



Profil Kecepatan (*Speed*) Atlet Puslatkot Surabaya

Andhega Wijaya¹, Ari Mei Wulandari²

Fakultas Ilmu Olahraga
Universitas Negeri Surabaya
Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Malang

Abstrak

Kata Kunci:

Motorik, kecepatan, Puslatkot

Tujuan yang dicapai dalam penelitian ini adalah 1) mengetahui profil kemampuan motorik (*motor ability*) yaitu kecepatan atlet Puslatkot se Kota Surabaya. Dimana hasil kajian nantinya dapat dijadikan masukan atau pertimbangan dalam meningkatkan kemampuan motorik atlet Puslatkot di Lembaga yang menaunginya salah satunya yaitu KONI Provinsi Jawa Timur; 2) mengidentifikasi faktor-faktor yang mempengaruhi tingkat kemampuan motorik mahasiswa se-Surabaya yang diwadahi oleh Unesa. Dengan adanya data yang didapatkan diharapkan dapat digunakan dan ditindaklanjuti sebagai upaya perbaikan. Penelitian dilakukan di Universitas Negeri Surabaya, dengan total jumlah siswa sebanyak 11 siswa. Tes kemampuan motorik yang dilakukan dengan menggunakan komponen tes Lari 60 meter. Hasil penelitian bahwa dari 11 siswa, sebagian besar yaitu sebanyak 2 siswa (18,2 %) berada pada kategori Kurang dan 6 siswa (54.5 %) pada kategori Sedang. Kategori Baik dan Baik sekali secara keseluruhan berjumlah 1 siswa dan hanya 1 siswa (9.1 %) yang berada pada kategori kurang sekali. Banyak faktor yang diduga mempengaruhi hasil tes kecepatan tersebut diantaranya adalah bahwa beberapa bentuk tes masih belum familiar, karena cidera, dan faktor kecapekan bagi atlet puslatkot.

Abstract

The objectives achieved in this study are 1) to know the motor ability profile, namely the speed of training center athletes in the city of Surabaya. Where the results of the study can later be used as input or consideration in improving the motor skills of Puslatkot athletes in the Institution that shelter one of them, namely the East Java Province KONI; 2) identify the factors that influence the level of motor skills of students in Surabaya which are accommodated by Unesa. With the data obtained it is expected to be used and acted upon as an improvement effort. The study was conducted at Surabaya State University, with a total of 11 students. The motor ability test was carried out using the 60 meter Running test component. The results of the study showed that out of 11 students, the majority were 2 students (18.2%) in the Poor category and 6 students (54.5%) in the Medium category. The Good and Very Good categories overall totaled 1 student and only 1 student (9.1%) was in the very under category. Many factors that are thought to influence the results of the speed test include that some forms of the test are still unfamiliar, due to injuries, and factors of fatigue for puslatkot athletes.

© 2020 Universitas Negeri Malang

✉ Alamat korespondensi:

Email : andhegawijaya@unesa.ac.id

ISSN 2597-3624

PENDAHULUAN

Pendidikan merupakan usaha sadar yang dilakukan oleh individu untuk mengembangkan kemampuan atau potensi yang ada dalam dirinya baik diperoleh dari dalam maupun luar sekolah yang berlangsung seumur hidup. Melalui pendidikan jasmani, peserta didik dapat menyalurkan hasrat dan keinginan untuk bergerak, disamping itu juga memberi kesempatan kepada para peserta didik untuk terlibat secara langsung dalam berbagai pengalaman belajar melalui aktivitas jasmani. Pendidikan jasmani adalah proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas jasmani yang direncanakan secara sistematis bertujuan menjadikan jasmani, mental dan emosional menjadi seimbang. Pendidikan jasmani merupakan media untuk mendorong perkembangan keterampilan motorik, kemampuan fisik, pengetahuan, penalaran, dan pembiasaan pola hidup sehat yang bertujuan untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan yang seimbang. Karena tidak hanya dapat meningkatkan kebugaran jasmani tetapi juga dapat memberi gerak yang bervariasi dan bermakna pada obyeknya. Manusia tidak akan bisa lepas proses bergerak. Karena bergerak adalah aktivitas jasmani yang selalu dilakukan oleh manusia. “Manusia untuk memenuhi kebutuhan hidup sehari-hari selalu melakukan aktivitas gerak, baik gerak untuk karya maupun gerak untuk olahraga.” Sukadiyanto, (2012: 5). Jadi peranan gerak sangat erat kaitannya dalam mendukung kehidupan sehari-hari manusia. “Aktivitas jasmani ialah gerakan tubuh oleh otot tubuh dan sistem penunjangnya yang memerlukan pengeluaran energi.” (Wicaksono, 2013)

Perkembangan gerak sangat mempengaruhi perkembangan secara keseluruhan baik fisik, intelektual, sosial, dan emosional. Perkembangan gerak merupakan faktor penting bagi perkembangan keseluruhan yaitu sosial intelektual fisik dan motorik, emosional dan perkembangan-perkembangan yang lain. Perkembangan gerak itu sendiri mempengaruhi kemampuan dan perilaku manusia. Selain itu, perkembangan motorik juga merupakan salah satu faktor yang sangat penting dalam perkembangan individu secara keseluruhan. Mereka juga merupakan individu yang aktif dalam bergerak yang menginginkan peningkatan ketrampilan yang baik dan benar. Melalui pendidikan jasmani peserta didik bisa mengekspresikan langsung potensi gerak yang diinginkan selain itu juga bisa menyalurkan hasrat dan keinginan untuk bergerak. Situasi ini ironis karena perilaku motor merupakan salah satu domain pengembangan yang paling luas. Semua perilaku adalah perilaku motorik. Dengan demikian, studi pengembangan motor adalah benar-benar studi pengembangan perilaku, sebuah topik yang harus menarik bagi kebanyakan ilmuwan perkembangan. Terlebih lagi, penelitian tentang pengembangan motorik menawarkan keuntungan unik dibandingkan dengan bidang penelitian lainnya. Perilaku motorik dapat diamati secara langsung. Di domain lain, fenomena minat — pikiran, persepsi, motivasi, dan sebagainya anak-anak — tersembunyi dan harus disimpulkan dari perilaku yang dapat diamati. Bahkan pencitraan otak dan tindakan fisikologis mengambil artinya dari perilaku motorik yang dapat diamati. Sebaliknya, perilaku adalah fenomena minat dalam pengembangan motorik. Dengan perilaku motorik, peneliti dapat secara langsung mengamati perubahan pada skala waktu yang berlipat ganda Menurut (e.g., McGraw & Breeze, 1941) dalam (Liben, L. S., & Mueller, U., 2015)

Berbagai praktek keterampilan yang baik itu selalu berlandaskan atau bergantung dengan kemampuan motorik dasar yang baik pula. Apabila kemampuan motorik mengalami gangguan, maka hal itu akan menghambat kemampuan keterampilan yang lainnya, misalkan jika seorang siswa dalam proses berjalan saja tidak sesuai dengan biomekanika cara berjalan yang baik, maka hal itu akan mengganggu siswa dalam mempraktekkan keterampilan berlari, terutama bagi siswa putri. Kemampuan motorik (*motor ability*) memegang peranan penting dalam setiap kegiatan. Kemampuan motorik seseorang dapat melakukan semua kegiatannya dengan baik. Buun (1960) menjelaskan, bahwa motion itu merupakan unsur penting dalam olahraga, yang didalamnya mengandung perlawanan terhadap usaha pada waktu melakukart gerak. Pengertian motor pada istilah perkembangan motorik (*motor development*) merupakan gerak dari dorongan. internal. Dengan

demikian istilah motor dapat diterjemahkan sebagai daya gerak yang mengandung pengertian penggerak dari dalam.

Gerak dalam kehidupan sehari - hari tidak sama dengan gerak dalam belajar skill dalam cabang olahraga karena memiliki karakteristik khusus yang . dapat dijadikan sebagai pedoman dalam proses pembelajaran. Menurut (Abdullah, Arma dan Manaji, 1994) bahwa gerak tubuh manusia sangat rumit dan hampir tak dipahami manusia. Sejumlah tulang manusia yang digerakkan oleh sejumlah otot - otot membuat kualitas gerakan manusia terhambat meskipun melakukan ketrampilan sederhana. Kerumitan ketrampilan gerak itu terletak pada faktor untuk kerja kecepatan, kekuatan kelentukan. Selanjutnya gerak itu juga dipengaruhi oleh faktor psikologis tertentu yang membuat gerak terampil.

Pendidikan jasmani pada dasarnya mempunyai peran dan fungsi yang amat penting dalam upaya menciptakan dan membudidayakan suatu masyarakat yang sehat dan produktif. Dalam (Riadi, 2018), Menurut (Rosdiani, 2013) pendidikan Jasmani adalah proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas jasmani yang direncanakan secara sistematis bertujuan untuk mengembangkan dan meningkatkan individu secara organik, neumuskuler, perseptual, kognitif, dan emosional, dalam kerangka sistem pendidikan nasional. Menurut Mulyanto (2014:34), pendidikan jasmani adalah proses belajar untuk bergerak, dan belajar melalui gerak. Ciri dari pendidikan jasmani adalah belajar melalui pengalaman gerak untuk mencapai tujuan pengajaran melalui pelaksanaan, aktivitas jasmani, bermain dan olahraga. Maka dari itu peran dari guru ataupun pelatih olahraga sangat central dalam proses ini, sehingga guru/ dan pelatih harus senantiasa memperdalam ilmu pengetahuannya untuk mendukung tercapainya tujuan Pendidikan jasmani.

Berkaitan dengan hal di atas, maka pendidikan jasmani merupakan suatu tempat pembinaan yang sangat tepat. Mengingat dalam pendidikan jasmani terdapat pola pembelajaran yang menekankan aktivitas gerak yang penting bagi pertumbuhan dan perkembangan seorang anak. Sesuai dengan latar belakang yang telah dijabarkan di atas, maka dalam kesempatan penelitian ini akan mengkaji tentang profil kemampuan motorik atlet Puslatkot se-Surabaya.

METODE

Penelitian ini menggunakan penelitian pendekatan deskriptif kuantitatif. Adapun target Populasi dalam penelitian ini adalah segenap atlet Puslatkot Surabaya yang berada di Universitas Negeri Surabaya dengan jumlah populasi 11 mahasiswa Unesa dari berbagai fakultas ataupun jurusan yang menjadi atlet Puslatkot. Cara mengukur dari test kecepatan ini menggunakan tes akselerasi menggunakan tes 60 meter.

HASIL

Bagian Deskripsi hasil tes kemampuan motorik yang dilakukan terhadap 11 atlet Puslatkot secara ringkas disajikan pada tabel berikut :

**Tabel 1. Kategori statistik
Lari 60 m**

Mean	16,43
SD	3,00
Varian	8,97
Min	10,73
Max	22

Mendapatkan data lebih rinci dalam mengkategorikan keadaan masing-masing butir tes pada siswa tersebut maka berikut akan disajikan dalam tabel hasil tes keterampilan Lari berjarak 60 meter.

Tabel 2. Hasil Tes Lari 60 meter

Kategori	Σ	Persentase (%)
Baik Sekali	1	9,1%
Baik	1	9,1%
Sedang	6	54,5%
Kurang	2	18,2%
Kurang sekali	1	9,1%
Total	11	100,0%

Tabel di atas menggambarkan bahwa dari 11 siswa, sebagian besar yaitu sebanyak 2 siswa (18,2 %) berada pada kategori Kurang dan 6 siswa (54,5 %) pada kategori Sedang. Kategori Baik dan Baik sekali secara keseluruhan berjumlah 1 siswa dan hanya 1 siswa (9,1 %) yang berada pada kategori kurang sekali.

PEMBAHASAN

Berbicara mengenai prestasi olahraga tentu tidak akan lepas dengan namanya unsur kondisi fisik atlet yang harus terpenuhi. Menurut Yuliadi dalam Nofriani (2008:2), unsur-unsur pembinaan olahraga prestasi mencakup 1. Bakat, minat dan motivasi, 2. Dukungan moral dan materil, 3. Proses pembinaan, 4. Sarana dan prasaran, 5. Kondisi fisik, psikis dan sosial. Menurut (Nazir, 2011) kondisi fisik merupakan salah satu kesatuan utuh dari komponen-komponen yang tidak dapat dipisahkan baik dari segi peningkatan dan pengembangannya. Setiap manusia terlahir dengan adanya kekuatan fisik masing-masing, unsur kekuatan fisik salah satunya adalah *speed* (kecepatan). Adapun atlet mempunyai ketahanan fisik yang bagus dalam hal ini mereka selalu latihan untuk mempertahankan dan ataupun meningkatkan performa mereka masing-masing. Melihat dari data pada hasil di atas menunjukkan bahwa atlet tersebut mengalami kecepatan rata-rata pada kategori sedang, maksudnya hampir semua objek yang diteliti mempunyai kecepatan sedang. Kecepatan itu sendiri bisa ditentukan oleh berbagai factor, antara lain adalah latihan. Latihan yang diberikan oleh pelatih dengan menyodorkan program latihan dengan prinsip FITT. Selain itu juga, kita bisa melihat dari cabang olahraga yang mereka ambil, objek yang melakukan penelitian itu semuanya tidak berasal dari cabang olahraga atletik dengan nomor lari sprint. Atlet yang sprinter atau atlet lari cepat cuma hanya satu, dengan peraih kategori baik sekali. Sedangkan atlet yang paling rendah dari populasi tersebut pada cabang olahraga gulat, karena atlet tersebut mempunyai program latihan tersendiri dari pelatihnya masing-masing dan mempunyai tujuannya masing-masing, sehingga kecepatan pada atlet Puslatkot yang berada di Unesa berbeda-beda.

KESIMPULAN

Bukti dari argument pada simpulan ini adalah melihat tabel dan grafik yang telah ada membuktikan bahwa kecepatan pada atlet Puslatkot Surabaya bervariasi. Semuanya itu sesuai dengan cabang olahraganya masing-masing, karena cabang olahraganya masing-masing menyodorkan dari program latihannya yang menurut dari peltiahnya tersebut bisa mencapai dari rencana yang telah ditetapkan Bersama. Secara umum profil kemampuan motorik salah satunya kecepatan atlet se Surabaya berada pada kategori Sedang (54,5%). Dari total 11 mahasiswa menunjukkan hasil dengan urutan kategori : Baik Sekali 9,1%, Baik 9,1%, Sedang 54,5%, Kurang 18,2% dan Kurang Sekali 9,1%. Faktor-faktor yang mempengaruhi kecepatan tersebut adalah tidak adanya latihan khusus kearah kecepatan itu sendiri, sedangkan setiap atlet di cabang olahraganya, belum tentu berlatih kekuatan fisik pada salah satunya di kecepatan tersebut, kecuali memang dari atlet sprint, pasti atlet tersebut tiap harinya berlatih kecepatan dengan selalu memegang dar prinsip latihan berbeda dengan cabang olahraga gulat, latihan kecepatan mungkin tidak diperkenankan oleh pelatihnya, karena porsi latihan

gulat pada bantingan yang didukung oleh massa lengan. Sehingga bisa disimpulkan bahwa atlet Puslatkot mempunyai kategori kecepatan berbeda-beda berdasarkan cabang olahraga masing-masing.

DAFTAR RUJUKAN

- Abdullah, Arma dan Manaji, A. (1994). *Dasar-Dasar Pendidikan Jasmani*.
- Cech, D & Martin, S. 2006. *Functional Movement Development Across the Life Span*. Philadelpia. W.B. Saunders Company
<http://sportsceince.ppj.unp.ac.id/index.php/jss/article/view/8/51>
- Hurlock, Elizabeth. 1995. *Perkembangan Anak jilid 1*. Jakarta: Erlangga
Jakarta : Dirjen Dikti Depdikbud
- Kiram Yanuar.1992. *Belajar Motorik*. Jakarta: Dirjen Dikti, Depdikbud.
- Lutan. 2004. *Perencanaan dan Strategi Pembelajaran Penjaskes*. Jakarta: Dirjen Dikdasmen, Depdiknas.
- Liben, L. S., & Mueller, U., E. (2015). *Handbook of Child Psychology and Developmental Science, Volume 2, Cognitive Processes, 7th Edition*. Hoboken.
- Ma'mun dan Saputra. 2000. *Perkembangan Gerak dan Belajar Gerak*. Departemen Pendidikan Nasional Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar Dan Menengah Bagian Proyek Penataran Guru SLTP Setara D III.
- Magill, R.A, 2001. *Motor Learning Concepts and Applications*. Mc Graw-Hill Int.
- Maksum, Ali. 2007. *Tes dan Pengukuran*. Surabaya: Unesa University Press.
- Maksum, Ali. 2009. *Statistik Dalam Olahraga*. Surabaya: Unesa University Press.
- Maksum, Ali. 2012. *Metodologi Penelitian*. Surabaya: Unesa University Press.
- Nazir, M. (2011). *Metodologi Penelitian*. Ghalia Indonesia
- Nurhasan, 2000. *Tes dan Pengukuran Pendidikan Olahraga*. Bandung, FPOK UPI
- Nurhasan. 2000. *Tes dan Pengukuran Pendidikan Olahraga*. Universitas Pendidikan Indonesia.
- Papalia, D, Olds, S.W, & Feldman, R.D. 2001. *Human Development*.Mc Graw-Hill Int
- Payne, V.G & Isaacs, L.D. 1999. *Human Motor Development.A lifespan Approach*. California. Mayfield Publishing Company

- Riadi, M. (2018). *Pengertian, Tujuan, Ruang Lingkup dan Manfaat Pendidikan Jasmani*.
<https://www.kajianpustaka.com/2018/01/pengertian-tujuan-ruang-lingkup-dan-manfaat-pendidikan-jasmani.html>. Diakses 19 Agustus 2019
- Rosdiani, D. (2013). *Model Pembelajaran Langsung dalam Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Bandung: Alfabeta.
SportScience:Science:JurnalJurnalSainSainOlahragaOlahragadandanPendidikanPendidikan JasmaniJasmaniISSN114-562X(Cetak),ISSNXXXX-XXXX(Online)
- Syarifuddin dan Muhadi. 1993. *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Jakarta: Dirjen Dikti, Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- Wicaksono, P. (2013). *Keuntungan Aktivitas Jasmani Secara Fisiologi*.
(file:///F:/ayo/keuntunganaktivitasjasmanisecarafisiologiMAKALAHinfoolahragakesehataninfoolahragakesehatanpendidikan.htm, diakses 1 November 2014)

