhadap materi dan proses belajar (Indiati, 2008; Anhusadar, 2020).

Metode kuliah jarak jauh atau yang biasa disebut kuliah online dengan memanfaatkan internet sebagai media komunikasi dalam melakukan proses pembelajaran yang dirancang dan ditampilkan dalam bentuk modul kuliah, rekaman video, audio, atau tulisan. Namun sangat disayangkan tidak semua dosen memahami betul bagaimana cara menyampaikan materi

dengan tepat agar kelas lebih interaktif. Bahkan tak jarang juga dosen hanya memberikan tugas bagi mahasiswa tanpa memberikan penjelasan yang dapat dimengerti oleh mahasiswa. Komunikasi yang tidak lancar antara mahasiswa dan dosen dapat menimbulkan jadwal kuliah yang bntrok karena jadwal kuliah online biasanya berubah-ubah dan tidak terstruktur dengan baik. Hal ini dapat membuat mahasiswa ketinggalan materi kuliah yang disampaikan oleh dosen. Peneliti juga melihat bahwa mahasiswa juga mengeluh karena banyak tugas yang diberikan oleh dosen akan tetapi mahasiswa belum memahami materi kuliah dengan baik.

Penyampaian materi dalam kuliah online belum efektif, ditambah dengan masalah jaringan atau sinyal yang tidak stabil sehingga materi sulit untuk dipahami dengan baik oleh mahasiswa.

Berdasarkan Pra penelitian yang dilakukan oleh peneliti pada tanggal 21 februari 2021 menemukan bahwa sebanyak 16 mahasiswa Ilmu Komunikasi Universitas Bengkulu yang ditanyai menjawab bahwa 11 mahasiswa atau 66,7% mengaku kesulitan dalam berkomunikasi atau berinteraksi dengan dosen pada saat kuliah, 13 mahasiswa atau 83,3% yang mengaku kesulitan memahami materi yang disampaikan dalam kuliah daring, dan sebanyak 13 atau

83,3% mahasiswa yang mengaku mengalami gangguan sinyal dalam mengakses perkuliahan. Subjek penelitian ini adalah mahasiswa Ilmu Komunikasi mulai dari angkatan 2020-2018. Berdasarkan pengamatan peneliti masih banyak kendala yang dihadapi oleh mahasiswa saat mengikuti kuliah online. Hal ini sesuai dengan hasil pra penelitian yang dilakukan oleh peneliti dan selain itu agar memudahkan peneliti dalam melakukan penelitian karena sesuai dengan ruang lingkup peneliti, maka peneliti tertarik untuk mengetahui bagaimana Pola Komunikasi Mahasiswa dengan Dosen yang Terjadi Selama Kuliah Online

Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan dan metode penelitian kualitatif dengan pendekatan deskriptif. Teknik pengumpulan data dengan wawancara, observasi dan dokumentasi. sedangkan untuk keabsahan data menggunakan triangulasi serta analisis data menggunakan reduksi data, penyajian data dan penarikan kesimpulan.

Hasil Penelitian

Informan penelitian ini terdiri dari 8 orang mahasiswa ilmu komunikasi yang terdiri dari angkatan 2018 – 2020 dengan kriteria yang telah ditentukan oleh peneliti. Informan yang diteliti di utamakan yang masih tinggal di Bengkulu untuk memudahkan wawancara akan tetapi ada beberapa informan yang tidak di kota Bengkulu karena pandemic covid-19 jadi mereka masih banyak yang masih di kampung halamannya sehingga wawancara yang dilakukan via online.

Dalam kuliah online, pola komunikasi yang terjadi mencakup pola komunikasi primer, pola komunikasi sekunder, pola komunikasi linear dan

juga pola komunikasi sirkular. Berdasarkan hasil pengamatan peneliti pola komunikasi primer yang terjadi pada proses perkuliahan yaitu pada saat dosen menyampaikan materi dengan bahasa verbal dan non-verbal meskipun non-verbal dalam kuliah masih terbatas. Pola komunikasi linear cukup sering terjadi dalam kuliah online karena dalam komunikasi linear lebih cenderung kepada komunikasi yang bersifat satu arah seperti pengumuman dan atau mendengarkan materi melalui media sosial. Berdasarkan hasil wawancara, mahasiswa pernah melakukan perkuliahan melalui media sosial dimana pada saat itu dosen sedang di undang menjadi pembicara dan di siarkan melalui media sosial dan juga youtube sehingga mahasiswa disuruh menyimak melalui siaran media sosial tersebut. Dalam kuliah online pola komunikasi linear terjadi pada saat dosen memberikan tugas kuliah atau memberikan informasi tentang jadwal perkuliahan, karena dalam kuliah online jadwal perkuliahan menjadi tidak terstruktur dan sering sekali jadwal berubah-ubah sehingga mahasiswa sulit mengatur waktu dalam mengikuti perkuliahan.

Berdasarkan hasil wawancara dan pengamatan yang dilakukan oleh peneliti, Pola komunikasi yang dominan terjadi dalam kuliah online yang dilakukan mahasiswa ilmu komunikasi yaitu pola komunikasi sekunder dimana proses penyampaian pesan oleh komunikator kepada komunikan dengan menggunakan alat atau sarana sebagai media kedua setelah memakai lambang pada media pertama. Komunikator yang menggunakan media kedua ini karena yang menjadi sasaran komunikasi yang jauh tempatnya, atau banyak jumlahnya. Dalam proses komunikasi secara sekunder ini semakin lama akan semakin efektif dan efisien, karena didukung oleh teknologi informasi yang semakin canggih. Dalam kuliah online, komunikasi yang terjadi didukung oleh perkembangan teknologi informasi yaitu internet.

Berdasarkan hasil wawancara peneliti, komunikasi yang terjadi antar mahasiswa dimediasi oleh aplikasi whatsapp. Aplikasi ini dianggap menjadi media yang efektif untuk melakukan komunikasi interpersonal. Dengan demikian komunikasi antarpribadi yang sebelumnya dilakukan secara face to face, dimana sebelumnya dilakukan dengan bertemunya seseorang, hingga kini pada era digital komunikasi antar pribadi dapat dilakukan dengan memanfaatkan teknologi komunikasi, perubahan tersebut sebelumnya dilakukan tanpa media

(nirmedia) dan saat terjadi berevolusi menjadi bermedia atau menggunakan media (mediated), didukung dengan adanya suatu keadaan yang mengharuskan seseorang untuk berkomunikasi melalui jarak jauh yaitu keadaan Pandemi Covid-19. Di aplikasi whatsapp mahasiswa sering berinteraksi untuk menanyakan tugas perkuliahan yang mungkin belum dimengerti oleh mahasiswa atau hanya untuk berdiskusi tentang materi yang dibagikan oleh dosen. Dalam

kuliah online komunikasi interpersonal masih dianggap terbatas. Dalam kuliah online, mahasiswa menyampaikan pendapat secara langsung, relaks dan spontan. Kuliah tatap muka dianggap lebih asyik dan menyenangkan, bisa berinteraksi, membangun kesamaan, empati, peduli, serta perhatian dari teman atau lingkungan belajarnya. Komunikasi interaktif berupa tanya jawab, diskusi, obrolan, dan ice breaking yang biasa terjadi di kuliah offline, dirasakan hilang di kelas online saat ini.

Tidak dipungkiri bahwa komunikasi yang terjalin amat jauh pasti akan mengalami gangguan, dan gangguan ini akan menghambat jalannya proses komunikasi. Faktor penghambat dapat terjadi pada penerima pesan. Ketidakmampuan penerima pesan dalam menerjemahkan isi pesan dari sender menyebabkan komunikasi jadi terhambat. Kemudian faktor penghambat juga dapat terjadi oleh saluran, apabila terjadi hambatan dalam saluran tentu saja komunikasi yang berlangsung tidak akan berjalan sebagaimana mestinya. Faktor penghambat yang sering sekali ditemukan dalam melakukan komunikasi secara online atau menggunakan media internet yaitu faktor jaringan, kuota, jadwal perkuliahan yang yang bentrok dan gangguan lingkungan sekitar.

Kesimpulan

1. Pola komunikasi yang terjadi dalam perkuliahan lebih cenderung menggunakan pola komunikasi sekunder. Namun komunikasi didominasi oleh dosen dan mahasiswa masing kurang aktif dalam mengikuti kuliah online sehingga kelas menjadi kurang interaktif.
2. Komunikasi interpersonal antar mahasiswa dalam kuliah online juga tidak berjalan dengan baik meskipun aplikasi yang digunakan dalam kuliah online memiliki fitur chat room namun mahasiswa tidak menggunakan fitur tersebut untuk

-
- berkomunikasi di dalam kelas mereka lebih sering berkomunikasi melalui whatsapp.
3. Komunikasi yang dimediasi komputer memiliki hambatan yang lebih banyak daripada komunikasi yang dilakukan secara tatap muka. Hambatan komunikasi yang dilakukan secara online meliputi hambatan personal yang dipengaruhi oleh dosen dan mahasiswa itu sendiri, hambatan fisik yang meliputi perangkat yang digunakan, jaringan yang tidak stabil, kuota, serta hambatan lingkungan seperti lingkungan sekitar yang kurang kondusif.

Daftar Pustaka

- Ahmad, Syarwani & Harapan, Edi. 2014. Komunikasi antar pribadi. Jakarta: PT Raja
- Anhusadar, L. 2020. Persepsi Mahasiswa PIAUD terhadap Kuliah Online di Masa Pandemi Covid 19. KINDERGARTEN: Journal of Islamic Early Childhood Education, 3(1), 44- 58
- Naim, N, (2016). Dasar-dasar Komunikasi Pendidikan. Yogyakarta: Ar-Ruzz Media.
- Rosenberg, Marc. J. 2009. E-Learning : Strategies For Delivering Knowledge In The Digital Age. USA : McGraw-Hill Companies.
- Saifuddin, M. F. 2016. E-Learning Dalam Persepsi Mahasiswa. Universitas Ahmad Dahlan , 102-110
- Thurlow, Chrispin., Lengel, Laura., Tomic, Alice. 2004. Computer Mediated Communication: Social Intraction and The Internet. London: Sage Publication.
- Wiryanto. 2006. Pengantar Ilmu Komunikasi. Jakarta. Gramedia Wilasarana Indonesia.



Survei Tingkat Keterampilan Passing Bawah Dan Passing Atas Pada Peserta Ekstrakurikuler Bola Voli Di SMA Negeri 8 Kaur



Minar Kayat Rianti^{1,a)}, Supriyanto¹⁾, Suwarni²⁾

¹⁾Program studi Pendidikan Jasmani Universitas Dehasen Bengkulu

²⁾Program Studi Manajemen Universitas Dehasen Bengkulu

^{a)}Corresponding Author: asbakfc14@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk survei tingkat keterampilan passing bawah dan passing atas pada peserta ekstrakurikuler bola voli di SMA Negeri 8 Kaur. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode survei dengan teknik pengumpulan data menggunakan lembar observasi, dengan jenis penelitian deskriptif. Populasi dalam penelitian ini adalah peserta ekstrakurikuler bola voli di SMA Negeri 8 Kaur. Teknik sampling menggunakan total sampling, yaitu teknik penentuan sampel dengan mengambil seluruh jumlah populasi. Berdasarkan hal tersebut sampel dalam penelitian ini berjumlah 15 peserta. Analisis data menggunakan deskriptif kuantitatif yang dituangkan dalam bentuk persentase. Hasil penelitian menunjukkan bahwa survei tingkat keterampilan passing bawah dan passing atas pada peserta ekstrakurikuler bola voli di SMA Negeri 8 Kaur dalam passing bawah berada pada kategori “kurang sekali” sebesar 6,67% (1 peserta), “kurang” sebesar 46,67% (7 peserta), “cukup” sebesar 6,67% (1 peserta), “baik” sebesar 13,33% (2 peserta), dan “baik sekali” sebesar 26,66% (4 peserta), dan passing atas berada pada kategori “kurang sekali” sebesar 26,66% (4 peserta), “kurang” sebesar 0% (0 peserta), “cukup” sebesar 46,67% (7 peserta), “baik” sebesar 6,67% (1 peserta), “baik sekali” sebesar 20% (3 peserta). Jenis passing yang mendominasi dikuasai oleh peserta ekstrakurikuler bola voli di SMA Negeri 8 Kaur adalah passing bawah sebesar 46,67% pada kategori kurang dan passing atas sebesar 46,67% pada kategori cukup.

Kata Kunci: Penerapan, Pendekatan, Bermain, Lompat Jauh

Sejarah Artikel:

1. Disubmit tanggal 30 Agustus 2021
2. Diterima tanggal 30 Agustus 2021
3. Diterbitkan tanggal 01 September 2021

Pendahuluan

Ekstrakurikuler merupakan kegiatan yang dilakukan di luar jam pelajaran (tatap muka) baik dilaksanakan di sekolah maupun diluar sekolah dengan maksud untuk memperkaya dan memperluas wawasan pengetahuan dan kemampuan dari swbagai bidang studi (Moh. Uzer Usman, 1993:22). Kegiatan ekstakurikuler bola voli bukan hanya sekedar alat untuk mengisi waktu luang saja, melainkan sudah menuntut adanya kualitas prestasi. Seperti yang dikemukakan oleh Suharno (dalam Suseno, 2015) ciri-ciri permainan bola voli abad kedua puluh ini tidak hanya merupakan olahraga yang bersifat rekreasi, sekedar alat untuk meningkatkan kesegaran jasmani, melainkan telah menuntut kualitas prestasi yang setinggi-tingginya. Selanjutnya untuk memperoleh hasil yang memuaskan dalam permainan bolavoli diperlukan penguasaan teknik dasar, salah satunya teknik dasar passing.

Menurut Erianti (2004:159) passing merupakan suatu teknik dalam permainan bolavoli yang tujuannya adalah untuk mengoperkan bola kesuatu tempat atau kepada teman sendiri dalam satu regu, untuk selanjutnya dimainkan kembali dan dapat juga dikatakan sebagai langkah awal untuk menyusun pola serangan kepada lawan. Pada peserta didik ekstrakurikuler di SMAN 8 Kaur terdapat kendala berkenaan dengan teknik dasar passing dalam permainan bolavoli, diantaranya : SMA Negeri 8 Kaur merupakan salah satu sekolah negeri yang berada di Kabupaten Kaur yang mana di dalam instansi ini dapat pembinaan bolavoli putra dan putri terkhususnya pada peserta didik SMA Negeri 8 Kaur, dibuktikan adanya kegiatan ekstrakurikuler cabang olahraga bolavoli.

Perkembangan dari cabang olahraga bolavoli memiliki seorang pelatih dan memiliki fasilitas yang lengkap dan mendukung penuh dari pihak sekolah SMA Negeri 8 Kaur. Tim bolavoli di SMA Negeri 8 Kaur belum banyak memberikan prestasi dikarenakan minimnya kejuaraan atau kompetisi yang diikuti, namun bukan berarti tim ini tidak mengikuti pertandingan terbukti adanya pertandingan dikejuaraan seperti O2SN dan Turnamen berlangsung di Kabupaten Kaur. Bolavoli merupakan olahraga beregu yang membutuhkan kerja sama tim sebuah regu. Selain membutuhkan kerja sama antar individu dalam sebuah tim, olahraga bolavoli juga merupakan cabang olahraga yang merupakan unsure gerak yang kompleks. Kompleksitas tersebut

diindikasikan dengan tertibatnya beberapa unsure penguasaan keterampilan diantaranya penguasaan keterampilan teknik. Keterampilan fisik, serta mental. Penjelasan tersebut mengindikasikan bahwa, ada banyak faktor yang dapat mempengaruhi tercapainya, prestasi dalam olahraga.

Teknik passing yang dilakukan oleh atlet cabang olahraga bolavoli di SMA Negeri 8 kaur telah dilaksanakan dengan benar, servis bawah, servis atas, smash. Namun dalam teknik passing, terdapat hal yang perlu diperhatikan sebagai tindak lanjut bermain bolavoli. Hal ini yang dimaksud adalah ketepatan atau akurasi pada teknik passing itu sendiri. Artinya, teknik passing yang dilakukan mengutamakan pertahanan dari rerangan lawan.

Metode Penelitian

Metode yang digunakan dalam penelitian ini berbentuk Deskriptif. Deskriptif adalah penelitian yang dilakukan untuk menggambarkan gejala, fenomena atau peristiwa tertentu. Pengumpulan data dilakukan untuk mendapatkan informasi terkait dengan fenomena, kondisi, atau variabel tertentu dan tidak dimaksudkan untuk melakukan pengujian hipotesis. Bentuk sederhana dari penelitian deskriptif adalah penelitian dengan satu variabel. Ali Maksum (2012).

Hasil Penelitian

Data yang dihasilkan dari penelitian ini adalah data kuantitatif yang diperoleh dengan menggunakan tes. Data yang dikumpulkan dan dianalisis adalah hasil tes passing bawah dan passing atas. Subjek penelitian ini adalah siswa ekstrakurikuler bolavoli SMA Negeri 8 Kaur yang berjumlah 15 siswa ekstrakurikuler bolavoli putri. Dari tes passing bawah dan passing atas pada permainan bolavoli secara keseluruhan dapat dilihat pada lampiran. Data tersebut dikonversikan ke dalam norma pengkategorian yang terdiri atas lima kategori, yaitu baik sekali, baik, cukup, kurang dan kurang sekali. Setelah melakukan tes maka diperoleh data hasil tes keterampilan passing bawah dan passing atas pada ekstrakurikuler bolavoli SMA Negeri 8 Kaur adalah sebagai berikut:

1. Hasil Tes Passing Bawah Pada Peserta Ekstrakurikuler SMA Negeri 8 Kaur

Dari hasil tes servis bawah yang dilakukan siswa ekstrakurikuler bolavoli SMA Negeri 8 Kaur skor tertinggi 40 dan skor terendah 23, berdasarkan data tersebut rata-rata hitung (mean)

31,8 dan simpangan baku (standar deviasi) 2,8. Berikut disajikan hasil tes passing bawah pada ekstrakurikuler bolavoli SMA Negeri 8 Kaur dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 1 Hasil Tes *Passing* Bawah

Kategori	Frekuensi	Prosentase
Baik Sekali	4	26,66 %
Baik	2	13,33 %
Cukup	1	6,67 %
Kurang	7	46,67 %
Kurang Sekali	1	6,67%
Jumlah	15	100 %

2. Hasil Tes *Passing* Atas Pada Peserta Ekstrakurikuler SMA Negeri 8 Kaur

Dari hasil tes servis bawah yang dilakukan siswa ekstrakurikuler bolavoli SMA Negeri 8 Kaur skor tertinggi 41 dan skor terendah 26, berdasarkan data tersebut rata-rata hitung (*mean*) 32,46 dan simpangan baku (standar deviasi) 2,5. Berikut disajikan hasil tes *passing* bawah pada ekstrakurikuler bolavoli SMA Negeri 8 Kaur dapat dilihat pada tabel berikut :

Tabel 2 Hasil Tes *Passing* Atas

Kategori	Frekuensi	Prosentase
Baik Sekali	3	20 %
Baik	1	6,67 %
Cukup	7	46,67 %
Kurang	0	0 %
Kurang Sekali	4	26,66%
Jumlah	15	100 %

Dari kedua jenis *passing* yang sudah dilakukan tes kepada ekstrakurikuler bolavoli SMA Negeri 8 Kaur, maka didapatkan rekapitulasi keterampilan *passing* dalam permainan bola voli sebagai berikut:

Tabel 3 Rekapitulasi Hasil Keterampilan *Passing* Pada Siswa Ekstrakurikuler Di SMA Negeri 8 Kaur

No	Servis	Kategori	Persentase
1	<i>Passing</i> Bawah	Kurang	46,67%
2	<i>Passing</i> Atas	Cukup	46,67%

Pembahasan

Keterampilan siswa dalam bermain bola voli salah satunya dapat dilihat dari tingkat kemampuan siswa dalam melakukan teknik passing dalam bola voli. Keterampilan teknik dasar passing adalah kemampuan siswa melakukan teknik dasar passing menerima bola dan mengoper bola ke suatu arah lapangan lawan. Hasil penelitian menunjukkan, bahwa : Keterampilan passing bawah dan passing atas pada peserta ekstrakurikuler bola voli Di SMA Negeri 8 Kaur, menunjukkan bahwa dari 15 siswa yang mengikuti tes passing bola voli, tingkat keterampilan passing bawah dan passing atas pada peserta ekstrakurikuler bola voli SMA Negeri 8 Kaur dalam passing bawah mendominasi kategori cukup dengan persentase sebesar 46,67%, dan keterampilan passing atas mendominasi kategori cukup sebesar 46,67% dari 15 siswa yang melakukan tes. Seseorang dalam melakukan gerakan teknik dasar passing banyak faktor-faktor yang mempengaruhi antara lain kekuatan otot-otot lengan dan tangan. Hal ini juga dipengaruhi oleh pengambilan data yang hanya menggunakan tes passing bawah. Jika dibandingkan passing atas, passing bawah lebih akurat untuk menempatkan pada posisi/kotak pada tembok yang diinginkan.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan, dapat diambil kesimpulan bahwa: Survei Tingkat Keterampilan Passing Bawah Passing Atas Pada Peserta Ekstrakurikuler Bola Voli Di SMA Negeri 8 Kaur. Passing Bawah berada pada kategori “kurang sekali” sebesar 26,67% (4 peserta), “kurang” sebesar 0% (0 peserta), “cukup” sebesar 33,33% (5 peserta), “baik” sebesar 6,67% (1 peserta), dan “baik sekali” sebesar 33,33% (5 peserta). Berdasarkan nilai rata-rata yang diperoleh yaitu 31,8. Passing Atas berada pada kategori “kurang sekali” sebesar 13,33% (2 peserta), “kurang” sebesar 13,33% (2 peserta), “cukup” sebesar 0% (0 peserta), “baik” sebesar 46,67% (7 peserta), dan “baik sekali” sebesar 26,67% (4 peserta). Berdasarkan nilai rata-rata yang diperoleh yaitu 32,46. Survei Tingkat Keterampilan Passing Bawah Passing Atas Pada Peserta Ekstrakurikuler Bola Voli Di SMA Negeri 8 Kaur dalam katagori “Tinggi”.

Daftar Pustaka

- Arfianto Dwi. 2010. "Survei Keterampilan Teknik Dasar Bermain Bola Voli Siswa Putra Peserta Ekstrakurikuler Bola Voli Di Sma/Smk/Ma Se Kecamatan Sukorejo Kab. Kendal Tahun Ajaran 2010/2011" dalam Skripsi. Kedal: UNNES.
- Erianti. 2004. Buku Ajar Bolavoli. Padang: FIK UNP.
- Fenanlampir, Albertus dan Faruq, Muhammad Muhyi. 2015. Tes Dan Pengukuran Olahraga. Yogyakarta: Perpustakaan Nasional.
- Hidayat, Witono.2017. Buku Pintar Bola Voli. Jakarta: Anugrah.
- Ilham, Oktadinata Alek, Kholidman Idham. 2019. "Analisis Keterampilan Passing Bawah Dan Passing Atas Peserta Ekstrakurikuler Bolavoli SMA Negeri 2 Kota Sungai Penuh" dalam Jurnal Cerdas Sifa, Edisi 1 No. 1. Jambi: Universitas Jambi.
- Khuluq, Dhewi Lutfiana. 2016. "Survei Teknik Dasar Bolavoli Pada Peserta Ekstrakurikuler Di MTSN 1 Bandar Kidal Kota Kediri" dalam Artikel Skripsi. Kediri: Universitas Nusantara PGRI Kediri.
- Kurniawan, Feri.2012.Buku Pintar Pengetahuan Olahraga. Jakarta Timur:Tim Editor Laskar.
- Maksum, Ali. 2012. Metode Penelitian Dalam Olahraga. Surabaya: Universitas Negeri Surabaya.
- Susiana, Hermy Hidayat.2013. "Tingkat Keterampilan Servis Atas, Passing Atas, Dan Passing Bawah Siswa Putra Peserta Ektrakurikuler Bola Voli Di Smk N 1 Pandak Bantul" dalam skripsi. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta.
- Wahyudi Robet, dkk. 2020. "Survei Keterampilan Bermain Bolavoli Siswa Ekstrakurikuler SMK Bintang Sembilan Kedokanbuder" Dalam Jurnal Kependidikan Jasmani Dan Olahraga Volume 1, No 1. Jawa Barat: STKIP Nahdlatul Ulama Indramayu..



Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai Dengan Kemampuan Tendangan Sabit Pencak Silat Pada Perguruan PSHT DI Kota Lubuklinggau



Eci Oktarina^{1,a)}, Helvi Darsi¹⁾, Muhammad Supriyadi¹⁾

¹⁾Penjaskesrek STKIP PGRI Lubuk Linggau

^{a)}Corresponding Author: eciokatrina@gmail.com

Abstract

This study aims to see a picture of how big the relationship between the explosive power of the limb muscles and the ability to kick the sickle of Pencak Silat at PSHT College in Lubuklinggau City. Quantitative research methods. Data collection techniques in the study used observation and treatment tests. The data analysis technique used in this study is the normality test, product moment correlation test and hypothesis testing. between Limb Muscle Explosion with Sickle Kick Speed, and this figure belongs to the category of very strong correlation. The results of the coefficient of determination of 0.616 can be explained that the contribution between Explosive Power of the Limb Muscles and the Speed of Sickle Kicks is 61.6%, the remaining 38.4% is explained by other factors. Fcount of 14.089 with a significance of 0.001, it can be concluded that H0 is rejected, which means that there is a significant relationship between the Explosive Power of the Limb Muscle and the Speed of the Sickle Kick.

Keyword: PSHT, Limb muscle explosion, Sickle kick speed

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk melihat gambaran Seberapa Besar Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai terhadap Kemampuan Tendangan Sabit Pencak Silat Pada Perguruan PSHT di Kota Lubuklinggau. Metode penelitian kuantitatif. Teknik pengumpulan data dalam penelitian menggunakan observasi dan Tes Perlakuan. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah uji normalitas, uji korelasi product moment dan uji hipotesis Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, maka dapat diambil simpulan bahwa minat peserta pada perguruan PSHT Kota Lubuklinggau dapat dilihat Hasil analisis menunjukkan nilai r sebesar 0.616 yang menunjukkan hubungan positif antara Daya Ledak Otot Tungkai dengan Kecepatan Tendangan Sabit, dan angka tersebut termasuk kategori korelasi sangat kuat. Hasil koefisien determinasi 0,616 dapat dijelaskan bahwa sumbangan antara Daya Ledak Otot Tungkai dengan Kecepatan Tendangan Sabit sebesar 61,6% sisanya sebesar 38,4% dijelaskan oleh faktor lainnya. Fhitung sebesar 14,089 dengan signifikan 0,001, maka dapat disimpulkan bahwa H0 ditolak yang berarti terdapat hubungan yang signifikan antara Daya Ledak Otot Tungkai dengan Kecepatan Tendangan Sabit.

Kata Kunci: PSHT, Daya ledak otot tungkai, Kecepatan tendangan sabit

Sejarah Artikel:

1. Disubmit 10 September 2021
2. Direview 10 September 2021
3. Diterima 10 September 2021
4. Diterbitkan 11 September 2021

Pendahuluan

Pendidikan olahraga dan kesehatan adalah proses pendidikan yang dilakukan melalui aktivitas yang terpilih dalam upaya untuk mencapai tujuan pendidikan nasional. Tujuan pendidikan nasional, yaitu upaya untuk mengembangkan aspek kognitif, psikomotor dan afektif (UU No.20 tahun 2003). Aspek psikomotor merupakan salah satu tujuan yang harus dicapai melalui, olahraga dan kesehatan terdiri dari dua komponen yang harus dikembangkan yaitu aspek fisik dan aspek keterampilan.

Aspek fisik merupakan komponen yang sangat mendasar untuk menentukan kemampuan seorang atlet dapat menyelesaikan suatu program latihan, maupun kondisi yang prima dalam suatu pertandingan. Sebagai cabang olahraga yang memerlukan aspek fisik untuk melaksanakan aktivitasnya, pencak silat juga mengembangkan hubungan ketiga komponen daya ledak otot tungkai, kekuatan otot perut dan kelentukan sendi panggul. Peranan masing-masing variabel terhadap kecepatan tendangan sabit dapat dilihat melalui besarnya hubungan tiap variabel tersebut terhadap kecepatan tendangan sabit. Oleh karena besarnya hubungan tiap variabel belum diketahui, maka perlu diadakan penelitian terlebih dahulu Mahardhika (2013:5).

Pencak silat merupakan olahraga warisan leluhur bangsa Indonesia yang berkembang dari berbagai daerah di tanah air sebagai simbol persatuan dan kesatuan dalam cerminan budaya Indonesia yang seutuhnya. Disamping itu, pencak silat juga merupakan salah satu cabang olahraga. Gerakan-gerakan pencak silat dapat memperkuat ketahanan tubuh dan meningkatkan kesegaran jasmani disamping mengandung unsur seni pencak silat pun juga mengandung unsur olahraga, prestasi dan kepribadian yang sangat berguna dalam usaha meningkatkan sumber daya manusia yang bertaqwa, tangguh dan bertanggung jawab (Lubis, 2016:1).

Menurut Sari (2018:5) dalam penelitiannya mengemukakan bahwa “Dalam pencapaian prestasi seorang pesilat yang maksimal ada empat indikator yang perlu diperhatikan yaitu kondisi fisik, teknik, taktik dan strategi dan mental. Hubungan tersebut tidak dapat dilepaskan karena merupakan satu kesatuan yang saling terkait satu dengan yang lainnya.” Menurut (Rosmawati, 2019) dalam penelitiannya menjelaskan bahwa “tanpa kondisi fisik yang baik tidak mungkin seorang mampu mengatasi teknik dengan baik,

disamping itu latihan teknik juga memperbaiki kualitas kondisi fisik dan teknik merupakan kemampuan yang sangat dibutuhkan untuk taktik. Taktik sulit dilaksanakan bila belum mempunyai teknik, baik individual maupun kelompok.”

Pembinaan kondisi fisik khusus didasarkan atas kebutuhan teknik serta taktik dalam menyerang maupun diserang. Seperti salah satu indikatornya daya ledak otot tungkai dimana mempunyai suatu peranan penting terhadap tendangan sabit yang akan dihasilkan, dalam melakukan tendangan sabit seorang atlet juga harus memiliki daya tahan otot tungkai agar selama dalam pertandingan 3 babak di kali 2 menit tendangan yang dihasilkan benar-benar kuat dan mampu melakukannya berulang-ulang kali sehingga bisa menghasilkan poin bagi (Hardiansyah, 2016:62).

Seorang pesilat harus memiliki keterampilan tendangan yang cukup kuat dan akurat sehingga keterampilan tendangan tersebut di kategorikan sebagai keterampilan khusus. Dalam teknik serangan tungkai dan kaki pada perguruan Persaudaraan Setia Hati Terate terdapat beberapa jenis tendangan yaitu: tendangan lurus, tendangan tusuk, tendangan kepret, tendangan jejag, tendangan gajul, tendangan samping, tendangan celorong, tendangan belakang, tendangan kuda, tendangan taji, tendangan sabit, tendangan bawah dan gejjig. Menurut Lubis (2016:47) menjelaskan bahwa tendangan sabit adalah tendangan yang lintasannya setengah lingkaran ke dalam, dengan sasaran seluruh bagian tubuh, dengan punggung telapak kaki atau jari telapak kaki.

Dalam hal ini sebagian besar pelatih pencak silat kurang memberikan porsi latihan seperti daya ledak otot tungkai, kekuatan otot perut, dan kelentukan sendi panggul. Padahal program latihan seperti itu sangat berguna untuk meningkatkan kecepatan dan power. Apalagi didalam pencak silat ini yang sangat mendasar saat bertanding adalah power. Oleh karena itu, seorang pelatih pencak silat pada dasarnya dituntut tidak hanya memberikan latihan teknik, taktik dan mental tetapi juga power atau kekuatan daya ledak, kekuatan otot perut dan kelentukan sendi panggul juga penting. Latihan daya ledak otot tungkai, kekuatan otot perut, dan kelentukan sendi panggul sangatlah penting untuk memberikan kontribusi yang besar dalam kecepatan tendangan sabit.

Daya ledak otot tungkai yang paling dominan dalam kecepatan tendangan sabit karena pada saat akan melakukan tendangan membutuhkan daya ledak otot tungkai untuk mendapatkan tendangan

yang keras, kemudian kekuatan otot perut yang perlu diperhatikan oleh pesilat adalah kekuatan otot perut karena kekuatan otot perut yang bisa membantu penguatan saat melakukan tendangan, kemudian kelentukan sendi panggul yaitu panggul merupakan poros dalam melakukan tendangan semakin lentuk panggul seorang atlet maka semakin keras atau jauh jangkauan tendangan yang dihasilkan (Akbar, 2016:5).

Daya ledak otot tungkai merupakan gabungan beberapa unsur fisik yaitu unsur kekuatan dan unsur kecepatan. Artinya daya ledak otot dapat dilihat dari hasil suatu unjuk kerja yang dilakukan dengan menggunakan kekuatan dan kecepatan. (Rahmana dan Suwirman, 2020:2). Sedangkan Menurut Akmal, dkk (2019), daya ledak merupakan salah satu dari komponen gerak yang sangat penting untuk melakukan aktifitas yang berat terutama gerakan pencak silat karena dapat menentukan seberapa kekuatan orang dapat memukul atau menendang.

Berdasarkan observasi yang dilakukan peneliti pada perguruan Pencak Silat Persaudaraan Setia Hati Terate Cabang Lubuklinggau, pada pelaksanaan latihan teknik khususnya gerakan pencak silat di perguruan PSHT Ranting Cereme syarat dalam tendangan sabit harus memiliki kecepatan dan ketepatan sasaran sesuai dengan aturan yang berlaku. Pada saat latihan terlihat bahwa kemampuan tendangan sabit atlet pencak silat Perguruan PSHT Ranting Cereme masih kurang bertenaga, tidak tepat sasaran, mudah dielakan dan ditangkap, sehingga tidak menghasilkan nilai yang diharapkan, hal ini menyebabkan atlet kurang memperoleh peluang kemenangan yang sesuai target. Peneliti menduga bahwa hal ini disebabkan kurangnya kemampuan beberapa faktor kondisi fisik dalam melakukan tendangan sabit tersebut.

Permasalahan yang sering dihadapi pada setiap atlet saat ini, sebagian besar para atlet khususnya perguruan PSHT pencak silat mengatakan bahwa pada saat mereka melakukan tendangan sabit, tendangan mereka sering tertangkap, akan tetapi tidak selalu terbanting oleh pihak lawan, dan pihak lawan pun juga sering melakukan kesalahan dengan akurasi tendangan yang tidak tetap sasaran. Selain kurang baiknya kondisi daya ledak otot tungkai juga mempengaruhi sehingga mengakibatkan kemampuan tendangan sabit atlet pencak silat Perguruan PSHT kurang maksimal dan mudah tertangkap sehingga mengurangi poin pertandingan. Oleh karena itu peneliti ingin meneliti hubungan daya ledak otot tungkai

terhadap kemampuan tendangan sabit atlet pencak silat Perguruan PSHT yang ada dikota Lubuklinggau.

Berdasarkan uraian di atas, maka peneliti merasa tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai Terhadap Kemampuan Tendangan Sabit Pencak Silat Pada Perguruan PSHT Di Kota Lubuklinggau.

Metode Penelitian

Penelitian ini adalah penelitian metode kuantitatif, yaitu data yang dapat dihitung untuk mengetahui bagaimana hubungan Daya Ledak Otot Tungkai Terhadap kemampuan tendangan sabit Pencak Silat pada PSHT di Kota Lubuklinggau Adapun variabel penelitian yang dilakukan adalah daya ledak otot tungkai dan tendangan sabit.

Penelitian ini dilaksanakan pada perguruan PSHT Cabang Kota lubuklinggau. Populasi dalam penelitian ini sebanyak 126 orang dari 6 perguruan PSHT yang ada di Kota Lubuklinggau. Teknik sampel yang digunakan pada penelitian ini adalah random sampling, sehingga diperoleh 20% dari total populasi sampel sejumlah 25 orang.

Peneliti menggunakan teknik analisis data kuantitatif dengan pendekatan deskriptif. Menggunakan perhitungan untuk membantu dalam pengolahan data, yaitu dengan cara menghitung skor dari masing-masing jawaban dari lembar soal tes yang telah dikerjakan oleh siswa.

Teknik pengambilan data menggunakan observasi dan tes perlakuan Kualitas dari data akan ditentukan oleh data tersebut atau alat pengukurnya. Dengan alat pengukur kita akan mendapatkan data penelitian yang merupakan hasil dari pengukuran.

Teknik analisis data dilaksanakan untuk pengujian hipotesis dapat dilanjutkan atau tidak, uji persyaratan analisis uji normalitas, uji korelasi product moment, uji hipotesis, Uji f.

Hasil Penelitian

Tabel 1 Uji Normalitas

Tests of Normality			
	Kolmogorov-Smirnov ^a		
	Statistic	df	Sig.
Daya Ledak Otot Tungkai	,160	25	,098
Kecepatan Tendangan Sabit	,169	25	,063

a. Lilliefors Significance Correction

Berdasarkan hasil dari tabel diatas, diketahui bahwa semua variabel berdistribusi normal karena nilai signifikan kolmogorov-smirnov untuk variabel Daya Ledak Otot Tungkai sebesar $0,098 > 0,05$ dan variabel Kecepatan Tendangan Sabit $0,063 > 0,05$, sehingga dapat disimpulkan bahwa semua variabel penelitian berdistribusi normal. Secara lengkap dapat dilihat pada lampiran uji normalitas.

Tabel 2 Uji Korelasi Product Moment

Correlations			
		Daya Ledak Otot Tungkai	Kecepatan Tendangan Sabit
Daya Ledak Otot Tungkai	Pearson Correlation	1	,616**
	Sig. (2-tailed)		,001
	N	25	25
Kecepatan Tendangan Sabit	Pearson Correlation	,616**	1
	Sig. (2-tailed)	,001	
	N	25	25

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Pada output diatas didapatkan nilai r sebesar 0.616 yang menunjukkan hubungan positif antara Daya Ledak Otot Tungkai dengan Kecepatan Tendangan Sabit, dan angka tersebut termasuk kategori korelasi sangat kuat. Dengan r tabel sebesar 0.3233, maka nilai r hitung yang lebih besar dari r tabel menunjuk pada hipotesis Ha diterima. Dan dengan nilai signifikansi (Sig. (1-tailed)) sebesar 0.001 kurang dari alpha yang digunakan yaitu 0.05, maka hipotesis Ha diterima. Maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan positif dan signifikan antara Daya Ledak Otot Tungkai dengan Kecepatan Tendangan Sabit.

Tabel 3 Koefisien Determinasi

Model Summary ^b					
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate	Durbin-Watson
1	,616 ^a	,380	,353	7,22117	1,603
a. Predictors: (Constant), Kecepatan Tendangan Sabit					
b. Dependent Variable: Daya Ledak Otot Tungkai					

Berdasarkan hasil tabel diatas menunjukkan bahwa koefisien korelasi tersebut diatas diperoleh koefisien determinasi 0,616 dapat dijelaskan bahwa sumbangan antara Daya Ledak Otot Tungkai dengan Kecepatan Tendangan Sabit sebesar 61,6% sisanya sebesar 38,4% dijelaskan oleh faktor lainnya.

Tabel 4 Uji F

ANOVA ^a						
Model		Sum of Squares	Df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	734,65	1	734,65	14,08	,001 ^b
	Residual	1199,34	23	52,14		
	Total	1934,00	24			
a. Dependent Variable: Daya Ledak Otot Tungkai						
b. Predictors: (Constant), Kecepatan Tendangan Sabit						

Berdasarkan tabel diatas menunjukan Fhitung sebesar 14,089 dengan signifikan 0,001, maka dapat disimpulkan bahwa H0 ditolak yang berarti terdapat hubungan yang signifikan antara Daya Ledak Otot Tungkai dengan Kecepatan Tendangan Sabit.

Pembahasan

Pada penelitian ini sama halnya dengan penelitian yang dilakukan oleh Suwirman dan Rahmana (2020) dengan judul Hubungan daya ledak otot Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai dan Kelentukan dengan Kemampuan Tendangan Sabit Atlet Pencak Silat UNP, hasil menunjukkan bahwa Terdapat hubungan yang signifikan antara daya ledak otot tungkai dengan kemampuan tendangan sabit atlet pencak silat UKO UNP, Terdapat hubungan yang signifikan antara kelentukan dengan kemampuan tendangan sabit atlet pencak silat UKO UNP. Terdapat hubungan yang signifikan antara daya ledak otot tungkai dan kelentukan secara bersama-sama dengan

kemampuan tendangan sabit atlet pencak silat UKO UNP.

Daya ledak otot tungkai merupakan gabungan beberapa unsur fisik yaitu unsur kekuatan dan unsur kecepatan. Artinya daya ledak otot dapat dilihat dari hasil suatu unjuk kerja yang dilakukan dengan menggunakan kekuatan dan kecepatan. (Rahmana dan Suwirman, 2020:2). Sedangkan Menurut Akmal, dkk (2019), daya ledak merupakan salah satu dari komponen gerak yang sangat penting untuk melakukan aktifitas yang berat terutama gerakan pencak silat karena dapat menentukan seberapa kekuatan orang dapat memukul atau menendang.

Menurut Lubis (2016:47) Mengemukakan "tendangan sabit adalah tendangan yang lintasannya setengah lingkaran ke dalam, sasaran tendangan seluruh bagian tubuh, dengan punggung telapak kaki atau jari telapak kaki. Sedangkan Menurut Mahardhika (2013:18) dalam penelitiannya menjelaskan tendangan sabit adalah tendangan yang dilakukan dengan sebelah kaki dari arah samping mengarah kedalam yang gerakannya mirip dengan sabit atau celurit dengan perkenaan punggung kaki dan jari-jari kaki.

Pelaksanaan penelitian dilakukan pada tanggal 15 Januari sampai dengan 15 Februari 2021. Sebelum melakukan penelitian peneliti mengambil populasi yang di pilih untuk dijadikan subjek penelitian yaitu anggota Perguruan PSHT Kota Lubuklinggau dengan anggota PSHT ranting yadika berjumlah 5 orang, ranting temam berjumlah 5 orang, ranting lubuk tanjung berjumlah 3 orang, ranting petanang berjumlah 3 orang, ranting ketuan berjumlah 3 orang, ranting cereme berjumlah 6 orang. Dalam pengambilan data dikarenakan pada musim pandemi Covid-19, maka diatur jadwal pada hari minggu tanggal 14 februari 2021 dengan titik kumpul di SMP Negeri 4 Lubuklinggau, lalu dilakukan pengujian tes kemampuan power tungkai dengan instrumen Loncat Tegak / Vertical Jump, dan tes kemampuan kecepatan tendangan sabit dengan mengukur kecepatan tendangan sabit dalam satuan detik yang dilaksanakan pengujian sebanyak 3 kali percobaan dan data yang diambil adalah data yang memiliki skor tertinggi atas percobaan yang dilaksanakan tersebut. Berdasarkan hasil penelitian akan diuraikan penjelasan sebagai berikut :

Hasil perhitungan tentang hipotesis yang menyebutkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara Daya Ledak Otot Tungkai dengan Kecepatan Tendangan Sabit ditunjukkan nilai signifikansi (Sig. (1-tailed)) sebesar 0.001

kurang dari alpha yang digunakan yaitu 0.05, maka hipotesis H_a diterima. koefisien korelasi tersebut diatas diperoleh koefisien determinasi 0,616 dapat dijelaskan bahwa sumbangan antara Daya Ledak Otot Tungkai dengan Kecepatan Tendangan Sabit sebesar 61,6% sisanya sebesar 38,4% dijelaskan oleh faktor lainnya. Sedangkan nilai Fhitung sebesar 14,089 dengan signifikan 0,001, maka dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak yang berarti terdapat hubungan yang signifikan antara Daya Ledak Otot Tungkai dengan Kecepatan Tendangan Sabit.

Temuan dalam penelitian ini menjelaskan bahwa atlet yang memiliki daya ledak otot tungkai yang baik akan dapat melakukan kecepatan tendangan sabit dengan optimal. Dengan demikian dapat dikatakan bahwa kecepatan tendangan sabit terkait dengan daya ledak otot tungkai yang dimiliki oleh pesilat PSHT Kota Lubuklinggau. disamping itu, hasil penelitian ini juga menunjukkan bahwa daya ledak otot tungkai penting dimiliki dan ditingkatkan oleh setiap atlet pencak silat PSHT Kota Lubuklinggau untuk meningkatkan kecepatan tendangan sabit.

Selanjutnya koefisien korelasi didapatkan nilai r sebesar 0.616 yang menunjukkan hubungan positif antara Daya Ledak Otot Tungkai dengan Kecepatan Tendangan Sabit, dan angka tersebut termasuk kategori korelasi sangat kuat. Dengan r tabel sebesar 0.3233, maka nilai r hitung yang lebih besar dari r tabel menunjuk pada hipotesis H_a diterima. Sehingga koefisien korelasi dinyatakan signifikan yang berarti bahwa semakin tinggi daya ledak otot tungkai maka semakin tinggi juga kecepatan tendangan sabit.

Secara keseluruhan dapat disimpulkan bahwa dilakukan pengujian secara statistik terhadap data empirik yang telah diperoleh dari lapangan dapat dikatakan bahwa ketiga variabel bebas daya ledak otot tungkai yang diajukan yaitu memiliki hubungan yang signifikan dengan kecepatan tendangan sabit pada atlet pencak silat perguruan PSHT Kota Lubuklinggau.

Dengan demikian, maka dapat dijelaskan pentingnya memiliki daya ledak otot tungkai yang baik sehingga dapat meningkatkan kecepatan tendangan sabit, Sehingga bagi para atlet pencak silat diharapkan untuk meningkatkan daya ledak otot tungkai untuk hasil kecepatan tendangan sabit yang bagus. Disamping itu, hasil penelitian ini juga menunjukkan bahwa daya ledak otot tungkai penting dimiliki dan ditingkatkan oleh setiap atlet pesilat PSHT Kota Lubuklinggau untuk meningkatkan kecepatan tendangan sabit.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian Rahmana dan Suwirman (2020) yang menunjukkan hasil bahwa terdapat hubungan yang signifikan daya ledak otot tungkai dengan kemampuan tendangan sabit atlet pencak silat UNP.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, maka dapat diambil simpulan bahwa minat peserta pada perguruan PSHT Kota Lubuklinggau dapat dilihat Hasil analisis menunjukkan nilai r sebesar 0.616 yang menunjukkan hubungan positif antara Daya Ledak Otot Tungkai dengan Kecepatan Tendangan Sabit, dan angka tersebut termasuk kategori korelasi sangat kuat.

Hasil koefisien determinasi 0,616 dapat dijelaskan bahwa sumbangan antara Daya Ledak Otot Tungkai dengan Kecepatan Tendangan Sabit sebesar 61,6% sisanya sebesar 38,4% dijelaskan oleh faktor lainnya.

Fhitung sebesar 14,089 dengan signifikan 0,001, maka dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak yang berarti terdapat hubungan yang signifikan antara Daya Ledak Otot Tungkai dengan Kecepatan Tendangan Sabit.

Daftar Pustaka

- Akbar, Musthofa. 2016. Hubungan Antara Daya Ledak Otot Tungkai, Kekuatan otot Perut, Dan Kelentukan Sendi Panggul Dengan kecepatan Tendangan Sabit Pada Atlet Pencak Silat Putra Pesantren Darul Arafah Deli Serdang Tahun 2016. Skripsi. Universitas Negeri Medan.
- Akmal, Diki Kurnia, Zarwan, Arsil dan Emral. 2019. Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai dan Keseimbangan dengan Kemampuan Tendangan Sabit Pencak Silat. Universitas Negeri Padang. Jurnal Pendidikan dan Olahraga. Vol. 2 No. 2 Februari. 2019.
- Arikunto, S. 2010. Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik. Jakarta: Rineka Cipta.
- _____. 2019. Prosedur Penelitian (Suatu Pendekatan Praktik). Jakarta: Rineka Cipta.
- Asnaldi, Arie. 2016. Pengaruh Latihan Daya Ledak Otot Tungkai Terhadap Kemampuan Mae Geri Chudan Karateka Putra Lemkari Dojo Bato Kota Pariaman. Jurnal Fakultas Ilmu Keolahragaan. Universitas Negeri Padang. asnaldi@fik.unp.ac.id
- Depdiknas. (2000). Pedoman dan Modul Pelatihan Kesehatan Olahraga Bagi Pelatih Olahraga Pelajar. Jakarta.
- Djoko Pekik Irianto. 2004. Bugar dan Sehat dengan Berolahraga. Yogyakarta: Andi Yogyakarta.
- Goeyardi, Wandayani. 2019. Analisis Perbandingan Kungfu Wing Chun Dari Tiongkok Dan Pencak Silat Merpati Putih Dari Indonesia. Jurnal Puitika. Vol. 15 No. 1 Universitas Brawijaya.
- Hardiansyah, Sefri. 2016. Kontribusi Daya Tahan Kekuatan Dandaya Ledakotot Tungkai Terhadap Kemampuan Tendangan Depan Atlet Pencak Silat Unit Kegiatan Olahraga UNP. Jurnal Menssana. Vol. 1, No. 2. Universitas Negeri Padang.
- Ikbal, muhammad. 2017. Pengaruh Panjang Tungkai, Daya Ledak Tungkai dan Motivasi Terhadap Kemampuan Lompat Jauh Siswa SMP Negeri 21 Makassar. Tesis. Universitas Negeri Makassar.
- Lubis, Johansyah. 2016. Panduan Praktis Penyusunan Program Latihan. Edisi 1. Cetakan Kedua. Jakarta. PT. Raja Grafindo Persada.
- _____. 2016. Pencak Silat. Edisi Ketiga. Jakarta. PT. Raja Grafindo Persada.
- Mahardhika, Nanda. A. 2013. Hubungan Antara Daya Ledak Otot Tungkai, Kekuatan Otot Perut, Dan Kelentukan Sendi Panggul Dengan Kecepatan Tendangan Sabit Pada Pesilat Tapak Suci Kabupaten Klaten Tahun 2012. Skripsi. Universitas Negeri Yogyakarta.
- PSHT Lubuklinggau. 2011. <https://pshtLubuklinggau.wordpress.com/about/psht-Lubuklinggau/>
- Rahmana, Zikra Wakasia dan Suwirman. 2020. Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai dan Kelentukan dengan Kemampuan Tendangan Sabit Atlet Pencak Silat UNP. Universitas Negeri Padang. Jurnal Pendidikan dan Olahraga. Vol. 3 No. 2 Februari. 2020.
- Rosmawati, dkk 2019. Hubungan Kelincahan dan Daya Ledak Otot Tungkai Terhadap Kecepatan Tendangan Sabit Atlet Pencak Silat Silahturahmi Kalumbuk Kecamatan Kuranji Kota Padang. Universitas Negeri Padang. Jurnal Menssana. Vol. 4 no. 1. Mei. 2019.
- Sari, Mustika. 2018. Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai dan Kelentukan dengan Kecepatan Tendangan Sabit Pada Atlet

-
- Pencak Silat UKM Persaudaraan Setia Hati Terate Universitas Lampung. Skripsi. Universitas Lampung.
- Shamsuddin.2005.(https://id.wikipedia.org/wiki/Pencak_silat#CITEREFShamsuddin2005)
- Sucipto, dkk. 2010. Permainan Bola Basket. Bandung: FPOK UPI.
- Sugiyono. 2016. Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, kualitatif, dan R&D. Bandung: Alfabeta.
- Tanjung, Anggun Lestari. 2015. Perbedaan Pengaruh Latihan Double Leg Bound Dan Alternate Leg Bound Terhadap Power Otot Tungkai Dan Kecepatan Tendangan Maegeri Chudan Pada Karateka Putra Lemkari Dojo Bima Sakti Binjai. Universitas Negeri Medan. Jurnal Pedagogik Keolahragaan. Vol.1 No.1 Januari-Juni 2015. Lestari_anggun@yahoo.com
- Undang-Undang No 20 Tahun 2003. Tentang Sistem Pendidikan Nasional. Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia.