

ISBN: 978-602-60013-1-3



PROSIDING
SEMINAR NASIONAL PENDIDIKAN JASMANI DAN OLARAGA
“PENINGKATAN KUALITAS
PENDIDIKAN JASMANI DAN OLARAGA MELALUI LITERASI”



Alamat redaksi
Kampus STKIP PGRI Jombang
Jl. Pattimura III/20 Jombang
Telp (031)861319

ISBN 978-602-60013-1-3



Jombang 28 Juli 2018
PRODI PENDIDIKAN JASMANI DAN KESEHATAN
SEKOLAH TINGGI KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

STKIP PGRI JOMBANG



DAFTAR ISI

PERUBAHAN PARADIGMA DALAM PENDIDIKAN JASMANI DI SEKOLAH (Dr. Wahyu Indra Bayu, M.Pd.)	1-6
MENDORONG PENGEMBANGAN LITERASI KEOLAHRAGAAN NASIONAL (Prof. Dr. M.E. Winarno, M.Pd.)	7-14
MODEL-MODEL PEMBELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI (Prof. Dr. Hari Amirullah Rachman, M.Pd.).....	15-49
HUBUNGAN ANTARA STATUS GIZI DENGAN KEBUGARAN JASMANI SISWA SEKOLAH MENENGAH PERTAMA NEGERI 3 JOMBANG (Arsika Yunarta, M.Pd. & Rahayu Prasetyo, M.Pd.).....	50-55
PROFIL GURU PJOK DALAM MENINGKATKAN BERPIKIR KREATIF PESERTA DIDIK (Ilmul Ma'arif, M.Pd. & Zakaria Wahyu Hidayat, M.Pd.).....	56-66
PENGARUH METODE <i>PART AND WHOLE</i> TERHADAP HASIL BELAJAR SENAM LANTAI GULING DEPAN PADA SISWA KELAS X SMK SULTAN AGUNG 1 TEBUIRENG TAHUN PELAJARAN 2017/2018 (Muhamad Dedi Safa'at, S.Pd. & Kahan Tony Hendrawan, M.Pd.)	67-79
PENGARUH TINGKAT KESEGERAN JASMANI SAAT MENSTRUASI DAN TIDAK MENSTRUASI PADA SISWI KELAS XI di SMK MUHAMMADIYAH 1 BERBEK NGANJUK TAHUN 2017 (Novita Nur Synthiawati, M.Pd. & Guntum Budi Prsetyo, M.Pd.)	80-86
SURVEY KINERJA GURU PENDIDIKAN JASMANI OLAHRAGA DAN KESEHATAN PADA GURU SMP NEGERI SE-KECAMATAN PETERONGAN KABUPATEN JOMBANG TAHUN 2017/2018 (Rendra Wahyu Pradana, M.Pd. & Puguh Satya Hasmaru, M.Pd.).....	87-95
PEMULIHAN KEKUATAN DAN ROM SETELAH LATIHAN EKSENTRIK DENGAN PEMBERIAN SUPLEMEN GLUTAMIN (Afif Rusdiawan, M.Pd. & Taufikkurrachman, M.Pd.)	96-107
MODEL PEMBELAJARAN <i>PROJECT BASED LEARNING</i> TERHADAP KETERAMPILAN SMASH KEDENG PERMAINAN SEPAK TAKRAW (Ali Priyono, M.Pd.)	108-114

MENINGKATKAN KECERDASAN KINESTETIK MELALUI PERMAINAN PROPERTI (Davi Sofyan, M.Pd.)	115-124
DAMPAK PERCAYA DIRI DAN <i>POWER LENGAN</i> TERHADAP HASIL <i>FLYING SHOOT</i> DALAM PERMAINAN BOLA TANGAN (Indra Prabowo, M.Pd. & Davi Sofyan, M.Pd.)	125-130
STUDI DESKRIPTIF AKTIVITAS FISIK TERHADAP PENGHAMBATAN <i>MENOPAUSE</i> (Indrayogi, M.Pd.)	131-140
PERKEMBANGAN KESEIMBANGAN DAN KECEPATAN PADA ANAK-ANAK USIA 6 SAMPAI DENGAN 12 TAHUN DITINJAU DARI JENIS KELAMIN DI DAERAH KABUPATEN GROBOGAN (Novianto Arie Budiawan, Prof. Dr. Sugiyanto, & Dr. Sapta Kunta Purnama, M.Pd.)	141-149
EFEKTIFITAS TEKNIK <i>RECOVERY</i> DALAM MENURUANKAN KADAR ASAM LAKTAT (Rubbi Kurniawan, M.Pd. & Amjad Elfarabi, M.Pd.)	150-156
PENGARUH LATIHAN <i>PLYOMETRIC ALTERNATE LEG BOX BOUND</i> DAN <i>PLYOMETRIC SINGLE LEG SPEED HOP</i> TERHADAP KECEPATAN LARI 50 METER PADA SISWA SMP NEGERI 1 BARON KABUPATEN NGANJUK (Ruruh Andayani Becti, M.Pd.)	157-162
PENERAPAN METODE PEMBELAJARAN DENGAN PERMAINAN BOLA GANTUNG BERANGKA UNTUK MENINGKATKAN GERAK DASAR ANAK USIA DINI DI KECAMATAN PANYINGKIRAN KABUPATEN MAJALENGKA (Udi Sahudi, M.Pd. & Maya Nurhayati, M.Pd.).....	163-172
PENGEMBANGAN MODEL LATIHAN BEBAN UNTUK MENINGKATKAN KEMAMPUAN FISIK PEMAIN BOLAVOLI (<i>Studi Pengembangan pada Pemain Bolavoli Putra Tingkat Intermediet di Kota Kediri</i>) (Nur Ahmad Muharram, M.Or. & Wing Prasetya Kurniawan, M.Pd.).....	172-179
PROFIL GURU PJOK DALAM MENINGKATKAN BERPIKIR KREATIF PESERTA DIDIK (Basuki, S.Or., M.Pd.)	180-187



DAMPAK PERCAYA DIRI DAN *POWER LENGAN* TERHADAP HASIL *FLYING SHOOT* DALAM PERMAINAN BOLA TANGAN

Indra Prabowo, M. Pd.¹ (*indracoach07@yahoo.com*)

Davi Sofyan, M. Pd.² (*Davisofyan@unma.ac.id*)

ABSTRACT

The purpose of this research is to determine the relationship between the level of confidence and arm power to the results of flying shoot in a handball game. In this research the sample used for the experimental group of high school athletes at Bandung city as 36 people. Treatment that will be done in this research do weight training which will be done 12 times. The research method used in this research is the experimental method, with the design of One-Group Pretest-Posttest Design. Data analysis Technique was using parametric statistic which consisted of t-test and double correlation test used SPSS version 20 . The result have a significant correlation simultaneously with the result of flying shoot in handball game where the correlation coefficient r measures 0,338 bigger than r table that is 0,329.

Keywords: *Confidence, Power arms, Flying Shoot*

ABSTRAK

Tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui hubungan antara tingkat percaya diri dan power lengan terhadap hasil flying shoot dalam permainan bola tangan. Dalam penelitian ini sampel yang digunakan untuk kelompok eksperimen yaitu atlet SMA Se-Kota Bandung sebanyak 36 orang. Treatment yang akan dilakukan pada penelitian ini melakukan weight training yang akan dilakukan 12 kali pertemuan. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen dengan desain One-Group Pretest-Posttest Design. Teknik Analisis data dilakukan menggunakan statistik parametrik yang meliputi uji t dan uji korelasi ganda menggunakan bantuan SPSS versi 20. Hasil penelitian menunjukkan bahwa percaya diri dan power lengan memiliki korelasi yang signifikan secara bersama-sama terhadap hasil flying shoot dalam permainan bola tangan yang dimana r hitung sebesar 0,338 lebih besar dari r tabel yaitu 0,329.

Kata Kunci: *Kepercayaan diri, Power lengan, Flying Shoot*

PENDAHULUAN

Pendidikan berawal saat seorang bayi baru lahir dan pendidikan dilakukan berlangsung seumur hidup. Pendidikan merupakan sebuah proses yang sangat panjang untuk menuju kehidupan yang lebih baik dalam berbagai aspek kehidupan. Pendidikan merupakan hal yang terpenting dalam kehidupan kita, ini berarti bahwa setiap manusia berhak mendapat dan berharap untuk selalu berkembang dalam pendidikan. Pendidikan secara umum mempunyai arti suatu proses kehidupan dalam mengembangkan diri tiap individu untuk dapat hidup dan melangsungkan kehidupan. Sehingga menjadi seorang yang terdidik itu sangat penting. Menurut Undang-Undang No.20 Tahun 2003, tentang Sistem Pendidikan Nasional, bahwa: Pendidikan adalah usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses latihan agar peserta didik secara aktif qaaqmengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, serta keterampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat bangsa dan negara.

Pendidikan juga dapat diartikan sebagai proses memberikan atau mengtransfer ilmu dari generasi ke generasi lainnya. Ada berbagai aspek pendidikan yang menunjang kita untuk

¹Program Studi Pendidikan Jasmani, Universitas Majalengka, Jalan K.H. Abdul Halim, No. 103, Majalengka, Indonesia

²Program Studi Pendidikan Jasmani, Universitas Majalengka, Jalan K.H. Abdul Halim, No. 103,



Majalengka, Indonesia

menjadi lebih baik dalam segala aspek kehidupan. Salah satunya ialah pendidikan olahraga. Pada masa sekarang olahraga sudah menjadi kebutuhan setiap lapisan masyarakat, baik untuk kesehatan bagi dirinya sendiri, hiburan, bahkan sebagai prestasi yang secara langsung berpengaruh terhadap gengsi sebuah negara.

Berdasarkan hasil pengamatan di lapang, salah satu masalah dalam pelatihan adalah kurangnya percaya diri pada diri individu dalam menampilkan tugas gerak. Hal tersebut dapat dilihat pada saat proses latihan berlangsung. Terutama pada perempuan cenderung tidak mampu menampilkan tugas gerak yang diberikan dengan alasan tidak bisa, tidak berani, takut salah dan sebagainya.

Sejalan dengan Lauster dalam Ghufron (2010, hlm. 34) menjelaskan bahwa kepercayaan diri diperoleh dari pengalaman hidup. Kepercayaan diri merupakan salah satu aspek kepribadian yang berupa keyakinan akan kemampuan diri seseorang sehingga tidak terpengaruh oleh orang lain dan dapat bertindak sesuai kehendak, gembira, optimis, cukup toleran dan bertanggung jawab. Sedangkan menurut Angelis dalam Umar (2011, hlm. 5) menerangkan bahwa percaya diri merupakan suatu keyakinan dalam jiwa manusia untuk menghadapi tantangan hidup apapun dengan berbuat sesuatu.

Percaya diri merupakan faktor yang begitu penting bagi seseorang dalam menjalankan aktivitasnya, baik dalam kehidupan sehari-hari maupun berkehidupan sosial. Jika tanpa adanya rasa percaya diri, seseorang akan terus merasa takut untuk mencoba, takut untuk gagal, dan takut untuk salah. Hal ini menjadikan seseorang tidak berani untuk mengambil resiko dan lebih memilih diam tanpa mendapatkan pengalaman hidup yang baru. Menurut Husdarta (2010, hlm. 92) mengungkapkan seperti halnya *over confidence*, *lack confidence* atau kurang percaya diri terhadap kemampuan diri dapat berakibat tidak baik. Seorang atlet yang memiliki *lack confidence* tidak akan mencapai tangga juara, karena sasaran atau target yang ditetapkan lebih rendah dari kemampuan yang dimilikinya. Untuk mencapai pada tangga juara yang paling tinggi seseorang atlet harus *full confidence*, karena sikap mental seperti ini akan sangat membantu atlet dalam proses adaptasi menghadapi ketegangan yang berlebihan, memantapkan sendiri, dan menghindarkan atlet dari perasaan frustrasi karena kegagalan. terutama percaya diri sangat dibutuhkan dalam setiap cabang olahraga. Dalam setiap kecabangan olahraga tentunya membutuhkan kekuatan dan kecepatan yang sering disebut dengan *Power*. *Power* merupakan salah satu komponen biomotorik yang memiliki peranan yang besar, untuk meningkatkan prestasi olahraga dan sangat diperlukan dalam berbagai cabang olahraga. Seorang atlet yang ingin berprestasi harus memiliki *power* yang baik. *Power* kadang kala disebut sebagai *power* eksplosif. Bompawanto dalam Himawanto (2010, hlm. 38) membedakan *power* dalam dua jenis, yakni *power* asiklik dan *power* siklik. Perbedaan jenis *power* ini dilihat dari segi kesesuaian jenis latihan atau keterampilan gerak. Cabang-cabang olahraga yang memerlukan *power* asiklik secara dominan adalah melempar, menolak dan melompat pada pemain, unsur-unsur gerakan pada senam, bela diri, loncat indah, dan permainan. Sedangkan cabang-cabang olahraga seperti lari cepat, dayung, renang, bersepeda dan sejenisnya memerlukan *power* siklik yang dominan. Dari pendapat diatas maka unsur-unsur gerakan pada kecepatan melempar memerlukan jenis *power* asiklik yang dominan. salah satunya adalah cabang olahraga permainan bolatangan atau sering dikenal dengan *Handball*.

Olahraga permainan merupakan salah satu materi yang harus diikuti oleh siswa dalam proses latihan pendidikan jasmani, klasifikasi jenis olahraga permainan dapat digolongkan menjadi 4 jenis permainan yaitu *Invasion*, *Net/Wall*, *Fielding/Run-Scoring* dan *Target*. Hal ini sesuai dengan apa yang dikemukakan oleh Almond (1886) dalam Griffin et.al (1887) yang dikutip oleh Metzler (20011, hlm. 403) yang mengatakan bahwa "...Kesemua jenis olahraga tersebut memiliki ciri-ciri pelaksanaan yang serupa, meski keterampilan teknik dasar yang berbeda-beda. Klasifikasi system permainan yang serupa dari berbagai cabang olahraga terlihat dalam table 1.1.



Tabel 1.1
Klasifikasi Sistem Permainan Berbagai Cabang Olahraga
Almond (1886) dalam Griffin et.al (1887)

Invasion	Net/Wall	Fielding/Run-scoring	Target
Basketball	Badminton	Baseball	Golf
Team Handball	Volleyball	Softball	Croquet
Water Polo	Tennis	Rounders	Bowling
Soccer	Table Tennis	Cricket	Lawnbowls
Hockey	Squash	Kickball	Pool
Rugby	Pickle Ball		Billiards
Speedball	Racquetball		Snookes
Netball	Net		
Football	Fives		

Dari table di atas dapat dijelaskan bahwa *Invasion Games* adalah permainan yang bertujuan untuk menguasai daerah lawan untuk membuat skor atau dapat diartikan sebagai permainan saling serang untuk memenangkan pertandingan. *Net/Wall games* melibatkan benda yang sengaja dilemparkan atau dipukul ke udara dengan tujuan untuk bisa dikembalikan oleh lawan bermainnya. *Fielding/Run-scoring games* tujuannya adalah untuk memukul suatu benda (biasanya bola) sehingga menghindarkannya dari penguasaan lawan. Target games diartikan sebagai permainan yang menuntut pelaku menggerakkan benda dengan tingkat ketepatan tinggi ke sasaran tertentu.

Dalam permainan Bolatangan gerakan-gerakan dasar yang membangun pola gerak, dari mulai gerak lokomotor, gerak non lokomotor dan *manipulative*. Keterampilan gerakan dasar adalah hal penting yang nantinya dapat menunjang pengembangan keterampilan – keterampilan yang lebih kompleks. Dalam artikelnya *Basic Introduction* (2008, hlm. 1) *Euro Handball Federation* kemudian disebut EHF, dalam memainkannya “*Handball is a team sport played by two male or female teams. The players are allowed to handle and throw the ball using their hands, but they must not touch the ball with their feet*”. Arti dari pernyataan di atas, “bolatangan adalah permainan beregu yang dimainkan oleh dua tim putra atau putri. Para pemainnya diperbolehkan memegang dan melempar bola menggunakan tangannya, tetapi tidak boleh sampai menyentuh bola ke kaki”.

Dalam artikel yang sama *basic introduction* (2008, hlm. 1) Tujuan permainan ini berupa “*The objective of the game is to score and avoid getting goals. The team that scores more goals in a given period of time wins the match.*” Tujuan dari permainan ini adalah untuk mencetak skor dan menghindari kemasukan. Tim dengan jumlah skor terbanyak hingga babak terakhir memenangkan pertandingan,”



METODE

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen dengan desain *One-Group Pretest-Posttest Design*.

$$O_1 \times O_2$$

Keterangan :

O_1 = Nilai pretest sebelum di treatment

O_2 = Nilai posttest setelah di treatment

Treatment yang akan dilakukan pada penelitian ini melakukan *weight training* yang akan dilakukan 12 kali pertemuan. Tidak hanya itu perlakuan treatment dilakukan juga dengan memperbaiki koordinasi dari teknik gerakan *flying shoot* itu sendiri yang dinyatakan Suharno dalam Himawanto (2010, hlm. 39) faktor-faktor penentu *power* salah satunya adalah koordinasi gerakan harmonis. Treatment untuk meningkatkan rasa percaya diri menurut Komarudin (2013, hlm. 78) yaitu salah satunya melakukan latihan conditioning atau latihan fisik.

Dalam penelitian ini sampel yang digunakan untuk kelompok eksperimen penelitian ini adalah Atlet SMA Bolatangan se-kota Bandung sebanyak 36 orang.

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini terbagi menjadi 2 hal utama yang mempengaruhi kualitas hasil penelitian, yaitu kualitas instrumen penelitian dan kualitas pengumpulan data. Dalam penelitian ini instrumen yang digunakan adalah tes *softball throw* untuk melihat *power lengan*, angket penilaian percaya diri dan *flying shoot*. Angket yang digunakan dengan membuat pernyataan dengan harapan dapat mengungkap isi hati responden yang diukur berdasarkan kisi-kisi dan prosedur yang benar, angket dalam penelitian ini terdiri atas komponen atau variabel yang dijabarkan melalui sub variabel, indikator-indikator dan pertanyaan. Butir-butir pertanyaan atau pernyataan tersebut merupakan gambaran tentang nilai kepercayaan diri yang dialami atlet SMA bola tangan Se-kota Bandung dalam hasil *flying shoot* dalam permainan bola tangan.

HASIL

Telah dilakukan penelitian tentang dampak percaya diri dan *power lengan* terhadap hasil *flying shoot* dalam permainan bola tangan.

Besar hubungan antara tingkat kepercayaan diri dan *power lengan* terhadap hasil *flying shoot* pada permainan bola tangan dapat terlihat dari besaran nilai korelasi ganda pada dua variabel. Nilai sig F change diperoleh nilai sebesar 0,136 dan r hitung sebesar 0,338 lebih besar dari r tabel yaitu 0,329. r hitung menunjukkan bahwa r hitung > 0,05 maka kepercayaan diri dan *power lengan* memiliki korelasi/berhubungan terhadap hasil *flying shoot*, seperti pada tabel 1. Selain itu dapat dilihat dari hasil uji signifikansi koefisien korelasi dengan menggunakan uji F pada data Paired Sampel Test dapat diketahui bahwa nilai Sig (2-tailed) sebesar 0,000 < 0,05, seperti pada tabel 2.

Tabel 1. Hasil Perhitungan Korelasi Percaya Diri dan Power Lengan Secara Bersama-sam dengan Flying Shoot



Model Summary

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate	Change Statistics				
					R Square Change	F Change	df1	df2	Sig. F Change
1	.338 ^a	.114	.060	2,543	.114	2,125	2	33	.136

a. Predictors: (Constant), power lengan, percaya diri

Tabel 2. Hasil Uji Signifikansi Koefisien Korelasi Percaya diri dan Power Lengan dengan Flying Shoot

Paired Samples Test

	Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
				Lower	Upper			
Pair 1 pre test - post test	-5,306	3,078	,513	-6,347	-4,264	10,341	35	.000

Oleh karena itu dapat disimpulkan bahwa tingkat kepercayaan diri dan power lengan memiliki hubungan terhadap hasil *flying shoot* pada permainan bola tangan. Sehingga dari hasil ini dapat kita simpulkan bahwa terdapat kontribusi yang signifikan antara tingkat percaya diri dan power lengan secara bersama-sama terhadap hasil *flying shoot*.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil pengolahan dan analisis data diperoleh jawaban dari dua pertanyaan penelitian yang telah diajukan. Berikut merupakan jawaban sekaligus kesimpulan dari penelitian tentang dampak percaya diri dan *power lengan* terhadap hasil *flying shoot* dalam permainan bola tangan.

1. Terdapat hubungan antara tingkat percaya diri dan *power* lengan terhadap *flying shoot* pada permainan bola tangan. Berdasarkan Nilai sig F change diperoleh nilai sebesar 0,136 dan r hitung sebesar 0,338 lebih besar dari r tabel yaitu 0,329. r hitung menunjukkan bahwa r hitung > 0,05 maka kepercayaan diri dan power lengan memiliki korelasi/berhubungan terhadap hasil *flying shoot*,
2. Terdapat perbedaan yang signifikan antara tingkat percaya diri dan *power* lengan terhadap hasil *flying shoot* pada permainan bola tangan. Berdasarkan uji F pada data Paired Sampel Test dapat diketahui bahwa nilai Sig (2-tailed) sebesar 0,000 < 0,05,

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, S. (2013). *Prosedur Penelitian*. Jakarta : PT. Rineka Cipta Jakarta
- Mahendra, Agus. (2000). *Bolatangan*. DEPDIKBUD DIRJEN Pendidikan dasar dan Menengah.
- Fatimah, E. (2006). *Psikologi Perkembangan: Perkembangan Peserta Didik*. Bandung: Balai Setia.
- Ghufron, N & Risnawati, R. (2010). *Teori-Teori Psikologi*. Yogyakarta : Ar-Ruzz Media Group.
- Himawanto, W. (2010). Pengaruh Metode Latihan dan *Power* Lengan Terhadap Peningkatan Kecepatan Smash Bulutangkis. *Jurnal* 38-39
- Husdarta. (2010). *Psikologis*. Bandung Alfabeta



- Ibrahim, Rusli. (2015). *Psikologi Kepeleatihan*. Bandung: CV. Nurani.
- Ishak, Muhammad. (2011). *Kontribusi Daya Ledak Lengan, Kelentukan Pergelangan tangan dan Kelincahan Kaki Terhadap Pukulan Smash Dalam Permainan Bulutangkis Pada Siswa SMA Negeri 2 Bantaeng*. Jurnal Competitor. 2, (3), 93-104
- Komarudin. (2013). *Psikologi Olahraga*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya
- Lauster, Peter. (2008). *Tes Kepribadian*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Metzler, W Michael. (2011). *Instructional Models For Physcal Education* Scottdale, Arizona: Holcomb Hathawa. Cetakan kedua
- Sugiyono. (2014). *Metode Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif*. Bandung : Alfabeta.
- Umar, T. (2011). "Pengaruh Outbound Training Terhadap Peningkatan Rasa Percaya Diri Kepemimpinan dan Kerjasama Tim". Jurnal Ilmiah SPIRIT. 11,(3), 59-70.
- Yulianto, F., dan Nashori, H. F. (2006). "Kepercayaan Diri dan Prestasi Atlet Taekwondo Daerah Istimewa Yogyakarta". Jurnal Psikologi. 3, (1), 55-62