



ISBN 9978-602-60013-0-6

PROSIDING SEMINAR NASIONAL PENDIDIKAN JASMANI DAN OLAHRAGA

“Rekonstruksi Pendidikan Jasmani dan Olahraga
Untuk Menghasilkan Masyarakat Yang Berdaya Saing”



PROSIDING



Jombang, 1 Oktober 2016
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI DAN KESEHATAN
SEKOLAH TINGGI KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
STKIP PGRI JOMBANG
JL. PATTIMURA III/20 JOMBANG
Telp.(0321) 861319-854318 FAX. (0321)854319



ISBN 9978-602-60013-0-6

PROSIDING
SEMINAR NASIONAL
PENDIDIKAN JASMANI DAN OLAHRAGA

**“Rekonstruksi Pendidikan Jasmani dan Olahraga
Untuk Menghasilkan Masyarakat Yang Berdaya Saing”**



Jombang, 1 Oktober 2016
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI DAN KESEHATAN
SEKOLAH TINGGI KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
STKIP PGRI JOMBANG
JL. PATTIMURA III/20 JOMBANG
Telp.(0321) 861319-854318 FAX. (0321)854319





SEMINAR NASIONAL PENDIDIKAN JASMANI DAN OLAHRAGA

“REKONSTRUKSI PENDIDIKAN JASMANI DAN OLAHRAGA UNTUK MENGHASILKAN MASAYARAKAT YANG BERDAYA SAING”

ISBN 978-602-60013-0-6

Editor

Dr. Wahyu Indra Bayu, M.Pd.
Risfandi Setyawan, M.Pd.
Basuki, S.Or., M.Pd.
Rendra Wahyu Pradana, M.Pd.

Reviewer

Prof. Dr. Nurhasan, M.Kes.
Drs. Suroto, M.A., Ph.D.
Drs. Rumpis Agus Sudarko, M.S.
Dr. Wahyu Indra Bayu, M.Pd.

Desain

Kahan Tony Hendrawan

Penerbit dan Redaksi:

Prodi Pendidikan Jasmani & Kesehatan
STKIP PGRI Jombang
Jl. Pattimura III/20 Gedung C/03 Jombang Tlp. (0321) 861319 Fax (0321) 854319
Email. penjaskes.stkipjb@gmail.com

Cetakan pertama, Oktober 2016

Hak cipta dilindungi undang-undang

Dilarang memperbanyak karya tulis ini dalam bentuk dan
dengan cara apapun tanpa ijin tertulis dari penerbit



Kata Pengantar

Puji syukur alhamdulillah kami panjatkan kehadiran Allah SWT atas limpahan rahmat, hidayah, dan InayahNya, sehingga prosiding Seminar Nasional Pendidikan Jasmani dan Olahraga 2016 Program Studi pendidikan jasmani dan kesehatan STKIP PGRI JOMBANG ini dapat terwujud sesuai dengan waktu yang telah ditetapkan. Terimakasih kami sampaikan pula kepada seluruh anggota Tim yang telah bekerja keras menyelesaikan prosiding ini

Partisipasi dalam olahraga dan pendidikan jasmani sangat berperan dalam peningkatan kemampuan personal dan sosial manusia, selain juga berfungsi untuk memperbaiki fungsi fisiologis serta kompetensi sosio-psikologis manusia. Keterlibatan manusia dalam aktivitas olahraga dan pendidikan jasmani menjadi bekal dalam peningkatan kualitas sumber daya manusia handal, yang mampu bersaing dalam pembangunan secara global. Melalui aktivitas olahraga dan pendidikan jasmani manusia dapat belajar mengenai nilai-nilai moral, nilai-nilai kompetitif, *fairplay*, dan *sportmanship*. Olahraga dan pendidikan jasmani juga berperan sebagai media untuk partisipasi sosial masyarakat, menjadi sarana untuk membangun kerjasama yang baik dengan dan diantara berbagai perbedaan kelompok, gender, ras, dan negara.

Kontribusi lebih jauh dari olahraga dan pendidikan jasmani adalah meningkatkan berbagai tujuan sosial masyarakat, mendukung sektor ekonomi, menjadi solusi krisis moral yang terjadi pada remaja, dan mampu meningkatkan kualitas hidup masyarakat secara fisik, psikologis dan sosial. Olahraga dan pendidikan jasmani sangat penting dalam menjaga kebugaran manusia untuk menjalani kehidupan sehari-hari, mengurangi keterbatasan fungsional tubuh, membantu manusia untuk hidup mandiri, mencegah, menunda dan mengurangi timbulnya penyakit kronis akibat kekurangan gerak. Partisipasi dalam aktivitas olahraga dan pendidikan jasmani memberikan berkontribusi terhadap kualitas fisik, mental dan sosial manusia sehingga mendorong terhadap peningkatan kualitas hidup masyarakat di suatu negara

Jombang 01 Oktober 2016
Redaksi



**SEMINAR NASIONAL PENDIDIKAN JASMANI DAN OLARAHAGA
“REKONSTRUKSI PENDIDIKAN JASMANI DAN OLARAHAGA UNTUK
MENGHASILKAN MASYARAKAT YANG BERDAYA SAING”**

**STKIP PGRI JOMBANG
01 OKTOBER 2016**

DAFTAR ISI

1. Rekonstruksi Kebijakan Lingkup Olahraga Pendidikan Berbasis Trasferable Daya Saing (Optimalisasi Peran Perguruan Tinggi Olahraga Dalam Era Otonomi Daerah <i>Prof. Dr. Agus Kristiyanto, M.Pd.</i>	1-12
2. Peran Pendidikan Jasmani Dalam Pembinaan Olahraga Prestasi <i>Prof. Dr. Nurhasan, M.Kes.</i>	13-19
3. Rekonstruksi Penjasor Untuk Menghasilkan Masyarakat Yang Berdaya Saing <i>Prof. Dr. Adang Suherman, M.A.</i>	20-41
4. Pengaruh Penerapan Hellison Models Dalam Pembelajaran Bola Basket Terhadap Pengembangan Tanggungjawab Siswa SMA Negeri 22 Bandung <i>Rajip Mustafillah Rusdiyanto</i>	42-51
5. Penggunaan Media Audio Visual Sebagai Upaya Peningkatan Kemampuan Gerak Teknik <i>Lay-Up Shoot</i> Bolabasket Pada Tim Putra Dan Putri SMA 17 Agustus 1945 Surabaya. <i>Eka Kurnia Darisman, Moh. Hanafi</i>	52-58
6. Efektifitas Metode Latihan Piramid Dan Piramid Terbalik Terhadap Peningkatan Hipertrofi Otot Dada Dan Kekuatan Otot Dada Pada Atlet Binaraga Jawa Barat <i>Sandra Arhesa</i>	59-71
7. Penerapan Model Pembelajaran Kooperatif Untuk Meningkatkan Kerjasama Tim Pada Permainan Sepak Takraw <i>Ali Priyono, M. Pd</i>	72-83
8. Kontribusi Panjang Lengan Dan Koordinasi Mata Terhadap Akurasi Servis Atas Dalam Permainan Bolavoli <i>Brio Alfatihah Rama Yuda</i>	84-93
9. Komponen Fisik Yang Mempengaruhi Hasil <i>Flying Shoot</i> <i>Indra Prabowo, M. Pd</i>	94-105
10. Pengaruh Penggunaan Media Pembelajaran Berbasis Teknologi Informasi (TI) Audio Visual Dan Motivasi Belajar Terhadap Hasil Belajar Pada Mata Pelajaran Penjaskes Pada Siswa V Sd Islam Terpadu Nurul Anshar Situbondo Dan Sdn Mimbaan VIII Situbondo Tahun Ajaran 2014/2015	106-113



Afif Amroellah S.Pd., M.Pd.....	
11. Pengembangan Permainan Sirkuit Untuk Meningkatkan Kebugaran Jasmani, Mengenal Huruf Dan Angka Pada Anak Taman Kanak-Kanak Se-Distrik Merauke Afif Khoirul Hidayat, Syamsudin.....	114-126
12. Pengembangan Belajar Keterampilan Sepaktakraw Anak Melalui Media Keranjang Jaring Pada Anak Sekolah Dasar di Kota Kediri Abdian Asgi Sukmana, Slamet junaidi	127-138
13. Pengaruh Pendekatan Bermain Terhadap Kebugaran Jasmani Peserta Didik Kelas VIII SMP DR MUSTA'IN ROMLY Ilmul Ma'arif, Arnaz Anggoro Saputro.....	139-148
14. Studi Keadaan Sarana Dan Prasarana Penunjang Aktifitas Pendidikan Jasmani Olahraga Di Sekolah Dasar Heldie Bramantha.....	149-161
15. Analisis Penunjang Fisiologi Dalam Mengidentifikasi Atlet Berbakatpada Cabang Olahraga Bolabasket Ritoh Pardomuan, M. Zaim Zen.....	162-169
16. Modifikasi Alat Pembelajaran Melalui Permainan Tonnis Dalam Aspek Keterampilan Hasil Belajar Siswa (Studi Pada Siswa Kelas IV SDN Kebraon I Surabaya) Toni Kogoya, Nanik Indahwati, Andun Sudijandoko.....	170-182
17. Survey Tingkat Kepuasan Mahasiswa Terhadap Kinerja Dosen Pada Program Studi Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan Tahun 2016 Rahayu Prasetyo, Novita Nur Synthiawati.....	183-188
18. Pengaruh Pembelajaran Metode <i>Student Teams Achievement Division</i> (STAD) Terhadap Hasil Belajar <i>Dribble</i> Pada Permainan Bolabasket Mahasiswa Program Studi Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan Angkatan 2015 Kahan Tony Hendrawan, Yully Wahyu Sulistyo	189-198
19. Effect Of Yoga Gymnastic Exercises On Flexibility And Body Balance Suhartik, Luqman Hakim	199-205
20. Efektivitas Pembelajaran Lempar Lembing Dengan Menggunakan Modifikasi Media Pembelajaran Pada Siswa SMPK Petra Jombang Mecca Puspitaningsari.....	206-217
21. Hubungan Regulasi Diri Terhadap Kecemasan Atlet Pencak Silat Dalam Menghadapi Pertandingan Yudi Dwi Saputra, Basuki.....	218-228



22. Upaya Meningkatkan Kebugaran Jasmani Melalui Permainan Bentengan Pada Siswa Kelas V SDN Bakalan Kec. Gondang Kab. Mojokerto Tahun Pelajaran 2015/2016 <i>Puguh Satya Hasmara, Rendra Wahyu Pradana</i>	229-239
23. Pengaruh Metode Latihan Reactive Agility Training Model Sprint Drill Dan Lateral Drill Terhadap Kecepatan dan kelincahan <i>Wahyu Eko Widiyanto, M.Pd</i>	240-250
24. Upaya Meningkatkan Kebugaran Jasmani Melalui Permainan Bentengan Pada Siswa Kelas V SDN Bakalan Kec. Gondang Kab. Mojokerto Tahun Pelajaran 2015/2016 <i>Ahmad Bahriyanto, M.Pd</i>	251-258
25. Pengembangan Model Latihan Kecepatan Tendangan Dengan Dumble Pada Peserta Ekstrakurikuler Pencak Silat Di SMP Negeri Kabupaten Jember <i>Bahtiar Hari Hardovi, M.Pd</i>	259-275
26. Reliabilitas Dan Indek Kesepakatan Kelompok Rater Pada Penilaian Keterampilan Gerak Dasar Menggunakan Sistem Process-Oriented <i>Setyorini</i>	276-285
27. Pentingkah Rasa Percaya Diri Pembelajar Dipelihara untuk Menjamin Tingginya Prestasi Belajar Renang? <i>Setiyo Hartoto</i>	286-294
28. Kemampuan Motorik Jingkat, Lompat, Dan Lempar Siswa Tunagrahita Ringan Usia 13-21 Tahun SLB PGRI Badas Kabupaten Kediri <i>DhedhyYuliawan, M.Or., Rahman Diputra, M.Pd</i>	295-303



PROSIDING

ISBN 978-602-60013-0-6

SEMINAR NASIONAL
PENDIDIKAN JASMANI DAN OLAHRAGA Ke-1

**“REKONSTRUKSI PENDIDIKAN JASMANI DAN OLAHRAGA UNTUK
MENGHASILKAN MASYARAKAT YANG BERDAYA SAING”**

STKIP PGRI JOMBANG
01 OKTOBER 2016



Pengaruh Permainan Tradisional Gobak Sodor Terhadap Kelincihan Dan Kecepatan Reaksi

Ahmad Bahriyanto, M.Pd¹ (ahmadbahriyanto@yahoo.co.id)

Abstract

Sports coaching achievements than through sports clubs, government and private institutions, as well as nursery coaching athletes through extra-curricular activities at school. In the extra-curricular sports activities through which the average student is a beginner athlete, many found problems that arise in practice. One of these problems, as occurs in extra-curricular activities volleyball in SMP Negeri 1 Pohjentrek Pasuruan, are less conscientious students in physical exercise agility and speed reaksi. Dalam gobak sodor this game requires the player to move quickly in changing the body position and direction of movement to avoid catching the guards. The state of player movement is very good to train the agility and speed of reaction, because basically exercises to train the agility and speed of reaction is a form of exercise that requires people to move quickly to changing body position and direction of movement. In addition gobak game Sodor implementation is shaped very appropriate match with the characteristics of growth and development at junior level, so that students will be more motivated to practice more vigorously without feeling bored, bored, and feeling grueling during practice.

The method used is an experimental method to study design patterns pretes- postes design. Teknik one group of data collection with the technical tests, and assays used are dodging agility test run and test the reaction speed of whole-body reaction. The data analyzed by t test for repeated observations with the formula of Arikunto. Hasil data processing indicates that the t-count amounted to 12.421 agility and reaction speed t-test showed a yield of 12.256, while the t-table for a significant level of 5% was recorded 2,045, so t-count is greater than t table which means that also the results of the data analysis is very significant.

Based on the results of the data analysis, the research hypothesis is set to be accepted. Thus the results of this study concluded that "there is a very significant influence on the game gobak sodor agility and reaction speed for extra-curricular volleyball participants in SMP Negeri 1 Pohjentrek Pasuruan".

Keywords: Games Gobak Sodor, agility, reaction speed.

Abstrak

Pembinaan olahraga prestasi selain melalui perkumpulan olahraga, instansi pemerintah dan swasta, juga pembinaan pembibitan atlet melalui kegiatan ekstra kurikuler di sekolah. Dalam pembinaan olahraga melalui ekstra kurikuler yang rata-rata siswanya merupakan atlet pemula, banyak ditemukan masalah yang timbul dalam latihan. Salah satu dari masalah tersebut, seperti yang timbul pada kegiatan ekstra kurikuler bola voli di SMP Negeri 1 Pohjentrek Kabupaten Pasuruan, adalah siswa kurang bersungguh-sungguh dalam melakukan latihan fisik kelincihan dan kecepatan reaksi. Dalam hal ini permainan gobak sodor mengharuskan pemainnya untuk bergerak dengan cepat dalam merubah posisi badan dan arah gerakan untuk menghindari tangkapan penjaga. Keadaan gerakan pemain ini sangat baik untuk melatih kelincihan dan kecepatan reaksi, karena pada dasarnya latihan untuk melatih kelincihan dan kecepatan reaksi adalah bentuk latihan yang mengharuskan orang untuk bergerak dengan cepat untuk merubah posisi badan dan arah gerakannya. Selain itu permainan gobak sodor yang pelaksanaannya berbentuk pertandingan sangat sesuai dengan ciri-ciri pertumbuhan dan perkembangan di tingkat SMP, sehingga siswa akan lebih termotivasi untuk berlatih dengan lebih giat tanpa merasakan jenuh, bosan, dan perasaan yang melelahkan pada saat berlatih.

Metode penelitian yang digunakan adalah metode eksperimen dengan rancangan penelitian pola one group pretes- postes design. Teknik pengumpulan data dengan teknik tes, dan alat tes yang digunakan adalah tes kelincihan dodging run dan tes kecepatan reaksi whole body reaction. Pengolahan data dianalisis dengan uji -t untuk amatan ulang dengan rumus dari Arikunto. Hasil pengolahan data menunjukkan bahwa t- hitung kelincihan sebesar 12,421 dan t-hitung kecepatan

¹Prodi Ilmu Keperawatan, Universitas Muhammadiyah Jember



reaksi menunjukkan hasil sebesar 12,256, sedangkan t -tabel untuk taraf signifikan 5% tercatat 2,045, sehingga t -hitung lebih besar dari t tabel yang berarti pula hasil analisis data adalah sangat signifikan.

Berdasarkan hasil analisis data tersebut, maka hipotesis penelitian yang ditetapkan akan diterima. Dengan demikian hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa “ada pengaruh yang sangat signifikan permainan gobak sodor terhadap kelincahan dan kecepatan reaksi bagi peserta ekstra kurikuler bola voli di SMP Negeri 1 Pohjentrek Pasuruan”.

Kata Kunci: Permainan Gobak sodor, kelincahan, kecepatan reaksi.

Pendahuluan

Pendidikan jasmani merupakan sebuah media untuk meningkatkan kebugaran siswa dan pembiasaan pola hidup sehat yang bermuara untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan yang seimbang. Di dalamnya mengandung komponen-komponen dari segi bermain maupun olahraga. Bermain, olahraga dan pendidikan jasmani melibatkan bentuk-bentuk gerakan, dan ketiganya dapat melumat secara pas dalam konteks pendidikan jika digunakan untuk tujuan-tujuan kependidikan (Sumardiyanto; 2003).

Permainan dan olahraga berisi tentang berbagai permainan dan olahraga baik terstruktur maupun tidak yang dilakukan secara perorangan, berpasangan maupun beregu. Dalam aktivitas ini termasuk juga pengembangan aspek pengetahuan/konsep yang relevan serta sistim nilai yang terkandung didalamnya seperti: kerjasama, sportivitas, jujur, berfikir kritis, dan patuh pada peraturan yang berlaku. (Depdiknas; 2003)

Berdasarkan penjelasan Sajoto (1988), kegiatan olahraga yang dilaksanakan oleh masyarakat mempunyai maksud dan tujuan yang beragam. Tujuan manusia melakukan olahraga diantaranya adalah (1). Untuk rekreasi, yaitu mereka-mereka yang melakukan olahraga untuk mengisi waktu senggang. (2). Untuk tujuan mencapai tingkat kesegaran jasmani tertentu. (3). Untuk mencapai prestasi sebagai sasaran terakhirnya. (4). Untuk tujuan pendidikan seperti misalnya olahraga di sekolah-sekolah yang dibina oleh guru olahraga.

Dari keempat tujuan manusia melakukan olahraga seperti diatas tersebut, khusus yang ditujukan untuk mencapai prestasi siswa di sekolah, pembinaannya dapat dilaksanakan melalui kegiatan ekstrakurikuler. Pembinaan olahraga untuk prestasi tersebut merupakan masalah yang sangat kompleks, karena pencapaian prestasi siswa ditentukan oleh berbagai faktor yang mempengaruhinya. Salah satu dari faktor tersebut adalah kelincahan gerak dari siswa peserta ekstrakurikuler yang merupakan bagian dari komponen kondisi fisik yang perlu dilatih untuk ditingkatkan kemampuannya. Hal ini mengingat kelincahan gerak dan kecepatan reaksi mempunyai peranan yang sangat penting dalam mengkoordinasi gerakan-gerakan, meningkatkan kecepatan dan reaksi gerak, serta untuk membantu menguasai teknik yang tinggi dalam olahraga yang diikutinya.

Dalam upaya meningkatkan kondisi fisik khususnya kelincahan dan kecepatan reaksi, tidak sedikit masalah yang dihadapi oleh pelatih. Suatu contoh dari masalah tersebut adalah seperti yang dihadapi oleh peneliti sendiri dalam melatih kondisi fisik, khususnya kelincahan gerak dan kecepatan reaksi pada siswa ekstra kurikuler bola voli di SMP Negeri 1 Pohjentrek Kabupaten Pasuruan. Pada umumnya siswa SMP yang berusia 13 sampai dengan 15 tahun ini, terutama siswa yang mengikuti kegiatan ekstra kurikuler bola voli kurang bersungguh-sungguh dalam melakukan latihan fisik untuk kelincahan dan kecepatan reaksi. Dengan bentuk latihan kelincahan dan kecepatan reaksi yang sudah ada seperti bentuk latihan shuttle run dan bentuk latihan yang lainnya. Mereka merasa latihan itu melelahkan, tegang dan membosankan, sehingga menyebabkan malas untuk berlatih. Kondisi ini tentu akan lebih sulit lagi bila latihan



kelincahan dan kecepatan reaksi diberikan dalam bentuk yang menyerupai permainan bola voli, karena mereka rata-rata tergolong pemula yang masih belum sempurna dalam menguasai teknik dasar. Pendekatan dan pengarahan akan pentingnya latihan kelincahan tersebut juga belum dapat membawa hasil yang seperti diharapkan.

Permainan gobak sodor ini banyak dilakukan oleh siswa Sekolah Dasar maupun siswa SMP. Permainan gobak sodor ini menuntut pemainnya untuk bergerak dengan cepat ke arah yang dikehendaki seperti lari kekanan dan kekiri bagi yang menjaga sedangkan pemain yang tidak menjaga bisa bergerak lari kedepan, kebelakang, kekanan dan kekiri agar dapat melewati petak-petak lapangan yang dijaga oleh pemain lawan sehingga mencapai angka. Melihat jalannya permainan ini bila dihubungkan dengan batasan kelincahan dan berlandaskan asumsi latihan yang teratur, sistematis dan menurut program latihan yang benar, nampaknya permainan gobak sodor dapat digunakan untuk melatih kelincahan gerak dan kecepatan reaksi. Hal ini untuk menyakininya harus didasarkan hasil penelitian yang ilmiah. Namun sampai saat ini belum banyak bukti-bukti dan pernyataan-pernyataan yang ilmiah yang menunjukkan kemanfaatan permainan gobak sodor terutama pengaruhnya terhadap kelincahan gerak dan kecepatan reaksi. Inilah yang menjadi latar belakang dari penelitian ini.

Metode

Memperhatikan judul, latar belakang masalah, dan tujuan dari penelitian ini, maka metode penelitian yang sesuai untuk digunakan adalah metode eksperimen. Sedangkan rancangan penelitiannya hanya menggunakan satu kelompok subyek, dimana satu kelompok subyek ini dikenakan tes dua kali, yaitu sebelum eksperimen dan sesudah eksperimen. Observasi yang dilakukan sebelum eksperimen (O_1) disebut pre-test, dan observasi sesudah eksperimen (O_2) disebut post-test. Perbedaan antara O_1 dan O_2 yakni $O_2 - O_1$ diasumsikan merupakan efek dari treatment atau eksperiment. Rancangan penelitian yang demikian ini disebut rancangan penelitian dengan pola “*Pre-test and Post-test Group*”. Arikunto(2006).

Pola :

$$O_1 \times O_2$$

Di dalam rancangan penelitian dengan pola *pre-test and post-test group*, langkah-langkah kerjanya adalah sebagai berikut :

1. Subyek dikenakan pengukuran dari kemampuan kelincahan dan kecepatan reaksinya yang disebut juga sebagai pretest.
2. Pemberian perlakuan (X) pada subyek dengan permainan gobak sodor.
3. Subyek dikenakan pengukuran dari kemampuan kelincahan dan kecepatan reaksinya yang kedua sebagai *post-test*.

Data dari suatu hasil pengukuran akan dapat mempunyai arti apabila diolah dan dianalisa terlebih dahulu. Demikian juga data dari penelitian ini baru mempunyai arti atau baru dapat menunjukkan perbedaan dari pretest dan posttest itu apakah benar-benar pengaruh dari latihan yang diberikan, maka data itu harus diolah dan dianalisa dengan metode statistik yang tepat. Terdapat beberapa teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini diantaranya:



Karena dalam penelitian ini yang ingin diketahui adalah pengaruh latihan permainan olahraga tradisional gobak sodor terhadap kelincahan gerak dan kecepatan reaksi, maka teknik analisa data yang digunakan adalah teknik uji- t untuk amatan ulangan digunakan untuk menghitung perbedaan dua mean sampel yang berhubungan dalam penelitian ini, yaitu tes awal (pre-test) dan tes akhir (post-test).

$$t = \frac{Md}{\sqrt{\frac{\sum X^2 d}{N(N-1)}}} \quad (\text{Arikunto, 2002})$$

Md = Mean dari perbedaan pre-test dan post-test
Xd = Deviasi masing-masing subjek (d-Md)
 $\sum X^2d$ = Jumlah kuadrat deviasi
N = Subjek pada sampel
d.b = Derajat kebebasan ditentukan dengan N-1

- Menyusun data dari hasil pengukuran
Dari hasil pengukuran baik pada pre-test maupun post-test yang diambil oleh tiga testor, ditentukan dan disusun skor yang digunakan untuk masing-masing subyek.
- Memasukkan dan mengolah data pre-test dan post-test ke dalam kolom tabel perhitungan seperti di bawah ini.

No Subyek	Pre-test (X_1)	Post-test (X_2)	D ($X_1 - X_2$)	d^2
1	70	75	-5	25
2	65	70	-5	25
3	60	65	-5	25
4	55	60	-5	25
5	50	55	-5	25
6	45	50	-5	25
7	40	45	-5	25
8	35	40	-5	25
9	30	35	-5	25
10	25	30	-5	25
11	20	25	-5	25
12	15	20	-5	25
13	10	15	-5	25
14	5	10	-5	25
15	0	5	-5	25
ΣN	ΣX_1	ΣX_2	$\Sigma X_1 - X_2$	Σd^2

- ## 2. Uji Signifikansi

Namun sebaliknya apabila t-hitung sama atau lebih besar dari t-tabel, maka hipotesis alternatif yang telah ditetapkan dapat diterima. Dengan demikian dapat disimpulkan pula ada



pengaruh yang signifikan antara permainan gobak sodor terhadap kelincahan dan kecepatan reaksi.

Hasil

Hasil penelitian yang disajikan berupa teknik statistic deskriptif dalam bentuk tabel, meliputi; rata-rata hitung (mean), total score, dan beda mean. Untuk lebih jelas hasil penelitian disajikan dalam tabel berikut :

Tabel 2 data beda mean pretest-posttest pada tes kelincahan

Jenis Data	Total score	N	Mean	Beda mean
Pretest	252,74	30	8,425	1,513
Posttest	207,36	30	6,912	

Tabel 3 data beda mean pretest-posttest pada tes kecepatan reaksi

Jenis Data	Total score	N	Mean	Beda mean
Pretest	13,598	30	0,453	0,151
posttest	9,059	30	0,302	

Dalam tabel diatas menunjukan rerata posttest lebih kecil dari pada rerata pretest, yang mempunyai perbedaan mean sebesar 1,513 detik untuk tes kelincahan dan 0,151 detik untuk tes kecepatan reaksi. Karena score pretest dan posttest tersebut adalah satuan waktu tempuh yang menggambarkan kemampuan kelincahan subyek dan kecepatan reaksi, berarti semakin kecil score posttest menunjukan score yang semakin baik. Dengan demikian perlakuan yang berupa permainan gobak sodor dapat mempengaruhi perubahan yang lebih baik dari kemampuan kelincahan subyek dengan rata-rata 1,513 detik dan dari kemampuan kecepatan reaksi dengan rata-rata 0,151 detik.

Hasil perhitungan t-hitung kelincahan menunjukan hasil sebesar 12,421 dan t-hitung kecepatan reaksi menunjukan hasil sebesar 12,256, sedangkan t-tabel untuk taraf signifikan 5% yang ditetapkan dalam uji hipotesis tercatat 2,045. dan untuk taraf signifikasi 95% yang tercatat sebesar 3,659. Hasil uji hipotesis membuktikan bahwa hipotesis alternatif yang ditetapkan dapat diterima. Bahkan sampai taraf kepercayaan tertinggi yaitu 95%, hipotesis juga dapat diterima. Kenyataan ini dapat memberikan pengertian, treatment penelitian yang menerapkan permainan gobak sodor, ternyata dapat memberikan pengaruh yang berupa peningkatan kemampuan kelincahan gerak dan kemampuan kecepatan reaksi.

Peningkatan kemampuan kelincahan dan kecepatan reaksi yang signifikan hingga taraf kepercayaan 95% ini, kemungkinan besar disebabkan oleh :

- 1) Bentuk permainan gobak sodor bila dianalisis gerakan permainannya adalah bergerak dengan cepat dan harus segera merubah posisi dan arah gerakan, untuk menghindari tangkapan lima penjaga yang merupakan penghalang dalam mencapai point. Keberadaan gerak pemain dalam permainan gobak sodor ini sangatlah efektif untuk melatih peningkatan kelincahan dan kecepatan reaksi. Karena pada dasarnya bentuk latihan yang mempunyai cirri-ciri mengharuskan orang untuk bergerak dengan cepat dalam merubah posisi dan arah gerakan sangat efektif untuk melatih kelincahan dan kecepatan reaksi. Cirri-ciri bentuk latihan ini dapat ditinjau kembali pada pembahasan bab II.



- 2) Sifat permainan gobak sodor yang mudah, menarik, meriah, murah, dan masal serta pelaksanaan permainan yang berbentuk pertandingan sangat sesuai dengan cirri-ciri pertumbuhan dan perkembangan subyek yang berada di tingkat SMP dalam usia 13-15 tahun. Sehingga subyek lebih termotivasi untuk berlatih lebih giat tanpa merasakan kebosanan dan kelelahan.
- 3) Keberadaan subyek dalam usia pertumbuhan, sehingga mudah untuk dibina dan dilatih terutama kemampuan kelincahannya dan kecepatan reaksinya. Hal ini sesuai dengan hasil penelitian AAHPER (1976) yang membuktikan bahwa kelincahan dan kecepatan reaksi “anak laki-laki makin bertambah baik mulai usia 12 tahun”. Dalam penelitian ini subyek yang digunakan rata-rata usianya antara 13-15 tahun lihat lampiran, jadi latihan kelincahan dan kecepatan reaksi yang diberikan sangat efektif untuk menunjang peningkatan kelincahan dan kecepatan reaksi.
- 4) Program latihan yang diberikan pada subyek rata-rata dapat membawa intensitas pada tingkat yang diharapkan (lihat lampiran). Apalagi lama latihan berlangsung selama 1 ½ bulan, hal ini juga merupakan salah satu sebab meningkatnya kemampuan kelincahan dan kecepatan reaksi subyek pada taraf kepercayaan yang tertinggi tersebut.

PEMBAHASAN

Dalam penelitian ini teknik analisis yang digunakan adalah teknik analisis statistik deskriptif, analisis uji-t amatan ulangan, analisis uji signifikansi. Teknik analisis statistik deskriptif menggambarkan pusat kecenderungan (central tendency) dari tes awal dan tes akhir yang meliputi: rata-rata hitung (mean), total skor, dan beda mean.

1. Pembahasan Uji T Amatan Ulangan

Digunakan untuk menghitung perbedaan dua mean sampel yang berhubungan dalam penelitian ini, yaitu tes awal (pre-test) dan tes akhir (post-test) tentang pengaruh latihan permainan gobak sodor terhadap kelincahan dan kecepatan reaksi

2. Pembahasan Uji Signifikansi

Untuk menentukan apakah hipotesis alternatif yang telah ditetapkan dapat diterima atau ditolak, dengan cara membandingkan antara hasil t-hitung dan t-tabel. Hipotesis ditolak apabila t-hitung lebih kecil dari t-tabel, maka hipotesis yang berbunyi ada pengaruh yang signifikan antara permainan gobak sodor terhadap kelincahan dan kecepatan reaksi adalah tidak benar/ tidak ada pengaruh.

Bila t-hitung sama atau lebih besar dari t-tabel, maka dapat disimpulkan ada pengaruh yang signifikan antara permainan gobak sodor terhadap kelincahan dan kecepatan reaksi.

Hasil Penelitian

Hasil penelitian yang disajikan dengan teknik statistik deskriptif pada tes awal kelincahan menunjukkan rata-rata hitung (mean) : 8,425. Total score 252, 74. Sedangkan pada tes akhir, menunjukkan rata-rata hitung (mean): 6,912. Total score : 207, 36. Beda mean dari tes awal dan tes akhir: 1,513.

Untuk tes kecepatan reaksi rata-rata hitung (mean): 0,453. Untuk total skor: 13,598, sedangkan pada tes akhir menunjukkan rata-rata hitung (mean) : 0.302. Total score: 9, 059. Beda mean dari tes awal dan tes akhir : 0,151



Hasil Analisis

1. Uji-t amatan ulangan

Hasil uji-t amatan ulangan menunjukkan bahwa data tes kelincahan 12,421 dan pada tes kecepatan reaksi 12,256.

2. Uji signifikansi

Dengan hasil uji-t tersebut, yang menunjukkan bahwa t hitung lebih besar dari t table, maka dapat disimpulkan bahwa hipotesis alternatif yang berbunyi “ada pengaruh yang signifikan antara permainan gobak sodor terhadap kelincahan dan kecepatan reaksi bagi peserta ekstra kurikuler bola voli di SMP Negeri 1 Pohjentrek Kabupaten Pasuruan”. Adalah diterima.

Daftar Rujukan

- Abidin, Akros. 1999. *Buku Penuntun Bola Basket Kembar*. Jakarta: Raja Grafindo Perkasa.
- Andang Ismail. 2006. *Education Games*. Yogyakarta: Pilar Media.
- Arikunto, Suharsimi, 2002. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*, Jakarta : Rineka Cipta
- Arikunto, Suharsimi, 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik Edisi Revisi VI*. Jakarta: Rineka Cipta
- Claude Bouchard et.al. *Masalah-masalah dalam Kedokteran Olahraga, Latihan Olahraga dan Coaching*, terjemahan Drs. Moch. Soebroto. Jakarta : Ditjen dikluspura Depdikbud RI.
- Depdiknas. 2003. *Standar Kompetensi Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani SD & MI*. Jakarta: Pusat Kurikulum, Balitbang Depdiknas
- Depdikbud 1994. *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Jakarta : Balai Pustaka
- Don Kirkendall, 1997. *Measurement and Evaluation for Physical Education* diterjemahkan oleh ME. Winarno, dkk. Jakarta: ASWIN.
- Goleman & Daniel, 2004. *Social Intelligence*. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama
- Husni & Agusta, 1998. *Cabang Olah Raga Dan Sejarahnya*. Jakarta: CV. Mawar Gempita
- Johnson, Barry. L. & Nelson Jack. L. 1974. *Praktical Measurement For Evaluation In Physical Education*. Second Edition. USA: Burgess Publishing Company Minneapolis.
- Kartono, Kartini. 1996. *Pengantar Metodologi Riset Sosial*. Bandung: Mandar Maju.
- Kent, Michael. 1994. *The oxford dictionary of sport science and medicine*. Oxford: Oxford University.
- Kirkendall, D.R. Gruber. J. Jonson. R.E, 1987 *Mesurement and Evaluation for Physical Educations*. Iowa : Wnc. Brown Company Secod Edition
- M. Muslim, 1986. *Tes dan Pengukuran dalam Olahraga*. Yogyakarta: STO Yogyakarta.
- Phillips, D.A. & Hornak, J.E. 1979. *Measurement And Evaluation in Physical Education*. USA: Permission Department, John Wiley
- Pontjopoetro, S. Dkk. 2002. *Permainan Anak, Tradisional dan Aktivitas Ritmik (Modul)*. Jakarta. Pusat Penerbitan UT.



- Purwodarminto, WJS. 1999. *Kamus Umum Bahasa Indonesia*. Jakarta : Balai Pustaka
- Sajoto, Mochamad. 1988. *Pembinaan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Jakarta: Dirjen Dikti Proyek Pengembangan LPTK.
- Sarwono. Jurnal IPTEK Olahraga. 1999. *Peningkatan Kelincahan dengan Metode Kombinasi Latihan Sirkuit Pliometri*, 1(2): 87 – 102. Jakarta.
- Semiawan, Conny. R. 2002. *Belajar dan Pembelajaran dalam Taraf Usia Dini*. Jakarta: PT Ikrar Mandiri Abadi.
- Strand, Bradford, N. 1993. *Assessing Sport Skill*. Utah State University.
- Suharno. 1993. *Metodologi Pelatihan*. Jakarta: KONI Pusat.
- Verducci, M.F. 1980. *Measurement Concept in Physical Education*. London : Mosby Company.