

**HUBUNGAN KELINCAHAN DENGAN NILAI PSIKOMOTOR
MATA PELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI SISWA
KELAS XI SMA NEGERI 4 BANDA ACEH**

Skripsi

Diajukan untuk Melengkapi Tugas-Tugas dan
Memenuhi Syarat-Syarat Guna Memperoleh
Gelar Sarjana Pendidikan

OLEH: JASLIN

NIM. 1311040013



**ROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI
SEKOLAH TINGGI KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
BINA BANGSA GETSEMPENA
BANDA ACEH
TAHUN 2021**

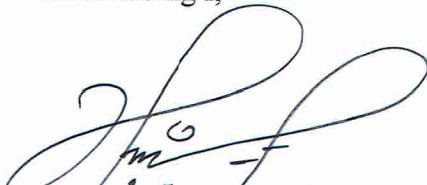
PERSETUJUAN PEMBIMBING

Nama : Jaslin
NIM : 1311040013
Program Studi : Pendidikan Jasmani
Judul Skripsi : Hubungan Kelincahan dengan Nilai Psikomotor Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani Siswa Kelas XI SMA Negeri 4 Banda Aceh

Skripsi ini telah disetujui oleh pembimbing untuk diajukan pada ujian skripsi program sarjana.

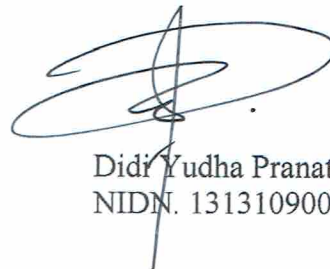
Banda Aceh, 3 September 2019

Pembimbing I,



Zikrur Rahmat, M.Pd
NIDN. 0131078402

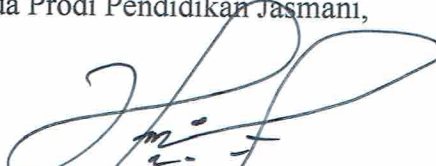
Pembimbing II,



Didi Yudha Pranata, M.Pd
NIDN. 1313109001

Mengetahui,

Ketua Prodi Pendidikan Jasmani,



Zikrur Rahmat, M.Pd
NIDN. 0131078402

DAFTAR ISI

	Halaman
KATA PENGANTAR.....	i
DAFTAR ISI.....	ii
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang Masalah	1
1.2 Rumusan Masalah	5
1.3 Tujuan Penelitian.....	5
1.4 Manfaat Penelitian.....	5
1.5 Hipotesis Penelitian.....	6
1.6 Definisi Istilah	7
BAB II LANDASAN TEORITIS	10
2.1 Pengertian Kelincahan.....	10
2.2 Macam-Macam Kelincahan	12
2.3 Faktor-Faktor Kelincahan.....	13
2.4 Pedoman dalam Latihan Kelincahan	15
2.5 Macam-Macam Latihan Kelincahan	16
2.6 Pengertian Nilai Psikomotor	17
2.7 Pengertian Pendidikan Jasmani	19
2.8 Tujuan dan Manfaat Pendidikan Jasmani.....	20
BAB III METODELOGI PENELITIAN.....	23
3.1 Jenis dan Pendekatan Penelitian.....	24
3.2 Rancangan Penelitian	24
3.3 Identifikasi Variabel	24
3.4 Populasi dan Sampel Penelitian	25
3.4.1 Populasi.....	25
3.4.2 Sampel.....	25
3.5 Instrumen Penelitian.....	26
3.6 Metode Pengumpulan Data	29
3.7 Metode Analisis Data	29
3.8 Tempat dan Waktu Penelitian	30
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	33
4.1. Hasil Penelitian.....	33
4.1.1. Data Awal (Row Score).....	33
4.1.2. Data Kuadrat (Raw Score).....	35
4.2 Pengujian Terhadap Hipotesis.....	41
4.3.Pembahasan	42
BAB V PENUTUP	44
5.1. Kesimpulan.....	44
5.2. Saran.....	44
DAFTAR PUSTAKA.....	46

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Pendidikan adalah suatu proses pembelajaran yang dilakukan secara sadar untuk kelangsungan kehidupan manusia yang bertujuan untuk mengembangkan potensi yang dimiliki. Seperti pendapat Siswoyo (2007:25) “pendidikan adalah suatu gejala manusiawi dan sekaligus upaya sadar, di dalamnya tidak terlepas dari keterbatasan-keterbatasan yang dapat melekat pada peserta didik, pendidik, interaksi pendidikan, serta pada lingkungan dan sarana pendidikan”.

Perkembangan dan kemajuan suatu bangsa sangat dipengaruhi oleh mutu pendidikan. Pendidikan pada dasarnya adalah suatu proses untuk membantu manusia dalam mengembangkan dirinya, sehingga mampu menghadapi segala perubahan dan permasalahan yang dihadapi pada era globalisasi. Belajar merupakan suatu proses perubahan dari tidak bisa menjadi bisa, dari tidak tahu menjadi tahu, proses-proses tersebut berjalan dengan berbagai bentuk kehidupan manusia dan berlangsung seumur hidup, sejak masih bayi hingga keliang lahat nanti. Salah satu pertanda bahwa seseorang telah belajar sesuatu adalah adanya perubahan tingkah laku dalam dirinya. Perubahan tersebut terjadi sebagai akibat interaksi dengan lingkungannya, tidak karena proses pertumbuhan fisik atau kedewasaan; tidak karena kelelahan, penyakit, atau pengaruh obat-obatan dan perubahannya bersifat permanen (Sediman, 202:2). Selain pertumbuhan tubuh juga sangat diperlukan perkembangan kognitif atau pengetahuan secara optimal.

Olahraga merupakan aktivitas yang sangat penting untuk mempertahankan kebugaran seseorang. Olahraga juga merupakan salah satu metode penting untuk

mereduksi stress. Oleh karena itu, sangat dianjurkan kepada setiap orang untuk melakukan kegiatan olahraga secara rutin dan terstruktur dengan baik. Aktivitas olahraga dirasakan semakin penting dalam kehidupan masyarakat. Adapun tujuan dari setiap orang melakukan kegiatan olahraga itu berbeda-beda. Sebagian orang melakukan kegiatan olahraga hanya sebagai mengisi waktu senggang atau hanya untuk mencari hiburan (rekreasi), sebagian lagi melakukan aktivitas olahraga untuk tujuan pencapaian kesehatan dan ada juga sebagian bertujuan untuk pencapaian prestasi. Prestasi yang ingin dicapai oleh seorang atlet dalam salah satu cabang olahraga bukan merupakan hal yang mudah. Dalam hal ini pengetahuan yang terkait mengenai manusia sebagai subyek yang akan diolah prestasinya mencapai maksimal harus dimasukkan ke dalam hal yang terpadu.

Perkembangan olahraga semakin maju dan pencapaian prestasi olahragawan yang semakin meningkat merupakan hasil pengembangan berbagai faktor yang terkait. Menurut Harris yang disadurkan oleh Gunarsa (1995:2) bahwa: “Penampilan seorang atlet merupakan hasil dari pengembangan faktor stamina, kekuatan, fleksibilitas, koordinasi, keterampilan dan kemampuan bermain”.

Belajar mengandung dua pokok pengertian yaitu proses dan hasil belajar. Hasil belajar peserta didik dapat dikelompokkan menjadi tiga ranah, yaitu kognitif, afektif dan psikomotor. Ketiga ranah ini tidak dapat dipisahkan satu sama lain. Apapun mata pelajarannya selalu mengandung tiga ranah itu, namun penekanannya berbeda. Mata pelajaran yang menuntut kemampuan praktik lebih menitik beratkan pada ranah psikomotor sedangkan mata pelajaran yang menuntut

kemampuan teori lebih menitik beratkan pada ranah kognitif, dan keduanya selalu mengandung ranah afektif.

Psikomotor merupakan ranah yang berkaitan dengan keterampilan (skill) atau kemampuan bertindak setelah seseorang menerima pengalaman belajar tertentu. Hasil belajar psikomotor ini sebenarnya merupakan kelanjutan dari hasil belajar kognitif (memahami sesuatu) dan hasil belajar afektif (yang baru tampak dalam bentuk kecenderungan-kecenderungan berperilaku). Berkaitan dengan psikomotor, juga dijelaskan bahwa ranah psikomotor berhubungan dengan hasil belajar yang pencapaiannya melalui keterampilan manipulasi yang melibatkan otot dan kekuatan fisik. Mata pelajaran yang berkaitan dengan psikomotor adalah mata pelajaran yang lebih berorientasi pada gerakan dan menekankan pada reaksi-reaksi fisik dan keterampilan tangan. Salah satu mata pelajaran yang erat kaitannya dengan aspek psikomotor adalah mata pelajaran pendidikan jasmani.

Pendidikan Jasmani adalah proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas jasmani yang direncanakan secara sistematis bertujuan untuk mengembangkan dan meningkatkan individu secara perseptual, kognitif dan emosional dalam kerangka pendidikan nasional. Pendidikan Jasmani merupakan media untuk mendorong perkembangan keterampilan motorik, kemampuan fisik, pengetahuan, penalaran, penghayatan nilai (sikap-mental-emosional-spiritual-sosial), dan pembiasaan pola hidup sehat yang bermuara untuk merangsang pertumbuhan serta perkembangan yang seimbang.

Pelaksanaan pendidikan jasmani dan olahraga merupakan sebuah investasi jangka panjang dalam upaya peningkatan mutu sumber daya manusia

Indonesia, hasil yang diharapkan itu akan dapat dicapai dalam waktu cukup lama, pendidikan sebagai suatu proses pembinaan manusia yang berlangsung seumur hidup yang di harapkan akan memberi peningkatan kepada peserta didik untuk terlibat langsung dalam berbagai pengalaman belajar melalui aktivitas jasmani. Oleh karena itu jasmani dan olahraga terus ditingkatkan dan dilakukan dengan kesabaran dan keikhlasan. Hal ini tentu diperlukan suatu tindakan yang mendukung terciptanya pembelajaran yang kondusif. Praktek sangat dominan dalam penilaian pendidikan jasmani, karena dalam prosesnya pembelajaran pendidikan jasmani yang lebih mengandalkan aktifitas fisik. Praktek yang mempengaruhi nilai psikomotor pada mata pelajaran pendidikan jasmani diantaranya adalah kelincahan.

Kelincahan merupakan gabungan beberapa unsur kondisi fisik. Unsur yang dimaksud adalah unsur kecepatan, kekuatan, kelenturan yang tergambar dalam bentuk gerak yang terkondisi dengan baik. Kelincahan diartikan sebagai kemampuan tubuh dalam bergerak dan merubah arah dalam waktu yang sesingkat-singkatnya tanpa kehilangan keseimbangan. Kelincahan cukup penting dalam melakukan suatu aktivitas pendidikan jasmani.

Sebagai salah satu komponen fisik, kelincahan salah satu unsur kecepatan, kekuatan dan koordinasi gerak, yang di dalamnya termasuk unsur kekuatan dan daya tahan (Suharno, 1993). Kelincahan sering disamakan dengan kemampuan koordinasi gerakan-gerakan, keterampilan, kemampuan mengarahkan otot-otot atau kecepatan bergerak. Disamping itu komponen kelincahan merupakan unsur kemampuan fisik yang sangat kompleks dan mencakup interaksi dari unsur-unsur

lain seperti kecepatan, keterampilan gerak dan sebagainya. Oleh karena itu, kelincahan merupakan keterampilan yang diperlukan oleh setiap atlet dalam olahraga dan merupakan faktor penting untuk meningkatkan prestasi atlet. Kelincahan adalah kemampuan untuk meningkatkan keterampilan secara baik dan untuk memakainya dengan cepat dan tepat menurut kebutuhan- kebutuhan yang ingin dicapai pada situasi yang berbeda-beda (Nossek, 2002).

Kelincahan juga merupakan kemampuan untuk bergerak pisisi tubuh atau arah gerakan tubuh dengan cepat, ketika sedang bergerak cepat,tanpa kehilangan keseimbangan atau kesadaran orientasi tubuh. Dalam komponen kelincahan ini sudah termasuk unsur mengelak dengan cepat, mengubah posisi dengan cepat, bergerak lalu berhenti, dan di lanjutkan dengan bergerak secepatnya (Nala, 1998).

Tuntutan ini dapat di batasi unsur mengatur gerak kaki atau menggunakan semua gerak tubuh. Berdasarkan pengertian di atas, jelaskan kelincahan bukan kemampuan fisik yang tunggal, akan tetapi terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi baik dan tidaknya kelincahan.

Sementara itu menurut (Balley 1990) bahwa kelincahan adalah kemampuan tubuh untuk mengubah arah dengan cepat dan efektif sambil bergerak atau berlari. Sedangkan menurut Nurhasan (2008) bahwa kelincahan adalah suatu kemampuan untuk mengubah arah dan posisi tubuh dengan cepat dan di mulai dengan gerakan yang lain. Lebih lanjut Suharno (1993) menjelaskan bahwa kelincahan adalah kemampuan untuk mengubah arah dan posisi yang dilakukan dengan cepat, tepat, tanpa kehilangan keseimbangan.

Bertolak dari berbagai pendapat di atas, sudah jelas bahwa komponen kelincahan di pengaruhi oleh banyak hal dan berhubungan erat dengan unsur, kecepatan, kekuatan, keseimbangan, dan koordinasi gerak, kemampuan fisik mengubah secara cepat arah atau bagian tubuh tanpa gangguan pada keseimbangan. Kemampuan ini di perlukan tidak hanya dalam melakukan olahraga tetapi juga dalam situasi kegiatan fisik.

Setiap individu mempunyai kelincahan yang berbeda-beda, ada yang tingkat kelincahannya baik dan ada yang kelincahannya kurang. Hasil observasi peneliti di sekolah SMA Negeri 4 Banda Aceh dapat digambarkan rata-rata siswa memiliki tingkat kelincahanyang baik, hal ini terlihat ketika para siswa melakukan praktek di lapangan. Dan dominan dari siswa SMA Negeri 4 Banda Aceh ke sekolah dengan berjalan kaki dan suka berolahraga, sehingga kondisi fisiknya lebih bagus. Dengan kondisi fisik yang bagus, maka tidak akan mudah lelah, karena kelelahan merupakan salah satu faktor yang dapat mempengaruhi kelincahan. Dengan kelincahan yang baik, diharapkan nilai psikomotor siswa juga akan baik, yang berarti ada hubungan antara kelincahan dengan nilai psikomotor siswa.

Hubungan adalah keterkaitan, yang berarti ada ikatan antara satu variabel dengan variabel lain. Dalam hal ini peneliti akan melakukan penelitian untuk mencari hubungan antara kelincahan dengan nilai psikomotor siswa dengan melakukan tes kelincahan dan mengambil data nilai psikomotor dari rapor siswa.

Berdasarkan latar belakang masalah tersebut di atas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Hubungan Kelincahan dengan Nilai

Psikomotor Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani Siswa Kelas XI SMA Negeri 4 Banda Aceh”.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian di atas, maka permasalahan dalam penelitian ini adalah apakah terdapat hubungan kelincahan dengan nilai psikomotor mata pelajaran pelajaran pendidikan jasmani siswa kelas XI SMA Negeri 4 Banda Aceh ?

1.3 Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan kelincahan dengan nilai psikomotor mata pelajaran pendidikan jasmani siswa kelas XI SMA Negeri 4 Banda Aceh?

1.4 Manfaat Penelitian

Hasil Penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat, diantaranya adalah :

1. Sebagai bahan informasi apa bila mengadakan penelitian yang berhubungan dengan kelincahan dan nilai psikomotor pada mata pelajaran pendidikan jasmani di masa yang akan datang, khususnya bagi mahasiswa STKIP Bina Bangsa Getsempena Banda Aceh.
2. Sebagai masukan bagi siswa untuk meningkatkan prestasi dalam belajar dalam bidang olahraga.
3. Untuk menambah pengetahuan dan wawasan peneliti serta meningkatkan pengetahuan dan berpikir ilmiah tentang olahraga.

4. Bahan masukan bagi guru penjas di sekolah baik yang mengajar di SMA.
5. Dapat menambah ilmu pengetahuan khususnya tentang hubungan kelincahan dengan nilai psikomotor siswa terutama untuk penulis sendiri.

1.5 Hipotesis Penelitian

Hipotesis adalah pernyataan yang masih lemah kebenarannya dan masih diperlukan pembuktian kebenarannya (Hadi, 2000:267), Hipotesis ilmiah mencoba mengutarakan jawaban sementara terhadap masalah yang akan diteliti. Menurut Sudjana (1992:219), hipotesis adalah asumsi atau dugaan mengenai suatu hal yang dibuat untuk menjelaskan hal itu yang sering dituntut untuk melakukan pengecekannya. Sesuai dengan permasalahan yang ada dan berdasarkan kajian teoritis yang berhubungan dengan permasalahan dan didukung dengan kerangka hasil penelitian yang terkait, maka dapat dirumuskan hipotesis dari penelitian ini adalah: Terdapat Hubungan Signifikan Antara Kelincahan Dengan Psikomotor Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani. Mengingat kelincahan merupakan salah satu faktor yang menentukan dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani khususnya nilai psikomotor karena lebih mengandalkan aktifitas fisik atau praktek.

1.6 Definisi Istilah

1. Kelincahan adalah kemampuan dari seseorang untuk merubah posisi dan arah secepat mungkin sesuai dengan situasi yang dihadapi. (Suharno, 1983:28).

2. Psikomotor adalah ranah yang berkaitan dengan keterampilan (*skill* atau kemampuan bertindak setelah seseorang telah menerima pengalaman belajar tertentu. Ranah psikomotor adalah ranah yang berhubungan dengan aktivitas fisik, misalnya lari, melompat, melukis, menari, memukul, dan sebagainya. Hasil belajar ranah psikomotor dikemukakan oleh Simpson (1986:34) yang menyatakan bahwa hasil belajar psikomotor ini tampak dalam bentuk keterampilan (*skill*) dan kemampuan bertindak individu.
3. Pendidikan Jasmani adalah kegiatan jasmani yang diselenggarakan untuk menjadi media bagi kegiatan pendidikan. Pendidikan adalah kegiatan yang merupakan proses untuk mengembangkan kemampuan dan sikap rohaniah yang meliputi aspek mental, intelektual dan bahkan spiritual. Sebagai bagian dari kegiatan pendidikan, maka pendidikan jasmani merupakan bentuk pendekatan ke aspek sejahtera Rohani melalui kegiatan jasmani (WHO)