



e-ISSN :3030-8283
p-ISSN :3030-8828

Jurnal Praba

Jurnal Rumpun Kesehatan Umum

VOLUME 2 NO. 4 DESEMBER 2024

Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Columbia Asia
Alamat: Jl. Adam Malik No. 79 A, Kel. Sei Agul, Kec. Medan Barat, Kota Medan, Sumatera Utara
Telp/WhatsApp: 0823-6353-6109 Telp/WhatsApp: 0821-8333-5580
Email: info@stikescolumbiaasia.ac.id

PRABA

JURNAL RUMPUN KESEHATAN UMUM

VOLUME 2 NO 4 DESEMBER 2024

FOKUS DAN RUANG LINGKUP JURNAL

Jurnal Rumpun Kesehatan Umum dengan e-ISSN : [3030-8283](https://journal.stikescolumbiasiamdn.ac.id/index.php/Praba), p-ISSN : [3030-8828](https://journal.stikescolumbiasiamdn.ac.id/index.php/Praba) adalah jurnal yang ditujukan untuk publikasi artikel ilmiah yang diterbitkan oleh STIKES Columbia Asia Medan. Jurnal ini adalah Jurnal Praba : Jurnal Rumpun Kesehatan Umum yang bersifat peer-review dan terbuka. Bidang kajian dalam jurnal ini termasuk riset Rumpun Kesehatan Umum. Jurnal Praba : Jurnal Rumpun Kesehatan Umum menerima artikel dalam bahasa Inggris dan bahasa Indonesia dan diterbitkan 4 kali setahun : **Maret, Juni, September dan Desember.**

Artikel-artikel yang dipublikasikan di Pusat Publikasi **V Jurnal Rumpun Kesehatan Umum** meliputi hasil-hasil penelitian ilmiah asli (prioritas utama), artikel ulasan ilmiah yang bersifat baru (tidak prioritas), atau komentar atau kritik terhadap tulisan yang ada. Pusat Publikasi Hasil Penelitian menerima manuskrip atau artikel dalam bidang keilmuan riset Ilmu Kesehatan Umum. dari berbagai kalangan akademisi dan peneliti baik nasional maupun internasional.

Artikel-artikel yang dimuat di jurnal adalah artikel yang telah melalui proses penelaahan oleh Mitra Bebestari (*peer-reviewers*). Pusat Publikasi **Jurnal Rumpun Kesehatan Umum** hanya menerima artikel-artikel yang berasal dari hasil-hasil penelitian asli (prioritas utama), dan artikel ulasan ilmiah yang bersifat baru (tidak prioritas). Keputusan diterima atau tidaknya suatu artikel ilmiah di jurnal ini menjadi hak dari Dewan Penyunting berdasarkan atas rekomendasi dari Mitra Bebestari.

INFORMASI INDEKSASI JURNAL

Jurnal Rumpun Kesehatan Umum dengan e-ISSN : 3030-8992, p-ISSN : 3030-900X <https://journal.stikescolumbiasiamdn.ac.id/index.php/Praba> adalah *peer-reviewed journal* yang rencana terindeks di beberapa pengindeks bereputasi, antara lain: *Google Scholar; Garuda Rujukan Digital (GARUDA), Directory of Open Access Journal (DOAJ).*



GARUDA
GARBA RUJUKAN DIGITAL

I^{WORLD} of JOURNALS



ORCID
Connecting research and researchers



PRABA

JURNAL RUMPUN KESEHATAN UMUM

VOLUME 2 NO 4 DESEMBER 2024

PENANGGUNG JAWAB

Balqis Nurmauli Damanik, SKM., MKM Kepala LPPM STIKes Columbia Asia

TIM EDITOR

Ainnur Rahmanti, M.Kep. Stikes Kesdam IV/Diponegoro Semarang, Indonesia

Dwi Mulianda, M.Kep. Stikes Kesdam IV/Diponegoro Semarang, Indonesia

Diana Dayaningsih, M.Kep. Stikes Kesdam IV/Diponegoro Semarang, Indonesia

Ns. Mohammad Fatkhul Mubin, M.Kep., Sp.Kep.J Fakultas Ilmu keperawatan dan Kesehatan

Universitas Muhammadiyah Semarang, Jawa Tengah, Indonesia

Suhartini Ismail, Skp., MNS., Ph.D ; Program studi Keperawatan, Universitas Diponegoro,

Semarang, Indonesia

Dr. Untung Sujianto., S.Kp., M.Kep. ; Program studi Keperawatan, Universitas Diponegoro,

Semarang, Jawa Tengah, Indonesia

Dr. Rr.Sri Endang Pudjiastuti, SKM., MNS , Program Studi keperawatan Terapan, Poltekkes

Kemenkes Semarang, Jawa Tengah, Indonesia

REVIEWER

Yulia Susanti, M.Kep., Sp.Kep.Kom Program Studi profesi Ilmu Keperawatan dan Ners, Sekolah

Tinggi Ilmu Kesehatan Kendal, Indonesia

Triana Arisdiani, M.Kep., Sp.Kep.MB Program Studi profesi Ilmu Keperawatan dan Ners, Sekolah

Tinggi Ilmu Kesehatan Kendal, Indonesia

Ratna Muliawati,S.KM., M.Kes (Epid) Program Studi kesehatan masyarakat, Sekolah Tinggi Ilmu

Kesehatan Kendal, Indonesia

Ns. Eka Malfasari, M.Kep., Sp.Kep. J Program Studi profesi Ners Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan

Payung Negeri, Riau, Indonesia

Novi Indrayati, M.Kep Program Studi profesi Ilmu Keperawatan dan Ners, Sekolah Tinggi Ilmu

Kesehatan Kendal, Indonesia

Diterbitkan Oleh:

Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan (STIKES) Columbia Asia Medan

Jl. Sei Batang Hari No.58, Babura Sunggal, Kec. Medan Sunggal,

Kota Medan, Sumatera Utara 20112

PRABA

JURNAL RUMPUN KESEHATAN UMUM

VOLUME 2 NO 4 DESEMBER 2024

KATA PENGANTAR

Jurnal Rumpun Kesehatan Umum dengan e-ISSN : [3030-8283](https://doi.org/10.3030/8283), p-ISSN : [3030-8828](https://doi.org/10.3030/8828) adalah jurnal yang ditujukan untuk publikasi artikel ilmiah yang diterbitkan oleh STIKES Columbia Asia Medan. Jurnal ini adalah Jurnal Praba : Jurnal Rumpun Kesehatan Umum yang bersifat peer-review dan terbuka. Bidang kajian dalam jurnal ini termasuk riset Rumpun Kesehatan Umum. Jurnal Praba : Jurnal Rumpun Kesehatan Umum menerima artikel dalam bahasa Inggris dan bahasa Indonesia dan diterbitkan 4 kali setahun : **Maret, Juni, September dan Desember.**

Pusat Publikasi Hasil **Jurnal Rumpun Kesehatan Umum** menerbitkan satu-satunya makalah yang secara ketat mengikuti pedoman dan template untuk persiapan naskah. Semua manuskrip yang dikirimkan akan melalui proses peer review double-blind. Makalah tersebut dibaca oleh anggota redaksi (sesuai bidang spesialisasi) dan akan disaring oleh Redaktur Pelaksana untuk memenuhi kriteria yang diperlukan untuk publikasi. Naskah akan dikirim ke dua reviewer berdasarkan pengalaman historis mereka dalam mereview naskah atau berdasarkan bidang spesialisasi mereka. Pusat Publikasi **Jurnal Rumpun Kesehatan Umum** telah meninjau formulir untuk menjaga item yang sama ditinjau oleh dua pengulas. Kemudian dewan redaksi membuat keputusan atas komentar atau saran pengulas.

Reviewer memberikan penilaian atas orisinalitas, kejelasan penyajian, kontribusi pada bidang/ilmu pengetahuan. Jurnal ini menerbitkan artikel penelitian (research article), artikel telaah/studi literatur (review article/literature review), laporan kasus (case report) dan artikel konsep atau kebijakan (concept/policy article), di semua bidang keilmuan rumpun Ilmu Ilmu Kesehatan Umum. Artikel yang akan dimuat merupakan karya yang orisinal dan belum pernah dipublikasikan. Artikel yang masuk akan direview oleh tim reviewer yang berasal dari internal maupun eksternal.

Dewan Penyunting akan berusaha terus meningkatkan mutu jurnal sehingga dapat menjadi salah satu acuan yang cukup penting dalam perkembangan ilmu. Penghargaan dan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada Mitra bestari bersama para anggota Dewan Penyunting dan seluruh pihak yang terlibat dalam penerbitan jurnal ini.

Salam,

Ketua Penyunting

PRABA

JURNAL RUMPUN KESEHATAN UMUM

VOLUME 2 NO 4 DESEMBER 2024

DAFTAR ISI

Fokus Dan Ruang Lingkup Jurnal	I
Tim Editor	II
Kata Pengantar	III
Daftar Isi	IV
Implementasi Senam Kaki Diabetik terhadap Penurunan Kadar Gula Darah pada Pasien DM Tipe II di Puskesmas Sering Afiatika Ahsani, Atika Atika	Hal 01-07
Implementasi Pemberian Air Rebusan Daun Salam pada Keluarga Ny. R dalam Menurunkan Kadar Kolesterol Rinawati Br Tarigan, Gilang Syahputra Siregar	Hal 08-18
Pemberian Teknik Alih Baring pada Ny. S dengan Gangguan Sistem Kardiovaskular Congestive Heart Failure dengan Masalah Keperawatan Risiko Gangguan Kerusakan Integritas Kulit Lila Efriyanti Sagala, Afiatika Ahsani	Hal 19-24
Penerapan Effective Coughing pada Tn.T dengan Penyakit TB Paru dengan Masalah Keperawatan Bersihan Jalan Napas Tidak Efektif di Ruang Nurul Jannah 301 RSI.Malahayati Dimas Agil Latunda, Afiatika Ahsani	Hal 25-29
Penerapan Terapi Relaksasi Benson Terhadap Penurunan Tekanan Darah dengan Hipertensi Syahrani Syahrani, Rinawati Br Tarigan	Hal 30-36
Profil Daya Tahan Jantung Paru Anggota Club Hapkido Esa Keter Martialart Academy Minahasa Tahun 2024 Polii G, Berhimpong M, Pangemana M	Hal 37-43
Penerapan Cognitive Behaviour Therapy untuk Mengatasi Distorsi Kognitif pada Pelaku Pelecehan Seksual dengan Disabilitas Intelektual: Systematic Literature Review Erizza Farizan Adani, Tirta Firdaus Nuryananda, Adiwignya Nugraha Widhi Harita	Hal 224-239
Komunitas dan Youth Esport Yonathan Lukar, Arfat Umbola	Hal 240-243

Profil Status Gizi Atlet Kempo Sulawesi Utara Christoforus Manopo, Mokoagow Mokoagow, Bokau Bokau	Hal 244-250
Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai Dengan Ketepatan Smash Pada Bulutangkis Mahasiswa Ikor Fikkm Di Unima Natanael Paoki	Hal 251-266
Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta Didik SMP Negeri 2 Airmadidi Tahun Ajaran 2024/2025 Dea Amarilis Sapii, Yuliana Sattu, Jes. J Mangindaan	Hal 267-272
Tingkat Kebugaran Jasmani Pada Siswa SMA Negeri 2 Tondano Kelas XI Brayen Efrata Mamahit, Djajaty M. Lolowang, Djoni A. Sunkudon	Hal 273-281
Hubungan Dukungan Dan Pengetahuan Suami Dengan Rendahnya Penggunaan Kb Akdr (Intrauterine Contraceptive Device) Pasra Monita Naibaho, Vitalia Hanako Murni Simajuntak, Juliana Munte, Srilina Pinem	Hal 282-294
Interscholastic Athletic Juridi Kalalo, Melky Pangemanan, Augustinus Robin Butarbutar	Hal 295-299
Aspek Historis Industri Olahraga Syallomita Pompayo	Hal 301-310
Pengaruh Penerapan Gaya Mengajar Resiprokal Terhadap Gerak Dasar Passing Bawah Dalam Permainan Bola Voli Pada Siswa Sma Negeri 1 Tondano Eduardo Samuel Lenzun, Djajaty Lolowang, Nolfie Piri	Hal 311-325
Pengaruh Penerapan Gaya Mengajar Komando terhadap Kemampuan Backhand Servis dalam Permainan Bulu Tangkis pada Siswa SMK 2 Tondano Andreas Fidi Mangundap, Nolfie Piri, J.J Mangindaan	Hal 326-330
Membuat Email Manopo N. K. V, Kalo A. P. O, Lumendek H. J, Rawung F. S, Malingkas C. A Papatungan E., Mandagi R, Gobel N. A Rember D. C, Saputri C. A, Tiwa J, Keyeh R. B, Tololiu S	Hal 331-336
Membuat Catatan Bagi Pembicara, Slide Show Dan Pencetakan Crisita Revani Takalawesang, Britania Bawuntu, Elisabeth Limbong, Mutiara Lauma Reisyella Tangkilisan, Salsabillah Putri Lamato, Stella Pogo, Naila Ninta Br Tarigan	Hal 337-340
Rumus Dan Fungsi Microsoft Excel Junita Winni Palondongan, Neshia Ananta, Mahanaim Mandey, Cristania Kalisang, Femi Pasulle, Windi Midar Siana, Arimbi Tonapa, Dinda Manorek, Vianda Mangilaleng, Atrila Q. Mokoginta, Monalisa Pieter	Hal 341-347

- Powerpoint Sebagai Alat Edukasi Dalam Bidang Kesehatan** Hal 348-354
Mikha Masinambow, Ekaristy Mokoagow, Mutiara Nelwan, Asih neyla syam
Nazwita Mahmud, Queen Watuseke, Tamara Ramdhania, Meilifia Tipal
Alya Katili, Syalomitha M. Tatilu, Revalina Nadin Lumuko1, Reivanly mandang,
Novita Elmi
- Pengaruh Program Pusat Informasi Dan Konseling Remaja (PIK-R)
Terhadap Pengetahuan, Sikap Dan Tindakan Kesehatan Reproduksi
Remaja Di SMAN 1 Selesai Tahun 2024** Hal 355-362
Tifani Hadi Tri Wahyuni, Nurhayani Harahap
- Konsep Dan Praktek Manajemen Dalam Organisasi Olahraga** Hal 363-368
Venli Pelle, Christo Rompis, Augustinus Robin Butarbutar
- Pengaruh Penerapan Gaya Mengajar Komando Terhadap Kemampuan
Gerak Dasar Menendang Bola Menggunakan Kaki Bagian Dalam** Hal 369-378
Novaldi Kaerala, Nolfie Piri, M.A.S.F Rambitan
- Pengaruh Gaya Mengajar Latihan Terhadap Hasil Belajar Keterampilan
Servis Bawah Pada Permainan Bola Voli** Hal 379-393
M. Ilham Prasetya, Eduard E. Kumenap, Yuliana Sattu
- Pengaruh Penerapan Gaya Mengajar Komando Terhadap Kemampuan
Passing Bawah Dalam Permainan Bola Voli Pada Siswa
SMA Negeri 1 Tondano** Hal 394-406
Tira Faustina Batseran, Eduard E. Kumenap, Djoni Sunkudon
- Pengaruh Gaya Mengajar Latihan Terhadap Gerak Dasar Pada Servis
Panjang Dalam Permainan Bulutangkis Pada Siswa SMP Negeri 2 Tondano** Hal 407-416
Cornelia Saeran, Augustinus Refly Jeffry Sengkey, Djajaty Mariana Lolowang
- Pengaruh Penyuluhan Kesehatan tentang Bahaya Pergaulan Bebas
terhadap Pengetahuan pada Remaja** Hal 417-425
Wiwik Widiyati, Ratna Sari Rumakey



Implementasi Senam Kaki Diabetik terhadap Penurunan Kadar Gula Darah pada Pasien DM Tipe II di Puskesmas Sering

Afiatika Ahsani ¹, Atika ²

^{1,2} Sekolah Tinggi Kesehatan Malahayati Medan, Indonesia

Jl. Cendrawasih No. 161. Sei-Sikambang B

*Email : afiatikaahsani@gmail.com¹, atikat948@gmail.com²

Abstrack Type II diabetes mellitus is a group of metabolic diseases characterized by hyperglycemia, occurring due to abnormalities in insulin secretion, insulin action or both. One of the recommended sports exercises is leg exercises. Diabetic foot exercises are a form of physical exercise for Diabetes Mellitus sufferers of all ages to avoid injuries so that blood circulation in the feet can be facilitated. Foot exercises are movements that train the small muscles of the feet and improve blood circulation in various positions such as sitting, standing or lying down. The purpose of this writing is to discuss diabetic foot exercises which can reduce blood sugar levels in people with Type II Diabetes Mellitus. The writing method uses a descriptive design with a killing process approach. The written results show a decrease in blood sugar levels after carrying out diabetic foot exercises with results before doing 300 mg/dl and after doing 250 mg/dl.

Keywords : Type II DM, Diabetic Foot Exercise, Blood Sugar Level

Abstrak Diabetes Melitus Tipe II merupakan suatu kelompok penyakit metabolik dengan karakteristik hiperglikemia, terjadi karena kelainan sekresi insulin, kerja insulin atau kedua-duanya. Salah satu latihan jasmani yang dianjurkan adalah senam kaki. Senam kakidiabetes adalah salah bentuk latihan jasmani penderita Diabetes Melitus pada semua usia untuk menghindari adanya luka sehingga sirkulasi darah pada bagian kaki dapat dilancarkan. Senam kaki merupakan gerakan melatih otot kecil kaki dan memperbaiki sirkulasi darah yang dilakukan berbagai posisi seperti duduk, berdiri maupun tiduran. Tujuan penulisan ini adalah untuk membahas senam kaki diabetik dapat menurunkan kadar gula darah pada penderita Diabetes Melitus Tipe II. Metode penulisan menggunakan desain deskriptif dengan pendekatan proses keperawatan. Hasil penulisan terdapat penurunan kadar gula darah setelah dilakukan senam kaki diabetik dengan hasil sebelum dilakukan 300mg/dl dan sesudah dilakukan 250 mg/dl.

Kata Kunci : DM Tipe II, Senam Kaki Diabetik, Kadar Gula Darah.

1. LATAR BELAKANG

Diabetes Melitus Tipe II merupakan suatu kelompok penyakit metabolik dengan karakteristik hiperglikemia, terjadi karena kelainan sekresi insulin, kerja insulin atau kedua-duanya (Decroli, 2019).

Berdasarkan data *International Diabetes Federation* menyebutkan bahwa 10,5% populasi orang dewasa (20-79 tahun) menderita Diabetes, dan hampir setengahnya tidak menyadari bahwa mereka menderita penyakit tersebut. Pada tahun 2045, proyeksi IDF menunjukkan bahwa 1 dari 8 orang dewasa sekitar 783 juta jiwa, akan hidup dengan diabetes, peningkatan sebesar 46%. Lebih dari 90% penderita menderita Diabetes Melitus Tipe II, yang disebabkan oleh faktor sosial dan ekonomi, demografi, lingkungan dan genetik. Diseluruh dunia 537 juta orang dewasa (20-79 tahun) hidup dengan Diabetes. Jumlah total penderita Diabetes diperkirakan akan meningkat menjadi 643 juta pada tahun 2030 dan 783 juta pada tahun 2045 (*International Diabetes Federation*, 2021).

Berdasarkan data *International Diabetes Federation* menyebutkan penderita Diabetes dewasa di Indonesia berjumlah 19.465.1 jiwa dari 179.720.5 jiwa orang dewasa di Indonesia. Prevalensi 10,6%. Kematian terkait Diabetes sejumlah 236.711 jiwa. Proporsi yang tidak terdiagnosis sebanyak 73,7. Dan menyatakan satu dari 9 orang dewasa di Indonesia menderita Diabetes (*International Diabetes Federation*, 2021).

Berdasarkan data Dinas Kesehatan Sumatera Utara jumlah penderita Diabetes Melitus di Provinsi Sumatera Utara Tahun 2022 diketahui sebanyak 225.587 penderita diantaranya atau sebesar 30,22 persen telah mendapatkan pelayanan kesehatan. Sebanyak 157.405 penderita diketahui tidak memeriksakan diri ke fasilitas pelayanan kesehatan, Berdasarkan prevalensi Kota Medan yaitu sebesar 2,7% (*Profil Kesehatan Provinsi Sumatera Utara*, 2022).

Berdasarkan data di Puskesmas Sering pada tahun 2023 sebanyak 355 orang melakukan kunjungan untuk berobat, mengambil surat rujukan dan juga PRB di Poli DM Puskesmas Sering (*Profil Puskesmas Sering*, 2023).

Pada era saat ini, banyak penderita DM yang lebih fokus dan lebih mengutamakan pada penanganan diet dan mengonsumsi obat-obatan, padahal penanganan diet yang teratur belum menjamin akan kestabilan kadar glukosa dalam darah, akan tetapi hal ini harus diseimbangi dengan latihan fisik yang sesuai. Sebab jika penderita Diabetes Melitus tidak melakukan latihan fisik maka metabolisme otot yang terjadi hanya sedikit, sehingga pemakaian glukosa dalam darah berkurang, hal ini dapat menyebabkan penumpukan glukosa dalam darah, sehingga glukosa dalam darah tinggi. Latihan fisik atau pergerakan tubuh sering diabaikan oleh setiap penderita DM, hal ini dapat disebabkan oleh berbagai faktor seperti keterbatasan waktu melakukan senam (latihan fisik) oleh karena pekerjaan, usia yang tidak memungkinkan, dan minat kurang untuk melakukan aktivitas fisik, serta kurang pengetahuan akan pentingnya latihan fisik seperti senam (Priyoto dan Widyaningrum, 2020).

Senam kaki diabetes dapat mencegah terjadinya luka, memperlancar darah bagian kaki, mencegah terjadinya kelainan pada bentuk kaki, memperkuat otot-otot kecil kaki dan meningkatkan kekuatan otot betis, paha dan mengatasi keterbatasan pergerakan sendi (Elyta dan Piko, 2022).

Berdasarkan penelitian Setiawan *et. al*, (2021), dengan judul Efektivitas Senam Kaki Terhadap Kadar Gula Darah Pasien Diabetes Melitus Tipe II menyatakan bahwa terjadi penurunan KGD yang dilakukan selama 30 menit dengan frekuensi 3-4 kali dalam seminggu. Hal ini sejalan dengan penelitian Elyta dan Piko (2020), dengan judul Penatalaksanaan Senam Kaki Diabetik Terhadap Kadar Gula Pada Asuhan Keperawatan Pasien Diabetes Melitus menyatakan bahwa terjadi penurunan kadar gula darah.

Berdasarkan latar belakang di atas, penulis tertarik untuk mengimplementasikan Senam Kaki Diabetik Terhadap Penurunan Gula Darah Pada Pasien Diabetes Melitus Tipe II Dengan Masalah Keperawatan Ketidakstabilan Kadar Gula Darah di Puskesmas Sering.

2. KAJIAN TEORITIS

1. Penelitian Priyoto dan Widyaningrum.D.A, (2020) dengan judul Pengaruh Senam Kaki Terhadap Perubahan Kadar Gula Darah Pada Lansia Penderita Diabetes Mellitus Tipe II Di Desa Balerejo Kabupaten Madiun menyatakan bahwa terdapat perubahan pada kadar gula darah sebelum dan sesudah diberikan senam kaki dengan mean sebelum diberikan senam kaki adalah 182,80 mg/dl sedangkan mean sesudah diberikan senam kaki adalah 142,13 mg/dl.
2. Penelitian Yulianti.Y dan Januari.R.S, (2021) dengan judul Pengaruh Senam Kaki Diabetes Mellitus Terhadap Kadar Gula Darah Penderita DM Tipe II Di Wilayah Kerja Puskesmas Ciemas menyatakan bahwa terdapat pengaruh senam kaki terhadap perubahan kadar gula darah pada penderita DM Tipe II.
3. Penelitian Setiawan.Y. *et al.*, (2021) dengan judul Efektivitas Senam Kaki Terhadap Kadar Gula Darah Pasien Diabetes Mellitus Tipe II menyatakan bahwa adanya pengaruh yang signifikan terhadap penurunan kadar gula darah pada pasien diabetes melitus tipe II akibat senam diabetes dan jalan kaki.
4. Penelitian Elyta.T dan Piko.S.O, (2022) dengan judul Penatalaksanaan Senam Kaki Diabetik Terhadap Kadar Gula Pada Asuhan Keperawatan Pasien Diabetes Mellitus menyatakan bahwa mengalami penurunan yang baik dalam nilai kadar gula darahnya dengan hasil sebelum dilakukan senam kaki diabetik KGD Ny. A sebesar 238mg/dl dan Tn. D sebesar 135mg/dl. Sesudah dilakukansenam kaki diabetik KGD Ny. A sebesar 190mg/dl dan Tn. D sebesar 130mg/dl.
5. Penelitian Wulandari *et al.*, (2023) dengan judul Penerapan Senam Kaki Diabetes Mellitus Terhadap Tingkat Kadar Gula Pada Lansia Penderita Dabetes Mellitus Tipe II di RSUD Kota Salatiga menyatakan bahwa terdapat penurunankadar gula darah setelah dilakukan senam kaki Diabetes Mellitus.

3. METODE

Metode karya tulis ilmiah ini dilakukan dengan desain studi kasus (*case study*). Subyek digunakan dalam studi kasus yaitu pasien diabetes melitus yang dilakukan di Wilayah kerja Puskesmas Sering selama 7 hari dan 3 kunjungan yang terdiri dari 1 pasien. Instrumen

yang digunakan yaitu koran, kursi, alat cek gula darah dan SOP Senam Kaki Diabetik.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengkajian keperawatan pada kasus ini dilakukan pada tanggal 20 Januari 2024, implementasi dilakukan dari 21 Januari - 27 Januari 2024. Hasil dari pengkajian pada Ny. L yaitu Ny. L berusia 63 tahun, jenis kelamin perempuan, pekerjaan ibu rumah tangga, pendidikan terakhir SMA dengan diagnosa medis Diabetes Melitus Tipe II, dengan pasien mengeluh kepalanya pusing, kakinya terasa kebas, pasien mengeluh sering BAK dengan frekuensi 8-9x/hari. Keluhan yang dirasakan oleh pasien sesuai dengan teori menurut Doegoes (2018) bahwa pasien DM Tipe II merasakan badannya lemas, sering kencing (poliuria) dan penglihatan kabur. Ada beberapa yang keluhan yang tidak dirasakan oleh pasien yaitu mudah mengantuk terkadang juga muncul keluhan berat badan menurun dan mudah merasakan haus, banyak makan (polifagia), banyak minum (polidipsi). Pada pasien dengan ulkus diabetik biasanya muncul luka yang tidak kunjung sembuh.

Berdasarkan riwayat kesehatan masa lalu pasien mengalami penyakit Hipertensi dan Diabetes Mellitus Tipe II pada umur 40 tahun. Berdasarkan riwayat kesehatan keluarga yang mengalami Diabetes Melitus Tipe II yaitu bapaknya dan ibunya memiliki riwayat Hipertensi. Ini sesuai dengan teori doengoes (2018) menyatakan bahwa Diabetes Melitus Tipe II muncul akibat adanya keturunan dan keluarga yang menderita penyakit DM.

Berdasarkan hasil pengkajian didapatkan diagnosa prioritas pada Ny. L yaitu ketidakstabilan kadar glukosa darah b/d dengan resistensi insulin. Perencanaan yang dilakukan penulis yaitu melakukan senam kaki diabetik kepada Ny. L. Pada penderita DM Tipe II, latihan jasmani memiliki peran utama dalam pengaturan kadar glukosa darah. Salah satu latihan jasmani yang dianjurkan adalah senam kaki. Senam kaki diabetes adalah salah bentuk latihan jasmani penderita Diabetes Melitus pada semua usia untuk menghindari adanya luka sehingga sirkulasi darah pada bagian kaki dapat dilancarkan (Priyoto dan Widyaningrum, 2020).

Dengan ini, penulis mengajarkan pengelolaan diabetes yaitu latihan fisik berupa terapi senam kaki diabetik pada pasien yang mudah untuk dilakukan dan tidak memakan waktu dan juga tempat. Senam kaki diabetik tergolong olahraga atau aktivitas ringan dan mudah karena bisa dilakukan di dalam atau di luar ruangan terutama di rumah dengan kursi dan koran serta tidak memerlukan waktu yang lama hanya sekitar 20-30 menit yang bermanfaat untuk menghindari terjadinya luka dan membantu melancarkan peredaran darah bagian kaki (Ratnawati, 2019). Dengan olahraga senam kaki mengaktifasi ikatan insulin dan reseptor insulin di membrane plasma sehingga dapat menurunkan kadar glukosa darah (Wulandari *et*

al., 2023).

Senam kaki diabetik dilakukan 3 kali dalam waktu 7 hari dengan waktu 30 menit pada tanggal 20 Januari sampai 27 Januari 2024. Pada hari pertama Membina hubungan saling percaya kepada pasien, memonitor kadar gula darah pasien, kadar gula darah sebelum dilakukan senam kaki diabetik sebesar: 300mg/dl, kadar gula darah tinggi pada Ny. L terjadi karena faktor usia dan jarangberolahraga. Dalam penelitian Angriani dan Baharuddin (2020) penderita diabetes melitus identik dengan tingginya kadar glukosa darah, untuk itu perlu dilakukan pengendalian glukosa darah, pengendalian glukosa darah yang baik dan optimal untuk pencegahan terjadinya komplikasi (Wulandari *et al.*, 2023). Implementasi dilakukan pada saat kondisi Ny. L sudah makan dan tidak mengkonsumsi obat- obattan hanya meminum rebusan herbal jus ceri pada malam hari sebelum tidur.

Intensitas senam dapat dinilai dari target nadi, tekanan darah dan glukosa sebelum dan sesudah senam, sesuai dengan konsep yang menyatakan latihan akan bermanfaat jika mencapai kondisi optimal yaitu tekanan darah setelah latihan tidak lebih dari 180mmhg (Priyoto dan Widyaningrum.D.A, 2020).

Setelah dilakukan senam kaki diabetik terhadap Ny. L didapatkan hasil hari pertama pada tanggal 21 Januari 2024 sebelum dilakukan senam kaki diabetik KGDS 350 mg/dl setelah dilakukan KGDS 310 mg/dl. Hari kedua pada tanggal 24 Januari 2024 sebelum dilakukan senam kaki diabetik KGDS 300 mg/dl setelah dilakukan senam kaki diabetik 260 mg/dl. Hari ketiga pada tanggal 27 Januari 2024 sebelum dilakukan senam kaki diabetik KGDS 250 mg/dl setelah dilakukan senam kaki diabetik 200 mg/dl. Hal ini sejalan dengan penelitian Priyoto dan Widyaningrum.D.A, (2020) menyatakan bahwa terdapat perubahan pada kadar gula darah sebelum dan sesudah diberikan senam kaki dengan mean sebelum diberikan senam kaki adalah 182,80 mg/dl sedangkan mean sesudah diberikan senam kaki adalah 142,13 mg/dl.

5. KESIMPULAN DAN SARAN

Setelah dilakukan senam kaki diabetik terhadap Ny. L didapatkan hasil hari pertama pada tanggal 21 Januari 2024 sebelum dilakukan senam kaki diabetik KGDS 350 mg/dl setelah dilakukan KGDS 310 mg/dl. Hari kedua pada tanggal 24 Januari 2024 sebelum dilakukan senam kaki diabetik KGDS 300 mg/dl setelah dilakukan senam kaki diabetik 260 mg/dl. Hari ketiga pada tanggal 27 Januari 2024 sebelum dilakukan senam kaki diabetik KGDS 250 mg/dl setelah dilakukan senam kaki diabetik 200 mg/dl, hal ini menunjukkan implementasi senam kaki diabetik yang dilakukan 3 kali dalam seminggu pada Ny. L terjadi penurunan kadar glukosa darah. Saran penulis diharapkan pasien dapat memberikan pengetahuan dan

pengalaman kepada pasien Diabetes Melitus Tipe II dengan penerapan senam kaki diabetik terhadap penurunan kadar glukosa darah.

6. UCAPAN TERIMA KASIH

Saya mengucapkan terimakasih kepada Kepala Puskesmas Sering yang telah memberikan izin implementasi untuk karya tulis ilmiah ini. Saya juga mengucapkan terimakasih kepada pasien saya Ny. L yang telah bersedia dan bekerja sama untuk penulisan karya tulis ilmiah ini.

7. DAFTAR PUSTAKA

- Brunner, L. S., & Suddarth, D. S. (2015). *Buku ajar keperawatan medikal bedah* (Edisi 8, Vol. 2). Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC.
- Budiono. (2016). *Konsep dasar keperawatan* (Cetakan pertama). Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Damayanti, S. (2015). *Diabetes melitus dan penatalaksanaan keperawatan* (Edisi pertama, Cetakan pertama). Yogyakarta: Nuha Medika.
- Decroli, E. (2019). *Diabetes melitus tipe 2* (Edisi pertama). Padang: Pusat Penerbitan Bagian Ilmu Penyakit Dalam Fakultas Kedokteran Universitas Andalas.
- Dinas Kesehatan Provinsi Sumut. (2022). *Profil kesehatan Provinsi Sumatera Utara*. Retrieved from www.dinkessumutprov.go.id
- Doenges, M. (2018). *Rencana asuhan keperawatan: Pedoman asuhan pasien anak-dewasa* (Ed. 9, Vol. 2). Jakarta: EGC. Available at: <https://onesearch.id/Record/IOS4564.INLIS000000000004341> (Accessed May 26, 2021).
- Elyta, T., & Piko, S. S. (2022). Penatalaksanaan senam kaki diabetik terhadap kadar gula pada asuhan keperawatan pasien diabetes melitus. *INSOLOGI: Jurnal Sains dan Teknologi*, 1(2). <https://journal.literasisains.id/index.php/INSOLOGI> (Accessed April 28, 2022).
- International Diabetes Federation. (2021). *IDF Diabetes Atlas (10th ed.)*. Retrieved from www.diabetesatlas.org
- Kementerian Kesehatan RI, Politeknik Kesehatan Kemenkes Semarang. (2021). *Buku panduan senam kaki diabetik (Ankle Branchial Index) pada penderita diabetes melitus tipe II*. Semarang: Poltekes Semarang.
- Lemone, P., Burke, K. M., & Bauldoff, G. (2016). *Buku ajar keperawatan medikal bedah*. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC.
- NANDA. (2018). *NANDA-I diagnosis keperawatan: Definisi dan klasifikasi 2018-2020* (T. H. Herdman & S. Kamitsuru, Eds.) (11th ed.). Jakarta: EGC.

- Perkeni. (2021). *Pedoman pengelolaan dan pencegahan diabetes melitus tipe 2 dewasa di Indonesia* (Cetakan pertama). PB Perkeni.
- Priyoto, & Widyaningrum, D. A. (2020). Pengaruh senam kaki terhadap perubahan kadar gula darah pada lansia penderita diabetes melitus tipe II di Desa Balerejo Kabupaten Madiun. *Jurnal Keperawatan*. (Accessed 2020).
- Setiawan, Y., Fahmi, J. E., Setiawan, I., & Ananda, I. R. (2021). Efektivitas senam kaki diabetik terhadap kadar gula darah pasien diabetes melitus tipe II. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Medika DRG Suherman*, 3(1). (Accessed June 2021).
- Tim Pokja SDKI DPP PPNI. (2017). *Standar diagnosa keperawatan Indonesia*. Jakarta Selatan: Dewan Pengurus Pusat Persatuan Perawat Nasional Indonesia.
- Tim Pokja SIKI DPP PPNI. (2018). *Standar intervensi keperawatan Indonesia*. Jakarta Selatan: Dewan Pengurus Pusat Persatuan Perawat Nasional Indonesia.
- Tim Pokja SLKI DPP PPNI. (2019). *Standar luaran keperawatan Indonesia*. Jakarta Selatan: Dewan Pengurus Pusat Persatuan Perawat Nasional Indonesia.
- UPT. Puskesmas Sering Kota Medan. (2023). *Laporan tahunan Puskesmas Sering tahun 2023*.
- Wulandari, N. T., Nooratri, E. D., & Yuwono, J. (2023). Penerapan senam kaki diabetes melitus terhadap tingkat kadar gula pada lansia penderita diabetes melitus tipe II di RSUD Kota Salatiga. *Jurnal Ilmu Kesehatan Mandiri Cendikia*, 2(7). <https://journal-mandiracendikia.com/index.php/JIK-MC> (Accessed July 2023).
- Yulianti, Y., & Januari, R. S. (2021). Pengaruh senam kaki diabetes mellitus terhadap kadar gula darah penderita DM tipe II di wilayah kerja Puskesmas Ciemas. *Jurnal Lentera*, 4(2). (Accessed December 2, 2021).



Implementasi Pemberian Air Rebusan Daun Salam pada Keluarga Ny. R dalam Menurunkan Kadar Kolesterol

Rinawati Br Tarigan^{1*}, Gilang Syahputra Siregar²

^{1,2} Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Malahayati Medan, Indonesia

Jl. Cendrawasih No.161, Sei Sikambang B, Kec. Medan Sunggal,
Kota Medan, Sumatera Utara, Indonesia

*Email : [rinatarigan75@yahoo.com](mailto:rinatarijan75@yahoo.com), gilangsyahputrasiregar@gmail.com

Abstract Hypercholesterolemia is a condition where the concentration of cholesterol in the blood increases beyond normal values. One of the plants recommended for consumption by cholesterol sufferers is bay leaves. This is because bay leaves contain various active compounds such as flavonoids which can prevent the oxidation of Low Density Lipoprotein (LDL) and prevent the deposition of fat on blood vessel walls. Saponins can prevent fat absorption, increase excretion in the urine so that fat does not accumulate. This case study aims to provide an overview of implementing the provision of bay leaf boiled water in reducing cholesterol levels in Mrs. R at the health center often in Sidorejo sub-district, Medan Tembung sub-district. The type of research is descriptive with an observational approach through case studies to obtain an overview of the use of bay leaf boiled water in hypercholesterolemia sufferers. The subjects used in the case studies taken were patients with hypercholesterolemia. The instruments used in data collection were family protection observation sheets and taking action to apply boiled bay leaf water. The results of the research showed that boiled bay leaf water was effective in reducing cholesterol levels as applied by Mrs. R taken twice a day, namely morning and evening for 11 days, resulted in a decrease in cholesterol levels from 263 mg/dl to 187 mg/dl.

Keywords: Bay Leaves, Hypercholesterolemia, Family Disease

Abstrak Hiperkolesterolemia adalah suatu kondisi dimana meningkatnya konsentrasi kolesterol dalam darah yang melebihi nilai normal. Salah satu tanaman yang dianjurkan untuk dikonsumsi bagi penderita kolesterol adalah daun salam. Hal ini dikarenakan daun salam mengandung beragam senyawa aktif seperti flavonoid yang mampu mencegah oksidasi Low Density Lipoprotein (LDL) dan mencegah pengendapan lemak pada dinding pembuluh darah. Saponin dapat mencegah penyerapan lemak, meningkatkan ekskresi dalam urin sehingga lemak tidak tertimbun. Studi kasus ini bertujuan untuk memberikan gambaran dalam melakukan implementasi pemberian air rebusan daun salam dalam menurunkan kadar kolesterol pada keluarga Ny. R di puskesmas sering kelurahan sidorejo kecamatan medan tembung. Jenis penelitian yaitu deskriptif dengan pendekatan observasional melalui studi kasus untuk memperoleh gambaran penerapan air rebusan daun salam pada penderita hiperkolesterolemia. Subyek yang digunakan dalam studi kasus yang diambil yaitu pasien dengan hiperkolesterolemia. Instrument yang digunakan dalam pengumpulan data menggunakan lembar observasi keperawatan keluarga dan melakukan tindakan penerapan air rebusan daun salam. Hasil studi menunjukkan bahwa air rebusan daun salam efektif dalam menurunkan kadar kolesterol yang diterapkan oleh Ny. R yang diminum sebanyak 2 kali dalam sehari yaitu pagi dan malam hari selama 11 hari terjadi penurunan kadar kolesterol dari 263 mg/dl menjadi 187 mg/dl.

Kata Kunci: Daun Salam, Hiperkolesterolemia, Keperawatan Keluarga

1. LATAR BELAKANG

Program Indonesia Sehat yaitu program yang mengedepankan tiga pilar utama, yaitu penerapan paradigma sehat, penguatan kesehatan dan pemenuhan universal health coverage melalui jaminan kesehatan nasional (JKN) penerapan paradigma sehat dilakukan dengan strategi pengurus utamaan kesehatan dalam pembangunan, penguatan upaya promotif dan preventif, serta pemberdayaan masyarakat. Penguatan pelayanan kesehatan dilakukan dengan strategi peningkatan akses pelayanankesehatan, optimalisasi sistem rujukan dan peningkatan mutu menggunakan pendekatan continuum of care dan intervensi berbasis risiko kesehatan.

Received: Juli 11, 2024; Revised: Agustus 19, 2024; Accepted: September 24, 2024; Online Available: September 26, 2024;

Sedangkan pelaksanaan JKN dilakukan dengan strategi perluasan sasaran dan manfaat (benefit), serta kendali mutu dan biaya. Kesemuanya itu ditujukan kepada tercapainya keluarga-keluarga sehat. Target sasaran dari program ini adalah seluruh usia mengikuti siklus kehidupan, sehingga pelaksanaannya lebih efektif apabila dilakukan melalui pendekatan keluarga (Widarati, M dalam Siregar, 2020).

Hellerstein dan Parks mengatakan pada era globalisasi saat ini, kemajuan teknologi dan sistem informasi memungkinkan orang dengan mudah mencapai tujuannya, antara lain adanya fasilitas layanan makanan cepat saji yang sangat tinggi lemak, tinggi kalori dan rendah serat, penggunaan kendaraan bermotor, lift, serta remote control televisi, yang cenderung mengubah gaya hidup masyarakat (terutama di perkotaan) menjadi sedentary lifestyle (Andhika Aji Nugroho et al., dalam Emilia 2023). Gaya hidup masyarakat dunia yang semakin maju ikut pula berperan dalam menentukan kesehatan, disamping itu sering di jumpai gaya hidup masyarakat seperti pola makan yang buruk kurang olah raga, obesitas, dan merokok (Emilia, 2023).

Kolesterol adalah salah satu komponen dalam membentuk lemak. Di dalam lemak terdapat berbagai macam komponen yaitu seperti zat trigliserida, fosfolipid, asam lemak bebas, dan juga kolesterol. Secara umum, kolesterol berfungsi untuk membangun dinding didalam sel (membran sel) dalam tubuh. Bukan hanya itu saja, kolesterol juga berperan penting dalam memproduksi hormon seks, vitamin D, serta berperan penting dalam menjalankan fungsi saraf dan otak (Mumpuni dan Wulandari dalam Widiyono, 2020). Hiperkolesterolemia adalah suatu kondisi dimana meningkatnya konsentrasi kolesterol dalam darah yang melebihi nilai normal (Guyton & Hall dalam Widiyo, 2020). Komplikasi dari hiperkolesterolemia menurut The Lancet (2019) meliputi Penyakit jantung koroner dan serangan jantung, Stroke, Penyakit arteri perifer (Widiyono, 2020).

Menurut WHO Tahun 2019 wilayah dengan prevalensi hiperkolesterolemia tertinggi di dunia adalah Eropa (54%) dan Amerika (48%). Sedangkan prevalensi terendah adalah wilayah Afrika (23%) dan Asia tenggara (30%). (Lestari et al., 2020). WHO melaporkan bahwa penyakit kardiovaskular menjadi penyebab dari 30% kematian di seluruh dunia dan diprediksi akan menjadi penyebab utama kematian di dunia pada dua dekade ke depan. Angka kematian akibat gangguan kardiovaskular diperkirakan akan meningkat menjadi 25 juta orang pada tahun 2020, atau sekitar 37% dari total kematian yang diperkirakan dan 45% dari kematian tersebut disebabkan oleh penyakit jantung koroner (Lestari et al., 2020). Data di Indonesia yang diambil dari Riset Kesehatan Dasar Nasional (Riskesdas) tahun 2020 menunjukkan ada 35.9% dari penduduk Indonesia yang berusia >15 tahun dengan kadar

kolesterol abnormal dimana perempuan lebih banyak dari laki laki dan perkotaan lebih banyak dari pedesaan. Kemudian angka kematian akibat penyakit jantung koroner pada tahun 2019 di Indonesia mencapai 100.000 hingga 499.999 jiwa. Penyakit kardiovaskular merupakan salah satu penyakit tidak menular utama yang berpengaruh besar terhadap angka kesakitan dan kematian. Kondisi penyakit jantung koroner di Indonesia beradapada posisi ketujuh tertinggi dalam kategori penyakit tidak menular dan prevalensi penyakit jantungkoroner di Sumatera Utara menurut diagnosis dan gejala adalah 1,2% (Lestari et al., 2020). Di Puskesmas Sering Keluhuran Sidorejo Kecamatan Medan Tembung terdapat pasien yang di diagnosa Hiperkolesterolemia pada tahun 2023 total kunjungan sebanyak 303 Pasien.

Lyrawati mengatakan hiperkolesterolemia dapat ditangani melalui upaya preventif dan kuratif baik secara farmakologis mau pun non farmakologis. Terapi farmakologis dapat di lakukan dengan pemberian obat-obatan. Obat-obatan yang di gunakan untuk menurunkan kadar kolesterol telah banyak di produksi seperti statin, niasin dan asam fibrat. Salah satu obat yang paling banyak di resepkan sebagai obat penurun kadar lipid adalah statin. Statin mempunyai efek samping yang dapat merusak hati, menyebabkan miopati, gangguan saluran cerna, gangguan saraf pusat dan insomnia (Ihsanuddin Nur Pamungkas dalam Emilia, 2023). Selain itu obat yang di berikan secara oral memiliki kelemahan zat aktif yaitu ketika obat mengalami first past effect, dimana memerlukan waktu yang cukup lama untuk mencapai efek farmakologis yang diinginkan serta masalah hepatic lainnya (Nurul Arfiyanti yusuf dalam Emilia, 2023).

Selain terapi farmakologis terdapat cara yang lain untuk menurunkan kadar kolesterol yaitu dengan cara pengobatan tradisional. Pengobatan tradisional di Indonesia telah dilakukan sejak zaman dahulu. Ini disebabkan karena di Indonesia banyak sekali terdapat tanaman yang biasa digunakan sebagai bahan-bahan baku alami untuk pengobatan. Salah satu tanaman yang dianjurkan untuk dikonsumsi bagi penderita kolesterol adalah daun salam (*Syzygium Polyanthum*). Hal ini dikarenakan daun salam mengandung beragam senyawa aktif seperti flavonoid yang mampu mencegah oksidasi Low Density Lipoprotein (LDL) dan mencegah pengendapan lemak pada dinding pembuluh darah. Saponin dapat mencegah penyerapan lemak, meningkatkan ekskresi dalam urin sehingga lemak tidak tertimbun (Arif et al., dalam Widiyono 2020).

Daun salam atau dengan nama lain yaitu sygium puolyanthum adalah daun selalu ada hampir didalam masakan warga Indonesia. Tidak hanya bagaikan bumbu masakan, daun salam pula sesungguhnya mempunyai banyak manfaat serta khasiat yang lain untuk kesehatan badan kita. Daun salam dipercaya bisa digunakan bagaikan obat-obatan herbal buat

penyakit kolesterol, diabet, asam urat, serta radang lambung (Kurniasari et al., dalam Widiyono, 2020). Mekanisme kerja pada daun salam salah satunya terdapat senyawa alkaloid pada daun salam kerjanya menghambat aktivitas enzim lipase pancreas sehingga meningkatkan sekresi lemak melalui feses. Selain itu yang terkandung pada daun salam adalah saponin bisa menurunkan tingkat absorpsi kolesterol dan meningkatkan ekskresi sehingga secara langsung dapat mengurangi kolesterol yang masuk ke dalam tubuh (Boiled dalam Widiyono, 2020).

Berdasarkan penelitian Emilia (2023) dengan judul Efektivitas Pemberian Rebusan Daun Salam Terhadap Kolesterol Total Dengan Hiperkolesterolemia Di Wilayah Kerja Puskesmas Desa Gedang Kota Sungai Penuh Provinsi Jambi Tahun 2022 dengan hasil analisis yang menunjukkan bahwa ada perubahan kadar kolesterol sebelum dan sesudah minum air rebusan daun salam dengan nilai p -value = 0,000 dan terdapat perubahan kadar kolesterol pretest dan posttest pada kelompok eksperimen dengan nilai p -value = 0,011. Ada perbedaan yang signifikan kadar kolesterol pada kelompok eksperimen dengan kelompok kontrol. Diharapkan pasien dapat menjaga pola makan, melakukan aktivitas fisik secara rutin, melakukan kontrol kolesterol setiap 1 bulan sekali guna menjaga kadar kolesterol tetap normal dengan rutin mengonsumsi air rebusan daun salam minimal sehari 2x.

Hal ini sejalan dengan penelitian Mardiana Pratiwi, Rina Puspita Sari, M. Hasan Basri, Alfika Safitri (2023) yang berjudul Asuhan Keperawatan Keluarga Dengan Tahap Perkembangan Usia Lanjut Keluarga BPK A Khususnya Ibu Y Dengan Hiperkolesterolemia Terhadap Air Rebusan Daun Salam Untuk Menurunkan Kadar Kolesterol Di Kampung Bayur Pintu 1000 Tangerang dan Hasil : hasil studi kasus didapatkan bahwa setelah klien melakukan penerapan pemberian air rebusan daun salam selama 5 hari terjadi penurunan kadar kolesterol dari 300 mg/dl menjadi 235 mg/dl.

Berdasarkan permasalahan dan hasil penelitian yang di paparkan di atas maka penulis tertarik untuk menyusun Karya Tulis Ilmiah dengan tujuan untuk memberikan gambaran dalam melakukan implementasi pemberian air rebusan daun salam dalam menurunkan kadar kolesterol pada keluarga Ny. R di puskesmas sering kelurahan sidorejo kecamatan medan tembung.

2. KAJIAN TEORITIS

Berdasarkan penelitian Emilia (2023) dengan judul Efektivitas Pemberian Rebusan

Daun Salam Terhadap Kolesterol Total Dengan Hiperkolesterolemia Di Wilayah Kerja Puskesmas Desa Gedang Kota Sungai Penuh Provinsi Jambi Tahun 2022 dengan hasil analisis yang menunjukkan bahwa ada perubahan kadar kolesterol sebelum dan sesudah minum air rebusan daun salam dengan nilai p -value = 0,000 dan terdapat perubahan kadar kolesterol pretest dan posttest pada kelompok eksperimen dengan nilai p -value = 0,011. Ada perbedaan yang signifikan kadar kolesterol pada kelompok eksperimen dengan kelompok kontrol. Diharapkan pasien dapat menjaga pola makan, melakukan aktivitas fisik secara rutin, melakukan kontrol kolesterol setiap 1 bulan sekali guna menjaga kadar kolesterol tetap normal dengan rutin mengkonsumsi air rebusan daun salam minimal sehari 2x.

Berdasarkan penelitian Mardiana Pratiwi, Rina Puspita Sari, M. Hasan Basri, Alfika Safitri (2023) yang berjudul Asuhan Keperawatan Keluarga Dengan Tahap Perkembangan Usia Lanjut Keluarga BPK A Khususnya Ibu Y Dengan Hiperkolesterolemia Terhadap Air Rebusan Daun Salam Untuk Menurunkan Kadar Kolesterol Di Kampung Bayur Pintu 1000 Tangerang dan Hasil : hasil studi kasus didapatkan bahwa setelah klien melakukan penerapan pemberian air rebusan daun salam selama 5 hari terjadi penurunan kadar kolesterol dari 300 mg/dl menjadi 235 mg/dl.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Widiyono, Atik Aryani, Vitri Dyah Herawati (2021) dengan judul Pemberian air rebusan daun salam (*Syzygium polyanthum*) dapat menurunkan kadar kolesterol pada lansia dengan hiperkolesterolemia didapatkan hasil yang menunjukkan bahwa ada perbedaan rerata kadar kolesterol yang bermakna sebelum dan sesudah diberikan rebusan daun salam dengan nilai p value 0,001 yang berarti ada pengaruh pemberian air rebusan daun salam terhadap penurunan kadar kolesterol.

Berdasarkan penelitian Lovina Ramadhita Agung (2021) dengan judul Pengaruh Daun Salam (*Syzygium polyanthum*) Terhadap Kadar Trigliserida dan Kolesterol Total Darah Pada Penderita Dislipidemia yang menunjukkan hasil bahwa penurunan kadar kolesterol dengan pemberian ekstrak daun salam dapat terjadi karena daun salam (*S. polyanthum*) mengandung flavonoid yang salah satunya ada senyawa quersetin. Flavonoid juga bekerja dengan cara menghambat enzim HMG- CoA Reduktase sehingga sintesis kolesterol menurun mengakibatkan kadar kolesterol darah menurun.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Aditya Ramadhon Islami Sakaganta (2021) dengan judul penelitian Daun Salam (*Syzygium Polyanthum*) Sebagai Penurun Kadar Kolesterol Dalam Darah yang menunjukkan hasil penelitian bahwa daun salam mengandung minyak asiri 0,17%, sitral, eugenol, tannin, flavonoid, dan metal kavikol. Zat yang signifikan dalam menurunkan kolesterol yaitu flavonoid dan tanin. Mekanisme kerja flavonoid dalam

menurunkan kolesterol terjadi saat gugus hidroksil pada kolesterol bereaksi dengan gugus keton pada flavonoid membentuk hemiasetal. Tanin berfungsi sebagai antioksidan, astringen, dan hipokolesterolemi. Tanin bereaksi dengan protein mukosa dan sel epitel usus sehingga menghambat penyerapan lemak.

3. METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini adalah deskriptif dengan pendekatan observasional melalui studi kasus untuk memperoleh gambaran penerapan air rebusan daun salam pada penderita hiperkolesterolemia. Subyek yang digunakan dalam studi kasus yang diambil yaitu pasien dengan hiperkolesterolemia. Instrument yang digunakan dalam pengumpulan data menggunakan lembar observasi keperawatan keluarga dan melakukan tindakan penerapan air rebusan daun salam. Pengambilan sampel dilakukan di puskesmas sering kelurahan sidorejo kecamatan medan tembung dan di dapatkan pasien yang bernama Ny. R berusia 59 tahun yang di diagnosa hiperkolesterolemia. Sebelum melakukan penerapan air rebusan daun salam di cek terlebih dahulu nilai kolesterolnya dengan hasil pemeriksaan laboratorium kadar kolesterol total yaitu 263 mg/dl. Setelah beberapa waktu dilakukan pemeriksaan kadar kolesterol kembali untuk melihat perbedaan pemberian rebusan daun salam terhadap penurunan kadar kolesterol pada penderita hiperkolesterolemia.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengkajian

Pengkajian ini dilakukan pada hari kamis, 25 Januari 2024 dengan metode wawancara secara langsung (autoanamnesa). Hasil pengkajian menunjukkan pada studi kasus Pasien atas nama Ny. R berusia 59 Tahun. Keluarga Ny. R merupakan keluarga inti yang terdiri dari ibu dan anak nya yang tinggal dalam satu rumah. Kemudian untuk masalah kesehatan Ny. R mengeluh nyeri pada bagian tengkuk di malam hari dan pada saat bangun tidur selama 5-10 menit. Pasien di diagnosa Hiperkolesterolemia dengan Kadar kolesterol 263 mg/dl. Pemeriksaan Tanda-tanda vita : TD 130/80 mmHg, HR 80 x/menit, RR : 20 x/menit, Skala Nyeri : 5, TB 160 cm, dan BB 50 kg.

Diagnosa

Pada studi kasus keperawatan, diagnosa keperawatan yang muncul yaitu nyeri akut berhubungan dengan agen pencedera fisiologis. Pada studi kasus di dapatkan nyeri akut berhubungan dengan agen pencedera fisiologis ditandai dengan Ny. R mengatakan nyeri dibagian tengkuk setiap malam dan bangun tidur, Ny. R tampak menyeringai menggambarkan

nyeri nya, Ny.R tampak memegang bagian tengkuk nya, TD : 130/80 mmHg, HR : 80 x/i, RR : 20 x/i, Temp : 36°C, Skala nyeri : 5 (sedang),Cholesterol : 263 mg/dl. Hal ini sejalan antara tinjauan teoritis dengan tinjauan kasus yang terjadi dengan pasien Ny. R.

Intervensi

Pada studi kasus dilakukan intervensi yaitu manajemen nyeri alasannya karena data yang didapatkan Ny. R mengatakan nyeri dibagian tengkuk setiap malam dan bangun tidur, Ny. R tampak menyeringai menggambarkan nyeri nya, Ny. R tampak memegang bagian tengkuk nya, TD : 130/80 mmHg, HR : 80 x/i, RR : 20 x/i, Temp : 36°C, Skala nyeri : 5 (sedang),Cholesterol : 263 mg/dl. Tujuan : Setelah dilakukan Tindakan Asuhan Keperawatan selama 1 x 24 jam pada Ny. R tingkat nyeri menurun dengan kriteria hasil : Keluhan nyeri menurun (5) Skala nyeri : 0, Meringis menurun (5) Tidak tampak meringis, Gelisah menurun (5) Tidak nampak gelisah, Cholesterol menurun (5) Cholesterol <200mg/dl. Dengan Perencanaan Manajemen Nyeri yaitu Identifikasi lokasi, karakteristik, durasi, frekuensi, kualitas, intensitas nyeri, Identifikasi skala nyeri, Berikan teknik nonfarmakologis untuk mengurangi rasa nyeri, Fasilitas istirahat dan tidur, Jelaskan strategi meredakan nyeri, Kolaborasi pemberian analgetik, jika perlu. Kemudian untuk mengatasi masalah Hiperkolesterolemia pada Ny. R dilakukan intervensi keperawatan berupa Pemberian Air Rebusan Daun Salam untuk menurunkan kadar kolesterol dengan hasil pemeriksaan kolesterol 263 mg/dl.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan Mardiana Pratiwi, Rina Puspita Sari, M. Hasan Basri, Alfika Safitri (2023) yang berjudul Asuhan Keperawatan Keluarga Dengan Tahap Perkembangan Usia Lanjut Keluarga BPK A Khususnya Ibu Y Dengan Hiperkolesterolemia Terhadap Air RebusanDaun Salam Untuk Menurunkan Kadar Kolesterol Di Kampung Bayur Pintu 1000 Tangerang dan Hasil : hasil studi kasus didapatkan bahwa setelah klien melakukan penerapan pemberian air rebusan daun salam selama 5 hari terjadi penurunan kadar kolesterol dari 300 mg/dl menjadi 235 mg/dl.

Hal ini juga diterapkan pada Ny. R yaitu dengan membuat air rebusan daun salam dengan takaran 10 lembar daun salam dan 400 ml air. Dan Ny. R di anjurkan untuk meminum air rebusan daun salam pada pagi dan malam hari dan di bantu dengan olahraga serta memakan makanan yang sehat tanpa meminum obat penurun kolesterol seperti simvastatin untuk melihat ke efektifan daun salam dalam menurunkan kadar kolesterol.

Implementasi

Asuhan atau penatalaksanaan tindakan keperawatan pasa pasien dengan diagnosa prioritas yaitu Nyeri Akut b/d Agen Pencedera Fisiologis d/d Ny. R mengatakan nyeri

dibagian tengkuk setiap malam dan bangun tidur, Ny. R tampak menyeringai menggambarkan nyeri nya, Ny. R tampak memegang bagian tengkuk nya, TD : 130/80 mmHg, HR : 80 x/i, RR : 20 x/i, Temp : 36°C, Skala nyeri : 5 (sedang), Cholesterol : 263 mg/dl dilaksanakan mulai tanggal 25 Januari 2024 sampai 4 Februari 2024 dengan 4 kali kunjungan selama 11 hari ke rumah pasien dengan menerapkan pemberian air rebusan daun salam dalam mengatasi hiperkolesterol didapatkan hasil, yaitu :

Pada kunjungan pertama, Kamis 25 Januari 2024. Perawatan perencanaan yang dilakukan sebagai berikut : Mengidentifikasi lokasi, karakteristik, durasi, frekuensi, kualitas, intensitas nyeri Pada Ny. R. Ny. R mengatakan merasa nyeri dibagian tengkuk ketika dimalam hari dan pada saat bangun tidur dengan durasi 5-10 menit. Skala nyeri : 5. Dan menjelaskan penyebab rasa nyeri tersebut akibat dari hiperkolesterolemia yang menyebabkan penyempitan pembuluh darah akibat penumpukan lemak yang menempel di pembuluh darah. Menerapkan pemberian air rebusan daun salam dalam menurunkan kadar kolesterol pada Ny. R. Dalam penerapan ini dijelaskan terlebih dahulu Standar Operasional Prosedur pembuatan air rebusan daun salam yaitu sebagai berikut : Alatan dan bahan : Daun salam 10 lembar, Gelas ukur, Air putih 400 ml, Panci , dan Kompor. Prosedur pembuatan : Cuci daun salam hingga bersih, Masukkan air sebanyak 400 ml ke dalam panci, Masukkan daun salam ke dalam panci yang sudah diisi air, panaskan hingga mendidih, Saring airnya sehingga terpisah dengan daun salam, Masukkan air rebusan daun salam kedalam gelas yang telah disediakan dan Minum air rebusan daun salam sebanyak pagi dan malam hari. Dan menganjurkan kepada Ny. R untuk meminum nya setiap hari untuk kedepannya. Sebelum dilakukan implementasi hasil pemeriksaan kadar kolesterol Ny. R yaitu 263mg/dl.

Di kunjungan kedua, Minggu 28 Januari 2024. Menanyakan kepada Ny. R apakah sudah meminum air rebusan daun salam di pagi dan malam hari sebelum nya secara rutin. Melakukan pemeriksaan kadar kolesterol pada Ny. R dengan hasil kadar kolesterol 235mg/dl. Mengidentifikasi skala nyeri : 4. Menganjurkan kepada pasien untuk tetap melanjutkan meminum air rebusan daun salam setiap hari sebanyak 2 kali sehari dengan Standar Operasional Prosedur pembuatan air rebusan daun salam yaitu sebagai berikut : Alat dan bahan : Daun salam 10 lembar, Gelas ukur, Air putih 400 ml, Panci , dan Kompor. Prosedur pembuatan : Cuci daun salam hingga bersih, Masukkan air sebanyak 400 ml ke dalam panci, Masukkan daun salam ke dalam panci yang sudah diisi air, panaskan hingga mendidih, Saring airnya sehingga terpisah dengan daun salam, Masukkan air rebusan daun salam kedalam gelas yang telah disediakan dan Minum air rebusan daun salam sebanyak pagi dan malam hari.

Pada kunjungan ketiga, Rabu 31 Januari 2024. Menanyakan kepada Ny. R apakah

sudah meminum air rebusan daun salam di pagi dan malam hari sebelum nya secara rutin. Melakukan pemeriksaan kadar kolesterol pada Ny. R dengan hasil kadar kolesterol 219mg/dl. Mengidentifikasi skala nyeri : 2. Menganjurkan kepada pasien untuk tetap melanjutkan meminum air rebusan daun salam setiap hari sebanyak 2 kali sehari dengan Standar Operasional Prosedur pembuatan air rebusan daun salam yaitu sebagai berikut : Alat dan bahan : Daun salam 10 lembar, Gelas ukur, Air putih 400 ml, Panci , dan Kompor. Prosedur pembuatan : Cuci daun salam hingga bersih, Masukkan air sebanyak 400 ml ke dalam panci, Masukkan daun salam ke dalam panci yang sudah diisi air, panaskan hingga mendidih, Saring airnya sehingga terpisah dengan daun salam, Masukkan air rebusan daun salam kedalam gelas yang telah disediakan dan Minum air rebusan daun salam sebanyak pagi dan malam hari.

Dan di kunjungan keempat, 4 Februari 2024. Menanyakan kepada Ny. R apakah sudah meminum air rebusan daun salam di pagi dan malam hari sebelum nya secara rutin. Melakukan pemeriksaan kadar kolesterol pada Ny. R dengan hasil kadar kolesterol 187mg/dl. Mengidentifikasi skala nyeri : 0. Menganjurkan kepada pasien untuk meminum air rebusan daun salam apabila kadar kolesterol tinggi sebanyak 2 kali sehari dengan Standar Operasional Prosedur pembuatan air rebusan daun salam yaitu: Alat dan bahan : Daun salam 10 lembar, Gelas ukur, Air putih 400 ml, Panci , dan Kompor. Prosedur pembuatan : Cuci daun salam hingga bersih, Masukkan air sebanyak 400 ml ke dalam panci, Masukkan daun salam ke dalam panci yang sudah diisi air, panaskan hingga mendidih, Saring airnya sehingga terpisah dengan daun salam, Masukkan air rebusan daun salam kedalam gelas yang telah disediakan dan Minum air rebusan daun salam sebanyak pagi dan malam hari.

Evaluasi

Setelah dilakukan implementasi selama 11 hari dengan kunjungan sebanyak 4 kali di dapatkan hasil evaluasi Ny. R mengatakan sudah tidak merasakan nyeri tengkuk dan tidak merasakan kebas lgi ditangan. Ny. R mengatakan sangat suka meminum air rebusan daun salam karena Ny. R merasaefek nya lebih terasa daripada obat yang biasa diminum dalam menurunkan kadar kolesterol. Ny. R tampak tampak lebih ceria. Skala nyeri : 0. Hasil pemeriksaan kadar kolesterol pada Ny. R setelah meminum air rebusan daun salam menunjukkan 187 mg/dl. Hal ini menunjukkan bahwa air rebusan daun salam efektif dalam menurunkan kadar kolesterol yang diterapkan oleh Ny. R yang diminum sebanyak 2 kali dalam sehari yaitu pagi dan malam hari selama 11 hari terjadi penurunan kadar kolesterol dari 263 mg/dl menjadi 187 mg/dl.

5. KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan penelitian yang dilakukan Mardiana Pratiwi, Rina Puspita Sari, M. Hasan Basri, Alfika Safitri (2023) yang berjudul Asuhan Keperawatan Keluarga Dengan Tahap Perkembangan Usia Lanjut Keluarga BPK A Khususnya Ibu Y Dengan Hiperkolesterolemia Terhadap Air Rebusan Daun Salam Untuk Menurunkan Kadar Kolesterol Di Kampung Bayur Pintu 1000 Tangerang dan hasil studi kasus didapatkan bahwa setelah klien melakukan penerapan pemberian air rebusan daun salam selama 5 hari terjadi penurunan kadar kolesterol dari 300 mg/dl menjadi 235 mg/dl.

Hal ini juga diterapkan pada Ny. R yaitu dengan membuat air rebusan daun salam dengan takaran 10 lembar daun salam dan 400 ml air. Dan Ny. R di anjurkan untuk meminum air rebusan daun salam pada pagi dan malam hari dan di bantu dengan olahraga serta memakan makanan yang sehat tanpa meminum obat penurun kolesterol seperti simvastatin untuk melihat ke efektifan daun salam dalam menurunkan kadar kolesterol dan didapatkan hasil bahwa setelah Ny. R melakukan penerapan pemberian air rebusan daun salam selama 11 hari terjadi penurunan kadar kolesterol dari 263 mg/dl menjadi 187 mg/dl. Maka dari itu diharapkan bahwa daun salam dapat di jadikan pilihan dan digunakan sebagai terapi komplementer herbal bagi penderita hiperkolesterolemia.

6. DAFTAR PUSTAKA

- Agung, L. R. (2021). Pengaruh daun salam (*Syzygium polyanthum*) terhadap kadar trigliserida dan kolesterol total darah pada penderita dislipidemia. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 10(2), 408–412.
- Alfianto, A. G. (2022). *Konsep dan aplikasi keperawatan keluarga*. CV. Media Sains Indonesia. <https://play.google.com/store/books/details?id=IQaMEAAAQBAJ&pli=1>
- Emilia. (2023). Efektivitas pemberian rebusan daun salam terhadap kolesterol total dengan hiperkolesterolemia di wilayah kerja Puskesmas Desa Gedang Kota Sungai Penuh Provinsi Jambi tahun 2022. *Jurnal Multi Disiplin Dehasen (MUDE)*, 2(02), 287–294.
- Lestari, W. A., & Utari, D. M. (2020). Faktor dominan hiperkolesterolemia pada pra-lansia di wilayah kerja Puskesmas Rangkapanjaya kota Depok. *Journal of Community Medicine and Public Health*, 33.
- PPNI. (2016). *Standar diagnosis keperawatan Indonesia: Definisi dan indikator diagnostik* (Edisi 1). Jakarta: DPP-PPNI.
- PPNI. (2018a). *Standar intervensi keperawatan Indonesia: Definisi dan tindakan keperawatan* (Edisi 1). Jakarta: DPP-PPNI.
- PPNI. (2018b). *Standar luaran keperawatan Indonesia: Definisi dan kriteria hasil keperawatan* (Edisi 1). Jakarta: DPP-PPNI.

- Pratiwi, M., Sari, R. P., Basri, M. H., & Safitri, A. (2023). Asuhan keperawatan keluarga dengan tahap perkembangan usia lanjut keluarga BPK A, khususnya Ibu Y, dengan hiperkolesterolemia terhadap air rebusan daun salam untuk menurunkan kadar kolesterol di Kampung Bayur Pintu 1000 Tangerang. *Jurnal Ilmu Farmasi dan Kesehatan*, 1(3), 55–59.
- Puskesmas Sering. (2023). *Profil Puskesmas Sering kelurahan Sidorejo Kecamatan Medan Tembung tahun 2023*.
- RISKESDAS. (2020). *Laporan provinsi Sumatera Utara*. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan.
- Sakaganta, A. R. I., & Sukohar, A. (2021). Daun salam (*Syzygium polyanthum*) sebagai penurun kadar kolesterol dalam darah. *Medula*, 10(4), 618–622.
- Siregar, D. (2020). *Keperawatan keluarga*. Yayasan Kita Menulis. <https://books.google.com/books/about/KeperawatanKeluarga.html?id=IOQQEAAAQBAJ>
- Widiyono, A., Aryani, A., & Herawati, V. D. (2020). *Buku kesehatan air rebusan daun salam untuk menurunkan kolesterol* (Edisi ke-1). Chakra Brahmanda Lentera.
- Widiyono, A., Aryani, A., & Herawati, V. D. (2021). Pemberian air rebusan daun salam (*Syzygium polyanthum*) dapat menurunkan kadar kolesterol pada lansia dengan hiperkolesterolemia. *Holistik Jurnal Kesehatan*, 15(1), 39–47.



Pemberian Teknik Alih Baring pada Ny. S dengan Gangguan Sistem Kardiovaskular Congestive Heart Failure dengan Masalah Keperawatan Risiko Gangguan Kerusakan Integritas Kulit

Lila Efriyanti Sagala ¹, Afiatika Ahsani ²,

¹ STIKes Malahayati Medan, Indonesia

² STIKes Malahayati Medan, Indonesia

Email: lilaefriyanti352@gmail.com, afiatikaahsani@gmail.com

Jl. Cendrawasih No.161, Sei Sikambang B, Kec. Medan Sunggal, Kota Medan, Sumatera Utara.

ABSTRACT : *Congestive Heart Failure is the inability of the heart to pump blood effectively throughout the body. The heart is said to fail not because it stops working, but because it does not pump as hard as it should. One way to reduce the risk of skin integrity disorders is by using the bed transfer technique. This article uses a case study design and the subjects used in this case are Congestive Heart Failure patients treated at RSI Malahayati Medan with nursing problems at risk of skin integrity disorders. The results of the application which had been carried out for 3 days showed different results with the Braden score assessment on the first day getting a score of 12 and the second day getting a score of 14. Conclusion: giving the bedtransfer technique can prevent the risk of damage to skin integrity in Congestive Heart Failure patients who experience total bedrest . Suggestions are given to patients to know and carry out bed transfer techniques to prevent the risk of damage to skin integrity.*

Keywords: *Bed transfer techniques, Congestive heart failure, system disorders*

ABSTRAK : *Congestive Heart Failure* adalah ketidakmampuan jantung untuk memompa darah secara efektif keseluruh tubuh. Jantung dikatakan gagal bukan karena berhenti bekerja, namun karena tidak memompa sekuat yang seharusnya. Salah satu cara menurunkan risiko gangguan integritas kulit dengan melakukan teknik alih baring. Artikel ini menggunakan desain studi kasus (case study) dan subyek yang digunakan dalam hal ini adalah pasien *Congestive Heart Failure* yang dirawat di RSI Malahayati Medan dengan masalah keperawatan risiko gangguan integritas kulit. Hasil penerapan yang telah dilakukan selama 3 hari mendapatkan perbedaan hasil dengan pengkajian *braden score* di hari pertama mendapatkan skor 12 dan hari kedua mendapatkan skor 14. Kesimpulan : pemberian teknik alih baring dapat mencegah risiko gangguan kerusakan integritas kulit pada pasien *Congestive Heart Failure* yang mengalami *Bedrest* total. Saran diharapkan kepada pasien agar mengetahui dan melakukan teknik alih baring untuk mencegah terjadinya risiko gangguan kerusakan integritas kulit.

Kata kunci : Teknik alih baring, Congestive heart failure, gangguan sistem

1. LATAR BELAKANG

Penyakit kardiovaskuler adalah penyakit yang disebabkan gangguan fungsi jantung dan pembuluh darah, seperti: Penyakit Jantung Koroner, Penyakit Gagal Jantung atau Payah Jantung, Hipertensi dan Stroke (Kemenkes RI, 2014). Sedangkan menurut Jannety, E. C, (2019), penyakit jantung (kardiovaskuler) adalah kondisi ketika jantung mengalami gangguan yang dimana gangguan tersebut bisa bermacam-macam. Gangguan bisa terjadi pada pembuluh darah jantung, katup jantung, irama jantung atau gangguan akibat bawaan lahir yang dapat berujung pada keadaan yang disebut gagal jantung.

Gagal Jantung Kongestif adalah ketidakmampuan jantung untuk memompa darah secara efektif ke seluruh tubuh. Jantung dikatakan gagal bukan karena berhenti bekerja, namun karena tidak memompa sekuat yang seharusnya. Sebagai dampaknya, darah bisa berbalik ke

paru-paru dan bagian tubuh lainnya (Anggraini Zaenab, dkk, 2017).

Menurut *World Health Organization* (2022), penyakit kardiovaskular merupakan penyakit mematikan nomor 1 di dunia. Sampai saat ini tercatat sebanyak 17,9 juta kematian disebabkan oleh penyakit kardiovaskular setiap tahunnya. Gagal jantung merupakan 85% penyebab kematian pasien penyakit kardiovaskuler. Prevalensikematian ini 75% terjadi di negara yang berpenghasilan rendah sampai menengah dan banyak terjadi pada populasi usia <70 tahun. Eropa merupakan benua dengan populasi gagal jantung tertinggi di banding semua benua lainnya seperti *Nort America, Australia, Asia, dan Afrika*. Dimana negara Jerman menjadi negara dengan populasi pasien gagal jantung terbanyak di Eropa yaitu mencapai 4% (European Society of Cardiology, 2020).

Data RISKESDAS, (2018), melaporkan prevalensi Penyakit Gagal Jantung di Indonesia sebesar 1,5%, sedangkan berdasarkan diagnosis dokter di Provinsi Sumatera Utara dengan penduduk laki-laki sebanyak 1,3% dan penduduk perempuan sebanyak 1,6% (Fatimah, Nurmainah, & Fajriaty, 2019). Data di Rumah Sakit Islam Malahayati Medan menunjukkan pasien rawat inap dengan *Congestive Heart Failure* selama tahun 2023 sebanyak 583 kasus (RS Malahayati Medan, 2023).

Pasien dengan tanda dan gejala klinis penyakit gagal jantung kongestif sebelah kanan akan menimbulkan masalah seperti: edema, anorexia, mual dan sakit di daerah perut. Sementara itu gagal jantung kiri menimbulkan gejala seperti: cepat lelah, berdebar-debar, sesak napas, batuk dan penurunan fungsi ginjal. Bila jantung bagian kanan dan kiri sama-sama mengalami keadaan gagal akibat gangguan aliran darah dan adanya bendungan, maka akan tampak gejala gagal jantung pada sirkulasi sistemik dan sirkulasi paru (Fajriah, 2020).

Pada pasien gagal jantung kongestif akan menimbulkan masalah keperawatan aktual maupun resiko yang berdampak pada penyimpangan kebutuhan dasar manusia seperti penurunan curah jantung, gangguan pertukaran gas, pola napas tidak efektif, perfusi perifer tidak efektif, intoleransi aktivitas, hipervolemia, nyeri, ansietas, defisit nutrisi dan gangguan kerusakan integritas kulit (Samsi, 2018).

Gangguan Kerusakan Integritas Kulit terjadi apabila pasien dengan penyakit CHF telah mengalami tirah baring atau *bedrest* total dengan waktu yang cukup lama. Pasien dengan *bedrest* total yg cukup lama akan mengalami luka tekan atau biasa disebut dengan dekubitus. Adapun cara agar tidak terjadinya gangguan kerusakan integritas kulit (dekubitus) pada pasien *Congestive Heart Failure* yang mengalami *bedrest* adalah dengan melakukan tehnik alih baring. Pemberian posisi miring yang bertujuan untuk mempertahankan *body alignment* atau keseimbangan tubuh, mengurangi komplikasi akibat immobilisasi dan meningkatkan rasa

nyaman (Herly et al., 2021). Posisi miring 30° adalah posisi yang memberikan tekanan minimal ketika pasien dimiringkan. Perubahan posisi miring kanan miring kiri dilakukan setiap 2 jam sekali dengan menjaga bagian kepala tempat tidur setinggi 30° dengan disanggah menggunakan bantalbusa (Kapp et al., 2019).

Pemberian posisi mobilisasi alih baring dengan 30° menurut Samhah & Khumaidi (2021), terdiri dari 3 posisi, seperti : miring kanan selama 2 jam, terlentang selama 2jam dan miring kiri selama 2 jam. Berdasarkan penelitian yang dilakukan Lina, dkk, (2023), dengan pemberian alih baring pada pasien *bedrest* memiliki pengaruh terhadap kejadian dekubitus. Dengan penerapan alih baring tiap 2 jam ini dapat mengurangi kelembaban dan gesekan yang tujuannya mengurangi tekanan yang dapat mengakibatkan dekubitus.

Perawat sebagai pemberi asuhan keperawatan melalui tindakan mandiri dan kolaboratif memfasilitasi pasien untuk menyelesaikan masalah keperawatan ini. Berdasarkan latar belakang di atas penulis tertarik menerapkan tindakan alih baring dalam mencegah kerusakan integritas kulit pada pasien CHF yang *bedrest* total.

Berdasarkan uraian diatas, maka penulis tertarik dalam penerapan intervensi teknik alih baring pada pasien dengan masalah keperawatan risiko gangguan kerusakan integritas kulit pada pasien CHF yang *bedrest* total.

2. METODE

Artikel ini menggunakan desain studi kasus (case study). Instrumen penelitian data menggunakan SOP Teknik Alih Baring Di Rumah Sakit Islam Malahayati Medan. Lembar dokumentasi yaitu lembar evaluasi yang berisi hasil pengkajian braden score dan pernapasan pasien Tuberkulosis paru.

Subyek yang digunakan adalah pasien perempuan umur 61 tahun yang dirawat di Rumah Sakit Islam Malahayati Medan.

3. HASIL

Pengkajian awal dilakukan pada tanggal 02 Mei 2024 dengan wawancara dan pemeriksaan fisik yaitu keadaan umum Composmentis. Inspeksi : tampak iktus kordis terlihat di ICS VI garis aksila anterior sinistra, Palpasi iktus kordis teraba di ICS VI garis aksila anterior sinistra, Perkusi : terdengar redup, Auskultasi : bunyi jantung I–II regular. Bunyi tambahan: Tidak ada bunyi tambahan, Murmur: (+) sistolik derajat 2/6, pungtum maksepekepeks penjalaran ke aksila, thril(-), gallo(-) Adapun tanda-tanda vital TD: 210/100mmHg, RR : 28x/I, HR : 92x/I, T : 36.2°C, SPO2: 93%. Tahap

implementasi dilakukan dengan menggunakan SOP Teknik Alih Baring Rumah Sakit Islam Malahayati Medan. Yaitu dengan memberikan salam sebagai pendekatan terapeutik, menjelaskan tujuan dan prosedur tindakan pada klien atau keluarga, menanyakan persetujuan dan kesiapan klien sebelum kegiatan dilakukan, menjaga privasi klien, merubah posisi dari terlentang ke miring, menata beberapa bantal disebelah klien, memiringkan klien ke arah bantal yang disiapkan, menekuk lutut kaki yang atas, memastikan posisi klien aman, erubah posisi dari miring ke terlentang,menata beberapa bantal ke sebelah klien, menerlentangkan klien ke arah bantal yang disiapkan, meluruskan kedua lutut, memastikan posis klien aman, merapikan klien,mengevaluasi hasil tindakan, berpamitan dengan pasien dan keluarga, menginformasikan akan datang 2 jam lagi untuk merubah posisi selanjutnya, mencuci tangan, mencatat kegiatan dalam lembar catatan keperawatan. Selanjutnya dilakukan evaluasi pada pasien yaitu dengan menanyakan bagaimana perasaan pasien setelahdilakukan teknik alih baring. Pasien tampak nyaman saat di posisikan miring kiri dan kanan setiap 2 jam serta pernapasan membaik di tandai dengan RR 22 kali per menit.

4. PEMBAHASAN

Salah satu gejala yang muncul pada pasien Congestive Heart Failure yaitu edema, lelah, berdebar-debar dan sesak napas. Pada pasien Congestive Heart Failure sering kali mengalami tirah baring, dan memiliki masalah keperawatan risiko gangguan kerusakan integritas kulit penyebabnya adalah pasien kurang pengetahuan tentang teknik alih baring.

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Dwi, A. L. & Ari, P. N., (2023), dengan judul Penerapan Alih Baring Untuk Mencegah Terjadinya Dekubitus Pada Pasien *bedrest*. Hasil penerapan yang telah dilakukan selama 3 hari mendapatkan perbedaan hasil. *pretest* hari pertama mendapatkan skor 10 (risiko berat) dan *Posttest* hari kedua mendapatkan skor 13 (risiko sedang).

Tujuan pelaksanaan pada kasus ini tercapai dengan baik karena membantu mencegah risiko gangguan kerusakan integritas kulit. Penelitian yang dilakukan Krisnawati, D., Noor, F., Nila, P. P., (2022), dengan judul Pengaruh Perubahan Posisi Terhadap Kejadian Dekubitus Pada Pasien Tirah Baring Di Ruang Irin Rumah Sakit Mardi Rahayu Kudus. Menemukan hasil penerapan perubahan posisi menunjukkan terdapat perbedaan pengaruh perubahan posisi terhadap kejadian dekubitus pada pasien tirah baring di ruang irin rumah sakit mardi rahayu kudus.

Penelitian yang dilakukan Prawira, K.A.M. dan Taufik, M., (2021), dengan judul Pengaruh Perubahan Posisi Dalam Mencegah Dekubitus Pada Pasien Yang Menjalani

Perawatan Di Rumah Sakit Aminah Ciledug Tangerang. Menemukan penerapan teknik alih baring menunjukkan bahwa terdapat pengaruh dari perubahan posisi dalam mencegah dekubitus.

5. KESIMPULAN

Berdasarkan studi kasus yang dilakukan bahwa intervensi teknik alih baring yang dilakukan selama 3 hari terhadap seorang pasien yang dirawat di RSI Malahayati Medandapat mencegah risiko kerusakan integritas kulit pada pasien *Congestive Heart Failure* yang mengalami *Bedrest* total dan menurunkan frekuensi pernapasan pasien. Saran untuk pasien diharapkan dapat melakukan tindakan mandiri (batuk efektif) saat mengalami masalah bersihan jalan napas tidak efektif. Saran diharapkan kepada pasien agar mengetahui dan melakukan teknik alih baring untuk mencegah terjadinya risiko gangguan kerusakan integritas kulit.

DAFTAR REFERENSI

- Ariyani, Lina, D. & Ari, Pebru, N, (2023). *Penerapan Alih Baring Untuk Mencegah Terjadinya Dekubitus Pada Pasien Bedrest*.
- Asikin, M, M, nuralamsyah, & Susaldi, (2016). *Keperawatan Medikal Bedah Sistem Kardiovaskular*, Jakarta: Erlangga.
- Krisnawati, D., Faidah, N., & Purwandari, N. P. (2022). *Pengaruh perubahan posisi terhadap kejadian decubitus pada pasien tirah baring di ruang IRIN Rumah Sakit Mardi Rahayu Kudus. The Shine Cahaya Dunia D-III Keperawatan*, 7(01). *TSCD3KepJournal*. Doi: <https://doi.org/10.35720/tscd3kep.v7i01.332>.
- Kusumah, A. M. P., & Hasibuan, M. T. D. (2021). *Pengaruh perubahan posisi dalam mencegah dekubitus pada pasien yang menjalani perawatan di rumah sakit aminah ciledug tangerang. Indonesian Trust Health Journal*, 4(1), 451- 455. *Indonesian Trust Healt Journal*. Doi: <https://doi.org/10.37104/ithj.v4i1.75>
- Mayangsari, B., & Yenny, Y. (2020). *Pengaruh Perubahan Posisi Terhadap Resiko Terjadinya Dekubitus di Rumah Sakit PGI Cikini. Jurnal Keperawatan Cikini*, 1(2). *Jurnal Kperawatan Cikini*. Retrieved Form: <https://jurnal.akperrscikini.ac.id/index.php/JKC/article/view/38> Diakses tanggal 29 Mei 2024
- PPNI, Tim Pokja SDKI DPP. (2017). *Standar Diagnosis Keperawatan Indonesia*. DPP PPNI. Jakarta Selatan
- PPNI, Tim Pokja SIKI DPP. (2018). *Standar Intervensi Keperawatan Indonesia*. DPP PPNI. Jakarta Selatan

PPNI, Tim Pokja SLKI DPP (2019). *Standar Luaran Keperawatan Indonesia*. DPP PPNI. Jakarta Selatan

Syaftriani, A, M, & Dedi, Prapti, N, (2021). *Self Care Berhubungan Dengan Kualitas Hidup Pasien Congestive Heart Failure*. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*. Doi: <https://doi.org/10.37287/jppp.v3i3.548>

Tazkirah, R., Kamal, A., & Safuni, N. (2023). *Asuhan Keperawatan Pada Pasien Acute Decompensated Heart Failure (Adhf): Suatu Studi Kasus*. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Fakultas Keperawatan*, 7(1). Retrieved Form: <https://jim.usk.ac.id/FKep/article/view/23553> Diakses tanggal 02 Mei 2024



Penerapan *Effective Coughing* pada Tn.T dengan Penyakit TB Paru dengan Masalah Keperawatan Bersihan Jalan Napas Tidak Efektif di Ruang Nurul Jannah 301 RSI.Malahayati

Dimas Agil Latunda ¹, Afiatika Ahsani ²

^{1,2} STIKes Malahayati Medan, Indonesia

Jl. Cendrawasih No.161, Sei Sikambang B, Kec. Medan Sunggal,
Kota Medan, Sumatera Utara.

Email : agillatunda02@gmail.com afiatikaahsani@gmail.com

Abstract Pulmonary Tuberculosis is a disease caused by the bacteria *Mycobacterium Tuberculosis* which enters the respiratory tract and attacks the lungs so that in the alveoli there are nodules or inflammation in the walls of the alveoli which will shrink. One way to reduce secretions in pulmonary tuberculosis patients is through effective coughing exercises. This article uses a case study design and the subjects used in this case are pulmonary tuberculosis patients treated at RSI Malahayati Medan with the problem of ineffective airway clearance. The results of implementing the intervention showed that after applying the effective cough technique for 3 days the patient showed that the patient was able to expel secretions, the respiratory frequency decreased to 22 times per minute, but there were still crackles in the breath. Conclusion: applying effective coughing techniques to patients can be used to expel secretions and can reduce respiratory frequency in pulmonary tuberculosis patients. Suggestions are expected for patients to be able to take independent action (cough effectively) when experiencing problems with ineffective airway clearance.

Keywords: *Effective Cough Technique, Pulmonary Tuberculosis, Secret*

Abstrak Tuberkulosis Paru merupakan suatu penyakit yang disebabkan oleh bakteri *Mycobacterium Tuberculosis* masuk ke dalam saluran pernapasan dan menyerang paru-paru sehingga pada bagian alveolus terdapat bintil-bintil atau peradangan pada dinding alveolus akan mengecil. Salah satu cara menurunkan sekret pada pasien Tuberkulosis paru dengan latihan batuk efektif. Artikel ini menggunakan desain studi kasus (*case study*) dan subyek yang digunakan dalam hal ini adalah pasien Tuberkulosis paru yang dirawat di RSI Malahayati Medan dengan masalah keperawatan bersihan jalan napas tidak efektif. Hasil penerapan intervensi menunjukkan bahwa setelah dilakukan penerapan teknik batuk efektif selama 3 hari pasien menunjukkan bahwa pasien dapat mengeluarkan sekret, frekuensi pernapasan menurun menjadi 22 kali per menit, namun masih terdapat suara napas ronkhi. Kesimpulan : penerapan teknik batuk efektif pada pasien dapat digunakan untuk mengeluarkan sekret, dan dapat menurunkan frekuensi pernapasan pada pasien Tuberkulosis paru. Saran diharapkan kepada pasien agar dapat melakukan tindakan mandiri (batuk efektif) saat mengalami masalah bersihan jalan napas tidak efektif.

Kata Kunci : Teknik Batuk Efektif, Tuberkulosis Paru, Sekret

1. LATAR BELAKANG

Tuberkulosis paru adalah masalah kesehatan masyarakat dunia, khususnya di Indonesia. WHO memperkirakan terdapat 10 juta orang diseluruh dunia menderita Tuberkulosis paru dan 1,4 juta orang meninggal akibat penyakit ini. Indonesia menduduki urutan ketiga setelah india dan cina dalam jumlah penderita Tuberkulosis paru di dunia. (WHO, 2023).

Di Indonesia Tuberkulosis Paru muncul juga sebagai penyebab kematian utama setelah jantung. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia melaporkan kasus Tuberkulosis Paru di Indonesia hingga saat ini 1.060.000 kasus dan memiliki *Case Fatality Rate (CFR)* atau

meninggal karena penyakit ini dan angka kematian Tuberkulosis Paru mengalami peningkatan 55% untuk absolut (tahun 2020; 93.000 tahun 2021; 144.000), 52% untuk rate per 100.000 penduduk (tahun 2020;34 tahun 2021;52).(Kemenkes RI, 2023).

Di provinsi Sumatera Utara penderita Tuberkulosis Paru terdapat 41.057 kasus dari semua jumlah penduduk Sumatera Utara 14.909.262 jiwa (Dinkes Sumut, 2022). Di kota Medan penderita Tuberkulosis Paru terdapat 10.100 kasus dari jumlah penduduk kota Medan 2.527.050 jiwa (Dinkes Medan, 2023). Jumlah pasien rawat inap Tuberkulosis Paru di RS Islam Malahayati selama satu tahun 2023 sebanyak 160 kasus (RSI Malahayati Medan, 2023).

Gejala utama Tuberkulosis paru adalah batuk berdahak selama 2 minggu atau lebih, batuk disertai dengan gejala lain seperti dahak, batuk berdahak, sesak napas, lemas, hilang nafsu makan, penurunan berat badan, keringat malam tanpa aktivitas fisik, demam lebih dari satu bulan (Alfarizi, *et al.*, 2021). Tertimbunnya sekret di saluran pernafasan bawah dapat menambah batuk semakin keras dan menyumbat saluran napas, perlu upaya untuk mengeluarkan sekret yang dengan dilakukan batuk efektif (Luies dan Preez, 2020).

Pemberian latihan batuk efektif dilaksanakan terutama pada klien dengan masalah keperawatan ketidakefektifan bersihan jalan napas dan masalah resiko tinggi infeksi saluran pernapasan bagian bawah yang berhubungan dengan akumulasi sekret pada jalannapas yang sering disebabkan oleh kemampuan batuk yang menurun (Puspitasari *et al.*, 2021). Batuk efektif dilakukan untuk mengeluarkan sekret dengan prosedur tarik napas dalam lewat hidung dan tahan napas dalam beberapa detik. Batuk 3 kali, pada saat batuk tekanan dada dengan tangan, tampung sekret pada pot sputum.(SIKI, 2018).

Berdasarkan uraian diatas, maka penulis tertarik dalam penerapan intervensi teknik batuk efektif pada pasien dengan gangguan bersihan jalan napas tidak efektif pada pasien Tuberkulosis paru.

2. METODE

Artikel ini menggunakan desain studi kasus (*case study*). Instrumen penulisan data menggunakan SOP Teknik Batuk Efektif Rumah Sakit Islam Malahayati Medan. Lembar dokumentasi yaitu lembar evaluasi yang berisi sputum yang keluar, warna sputum, pernapasan, suara napas pasien Tuberkulosis paru.

Subyek yang digunakan adalah pasien laki-laki umur 50 tahun yang dirawat di Rumah Sakit Islam Malahayati Medan.

3. HASIL

Pengkajian awal dilakukan pada tanggal 02 Desember 2023 dengan wawancara dan pemeriksaan fisik yaitu Keadaan umum Composmentis. Dilakukan inspeksi pada pasien yaitu bernapas spontan, batu berdahak berwarna kuning. Asukultasi terdengar suara napas ronchi di kedua lapang paru. Adapun tanda-tanda vital tekanan darah : 120/70mmHg, pernapasan : 25 kali per menit, nadi : 85 kali per menit, suhu : 37,7°C, SPO2 : 90%. Tahap implementasi dilakukan dengan menggunakan SOP Teknik batuk efektif Rumah Sakit Islam Malahayati Medan. Yaitu dengan menyediakan alat dan memperkenalkan diri serta menjelaskan tujuan, menjaga privasi pasien dengan menutup sampiran, Identifikasi kemampuan batuk, monitor adanya retensi sputum, atur posisi semi-fowler atau fowler, pasang perlak dan bengkok di pangkuan pasien, buang sekret pada tempat sputum, jelaskan tujuan dan prosedur batuk efektif, anjurkan tarik napas dalam melalui hidung selama 4 detik, ditahan selama 2 detik, kemudian keluarkan dari mulut dengan bibir mencucu (dibulatkan) selama 8 detik, anjurkan mengulangi tarik napas dalam hingga 3 kali, anjurkan batuk dengan kuat langsung setelah tarik napas dalam yang ke-3. Selanjutnya dilakukan evaluasi pada pasien yaitu dengan menanyakan bagaimana perasaan pasien setelah dilakukan teknik batuk efektif. Pasien tampak lebih segar dan nyaman serta sesak napas berkurang ditandai dengan pernapasan 22 kali per menit. Warna dahak kuning, jumlah sekret yang dikeluarkan sekitar 1,5 cc, suara napas ronchi.

4. PEMBAHASAN

Salah satu gejala yang muncul pada pasien Tuberkulosis paru yaitu batuk berdahak, karena terjadi hipersekresi. Peningkatan sekret terjadi akibat infeksi oleh bakteri *mycobacterium tuberculosis*. Pada pasien Tuberkulosis paru sering kali mengalami penurunan kemampuan batuk, penyebabnya adalah pasien kurang pengetahuan tentang teknik batuk efektif.

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Puspitasari *et al.*, (2021) menunjukkan bahwa setelah dilakukan teknik batuk efektif selama 3 hari pasien menunjukkan bahwa pasien dapat mengeluarkan sekret, frekuensi pernapasan menurun menjadi 22 kali per menit. Namun masih terdengar suara ronchi.

Tujuan pelaksanaan pada kasus ini tercapai dengan baik karena membantu mengeluarkan sekret yang tertahan dapat dikeluarkan. Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan Siska dan Widodo (2020) penerapan batuk efektif pada pasien Tuberkulosis paru yang mengalami bersihan jalan napas tidak efektif mampu mengurangi dan mengeluarkan sekret. Hal ini dikarenakan batuk efektif sangat membantu pengeluaran sekret pada pasien yang mengalami bersihan jalan napas, karena teknik batuk efektif ini merupakan teknik batuk yang benar untuk pengeluaran sekret yang berfungsi untuk membuka diafragma pada paru-paru

sehingga apat membuka jalan napas dan mempermudah pengeluaran sekret secara maksimal Puspitasari *et al.*,(2021).

Berdasarkan penelitian Maulana *et al.*,(2021) menunjukkan bahwa pengaruh teknik batuk efektif terhadap pengeluaran sekret pada pasien Tuberkulosis paru. Penelitian ini merupakan penelitian dengan pendekatan eksperimen semu (*quasi-experimental*) dengan rancangan penelitian pra-test dan post-test dengan pemelihan. Pengambilan sampel menggunakan teknik cluster sampling, jumlah sampel dalam penelitian ini sebanyak 30 responden. Analisis data menggunakan uji Paired Sampel T-test ($p > 0.05$). Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh signifikan pemberian terapi batuk efektif terhadap pengeluaran sputum didapatkan dari 15 responden terdapat 12 responden yang dapat mengeluarkan sputum secara efektif menggunakan uji paired T-test diperoleh nilai $p=0.001$. Kesimpulan dari penelitian ini bahwa sebelum diberikan intervensi teknikbatuk efektif pada kelompok perlakuan seluruh responden tidak dapat mengeluarkan sputum secara efektif, dan setelah diberikan intervensi teknik batuk efektif sebagian besar responden menunjukkan perubahan yaitu sebanyak 12 (80%) responden dapat mengeluarkan sputum secara efektif, berbeda dengan kelompok control yang tidakmenghasilkan perubahan dalam pengeluaran sputum (Maulana *et al.*,2021). Batuk efektifmerupakan latihan batuk dengan benar, yaitu pasien dapat menghemat energi sehingga tidak mudah lelah dan dapat mengeluarkan dahak secara maksimal (Puspitasari *et al.*,2021)

5. KESIMPULAN

Berdasarkan studi kasus yang dilakukan bahwa intervensi teknik batuk efektif yang dilakukan selama 3 hari terhadap seorang pasien yang dirawat di RSI. Malahayati Medan dapat mengeluarkan sekret dan menurunkan frekuensi pernapasan pasien. Akan tetapi suara napas pasien masih terdengar ronchi. Saran untuk pasien diharapkan dapat melakukan tindakan mandiri (batuk efektif) saat mengalami masalah bersihan jalan napas tidak efektif.

6. DAFTAR REFERENSI

Alfarizi, M. I., Iksan, R. R., & Wahyuningsih, S. A. (2021). Increase family knowledge of lung tuberculosis prevention attitudes. *Comprehensive HealthCare*, 5(3), 89–98. <https://doi.org/10.37362/jch.v5i3.724>

Brunner, & Suddarth. (2014). *Buku ajar keperawatan medikal bedah* (Edisi 8). Jakarta: EGC.

- DINKES. (2023). *Laporan provinsi Sumatera Utara*.
<https://dinkes.sumutprov.go.id/artikel/monitoring-dan-evaluasi-program-tuberkulosis-provinsi-sumatera-utara-tahun-2023-1701129600>
- Doenges, M. E. (2014). *Nursing diagnosis manual: Planning, individualizing and documenting client care*. Philadelphia: F.A. Davis Company.
- Global Tuberculosis Report 2023. (2023). Geneva: World Health Organization. Licence: CC BY-NC-SA 3.0 IGO.
- Luies, L., & Preez, I. du. (2020). The echo of pulmonary tuberculosis: Mechanisms of clinical symptoms and other disease-induced systemic complications. *Clinical Microbiology Reviews*, 33(4), 1–19. <https://doi.org/10.1128/CMR.00036-20>
- Maulana, A. (2021). Pengaruh intervensi teknik batuk efektif dengan pengeluaran sputum pada pasien tuberkulosis. *JIMPK: Jurnal Ilmiah Mahasiswa & Penelitian Keperawatan*, 1(1), 77–82. <https://doi.org/10.35892/jimpk.v1i1.498>
- PPNI, Tim Pokja SDKI DPP. (2017). *Standar diagnosis keperawatan Indonesia*. Jakarta: DPP PPNI.
- PPNI, Tim Pokja SIKI DPP. (2018). *Standar intervensi keperawatan Indonesia*. Jakarta: DPP PPNI.
- PPNI, Tim Pokja SLKI DPP. (2019). *Standar luaran keperawatan Indonesia*. Jakarta: DPP PPNI.
- Puspitasari, F., Purwono, J., & Immawati, I. (2021). Penerapan teknik batuk efektif untuk mengatasi masalah keperawatan bersihan jalan napas tidak efektif pada pasien tuberkulosis paru. *Jurnal Cendikia Muda*, 1(2), 230–235. <https://www.jurnal.akperdharmawacana.ac.id/index.php/JWC/article/view/205>
- Widodo, W., & Pusporatri, S. D. (2020). Literatur review: Penerapan batuk efektif dan fisioterapi dada untuk mengatasi ketidakefektifan bersihan jalan napas pada klien yang mengalami tuberkulosis (TBC). *Nursing Science Journal (NSJ)*, 1(2), 1–5. <https://www.journal.akperkabpurworejo.ac.id/index.php/nsj/article/view/24>



Profil Daya Tahan Jantung Paru Anggota Club Hapkido Esa Keter Martialart Academy Minahasa Tahun 2024

Polii G¹, Berhimpong M², dan Pangemana M³

Program Studi Ilmu Keolahragaan, Jurusan Kesehatan Dan Rekreasi,
Universitas Negeri Manado ^{1,2,3}

e-mail korespondensi: unclegry@gmail.com¹ maenexberhimpong@unima.ac.id²
melky_pangemanan@unima.ac.id³

ABSTRACT : Evaluation of the cardiorespiratory endurance condition of Hapkido athletes at Dojang Esa Ter Martial Arts Academy by using the bleep test (multi-stage fitness test). According to science for sport, the multi-stage fitness test is a test to measure cardiopulmonary endurance to determine an athlete's maximum oxygen intake. Apart from that, the coach also evaluates the condition of the athletes' cardiorespiratory endurance through sparring sessions by paying attention to performance and duration during sparring sessions. The aim of the research was to determine the lung endurance profile of athletes in the Hapkido martial arts sport at Dojang Esa Ter Martial Arts Academy. The type of research that the researcher used was descriptive research. This was intended to describe the cardiopulmonary endurance profile of members of the Hapkido Esa Ter Martial Arts Academy martial arts club with a sample size of 30 respondents. Based on the research results, it was found that 3 athletes or (10%) of them had very poor heart endurance, then 3 athletes or (10%) of them had very poor cardiopulmonary endurance, then 11 athletes or (36.7%) of them have sufficient cardiopulmonary endurance, then 2 athletes or (6.7%) of them have good cardiopulmonary endurance, and the remaining 11 athletes or (36.7%) of them have very good cardiopulmonary endurance. Good.

Keywords: Bleep Test, Durability, Hapkido

ABSTRAK : Evaluasi kondisi daya tahan jantung paru para atlet hapkido di dojang esa keter martialart academy dengan cara menggunakan bleep test (multi-stage fitness test). Menurut science for sport, multi-stage fitness test adalah sebuah tes untuk mengukur daya tahan jantung paru untuk mengetahui asupan oksigen maksimum seorang atlet. Selain itu pelatih juga mengevaluasi kondisi daya tahan jantung paru para atlet melalui sesi sparing dengan memperhatikan performa dan durasi pada saat melakukan sesi sparing. Tujuan penelitian adalah untuk mengetahui profil daya tahan jantung paru atlet cabang olahraga bela diri hapkido di dojang esa keter martialart academy. Jenis penelitian yang peneliti gunakan yaitu penelitian deskriptif hal ini dimaksudkan untuk menggambarkan profil daya tahan jantung paru anggota club beladiri hapkido esa keter martialart academy dengan jumlah sampel 30 responden. Berdasarkan hasil penelitian didapati bahwa 3 orang atlet atau (10%) diantaranya memiliki daya tahan jantung yang sangat kurang, kemudian 3 atlet atau (10%) diantaranya memiliki daya tahan jantung paru yang kurang, selanjutnya 11 orang atlet atau (36,7%) diantaranya memiliki daya tahan jantung paru yang cukup, kemudian 2 orang atlet atau (6,7%) diantaranya memiliki daya tahan jantung paru yang baik, dan sisanya 11 orang atlet atau (36,7%) diantaranya memiliki daya tahan jantung paru yang sangat baik.

Kata kunci: Bleep Test, Daya Tahan, Hapkido

1. PENDAHULUAN

Dalam sebuah pertandingan daya tahan jantung sangat penting, sehingga pelatih mengadakan sesi latihan fisik dalam melatih daya tahan jantung dan paru para atlet. Pelatih juga menyadari bahwa perlu untuk melakukan evaluasi guna melihat apakah program latihan yang di berikan berjalan dengan baik, dalam hal ini yaitu para atlet mengalami peningkatan daya tahan kardiovaskular atau tidak. Karena dengan daya tahan kardiovaskular yang baik para atlet bukan saja akan memberikan kinerja optimal pada saat pertandingan tetapi juga dapat menerima porsi dan variasi latihan lainnya Hapkido merupakan olahraga beladiri yang berasal

dari Negara Korea Selatan. Hapkido adalah sebuah seni beladiri yang menggabungkan teknik-teknik pukulan, tendangan, bantingan dan kunci sendi. Di Sulawesi Utara Hapkido sangat diminati oleh masyarakat, dibuktikan dengan adanya tempat latihan di berbagai daerah yang ada di Sulawesi Utara, minat mereka bukan hanya sekedar ikut bagian dalam latihan melainkan sebuah prestasi untuk kepentingan pribadi atau kepentingan bersama, dengan berbagai target dan latihan keras.

Pada saat pertandingan berlangsung, latihan yang dilaksanakan yaitu latihan Latihan fisik untuk menjaga daya tahan (endurance). Latihan teknik yang mencakup pukulan, tendangan, kunci, pertahanan diri, pernapasan, dan lemparan atau bantingan.

Evaluasi daya tahan kardiovaskular dapat dilakukan dengan berbagai jenis tes dan pengukuran, hasilnya dapat dijadikan sebagai bahan evaluasi pelatih terhadap program latihan fisik yang diberikan, untuk melihat kondisi fisik setiap individu dalam tim, serta untuk bahan perbaikan dalam pelatihan. Sehingga dengan adanya tes dan pengukuran ini dapat membantu peningkatan prestasi para atlet dan peningkatan pengetahuan para pelatih.

Evaluasi kondisi daya tahan jantung paru para atlet Hapkido di Dojang Esa Keter Martialart Academy dengan cara menggunakan *Multi-Stage Fitness Test* atau *Bleep Test*. *Multi-Stage Fitness Test* adalah sebuah tes untuk mengukur daya tahan jantung paru untuk mengetahui asupan oksigen maksimum seorang atlet (NATIONAL, 2016). Selain itu pelatih juga mengevaluasi kondisi daya tahan jantung paru para atlet melalui sesi sparing, dengan memperhatikan performa dan durasi pada saat melakukan sesi sparing.

Berdasarkan latar belakang penelitian maka dirumuskan masalah penelitian yaitu: Bagaimana Profil Daya Tahan Jantung Paru Anggota Club Hapkido Esa Keter Martialart Academy Minahasa Tahun 2024

Tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui Profil Daya Tahan Jantung Paru Anggota Hapkido Esa Keter Martialart Academy Minahasa Tahun 2024.

2. METODE PENELITIAN

Dalam penelitian ini peneliti menggunakan jenis penelitian deskriptif. Tujuan penelitian menggunakan metode ini yaitu untuk menggambarkan tentang suatu keadaan secara obyektif. Penelitian deskriptif menganalisis dan menyajikan fakta secara sistematis sehingga dapat lebih mudah untuk dipahami dan disimpulkan (Dr. Drs. Bambang Sudaryana, 2022).

Lokasi dilakukannya penelitian adalah di Dojang Esa Keter Martialart Academy, Tataran Patar, Kecamatan Tondano Selatan. penelitian ini membutuhkan waktu selama 1 minggu mulai dari 15 Mei 2024 – 21 Mei 2024.

Dalam penelitian ini populasinya merupakan seluruh atlet cabang olahraga beladiri Hapkido di Dojang Esa Keter Martialart Academy sebanyak 40 orang. Menurut yang di kemukakan (Sugiyono, 2016) populasi ialah subjek dengan kapasitas dan keistimewaan tertentu yang telah di tetapkan peneliti dalam wilayah generalisai untuk di kaji.

Instrument penelitian yang dipakai dalam penelitian ini yaitu bleep test, yang bertujuan untuk mengukur daya tahan jantung paru.

Perlengkapan :

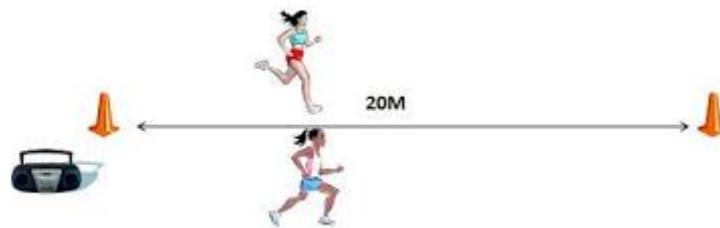
1. Speaker aktif / alat Cassette-Player.
2. Kerucut/ tanda batas untuk memutar.
3. Alat tulis.

Pelaksanaan :

1. Taste mengikuti petunjuk dari bunyi kaset.
2. Taste berlari sesuai irama bleep, sampai ia tidak mampu mengikuti kecepatan irama tersebut ("pada saat bleep terdengar peserta belum sampai di garis). Jika dalam dua kali berturut-turut peserta tidak berhasil mengejar irama bleep, maka peserta-peserta tes tersebut dianggap sudah tidak mampu mengikuti tes dan mereka harus berhenti.

Penilaian :

1. Yang dinilai berapa kali teste berhasil menyelesaikan lintasan sesuai irama bleep, Untuk lebih jelas, alat dan skema pelaksanaan Bleep Test dapat dillihat pada gambar berikut:



Gambar 3.1 Pelaksanaan Bleep Test

Sumber: [Bleep tes dan Norma \(berbagaiinformasiberguna.blogspot.com\)](http://berbagaiinformasiberguna.blogspot.com)

Ukuran lapangan 20 m, buat garis dengan jarak yang di tentukan oleh kecepatan kaset. Cara mengukur kecepatan kaset adalah dengan mengukur bunyi antara dua bleep sesuai petunjuk yang dapat didengar dikaset tersebut. Kecepatan standart adalah satu menit(untuk jarak 20 meter).

Teknik Pengumpulan Data

Untuk memperoleh data peneliti melakukan tes serta pengukuran, yang nantinya akan dihitung untuk dapat mengetahui Daya tahan jantung paru atlet cabang olahraga beladiri hapkido di Dojang Esa Keter Martialart Academy. Langkah-langkahnya sebagai berikut:

- a. Melakukan observasi mulai dari mencari tau keseluruhan jumlah atlit di Dojang Esa Keter Martialart Academy cabang olahraga beladiri hapkido tahun 2023 yang ada. Dan melakukan persiapan pengumpulan data.
- b. Memulai pelaksanaan pengukuran yang dilakukan di tiap sampel terpilih.
- c. Pencatatan hasil.

Teknik Analisis data

Data dalam penekitian ini berbentuk angka dari hasil bleep test yang kemudian dilanjutkan dengan tabulasi serta pengolahan data dengan memakak analisis statistik deskriptif. Kemudian data tersebut diolah dalam bentuk klasifikasi daya tahan jantung paru baik sekali, baik, cukup, kurang, kurang sekali.

3. HASIL PENELITIAN

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan jenis penelitian deskriptif. Metode deskriptif dilakukan dengan tujuan untuk menggambarkan tentang suatu keadaan secara obyektif, selama 1 minggu mulai dari 15 Mei 2024 – 21 Mei 2024

a. Karakteristik Responden

Tabel 1. Distribusi Respondeni Berdasarkan Usia

Usia (Tahun)	Frekuensi (N)	Persentase (%)
13-17 Tahun	8	26,7
18-22 Tahun	17	56,7
23-28 Tahun	5	16,7
Total	30	100

Berdasarkan tabel diatas (tabel 1.) diketahui bahwa dari 30 responden terdapat 8 orang (26,7%) dalam kelompok usia 13-17 tahun, 17 orang (56,7%) dalam kelompok usia 18-22 tahun, dan 5 orang (16,7%) dalam kelompok usia 23-28 tahun.

Tabel 2. Distribusi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	Frekuensi (N)	Persentase (%)
Laki-laki	18	60,0
Perempuan	12	40,0
Total	30	100

Berdasarkan tabel 2. tersebut diketahui bahwa dari 30 responden yang ada didapati 18 orang (60%) yang berjenis kelamin laki-laki serta 12 orang lainnya (40%) yang berjenis kelamin perempuan.

Tabel 3. Hasil Bleep Test Daya Tahan Jantung Paru Atlet Hapkido

Kategori	Frekuensi (N)	Persentase (%)
Sangat Kurang	3	10
Kurang	3	10
Cukup	11	36.7
Baik	2	6.7
Sangat Baik	11	36.7
Total	30	100

Berdasarkan tabel 3. tersebut diketahui bahwa dari 30 responden didapati 3 orang atau (10%) dari responden memiliki daya tahan jantung yang sangat kurangd, kemudian 3 orang atau (10%) dari responden memilik daya tahan jantung paru yang kurang, selanjutnya 11 orang atau (36,7%) diantaranya memiliki daya tahan jantung paru yang cukup, kemudian 2 orang atau (6,7%) diantaranya memiliki daya tahan jantung paru yang baik, dan sisanya 11 orang atau (36,7%) diantaranya memiliki daya tahan jantung paru yang sangat baik.

4. PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian daya tahan jantung paru di atas, menunjukkan bahwa daya tahan jantung paru atlet cabang olahraga beladri hapkido di dojang Esa Keter Martialart Academy, mayoritas berada di sangat baik 11 orang (36,7%), baik 2 orang (6,7%), cukup 11 orang (36,7%), kurang 3 orang (10%), sangat kurang 3 orang (10%). Untuk itu dapat di simpulkan daya tahan jantung paru atlet cabang olahraga beladiri hapkido di dojang Esa Keter Martialart Academy memiliki tingkat daya tahan jantung paru yang sangat baik, meskipun terdapat variasi dalam tingkat kebugaran diantara mereka.

Daya tahan adalah kesanggupan sistem jantung dan paru-paru dan pembuluh darah untuk berfungsi secara optimal saat melakukan aktivitas sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang berarti (Danu Kurniyawan, 2019). Daya tahan dan jantung paru adalah kemampuan untuk terus menerus dengan tetap menjalani kerja fisik yang mencakup sejumlah besar otot dalam waktu tertentu (Uswatun Hasanah, 2023).

Hasil penelitian saya menunjukkan mayoritas atlet cabang olahraga beladri hapkido di dojang Esa Keter Martialart Academy memiliki daya tahan yang baik sekali, ini menunjukkan bahwa system jantung paru yang dimiliki oleh atlet cabang olahraga beladiri hapkido di dojang Esa Keter Martialart Academy berkerja secara optimal seperti yang di jelaskan para ahli. Ini

mengindikasikan bahwa para atlet bisa menjaga performa jantung paru mereka secara optimal pada saat mengikuti suatu kejuaraan.

Daya tahan jantung dan paru adalah kapasitas system jantung, paru dan pembuluh darah untuk berfungsi secara optimal saat melakukan aktifitas sehari-hari dalam waktu yang cukup lama tanpa mengalami kelelahan yang berarti (wahjoedi, 2001). Pada penelitian saya juga sejalan dengan pandangan Wahjoedi menunjukkan bahwa koordinasi antara jantung, paru, dan pembuluh darah berfungsi dengan baik serta berkontribusi pada peningkatan daya tahan jantung paru atlet cabang olahraga beladiri hapkido. Hal ini dapat menunjukkan bahwa sering melatih kemampuan daya tahan jantung paru dapat memberikan hasil yang signifikan bagi para atlet yang akan di persiapkan untuk mengikuti suatu pertandingan.

Apabila memiliki jantung dan paru-paru yang bekerja lebih efisien, maka akan menjadi lebih berenergi dan lebih bervitalitas (Chrissi-Mundy, 2006). Berdasarkan penelitian saya, dapat disimpulkan bahwa tingkat daya tahan jantung paru yang baik pada atlet cabang olahraga beladiri hapkido di dojang Esa Keter Martialart Academy dapat diinterpretasikan dari hasil kemampuan tubuh untuk mempertahankan kinerja system daya tahan jantung paru yang baik setelah melalui latihan yang intensif untuk mengikuti suatu pertandingan. Dengan demikian, dapat diakui bahwa pentingnya melatih dan memelihara daya tahan jantung paru dapat menjadi aspek penting dalam persiapan atlet untuk mengikuti suatu pertandingan.

Daya tahan jantung paru yang baik hingga baik sekali dapat memungkinkan atlet cabang olahraga beladiri hapkido untuk membangun dasar kebugaran yang kuat yang mendukung performa pada saat pertandingan. Dengan tingkat daya tahan yang baik sekali, atlet dapat menghadapi tuntutan fisik yang tinggi selama pertandingan berlangsung, seperti menendang, dan memukul dengan cepat dan tepat tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan. Selain itu daya tahan jantung paru yang baik juga membantu atlet dalam pemulihan yang lebih cepat ketika pergantian ronde, sehingga mereka kembali mendapat performa yang baik untuk melanjutkan ronde selanjutnya.

Dengan tingkat daya tahan jantung paru yang baik, atlet memiliki kemampuan untuk mengatur dengan cepat terhadap perubahan dinamika pertandingan. Mereka dapat menyesuaikan taktik dan teknik mereka dengan kondisi pada saat pertandingan berlangsung tanpa mengalami penurunan kondisi secara drastis dalam performa mereka bertanding. Hal ini memungkinkan mereka untuk tetap fokus ketika sedang bertanding yang merupakan salah satu faktor untuk memenangkan suatu pertandingan.

Latihan peningkatan daya tahan jantung paru pada atlet dapat dilakukan dengan latihan lari jarak jauh, atau latihan interval training. Selain itu mengatur pola makan, istirahat yang

cukup dan gaya hidup yang sehat berperan pada daya tahan jantung paru. Dengan demikian penting bagi atlet untuk berlatih secara teratur dalam meningkatkan daya tahan jantung paru mereka melalui latihan kardiovaskuler secara intensif, seperti lari jarak jauh, dan interval training.

5. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan diatas, dapat di simpulkan bahwa profil daya tahan jantung paru atlet cabang olahraga beladiri hapkido di dojang Esa Keter Martialart Academy, didapati bahwa 3 orang atlet atau (10%) diantaranya memiliki daya tahan jantung yang sangat kurang, kemudian 3 atlet orang atau (10%) diantaranya memiliki daya tahan jantung paru yang kurang, selanjutnya 11 orang atlet atau (36,7%) diantaranya memiliki daya tahan jantung paru yang cukup, kemudian 2 orang atlet atau (6,7%) diantaranya memiliki daya tahan jantung paru yang baik, dan sisanya 11 orang atlet atau (36,7%) diantaranya memiliki daya tahan jantung paru yang sangat baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Chrissi-Mundy. (2006). *Understanding cardiovascular disease*.
- Hasanah, U., & Kurnia, S. (2023). *Anatomi dan fisiologi olahraga*. Jawa Barat: Widina Media Utama.
- Kurniyawan, I. H. D. (2019). Analisis kondisi fisik atlet pencak silat Unit Kegiatan Mahasiswa Universitas Negeri Surabaya menuju POMNAS.
- Mengenal Daya Tahan: Jenis dan Cara Ampuh Untuk Meningkatkan. (2024). Diakses pada 24 Mei 2024, dari <https://www.halodoc.com/artikel/mengenal-daya-tahan-jenis-dan-cara-ampuh-untuk-meningkatkannya>
- National, B. (2016). *Fitness testing for sport and exercise*.
- Pengertian Hapkido. (2024). Diakses pada 23 Mei 2024, dari <https://id.wikipedia.org/wiki/hapkido>
- Sudaryana, B., & Endang, D. E. (2022). *Metodologi penelitian kuantitatif*. Yogyakarta: CV Budi Utama.
- Sugiono. (2016). *Metode penelitian pendidikan: Pendekatan kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Wahjoedi. (2001). *Ilmu kesehatan olahraga*. Jakarta: Rineka Cipta.



Penerapan *Cognitive Behaviour Therapy* untuk Mengatasi Distorsi Kognitif pada Pelaku Pelecehan Seksual dengan Disabilitas Intelektual: *Systematic Literature Review*

Erizza Farizan Adani¹, Tirta Firdaus Nuryananda², Adiwignya Nugraha Widhi Harita³
^{1, 2, 3} Fakultas Psikologi, Universitas Negeri Surabaya, Indonesia

Corresponding author: erizzaadani@unesa.ac.id

ABSTRACT : *Knowledge about sexual harassment committed by males with intellectual disabilities remains limited, despite extensive research on offenders without disabilities. Evidence from the late 1990s suggests that Cognitive Behavioral Therapy (CBT) can be effective for this population, with adjustments for cognitive deficits. This study systematically reviews the application of CBT to address cognitive distortions in sexual offenders with intellectual disabilities. Data were sourced from Web of Science, PubMed, Scopus, ProQuest, Jstor, and Emerald Insight. Articles were assessed using QATFQS for quality and ROBINS-I for bias risk. Six studies involving 127 participants (ages 17–65 years) demonstrated that CBT effectively reduced cognitive distortions up to 12 months post-intervention. Success factors included the presentation of information, therapist engagement, participant motivation, prior experiences of sexual harassment, and autism spectrum diagnoses. Strengths included simplified CBT interventions, availability of manuals, and group implementation. Weaknesses involved reliance on core steps adapted from general sexual offender programs, limited manual accessibility, and a lack of control groups for evaluating intervention effectiveness.*

Keywords: *cognitive distortions, cognitive-behavioral therapy, intellectual disability, sexual abuse.*

ABSTRAK : Pengetahuan tentang pelecehan seksual oleh laki-laki dengan disabilitas intelektual masih terbatas, meskipun banyak studi tentang pelaku tanpa disabilitas. Bukti pada akhir 1990-an menunjukkan bahwa CBT dapat membantu mereka, dengan penyesuaian untuk defisit kognitif. Penelitian ini bertujuan untuk menelaah secara sistematis penerapan CBT mengatasi distorsi kognitif pada pelaku pelecehan seksual dengan disabilitas intelektual. Sumber data yang digunakan adalah Web of Science, PubMed, Scopus, Proquest, Jstor dan Emerald Insight. Penilaian kualitas artikel menggunakan QATFQS dan penilaian risiko bias menggunakan ROBINS-I. Sebanyak 6 studi dengan 127 partisipan (usia 17–65 tahun) menunjukkan CBT efektif mengurangi distorsi kognitif hingga 12 bulan pasca-intervensi. Keberhasilan dipengaruhi oleh faktor seperti penyajian informasi, keterlibatan terapis, motivasi partisipan mengikuti intervensi, pengalaman pelecehan seksual dan diagnosis spektrum autisme. Kelebihan yang ditemukan dari keseluruhan studi yaitu menggunakan intervensi CBT yang telah disederhanakan, ketersediaan manual intervensi dan pelaksanaan intervensi secara berkelompok. Kelemahan yang ditemukan yaitu penggunaan langkah-langkah inti yang diadaptasi dari program intervensi pelaku seksual umum, manual intervensi yang tidak tersedia secara luas dan kurangnya kelompok kontrol dalam menguji keberhasilan intervensi.

Kata kunci: disabilitas intelektual, distorsi kognitif, pelaku, pelecehan seksual, terapi kognitif-perilaku

1. PENDAHULUAN

Pelecehan seksual memiliki konsekuensi serius terhadap kesehatan secara fisik dan psikologis pada korban. Konsekuensi secara fisik dapat berupa luka fisik dan kasus ekstimnya menyebabkan kematian. Konsekuensi psikologis dapat berupa depresi, fobia sosial, kecemasan bahkan mencoba bunuh diri (Rees et al., 2011). Dampak negatif dari tidak ditanganinya pelaku pelecehan seksual yaitu kemungkinan pelaku yang telah dipenjara kembali melakukan pelanggaran seksual setelah dibebaskan. Hanson & Bussière (1998) meninjau 61 basis data pelaku pelecehan seksual yang berisi total 28.972 pelaku. Mereka menyimpulkan bahwa 36,3 persen dari pelanggar tersebut melakukan pelanggaran seksual baru dan 13,4 persen dihukum karena pelanggaran seksual baru selama lima tahun pertama setelah dibebaskan dari penjara.

Hasil meta-analisis dari 61 studi tindak lanjut dengan ukuran sampel 23.393 peserta mengidentifikasi tingkat residivisme keseluruhan 13,4% di antara populasi pelanggar seks umum (Hanson & Bussière, 1998). Setelah 5 tahun, evaluasi tindak lanjut selama 20 tahun menemukan tingkat residivisme keseluruhan sebesar 43% di antara pelanggar seks dengan disabilitas intelektual (Lindsay et al., 2013).

Faktor disabilitas intelektual atau faktor-faktor lain yang meringankan, pelanggar seksual dengan disabilitas intelektual sering dialihkan dari sistem peradilan pidana. Dalam penelitian terhadap individu dengan perilaku forensik dan cacat intelektual yang diketahui oleh layanan masyarakat di Inggris (Rose et al., 2008), hanya lima dari 23 individu dalam sampel yang telah terlibat dalam perilaku seksual yang tidak pantas, diadili atas tindakan mereka. Sejumlah besar (14 orang) telah menjalani proses hukum di bawah undang-undang kesehatan mental. Namun, seringkali ada kekurangan pilihan intervensi untuk individu-individu ini, dan jika intervensi tersedia, seringkali terletak dalam konteks institusional yang jauh dari tempat tinggal normal mereka. Banyak individu masih dapat dianggap terlalu cacat untuk mendapatkan keuntungan dari strategi intervensi konvensional (Langdon, 2010). Beberapa individu tidak memiliki konsekuensi formal yang ditempatkan pada mereka oleh pengadilan sebagai akibat dari perilaku seksual mereka yang tidak pantas, dan bahkan jika ada konsekuensi seperti masuk ke akomodasi yang lebih aman, banyak yang tetap tidak diobati dan kembali ke lingkungan masyarakat.

Telah diketahui bahwa psikoterapi secara umum tidak efektif pada orang dengan disabilitas intelektual (Bütz et al., 2000). Hal ini mungkin karena anggapan lama bahwa orang dengan disabilitas intelektual tidak memiliki kapasitas intelektual yang cukup untuk menggunakan terapi bicara serta kurangnya instrumen untuk mengukur perubahan gejala (M. Brown et al., 2011). Program intervensi pelanggaran seksual menetapkan bahwa penerimanya harus memiliki IQ 80 atau lebih, karena diyakini bahwa individu dengan IQ 79 atau lebih rendah tidak dapat memperoleh manfaat dari CBT karena mereka tidak memiliki kemampuan kognitif yang diperlukan (Taylor et al., 2013). Oleh karena itu, kriteria ini menghalangi penyandang disabilitas intelektual untuk mengakses program intervensi pelanggaran seksual.

Namun, pada akhir 1990-an, muncul bukti yang menunjukkan bahwa orang dengan disabilitas intelektual dapat memperoleh manfaat dari *Cognitive Behaviour Therapy* (CBT) selama penyesuaian yang diperlukan untuk mengakomodasi defisit kognitif mereka (Bruce et al., 2010). Dalam beberapa tahun terakhir, ada fokus yang lebih besar pada kebutuhan psikologis orang dengan disabilitas intelektual, dan optimisme terapeutik lahir dari pemahaman yang lebih besar tentang adaptasi yang diperlukan untuk meningkatkan intervensi untuk

kelompok ini (Simpson & Miller, 2004). Bukti terbatas baru-baru ini menunjukkan bahwa setidaknya satu tahun terapi berorientasi psikodinamik dengan orang dewasa di seluruh rentang kecacatan intelektual mengarah pada hasil positif dalam meningkatkan kecerdasan emosional (Simpson & Miller, 2004).

Sangat sedikit yang diketahui tentang perilaku pelecehan seksual oleh laki-laki penyandang disabilitas intelektual (Murphy et al., 2007). Meskipun ada literatur yang banyak mengenai pelaku pelanggaran seksual tanpa disabilitas. Tidak mungkin untuk menyimpulkan bahwa intervensi akan bekerja dengan cara yang sama untuk pelaku seksual disabilitas intelektual seperti mereka dalam populasi pelaku seksual umum (Lambrick & Glaser, 2004). Intervensi harus disesuaikan dengan tingkat risiko pelaku (risiko), kebutuhan kriminogenik mereka (kebutuhan), dan harus disampaikan dengan cara yang meningkatkan kemampuan pelaku untuk mendapatkan keuntungan dari intervensi (responsivitas) (Bonta & Andrews, 2007). Kesulitan kognitif dan sosial yang dialami oleh mereka dengan disabilitas intelektual akan dianggap sebagai masalah responsivitas, dan menciptakan kesulitan dalam menerapkan intervensi yang dikembangkan untuk pelanggar seksual umum (McKenzie et al., 1997).

Berdasarkan penjelasan di atas diketahui bahwa intervensi CBT dapat digunakan untuk intervensi pelaku pelecehan seksual. Namun masih sedikit penelitian yang membahas pada pelaku pelecehan seksual dengan disabilitas intelektual. Masih terbatasnya penelitian tentang bagaimana proses intervensi untuk mengatasi distorsi, meskipun distorsi kognitif merupakan aspek yang menjadi topik yang umum dan sentral dibahas untuk memahami fenomena pelecehan seksual. Penelitian yang melakukan intervensi CBT untuk mengatasi distorsi kognitif pada pelaku pelecehan seksual dengan disabilitas intelektual sudah dilakukan, penulis hendak melakukan tinjauan sistematis guna mengetahui penerapan intervensi.

2. METODE PENELITIAN

Metode penelitian dalam studi ini menggunakan *systematic literature review* (SLR), yaitu pendekatan untuk meninjau suatu tema dengan menerapkan strategi pencarian dan pengumpulan data secara terstruktur (Uman, 2011). Data yang digunakan dalam penelitian ini berupa literatur dalam bentuk artikel penelitian yang diperoleh melalui database daring yang dapat diakses. Sistematika review dilakukan menggunakan protokol yang telah disesuaikan dengan pedoman pelaporan PRISMA (*Preferred Reporting Items for Systematic reviews and Meta-Analyses*). Untuk mendapatkan studi yang sesuai dengan pertanyaan penelitian yang telah ditentukan, peneliti menggunakan PICO untuk memfasilitasi pencarian, fokus atau memperluas strategi, dan melakukan evaluasi (Muka et al., 2020). Pencarian studi

menggunakan database elektronik. Kata kunci yang akan digunakan untuk mencari studi yang diinginkan diantaranya: (cognitive behavi* OR therap* OR treatment OR CBT) AND (cognitive distortion) AND (sex* offend* OR sex* offense) AND (intellectual disabil*). Kata kunci ini nantinya juga akan dimodifikasi penggunaannya dalam *advance search* masing-masing *database* yaitu dengan menuliskan kata kunci pada area pencarian spesifik seperti judul, abstrak atau seluruh teks. Setelah studi yang relevan ditemukan kemudian dilakukan seleksi judul dan abstrak. Studi yang akan dipilih dalam penelitian ini akan diseleksi berdasarkan kriteria tertentu, yaitu:

1. Kriteria inklusi

- a. Studi penelitian yang menggunakan intervensi CBT pada pelaku pelecehan seksual dengan disabilitas intelektual.
- b. Studi penelitian dengan target capaian mengatasi distorsi kognitif
- c. Menyertakan *pre-test* dan *post-test* pengukuran distorsi kognitif sebagai target capaian intervensi
- d. Studi yang melibatkan partisipan yang telah teridentifikasi sebagai pelaku pelecehan seksual dan memiliki disabilitas intelektual.
- e. Studi yang ditinjau merupakan studi berbahasa Inggris
- f. Studi *full-text* yang dapat diunduh

2. Kriteria eksklusi

- a. Studi tidak menggunakan bahasa Inggris
- b. Studi penelitian tidak mencantumkan hasil *pre-test* dan *post-test* pengukuran distorsi kognitif

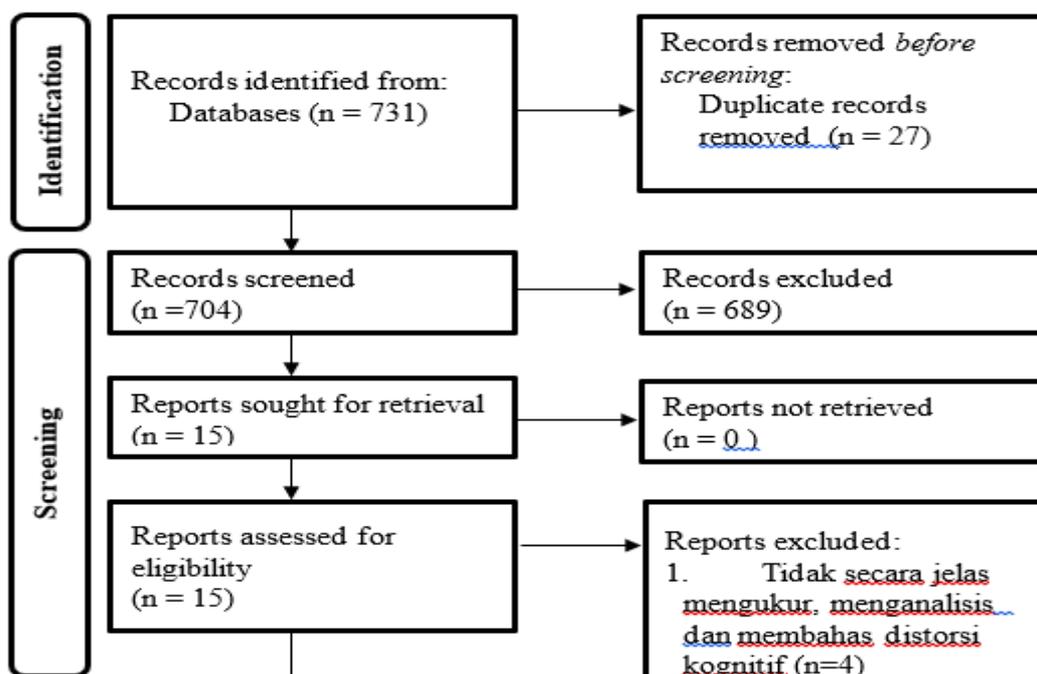
Proses *screening* atau pemindaian studi dilakukan oleh peneliti sendiri tanpa melibatkan reviewer lain dengan menggunakan Rayyan QCRI (www.rayyan.ai). Pencarian studi dilakukan pada enam database yaitu Web of Science, PubMed, Scopus, Proquest, Jstor dan Emerald Insight. Ketujuh studi yang akan digunakan dalam sintesis dinilai kualitasnya untuk mengetahui apakah studi layak dan sesuai standar. Analisis kualitas dilakukan menggunakan Quality Assessment Tools for Quantitative Studies (QAFTQS) dari (Thomas et al., 2004). Proses penilaian dilakukan dua orang reviewer untuk meminimalisir bias. Keberadaan reviewer kedua dibutuhkan untuk mendapatkan ketepatan akurasi dan generalisasi (Muka et al., 2020).

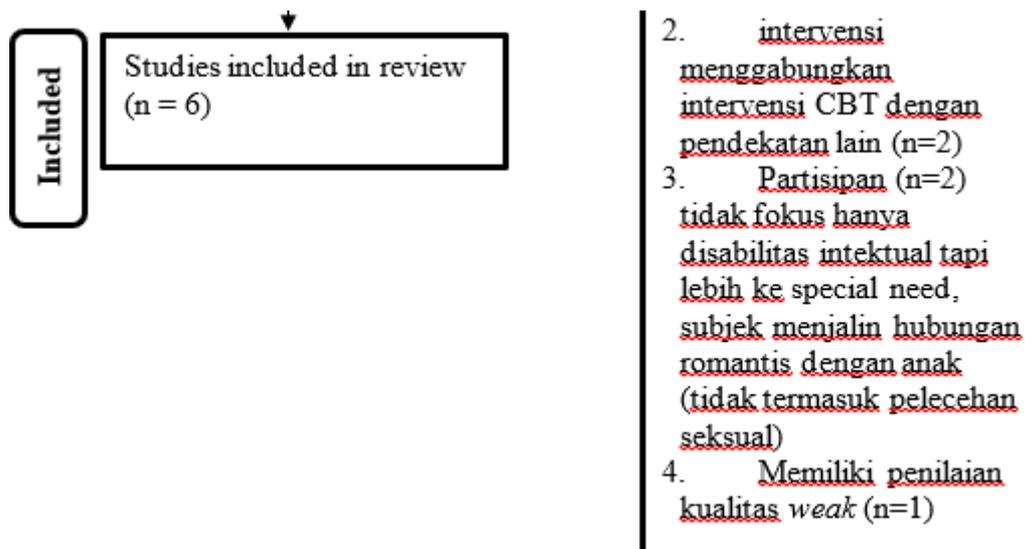
Analisis data dalam penelitian ini dilakukan secara naratif. Pendekatan naratif digunakan untuk menjelaskan temuan atau bukti yang telah disintesis melalui penjabaran secara deskriptif (Snilstveit et al., 2012). Tahapan analisis naratif meliputi ekstraksi data dari literatur yang relevan dan penilaian kualitas literatur yang memenuhi kriteria inklusi. Selanjutnya, dilakukan

sintesis untuk memperoleh temuan atau bukti terkait tema yang ditinjau, yang kemudian diinterpretasikan melalui deskripsi naratif.

3. HASIL

Total keseluruhan studi yang ditemukan dari keseluruhan database dengan menggunakan satu kata kunci yang sama yaitu 1015. Setelah diterapkan filter diperoleh 731 studi diantaranya 22 studi di Web of Science, 14 studi di PubMed, 12 studi di Scopus, 558 studi di Proquest, 73 studi di Jstor dan 52 studi di Emerald Insight. Dari 731 studi, dilakukan penghapusan duplikat dan sebanyak 27 studi yang telah dihapus. Tersisa 704 studi, kemudian dilakukan pemindaian berdasar judul dan abstrak yang sesuai kriteria inklusi dan eksklusi. Studi yang dieksklusi sebanyak 689 dengan beberapa alasan seperti tidak menggunakan intervensi CBT, desain studi sistematis review/meta analisis/survei, populasi bukan pelaku kejahatan yang melakukan pelanggaran seksual, jenis publikasi tidak sesuai, tidak menggunakan bahasa Inggris dan full paper tidak dapat diakses. Studi yang sesuai judul dan abstrak sebanyak 15 studi yang kemudian dibaca secara keseluruhan. 9 studi dieksklusi karena tidak secara jelas membahas distorsi kognitif, menggabungkan intervensi CBT dengan pendekatan lain, partisipan tidak fokus hanya disabilitas intelektual tapi lebih ke special need, dan partisipan menjalin hubungan romantis secara online dengan anak (tidak termasuk pelecehan seksual). Sehingga jumlah akhir studi yang akan dilibatkan dalam systematic literature review adalah 7 studi. Berikut adalah bagan pencarian studi dengan standar PRISMA (Preferred Reporting Items for Systematic Review and Meta Analyses).





Gambar 1. Bagan PRISMA

Berdasarkan penilaian kualitas didapatkan hasil terdapat 1 studi dengan kualitas strong, 5 atikel kualitas moderate dan 1 studi kualitas weak. Studi yang dilibatkan dalam proses review merupakan studi jurnal dengan kategori strong dan moderate, sedangkan kategori weak tidak dilibatkan. Sehingga hanya 6 studi yang akan dilakukan penilaian risiko bias. Setelah penilaian kualitas studi, dilakukan penilai risiko bias menggunakan Risk of Bias in Non-randomized Studies-of Interventions (ROBINS-I) pada 6 studi yang akan disintesis. Diperoleh hasil risiko bias keseluruhan studi yaitu 2 studi *low risk*, 3 studi *moderate risk* dan 1 studi *serious risk*. Berdasarkan hasil risiko bias diketahui bahwa keenam studi dapat dilibatkan dalam proses review.

Tabel 1. Identifikasi Literatur yang Memenuhi Kriteria

PenulisT ahun	Partisipan	Hasil Penerapan Intervensi Pada Distorsi Kognitif	Faktor yang Berpengaruh Pada Penerapan Intervensi
Craig et al., (2006)	6 laki-laki Partisipan didapatkan dari local National Health Service learning disability	Perbaikan kognitif seperti peningkatan pengetahuan seks dan anatomi	1. Tempat tinggal partisipan yang sebagian besar dalam pengawasan 24 jam 2. Penyajian berualngkali informasi sederhana dan banyak gambar sampai diasimilasi oleh individu
Murphy et al. (2007)	15 laki-laki yang menunjukann perilaku pelecehan seksual dan tampak cocok untuk intervensi (tidak terlalu catat/memiliki kekmampuan verbal yang memadai). 7 orang di	1. Kemajuan signifikan pengetahuan seksual 2. Kognitif membaik bisa diukur dengan QACSO, namun tidak ada tanda-tanda perbaikan pada ukuran lain dari distorsi	Gangguan spektrum autistik menjadi faktor resiko.

PenulisT ahun	Partisipan	Hasil Penerapan Intervensi Pada Distorsi Kognitif	Faktor yang Berpengaruh Pada Penerapan Intervensi
	kelompok pertama, 8 di kelompok 2 yang menyelesaikan intervensi (2 orang menghadiri kelompok 1 & 2).	kognitif SOSAS (ukuran yang kurang sensitif)	
(SOTSE C-ID, 2010)	46 laki-laki dibagi dalam 13 kelompok intervensi. Berusia 18-60 tahun. Telah melakukan setidaknya 1 tindakan pelecehan seksual, telah terkait dengan layanan disabilitas intelektual, cocok untuk terapi kognitif (mampu bekerja kelompok, IQ rentang ringan atau batas).	<ol style="list-style-type: none"> 1. Pengetahuan dan sikap seksual meningkat secara signifikan. 2. Distorsi kognitif menurun secara signifikan QASCO, pada SOSAS cenderung perubahan yang kurang signifikan. 3. Perubahan QASCO dan SOSAS antara pra dan pasca intervensi signifikan 4. Partisipan yang didiagnosis dengan autisme juga memiliki skor QACSO pra kelompok, pasca-kelompok, dan saat tindak lanjut yang secara signifikan lebih buruk daripada pria lain (non-autis), ($P < 0,05$, $P < 0,01$, $P < 0,05$). 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Gangguan spektrum autistik menjadi faktor resiko 2. Pengalaman menjadi korban pelecehan seksual (55%) sehingga lebih memahami perasaan dan pemikiran korban (dibahas di sesi intervensi) 3. Ketersediaan mengikuti kegiatan hingga selesai, mengingat sekitar 40% tidak diwajibkan oleh undang-undang untuk hadir.
Craig et al. (2012)	n = 14 peserta (2 kelompok), IQ antara 55-79, berusia 18-60 th, setidaknya satu hukuman untuk pelanggaran seksual. Tidak ada sampel kontrol.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Perbedaan signifikan pasca intervensi ditemukan untuk total skor QACSO skor (t 4,119, p 0,002) serta semua delapan subskala QACSO 2. Tidak ada perbedaan signifikan yang ditemukan untuk skala total SOSAS dan empat sub skala SOSAS. Meski tidak signifikan, ada tren perbaikan skala nyata 	Penyampaian intervensi dengan pengulangan yang sering dari informasi yang disajikan secara bergambar sederhana sampai diasimilasi oleh individu

PenulisT ahun	Partisipan	Hasil Penerapan Intervensi Pada Distorsi Kognitif	Faktor yang Berpengaruh Pada Penerapan Intervensi
		pada SOSAS (t 1,970, p 0,07).	
Rose et al., (2012)	12 laki-laki. Usia rata-rata pria adalah 39,5 mulai dari 20 hingga 65 tahun, dan mereka telah melakukan berbagai pelanggaran seksual. Tiga dari pria itu terutama menyerang anak-anak sementara yang lain pelanggaran wanita dewasa, di mana beberapa di antaranya memiliki cacat intelektual. Skor IQ rata-rata sangat rendah: 58 (kisaran 49-70)	Peningkatan signifikan dalam sikap yang diukur dengan QACSO pada 12 peserta.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Terapis pendukung yang mendampingi masing-masing peserta ikut dalam kegiatan intervensi. Adapula peserta yang tidak memiliki terapis pendukung di rumah. 2. Motivasi mengikuti intervensi tanpa paksaan (aturan hukum)
Heaton & Murphy, (2013)	Semua pria yang mengambil bagian dalam studi intervensi asli (SOTSEC-ID, 2010). Data penelitian juga mencakup beberapa laki-laki yang tidak termasuk dalam publikasi pertama (SOTSEC-ID,2010). Total 34 peserta yang ikut dalam penelitian ini.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Tidak ada perubahan signifikan pada skor SOSAS 2. Peningkatan sangat tinggi yang signifikan dari waktu ke waktu pada skor QACSO 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Gangguan spektrum autistik menjadi faktor resiko 2. Pengalaman menjadi korban pelecehan seksual sehingga lebih memahami perasaan dan pemikiran korban (dibahas di sesi intervensi)

4. PEMBAHASAN

Setelah dilakukan penilaian kualitas studi, diperoleh 6 studi yang digunakan dalam tinjauan ini (Craig et al., 2006, 2012; Heaton & Murphy, 2013; Murphy et al., 2007; Rose et al., 2012; SOTSEC-ID, 2010). Dari keseluruhan studi diketahui melibatkan 127 partisipan laki-laki. Hal ini sesuai dengan temuan Head & James (2018) bahwa seringkali ketika pelecehan atau pelanggaran seksual dibahas, laki-laki adalah pelaku dan perempuan adalah korban. Selain itu, kriteria partisipan studi merupakan pelaku pelecehan seksual yang mengalami disabilitas intelektual. Sebagian besar studi melibatkan partisipan dengan rentang IQ skala penuh 52-83. Meskipun terdapat peserta yang secara teknis tidak memiliki disabilitas intelektual (definisi kecacatan intelektual mengacu pada Psychological Association 2013 yaitu IQ di bawah 70),

partisipan dalam studi telah terlibat layanan formal diagnosis disabilitas intelektual atau didiagnosis gangguan spektrum autisme (Craig et al., 2012; Heaton & Murphy, 2013; Murphy et al., 2007; SOTSEC-ID, 2010). Empat studi (Craig et al., 2012; Heaton & Murphy, 2013; Murphy et al., 2007; SOTSEC-ID, 2010) menekankan kriteria partisipan yang memiliki disabilitas intelektual dengan kriteria tambahan yaitu cocok untuk terapi kognitif atau tidak terlalu cacat seperti memiliki kemampuan verbal yang memadai, mampu bekerja dalam kelompok, memiliki IQ skala penuh dengan rentang ringan atau ambang batas, dan tidak mengalami masalah kesehatan mental yang parah. Ketentuan ini menjelaskan bahwa meskipun memiliki disabilitas intelektual, partisipan juga harus memiliki kapasitas untuk mengikuti intervensi CBT.

Sebagian besar pelaksanaan intervensi telah melibatkan beberapa unsur paksaan untuk hadir di bawah perintah percobaan atau perintah pembebasan yang diawasi, karena banyak peserta tidak akan hadir jika mereka tidak diarahkan (Lindsay & Smith, 1998). Lindsay et al. (2002) menemukan bahwa intervensi yang diperintahkan pengadilan dalam hubungannya dengan pembuangan masa percobaan atau hukuman yang ditangguhkan dengan persyaratan untuk laporan tambahan akan meningkatkan motivasi klien untuk menghadiri dan berpartisipasi dalam intervensi.

Dalam temuan studi literatur ini diketahui bahwa keseluruhan partisipan dalam studi Craig et al. (2006) merupakan pelaku pelecehan seksual dalam pengawasan hukum 24 jam. Sebaliknya dalam studi Rose et al. (2012) melibatkan individu yang saat ini tinggal di rumah dan didampingi oleh terapis pendukung di rumah. Studi ini menekankan pentingnya motivasi sehingga kriteria inklusi partisipan ditentukan untuk orang yang mengikuti intervensi tidak dalam paksaan mengikuti terapi. Studi Rose et al. (2012) memiliki tujuan utama adalah memotivasi individu dengan kebutuhan yang teridentifikasi untuk menghadiri program intervensi kelompok masyarakat yang cukup panjang dan disesuaikan untuk mengatasi masalah seputar pelanggaran seksual tanpa paksaan formal untuk hadir. Tampaknya penting untuk mempertahankan elemen kunci dari program perilaku kognitif, sementara juga memastikan bahwa motivasi untuk hadir dipupuk dan dikembangkan di dalam kelompok. Studi ini mempertimbangkan cara yang dapat digunakan untuk meningkatkan motivasi untuk hadir yaitu mengembangkan hubungan terapeutik yang efektif antara terapis dan anggota kelompok (Sandu dan Rose, *in press* dalam Rose et al., 2012), dan menggunakan teknik dari wawancara motivasi (Miller dan Rollnick, 2002 dalam Rose et al., 2012) dalam setting kelompok serupa dengan yang telah digunakan secara efektif dengan orang-orang yang memiliki disabilitas intelektual dalam setting rumah (Rose dan Walker, 2000 dalam Rose et al., 2012) Temuan

studi SOTSEC-ID (2010) juga menunjukkan adanya motivasi pribadi dari partisipan untuk terlibat dalam intervensi. Setelah partisipan mulai dalam kelompok intervensi, sebagian besar tetap bertahan sampai akhir, 1 tahun kemudian. Ini sangat mengesankan mengingat banyak laki-laki (sekitar 40%) tidak diwajibkan oleh undang-undang untuk hadir.

Intervensi harus disesuaikan dengan tingkat risiko pelaku (risiko), kebutuhan kriminogenik mereka (kebutuhan), dan harus disampaikan dengan cara yang meningkatkan kemampuan pelaku untuk mendapatkan keuntungan dari intervensi (responsivitas) (Bonta & Andrews, 2007). Kesulitan kognitif dan sosial yang dialami oleh mereka dengan disabilitas intelektual akan dianggap sebagai masalah responsivitas, dan menciptakan kesulitan dalam menerapkan intervensi yang dikembangkan untuk pelanggar seksual umum (McKenzie et al., 1997). Sehingga diperlukan intervensi yang sesuai untuk disabilitas intelektual. Melalui systematic literature review ini diketahui bahwa keseluruhan studi menggunakan intervensi CBT yang telah disederhanakan sehingga sesuai untuk pelaku pelecehan seksual dengan disabilitas intelektual. Penyajian informasi dibuat sederhana dan menggunakan media yang memudahkan partisipan untuk memahami materi. Informasi disajikan dengan menggunakan beberapa metode yang berbeda termasuk gambar, latihan interaktif, video, kuis, bermain peran dan diskusi kelompok terstruktur (Craig et al., 2006, 2012; Rose et al., 2012) Pengulangan perlu dilakukan sesering mungkin dari informasi sederhana yang disajikan secara bergambar hingga diasimilasi oleh partisipan. Sehingga memungkinkan sesi intervensi sengaja dibuat fleksibel dan disampaikan sesuai dengan kecepatan masing-masing anggota kelompok (Craig et al., 2006, 2012). Kesulitan partisipan untuk memahami materi juga dapat diatasi dengan kehadiran terapis pendukung yang bekerja dengan partisipan di rumah (Rose et al., 2012). Hal ini memastikan bahwa semua peserta dapat mengakses materi sesi melalui dukungan 1:1, dan diberi kesempatan untuk mengembangkan pemikiran mereka terlepas dari kemampuan kognitif mereka. Para terapis pendukung dapat mengembangkan pengetahuan mereka tentang pendekatan intervensi dan memperkuat pembelajaran di luar sesi kelompok (Holt & Tearle, 2018). Kesulitan yang dialami penyandang disabilitas intelektual dalam memproses informasi baru dapat menimbulkan perasaan frustrasi dan mempengaruhi motivasi. Mereka sering membutuhkan bantuan tambahan dari anggota kelompok lain dan fasilitator dan mengalami kesulitan memahami konsep (Craig & Hutchinson, 2005).

Pada hasil systematic literature review ini diketahui bahwa peran terapis dalam memberikan intervensi CBT mampu memengaruhi keberhasilan intervensi. Kompetensi yang dimiliki oleh terapis juga turut memengaruhi penilaian partisipan dalam menerima pemberian intervensi dan hasil akhir dari keberhasilan intervensi itu sendiri (Spirito et al., 2015).

Pelaksana intervensi dilakukan oleh psikolog klinis, psikolog forensik serta perawat terlatih terapis perilaku, terapis kognitif, dan pekerja sosial yang telah menjalani pelatihan khusus dari SOTSEC-ID. Studi Rose et al. (2012) menjelaskan bahwa keterampilan yang perlu untuk dimiliki oleh para terapis adalah mampu mengenal individu dengan baik, memotivasi partisipan, dan bersedia untuk melakukan kunjungan ke rumah. Hal tersebut nantinya dapat menjadi faktor pendorong untuk para partisipan agar dapat menghadiri sesi hingga selesai dan membentuk hubungan terapeutik. Para terapis juga perlu membangun keakraban, kohesi kelompok (Craig et al., 2006, 2012) dan mampu memperhatikan secara khusus adanya karakteristik tertentu dari para peserta yang dapat memicu bertahannya suatu perilaku menyimpang (Murphy et al., 2007; SOTSEC-ID, 2010).

Penerapan intervensi CBT dapat dikatakan memiliki efek positif untuk mengatasi distorsi kognitif pada pelaku pelecehan seksual dengan disabilitas intelektual. Berdasarkan hasil tinjauan sistematik diketahui pada kelima studi (Craig et al., 2012; Heaton & Murphy, 2013; Murphy et al., 2007; Rose et al., 2012; SOTSEC-ID, 2010) aspek distorsi kognitif menurun setelah intervensi dan perubahan bertahan hingga follow up 6 bulan (Rose et al., 2012; SOTSEC-ID, 2010) dan 12 bulan setelah intervensi (Craig et al., 2012) Studi yang dilakukan (Craig et al., 2012; Heaton & Murphy, 2013) menunjukkan adanya perubahan signifikan pada aspek distorsi kognitif pada kedelapan sub skala dari QACSO yang terdiri dari, pemerkosaan dan sikap terhadap wanita, voyeurisme, eksibisionisme, penyalahgunaan kencan, penyerangan homoseksual, pelanggaran terhadap anak, penguntitan dan pelecehan seksual. Temuan menarik dari studi Murphy et al. (2007) menunjukkan hasil adanya perubahan secara signifikan pada aspek distorsi kognitif ketika data partisipan yang mengalami autisme dikeluarkan. Hal ini menunjukkan bahwa karakteristik partisipan dengan gangguan autisme perlu menjadi pertimbangan untuk mengikuti program CBT. Hasil studi SOTSEC-ID (2010) menemukan bahwa partisipan yang didiagnosis autisme juga memiliki skor QACSO pra kelompok, pasca-kelompok, dan saat tindak lanjut yang secara signifikan lebih buruk daripada partisipan lain (non-autis), ($P < 0,05$, $P < 0,01$, $P < 0,05$). Selain itu juga diketahui bahwa partisipan yang telah didiagnosis sebagai spektrum autisme pada saat mereka dewasa secara signifikan lebih mungkin untuk melakukan pelanggaran kembali selama masa tindak lanjut daripada yang lain (Heaton & Murphy, 2013; SOTSEC-ID, 2010) Partisipan yang berada pada spektrum autisme mungkin memiliki kesulitan khusus mencegah diri mereka melakukan pelanggaran kembali dan kesulitan memahami perspektif serta perasaan orang lain. Hal ini menunjukkan bahwa diagnosis gangguan spektrum autisme harus ditambahkan ke faktor risiko dari penerapan intervensi CBT (Murphy et al., 2007).

Salah satu faktor pendukung dari penerapan intervensi CBT dalam tinjauan sistematik ini adalah pengalaman pelaku menjadi korban pelecehan seksual. Data studi SOTSEC-ID (2010) menunjukkan sejumlah 55% partisipan telah menjadi korban pelecehan seksual, terutama ketika mereka masih anak-anak. Dengan adanya pengalaman menjadi korban pelecehan dapat digunakan pada sesi empati korban dimana partisipan didukung untuk berbicara tentang saat-saat ketika mereka menjadi korban pelecehan seksual. Mereka mempertimbangkan bagaimana perasaan mereka. Kelompok tersebut kemudian bekerja untuk membuat para pria berpikir tentang bagaimana perasaan para korban pelecehan seksual secara umum. Akhirnya, mereka dibantu untuk menghadapi perasaan korban mereka sendiri, sesuatu yang sangat sulit bagi kebanyakan pria. Hal ini membuat partisipan lebih memingkatkan empati pada korban (Murphy & Sinclair, 2009).

Keseluruhan studi memiliki kelemahan yaitu kurangnya kelompok kontrol dalam menguji penerapan intervensi. Tanpa kelompok kontrol, tidak mungkin untuk memastikan bahwa intervensi bertanggung jawab atas keuntungan yang diperoleh selama intervensi (Kazdin, 2003 dalam Heaton & Murphy, 2013) Courtney & Rose (2004 dalam Heaton & Murphy, 2013) menyimpulkan dari ulasan mereka bahwa belum ada penelitian tentang intervensi pada pria pelaku pelecehan seksual penyandang disabilitas intelektual yang memasukkan kelompok kontrol. Menurut Brown (2010) banyak masalah etika dan metodologi telah mencegah peneliti melakukan penelitian menggunakan desain eksperimen standar, RCT, untuk menguji keefektifan intervensi pada pelaku pelecehan seksual. Pada prinsipnya, telah dianggap tidak etis untuk secara acak mengalokasikan pelanggar seksual ke kelompok perlakuan pelanggar seks atau kelompok kontrol Marshall & Marshall (2007) karena risiko mereka yang ditugaskan ke kelompok kontrol berpotensi melakukan pelanggaran ulang sebagai konsekuensi dari tidak diberi intervensi (S. Brown, 2010). Ada dua masalah metodologis utama yang membuat sulit untuk mengacak pelanggar seksuals ke kelompok eksperimen (S. Brown, 2010). Pertama, jumlah pelanggar seksual dengan disabilitas intelektual yang membutuhkan intervensi biasanya kecil. Dengan ukuran sampel yang kecil, sulit untuk memastikan bahwa kelompok eksperimen dicocokkan dengan variabel kunci. Kedua, alasan pelanggar seksual menerima intervensi. Seringkali pengadilan memerintahkan pelanggar seksual untuk menyelesaikan intervensi pelanggar seksual dan membuat perpindahan mereka ke pengaturan komunitas bergantung pada keberhasilan menyelesaikan intervensi. Sehingga sulit melakukan pengacakan dan memasukan pada kelompok kontrol karena alasan kewajiban dan paksaan dari pengadilan.

5. KESIMPULAN

Secara keseluruhan hasil *systematic literature review* yang sudah dilakukan, disimpulkan bahwa penerapan intervensi CBT pada pelaku pelecehan seksual dengan disabilitas intelektual memberikan hasil yang positif untuk mengatasi distorsi kognitif. Penerapan intervensi dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu 1) Penyajian informasi yang sederhana, pengulangan dan disertai media yang memudahkan individu dengan disabilitas intelektual memahami materi intervensi, 2) Keterlibatan terapis pendukung yang bekerja dengan partisipan di rumah, 3) Motivasi dari partisipan sendiri untuk mengikuti intervensi, 4) Pengalaman pelecehan seksual yang dialami pelaku dan 5) Diagnosis spektrum autisme yang dialami partisipan.

Penerapan intervensi dari hasil *systematic literature review* ini menunjukkan kelebihan yaitu menggunakan intervensi yang CBT telah disederhanakan untuk pelaku pelecehan seksual dengan disabilitas intelektual, ketersediaan manual intervensi dan pelaksanaan intervensi secara berkelompok. Kelemahan yang ditemukan dari keseluruhan studi yaitu terdapat penggunaan langkah-langkah inti yang diadaptasi dari program intervensi pelaku seksual umum dan tidak jelas sejauh mana dapat diterjemahkan ke individu dengan disabilitas intelektual, manual intervensi yang tersedia tidak dapat dilakukan oleh orang yang tidak mendapatkan pelatihan dan tidak tergabung dalam kelompok SOTSEC-ID, dan kurangnya kelompok kontrol dalam menguji keefektifan intervensi.

Keterbatasan pada *systematic literature review* ini yaitu studi berasal dari negara terbatas yang sebagian besar dilakukan di Inggris. Selain itu tidak ditemukannya penelitian yang dilakukan di Indonesia. Semua studi yang ditinjau berasal dari luar Indonesia sehingga kurang menggambarkan penerapan intervensi CBT yang dilakukan di Indonesia dengan karakteristik partisipan yang diharapkan. Pencarian studi tidak mempertimbangkan *grey literature*. Sehingga pada penelitian selanjutnya mereview studi serupa dapat memperluas sumber data dan membuat literatur abu-abu untuk mendapatkan cakupan artikel yang lebih luas. Tinjauan sistematis ini juga tidak didaftarkan oleh peneliti. Berdasarkan hasil temuan dalam *systematic literature review* diketahui bahwa masalah psikologis lain seperti autisme menjadi faktor yang berpengaruh terhadap penerapan intervensi pada pelaku dengan disabilitas intelektual. Sehingga perlunya peneliti selanjutnya memperhatikan karakteristik ini dan menyediakan intervensi yang lebih sesuai.

DAFTAR PUSTAKA

- Bonta, J., & Andrews, D. A. (2007). Risk Need Responsivity Model for Offender Assessment and Rehabilitation. In *Her Majesty the Queen in Right of*.
- Brown, M., Duff, H., Karatzias, T., & Horsburgh, D. (2011). A review of the literature relating to psychological interventions and people with intellectual disabilities: Issues for research, policy, education and clinical practice. *Journal of Intellectual Disabilities*, 15(1), 31–45. <https://doi.org/10.1177/1744629511401166>
- Brown, S. (2010). An introduction to sex offender treatment programmes and their risk reduction efficacy. *Managing High Risk Sex Offenders in the Community: Risk Management, Treatment and Social Responsibility*, February, 81–104.
- Bruce, M., Collins, S., Langdon, P., Powlitch, S., & Reynolds, S. (2010). Does training improve understanding of core concepts in cognitive behaviour therapy by people with intellectual disabilities? A randomized experiment. *British Journal of Clinical Psychology*, 49(1), 1–13. <https://doi.org/10.1348/014466509X416149>
- Bütz, M., Bowling, J., & Bliss, C. (2000). Psychotherapy With the Mentally Retarded: A Review of the Literature and the Implications. *Professional Psychology: Research and Practice*, 31, 42–47. <https://doi.org/10.1037/0735-7028.31.1.42>
- Craig, L. A., & Hutchinson, R. B. (2005). Sexual offenders with learning disabilities: Risk, recidivism and treatment. *Journal of Sexual Aggression*, 11(3), 289–304. <https://doi.org/10.1080/13552600500273919>
- Craig, L. A., Stringer, I., & Moss, T. (2006). Treating sexual offenders with learning disabilities in the community: A critical review. *International Journal of Offender Therapy and Comparative Criminology*, 50(4), 369–390. <https://doi.org/10.1177/0306624X05283529>
- Craig, L. A., Stringer, I., & Sanders, C. E. (2012). Treating sexual offenders with intellectual limitations in the community. *The British Journal of Forensic Practice*, 14(1), 5–20. <https://doi.org/10.1108/14636641211204423>
- Hanson, R. K., & Bussière, M. T. (1998). Predicting relapse: a meta-analysis of sexual offender recidivism studies. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 66(2), 348–362. <https://doi.org/10.1037//0022-006x.66.2.348>
- Head, R., & James, N. (2018). Gender Differences in Attitudes towards Sexual Assault. *Journal of Applied Psychology and Social Sciences*, 4(1), 83–100.
- Heaton, K. M., & Murphy, G. H. (2013). Men with intellectual disabilities who have attended sex offender treatment groups: A follow-up. *Journal of Applied Research in Intellectual Disabilities*, 26(5), 489–500. <https://doi.org/10.1111/jar.12038>
- Holt, R. R., & Tearle, S. (2018). A community EQUIP treatment group. *Journal of Intellectual Disabilities and Offending Behaviour*, 9(2), 69–80. <https://doi.org/10.1108/JIDOB-03-2018-0004>
- Lambrick, F., & Glaser, W. (2004). Sex Offenders With an Intellectual Disability. *Sexual Abuse*, 16(4), 381–392. <https://doi.org/10.1177/107906320401600409>

- Langdon, P. (2010). The development of a sex offender assessment and treatment service within a community learning disability team. *Tizard Learning Disability Review*, 15, 44–50. <https://doi.org/10.5042/tldr.2010.0029>
- Lindsay, W. R., & Smith, A. H. W. (1998). Responses to treatment for sex offenders with intellectual disability: A comparison of men with 1- and 2-year probation sentences. *Journal of Intellectual Disability Research*, 42(5), 346–353. <https://doi.org/10.1046/j.1365-2788.1998.00147.x>
- Lindsay, W. R., Smith, A. H. W., Law, J., Quinn, K., Anderson, A., Smith, A., Overend, T., & Allan, R. (2002). A treatment service for sex offenders and abusers with intellectual disability: Characteristics of referrals and evaluation. *Journal of Applied Research in Intellectual Disabilities*, 15(2), 166–174. <https://doi.org/10.1046/j.1468-3148.2002.00111.x>
- Lindsay, W. R., Steptoe, L., Wallace, L., Haut, F., & Brewster, E. (2013). An evaluation and 20-year follow-up of a community forensic intellectual disability service. *Criminal Behaviour and Mental Health: CBMH*, 23(2), 138–149. <https://doi.org/10.1002/cbm.1859>
- Marshall, W. L., & Marshall, L. E. (2007). The Utility of the Random Controlled Trial for Evaluating Sexual Offender Treatment: The Gold Standard or an Inappropriate Strategy? *Sexual Abuse: A Journal of Research and Treatment*, 19(2), 175–191. <https://doi.org/10.1007/s11194-007-9046-3>
- McKenzie, K., Chisolm, D., & Miller, L. (1997). Up the slippery slope: Groupwork with sex offenders with a learning disability. *Journal of Sexual Aggression*, 3(1), 35–52. <https://doi.org/10.1080/13552609708413268>
- Muka, T., Glisic, M., Milic, J., Verhoog, S., Bohlius, J., Bramer, W., Chowdhury, R., & Franco, O. H. (2020). A 24-step guide on how to design, conduct, and successfully publish a systematic review and meta-analysis in medical research. *European Journal of Epidemiology*, 35(1), 49–60. <https://doi.org/10.1007/s10654-019-00576-5>
- Murphy, G., & Sinclair, N. (2009). Treatment for Men with Intellectual Disabilities and Sexually Abusive Behaviour. In A. R. Beech, L. A. Craig, & K. D. Browne (Eds.), *Assessment and Treatment of Sex Offenders: A Handbook* (pp. 369–392). Chichester.
- Murphy, G., Powell, S., Guzman, A. M., & Hays, S. J. (2007). Cognitive-behavioural treatment for men with intellectual disabilities and sexually abusive behaviour: A pilot study. *Journal of Intellectual Disability Research*, 51(11), 902–912. <https://doi.org/10.1111/j.1365-2788.2007.00990.x>
- Rees, S., Silove, D., Chey, T., Ivancic, L., Steel, Z., Creamer, M., Teesson, M., Bryant, R., McFarlane, A. C., Mills, K. L., Slade, T., Carragher, N., O'Donnell, M., & Forbes, D. (2011). Lifetime prevalence of gender-based violence in women and the relationship with mental disorders and psychosocial function. *JAMA*, 306(5), 513–521. <https://doi.org/10.1001/jama.2011.1098>
- Rose, J., Cutler, C., Tresize, K., Novak, D., Rose, D., Mrcpsych, K., Dip, P., & Psy, C. (2008). Individuals with an Intellectual Disability Who Offend. *The British Journal of*

- Developmental Disabilities*, 54, 19–30. <https://doi.org/10.1179/096979508799103314>
- Rose, J., Rose, D., Hawkins, C., & Anderson, C. (2012). A sex offender treatment group for men with intellectual disabilities in a community setting. *British Journal of Forensic Practice*, 14(1), 21–28. <https://doi.org/10.1108/14636641211204432>
- Simpson, D., & Miller, L. (2004). *Unexpected Gains: Psychotherapy With People With Learning Disabilities*. Routledge. <https://doi.org/10.4324/9780429484582>
- Snilstveit, B., Oliver, S., & Vojtkova, M. (2012). Narrative approaches to systematic review and synthesis of evidence for international development policy and practice. *Journal of Development Effectiveness*, 4(3), 409–429. <https://doi.org/10.1080/19439342.2012.710641>
- SOTSEC-ID. (2010). Effectiveness of Group Cognitive-Behavioural Treatment for Men with Intellectual Disabilities at Risk of Sexual Offending. *Journal of Applied Research in Intellectual Disabilities*, no-no. <https://doi.org/10.1111/j.1468-3148.2010.00560.x>
- Spirito, A., Wolff, J. C., Seaboyer, L. M., Hunt, J., Esposito-Smythers, C., Nugent, N., Zlotnick, C., & Miller, I. (2015). Concurrent Treatment for Adolescent and Parent Depressed Mood and Suicidality: Feasibility, Acceptability, and Preliminary Findings. *Journal of Child and Adolescent Psychopharmacology*, 25(2), 131–139. <https://doi.org/10.1089/cap.2013.0130>
- Taylor, J. L., Lindsay, W. R., Hastings, R. P., & Hatton, C. (2013). *Psychological Therapies for Adults with Intellectual Disabilities*. John Wiley & Sons.
- Thomas, B. H., Ciliska, D., Dobbins, M., & Micucci, S. (2004). A process for systematically reviewing the literature: providing the research evidence for public health nursing interventions. *Worldviews on Evidence-Based Nursing*, 1(3), 176–184. <https://doi.org/10.1111/j.1524-475X.2004.04006.x>
- Uman, L. S. (2011). Systematic reviews and meta-analyses. *Journal of the Canadian Academy of Child and Adolescent Psychiatry = Journal de l'Academie Canadienne de Psychiatrie de l'enfant et de l'adolescent*, 20(1), 57–59.



Komunitas dan Youth Esport

Yonathan Lukar^{1*}, Arfat Umbola²

¹⁻²Fakultas Ilmu Keolahragaan & Kesehatan Masyarakat Universitas Negri Manado, Indonesia
yonatanlukar7@gmail.com^{1*}, arfatumbola1@gmail.com²

Korespondensi Penulis yonatanlukar7@gmail.com*

Abstract. *Communities individuals or people who have similar characteristics such as geography, culture, race, religion, or equal socio-economic conditions. A community is also a group of people with similar characteristics or interests who live together in a larger society. E-sports (electronic sports) is a term for video game competitions connected to devices such as computers or smartphones, usually played collectively, where the players are professionals. This community can be used to gather or group people's interests, especially in esports or video games. In fact, the public still has negative prejudices towards professional gamers. They consider playing games to be an activity that takes up time and reduces learning achievement. Apart from that, it is thought that being addicted to playing games will make gamers behave antisocially. Based on these explanations, the research question is whether there is a relationship between knowledge of e-sports and demographic factors (age, gender, level of opinion, level of education) and perceptions of professional gamers?*

E-sports has developed very rapidly in Indonesia. Apart from being a big industry, the development of e-sports has transformed into a kind of sport that is recognized by many parties

Keywords: *Community, Youth, Sport*

Abstrak. Komunitas individu atau orang – orang yang mempunyai kesamaan karakteristik seperti kesamaan geografi, kultur, ras, agama, atau keadaan sosial ekonomi yang setara. Komunitas juga adalah sekelompok orang dengan karakteristik atau minat yang sama yang hidup bersama dalam masyarakat yang lebih besar. E-sport (olahraga elektronik) merupakan istilah untuk kompetisi permainan video yang dihubungkan dengan perangkat baik komputer maupun smartphone, biasanya dimainkan secara jamak, dimana para pemainnya tersebut merupakan para profesional. Komunitas ini dapat di gunakan untuk mengumpulkan atau mengelompokkan minat masyarakat khususnya dalam esport atau permainan video. kenyataannya khalayak masih berprasangka negatif kepada gamers profesional. Mereka menganggap bermain games adalah kegiatan yang menyita waktu dan membuat prestasi belajar menurun. Selain itu, ketagihan bermain games dianggap akan membuat gamers berperilaku antisosial. Berdasarkan dari urian tersebut, pertanyaan penelitiannya adalah apakah ada hubungan antara pengetahuan terhadap e-sport dan faktor demografis (usia, jenis kelamin, tingkat pendapat, tingkat pendidikan) dengan persepsi kepada gamers profesional? E-sport telah berkembang sangat pesat di Indonesia. Selain menjadi industri besar, e-sport perkembangan e-sport telah bertarnformasi menjadi semacam olahraga yang diakui banyak pihak

Kata Kunci: Komunitas, Pemuda, Olahraga

1. LATAR BELAKANG

Latar Belakang

Komunitas adalah individu atau orang – orang yang mempunyai kesamaan karakteristik seperti kesamaan geografi, kultur, ras, agama, atau keadaan sosial ekonomi yang setara. Komunitas juga adalah sekelompok orang dengan karakteristik atau minat yang sama yang hidup bersama dalam masyarakat yang lebih besar. Komunitas ini dapat di gunakan untuk mengumpulkan atau mengelompokkan minat masyarakat khususnya dalam esport atau permainan video yang.

E-sport (olahraga elektronik) merupakan istilah untuk kompetisi permainan video yang dihubungkan dengan perangkat baik komputer maupun smartphone, biasanya dimainkan secara jamak, dimana para pemainnya tersebut merupakan para profesional. Jenis permainannya bermacam-macam, tapi yang paling populer adalah jenis tembak-menembak orang-pertama, dan arena pertarungan multi-pemain. Semua orang bisa bermain games yang dipertandingkan di e-sport tanpa perlu menjadi pemain profesional. Games seperti Dota 2, PUBG, dan Mobile Legends menempati peringkat teratas permainan yang paling sering diunduh dan dimainkan khalayak. Perbedaan paling mendasar gamers dengan e-sport adalah para atlet e-sport merupakan pemain profesional. Para atlet e-sport tersebut tentunya berkompetisi di turnamen baik itu tingkat nasional maupun internasional. Di era digital saat ini sangat mudah untuk mengadakan turnamen untuk olahraga elektronik, tetapi juga harus dikelompokkan sesuai usia, jenis kelamin, tingkat pendapatan dan tingkat pendidikan seseorang juga berhubungan dengan persepsi mereka terhadap e-sport.

Rumusan Masalah

E-sport telah berkembang sangat pesat di Indonesia. Selain menjadi industri besar, *e-sport* perkembangan *e-sport* telah bertarnformasi menjadi semacam olahraga yang diakui banyak pihak. Oleh sebab itu, banyak pula muncul gamers profesional yang bermain sebagai atlet *e-sport*. faktor demografi juga dapat berhubungan dengan persepsi kepada atlet *e-sport*. Oleh sebab itu, faktor demografi dapat dijadikan sebagai pertimbangan dalam menentukan persepsi kepada gamers profesional.

Namun, kenyataannya khalayak masih berprasangka negatif kepada gamers profesional. Mereka menganggap bermain games adalah kegiatan yang menyita waktu dan membuat prestasi belajar menurun. Selain itu, ketagihan bermain games dianggap akan membuat gamers

2. METODE PENELITIAN

Wawancara mendalam adalah metode kualitatif yang bertujuan untuk menggali pengalaman, pemahaman, dan pandangan individu secara detail. Dalam konteks komunitas dan youth eSports, wawancara mendalam membantu peneliti mendapatkan wawasan yang lebih dalam tentang motivasi, tantangan, dan peran komunitas dalam mendukung partisipasi anak muda dalam eSports.

Peneliti akan melakukan wawancara dengan beberapa anggota komunitas eSports, baik pemain, penyelenggara turnamen, maupun penggemar, untuk mengeksplorasi bagaimana

komunitas ini berfungsi dan bagaimana anak muda terlibat di dalamnya. Setiap wawancara biasanya berlangsung 30-60 menit dan melibatkan pertanyaan terbuka yang memungkinkan responden untuk berbicara bebas tentang pengalaman mereka.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

1. **Motivasi Utama:** Banyak anak muda yang terlibat dalam eSports termotivasi oleh komunitas yang mendukung mereka secara sosial dan emosional. Mereka merasa bahwa komunitas tersebut memberikan rasa identitas dan kebersamaan, yang tidak selalu mereka dapatkan di lingkungan fisik sehari-hari.
2. **Komunitas Sebagai Sarana Pembelajaran:** Responden mencatat bahwa komunitas eSports berperan sebagai tempat belajar dan mengasah keterampilan. Mereka mendapatkan **feedback**, saran, dan dukungan dari sesama pemain, baik dalam strategi bermain maupun manajemen stres saat bertanding.
3. **Tantangan dalam Kompetisi:** Beberapa pemain mengungkapkan bahwa mereka menghadapi tekanan yang besar untuk berprestasi, terutama dalam turnamen yang kompetitif. Namun, komunitas membantu mereka mengatasi tekanan mental ini melalui dukungan moral dan berbagi pengalaman.
4. **Pembentukan Identitas Diri:** Bagi banyak pemain muda, keterlibatan dalam eSports adalah bagian dari pembentukan identitas diri. Mereka merasa bahwa prestasi mereka dalam game memberikan validasi sosial, yang sering kali membawa dampak positif terhadap kepercayaan diri di dunia nyata.
5. **Peran Teknologi dalam Komunitas:** Komunitas eSports terbangun berkat kemajuan teknologi, terutama platform seperti Discord, Twitch, dan YouTube. Teknologi ini memungkinkan anak muda untuk terhubung dengan sesama, berlatih bersama, dan berbagi pencapaian.

4. KESIMPULAN

Komunitas esports elemen penting dalam perkembangan esports secara keseluruhan, berfungsi sebagai wadah bagi pemain, penggemar, dan penyelenggara untuk saling berinteraksi dan mendukung satu sama lain. Komunitas ini berperan dalam menciptakan lingkungan yang positif dan kompetitif, di mana bakat-bakat baru dapat muncul dan berkembang.

Youth esports (esports remaja) mengacu pada keterlibatan anak muda dalam kompetisi video game yang terorganisir. Esports bagi remaja tidak hanya menawarkan hiburan dan kompetisi, tetapi juga memberikan peluang untuk pengembangan keterampilan sosial,

strategi, serta potensi karir dan beasiswa di masa depan. Program esports remaja sering kali mengajarkan keseimbangan antara pendidikan dan bermain game, sambil memberikan pengalaman berharga dalam kerja tim dan kepemimpinan.

5. DAFTAR REFERENSI

- Funk, D. C., Pizzo, A. D., & Baker, B. J. (2018). eSport management: Embracing eSport education and research opportunities. *Sport Management Review*, 21(1), 7-13.
- Hamari, J., & Sjöblom, M. (2017). What is eSports and why do people watch it? *Internet Research*, 27(2), 211-232. <https://doi.org/10.1108/IntR-04-2016-0085>
- Hilvoorde, I. V., & Pot, N. (2016). Embodiment and fundamental motor skills in eSports. *Sport, Ethics and Philosophy*, 10(1), 14-27.
- Taylor, T. L. (2012). *Raising the stakes: E-sports and the professionalization of computer gaming*. MIT Press.
- Weiss, T., & Schiele, S. (2013). Virtual worlds in competitive contexts: Analyzing eSports consumer needs. *Electronic Markets*, 23(4), 307–316.

PROFIL STATUS GIZI ATLET KEMPO SULAWESI UTARA

Manoppo C^{1*}, Mokoagow A², Bokau J²

¹⁻³Universitas Negeri Manado, Indonesia

Alamat: Jl. Kampus Unima, Tataaran Patar

Korespondensi penulis: forusmanoppo@gmail.com¹ anuardinmokoagow@unima.ac.id²
bokaijopiej@gmail.com³

Abstract. *This research aims to determine the nutritional status profile of Kempo athletes in North Sulawesi. Nutritional status is an important factor in supporting athletic performance, especially in the sport of Kempo, which requires strength, speed, and endurance. This research uses a descriptive method with a quantitative approach to measure the nutritional status of athletes through Body Mass Index (IMT). The research sample consists of 40 Kempo athletes in North Sulawesi aged 17 and above. The research results show that the majority of athletes have an ideal nutritional status, with 95% of the total sample falling into the normal weight category, while the remaining 5% are classified as having mild underweight. This finding shows that Kempo athletes in North Sulawesi generally have good nutritional status and are ready to compete in matches with optimal physical condition. This research is expected to raise awareness of the importance of balanced nutrition for athletes to support optimal performance in sports.*

Keywords: *Nutritional status, Kempo athletes, North Sulawesi, Body Mass Index (IMT).*

Abstrak. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui profil status gizi atlet Kempo di Sulawesi Utara. Status gizi merupakan faktor penting dalam menunjang performa atlet, khususnya dalam cabang olahraga Kempo yang memerlukan kekuatan, kecepatan, dan ketahanan. Penelitian ini menggunakan metode deskriptif dengan pendekatan kuantitatif untuk mengukur status gizi atlet melalui Indeks Massa Tubuh (IMT). Sampel penelitian terdiri dari 40 atlet Kempo di Sulawesi Utara yang berusia 17 tahun ke atas. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas atlet memiliki status gizi ideal, dengan 95% dari total sampel berada dalam kategori berat badan normal, sementara 5% lainnya berada dalam kategori kekurangan berat badan ringan. Temuan ini menunjukkan bahwa atlet Kempo di Sulawesi Utara umumnya memiliki status gizi yang baik dan siap bersaing dalam pertandingan dengan kondisi fisik yang optimal. Penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan kesadaran akan pentingnya pemenuhan gizi yang seimbang bagi atlet guna mendukung performa maksimal dalam olahraga.

Kata kunci: Status gizi, atlet Kempo, Sulawesi Utara, Indeks Massa Tubuh (IMT).

1. LATAR BELAKANG

Manusia memerlukan makanan, yang masuk dalam tubuh dan diproses bergambil sari-sari makanan. Makanan yang dikonsumsi berfungsi sebagai sumber energi yang diperlukan tubuh untuk mempertahankan hidup dan beraktivitas yang dilakukan seseorang. Zat gizi berguna bagi tubuh untuk menjaga kesehatan, meningkatkan daya kerja, daya tahan tubuh, dan para anak-anak untuk pertumbuhan dan perkembangan. Gizi merupakan salah krusial dalam kesehatan dan kesejahteraan manusia. Nutrisi adekuat dan seimbang sangat penting untuk mendukung pertumbuhan, perkembangan,

Received: September 01, 2024; Revised: September 12, 2024; Accepted: Oktober 01, 2024; Online Available: October 11, 2024;

*Corresponding author, e-mail address

dan pemeliharaan fungsi tubuh yang optimal. Di Indonesia, masalah gizi masih menjadi tantangan besar, terutama di kalangan anak-anak dan ibu hamil. Prevalensi stunting, wasting, dan kekurangan gizi masih tinggi di berbagai daerah. Pola makan yang tidak sehat, seperti konsumsi tinggi gula, garam, dan lemak, berkontribusi pada peningkatan prevalensi penyakit tidak menular seperti diabetes dan obesitas. Ketidakmerataan distribusi pangan yang berkualitas tinggi menyebabkan beberapa daerah mengalami surplus, sementara daerah lain kekurangan. Kurangnya pengetahuan tentang gizi yang baik dan praktik makan yang sehat juga menjadi hambatan. Pendidikan dan penyuluhan gizi yang efektif belum merata di seluruh lapisan masyarakat, terutama di daerah terpencil. Prestasi atlet merupakan indikator utama kesuksesan dan perkembangan suatu bangsa. Prestasi ini tidak hanya mencerminkan kemampuan individu atlet, tidak hanya mencerminkan sistem pelatihan, manajemen olahraga, dukungan pemerintah, dan budaya olahraga di negara tersebut. Prestasi atlet Indonesia di kancah internasional masih menghadapi berbagai tantangan yang memerlukan perhatian dan solusi yang lebih efektif. Gizi yang baik merupakan komponen kunci dalam meningkatkan prestasi olahraga. Satu faktor pentingnya gizi yang telah meningkat secara signifikan. Gizi merupakan salah satu faktor pentingnya yang mempengaruhi kesehatan individu dan kesejahteraan masyarakat secara keseluruhan. Perhatian terhadap gizi atlet semakin meningkat, seiring dengan upaya untuk meningkatkan prestasi olahraga di tingkat nasional dan internasional.

2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini difokuskan pada status asupan air pada atlet Sulawesi Utara dengan menggunakan Indikator Massa Air (IMT). Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pola asupan dan konsumsi air pada 40 atlet Sulawesi Utara berusia 17 tahun ke atas. Penelitian ini dilaksanakan di Dojo BGP Malalyang Manado, dengan periode penelitian November 2023. Populasi dan sampel dipilih dari 40 atlet di wilayah Sulawesi Utara. Instrumen penelitian yang digunakan adalah Indikator Massa Air, yaitu pendekatan heuristik untuk mengukur asupan air berdasarkan berat badan dan kadar zat gizi individu.

Teknik pengumpulan data digunakan untuk mengumpulkan data, dengan ukuran sampel 18,5 kg menunjukkan berat badan kurang atau lebih, dan 28,5-24,9 kg menunjukkan berat badan normal atau lebih. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui IMT atlet Sulawesi Utara menggunakan kuesioner dan metode pengumpulan data..

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Karakteristik berdasarkan tinggi badan

Tinggi Badan (cm)	Frekuensi (N)	Presentase (%)
150-159	15	37%
160-169	13	33%
170-179	10	25%
180-189	2	5%
Total	40	100%

Tabel 4. 1 Distribusi Sampel Tinggi Badan

Berdasarkan tabel 4.1 diketahui bahwa presentasi tinggi badan terbesar yaitu 150-159 cm (37%) selanjutnya 160-169 cm (33%), selanjutnya 170-179 cm (25%), dan yang terkecil yaitu 180-189 cm (5%).

Karakteristik berdasarkan berat badan

Berat Badan (kg)	Frekuensi (N)	Presentase (%)
40-49	7	18%
50-59	20	50%
60-69	11	27%
70-79	2	5%
Total	40	100%

Tabel 4. 2 Distribusi Sampel Berat Badan

Berdasarkan tabel 4.2 diketahui bahwa berat badan terbesar terdapat pada kategori berat badan 50-59 kg (50%), selanjutnya 60-69 kg (27%), selanjutnya 40-49 kg (18%), dan yang terkecil 70-79 kg (5%).

Karakteristik berdasarkan usia

Usia (Tahun)	Frekuensi (N)	Presentase (%)
15-19	17	43%
20-24	18	45%
25-29	5	12%
Total	40	100%

Tabel 4. 3 Distribusi Usia

Berdasarkan tabel 4.3 diketahui presentase usia terbesar terdapat pada kategori usia 20-24 tahun (45%), selanjutnya 15-19 tahun (43%), dan yang terkecil 25-29 tahun (12%).

Hasil Penelitian Status Gizi Dengan IMT

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan diperoleh data mengenai status gizi yang diukur menggunakan IMT. Dari hasil tersebut diketahui hanya 2 orang atau 5% berada pada kategori kekurangan berat badan tingkat ringan (Kurus), dan 38 orang atau 95% berada pada kategori berat badan normal. Untuk lebih jelas mengenai status gizi dalam penelitian ini dapat di lihat pada tabel distribusi berikut:

Kategori	Frekuensi (N)	Presentase (%)	Keterangan
Kekurangan Berat Badan Tingkat Berat	0	0%	Sangat Kurus
Kekurangan Berat Badan Tingkat Ringan	2	5%	Kurus
Berat Badan Ideal	38	95%	Ideal
Kelebihan Berat Badan Tingkat Ringan	0	0%	Gemuk
Kelebihan Berat Badan Tingkat Berat	0	0%	Sangat Gemuk
Jumlah	40	100%	

Tabel 4. 4 Hasil Distribusi IMT.

Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran status gizi atlet kempo SULUT. Berdasarkan hasil penelitian status gizi di atas, menunjukkan bahwa mayoritas status gizi atlet kempo SULUT berada pada kategori berat badan ideal yaitu 38 orang

(95%), dan 2 orang (5%) berada pada status gizi kekurangan berat badan tingkat rendah. Secara keseluruhan dari hasil penelitian ini dapat diketahui bahwa hanya dua orang yang tidak memiliki berat badan yang ideal (5%), dan 38 orang lainnya (95%) memiliki berat badan yang ideal. Status gizi yang baik (IMT Ideal) yang dimiliki para atlet akan menunjang keterampilan dan prestasi para atlet, karena salah satu faktor yang penting untuk mewujudkannya adalah dengan gizi seimbang yaitu energy yang dikeluarkan untuk olahraga harus seimbang atau sama dengan energi yang masuk dari makanan. Dari sudut pandang gizi, antropometri berhubungan dengan pengukuran dimensi tubuh dan komposisi tubuh dari berbagai tingkat umur dan tingkat gizi. Menurut Deddy Muchtadi (2002) Status gizi merupakan salah satu faktor yang menentukan sumber daya manusia dan kualitas hidup. Untuk itu program perbaikan gizi bertujuan untuk meningkatkan mutu gizi konsumsi pangan, agar terjadi perbaikan status gizi masyarakat. Status Gizi yang baik adalah modal para atlet untuk memaksimalkan keterampilannya saat bertanding, sehingga dapat membawa kemenangan dalam pertandingan. Status Gizi (IMT) yang dimiliki oleh atlet kempo SULUT tergolong dalam kategori sangat baik karena 95% atlet (38 orang) memiliki IMT yang ideal, dan hanya 5% atlet (2 orang) yang tidak memiliki IMT yang ideal. Hal ini menunjukkan bahwa atlet kempo SULUT sudah memenuhi kriteria yang diharapkan dan siap untuk bertanding dengan kondisi baik pada pertandingan-pertandingan yang akan datang.

4. KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, dapat disimpulkan bahwa Berdasarkan hasil dan pembahasan dalam penelitian mengenai Profil Status Gizi Atlet Kempo Sulawesi Utara, maka dapat diambil kesimpulan bahwa status gizi atlet kempo sulut berada pada kategori baik. Dengan hasil yang di dapati sebanyak 95% atau 35 orang tergolong dalam kategori status gizi baik. Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan peneliti tentang profil status gizi atlet kempo sulawesi utara, maka peneliti memberikan saran untuk menjaga pola makan karena dengan menjaga pola makan yang baik akan membuat atlet mendapatkan gizi yang baik sehingga nantinya akan menunjang performa saat pertandingan. Selain memberikan program latihan kepada atlet pelatih juga harus memperhatikan dan mengontrol pola makan dari atlet untuk tidak makan sembarangan atau makan makanan sesuai yang ingin atlet makan. Jika

penelitian ini dirasa kurang mohon untuk dicari dan ditambah referensi yang lebih banyak, agar kita semua bisa mengetahui tentang pengaruh gizi kepada atlet-atlet kempo dan pentingnya gizi bagi atlet.

DAFTAR REFERENSI

- Adriani dan Wirjatmadi. 2012. Peranan Gizi dalam Siklus Kehidupan. Kencana. Jakarta
- Almatsier, S. 2007. Prinsip Dasar Ilmu Gizi. Gramedia Pustaka Utama. Jakarta
- Almatsir. 2015. Prinsip Dasar Ilmu Gizi. Penerbit PT.Gramedia PustakaUtama : Jakarta
- Arikunto, S. (2010). Prosedur penelitian suatu pendekatan praktik. : Jakarta: Rineka Cipta
- Arisman, 2007. Gizi Dalam Daur Kehidupan. Jakarta : Penerbit Buku Kedokteran
- Bakri, B. dan Fajar, I. (2005). Penilaian status gizi. Jakarta : Buku Kedokteran
- Deswarni Idrus dan Gatot Kunanto, 1990. Epidemiologi I. Jakarta: Pusdiknakes.
- Eschleman, M. M. (1996). Introductory nutrition and nutrition therapy. (No Title).
- Hartriyanti & Triyanti (2007) Gizi dan kesehatan masyarakat. Jakarta: Rajawali Pers
- Iswanto.(2007). Pola Hidup Sehat Dalam Keluarga.Jakarta :Sunda Kelapa Pustaka
- Kantachuvessiri A., et al. 2005. Factors Associated With Obesity Among Workers In A Metropolitan Waterworks Authority. Southeast Asian J Trop Med Public Health. 36:1057-1065.
- Kemenkes RI. 2010. Standar Antropometri Penilaian Status Gizi Anak, p.40
- Septiana, A. T., Muchtadi, D., & Zakaria, F. R. (2002). AKTIVITAS ANTIOKSIDAN EKSTRAK DIKHLOROMETANA DAN AIR JAHE (*Zingiber officinale Roscoe*) PADA ASAM LINOLEAT [Antioxidant Activity of Ginger (*Zingiber officinale Roscoe*) Dichloromethane and Water Exctract on Linoleic Acid]. Jurnal Teknologi dan Industri Pangan, 13(2), 105-105.
- Sugiono. 2003. Statistic Untuk Penelitian. Alfabeta. Bandung
- Suhardjo,dkk.2003.Berbagai cara pendidikan Gizi.Penerbit Bumi Aksara : Jakarta
- Supariasa, I. D. N., Bakri, B., & Fajar, I. (2001). Penilaian Status Gizi, Jakarta. Penerbit buku kedokteran EGC.
- Supariasa, I. D. N., Bakri, B., & Fajar, I. (2016). Penilaian status gizi edisi 2. Jakarta: Egc.
- Supariasa, I. D. N., Bakri, B., & Fajar, I. (2002). Penelitian status gizi. Jakarta: Buku Kedokteran ECG.

WHO. WHO global database on Body Mass Index (BMI). 2013

Badan Penelitian dan pengembangan kesehatan. Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS) 2007. Laporan Nasional 2007. 48-51. Badan Penelitian dan pengembangan kesehatan. Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS) 2007. Laporan Nasional 2007. 48-51.

WHO. WHO global database on Body Mass Index (BMI). 2013

Badan Penelitian dan pengembangan kesehatan. Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS) 2007. Laporan Nasional 2007. 48-51.

HUBUNGAN DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI DENGAN KETEPATAN SMASH PADA BULUTANGKIS MAHASISWA IKOR FIKKM DI UNIMA

Natanael Paoki

Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Manado, Indonesia

Alamat: Kampus : Tataaran Patar, Kec. Tondano Selatan, Kabupaten Minahasa, Sulawesi Utara
Korespondensi penulis: atanpaokijr11@gmail.com

Abstract. *The purpose of this study is to determine whether there is a relationship between leg muscle explosiveness and smash accuracy in badminton among IKOR FIKKM UNIMA students. The research method used is descriptive with a correlation technique. The sample for this study consists of 15 students from the IKOR program. The instrument used to measure leg muscle explosiveness is the vertical jump test, while the accuracy of the smash is assessed using a racket, shuttlecock, net, court, and recording tools. The results of the normality test show a value of 0.200, and the linearity test yields a value of 0.780. In the hypothesis test, since the calculated t value is greater than or equal to the table t value, the null hypothesis is rejected. This indicates that there is a significant relationship between leg muscle explosiveness and smash accuracy among IKOR FIKKM UNIMA students. The correlation coefficient between variable X and Y is 0.710, indicating a very significant relationship, as confirmed by the SPSS analysis.*

Keywords: *Explosiveness, Accuracy, Power, Performance, Strength*

Abstrak. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara daya ledak otot tungkai dan ketepatan smash dalam bulutangkis di mahasiswa IKOR FIKKM UNIMA. Metode penelitian yang dipilih adalah deskriptif dengan teknik korelasi. Sampel penelitian melibatkan 15 mahasiswa dari program studi IKOR. Instrumen yang digunakan untuk mengukur daya ledak otot tungkai adalah alat vertical jump, sedangkan untuk ketepatan smash melibatkan raket, shuttlecock, net, lapangan, dan alat tulis. Hasil uji normalitas menunjukkan nilai 0.200, dan uji linearitas memperoleh nilai 0.780. Pada uji hipotesis, karena t hitung lebih besar atau sama dengan t tabel, hipotesis nol ditolak. Ini menunjukkan adanya hubungan antara daya ledak otot tungkai dan ketepatan smash pada mahasiswa IKOR FIKKM UNIMA. Koefisien korelasi antara variabel X dan Y sebesar 0.710, menandakan hubungan yang sangat signifikan sesuai dengan analisis SPSS.

Kata kunci: Daya ledak, Akurasi, Kekuatan, Performa, Kekuatan

1. LATAR BELAKANG

Badminton, atau dikenal sebagai bulutangkis, merupakan olahraga yang sangat dikenal di berbagai belahan dunia. Walaupun tidak jelas secara pasti dari mana asalnya, olahraga ini telah dikenal di negara-negara seperti Inggris dan India. Kini, banyak negara berlomba untuk mempelajari serta meningkatkan teknik dan strategi permainan bulutangkis. Kecepatan berarti shuttlecock dipukul dengan kekuatan penuh sehingga bergerak dengan cepat. Untuk meningkatkan kekuatan pukulan, pemain sering melakukan loncatan saat memukul shuttlecock ke lapangan lawan. Ketepatan berarti bahwa

shuttlecock dipukul dengan raket pada posisi yang tepat, menuju area yang diinginkan di lapangan lawan, serta pada waktu yang tepat sesuai dengan arah datangnya shuttlecock. Akurasi berarti menempatkan shuttlecock di tempat yang kosong atau di area yang sulit dijangkau oleh lawan, sehingga sulit bagi lawan untuk mengantisipasi.

Di Indonesia, bulutangkis adalah olahraga yang sangat digemari dan melibatkan banyak orang dari berbagai kelompok usia serta tingkat keterampilan. Ini dimainkan oleh pria dan wanita baik dari luar maupun dalam ruangan, untuk tujuan rekreasi atau kompetisi. Berbeda dari olahraga lain, shuttlecock dalam bulutangkis tidak dipantulkan ke lantai, melainkan dimainkan di udara, sehingga memerlukan refleks yang cepat serta kebugaran yang prima (Tony Grice, 1999: 1). Smash yang dilakukan melalui permainan bulutangkis merupakan pukulan krusial yang mempersingkat waktu bagi lawan untuk merespons atau mengembalikan shuttlecock. Pukulan smash yang berkualitas ditentukan oleh tiga kriteria utama: kecepatan, ketepatan, dan akurasi.

Dalam menguasai teknik dasar permainan sangatlah penting untuk menjadi pemain bulutangkis yang handal. Marta Dinata (2006:1) menjelaskan bahwa teknik-teknik dasar yang perlu dikuasai meliputi Drive, underhand, netting, smash, dropshot, lop, dan servis. Smash adalah teknik yang sangat penting. Teknik ini merupakan pukulan cepat dan tajam yang diarahkan ke bawah untuk mengembalikan shuttlecock yang telah dipukul tinggi (Toni Grice, 2007:85). Teknik smash umumnya digunakan dalam serangan dengan tujuan utama mengalahkan lawan. Pukulan smash dicirikan oleh kecepatan dan kekuatan shuttlecock yang menuju ke lantai, yang memerlukan Koordinasi gerakan tubuh yang baik, fleksibilitas pergelangan tangan, lengan, bahu, dan kekuatan otot. (Marta Dinata, 2006:15). Fleksibilitas pergelangan tangan adalah kemampuan untuk melakukan gerakan dalam berbagai arah dengan rentang yang luas sesuai dengan fungsi sendi (Syafuruddin, 2012:111). Smash dilakukan dengan memukul shuttlecock dari atas ke bawah dengan tenaga penuh, memerlukan kekuatan otot tungkai, lengan, bahu, fleksibilitas pergelangan tangan, dan koordinasi tubuh yang tepat.

Berdasarkan observasi saya, mahasiswa dari jurusan IKOR di FIKM DIUNIMA umumnya aktif dalam olahraga bulutangkis. Dipengaruhi oleh berbagai faktor, baik yang bersifat internal maupun eksternal, efektivitas daya ledak otot tungkai berpengaruh terhadap ketepatan smash dalam bulutangkis, belum sesuai dengan harapan penerapan bulutangkis di prodi IKOR. Faktor internal meliputi aspek seperti kondisi fisiologis,

keadaan psikologis, kecerdasan, dan kematangan seseorang. Sementara itu, faktor eksternal termasuk lingkungan alam dan sosial, seperti pengaruh keluarga, komunitas, dan suasana kampus. Berdasarkan hal ini, peneliti memutuskan untuk mengeksplorasi “Hubungan Antara Daya Ledak Otot Tungkai dan Ketepatan Smash pada Bulutangkis Mahasiswa IKOR FIKM DI UNIMA.”

2. KAJIAN TEORITIS

1. Daya Ledak Otot Tungkai

Daya Ledak atau power disebut juga sebagai kekuatan eksplosif Pyke, Walson dalam (Ismaryati, 2008: 59) bahwa power adalah kekuatan dan kecepatan kontraksi otot yang dinamis dan eksplosif serta melibatkan pengeluaran kekuatan otot yang maksimal dalam waktu yang secepat-cepatnya. Pengertian daya ledak biasanya mengacu pada kemampuan seseorang dalam melakukan kekuatan maksimal dengan usaha yang dikerahkan dalam waktu yang sependek pendeknya. Daya ledak atau sering disebut dengan istilah muscular power adalah kekuatan untuk mempergunakan kekuatan maksimal yang digunakan dalam waktu yang sesingkat-singkatnya. Dengan demikian, jelas daya ledak merupakan satu komponen kondisi fisik yang dapat menentukan hasil prestasi seseorang dalam keterampilan gerak.

Daya ledak atau power adalah salah satu unsur fisik yang banyak diperlukan dalam berbagai cabang olahraga yang mempunyai karakteristik fisik yang kuat dan cepat. Daya ledak sebagai hasil dari kekuatan maksimum dan kecepatan maksimum. Semakin besar daya ledak otot tungkai yang dimiliki oleh pemain Badminton, maka akan semakin cepat, kuat dan tajam perjalanan shuttlecock yang di pukul. Smash yang dilakukan dengan cepat dan kuat akan dapat membuat lawan kesulitan untuk mengambil shuttlecock, Berdasarkan definisi tersebut dapat dikemukakan bahwa daya ledak otot tungkai merupakan kemampuan otot atau sekelompok otot tungkai dalam mengatasi tahanan beban atau dengan kecepatan tinggi dalam satu gerakan yang utuh. Sedangkan besar kecilnya daya ledak dipengaruhi oleh otot yang melekat dan membungkus tungkai tersebut. Tungkai adalah bagian bawah tubuh manusia yang berfungsi untuk menggerakkan tubuh, seperti berjalan, berlari dan melompat. Terjadinya gerakan pada tungkai tersebut disebabkan adanya otot-otot dan tulang, otot sebagai alat gerak aktif dan tulang alat gerak pasif.

Faktor Faktor Yang Mempengaruhi Daya Ledak Otot Tungkai

a. Faktor internal

Faktor internal adalah faktor yang berasal dari dalam tubuh atlet sendiri di antaranya: jenis kelamin, berat badan, panjang anggota gerak atas, kebugaran fisik, umur, menunjukkan tingkat kematangan yang dikaitkan dengan pengalaman. Tenaga mencapai puncak pada umur 20 tahun Sharkey, 2003. Adapun beberapa faktor internal yaitu:

1. Jenis kelamin Secara biologis laki-laki dan wanita akan berbeda kekuatan dan kecepatan karena adanya hormone testostosterone pada laki-laki dan wanita. Perbedaan terjadi sangat mencolok setelah mengalami pubertas karena adanya perbedaan proporsi dan besar otot dalam tubuh. Pada umur 18 tahun keatas laki-laki mempunyai kekuatan dua kali lebih besar dari pada wanita Powers dan Howleys 2004.
2. Berat badan Berat badan menentukan penampilan. Persen lemak adalah presentasi keseluruhan berat badan yang berlemak. Berat badan seseorang menyebabkan pembesaran massa otot dan juga akan meningkatkan kekuatan. Makin tebal otot makin kuat otot tersebut. Sehingga tebal otot mempengaruhi berat badan. Kekuatan otot berkaitannya dengan berat badan. Semakin berat badan seseorang karena otot makin tebal maka kekuatan akan bertambah.
3. Tinggi badan Tinggi badan adalah jarak dari alas kaki sampai titik tertinggi pada posisi kepala dalam posisi berdiri. Tinggi badan yang lebih tinggi dapat mempengaruhi pertumbuhan organ tubuh lainnya yaitu panjang lengan dan panjang tungkai Hadi, 2005.
4. Jasmani Kesegaran jasmani seseorang, merupakan salah satu parameter dalam memeberikan pembebanan pelatihan, karena tingkat kesegaran jasmani yang kurang dapat mengakibatkan kelelahan sehingga tidak dapat melakukan pelatihan secara maksimal. Semakin baik kapasitas aerobik sesorang akan makin baik pula kebugaran fisiknya Sajoto, 2002.

b. Faktor Eksternal

1. Suhu lingkungan yang panas akan berpengaruh terhadap aktivitas kerja otot karena akan mempercepat terjadinya pengeluaran keringat. Sebagian dari volume darah akan dibawa ke kulit untuk mengkompensasi kelebihan panas. Hal ini berarti bahwa telah terjadi kekurangan kerja otot didalam melakukan pelatihan. Begitu juga sebaliknya, pada suhu lingkungan yang dingin tubuh akan bereaksi untuk mengimbangi kosentrasi

panas tubuh dengan reaksi menggigil, gerakan menggigil memerlukan energi tambahan Manuaba, 1983.

2. Kelembaban relatif menentukan proses pelatihan karena perbandingan udara basah dan kering sangat menentukan kenyamanan dalam pelatihan. Apabila kelembaban udara cukup tinggi atau diatas 90, maka akan sangat mempengaruhi kesanggupan pengeluaran panas tubuh akibat aktivitas pelatihan melalui evaporasi. Apabila kelembaban udara dibawah 80, maka akan mempengaruhi keseimbangan panas tubuh, metabolisme meningkat akibat aktivitas tubuh untuk mengimbangi suhu dingin sehingga tubuh mengeluarkan energi yang lebih besar untuk menyesuaikan suhu tubuh dan suhu lingkungan. Kelembaban relatif Indonesia berkisar antara 70-80 Manuaba, 1983.

3. METODE PENELITIAN

Penelitian ini bertujuan untuk memahami secara operasional hubungan antara kekuatan otot tungkai yang eksplosif dengan ketepatan smash dalam bulutangkis di kalangan mahasiswa IKOR FIKKM di Unima. Dalam studi ini, variabel independen adalah kekuatan eksplosif otot tungkai, sementara variabel dependen adalah ketepatan smash. Kekuatan otot tungkai didefinisikan sebagai kemampuan kelompok otot tungkai untuk melakukan gerakan bertenaga dan cepat, diukur menggunakan alat lompat vertikal dan dinyatakan dalam satuan sentimeter. Sedangkan ketepatan smash didefinisikan sebagai kemampuan untuk melakukan pukulan cepat dan kuat ke arah bawah untuk mengembalikan shuttlecock pendek, yang diukur dengan tes ketepatan smash yang mencakup 20 pukulan. Penelitian ini menerapkan metode deskriptif dengan teknik korelasi, dan akan dilaksanakan setelah penerimaan izin penelitian hingga selesai. Penelitian akan dilakukan di GOR Fakultas Ilmu Keolahragaan Kesehatan Masyarakat UNIMA. Populasi penelitian terdiri dari 35 mahasiswa laki-laki IKOR di UNIMA, dan sampel penelitian terdiri dari 15 mahasiswa laki-laki IKOR Populasi yang diteliti dengan kriteria khusus yang dianggap relevan subyek berdasarkan pemilihan, yaitu purposive sampling metode menggunakan.

Tes untuk mengukur ketepatan smash

Dalam penelitian ini, penilaian ketepatan smash melibatkan beberapa alat seperti raket, net, lapangan bulutangkis, shuttlecock, serta alat pencatat dan formulir evaluasi.

Ketepatan smash diukur berdasarkan posisi jatuhnya shuttlecock. Skor 1 diberikan jika shuttlecock mendarat di garis samping tunggal pada jarak 1,98 meter dari net dengan lebar 35 cm. Sedangkan skor 2 diberikan untuk shuttlecock yang jatuh di area service court di kanan atau kiri dengan jarak 1,32 meter dari garis servis pendek.. Shuttlecock yang jatuh pada area antara 1,32 meter hingga 2,64 meter dari garis servis mendapatkan skor 3. Skor 4 diberikan jika shuttlecock mendarat dalam rentang 2,64 meter hingga 3,96 meter dari service court. Skor tertinggi, yaitu 5, diberikan jika shuttlecock jatuh pada garis servis panjang untuk tunggal. Apabila shuttlecock jatuh di antara dua area sasaran, skor tertinggi dari kedua area tersebut yang akan digunakan. Setiap peserta memiliki 20 kesempatan untuk melakukan smash..

Tes power tungkai menggunakan Vertical Jump

Tes ini menggunakan alat Digital Vertical Jump bersama dengan perlengkapan tulis. Proses pelaksanaannya melibatkan peserta yang berdiri tegak di depan alat Digital Vertical Jump. Kemudian, peserta melakukan posisi jongkok sebagai langkah awal sebelum lompat. Setelah alat mengeluarkan sinyal, peserta melompat sekuat tenaga sampai alat menampilkan angka. Angka tersebut menggambarkan daya ledak otot tungkai dalam sentimeter dengan ketepatan 0,5 cm. Tes dilakukan dua kali, dan angka tertinggi dari kedua tes diambil sebagai hasil. Melalui penelitian ini dilakukan pengeumpulan data melalui prosedur pengukuran dan tes, yang merupakan metode utama untuk memperoleh data yang diperlukan (Sugiyono, 2007: 308). Proses penelitian dimulai dengan pemanasan peserta untuk meminimalisir risiko cedera. Sebelum tes, peneliti memberikan arahan kepada peserta untuk memastikan pelaksanaan tes tanpa kesalahan. Tes dilakukan dua kali untuk setiap item, dengan nilai terbaik yang diambil. Selama pengumpulan data, peserta melakukan tes secara bergantian, dan setelah menyelesaikan satu putaran, tes diulang dari awal. Dalam pengukuran ketepatan smash, peserta berada di area serang lapangan bulutangkis dan menerima bola yang dilambungkan ke belakangnya. Peserta memiliki 20 kesempatan untuk melakukan smash. Penilaian tes didasarkan pada angka di target sasaran, dan jika shuttlecock jatuh di garis batas antara dua sasaran, skor tertinggi yang akan diambil.

Untuk mengukur daya ledak, peserta memulai dengan berdiri tegak di depan Digital Vertical Jump. Kemudian, peserta jongkok sebagai persiapan sebelum melompat. Setelah mendengar aba-aba dari alat, peserta melompat setinggi mungkin hingga alat

menampilkan angka. Skor diambil dari dua lompatan, dengan nilai tertinggi yang dipilih. Dalam analisis data, teknik korelasi digunakan dan data akan diproses menggunakan software SPSS. Skor tertinggi dari percobaan digunakan untuk evaluasi akhir.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 7 desember 2023 dengan subjek penelitian mahasiswa program studi IKOR FIKKM UNIMA berjumlah 15 orang, adapun tempat pelaksanaan penelitian yaitu di GOR FIKKM UNIMA.

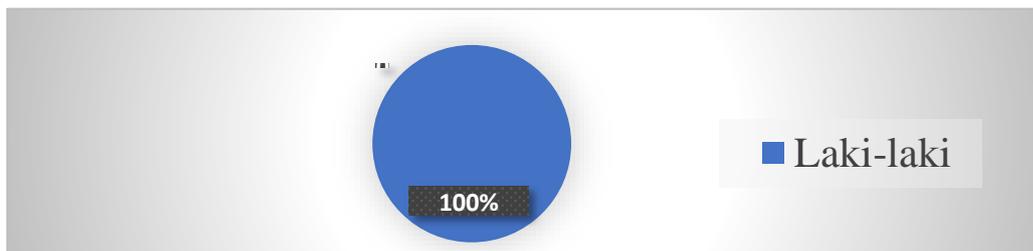
Distribusi jenis kelamin mahasiswa program studi IKOR FIKKM UNIMA diperoleh data sebagai berikut.

Tabel 4.1 Distribusi Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	Frekuensi	Presentasi (%)
Perempuan	0	0%
Laki-laki	15	100%
Jumlah	15	100%

Melalui sampel yang berjenis kelamin laki-laki. Maka hasil yang di peroleh berdasarkan sampe yang di uraikan melalui diagram di bawah ini:

Gambar 4.1 Diagram Distribusi Jenis Kelamin

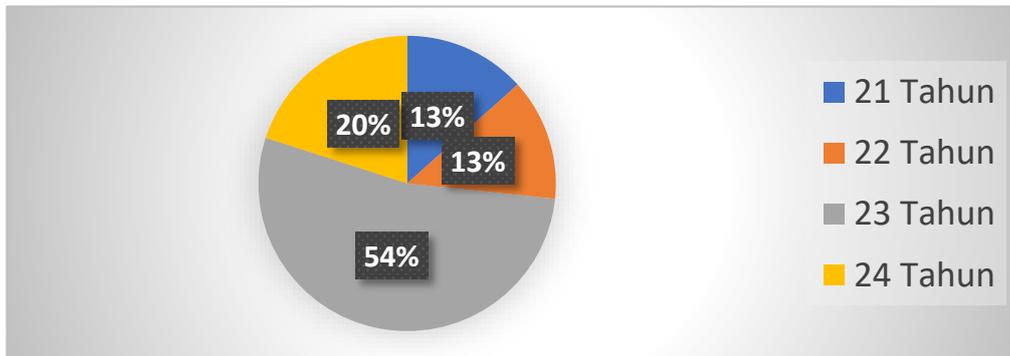


1. Distribusi Usia Mahasiswa Prodi IKOR FIKKM UNIMA

Tabel 4.2 Distribusi Usia

Usia	Frekuensi	Presentasi (%)
21	2	13%
22	2	13%
23	8	54%
24	3	20%
Jumlah	15	100%

Menurut tabel 4.2, mahasiswa dalam penelitian ini berusia antara 21 hingga 24 tahun, dengan usia yang paling umum adalah 23 tahun, mencakup 54% dari total. Data ini dapat digambarkan dalam diagram seperti berikut:



Gambar 4.2 Diagram Usia

2. Hasil Vertical jump

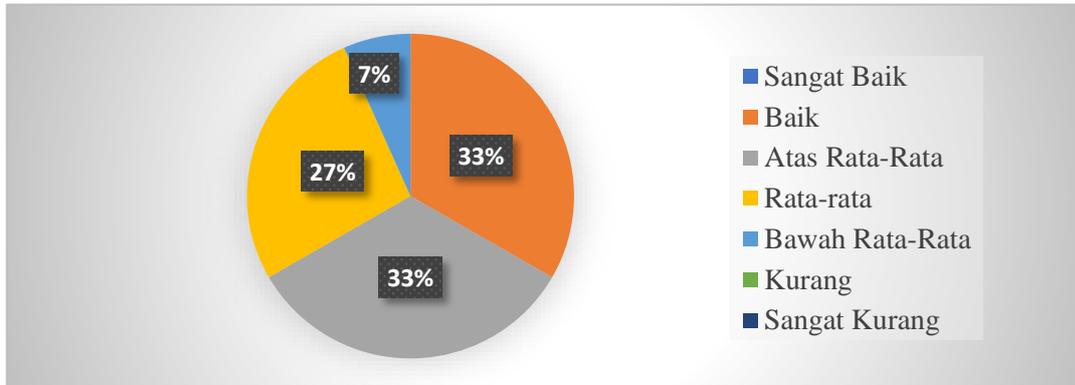
Data hasil penelitian ini mengungkapkan kemampuan daya ledak otot tungkai yang diukur menggunakan vertical jump. Hasilnya menunjukkan 1 orang (7%) berada dalam kategori , 5 orang (33%) berada dalam kategori di atas rata-rata, 4 orang (27%) berada pada kategori rata-rata, dan bahwa 5 orang (33%) berada dalam kategori baik di bawah rata-rata. Tabel distribusi berikut memberikan informasi rinci tentang kemampuan daya ledak otot tungkai

Tabel 4.3 Hasil Distribusi Hasil Vertical Jump

Kategori	Frekuensi (N)	Presentase (%)
Sangat Kurang	0	0%
Kurang	0	0%
Bawah Rata-Rata	1	7%
Rata-rata	4	27%
Atas Rata-Rata	5	33%
Baik	5	33%
Sangat Baik	0	0%
Jumlah	15	100%

Maka hasil di atas di uraikan seperti:

Gambar 4.3 Diagram Hasil Vertical Jump



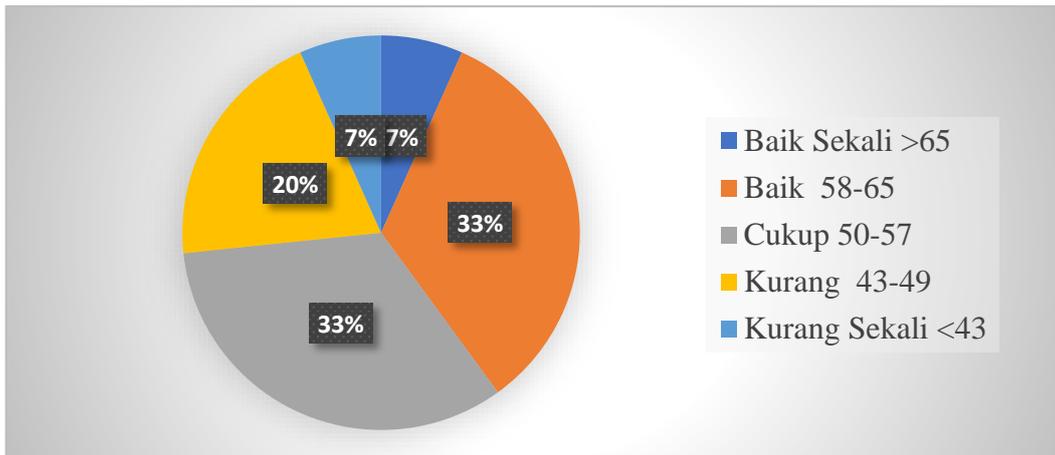
3. Hasil Ketepatan Smash

Berdasarkan data yang diperoleh dari penelitian mengenai ketepatan smash, terungkap bahwa Kategori sangat kurang diisi oleh 1 orang (7%), kategori kurang diisi oleh 3 orang (20%), kategori cukup diisi oleh 5 orang (33%), kategori baik diisi oleh 5 orang (33%), dan kategori sangat baik diisi oleh 1 orang (7%)Sebagai berikut:

Tabel 4.4 Distribusi Hasil Ketepatan Smash

Kategori	Interval	Jumlah	Presentase
Baik Sekali	>65	1	7%
Baik	58-65	5	23%
Cukup	50-57	5	33%
Kurang	43-49	3	20%
Kurang Sekali	<43	1	7%

Dari data tersebut dapat digambarkan diagram sebagai berikut:



Gambar 4.4 Diagram Hasil Ketepatan Smash

4. Uji Normalitas Data

Pengujian normalitas dilakukan dengan uji Kolmogorov-Smirnov. Data dianggap berdistribusi normal jika nilai signifikansi lebih besar dari 0,05. Informasi mengenai hasil uji normalitas tersedia pada tabel berikut:

Tabel 4.5 Uji Normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test		
		Unstandardized Residual
N		15
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	.0000000
	Std. Deviation	5.34759204
Most Extreme Differences	Absolute	.143
	Positive	.143
	Negative	-.098
Test Statistic		.143
Asymp. Sig. (2-tailed)		.200 ^{c,d}

Berdasarkan table di atas, diperoleh nilai sig. 0.200, data yang diperoleh menunjukkan nilai residual berdistribusi normal karna nilai sig > 0,05.

5. Uji Linearitas

Uji linearitas digunakan untuk memeriksa apakah variabel independen (X) berhubungan secara linear dengan variabel dependen (Y). Hasil dari uji linearitas disajikan dalam tabel di bawah ini:

Tabel 4.6 Uji Linearitas

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Ketepatan Smash* Vertical Jump	Between Groups	(Combined)	536.000	8	67.000	1.639	0.282
		Linearity	380.979	1	380.979	9.317	0.022
		Deviation from Linearity	155.021	7	22.146	0.542	0.780
	Within Groups		245.333	6	40.889		
	Total		781.333	14			

Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta Didik SMP Negeri 2 Airmadidi Tahun Ajaran 2024/2025

Dalam analisis linearitas, diperoleh nilai signifikansi deviation from linearity sebesar 0,780, yang lebih tinggi dari 0,05. Ini mengindikasikan bahwa terdapat hubungan linear antara variabel independen (X) dan variabel dependen (Y). Hasil F hitung sebesar 0,542, yang kurang dari nilai F tabel 4,207, memperkuat kesimpulan bahwa hubungan antara kedua variabel bersifat linear.

6. Hasil Pengujian Hipotesis

Setelah pengujian data normal dan linear, selanjutnya dilakukan pengujian hipotesis menggunakan uji korelasi pearson product moment. Hasil uji korelasi dapat dilihat pada table di bawah ini.

Tabel 4.7 Uji Korelasi Pearson Product Moment

Correlations			
		Skor Vertical Jump	Skor Ketepatan Smash
Skor Vertical Jump	Pearson Correlation	1	.710**
	Sig. (2-tailed)		.003
	N	15	15
Skor Ketepatan Smash	Pearson Correlation	.710**	1
	Sig. (2-tailed)	.003	
	N	15	15
**. Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).			

Hasil analisis korelasi menunjukkan bahwa nilai signifikansi adalah 0,003, di bawah ambang batas 0,05, dan nilai Pearson correlation tercatat 0,710. Ini mengindikasikan hubungan kuat dan positif antara daya ledak otot tungkai (X) dan ketepatan smash (Y). Dengan data ini, hipotesis yang mengklaim adanya hubungan signifikan antara daya ledak otot tungkai dan ketepatan smash pada mahasiswa IKOR FIKKM UNIMA terbukti benar.

5. KESIMPULAN DAN SARAN

Hipotesis penelitian yang menyatakan adanya hubungan signifikan antara daya ledak otot tungkai dan ketepatan smash pada mahasiswa IKOR FIKKM di UNIMA dapat diterima berdasarkan hasil yang diperoleh. Untuk ketepatan smash, data menunjukkan bahwa 7% peserta berada dalam kategori sangat rendah, 20% dalam kategori bagus, 33% dalam kategori cukup, 33% dalam kategori baik, dan 7% dalam kategori sangat baik. Sementara itu, mengenai daya ledak otot tungkai, 7% peserta berada dalam kategori di bawah rata-rata, 27% dalam kategori sedang, 33% di atas rata-rata, dan 33% peserta berada dalam kategori baik. Penelitian ini berfokus pada analisis hubungan antara daya ledak otot tungkai dan ketepatan smash dalam permainan bulutangkis pada mahasiswa IKOR FIKKM di UNIMA.

Berdasarkan penelitian mengenai hubungan daya ledak otot tungkai dengan ketepatan smash pada bulutangkis di kalangan mahasiswa IKOR FIKKM di Unima, disarankan agar para pemain bulutangkis meningkatkan latihan untuk memperbaiki daya ledak otot tungkai dan akurasi, sehingga mereka dapat mencapai lompatan yang lebih baik

dan smash yang lebih tepat. Selain itu, bagi mahasiswa yang ingin melanjutkan penelitian ini, diharapkan dapat menjadikannya sebagai referensi untuk mengembangkan dan menyempurnakan studi tentang hubungan tersebut.

DAFTAR REFERENSI

Arikunto, Suharsimi. (2006). *Prosedur Penelitian suatu pendekatan Praktik Edisi, Revisi*. Jakarta: Rineka Cipta.

ALhusin, Syahri. (2003). *Aplikasi Statistik dengan SPSS 10 For Windows*, Yogyakarta: Graha Ilmu.

Herman Subardjah. (2000). *Bulutangkis*. FPOK IKIP Bandung

Ismaryati. (2008). *Tes dan Pengukuran Olahraga*, Surakarta: Lembaga Pengembangan Pendidikan (LPP) dan UPT Penerbit dan Percetakan UNS (UNS Press) Universitas Sebelas Maret

M. Tohar. (1992). *Olahraga Pilihan Bulutangkis*. Jakarta : Departement Pendidikan Dan Kebudayaan DIrektorat Jenderal Pendidikan Olahraga.

Sugiyono. (2007). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung

Sajoto. (1988). *Peningkatan dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik dan Olahraga*. Semarang: Dahara Prize

Suharsono. (2005). *Struktur dan Ekspresi gen*. Bogor. Institut Pertanian Bogor.

Sukadiyanto (2005). "Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik". Yogyakarta: FIK.UNY.

Tony Grice, (1996). *Bulutangkis Petunjuk Praktis Untuk Pemula dan Lanjut*, Jakarta: Raja Grafindo Persada.

Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta Didik SMP Negeri 2 Airmadidi Tahun Ajaran 2024/2025

Dea Amarilis Sapii¹, Yuliana Sattu², Jes. J Mangindaan³

Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Manado

Korespondensi penulis: amarilisdhea@gmail.com¹, julianasattu@unima.ac.id²,
jesmangindaan@unima.ac.id³

Abstract. Moving on from the reality found in the field, based on the results of preliminary observations in the SMP Negeri 2 Airmadidi school environment, some students do not master and have good physical condition components. The level of physical fitness of the students is not yet known. Therefore, it is necessary to conduct an internal survey through the implementation of tests and measurements carried out correctly and thoroughly. Lack of attention and coaching to the physical fitness level of students. Students have not shown a good level of physical fitness, these symptoms are shown when teaching and learning activities take place students quickly experience fatigue, lack of concentration, lack of passion and enthusiasm and motivation in participating in the teaching and learning process. The research method used in this research is descriptive quantitative. The final results in the form of physical fitness categories are obtained based on a combination of 5 (five) test items as listed in Table 4.13, where it can be seen that most of the physical fitness of male students is in the Moderate category or around 87.50% while the physical fitness of female students is in the less category or around 95%.

Keywords: Physical Fitness Level, Students

Abstrak. Beranjak dari kenyataan yang dijumpai di lapangan, berdasarkan hasil observasi awal di lingkungan sekolah SMP Negeri 2 Airmadidi sebagian peserta didik tidak menguasai dan memiliki komponen kondisi fisik yang baik. Belum diketahuinya tingkat kebugaran jasmani peserta didiknya. Oleh karena itu perlu dilakukan survei internal lewat pelaksanaan tes dan pengukuran yang dilakukan dengan benar dan teliti. Kurangnya perhatian dan pembinaan terhadap tingkat kebugaran jasmani peserta didiknya. Peserta didik belum menunjukkan tingkat kebugaran jasmani yang baik, gejala tersebut ditunjukkan pada saat aktivitas belajar mengajar berlangsung peserta didik cepat mengalami kelelahan, tidak konsentrasi, kurang memiliki gairah dan semangat serta motivasi dalam mengikuti proses belajar mengajar. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah deskriptif kuantitatif. Hasil akhir berupa kategori kebugaran jasmani diperoleh berdasarkan gabungan 5 (lima) item test sebagaimana tertera pada Tabel 4.13, dimana terlihat bahwa sebagian besar kebugaran jasmani peserta didik putra berada pada kategori Sedang atau sekitar 87.50% sedangkan kebugaran jasmani peserta didik putri berada pada kategori kurang atau sekitar 95%.

Kata kunci: Tingkat Kebugaran Jasmani, Peserta Didik

LATAR BELAKANG

Pendidikan jasmani adalah salah satu pranata untuk membentuk manusia yang berkualitas. Dalam lirik lagu Indonesia Raya sudah dicantumkan amanat bagi bangsa Indonesia untuk membangu jiwa dan raga, yaitu “bangunlah jiwanya bangunlah badanya untuk Indonesia Ray”. Untuk mewujudkan amanat tersebut maka pemerintah

telah mencantumkan dalam kurikulum pendidikan di Indonesia. Pendidikan jasmani pada dasarnya berusaha untuk mengembangkan kesehatan fisik siswa sehingga mereka dapat berpartisipasi dalam kegiatan pembelajaran yang berhubungan dengan sekolah sesuai dengan kurikulum. Siswa dengan tingkat kebugaran jasmani yang tinggi akan bermanfaat bagi kegiatan belajar mereka, meningkatkan kinerja mereka, dan dapat berpartisipasi dalam kegiatan fisik tambahan.

Untuk meningkatkan kebugaran jasmani siswa, diperlukan pembelajaran yang sesuai, yang mengarah pada peningkatan kebugaran jasmani, baik melalui latihan fisik maupun permainan, sekaligus mempromosikan gaya hidup sehat. Beranjak dari kenyataan yang terungkap di lapangan, observasi awal di lingkungan sekolah SMP Negeri 2 Airmadidi menunjukkan bahwa sebagian anak tidak menguasai dan memiliki kebugaran jasmani yang baik. Belum diketahuinya tingkat kebugaran jasmani peserta didiknya. Oleh karena itu perlu dilakukan survei internal lewat pelaksanaan tes dan pengukuran yang dilakukan dengan benar dan teliti. Kurangnya perhatian dan pembinaan terhadap tingkat kebugaran jasmani peserta didiknya. Peserta didik belum menunjukkan tingkat kebugaran jasmani yang baik, gejala tersebut ditunjukkan pada saat aktivitas belajar mengajar berlangsung peserta didik cepat mengalami kelelahan, tidak konsentrasi, kurang memiliki gairah dan semangat serta motivasi dalam mengikuti proses belajar mengajar.

Karena pelajaran penjasorkes hanya diberikan seminggu sekali di sekolah, khususnya di SMP Negeri 2 Airmadidi, tujuan pengembangan kebugaran jasmani siswa melalui pembelajaran penjasorkes adalah untuk meningkatkan kesehatan jasmani mereka sehingga mereka dapat mengikuti kurikulum dengan lebih baik dan belajar dengan baik meskipun di lingkungan yang sangat tidak mendukung aktivitas fisik. Sampai saat ini, data mengenai kebugaran jasmani siswa SMP Negeri 2 Air belum tersedia.

Berbicara tentang kebugaran jasmani tentunya tidak lepas dari pendidikan jasmani, karena pendidikan jasmani berperan penting pada tercapainya kesehatan serta jasmani yang segar. Untuk itu peserta didik juga dituntut harus memiliki kebugaran yang dilakukan. Karena begitu pentingnya factor kebugaran jasmani dan Kesehatan bagi siswa, maka melalui pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan di sekolah kususny di

SMP Negeri 2 Airmadidi, diharapkan dapat meningkatkan dan memelihara kebugaran jasmani peserta didik tersebut dengan baik.

World Health Organization (WHO) secara sederhana mendefinisikan kebugaran jasmani sebagai the ability to perform muscular work satisfactorily. Sementara itu, Engkos Kosasi mendefinisikan Kebugaran jasmani dapat didefinisikan sebagai kemampuan fungsional seseorang dalam menjalankan tugasnya, di mana individu yang "bugar" mampu melakukan pekerjaannya secara berulang tanpa mengalami kelelahan berlebih, serta masih memiliki cadangan energi untuk menghadapi tantangan tak terduga. Pusat Penelitian dan Pengembangan Ilmu Pengetahuan dan Teknologi Olahraga (Puslitbang IPTEK Olahraga) di kantor Menpora mengutip Dewan Kebugaran Jasmani dan Olahraga Nasional (DKJN), yang mendefinisikan Kebugaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk melaksanakan aktivitas sehari-hari dengan antusiasme dan kewaspadaan, tanpa merasa kelelahan yang berlebihan, serta masih memiliki cukup energi untuk bersantai di waktu luang dan mengatasi situasi darurat. Menurut Sadoso Sumosardjono, kebugaran jasmani diartikan sebagai kemampuan seseorang untuk menyelesaikan tugas-tugas harian tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan, sambil tetap memiliki energi cadangan untuk beristirahat, menikmati waktu luang, dan menghadapi kebutuhan tak terduga. Kebugaran jasmani adalah kemampuan tubuh untuk melakukan aktivitas fisik sehari-hari secara efisien tanpa mengalami kelelahan berlebihan, serta masih memiliki cadangan energi untuk menikmati waktu luang dan menghadapi keadaan darurat. Kebugaran jasmani mencakup daya tahan, kekuatan, kelincahan, kelenturan, dan keseimbangan tubuh. Ini penting untuk menjaga kesehatan secara keseluruhan, meningkatkan kualitas hidup, dan mengurangi risiko berbagai penyakit.

METODE PENELITIAN

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah deskriptif kuantitatif. populasi dalam penelitian ini yaitu seluruh peserta didik kelas VII SMP Negeri 2 Airmadidi Kabupaten Minahasa Utara yang berjumlah 204 orang. Berdasarkan rekomendasi dari pihak sekolah, maka yang dijadikan sampel adalah seluruh kelas VII A yang berjumlah 36 orang peserta didik.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil analisis terhadap semua data yang diperoleh diperlihatkan pada Tabel 1.

Tabel 1. Rerata dan Standar Deviasi Umur, Berat Badan, Tinggi Badan, Indeks Massa Tubuh (IMT) dan Kebugaran Jasmani Siswa

Kelamin	n	Umur	BB	TB	IMT	
		(thn)	(kg)	(cm)	(kg/m ²)	KATEGORI
Putra	16	13.3±0.48	44.88±12.94	154±0.08	18.63±4.31	Normal
Putri	20	13.46±0.77	48.10±7.99	155±0.06	20.12±3.61	Normal

Catatan: n = Sampel; BB = Berat Badan, TB = Tinggi Badan

Tabel 2. Rerata dan Standar Deviasi Standing Broad Jump (SBJ), Sit Up, VO₂ Max, Hand Eye, T-Test dan Kategori Kebugaran Jasmani

Kelamin	n	SBJ	Sit-Up	VO ₂ max.	Hand Eye	T-test
		(cm)	(Jlh)	(ml/kg/min)	(Jlh)	(dtk)
Putra	16	140.50±14.97	22.75±3.42	28.00±3.14	15.56±3.56	14.85±0.98
Putri	20	116.00±18.09	19.00±2.22	24.26±4.19	11.70±3.47	17.03±2.19

Tabel 3. Sebaran Kategori Kebugaran Jasmani Berdasarkan Gabungan 5 Item Test Siswa Putra dan Putri

KATEGORI	PUTRA		PUTRI	
	Jumlah	%	Jumlah	%
Kurang Sekali	0	0	0	0
Kurang	2	12.50	1	95
Sedang	14	87.50	19	5
Baik	0	0	0	0
Baik Sekali	0	0	0	0
	16	100	20	100

Penelitian mengenai tingkat kebugaran jasmani ini melibatkan 16 siswa putra dan 20 siswa putri kelas VII SMP Negeri 2 Airmadidi tahun ajaran 2024/2025. Penelitian tersebut dilaksanakan pada bulan Agustus 2024 dengan menggunakan instrumen Tes Kebugaran Siswa Indonesia yang dikeluarkan oleh Pusat Asesmen Pendidikan (PUSMENDIK), Badan Standar, Kurikulum, dan Asesmen Pendidikan dari Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi. Hasil akhir berupa kategori kebugaran jasmani didapatkan dari kombinasi lima item tes seperti yang tercantum pada Tabel 4.13. Berdasarkan data tersebut, sebagian besar siswa putra berada pada kategori Sedang dengan persentase sekitar 87,50%, sementara kebugaran jasmani siswa putri berada pada kategori Kurang dengan persentase sekitar 95%.

Rendahnya kebugaran jasmani peserta didik putra maupun putri menunjukkan bahwa aktivitas fisik atau aktivitas olahraga yang dilakukan oleh para peserta didik

sangatlah kurang. Hal ini dapat berdampak pada aktivitas pembelajaran selama berada di sekolah baik yang bersifat teori maupun praktek.

KESIMPULAN

Berdasarkan analisis data dan pembahasan hasil penelitian kebugaran jasmani peserta didik SMP Negeri 2 Airmadidi, dapat disimpulkan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa putra berada pada kategori sedang, sedangkan siswa putri berada pada kategori kurang.

DAFTAR REFERENSI

- Anonim, Petunjuk Teknis Pengukuran Kebugaran Jasmani, Depkes RI, Jakarta, 2005.
- Budi Hantoro, Ketahuilah Kesegaran Jasmani Anda, Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani, Tahun, 2003.
- Depdikbud, Pusat Kesegaran Jasmani dan Rekreasi. Tes Kesegaran Jasmani, Jakarta, 1992.
- Engkos Kosasi, Olahraga Teknik Program Latihan, Akademika Pressindo, Jakarta, 1983.
- Hendrik S. Mandagi, Kesegaran Jasmani, IASPK Enterprise & Printing, Manado, 2012.
- I Putu Gede Adiatmika, dkk., Pemeriksaan Kebugaran Jasmani, Udayana University Press, Denpasar, 2002.
- Istikomah, Survei Tingkat Kesegaran Jasmani Mahasiswa Ilmu Kesehatan Masyarakat (IKM) Semester II Fakultas Ilmu Keolahragaan Tahun Akademik 2003-2004, Skripsi, Universitas Negeri Semarang, 2004.
- Pusat Pengkajian dan Pengembangan IPTEK Olahraga Kantor Menpora. Panduan Teknis Tes & Latihan Kesegaran Jasmani, Hotel Sahid Jaya, 6-7 September 1999/2000.
- Rikunto Suharsimi. Metodologi Penelitian, Bina Aksara, Yogyakarta, 2008
- Sadoso Sumosardjono, Pengetahuan Praktis Kesehatan Olahraga, Gramedia, Jakarta, 1988.
- Santosa Giriwijoyo dan Muchtamadji M. Ali, Ilmu Faal Olahraga, FPOK UPI, Bandung, 2006.
- Sudarno, Penilaian Status Gizi, EGC, Jakarta, 2002.

Sugiyono, Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D. Alfabeta, Bandung. 2011.

Lebo, Y., & Mandagi, H. S. (2024). TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA SMA NEGERI 2 TONDANO TAHUN AJARAN 2023. Olympus: Jurnal Pendidikan Kesehatan dan Rekreasi, 5(1), 174-178.

Tingkat Kebugaran Jasmani Pada Siswa SMA Negeri 2 Tondano Kelas XI

Brayen Efrata Mamahit¹, Djajaty M. Lolowang², Djoni A. Sunkudon³

Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Manado

Korespondensi penulis: bravenefratam@gmail.com¹, djajatylolowang@unima.ac.id²,
djonysunkudon@unima.ac.id³

Abstract. Based on researcher observations of SMA Negeri 2 Tondano students, researchers made initial observations by observing SMA Negeri 2 Tondano students. Each student has a different level of physical fitness, seen from whether or not students are active in doing sports, researchers see that there are some students who like to exercise and some who only play during sports. However, most students who like to exercise compared to those who don't like it, researchers saw that when the subject ended, some students continued to play basketball, volleyball, field tennis and athletics, researchers also saw that in the afternoon many students from SMA Negeri 2 Tondano jogged in the stadium but some did not. Descriptive research. Based on the percentage amount (%), for the female sample of the age group 15-16 years out of 23 students 20 people or 87% were in the "Very Bad" category; 2 people or 8.7% were in the "Bad" category while 1 person or 1% was in the "Medium" category. And for the female sample in the age group 17-20 years, totaling 4 students, all or 100% were in the "Very Bad" category.

Keywords: Physical Fitness Level

Abstrak. Berdasarkan observasi peneliti pada Siswa SMA Negeri 2 Tondano, peneliti melakukan observasi awal dengan melakukan pengamatan pada Siswa SMA Negeri 2 Tondano. Masing-masing siswa memiliki tingkat kebugaran jasmani yang berbeda-beda, dilihat dari aktif atau tidaknya siswa dalam melakukan olahraga, peneliti melihat ada sebagian siswa yang senang berolahraga dan ada juga yang hanya bermain pada saat olahraga. Akan tetapi paling banyak siswa yang suka berolahraga di bandingkan yang tidak suka, peneliti melihat pada saat mata pelajaran habis maka sebagian siswa masi melanjutkan olahraga bermain bola basket, bola voli, tenis lapangan dan atletik, peneliti juga melihat pada saat sore hari banyak siswa dari SMA Negeri 2 Tondano yang jogging di stadion tetapi ada juga yang tidak. Penelitian deskriptif. Berdasarkan besaran persentase (%) maka untuk sampel Perempuan kelompok umur 15-16 tahun dari 23 siswa 20 orang atau sebesar 87% berada pada kategori "Sangat Jelek"; 2 orang atau 8.7% berada pada kategori "Jelek" sedangkan 1 orang atau 1% berada pada kategori "Sedang". Dan untuk sampel Perempuan kelompok umur 17-20 tahun yang berjumlah 4 siswa semuanya atau sebesar 100% berada pada kategori "Sangat Jelek"

Kata kunci: Tingkat Kebugaran Jasmani

1. LATAR BELAKANG

Peran pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan di sekolah sangat penting, karena memberikan kesempatan kepada siswa untuk terlibat langsung dalam pengalaman belajar yang beragam melalui aktivitas fisik, olahraga, dan inisiatif kesehatan yang dipilih secara sengaja. Penyampaian pengalaman pendidikan bertujuan

untuk meningkatkan pertumbuhan fisik dan perkembangan psikologis, serta mengembangkan gaya hidup sehat dan bugar seumur hidup.

Pendidikan jasmani merupakan komponen pendidikan yang fundamental, sebagaimana diatur dalam Undang-Undang Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional, yang menyatakan bahwa tujuan pendidikan adalah berkembangnya potensi peserta didik agar menjadi manusia yang beriman dan bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri dan menjadi warga negara yang demokratis serta bertanggung jawab.

Menurut pernyataan para ahli, kebugaran fisik yang optimal sangat penting dalam olahraga, karena kebugaran fisik memengaruhi kinerja seseorang dalam banyak aktivitas. Tubuh yang bugar merupakan aspirasi universal, karena memungkinkan individu untuk melakukan aktivitas yang diperlukan untuk mencapai tujuan mereka. Manusia yang dikaruniai seluruh organ tubuh harus memastikan fungsinya yang tepat untuk menjaga kesehatan. Instruktur pendidikan jasmani harus memastikan tingkat kebugaran siswa mereka, karena hal ini akan mempengaruhi hasil kinerja. Untuk mengembangkan program yang meningkatkan kebugaran jasmani siswa, para pendidik memerlukan data dasar tentang tingkat kebugaran siswa sebagai dasar untuk instruksi.

Berdasarkan observasi peneliti pada Siswa SMA Negeri 2 Tondano, peneliti melakukan observasi awal dengan melakukan pengamatan pada Siswa SMA Negeri 2 Tondano. Masing-masing siswa memiliki tingkat kebugaran jasmani yang berbeda-beda, dilihat dari aktif atau tidaknya siswa dalam melakukan olahraga, peneliti melihat ada sebagian siswa yang senang berolahraga dan ada juga yang hanya bermain pada saat olahraga. Akan tetapi paling banyak siswa yang suka berolahraga di bandingkan yang tidak suka, peneliti melihat pada saat mata pelajaran habis maka sebagian siswa masi melanjutkan olahraga bermain bola basket, bola voli, tenis lapangan dan atletik, peneliti juga melihat pada saat sore hari banyak siswa dari SMA Negeri 2 Tondano yang jogging di stadion tetapi ada juga yang tidak.

Kapasitas tubuh untuk beradaptasi dengan tuntutan fisik yang dibebankan padanya tanpa mengalami kelelahan yang parah adalah apa yang Nuh (2014) gambarkan sebagai kebugaran fisik. Setiap orang membutuhkan kebugaran jasmani yang baik, sehingga mereka dapat melakukan pekerjaan mereka dengan sukses dan efisien tanpa mengalami kelelahan yang parah. Junusul Hairy percaya bahwa dua

komponen penting ini yaitu kebugaran organik dan kebugaran dinamis - sangat penting untuk tingkat kebugaran kita. Kebugaran organik diperoleh secara genetis dari kedua orang tua tergantung pada genetika tertentu, sehingga tidak mungkin untuk disesuaikan. Kebugaran dinamis, di sisi lain, dibagi menjadi dua kategori: kebugaran yang berhubungan dengan kesehatan dan kebugaran yang berhubungan dengan kemampuan motorik.

2. METODE PENELITIAN

Pendekatan penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah deskriptif kualitatif, dengan tujuan untuk memberikan gambaran realitas. populasi dalam penelitian ini Siswa SMA Negeri 2 Tondano Kelas XI yang berjumlah 54 orang dan sampel sebanyak 25 orang.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Setelah dilakukan pengukuran dan analisis terhadap data yang diperoleh maka didapatkan hasil indeks tendensi sentral suatu distribusi (rerata = mean) dan standar deviasi (simpangan baku) terhadap variabel-variabel penelitian sebagaimana tertera pada Tabel 1 sampai Tabel 4.

Tabel 1. Rerata dan Standar Deviasi Umur, Berat Badan, Tinggi Badan, Indeks Massa Tubuh; Jarak Tempuh Lari 12 menit, Kategori Kesegaran Jasmani dan Volume Oksigen Maksimal Siswa Perempuan kelompok umur 15-16 tahun.

STATISTIK	UMUR	ANTROPOMETRI			Status
		BERAT BADAN	TINGGI BADAN	INDEKS MASSA TUBUH	
	(Thn)	(Kg)	(Mtr)	(Kg/M ²)	
Jumlah	373.9	1263.0	37.0	486.8	-
Rata-rata	16.26	54.91	1.61	21.17	NORMAL
Sd	0.45	11.64	0.10	3.69	-
Minimum	16.93	85.00	1.86	32.79	LBBTB
Maksimum	14.91	36.00	1.47	15.73	KBBTB
Median	16.35	55.00	1.60	20.96	NORMAL
Mode	16.29	50	1.61	20.81	NORMAL
COOPER 12 MINUTE RUN TEST					
STATISTIK	KESEGARAN JASMANI		VO ₂ MAX		KATEGORI
	JARAK TEMPUH	KATEGORI	(ml/kg/min)	KATEGORI	
	(meter)				
Jumlah	30.3	-	41.75	-	-
Rata-rata	1.317	Sangat Jelek	18.2	Sangat Jelek	Sangat Jelek
Sd	0.23	-	5.09	-	-
Minimum	1.000	Sangat Jelek	11.1	Sangat Jelek	Sangat Jelek
Maksimum	1.760	Rata-rata	28.0	Sangat Jelek	Sangat Jelek
Median	1.265	Sangat Jelek	17.0	Sangat Jelek	Sangat Jelek
Mode	1.465	Sangat Jelek	21.5	Sangat Jelek	Sangat Jelek

Keterangan: LBBTB = Kelebihan berat badan tingkat berat; KBBTB = Kekurangan berat badan tingkat berat; LBBTR = Kelebihan berat badan tingkat ringan; KBBTR = Kekurangan berat badan tingkat ringan.

Tabel 2. Jumlah dan Besaran Persentasi (%) Sebaran Kategori Kesegaran Jasmani dan Volume Oksigen Maksimal berdasarkan Cooper 12 Menit Run Test Siswa Perempuan Kelompok Umur 15-16 tahun.

KATEGORI	KESEGERAN JASMANI		KATEGORI	VO ₂ MAX	
	JUMLAH	%		JUMLAH	%
n					
Sangat Buruk	20	87.0	Very Poor	20	87.0
Buruk	2	8.7	Poor	2	8.7
Rata-rata	1	4.3	Fair	1	4.3
Bagus	0		Good	0	0
Bagus Sekali	0		Excellent	0	0
			Superior	0	0

Tabel 3. Rerata dan Standar Deviasi Umur, Berat Badan, Tinggi Badan, Indeks Massa Tubuh; Jarak Tempuh Lari 12 menit, Kategori Kesegaran Jasmani dan Volume Oksigen Maksimal Siswa Perempuan kelompok umur 17-20 tahun.

STATISTIK	UMUR	ANTROPOMETRI			
		BERAT BADAN	TINGGI BADAN	INDEKS MASSA TUBUH	
	(Thn)	(Kg)	(Mtr)	(Kg/M ²)	Status
Jumlah	68.70	267.00	6.55	99.85	-
Rata-rata	17.17	66.75	1.64	24.96	NORMAL
Sd	0.21	11.30	0.07	4.64	-
Minimum	17.47	74.00	1.72	30.39	LBBTB
Maksimum	16.99	50.00	1.55	19.05	NORMAL
Median	17.12	71.50	1.64	25.21	LBBTR
Mode	-	-	-	-	-

STATISTIK	COOPER 12 MINUTE RUN TEST			
	KESEGERAN JASMANI		VO ₂ MAX	
	JARAK TEMPUH (meter)	KATEGORI	(ml/kg/min)	KATEGORI
Jumlah	5.140	-	-	-
Rata-rata	1.285	Sangat Jelek	17.4	Sangat Jelek
Sd	0.10	-	2.30	-
Minimum	1.200	Sangat Jelek	20.8	Sangat Jelek
Maksimum	1.435	Sangat Jelek	15.5	Sangat Jelek
Median	1.253	Sangat Jelek	16.7	Sangat Jelek
Mode	-	-	-	-

Keterangan: LBBTB= Kelebihan berat badan tingkat berat; KBBTB= Kekurangan berat badan tingkat berat; LBBTR= Kelebihan berat badan tingkat ringan; KBBTR= Kekurangan berat badan tingkat ringan.

Tabel 4. Jumlah dan Besaran Persentasi (%) Sebaran Kategori Kesegaran Jasmani dan Volume Oksigen Maksimal berdasarkan Cooper 12 Minute Run Test Siswa Perempuan Kelompok Umur 17-20 tahun.

KATEGORI	KESEGERAN JASMANI		KATEGORI	VO ₂ MAX	
	JUMLAH	%		JUMLAH	%
n	4				
Sangat Buruk	4	100	Very Poor	4	100
Buruk	0	0	Poor	0	0
Rata-rata	0	0	Fair	0	0
Bagus	0	0	Good	0	0
Bagus Sekali	0	0	Excellent	0	0
			Superior	0	0

Tabel 5. Rerata dan Standar Deviasi Umur, Berat Badan, Tinggi Badan, Indeks Massa Tubuh; Jarak Tempuh Lari 12 menit, Kategori Kesegaran Jasmani dan Volume Oksigen Maksimal Siswa Laki-laki kelompok umur 15-16 tahun.

STATISTIK	UMUR	ANTROPOMETRI			
		BERAT	TINGGI	INDEKS MASSA	
		BADAN	BADAN	TUBUH	
	(Thn)	(Kg)	(Mtr)	(Kg/M ²)	Status
Jumlah	376.76	1301	37.73	482.12	-
Rata-rata	16.38	56.57	1.64	20.96	NORMAL
Sd	0.35	14.87	0.05	4.75	-
Minimum	16.85	120.00	1.73	40.09	LBBTB
Maksimum	15.64	42.00	1.56	16.41	KBBTB
Median	16.46	52.00	1.64	20.43	NORMAL
Mode	#N/A	51.00	1.60	17.30	KBBTR

STATISTIK	COOPER 12 MINUTE RUN TEST			
	KESEGERAN JASMANI		VO ₂ MAX	
	JARAK	KATEGORI	(ml/kg/min)	KATEGORI
	TEMPUH			
	(meter)			
Jumlah	44.38	-	732.20	-
Rata-rata	1.929	Sangat Jelek	31.83	Sangat Jelek
Sd	0.35	-	7.86	-

Minimum	1.055	Sangat Jelek	12.29	Sangat Jelek
Maksimum	2.585	Bagus	46.49	Bagus
Median	1.995	Sangat Jelek	33.30	Sangat Jelek
Mode	2.200	Rara-rata	37.88	Jelek

Keterangan: LBBTB= Kelebihan berat badan tingkat berat; KBBTB= Kekurangan berat badan tingkat berat; LBBTR= Kelebihan berat badan tingkat ringan; KBBTR= Kekurangan berat badan tingkat ringan.

Tabel 6. Jumlah dan Besaran Persentasi (%) Sebaran Kategori Kesegaran Jasmani dan Volume Oksigen Maksimal berdasarkan Cooper 12 Minute Run Siswa Laki-laki Kelompok Umur 15-16 tahun.

KATEGORI	KESEGERAN JASMANI		KATEGORI	VO ₂ MAX	
	JUMLAH	%		JUMLAH	%
	n	23			23
Sangat Buruk	14	61	Very Poor	13	57
Buruk	3	13	Poor	8	35
Rata-rata	5	22	Fair	1	4
Bagus	1	4	Good	1	4
Bagus Sekali	0	0	Excellent	0	0
			Superior	0	0

Tabel 7. Rerata dan Standar Deviasi Umur, Berat Badan, Tinggi Badan, Indeks Massa Tubuh; Jarak Tempuh Lari 12 menit, Kategori Kesegaran Jasmani dan Volume Oksigen Maksimal Siswa Laki-laki kelompok umur 17-20 tahun.

STATISTIK	UMUR	ANTROPOMETRI			
		BERAT	TINGGI	INDEKS	
		BADAN	BADAN	MASSA TUBUH	Status
	(Thn)	(Kg)	(Mtr)	(Kg/M ²)	
Jumlah	139.8	500.0	13.2	183.3	-
Rata-rata	17.47	62.50	1.65	22.91	NORMAL

Sd	0.40	12.92	0.05	4.75	-
Minimum	17.86	90.00	1.72	33.06	LBBTB
Maksimum	16.96	50.00	1.59	17.58	KBBTR
Median	17.66	58.00	1.66	22.46	NORMAL
Mode	-	58.00	-	-	-

COOPER 12 MINUTE RUN TEST

STATISTIK	KESEGERAN JASMANI		VO ₂ MAX	
	JARAK		(ml/kg/min)	KATEGORI
	TEMPUH (meter)	KATEGORI		
Jumlah	16.930	-	288.1	-
Rata-rata	2.116	Sangat Jelek	36.0	Jelek
Sd	0.43	-	9.64	-
Minimum	1.300	Sangat Jelek	17.8	Sangat Jelek
Maksimum	2.600	Rata-rata	46.8	Bagus
Median	2.088	Sangat Jelek	35.4	Jelek
Mode	1.980	Sangat Jelek	33.0	Sangat Jelek

Keterangan: LBBTB= Kelebihan berat badan tingkat berat; KUBBTB= Kekurangan berat badan tingkat berat; LBBTR= Kelebihan berat badan tingkat ringan; KBBTR= Kekurangan berat badan tingkat ringan.

Tabel 8. Jumlah dan Besaran Persentasi (%) Sebaran Kategori Kesegaran Jasmani dan Volume Oksigen Maksimal berdasarkan Cooper 12 Minute Run Test Siswa Laki-laki Kelompok Umur 17-20 tahun.

KATEGORI	KESEGERAN JASMANI		KATEGORI	VO ₂ MAX	
	JUMLAH	%		JUMLAH	%
n	8			8	
Sangat Buruk	5	62.5	Very Poor	4	50
Buruk	1	12.5	Poor	1	12.5
Rata-rata	2	25	Fair	1	12.5

Bagus	0	0	Good	2	25
Bagus Sekali	0	0	Excellent	0	0
			Superior	0	0

Penelitian deskriptif yang dilakukan di Sekolah Menengah Atas Negeri 2 (SMA N 2) Tondano melibatkan 58 peserta didik yang terdiri dari 27 perempuan dan 31 laki-laki. Pengumpulan data usia dan antropometri dan dilakukan di SMA N 2 sedangkan data tentang kesegaran jasmani dilakukan di Stadion Unima Tondano pada pagi hari, dari jam 08.00-10.00 Wita.

Data yang diperoleh dianalisis menggunakan statistik deskriptif meliputi nilai Rerata, Standar Deviasi, Median, Mode, Minimum dan Maksimum. Baik sampel Perempuan maupun laki-laki dibagi dalam dua kelompok umur yaitu, 15-16 tahun dan 17-20 tahun. Hasil analisis memperlihatkan bahwa rerata dan Standar deviasi usia sampel perempuan usia 15-16 tahun adalah 16.2+0.45 tahun; berat badan 54.91+11.64 kg; tinggi badan 1.61_0.10 m; indeks massa tubuh 21.17+3.69 kg/m² berada pada kategori “Normal”; jarak tempuh lari 12 menit 1.317+0.23 meter berada pada kategori kesegaran jasmani “Sangat Jelek”; VO₂ max. 18.2+5.09 ml/kg/min. berada pada kategori “Sangat Jelek”. Berdasarkan besaran persentase (%) maka untuk sampel Perempuan kelompok umur 15-16 tahun dari 23 siswa 20 orang atau sebesar 87% berada pada kategori “Sangat Jelek”; 2 orang atau 8.7% berada pada kategori “Jelek” sedangkan 1 orang atau 1% berada pada ketegori “Sedang”.

Untuk siswa perempuan kelompok umur 17-20 tahun rerata umur adalah 17.17+0.21 tahun; berat badan 66.75+11.30 kg; tinggi badan 1.64+0.07 meter; indeks massa tubuh 24.96 kg/m² walaupun berada pada kategori “Normal” tetapi telah mendekati Kelebihan Berat Badan Tingkat Ringan - LBBTR. Rerata Jarak tempuh lari 12 menit 1.285 meter berada pada kategori “Sangat Jelek”; VO₂ max. 17.4 ml/kg/min. berada pada kategori “Sangat Jelek”. Berdasarkan besaran persentase (%) maka untuk sampel Perempuan kelompok umur 17-20 tahun yang berjumlah 4 siswa semuanya atau sebesar 100% berada pada kategori “Sangat Jelek”.

Memperhatikan hasil sebagaimana tercantum diatas menunjukkan betapa kurangnya aktivitas fisik berupa olahraga secara teratur yang dilakukan oleh peserta

didik. Baik melalui proses pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK) maupun aktivitas diluar jam pelajaran.

4. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis statistik dan pembahasan hasil penelitian maka disimpulkan bahwa Tingkat Kesegaran Jasmani peserta didik Sekolah Menengah Atas Negeri 2 Tondano tahun ajaran 2023/2024 khususnya kelas XI berada pada kategori “Sangat Jelek”.

5. DAFTAR REFERENSI

- Depdikbud. (1996). *Ketahuiilah Tingkat Kesegaran Jasmani Anda*. Pusat Kesegaran Jasmani Dan Rekreasi.
- Djoko Pekik I. (2004). *Pedoman Praktis Berolahraga Untuk Kebugaran dan Kesehatan*. Yogyakarta: PT Andi Offset.
- Hendrik Soleman Mandagi (2016). *Tes, Pengukuran dan Evaluasi PJOK*. Edisi Khusus.
- Hendrik Soleman Mandagi (2012). *Kesegaran Jasmani*.
- Ismaryati, (2006). *Tes Kesegaran Jasmani Indonesia*. Jakarta: Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani.
- Junusul Hairy (2010). *Dasar – Dasar Kesehatan Olahraga*. Jakarta: Universitas Terbuka.
- Len Kraviz. (1997). *Panduan Lengkap Bugar Total*. Jakarta. PT. RajaGrafindo Persada.
- M. Ikhsan (1988). *Pendidikan Kesehatan dan Olahraga*. Jakarta. Erlangga.
- Muzamil et al. (2014). *Hubungan Antara Aktifitas Fisik dengan Fungsi Kongnitif*. *Jurnal Kesehatan Andalas*.
- Nuh, M. (2014). *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan SMA/MA/SMK/MAK Kelas X*. Jakarta; Kemendikbud.
- Lebo, Y., & Mandagi, H. S. (2024). *TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA SMA NEGERI 2 TONDANO TAHUN AJARAN 2023*. *Olympus: Jurnal Pendidikan Kesehatan dan Rekreasi*, 5(1), 174-178.



HUBUNGAN DUKUNGAN DAN PENGETAHUAN SUAMI DENGAN RENDAHNYA PENGGUNAAN KB AKDR (INTRAUTERINE CONTRASEPTIVE DEVICE)

Pasra Monita Naibaho¹, Vitalia Hanako Murni Simajuntak², Juliana Munte³, Srilina Pinem⁴

Prodi Alih jenjang Sarjana Kebidanan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Mitra Husada Medan

Korespondensi penulis: pasramonitanaibaho@gmail.com

Abstract. *The Family Planning Program (KB) is one of the government's efforts to control population growth and to build quality families. Long-term contraceptive methods, including intrauterine devices (IUDs), are part of the government program, but their usage remains low. One of the reasons is the lack of support and knowledge from husbands. Husband's support is a crucial form of motivation for wives in using contraceptives. The more knowledge and information the husband has, the more support he can provide to his wife in using IUD contraception. This study aims to determine the relationship between husband's support and knowledge with the low usage of IUD contraception at PMB Linda Elisabet in Kemiri Muka Subdistrict, Depok City, West Java, in 2024. This research is an analytic survey with a cross-sectional design. The population in this study is the husbands of women who use contraceptives, and the sample consists of 10 individuals selected through non-probability sampling or total sampling. Data were analyzed using the Chi-square test ($\alpha=0.05$). The results show that the majority of wives do not use IUDs (76.5%), while only 23.5% do. The statistical chi-square test showed a significant relationship between husband's support and knowledge with the low usage of IUD contraception at PMB Linda Elisabet in Kemiri Muka Subdistrict, Depok City, West Java, with a p-value of 0.003 ($P<0.05$). In conclusion, there is a significant relationship between husband's support and knowledge and the low usage of IUD contraception at PMB Linda Elisabet in Kemiri Muka Subdistrict, Depok City, West Java, in 2024. The more knowledgeable the husband, the greater his support for his wife in using IUD contraception. Health workers should regularly provide counseling on the importance of IUD contraception, and husbands are expected to increase their knowledge. With greater knowledge of IUD contraception, husbands can provide more support to motivate their wives to use it.*

Keywords: *IUD contraception, support, husband's knowledge*

Abstrak. Program Keluarga Berencana (KB) merupakan salah satu upaya pemerintah untuk mengendalikan laju pertumbuhan penduduk serta membentuk keluarga yang berkualitas. Alat kontrasepsi jangka Panjang sudah termasuk dalam program pemerintah, namun angka penggunaannya masih rendah termasuk salah satunya adalah AKDR dikarenakan berbagai alasan dikarenakan kurangnya dukungan dan pengetahuan suami. Dukungan suami merupakan bentuk motivasi yang sangat dibutuhkan oleh istri dalam penggunaan kontrasepsi. Semakin banyak pengetahuan dan informasi yg diketahui oleh suami maka akan semakin banyak memberi dukungan kepada istri dalam penggunaan kontrasepsi AKDR. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Hubungan dukungan dan pengetahuan suami dengan rendahnya penggunaan KB AKDR di PMB Linda Elisabet Kecamatan Kemiri Muka Kota Depok Jawa Barat Tahun 2024. Jenis penelitian ini adalah penelitian survey analitik dengan desain penelitian *cross sectional*. Populasi pada penelitian ini adalah suami dari ibu yang menggunakan kontrasepsi. Dan sampel pada penelitian ini adalah non *probability sampling* atau *total sampling* yang berjumlah 10 orang. Analisa yang dilakukan dengan uji Chi-square ($\alpha=0,05$). Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas istri yang tidak menggunakan AKDR (76,5%) sedangkan istri yang menggunakan AKDR hanya (23,5%). Hasil uji *statistic chi-square test*

Received: September 7, 2024; Revised: September 19, 2024; Accepted: October 7, 2024; Online Available: October 18, 2024.

menunjukkan bahwa Hubungan dukungan dan pengetahuan suami dengan rendahnya penggunaan KB AKDR di PMB Linda Elisabet kecamatan kemiri Muka kota Depok jawa barat Menunjukkan nilai $P=(0,003)$ ($P<0,05$).Kesimpulannya adalah Hubungan dukungan dan pengetahuan suami dengan rendahnya penggunaan KB AKDR di PMB Linda elisabet kecamatan kemiri muka kota Depok Jawa Barat Tahun 2024.Semakin banyak pengetahuan suami maka semakin tinggi dukungan suami kepada istri dalam penggunaan kontrasepsi AKDR.Tenaga Kesehatan harus lebih rutin dalam memberikan penyuluhan tentang pentingnya penggunaan KB AKDR dan bagi para suami diharapkan supaya lebih meningkatkan pengetahuan,dengan luasnya pengetahuan suami tentang KB AKDR maka akan semakin meningkatkan dukungannya kepada istri untuk memotivasi istri dalam Menggunakan KB AKDR.

Kata Kunci: KB AKDR,Dukungan,Pengetahuan Suami

1. LATAR BELAKANG

Jumlah penduduk didunia selalu bertambah setiap harinya berdasarkan data *word population review*, jumlah penduduk didunia mencapai 8,09 miliar pada 28 Februari 2024. Jumlah tersebut meningkat 0,62% dibandingkan populasi 2023. Namun tidak setiap negara selalu meningkat jumlah penduduknya, selama tahun 2024 populasi tiongkok dan rusia masing-masing turun 0,02% dan 0,23% dibandingkan dengan tahun sebelumnya saat ini jumlah penduduk Indonesia mencapai 279.232.920 juta jiwa. jumlah tersebut menempatkan posisi ke 4 terbanyak didunia, India menempati posisi pertama dengan jumlah penduduk 1,44 miliar jiwa tiongkok posisi kedua dengan total penduduk 1,43 miliar jiwa, posisi ketiga Amerika serikat dengan jumlah penduduk 341,2 juta jiwa (*word population 2024*). Jumlah penduduk di Indonesia saat ini sebanyak 279.232.920 jiwa per senin 1 April 2024, berdasarkan penggabaran wordmeter dari data terbaru PBB jumlah penduduk Indonesia pada tahun 2023 diperkirakan mencapai 277.534.122 jiwa pada pertengahan tahun (populasi Indonesia 2024).

Dampak dari meningkatnya angka kelahiran di Indonesia ini bisa disebabkan karena kehamilan 4 terlalu (4T) yaitu terlalu muda saat melahirkan, terlalu tua, terlalu sering hamil, dan terlalu banyak anak. Hal ini jelas program keluarga berencana (KB) yaitu menurunkan fertilitas agar dapat mengurangi beban Pembangunan demi terwujudnya kebahagiaan dan kesejahteraan bagi rakyat dan bangsa Indonesia (Mardliyaini et al 2022). Menurut who (*Word health organization*), keluarga berencana adalah Tindakan yang membantu individu atau pasangan suami istri untuk menghindari kelahiran yang tidak diinginkan /direncanakan, mendapatkan kelahiran yang memang diinginkan, mengatur interval diantara kehamilan,mengontrol waktu saat kehamilan dalam hubungan dengan umur suami istri dan menentukan jumlah anak dalam keluarga. Data *world health organization* tahun 2020 menunjukkan bahwa penggunaan kontrasepsi telah meningkat secara global, diantara 1,9 miliar kelompok wanita usia reproduksi (15-49 tahun) diseluruh dunia.

Pada tahun 2020 laju pertumbuhan penduduk di Indonesia berhasil mengalami penurunan karena adanya program keluarga berencana (KB). Perlambatan laju pertumbuhan penduduk ini 0,24% dari pertumbuhan penduduk 10 tahun sebelumnya

sebesar 1,49% hingga saat ini tercatat 270,2 juta jiwa penduduk di Indonesia dari tahun 2010 sampai dengan 2020 (Sekapuri, 2021).

Banyak Perempuan mengalami kesulitan dalam menentukan pilihan jenis kontrasepsi. Hal ini tidak hanya karena terbatasnya metode yang tersedia tetapi juga oleh ketidaktahuan mereka tentang persyaratan dan keamanan metode kontrasepsi tersebut. Metode kontrasepsi jangka Panjang (MKJP) terbukti sangat efektif untuk menekan angka kehamilan, namun hingga saat ini MKJP masih belum menjadi pilihan mayoritas pasangan usia subur di Indonesia (Widayarni,2018). Hal ini dibuktikan dengan jumlah peserta KB aktif MKJP menurut BKKBN pada tahun 2021 sebesar 10.028.915 (25,29%) peserta dan tahun 2022 sebesar 10.028.146 (25,28%) peserta dapat dikatakan bahwa pencapaian peserta KB aktif MKJP di Indonesia mengalami penurunan dibandingkan tahun 2020. Jenis MKJP seperti IUD/AKDR, implant dan sterilisasi berupa vasektomi dan tubektomi telah terbukti secara ilmiah sebagai metode paling efektif menjarangkan kehamilan, sayangnya pengguna MKJP di Indonesia kalah jauh dari metode pil KB dan suntik KB (BKKBN 2021).

Badan pusat statistik mencatat tahun 2021 di provinsi Jawa Barat bahwa persentase Wanita berusia 15-49 tahun dan berstatus kawin sedang menggunakan atau memakai alat KB di kabupaten kota Depok Jawa Barat sekitar 167.832 orang, sedangkan untuk pengguna aseptor pil KB sebanyak 21734 (12,94%), aseptor KB suntik sebanyak 70541 (42,03%), aseptor implant sebanyak 4483 (2,67%), aseptor AKDR sebanyak 24598(14,65%), MOP sebanyak 1418 (0,84%), MOW sebanyak 8567 (5,10%) kondom sebanyak 5081(3,02%) (Data statistik Depok Jawa Barat update 16 September 2022). Hasil profil Kesehatan Kota Depok tahun 2022 pertumbuhan penduduk secara *yuridiksi*, jumlah penduduk kota Depok pada tahun 2022, yang dikeluarkan secara resmi oleh dinas kependudukan dan pencatatan sipil dalam dokumen konsolidasi bersih (DKB) semester 2 tahun 2021 adalah sebesar 1.893.321 jiwa.

Tahun 2022 peserta KB aktif sekitar 256.835 orang, yang terdiri dari pengguna kontrasepsi kondom sebanyak 12.347 orang (4,81%), suntik sebanyak 125.577 orang (48,89%), pil sebanyak 52.759 orang (20,54%), AKDR sebanyak 40.638 (15,82%), MOP sebanyak 1.166 (0,45%), MOW sebanyak 6.488 (2,53%), implant sebanyak 17.037 (6,63%), dan MAL sebanyak 823 orang (0,32%) (dinkes.depok.go.id Dinas Kesehatan kota Depok tahun 2023). Di Kecamatan Beji kota Depok Jawa Barat bahwa persentase Wanita berusia 15-49 tahun dan berstatus kawin sedang menggunakan atau memakai alat kontrasepsi atau KB sekitar 10783 orang, sedangkan untuk pengguna aseptor KB pil 1471(13,64%), aseptor KB suntik sebanyak 4844 (44,92), aseptor kb implan 443 (4,1%), aseptor KB AKDR sebanyak 2463 (1,47%), MOP 25 (0,23%), MOW 844 (7,82%), Kondom sebanyak 693 (6,42%) (Data statistik Depok update 16 September 2022). Rendahnya peminat KB AKDR dibanding dengan alat kontrasepsi lainnya di PMB Linda Elisabeth Kecamatan Kemiri Muka Kota, Depok, Jawa Barat, Hasil wawancara yang dilakukan oleh peneliti pada 10 orang ibu di PMB Linda Elisabeth Kecamatan Kemiri Muka Kota, Depok Jawa Barat. Didapatkan sebanyak 7 orang tidak mendapatkan dukungan suami seperti kurangnya perhatian pada Wanita usia subur saat

menggunakan KB AKDR. suami tidak mengizinkan istrinya menggunakan Kb AKDR karena pemasangan KB AKDR langsung pada Rahim karena bagian itu adalah bagian intim yg tidak bisa dilihat oleh orang lain selain suaminya selain itu suami juga mengatkan suami tidak nyaman dalam berhubungan. 2 orang mendapat dukungan sedang seperti memberikan fasilitas untuk pemasangan, dan 1 orang mendapat dukungan baik seperti memfasilitasi dan mendampingi pemasangan KB AKDR. Dukungan ini mencakup pemberian informasi perhatian dan fasilitas dalam melaksanakan kontrasepsi AKDR.

Salah satu faktor yg mempengaruhi juga salah satunya kurangnya pengetahuan, peserta tentang KB AKDR, adanya factor lingkungan yang berpengaruh dari orang yg dianggap berpengalaman dalam berKB sehingga mempercayainya, dan Sebagian besar kendala dari dukungan suami dalam penggunaan KB AKDR, salah satu tatacara yang dianut warga ialah pemasangan AKDR yg dilakukan di aurat/vagina sehingga mengakibatkan perasaan malu atau enggan untuk memakai AKDR.

Di Indonesia pemakaian kontrasepsi tidak lepas dari peran suami dalam penggunaan alat kontrasepsi mempengaruhi tingginya pemakaian kontrasepsi terkait dengan Upaya penundaan kehamilan atau kelahiran anak berikutnya setelah anak pertama lahir, hal yang paling penting dilakukan adalah mengatur jarak kehamilan. Konsep mengenai kontrasepsi pasca persalinan bukanlah hal yang baru, akan tetapi tidak banyak perhatian yang diberikan pada masa yang penting dari kehidupan Wanita (Wijayanegara, 2017).

2. METODE PENELITIAN

Jenis penelitian yang digunakan pada penelitian ini adalah penelitian survey analitik dengan desain penelitian yang digunakan adalah *cross sectional*. Penelitian ini dilakukan untuk menganalisa apakah ada hubungan dukungan dan pengetahuan suami (variable independent) dengan rendahnya penggunaan KB AKDR (variable dependent) di PMB linda elisabet kecamatan Kemiri Muka, Kota Depok Jawa Barat tahun 2024. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh suami aseptor KB, Peserta KB aktif sebesar 492 (10 orang aseptor KB AKDR dan 482 Merupakan aseptor KB non AKDR yang berkunjung ke di PMB linda elisabet kecamatan Kemiri Muka, Kota Depok, Jawa Barat tahun 2024. Pengambilan besar sampel dalam penelitian ini menggunakan tehnik *non propability sampling* Atau biasa disebut dengan *total sampling*. Setelah didapatkan jumlah sampel yang dibutuhkan adalah 32 orang, maka peneliti mengambil seluruh aseptor KB AKDR yaitu 10 orang dan 32 orang yang non AKDR. Seluruh aseptor KB AKDR diambil karena proporsi dilapangan sangat sedikit.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan dukungan dan pengetahuan suami dengan rendahnya penggunaan KB AKDR.

1. Data demografi

Tabel 1
Distribusi frekuensi karakteristik umur suami

Umur (Tahun)	Frekuensi (F)	%
25 -30	12	28,5 %
31 -35	12	28,5 %
36 -40	10	23,7 %
41 -45	8	19,3 %
Total	42	100%

Berdasarkan tabel 1 diatas, hasil penelitian menunjukkan bahwa umur suami 25-30 tahun sebanyak 12 orang (28,5%), umur 31-35 tahun sebanyak 12 orang (28,5%), umur 36-40 tahun sebanyak 10 Orang (23,8%), sedangkan umur 41-45 tahun sebanyak 8 orang (19,3%). Berdasarkan karakteristik umur suami minoritas berumur 41-45 tahun (19,3%) dan mayoritas berumur 25-30 tahun dan 31-35 tahun (28,5%).

Tabel 2
Distribusi frekuensi karakteristik Pendidikan suami

Pendidikan	Frekuensi (F)	%
SD	3	7,5%
SMP	12	28,5%
SMA	20	47,5%
Diploma/sarjana	7	16,5%
Total	42	100%

Berdasarkan tabel 2 diatas hasil penelitian berdasarkan Pendidikan bahwa suami yang berpendidikan SD sebanyak 3orang (7,5%), Berpendidikan SMP sebanyak 12 orang (28,5%), Beependidikan SMA sebanyak 20 orang (47,5%), sedangkan berpendidikan Diploma/sarjana sebanyak 7 orang (16,5%). Berdasarkan karakteristik Pendidikan suami minoritas berpendidikan SD sebanyak 3 orang (7,5%) dan mayoritas berpendidikan SMA sebanyak 20 orang (47,5%).

Tabel 3
Distribusi frekuensi karakteristik berdasarkan paritas

Jumlah anak	Frekuensi (F)	%
1	10	23,5%
2	15	35,5%
3	11	26,5%

≥ 4	6	14,5%
Total	42	100%

Berdasarkan tabel 3 diatas hasil penelitian berdasarkan paritas (jumlah anak) jumlah yang memiliki anak ≥ 4 (minoritas) sebanyak 6 orang (14,5%) dan mayoritas yang memiliki 2 orang anak sebanyak 15 orang (35,5%), sedangkan yang memiliki anak 1 sebanyak 10 orang (23,5%) dan yang memiliki 3 anak sebanyak 11 orang (26,5%).

Tabel 4

Distribusi frekuensi karakteristik berdasarkan pekerjaan suami

Pekerjaan	Frekuensi (F)	%
Karyawan swasta	39	92,5%
PNS	3	7,5%
Total	42	100%

Berdasarkan tabel 4 diatas hasil penelitian berdasarkan pekerjaan suami mayoritas suami bekerja sebagai karyawan swasta sebanyak 39 orang (92,5%), sedangkan suami yang bekerja sebagai PNS (Minoritas) sebanyak 3 orang (7,5%).

Tabel 5

Distribusi frekuensi karakteristik berdasarkan pengetahuan suami

Pengetahuan	Frekuensi	%
Baik	9	21,5%
Sedang	18	43%
Cukup	15	35,5%
Total	42	100%

Berdasarkan tabel 5 diatas hasil penelitian berdasarkan pengetahuan suami, didapatkan suami yang berpengetahuan Baik sebanyak 9 orang (21,5%), dan yang berpengetahuan sedang sebanyak 18 orang (43%), sedangkan yang berpengetahuan cukup sebanyak 15 orang (35,5%). Suami mayoritas berpengetahuan sedang yaitu 18 orang (43%) dan minoritas berpengetahuan Baik sebanyak 9 orang (21,5%).

Tabel 6

Distribusi frekuensi karakteristik berdasarkan penggunaan KB AKDR

Penggunaan KB AKDR	Frekuensi (F)	%
Menggunakan AKDR	10	23,5%
Tidak menggunakan AKDR	32	76,5%
Total	42	100 %

Berdasarkan frekuensi karakteristik penggunaan KB AKDR pada istri yaitu, Minoritas menggunakan AKDR adalah sebanyak 10 orang (23,5%), sedangkan mayoritas istri yang tidak menggunakan KB AKDR adalah sebanyak 32 orang (76,5%).

2. Analisis univariat

Hasil uji univariat untuk variable independent akan terlihat distribusi frekuensi dari masing-masing sub variable yaitu meliputi dukungan dan pengetahuan suami dalam penggunaan KB AKDR untuk lebih jelas dapat dilihat dari tabel masing-masing variabel.

1. Deskripsi dukungan suami dengan rendahnya penggunaan KB AKDR

Distribusi frekuensi dukungan suami selengkapnya dapat dilihat pada tabel 7 berikut :

Tabel 7
Distribusi frekuensi Dukungan suami

Dukungan suami	Frekuensi (F)	%
Mendukung	17	40,5%
Tidak mendukung	25	59,5%
Total	42	100%

Berdasarkan tabel 7 diatas, hasil penelitian menunjukkan bahwa suami tidak mendukung dalam penggunaan KB AKDR sebanyak 25 orang (59,5%), dan suami yang mendukung dalam penggunaan KB AKDR sebanyak 17 orang (40,5%). Pada penelitian ini ada 4 dukungan yang diberikan oleh suami untuk mewujudkan suatu rencana dalam penggunaan KB AKDR. Ke empat dukungan suami tersebut antara lain, dukungan emosional, dukungan instrumental, dukungan informasi, dan dukungan penghargaan.

3. Analisa Bivariat

a. Hubungan dukungan suami dan pengetahuan dengan rendahnya penggunaan KB AKDR

Hasil penelitian tentang Hubungan dukungan dan pengetahuan suami dengan rendahnya penggunaan KB AKDR dapat dilihat pada tabel 8 sebagai berikut :

Tabel 8
Hubungan Dukungan dan pengetahuan suami dengan rendahnya penggunaan KB AKDR

Penggunaan KB AKDR							
Dukungan suami	Menggunakan		Tidak menggunakan		Total	%	P
	N	%	n	%			
Mendukung	7	16,5%	10	23,5%	17	40%	
Tidak	3	7,5%	22	52,5%	25	60%	

mendukung							0,003
Total	10	24%	32	76%	42	100%	
Pengetahuan							
Cukup	3	7,5%	12	28,5%	15	36%	
Sedang	2	5%	16	38%	18	43%	
Baik	5	12%	4	9%	9	21%	
Total	10	24,5%	32	75,5%	42	100%	

Berdasarkan tabel 8 diatas ,hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 17 orang suami mendukung.mayoritas suami 23,5% (10 orang) yang istrinya tidak menggunakan alat kontrasepsi AKDR, sedangkan minoritas yg istrinya menggunakan KB AKDR sebanyak 7 orang (16,5%). Suami yg tidak mendukung dan istri menggunakan KB AKDR sebanyak 3 orang (7,5%), suami yg tidak mendukung dan istri tidak menggunakan KB AKDR sebanyak 22 orang (52,5%). Berdasarkan pengetahuan suami yang berpengetahuan cukup dan istri menggunakan KB AKDR sebanyak 3 orang (7,5%) sedangkan berpengetahuan cukup dan istri tidak menggunakan KB AKDR sebesar 12 orang (28,5%). Suami berpengetahuan sedang dan istri menggunakan KB AKDR sebanyak 2 orang (5%), suami berpengetahuan sedang istri tidak menggunakan KB AKDR 16 orang (38%). Suami berpengetahuan baik dan istri menggunakan KB AKDR sebanyak 5 orang (12%), sedangkan suami berpengetahuan baik dan istri tidak menggunakan KB AKDR adalah 4 orang (9%) mayoritas suami berpengetahuan sedang dan istri tidak menggunakan KB AKDR ada, sedangkan minoritas suami berpengetahuan. Hasil *chi-square* diperoleh $p = 0,003$ ($p < 0,05$) yang berarti ada hubungan dukungan dan pengetahuan suami dengan rendahnya penggunaan KB AKDR.

Pembahasan

1. Distribusi frekuensi karakteristik responden suami

Usia merupakan factor instrinsik yang memiliki hubungan dengan penggunaan alat kontrasepsi KB.selain itu usia juga berhubungan dengan struktur organ ,fungsi fisiologi,penyusun komposisi biokimiawi,dan hormonal dalam sistem tubuh .pada saat periode tertentu usia dapat menyebabkan terjadinya perbedaan kebutuhan akan penggunaan kontrasepsi (Sumartini dan indriani 2019).

Ditinjau dari Tingkat Pendidikan seseorang juga akan mendukung dalam mempercepat penerimaan informasi tentang KB (Rahayu dkk, 2018). Berdasarkan pada penelitian seperti tercantum pada tabel 2 didapatkan bahwa mayoritas Tingkat Pendidikan terakhir yg telah ditempuh oleh suami adalah Pendidikan Tingkat menengah (SMA) yaitu dengan frekuensi 20 orang (47,5%). Demikian pula dengan hasil penelitian Sari dkk (2019) yang memperoleh hasil bahwa 38,3% Pendidikan suami adalah SMA .

Pendidikan merupakan satu bimbingan yang diberikan seseorang kepada orang lain terhadap suatu hal agar mereka dapat memahami.tingkat Pendidikan yang lebih tinggi akan memudahkan seseorang untuk menyerap informasi khususnya dalam hal

Kesehatan dan penggunaan kontrasepsi. Namun Tingkat Pendidikan yang lebih tinggi tidak menjamin sebuah keluarga untuk menggunakan jenis kontrasepsi yang aman dan mudah. (Saragih dkk, 2019).

Ditinjau dari pekerjaan, berdasarkan hasil penelitian seperti yang tercantum pada tabel 4 diperoleh mayoritas pekerjaan suami adalah karyawan swasta. Hasil penelitian ini sesuai dengan hasil penelitian Sari dkk (2019) yang menyatakan bahwa Sebagian besar respondennya adalah bekerja. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan di distribusi frekuensi factor paritas pada tabel 3 menunjukkan mayoritas responden yang memiliki 2 orang anak sebanyak 15 orang suami (35,5%) dan minoritas responden atau suami yang memiliki anak lebih dari 4 anak adalah 6 orang suami (14,5%). Sesuai dengan penelitian (Hafifah Winda, 2021) di pusat pelayanan keluarga sejahtera menunjukkan terdapat yang mempengaruhi antara paritas dengan penggunaan KB AKDR dikarenakan paritas multipara akan lebih cenderung mengalami resiko pada saat hamil, paritas adalah jumlah persalinan yang pernah dialami seorang ibu selama hidupnya.

Menurut (Agustin, Yuana Dwi, 2019) bahwa semakin banyak jumlah anak akan menambah pengalaman dan dapat memperluas pengetahuan yang dimiliki asektor KB, Paritas diperkirakan ada kaitannya dengan arah pencarian informasi tentang pengetahuan asektor KB, penggunaan kontrasepsi dalam hal ini mempengaruhi perilaku asektor KB saat ini dan nanti.

2. Pengetahuan

Menurut peneliti (Bernadetta, 2021) pengetahuan juga berkaitan dengan sumber informasi yang diperoleh seseorang. Sumber informasi dapat diperoleh berupa data, teks, gambar, suara, dll yang dapat memberikan pengaruh jangka pendek. Oleh karena itu sumber informasi dapat mempengaruhi pengetahuan asektor KB berupa perubahan atau peningkatan pengetahuan. Dapat dilihat tabel 4.5 mayoritas yg berpengetahuan sedang sebanyak 18 orang (43%). Menurut asumsi peneliti semakin banyak sumber informasi yang diperoleh dari berbagai tenaga Kesehatan dan media maka semakin tinggi frekuensi penggunaan kontrasepsi. Kurangnya informasi menyebabkan kurangnya pengetahuan asektor KB dalam memilih jenis KB yang akan digunakan.

3. Penggunaan KB AKDR

KB AKDR adalah metode kontrasepsi yang reversible, efektif sampai jangka Panjang dan dapat digunakan pada semua Perempuan usia reproduktif. Berdasarkan hasil penelitian yang tercantum pada tabel 6 didapatkan bahwa mayoritas istri tidak dalam penggunaan KB AKDR adalah sebesar 32 orang (76,5%). Demikian juga dengan penelitian yang dilakukan oleh Sari dkk (2019) diperoleh hasil yang juga sama dengan penelitian ini bahwa sebanyak 72,8% respondennya tidak menggunakan alat kontrasepsi AKDR.

Notoatmodjo dalam Mularsih dkk (2018) terdapat bahwa penggunaan kontrasepsi AKDR akan lebih banyak terjadi apabila Sebagian besar pasangan usia subur tersebut memiliki pengetahuan yang baik tentang defenisi, mekanisme kerja, indikasi, keuntungan kontraindikasi dan efek samping dari alat kontrasepsi AKDR.

Tanpa ada pengetahuan tersebut, maka kesadaran dari aseptor KB untuk menggunakan kontrasepsi AKDR akan sangat rendah.

4. Deskripsi dukungan suami tentang penggunaan KB AKDR

Dukungan seorang suami merupakan bentuk motivasi yang diberikan kepada istri. Jika suami memberikan motivasi maka seorang istri secara tidak langsung akan merasa bahagia (Retnowati dkk 2018). Dukungan suami sangat diperlukan istri dalam memilih alat kontrasepsi yang akan digunakan maka dari itu suami harus ikut dalam menentukan KB yg akan digunakan oleh istri setelah istri melahirkan. Wayanti dkk 2018). Pada penelitian ini diperoleh data bahwa mayoritas suami yang tidak memberi dukungan lebih cenderung untuk tidak menggunakan AKDR, begitu juga sebaliknya suami yang memberi dukungan istrinya cenderung akan menggunakan KB AKDR. Artinya ada hubungan dukungan suami terhadap penggunaan KB AKDR.

5. Hubungan dukungan dan pengetahuan suami dengan rendahnya penggunaan KB AKDR

Salah satu factor yang harus dipertimbangkan untuk penentuan menggunakan alat kontrasepsi atau tidak adalah persetujuan suami. Wanita yang mendapat dukungan dari pasangan akan terus menerus menggunakan alat kontrasepsi, sedangkan istri yang tidak mendapatkan dukungan dari suami akan sedikit menggunakan kontrasepsi (Rahayu dkk 2018).

Dukungan suami sangat penting bagi istri dalam penggunaan alat kontrasepsi yang akan digunakan, suami adalah orang pertama dan orang yang utama dalam memberi dorongan kepada istri dorongan, dukungan dan perhatian seorang suami kepada istri (Mariati, 2018). Pada penelitian ini penyebab rendahnya dukungan suami dalam penggunaan KB AKDR karena adanya anggapan diantaranya ketidaknyamanan saat berhubungan, dirasakan sangat mengganggu atau menyebabkan rasa tidak enak dan cara pemasangannya dianggap tabu, suami juga khawatir kepada istri karna pemasanya AKDR langsung ke bagian intim karna kurangnya pengetahuan suami terhadap KB AKDR. Dukungan suami merupakan salah satu factor penguat (*reinforcing*) yang dapat mempengaruhi seorang istri dalam penggunaan KB AKDR. Seperti yang terlihat dari hasil statistic *chi-square* didapatkan nilai $p = 0,003$ ($p > 0,05$) yang berarti ada hubungan dukungan dan pengetahuan suami dengan rendahnya penggunaan KB AKDR.

Penelitian Merlis simon dalam Sari dkk (2019) mengungkapkan hasil penelitian yg juga sama dengan penelitian ini bahwa terdapat pengaruh dukungan dan pengetahuan suami terhadap penggunaan alat kontrasepsi AKDR. Dukungan suami dalam berKB merupakan bentuk nyata kepedulian dalam tanggung jawab pria dalam berpartisipasi (Mularsi dkk, 2018).

4. KESIMPULAN

Kesimpulan dari penelitian ini adalah:

1. Mayoritas suami yg tidak mendukung dalam penggunaan KB AKDR (59,5%), sedangkan suami yang mendukung dalam penggunaan KB AKDR (40,5).
2. Dari distribusi frekuensi berdasarkan penggunaan KB AKDR minoritas menggunakan KB AKDR sebesar 23,5% dan mayoritas yg tidak menggunakan KB AKDR (76,5%).
3. Dari distribusi frekuensi berdasarkan pengetahuan KB AKDR mayoritas berpengetahuan sedang sebanyak 18 orang (43%) minoritas berpengetahuan cukup 9 orang (21,5%).
4. Ada hubungan dukungan dan pengetahuan suami dengan rendahnya penggunaan KB AKDR dengan nilai $p = 0,003$ ($p < 0,05$).

Saran dari penelitian ini adalah

1. Diharapkan kepada Masyarakat supaya lebih banyak lagi menggali informasi tentang pemahaman penggunaan KB, terhususnya KB AKDR supaya jenis KB AKDR lebih dikenal oleh Masyarakat.
2. Diharapkan kepada suami supaya lebih meningkatkan pengetahuan tentang KB AKDR supaya suami lebih memahami pengertian, manfaat, efek samping dan jenis-jenis KB agar suami dapat memberi dukungan yg bersifat informasi, emosional, instrumental dan penghargaan kepada istri. Karna dengan dukungan suami program KB akan berjalan dengan baik.
3. Diharapkan kepada tenaga Kesehatan terkait agar dapat dilakukan penyuluhan rutin kepada Masyarakat terutama kepada pasutri, baik secara individual atau kelompok, tentang manfaat, kelebihan dan kekurangan dari alat kontrasepsi AKDR.
4. Diharapkan kepada institusi Pendidikan supaya penelitian ini dapat digunakan sebagai tambahan bahan bacaan untuk mahasiswa tenaga Kesehatan untuk mengembangkan pengetahuan khususnya yang berhubungan dengan dukungan suami dalam penggunaan alat kontrasepsi dalam Rahim (AKDR).

DAFTAR REFERENSI

- BKKBN. Peraturan kepala badan kependudukan dan keluarga berencana nasional No 24 Tahun 2017 Tentang pelayanan KB pasca persalinan dan paska keguguran : BKKBN : 2017.
- BKKBN. Peraturan Badan Kependudukan Dan Keluarga Berencana Nasional No. 3 Tahun 2021 Perubahan Atas Peraturan Badan kependudukan Dan Keluarga Berencana Naional No 19 Tahun 2018 Tentang Petunjuk Teknis Pelaksanaan Jabatan Fungsional Penyuluh Keluarga.
- Hafifah, winda, N. (2021) Faktor-faktor yang berhubungan dengan pemilihan alat kontrasepsi IUD di Puskesmas Kecamatan Manggung.
- Haningtri, Y. A (2021) Gambaran factor yang mempengaruhi Rendahnya penggunaan KB IUD.

- Hany, P., Gempi, T dan Sylvie, P (2020) Modul Pembelajaran Keperawatan Maternitas I <https://www.word population> 2024.
- Handayani, sri (2017) *Buku ajar asuhan pelayanan keluarga berencana*. Yogyakarta: Edited by Pustaka Rihama.
[Http://www. Data statistic Depok, jawa Barat update](http://www.Data statistic Depok, jawa Barat update), 16 September 2022.
- [Http://Dinkes. Depok.go.id](http://Dinkes. Depok.go.id). Dinas Kesehatan kota Depok 2023.
- <https://m.Medcom.id>. ini yang menyebabkan kontrasepsi IUD gagal mencegah kehamilan.
- Kemenkes RI, 2019. Profil Kesehatan Indonesia 2018/Indonesia health profile 2018/[Http://www.depkes.go.id/fesources/download/pusdatin/profil](http://www.depkes.go.id/fesources/download/pusdatin/profil) Kesehatan/Data informasi profil-Kesehatan Indonesia 2018.Pdf.
- Matahari, R., Utami, F.P dan Sugihartati, S (2018) *Buku Ajar Keluarga Berencana Dan Kontrasepsi*. Jakarta : Pustaka Ilmu.
- Marleni Novia (2021) Hubungan Dukungan Suami Dengan penggunaan Alat Kontrasepsi IUD Pada Aseptor KB: Sebuah Tinjauan Literatur.
- Notoadmodjo, Soekidjo (2017). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: edited by Rineka Cipta, edisi Revisi.
- Notoadmodjo. (2018). *Metode Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Rupana Laura, D (2022) Faktor-faktor yang mempengaruhi Aseptor KB Dalam Pemilihan Alat Kontrasepsi Dalam Rahim (IUD).
- Sihombing Emmi Asnah, D (2020). Hubungan Dukungan Suami Dengan pemilihan Alat Kontrasepsi IUD Pada Pasangan Usia Subur Di Wilayah Kerja Puskesmas Bandar Siantar.
- Mariati, Titik. 2018. Dukungan suami dengan pemilihan penggunaan kontrasepsi intra uterine device (IUD). *Jurnal Manajemen Kesehatan Yayasan RS Dr. Soetomo* 4(2).
- Mularsih Sri, Munaroh Laelatul, and Elliana Dewi. 2018. Hubungan pengetahuan dan dukungan suami dengan pemilihan alat kontrasepsi dalam rahim (AKDR) pada pasangan usia subur (PUS) di Kelurahan Purwoyoso Kecamatan Ngaliyan Kota Semarang. *Jurnal Kebidanan* 7(2): 144-154.
- Rahayu lis, Reza Mohammed, and Usman Elly. 2018. Hubungan Pengetahuan Ibu Pasangan Usia Subur dengan Penggunaan Kontrasepsi IUD Di Nagari Andalas Baruh Bukit Kecamatan Sungayang Kabupaten Tanah Datar. *Jurnat Kesehatan Andalas* 7(4).

Retnowati, Yuni, Doris Novianti, and Kiku Wulandary. 2018, "Dukungan Suami Terhadap Pemilihan Kontrasepsi Intrauterin Device Di Wilayah Kerja Puskesmas Mamburungan." *Journal of Borneo Holistic Health 1*.

Sari Yati Nur Indah, Abidin Urwatil Wusga, and Ningsih Sri. 2019. Faktor-faktor Yang Berhubungan Dengan Minat Ibu Dalam Pemilihan Kontrasepsi IUD. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*.

Wayanti, Sri, Sutio Rahardjo, and Moh Choirin. 2018. Dukungan Suami Dalam Pemilihan Metode Kontrasepsi Implant Pada Ibu Post Partum (Studi Di Kelurahan Kemayoran Wilayah Kerja Puskesmas Kota Bangkalan). *Jurnal Pamator 11* (1): 83-91.

INTERSCHOLASTIC ATHLETIC

Juridi Kalalo¹, Melky Pangemanan², Augustinus Robin Butarbutar³

Fakultas Ilmu Keolahragaan & Kesehatan Masyarakat Universitas Negeri Manado

Korespondensi penulis: juridi.kalal031@gmail.com

Abstract. *Interscholastic athletics is a sports program held between schools, especially at the middle and high school levels. This program plays an important role in the physical, mental, and social development of students. This study examines the various benefits that students gain from participating in interscholastic athletic, including improved physical and mental health, better academic achievement, and character development through values such as teamwork, discipline, and leadership. Involvement in sports activities also strengthens relationship with the community, creating a sense of community and identity among students. Thus, interscholastic athletic serves not only as a competitive arena but also as a valuable educational tool, supporting the holistic development of students in various aspects of their lives. This study confirms the importance of interscholastic athletic programs in the context of student education and character development.*

Keywords: *Interscholastic Athletics, Physical and Mental Health, Community Engagement, Academic Achievement, Discipline, Teamwork*

Abstrak. Atletik antarsekolah, atau interscholastic athletics, merupakan program olahraga yang diadakan antar sekolah, terutama di tingkat menengah dan atas. Program ini memiliki peranan penting dalam pengembangan fisik, mental, dan sosial siswa. Penelitian ini mengkaji berbagai manfaat yang diperoleh siswa dari partisipasi dalam atletik antarsekolah, termasuk peningkatan kesehatan fisik dan mental, prestasi akademik yang lebih baik, serta pengembangan karakter melalui nilai-nilai seperti kerja sama, disiplin, dan kepemimpinan. Selain itu, keterlibatan dalam kegiatan olahraga juga memperkuat hubungan dengan komunitas, menciptakan rasa kebersamaan dan identitas di antara siswa. Dengan demikian, interscholastic athletics tidak hanya berfungsi sebagai ajang kompetisi, tetapi juga sebagai alat pendidikan yang berharga, mendukung perkembangan holistik siswa dalam berbagai aspek kehidupan mereka. Penelitian ini menegaskan pentingnya program atletik antarsekolah dalam konteks Pendidikan dan pengembangan karakter siswa.

Kata Kunci: Interscholastic Athletics, Pengembangan Karakter, Kesehatan Fisik dan Mental, Keterlibatan Komunitas, Prestasi Akademik, Disiplin, Kerja Sama

1. LATAR BELAKANG

Atletik antar sekolah, atau interscholastic athletic, telah menjadi bagian integral dari sistem pendidikan di banyak negara, terutama di Amerika Serikat. Sejak kemunculannya pada akhir abad ke-19, program ini telah berkembang menjadi platform yang tidak hanya mengembangkan karakter dan keterampilan sosial siswa.

Dalam konteks pendidikan, atletik antarsekolah memberikan kesempatan bagi siswa untuk terlibat dalam aktifitas fisik yang bermanfaat, yang berkontribusi pada kesehatan fisik dan mental mereka. Penelitian ini menunjukkan bahwa partisipasi dalam olahraga dapat meningkatkan kebugaran, mengurangi stres, dan membantu siswa mengembangkan kebiasaan hidup yang berkelanjutan. Selain itu, keterlibatan dalam atletik sering kali berhubungan dengan peningkatan prestasi akademik, dimana siswa yang aktif dalam olahraga cenderung memiliki keterampilan manajemen waktu dan disiplin yang lebih baik.

Namun, meskipun banyak manfaat yang ditawarkan, masih terdapat tantangan dalam implementasi program atletik antarsekolah, termasuk pendanaan, aksesibilitas, dan tekanan kompetitif yang berdampak negative pada siswa. Oleh karena itu, penting untuk mengeksplorasi dan memahami peran serta dampak dari atletik antarsekolah dalam pendidikan, guna memastikan bahwa program ini dapat memberikan manfaat maksimal bagi semua siswa.

2. METODE PENELITIAN

Observasi adalah proses mengamati/mengawasi suatu objek tertentu secara cermat. Tujuan metode penelitian ini untuk mendapatkan informasi yang valid dan benar untuk suatu penelitian atau kegiatan. Observasi ini dapat memberikan informasi tentang bagaimana program suatu penelitian yang dijalankan serta dampaknya dalam penelitian tersebut.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

- 1. Manfaat Kesehatan Fisik dan Mental:** Partisipasi dalam program atletik interscholastic terbukti memberikan manfaat signifikan bagi kesehatan fisik dan mental siswa. Olahraga membantu siswa tetap aktif dan mengurangi tingkat stres, serta membentuk kebiasaan hidup sehat yang berkelanjutan.
- 2. Prestasi Akademik:** Terdapat hubungan positif antara partisipasi dalam olahraga dan pencapaian akademis. Siswa yang terlibat dalam atletik cenderung memiliki prestasi akademik yang lebih baik, karena olahraga mengajarkan manajemen waktu dan disiplin.

- 3. Kesempatan untuk Berkompetisi dan Belajar Kegagalan:** Atletik interscholastic memberikan platform bagi siswa untuk belajar tentang kompetisi yang sehat dan cara mengatasi kegagalan, yang penting untuk membangun ketahanan mental.
- 4. Keterlibatan Komunitas:** Kegiatan olahraga sering melibatkan dukungan dari orang tua dan anggota komunitas, menciptakan rasa kebersamaan dan identitas di antara siswa dan komunitas.

Atletik antar sekolah tidak hanya berfungsi sebagai sarana untuk berkompetisi, tetapi juga sebagai alat Pendidikan yang penting. Melalui prestasi dalam olahraga, siswa belajar nilai-nilai seperti kerja sama, disiplin, dan kepemimpinan. Dengan demikian, interscholastic berperan penting dalam pendidikan siswa, tidak hanya dalam aspek akademik tetapi juga dalam pengembangan karakter dan keterlibatan komunitas.

4. KESIMPULAN

Interscholastic athletic, atau atletik antarsekolah, memiliki peranan sangat penting dalam Pendidikan siswa tingkat menengah dan atas. Program ini tidak hanya berfungsi sebagai ajang kompetisi olahraga, tetapi juga sebagai platform untuk pengembangan fisik, mental, dan sosial siswa.

Secara keseluruhan, interscholastic athletics memberikan banyak manfaat yang meliputi pengembangan karakter, kesehatan fisik dan mental, prestasi akademik, ketahanan, dan keterlibatan komunitas. Oleh karena itu, program atletik ini sangat berharga dalam mendukung pendidikan dan pengembangan holistic siswa.

DAFTAR DEFERENSI

- Connoly, J. M. (2020). The Role of Community in Interscholastic Sports. *Journal Of Community Engagement and Scholarship*.
- Hill, L. D. (2017), Physical Activity and Mental Health: A Review of the Literature. *Journal of School Health*. "INTERSCHOOL definition in American English | Collins English Dictionary." *Collins Dictionary*, <https://www.collinsdictionary.com/us/dictionary/english/interschool>. Accessed 28 September 2024.
- "Interscholastic Athletics." *Encyclopedia.com*, <https://www.encyclopedia.com/children/encyclopedias-almanacs-transcripts-and-maps/interscholastic-athletics>. Accessed 28 September 2024.

“INTERSCHOLASTIC | English meaning - Cambridge Dictionary.” *Cambridge Dictionary*, https://dictionary.cambridge.org/dictionary/english/interscholastic#google_vignette. Accessed 28 September 2024.

“Interscholastic Athletics | NC DPI.” *NC DPI*, <https://www.dpi.nc.gov/districts-schools/classroom-resources/academic-standards/programs-and-initiatives/nc-healthy-schools/interscholastic-athletics>. Accessed 6 October 2024.

Mueller, F. O. (2018). The Relationship Between Academic Achievement and Athletic Participation. *International Journal of Spots Science*.

McKenzie, M. (2019). Competition and Resilience in Youth Sports. *Sports Pyschology Review*.

Wiggins, D. L. (2016). *The role of Intercollegiate Athletics in American Higher Education: The Challenges of Reform*.

ASPEK HISTORIS INDUSTRI OLAHRAGA

Syallomita Pompayo

Program Studi Pendidikan Rekreasi dan Kesehatan, Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Masyarakat, Universitas Negeri Manado

Alamat: Jln. Kampus Unima, Tonsaru, Kec. Tondano Selatan, Kabupaten Minahasa Sulawesi Utara

Korespondensi penulis: syallomitapompayo@gmail.com

Abstract. *The sports industry has undergone significant transformations since the 19th century. Since the emergence of modern organized sports in the era of the industrial revolution, sports have become more than just physical activities, but a means of expressing national identity and a political tool. The main findings show that industrialization created the conditions for the development of professional sports, while the post-war era was marked by the globalization of sports and the emergence of the mass media as a significant actor in the commercialization of sports. By understanding the historical aspects of the sports industry, this research contributes to a deeper understanding of how sport developed into a global phenomenon involving various economic, political, and cultural sectors.*

Keywords : *History of Sports, industrialization, globalization of sports, commercialization, mass media, digital technology and sports industry*

Abstrak. Industri olahraga telah mengalami transformasi yang signifikan sejak abad ke-19. Sejak kemunculan olahraga modern yang terorganisasi pada era revolusi industri, olahraga menjadi lebih dari sekedar kegiatan fisik, tetapi menjadi sarana ekspresi identitas nasional dan alat politik. Temuan utama menunjukkan bahwa industrialisasi menciptakan kondisi untuk perkembangan olahraga profesional, sementara, era pasca perang ditandai dengan globalisasi olahraga dan munculnya media massa sebagai aktor kunci dalam komersialisasi olahraga. Dengan memahami aspek historis industri olahraga, penelitian ini berkontribusi pada pemahaman lebih mendalam tentang bagaimana olahraga berkembang menjadi fenomena global yang melibatkan berbagai sektor ekonomi, politik, dan budaya.

Kata Kunci : Sejarah Olahraga, industrialisasi, globalisasi olahraga, komersialisasi, media massa, teknologi digital dan industri olahraga

1. LATAR BELAKANG

Keadaan olah raga bangsa tercinta ini masih genting. Hal ini disebabkan kurangnya fasilitas atau inisiatif pendidikan yang berkualitas. Pengembangan sektor olahraga merupakan salah satu bidang yang menjadi kajian khusus Kamar Dagang dan Sektor (Kadin) Indonesia. Untuk mengatasi permasalahan ini, Indonesia perlu melakukan industrialisasi di sektor olahraga agar dapat menarik minat negara lain, seperti Amerika Serikat dan negara-negara Barat, yang bersedia berinvestasi di negara-negara Asia di bidang olahraga. Saat ini merupakan waktu yang ideal untuk mempercepat industrialisasi olahraga (Ibnu, 2011:1).

Sebagai lembaga pengembangan industri olahraga di Indonesia, Kementerian Pemuda dan Olahraga melalui Deputi Bidang Kewirausahaan Pemuda dan Industri Olahraga telah menyusun kebijakan untuk menumbuhkan industri olahraga. Berbagai pemangku kepentingan telah mengadopsinya, dan kini Kementerian Pemuda dan Olahraga melalui Deputi Bidang Kewirausahaan Pemuda dan Industri Olahraga berupaya mengambil langkah lebih jauh untuk menumbuhkan industri yang ada di tanah air. Mengidentifikasi dan mengembangkan berbagai industri olahraga yang sudah ada serta menciptakan pusat peralatan olahraga yang mudah diakses oleh masyarakat umum merupakan langkah penting yang perlu dilakukan.

Di antara sektor yang menawarkan nilai bagi produksi dan penyediaan olahraga adalah industri olahraga. Saat ini bisnis olahraga masih dalam kondisi yang relatif kecil, dan hal ini bertentangan dengan apa yang diinginkan pasar bebas. Olahraga itu sendiri dan para pengikutnya merupakan dua komponen industri olahraga. Komponen penting dalam pembangunan ekonomi suatu negara adalah sektor olahraga. di sejumlah negara maju dan makmur, termasuk Amerika, Jerman, dan Perancis. Olahraga telah muncul sebagai industri besar yang memberikan devisa bagi Tiongkok, Korea, dan Italia. Selain itu, olahraga telah berkembang menjadi industri kontemporer di seluruh dunia. Di Indonesia, masyarakat saat ini harus berpartisipasi agar industri olahraga dapat tumbuh dan menghasilkan olahraga yang sukses dan mendapat dukungan dari sektor olahraga nasional.

Sebagai seorang pengusaha di bidang olahraga yang pada dasarnya “bermain” di bidang usaha mikro, terdapat sejumlah tantangan atau permasalahan. Perkembangan sektor olahraga mikro mempunyai arti strategis karena pada gilirannya telah membantu usaha kecil mengatasi pengangguran dan kemiskinan. Perkembangan olahraga ditunjukkan dengan iklim usaha yang ditunjukkan oleh industri olahraga yang secara umum memberikan dampak positif. Dalam kaitannya dengan masalah kesejahteraan sosial, pengaruh ini tidak hanya mencakup komunitas olahraga, namun juga komunitas yang lebih luas.

2. PEMBAHASAN

A. Pengertian Olahraga Industri

Menurut Pitts, Fielding, dan Miler (1994), sektor olahraga mencakup semua barang, layanan, lokasi, dan orang-orang yang memiliki minat terhadap olahraga dan kemudian menyediakannya untuk masyarakat umum. Menurut penggalan Nuryadi (2010:10), industri olahraga adalah suatu sektor perekonomian yang berhubungan dengan produksi dan distribusi barang dan perlengkapan olahraga. Pemasaran olahraga adalah penerapan strategi dan konsep pemasaran tertentu pada serangkaian barang olahraga, serta promosi barang non-olahraga melalui hubungan dengan olahraga. Setelah mencermati profil bisnis industri olahraga Indonesia, kami menemukan beberapa permasalahan utama yang muncul dalam menjalankan operasionalnya. Ini termasuk:

1. Kesulitan permodalan. Kurangnya pengetahuan dan pemanfaatan lembaga perbankan oleh pemilik usaha merupakan permasalahan permodalan. Kedua, sulitnya mendapatkan pinjaman dari bank swasta ketika menjalankan bisnis industri olahraga (kecil).
2. Tidak pandai menemukan kemungkinan pemasaran seperti sebelumnya. Perusahaan industri olahraga biasanya memperluas pasarnya melalui berbagai cara tidak langsung. Mereka mengandalkan kemampuan tenaga penjualan untuk mempromosikan diri mereka melalui interaksi antarpribadi.
3. Terbatasnya kemampuan dan pemanfaatan teknologi. Dalam hal ini sumber daya manusia masih kurang atau belum mampu memanfaatkan ilmu pengetahuan dan teknologi yang ada.
4. Salah satu hambatan terbesar bagi perusahaan olahraga kecil untuk masuk ke pasar besar adalah masalah strategi pemasaran produk. Padahal pemasarannya juga melenceng jika kita salah dalam memilih pendekatan. Promosi produk sektor olahraga skala kecil seringkali memerlukan suatu rantai.
5. Lemahnya kolaborasi dan jaringan perusahaan. Minimnya koneksi dalam pengelolaan sektor olahraga ini menjadi salah satu penyebab melemahnya.
6. Kurangnya pola pikir kewirausahaan dan bisnis. Industri olahraga yang masih tergolong kecil umumnya kurang mandiri, orisinalitas, dan semangat untuk maju.

B. Pola Pengembangan Industri Olahraga

Pengaturan Industri olahraga memiliki tiga pola perkembangan berbeda yang mencakup proses pertumbuhan dan perkembangannya. Pola-pola tersebut adalah sebagai berikut:

- a) Cakupan atau dimensi olahraga dan potensi atlet yang ada di Indonesia sangat beragam. Hal ini menunjukkan efektivitas inisiatif promosi olahraga pemerintah.
- b) Dalam bidang budidaya, terdapat tiga penjual utama, yaitu olahraga prestasi, olahraga rekreasi, dan olahraga edukatif.
- c) Industri olahraga menawarkan banyak peluang untuk ekspansi dan kemajuan ekonomi.

Sektor olahraga dapat masuk ke sejumlah pasar karena tiga bidang keahliannya saat ini. Membangun komunikasi yang kuat antara berbagai pihak sama pentingnya untuk sukses dalam industri olahraga seperti memilih dan mempraktikkan cara-cara yang berbeda. Agar suatu konflik dapat diselesaikan melalui perbincangan dan kualitas gagasan penyelesaiannya dapat ditingkatkan. Akan ada beberapa penyesuaian, namun secara keseluruhan perubahan yang terjadi saat ini bersifat positif dan akan memberikan kontribusi terhadap kemajuan masyarakat.

C. Ciri-ciri industri olahraga

Ciri-ciri berikut ini berlaku untuk industri olahraga:

1. Fokus terus menerus pada bisnis.
2. Bergabunglah dengan perusahaan atau buka cabang di sana.
3. Tugas padat karya dan padat modal.

Sebagai aktivitas perdagangan aktual (Websler's New Collegiate Dictionary) Parks, Zenger, dan Quarterman (1998) mengidentifikasi kategori produk berdasarkan segmen industri olahraga. Kategori-kategori ini meliputi:

- a. Prestasi atau kehadiran atletik. Ada beberapa jenis produk dalam kategori ini. Perkemahan olahraga, atletik sekolah, pusat kebugaran, olahraga profesional, dan taman olahraga kota adalah beberapa contohnya.
- b. Produksi Olahraga: Barang-barang seperti bola basket, bola tenis, sepatu atletik, kolam renang, dan perlengkapan olahraga lainnya dapat digunakan sebagai contoh pada bagian produksi olahraga ini.

- c. Promosi Olahraga: Promosi Olahraga. Pasar ini mencakup media cetak dan digital, perusahaan pemasaran olahraga, perencana acara olahraga, dan produk seperti kaos oblong dan pakaian berlogo.

D. Penguatan Sistem Pembangunan Keolahragaan

- 1. Pembinaan olahraga hendaknya dilakukan sebagai berikut:
 - a. Menyusun pedoman pengelolaan dan kebijakan penyelenggaraan dan penyiapan program olahraga dalam upaya mewujudkan sistem pembinaan dan pengembangan olahraga yang menyeluruh dan berjangka panjang.
 - b. Memperluas akses dan keterlibatan masyarakat melalui Icbih yang inklusif dan egaliter untuk menumbuhkan kebugaran dan kesehatan jasmani dengan membentuk jati diri bangsa dan menumbuhkan pemahaman budaya olahraga di kalangan masyarakat.
 - c. Membangun prasarana dan sarana olahraga untuk membantu pertumbuhan olahraga.
 - d. Meningkatkan inisiatif untuk menciptakan dan memperluas prestasi atletik secara metodis, berjenjang, dan berkelanjutan.
 - e. Memperkuat praktik kewirausahaan dan kolaborasi dalam upaya menyelidiki kemungkinan finansial olahraga dengan mengembangkan sektor olahraga:
 - 1. Menciptakan sistem penghargaan juga meningkatkan kesejahteraan para profesional olahraga, pelatih, dan atlet.
 - 2. Harmoni antar kebijakan olahraga yang berbeda merupakan tujuan dari program untuk membangun sistem pengembangan olahraga.

Tugas pokok yang diselesaikan adalah:

- a. memetakan potensi olahraga kabupaten dan kota di Indonesia dan mengumpulkan data.
- b. Evaluasi kebijakan pembangunan terkait olahraga.
- c. Menjalin kerjasama masyarakat dan pemerintah demi pengembangan olahraga;
- d. Pemantauan juga menilai seberapa baik pembangunan olahraga dilaksanakan.

E. Strategi Pengembangan Industri Olahraga

Reorientasi program sangat penting untuk pengembangan bisnis olahraga Indonesia. Beberapa hal tersebut antara lain sebagai berikut:

- 1. Pengembangan budaya olahraga. Pilar utama penunjang tumbuh kembang olahraga nasional adalah budaya olahraga. Budaya olahraga juga berkontribusi terhadap gaya

hidup sehat dengan mempengaruhi sikap dan praktik individu yang gemar berolahraga. Dengan menyadari nilai olahraga dan potensinya untuk meningkatkan kesehatan dan kualitas hidup seseorang, individu dan keluarga dapat mulai menumbuhkan budaya olahraga.

2. Kompetisi olahraga tingkat nasional dan internasional. Secara regional dan global, prestasi tim olahraga nasional terus meningkat. Dibandingkan dengan negara lain, keadaan ini menyebabkan rendahnya kompetisi olahraga nasional. Posisi kekuatan olahraga di Indonesia sangat dipengaruhi oleh munculnya kekuatan-kekuatan baru di bidang olahraga di tingkat ASEAN, Asia, bahkan global. pertumbuhan olahraga di Malaysia dan Thailand. Keputusan pembinaan olahraga di Indonesia umumnya dipengaruhi oleh Tiongkok dan beberapa negara bekas Uni Soviet.
3. Pengelolaan olahraga nasional Untuk mencapai keberhasilan pembangunan keolahragaan, pengambilan kebijakan harus dilakukan secara holistik. Hal ini akan memungkinkan terjadinya pembinaan yang harmonis dan integrasi jangka panjang olahraga nasional, yang didukung oleh sistem pendanaan dan prinsip kecukupan yang berkelanjutan.
4. Prasarana olahraga dan pemanfaatan ilmu pengetahuan, teknologi, dan penelitian. Pentingnya pemanfaatan ilmu pengetahuan dan teknologi dalam pengembangan olahraga untuk meningkatkan kualitas pelatihan atau proses pendidikan. Kualitas proses menjamin bahwa tujuan pembelajaran dan prestasi atletik yang diinginkan akan terpenuhi. Tanpa pemanfaatan ilmu pengetahuan dan teknologi, sulit dibayangkan hasil atau prestasi pembelajaran akan tinggi. Untuk meningkatkan kinerja, fasilitas laboratorium untuk pengajaran dan pelatihan olahraga harus memiliki akses terhadap bantuan ilmu pengetahuan dan teknologi. Faktanya, isu ini berkontribusi terhadap keberhasilan usaha olahraga di negara lain, seperti Australia dan Tiongkok.
5. Sinkronisasi program pemerintah dan swasta dengan masyarakat. Kebijakan olahraga yang ditetapkan oleh pemerintah, seperti pendanaan subsidi anggaran olahraga, masih penting bagi efisiensi operasional industri ini. Sebagai praktisi di lapangan, masyarakat dan swasta akan bersembunyi di balik kebijakan yang ditetapkan pemerintah agar dapat melaksanakannya secara damai dan aman. Untuk mencegah industri olahraga berubah menjadi organisasi nirlaba dan terus

menghasilkan keuntungan yang dapat didistribusikan kepada masyarakat umum, pihak ketiga, pasar, dan pasar memiliki tanggung jawab untuk mendorong dan mempopulerkan olahraga di masyarakat.

6. Kontribusi Perbankan terhadap Pertumbuhan Sektor Olahraga Dalam hal pembinaan, keterlibatan adalah hal yang sangat penting. Beberapa bank, seperti Bank BNI dan Bank Sumsel di cabang bola voli, memiliki kepentingan olahraganya masing-masing. Bank-bank ini secara aktif bersaing dan mencari atlet yang luar biasa. Idealnya, perbankan tidak hanya sekedar mendukung klub atau acara yang biasanya digunakan untuk berbagai inisiatif promosi. Olahraga itu sendiri dan para penggemarnya merupakan dua bagian dari industri olahraga. Ada banyak sekali penggemar olahraga ini, baik itu acara atau cabangnya. Elemen lain yang berkontribusi adalah media massa tertulis dan elektronik, peralatan olah raga, iklan, persewaan arena, peralatan olah raga, pernak-pernik, dan merchandise, dan masih banyak lagi. Saat ini, ada sekitar 120 bank yang beroperasi di negara ini. Kita berharap dunia olahraga nasional akan semakin besar jika semua orang mau berpartisipasi dan menjalankan perannya sesuai dengan bakatnya (Suara Merdeka online 29-9-2012).

3. KESIMPULAN DAN SARAN

KESIMPULAN

Setiap produk adalah bagian dari industri olahraga. Penonton kemudian disuguhi penawaran produk, layanan, lokasi, dan orang terkait olahraga. Produksi dan penyediaan barang dan jasa olahraga berada di bawah lingkup industri olahraga. Ada beberapa permasalahan atau tantangan dalam penyelenggaraan industri olahraga, seperti berikut ini:

1. Masalah permodalan, masalah permodalan
2. Tidak pandai menemukan kemungkinan pemasaran seperti sebelumnya.
3. Terbatasnya kemampuan dan pemanfaatan teknologi.
4. Masalah pada strategi pemasaran produk
5. Lemahnya kolaborasi dan jaringan perusahaan.
6. Kurangnya pola pikir kewirausahaan dan bisnis.

Sektor olahraga telah berkembang dalam beberapa cara. Banyak peluang bagi tumbuh dan berkembangnya industri di bidang olahraga. Banyak potensi yang dimiliki atlet dan banyak ruang lingkup atau dimensi olahraga yang luas. Bidang budidaya ada tiga bidang penjualan, yaitu olahraga prestasi, olahraga rekreasi, dan olahraga edukatif. Sektor olahraga dapat masuk ke sejumlah pasar karena tiga bidang keahliannya saat ini. Berdasarkan segmen industri olahraga, jenis produk berikut ini dicantumkan oleh Parks, Zenger, dan Quarterman (1998).

Partisipasi Sport dalam olahraga atau pertunjukan, Ada beberapa jenis produk dalam kategori ini. Perkemahan olahraga, atletik sekolah, pusat kebugaran, olahraga profesional, dan taman olahraga kota adalah beberapa contohnya. B. Produksi olah raga dan/atau acara olah raga. Bola basket, bola tenis, sepatu atletik, kolam renang, dan perlengkapan olahraga lainnya adalah beberapa contoh area produksi olahraga ini.

Promosi olahraga dan/atau olahraga. Pasar ini mencakup merek pakaian dan kaos, media cetak dan digital, perusahaan pemasaran olahraga, dan perencana acara olahraga. Tujuan dari program untuk memperkuat sistem pengembangan olahraga adalah untuk menyelaraskan berbagai kebijakan olahraga. Tugas utama yang diselesaikan adalah:

- a. Potensi olahraga kabupaten dan kota di Indonesia dipetakan dan dikumpulkan datanya.
- b. Meneliti kebijakan pertumbuhan sektor olahraga.
- c. Menjalin kerjasama masyarakat-pemerintah untuk kemajuan olahraga.
- d. Pemantauan juga menilai bagaimana pengembangan olahraga dilaksanakan.

Reorientasi program ini penting untuk mengembangkan bisnis olahraga di Indonesia dan harus mencakup hal-hal berikut:

1. Pengembangan budaya olahraga. Pilar utama penunjang tumbuh kembang olahraga nasional adalah budaya olahraga. Budaya olahraga juga berkontribusi terhadap gaya hidup sosial para pecinta olahraga melalui sikap dan perilakunya. Dengan menyadari nilai olahraga dan potensinya untuk meningkatkan kesehatan dan kualitas hidup seseorang, individu dan keluarga dapat mulai menumbuhkan budaya olahraga.
2. Pengelolaan olahraga nasional Pembinaan dan pengembangan olahraga nasional dapat diintegrasikan secara harmonis dari waktu ke waktu dengan bantuan sistem keuangan dan gagasan kecukupan yang berkelanjutan, berkat pendekatan integratif

dalam perumusan kebijakan. Hal ini penting untuk pengembangan olahraga yang efektif.

Kesimpulan ditulis secara singkat yaitu mampu menjawab tujuan atau permasalahan penelitian dengan menunjukkan hasil penelitian atau pengujian hipotesis penelitian, **tanpa** mengulang pembahasan. Kesimpulan ditulis secara kritis, logis, dan jujur berdasarkan fakta hasil penelitian yang ada, serta penuh kehati-hatian apabila terdapat upaya generalisasi. Bagian kesimpulan dan saran ini ditulis dalam bentuk paragraf, tidak menggunakan penomoran atau *bullet*. Pada bagian ini juga dimungkinkan apabila penulis ingin memberikan saran atau rekomendasi tindakan berdasarkan kesimpulan hasil penelitian. Demikian pula, penulis juga sangat disarankan untuk memberikan ulasan terkait keterbatasan penelitian, serta rekomendasi untuk penelitian yang akan datang.

SARAN

Lebih meningkatkan pengembangan industri olahraga yang ada di negara kita agar dapat membantu menurunkan angka kemiskinan atau pengangguran yang ada dengan adanya industri olahraga dapat memberikan peluang bagi masyarakat yang belum memiliki pekerjaan mereka bisa bekerja di bidang ini.

DAFTAR REFERENSI

- Effendi, Hastria. "Peranan psikologi olahraga dalam meningkatkan prestasi atlet." *NUSANTARA: Jurnal Ilmu Pengetahuan Sosial* 1.1 (2016).
- Erwin, Erwin. "Aspek Olahraga Dalam Kesenian Tradisional Gantao." *JUPE: Jurnal Pendidikan Mandala* 5.5 (2020).
- Gumantan, Aditya, Ibnu Sina, and Endang Pratiwi. "Olahraga Rekreasi dalam Peningkatan Prestasi Olahraga." *SPORT-Mu: Jurnal Pendidikan Olahraga* 1.2 (2020): 103-114.
- Iyakrus, Iyakrus. "Pendidikan Jasmani, Olahraga Dan Prestasi." *Altius: Jurnal Ilmu Olahraga Dan Kesehatan* 7.2 (2018).
- Kristiyanto, Agus. "Komodifikasi Olahraga Untuk Penguatan Daya Tarik Pariwisata Minat Khusus (Meramu Potensi, Aspek Keberlanjutan, dan Daya Saing Sport Tourism)." *Prosiding Seminar Nasional IPTEK Olahraga (SENALOG)*. Vol. 2. No. 1. 2019.

- Kurnia, Maya, and Agung Mahendra. "Peluang Industri Olahraga di Indonesia." *Seminar Nasional Olahraga*. Vol. 1. No. 1. 2019.
- Mandasari, Fenny. "Analisis Karakter Kampung Pecinan di Kawasan Perdagangan dan Jasa Peunayong Pusat Kota Banda Aceh." *Ruang 1.1* (2013): 21-30.
- Nugroho, Sigit. *Industri olahraga*. UNY Press, 2020.
- Prayoga, Aba Sandi. "Memajukan olahraga rekreasi dan industri olahraga sebagai bentuk pembangunan bangsa." *Prosiding Seminar Nasional Ilmu Keolahragaan UNIPMA*. Vol. 1. No. 1. 2018.
- Priyono, B. (2012). Pengembangan Pembangunan Industri Keolahragaan Berdasarkan Pendekatan Pengaturan Manajemen Pengelolaan Kegiatan Olahraga. *Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*, 2(2).
- Priyono, Bambang. "Pengembangan Pembangunan Industri Keolahragaan Berdasarkan Pendekatan Pengaturan Manajemen Pengelolaan Kegiatan Olahraga." *Media Ilmu Keolahragaan Indonesia* 2.2 (2012).
- Ramadhan, Muhammad Gilang. *ANALISIS KEBIJAKAN SISTEM PEMBINAAN DAN PENGEMBANGAN OLAHRAGA PENDIDIKAN DI JAWA BARAT: PERSPEKTIF HISTORIS DAN TANTANGAN PERUBAHAN KEBIJAKAN MASA DEPAN*. Diss. Universitas Pendidikan Indonesia, 2023.
- Wahyudi, Nur Arief. "Peran perkembangan industri olahraga dan rekreasi dalam menumbuhkan jiwa kewirausahaan bagi generasi muda." *Prosiding Seminar Nasional Ilmu Keolahragaan UNIPMA*. Vol. 1. No. 1. 2018.
- Wisahati, Aan Sunjata, and Teguh Santosa. "Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan." *Pusat Perbukuan Kementerian Pendidikan, Jakarta* (2010).
- Yulianto, Pipit Fitria. "Sepak bola dalam industri olahraga." *Prosiding Seminar Nasional Ilmu Keolahragaan UNIPMA*. Vol. 1. No. 1. 2018.

PENGARUH PENERAPAN GAYA MENGAJAR RESIPROKAL TERHADAP GERAK DASAR PASSING BAWAH DALAM PERMAINAN BOLA VOLI PADA SISWA SMA NEGERI 1 TONDANO

Eduardo Samuel Lenzun¹, Djajaty Lolowang², Nolfie Piri³

Program Studi Pendidikan Rekreasi dan Kesehatan, Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Masyarakat, Universitas Negeri Manado

Alamat: Jln. Kampus Unima, Tonsaru, Kec. Tondano Selatan, Kabupaten Minahasa Sulawesi Utara

Korespondensi penulis: lenzune0@gmail.com¹, lolowangdjajaty@gmail.com², pirinolfie@gmail.com³

Abstract. *The problem in this research is whether the provision of a reciprocal teaching style has an effect on basic motor skills in passing down in volleyball in students at SMA Negeri 1 Tondano. This study aims to test the average basic movement ability in lower passing in volleyball. The research method used is an experimental research method. The population in this study was all students of SMA Negeri 1 Tondano class XI, totaling 100 students. The sample in this study was taken from 30% of the total population, namely, 30 class XI students at SMA Negeri 1 Tondano. The research instrument used was a test of basic lower passing movement abilities according to the Ministry of National Education. The results of statistical analysis using the t test statistic, obtained a tcount of 6.35. Based on the t distribution table at $\alpha 0.05$ with degrees of freedom $n_1 + n_2 - 2 = 15 + 15 - 2 = 28$, we get a t table of 2,048. So tcount is greater than ttable, namely tcount = 6.35 > ttable = 2.048. Based on the test criteria, if tcount is greater than ttable (tcount > ttable) then H_0 is rejected, which means H_A is accepted. Based on the results of hypothesis testing using the t test statistic, the results of this research can be concluded that there is an influence of the reciprocal teaching style on the ability of basic lower passing movements in volleyball among students at SMA Negeri 1 Tondano.*

Keywords : *Reciprocal Teaching Style, Basic Movements, Underpassing, Volleyball.*

Abstrak. Masalah dalam penelitian ini adalah apakah pemberian gaya mengajar resiprokal berpengaruh terhadap kemampuan gerak dasar pada passing bawah dalam permainan bola voli pada siswa SMA Negeri 1 Tondano. Penelitian ini bertujuan untuk menguji rata-rata kemampuan gerak dasar pada passing bawah dalam permainan bola voli. Metode penelitian yang digunakan adalah metode penelitian eksperimen. Populasi dalam penelitian ini yaitu seluruh siswa SMA Negeri 1 Tondano kelas XI yang berjumlah 100 siswa. Sampel dalam penelitian ini diambil 30% dari jumlah populasi yaitu, 30 peserta didik kelas XI SMA Negeri 1 Tondano. Instrumen penelitian yang digunakan adalah tes kemampuan gerak dasar passing bawah menurut Depdiknas. Hasil analisis statistik dengan menggunakan statistik uji t, diperoleh t_{hitung} senilai 6.35. Berdasarkan tabel distribusi t pada $\alpha 0,05$ dengan derajat kebebasan $n_1 + n_2 - 2 = 15 + 15 - 2 = 28$ maka diperoleh t_{tabel} senilai 2.048. Jadi t_{hitung} lebih besar dari t_{tabel} , yaitu $t_{hitung} = 6.35 > t_{tabel} = 2.048$. Berdasarkan kriteria pengujian jika t_{hitung} lebih besar dari t_{tabel} ($t_{hitung} > t_{tabel}$) maka H_0 ditolak yang berarti H_A diterima. Berdasarkan hasil pengujian hipotesis dengan menggunakan statistik uji t tersebut, maka hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh gaya mengajar resiprokal terhadap kemampuan gerak dasar passing bawah dalam permainan bola voli pada siswa SMA Negeri 1 Tondano.

Kata Kunci : Gaya Mengajar Resiprokal, Gerak Dasar, Passing Bawah, Bola Voli

1. LATAR BELAKANG

Pendidikan adalah proses sistematis yang dirancang untuk mentransfer pengetahuan, keterampilan, nilai, dan budaya dari satu generasi ke generasi berikutnya. Lebih dari sekedar pengajaran dan pembelajaran, pendidikan juga melibatkan pengembangan potensi individu secara holistik, termasuk aspek fisik, emosional, sosial, dan intelektual. Tujuan utama pendidikan adalah untuk membantu individu menjadi warga yang produktif, terampil, dan terdidik dalam masyarakat. Pendidikan dapat terjadi di berbagai konteks, seperti lembaga pendidikan formal seperti sekolah dan perguruan tinggi. Dalam dunia Pendidikan khususnya Pendidikan di sekolah di dalam kurikulumnya terdapat beberapa mata Pelajaran yang salah satu di antaranya yaitu mata Pelajaran Pendidikan jasmani.

Pendidikan Jasmani merupakan bagian integral dari pendidikan, Menurut pasal 37 Undang-Undang Nomor 20 Tahun 2003 tentang sistem Pendidikan Nasional, bahwa kurikulum pendidikan dasar dan menengah wajib memuat berbagai macam pendidikan, salah satunya pendidikan jasmani dan olahraga. Selanjutnya dalam penjelasan undang-undang tersebut dinyatakan, bahwa bahan kajian pendidikan jasmani dan olahraga dimaksudkan untuk membentuk karakter peserta didik agar sehat jasmani dan rohani, dan menumbuhkan rasa sportivitas. Pendidikan jasmani merupakan proses pendidikan yang memberikan perhatian pada aktivitas pengembangan jasmani manusia, walaupun pengembangan utamanya adalah jasmani namun tetap berorientasi pada pendidikan, pengembangan jasmani bukan merupakan tujuan akan tetapi sebagai alat untuk mencapai tujuan pendidikan. Dalam pembelajaran Pendidikan jasmani terdapat beberapa cabang olahraga, salah satunya cabang olahraga permainan bola voli.

Permainan bola voli adalah olahraga bola berkelompok yang menggunakan bola besar. Cara bermain bola voli menggunakan tangan dengan dipukul. Bola dilambungkan melewati di atas jaring atau net, dengan maksud dapat menjatuhkan bola di dalam lapangan permainan lawan untuk mencari kemenangan dalam bermain. Permainan bola voli merupakan suatu permainan olahraga yang masuk dalam kurikulum pembelajaran dalam mata pelajaran yang diajarkan di sekolah-sekolah, yang dalam tujuannya adalah untuk menerapkan tujuan pembelajaran pendidikan jasmani, serta membentuk kemampuan motorik siswa menjadi lebih baik. Dalam permainan bola voli, terdapat berbagai teknik yang perlu dikuasai oleh pemain untuk meningkatkan kualitas

permainan, salah satu teknik yang perlu di kuasai yaitu teknik passing bawah dalam permainan bola voli. “Permainan bola voli adalah olahraga beregu”. Setiap regu berada pada petak lapangan permainan masing-masing dengan dibatasi oleh net. Bola dimainkan dengan satu atau kedua tangan hilir mudik atau bolak-balik melalui atas net secara teratur sampai bola menyentuh lantai (mati) di petak lawan dan mempertahankan agar bola tidak mati di petak permainan sendiri”.

Gerak dasar merupakan gerak yang perkembangannya sejalan dengan pertumbuhan dan tingkat kematangan. Gerak dasar merupakan pola gerak yang menjadi dasar suatu ketangkasan yang lebih kompleks. Terdapat tiga gerak dasar yang melekat pada individu dalam melakukan passing bawah yaitu gerak lokomotor, gerak nonlokomotor, dan gerak manipulatif. Oleh sebab itu dalam mempelajari keterampilan gerak dasar passing bawah pada permainan bola voli perlu diajarkan pola gerak dasar dari gerak sederhana hingga pada kemampuan gerak dasar yang lebih kompleks sehingga siswa memiliki kemampuan gerak dasar passing bawah yang baik. Gerak dasar dalam permainan bola voli adalah keterampilan gerak yang dilakukan dalam kegiatan bermain bola voli baik yang berkaitan dengan aktivitas pada saat memainkan bola maupun pada saat tanpa memainkan bola, seperti pada gerak dasar passing bawah yang terdiri dari gerak dasar sikap awal, sikap mendorong dan sikap akhir.

Passing bawah dalam permainan bola voli adalah suatu gerak dimana bola dimainkan dengan menggunakan bagian dalam lengan bawah dengan menggunakan satu atau kedua lengan secara bersamaan. Gerakan ini digunakan untuk menerima spike, memukul bola setinggi pinggang ke bawah yang memantul dari net, dan untuk mengambil bola rendah dengan tujuan mengumpan. Passing bawah adalah gerak dasar yang penting dalam permainan bola voli. Dengan menguasai gerak ini, pemain dapat memberikan kontribusi yang signifikan dalam tim, baik dalam serangan maupun pertahanan. Untuk dapat menguasai gerak dasar passing bawah dalam permainan bola voli di perlukan gaya mengajar yang tepat dan salah satu gaya mengajar yang perlu diterapkan adalah gaya mengajar resiprokal.

Menurut Muska Moston “metode mengajar resiprokal pada gaya ini siswa bekerja sama dengan temannya dan memberikan umpan balik kepada temannya itu, berdasarkan kriteria yang ditentukan oleh guru. Hakikat: siswa bekerja sama dengan teman menerima umpan balik langsung; mengikuti kriteria yang dirancang guru; dan

mengembangkan umpan balik dan keterampilan bersosialisasi. Metode ini dapat mengembangkan kerjasama tim sehingga aspek sosialnya berkembang, meningkatkan proses pembelajaran dengan cara mengamati secara sistematis kemudian siswa dapat dengan segera mengetahui dan memahami kekurangan, kekeliruan dan kesalahan perbuatannya ataupun ketepatan penampilannya.

Berdasarkan observasi yang dilakukan peneliti pada Siswa SMA Negeri 1 Tondano, dalam pembelajaran permainan bola voli, terlihat masih banyak siswa yang belum bisa melakukan gerak dasar passing bawah dengan baik. dilihat dari ayunan tangan yang tidak lurus, tidak terkontrol, dan bola keluar dari lapangan. Guru Pendidikan jasmani juga belum menerapkan gaya mengajar resiprokal dalam proses pembelajaran permainan bola voli. Berdasarkan hasil pengamatan tersebut maka dapat disimpulkan bahwa sebagian besar siswa belum bisa melakukan gerak dasar passing bawah dengan baik.

Dengan memperhatikan uraian dari latar belakang di atas maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Pengaruh Penerapan Gaya Mengajar Resiprokal Terhadap Gerak Dasar Passing Bawah Dalam Permainan Bola Voli Pada Siswa SMA Negeri 1 Tondano”

2. METODE PENELITIAN

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode penelitian eksperimen. Tujuan penelitian secara operasional adalah untuk mengetahui rata-rata skor kemampuan passing bawah dalam permainan bola voli kelompok eksperimen yang diajar dengan gaya mengajar resiprokal lebih tinggi dibandingkan rata-rata kemampuan passing bawah dalam permainan bola voli kelompok kontrol yang tidak diberi perlakuan.

Rancangan yang digunakan dalam tes ini adalah “*pre-test and post-test randomized control grup design*” dengan pola yang terlihat pada table sebagai berikut :

Kelompok	Pre-test	Treatment	Post-test
ⓐ	Y1	X	Y2
ⓑ	Y1	–	Y2

Keterangan :

A : Kelompok Eksperimen.

B : Kelompok Pengendali (control).

X : Perlakuan.

- : Tidak ada perlakuan.

Y1 : Tes Awal.

Y2 : Tes Akhir.

® : Random

(Donald Ary, 1982:356),

Penelitian ini dilakukan di SMA Negeri 1 Tondano. Waktu pelaksanaan yaitu selama 2 kali dalam seminggu selama 1 bulan. Sampel dalam penelitian ini adalah Sebagian dari jumlah populasi yaitu, 30 siswa kelas XI SMA Negeri 1 Tondano

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Dalam penelitian ini melibatkan dua kelompok yakni kelompok eksperimen yang diajar dengan menggunakan metode mengajar resiprokal sebanyak 15 sampel dan kelompok kontrol yang tidak di berikan perlakuan sebanyak 15 sampel. Dengan demikian total keseluruhan sampel penelitian adalah 30 sampel. Data penelitian adalah data pre tes dan pos tes kemampuan gerak dasar melakukan passing bawah dalam permainan bola voli terhadap kedua kelompok.

Untuk memperoleh besaran-besaran statistik yang akan digunakan pada analisa data. Maka dihitung jumlah skor rata-rata, standar deviasi, jumlah sampel dan kuadrat standar deviasi dari data gain score kedua kelompok dengan menggunakan program Microsoft excel, hasil perhitungan diperoleh sebagai berikut :

Tabel 1. Besaran Statistik Gain Score Kedua Kelompok

Kelompok Eksperimen(X_1)	Kelompok Kontrol (X_2)
n = 15	n = 15
$\bar{x}_1 = 5.0000$	$\bar{x}_2 = 1.4000$
$Sdx_1 = 1.6475$	$Sdx_2 = 1.4541$
$S_1^2 = 2.7143$	$S_2^2 = 2.1143$

Analisis Data

Untuk menguji apakah penerapan gaya mengajar resiprokal berpengaruh terhadap kemampuan gerak dasar passing bawah dalam permainan bola voli, digunakan analisis dengan teknik statistik uji beda. Untuk mengetahui tehnik analisa statistik yang tepat, maka terlebih dahulu diawali dengan pengujian persyaratan analisis yang tepat,

maka terlebih dahulu diawali dengan pengujian persyaratan analisis yang harus dipenuhi yaitu uji normalitas dan homogenitas. Untuk analisis uji normalitas dan homogenitas varians dengan menggunakan uji *Liliefors* dan homogenitas varians dengan menggunakan uji varians besar berbanding varians kecil.

1. Pengujian Normalitas Data Pre-Test kemampuan gerak dasar passing bawah dalam permainan bola voli

Untuk menguji apakah sampel berasal dari populasi yang berdistribusi normal, maka dilakukan pengujian normalitas data yang menggunakan uji *liliefors*. Pengujian normalitas data dilakukan dengan langkah-langkah sebagai berikut:

a. Langkah Pertama : Menentukan Hipotesa Pengujian

H_0 : sampel berasal dari populasi yang berdistribusi normal

H_A : sampel berasal dari populasi yang tidak berdistribusi normal

b. Langkah Kedua : Menentukan Kriteria Pengujian

Terima H_0 jika $L_o \leq L_t$

Tolak H_0 jika $L_o > L_t$

Taraf signifikansi $\alpha < 0,05$

c. Langkah Ketiga : Menghitung z_i , $F(z_i)$, $S(z_i)$ dan Selisih Antara $F(z_i)-S(z_i)$ serta masukan kedalam tabel.

- Untuk menentukan z_i digunakan rumus sebagai berikut :

$$z_i = \frac{x - \bar{x}}{sd}$$

Atau nilai x kurang nilai rata-rata di bagi dengan standard deviasi

- Nilai $F(z_i)$ ditentukan oleh besarnya nilai z_i yang ditransver kedalam nilai yang terdapat pada table standard kurva normal
- Nilai $S(z_i)$ adalah nilai yang di peroleh dari urutan $x_{k_1}, x_{k_2} \dots x_{k_n}$ dibagi dengan jumlah sampel.
- Nilai $F(z_i)-S(z_i)$ adalah selisi dari Nilai $F(z_i)$ dengan Nilai $S(z_i)$. Nilai terbesar dari kolom ini (L observasi) yang akan dibandingkan dengan nilai pada table uji *liliefors*. Jika nilai pada kolom ini dengan $n = 15$ lebih besar dari nilai pada table uji *liliefors* itu artinya data tidak normal dan jika nilai pada kolom ini lebih kecil dari nilai pada table uji *liliefors* datanya normal.

Dik: :

$$\bar{x}_1 = 2.2000$$

$$Sdx_1 = 0.9411$$

Tabel 2. Perhitungan Uji Normalitas Data Pre-Test kemampuan gerak dasar passing bawah dalam permainan bola voli

No	X ₁	z _i	F(z _i)	S(z _i)	F(z _i)-S(z _i)
1	1	-1.2751	0.1011	0.2667	0.1655
2	1	-1.2751	0.1011	0.2667	0.1655
3	1	-1.2751	0.1011	0.2667	0.1655
4	1	-1.2751	0.1011	0.2667	0.1655
5	2	-0.2125	0.4159	0.6000	0.1841
6	2	-0.2125	0.4159	0.6000	0.1841
7	2	-0.2125	0.4159	0.6000	0.1841
8	2	-0.2125	0.4159	0.6000	0.1841
9	2	-0.2125	0.4159	0.6000	0.1841
10	3	0.8500	0.8024	0.9333	0.1310
11	3	0.8500	0.8024	0.9333	0.1310
12	3	0.8500	0.8024	0.9333	0.1310
13	3	0.8500	0.8024	0.9333	0.1310
14	3	0.8500	0.8024	0.9333	0.1310
15	4	1.9126	0.9721	1.0000	0.0279

d. Langkah Keempat: Menyimpulkan Hasil Perhitungan

Dari perhitungan di atas diperoleh selisih yang tertinggi atau L observasi nilai **0.1841**. Berdasarkan tabel nilai kritis L tabel uji Liliefors pada α 0,05 dengan n = 15, ditemukan L tabel senilai 0.220. Jadi L observasi lebih kecil dari L tabel yaitu $L_o = 0.1841 < L_t = 0.220$. Berdasarkan kriteria pengujian jika $L_o < L_t$ maka H_o diterima. Dengan demikian kesimpulan pengujian adalah sampel berasal dari populasi yang berdistribusi normal.

2. Pengujian Normalitas Data Pre-Test Kemampuan Gerak Dasar Passing Bawah Dalam Permainan Bola Voli

Untuk menguji apakah sampel berasal dari populasi yang berdistribusi normal maka dilakukan pengujian normalitas data dengan menggunakan uji liliefors. Pengujian normalitas data dilakukan dengan langkah-langkah sebagai berikut.

a. Langkah Pertama: Menentukan Hipotesa Pengujian

H_o : sampel yang berasal dari populasi yang berdistribusi normal

H_A : sampel berasal dari populasi yang tidak berdistribusi normal.

b. Langkah Kedua: Menentukan Kriteria Pengujian

Terima H_0 jika $L_o \leq L_t$

Tolak H_0 jika $> L_t$

Taraf signifikansi $\alpha < 0,05$

c. Langkah Ketiga : Menghitung z_i , $F(z_i)$, $S(z_i)$ dan Selisih Antara $F(z_i)-S(z_i)$ serta masukan kedalam tabel.

- Untuk menentukan z_i digunakan rumus sebagai berikut :

$$z_i = \frac{x - \bar{x}}{Sd}$$

Atau nilai x kurang nilai rata-rata di bagi dengan standard deviasi

- Nilai $F(z_i)$ ditentukan oleh besarnya nilai z_i yang ditransver kedalam nilai yang terdapat pada table standard kurva normal
- Nilai $S(z_i)$ adalah nilai yang di peroleh dari urutan $x_{k1}, x_{k2} \dots x_{nk}$ dibagi dengan jumlah sampel.
- Nilai $F(z_i)-S(z_i)$ adalah selisi dari Nilai $F(z_i)$ dengan Nilai $S(z_i)$. Nilai terbesar dari kolom ini(L observasi) yang akan dibandingkan dengan nilai pada table uji liliefors. Jika nilai pada kolom ini dengan $n = 15$ lebih besar dari nilai pada table uji liliefors itu artinya data tidak normal dan jika nilai pada kolom ini lebih kecil dari nilai pada table uji liliefors datanya normal

Dik: :

$$\bar{x}_2 = 2.4000$$

$$Sdx_2 = 0.8281$$

Tabel 3. Perhitungan Uji Normalitas Data Pre-Test Kemampuan Gerak Dasar Passing Bawah Dalam Permainan Bola Voli

No	X_2	z_i	$F(z_i)$	$S(z_i)$	$F(z_i)-S(z_i)$
1	1	-1.6907	0.0455	0.1333	0.0879
2	1	-1.6907	0.0455	0.1333	0.0879
3	2	-0.4830	0.3145	0.5333	0.2188
4	2	-0.4830	0.3145	0.5333	0.2188
5	2	-0.4830	0.3145	0.5333	0.2188
6	2	-0.4830	0.3145	0.5333	0.2188
7	2	-0.4830	0.3145	0.5333	0.2188
8	2	-0.4830	0.3145	0.5333	0.2188

9	3	0.7246	0.7656	0.9333	0.1677
10	3	0.7246	0.7656	0.9333	0.1677
11	3	0.7246	0.7656	0.9333	0.1677
12	3	0.7246	0.7656	0.9333	0.1677
13	3	0.7246	0.7656	0.9333	0.1677
14	3	0.7246	0.7656	0.9333	0.1677
15	4	1.9322	0.9733	1.0000	0.0267

d. Langkah Keempat : Menyimpulkan Hasil Perhitungan

Dari perhitungan di atas diperoleh selisih yang tertinggi atau L observasi senilai **0.2188** berdasarkan tabel nilai kritis L tabel uji Liliefors pada α 0,05 dengan n = 15, ditemukan L tabel senilai 0.220. Jadi L observasi lebih kecil dari L tabel yaitu $L_o = 0.1444 < L_t = 0.220$. Berdasarkan kriteria pengujian jika $L_o < L_t$ maka H_o diterima. Dengan demikian kesimpulan pengujian adalah sampel berasal dari populasi yang berdistribusi normal.

3. Pengujian Homogenitas Varians

Tujuan dari pengujian homogenitas dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah varians dari populasi penelitian homogeny atau tidak. Untuk mengetahui apakah varians populasi homogeny maka dilakukan pengujian homogenitas dengan rumus varians terbesar dibanding varians terkecil.

Tabel 4.7. Uji Homogenitas Varians dengan Varians terbesar Dibanding Varians Terkecil

Nilai Varians Sampel	Jenis Variabel	
	S_1^2	S_2^2
S	0.8857	0.6857
N	15	15

Langkah-langkah pengujian homogenitas varians dengan menggunakan uji homogenitas varians terbesar dibanding varians terkecil adalah sebagai berikut

a. Langkah Pertama: Mencari nilai varians terbesar dan varians terkecil dengan rumus :

$$F = \frac{\text{Varians Besar}}{\text{Varians Kecil}} = \frac{0.8857}{0.6857} = 1.2917 = 1.29 \text{ (dibulatkan)}$$

b. Langkah Kedua: membandingkan nilai F_{hitung} dengan F_{tabel} dengan rumus :

dk pembilang = n - 1 = 15 - 1 = 14 (untuk varians terbesar)

dk penyebut = n - 1 = 15 - 1 = 14 (untuk varians terkecil)

taraf signifikansi $\alpha 0,05$, maka dicari pada tabel F sehingga didapat $F_{\text{tabel}} = 1.29$

Dengan kriteria pengujian sebagai berikut:

Jika $F_{\text{hitung}} \geq F_{\text{tabel}}$ berarti tidak homogen dan jika $F_{\text{hitung}} \leq F_{\text{tabel}}$ berarti homogen.

Ternyata $F_{\text{hitung}} < F_{\text{tabel}}$ atau $1.29 < 2.48$ maka varians dalam populasi adalah homogen.

Berdasarkan pengujian persyaratan analisis yakni pengujian normalitas data dan pengujian homogenitas varians, ternyata memenuhi syarat yakni populasi normal dan homogen, dengan demikian pengujian hipotesa penelitian dapat dilanjutkan dengan uji parametrik.

Pengujian Hipotesa Penelitian

Hipotesa yang akan diuji dalam penelitian ini adalah bahwa gaya mengajar resiprokal berpengaruh terhadap kemampuan gerak dasar passing bawah dalam permainan bola voli. Untuk menguji hipotesa tersebut berarti membandingkan rata-rata kemampuan gerak dasar passing bawah dalam permainan bola voli yang mendapat perlakuan dengan gaya mengajar resiprokal dan kemampuan gerak dasar passing bawah dalam permainan bola voli kelompok kontrol yang tidak mendapatkan perlakuan, maka rumus yang sesuai untuk itu adalah uji t sebagai berikut:

$$t_{\text{hitung}} = \frac{\bar{X}_1 - \bar{X}_2}{S \sqrt{\frac{1}{n_1} + \frac{1}{n_2}}}$$

$$\text{Dimana: } S^2 = \frac{(n_1 - 1)S_1^2 + (n_2 - 1)S_2^2}{n_1 + n_2}$$

Langkah-langkah pengujian hipotesa penelitian adalah sebagai berikut:

a. Langkah Pertama: Menentukan Hipotesa Pengujian:

H_0 : Rata-rata kemampuan gerak dasar passing bawah dalam permainan bola voli kelompok eksperimen yang mendapatkan perlakuan gaya mengajar resiprokal sama dengan atau lebih kecil dari kemampuan rata-rata gerak dasar passing bawah dalam permainan bola voli kelompok kontrol yang tidak mendapatkan perlakuan.

H_A : Rata-rata kemampuan gerak dasar passing bawah dalam permainan bola voli kelompok eksperimen yang mendapatkan perlakuan gaya mengajar resiprokal lebih besar dari rata-rata kemampuan gerak dasar passing bawah

dalam permainan bola voli kelompok kontrol yang tidak mendapatkan perlakuan.

Hipotesa statistiknya adalah:

$$H_0 = \mu_1 \leq \mu_2$$

$$H_A = \mu_1 > \mu_2$$

b. Langkah Kedua: Menentukan Kriteria Pengujian

Terima H_0 jika $t_{hitung} \leq t_{tabel} (\alpha 0,05)$.

Tolak H_0 jika t_{hitung} lebih besar dari $t_{tabel} (\alpha 0,05)$.

c. Langkah Ketiga: Memasukkan Besaran Statistik ke dalam Rumus

Sebelum dimasukkan kedalam rumus uji t, maka terlebih dahulu dihitung standar deviasi gabungan (S).

Kelompok Eksperimen (X_1)	Kelompok Kontrol (X_2)
$n = 15$ $\bar{x}_1 = 5.0000$ $Sdx_1 = 1.6475$ $S_1^2 = 2.7143$	$n = 15$ $\bar{x}_2 = 1.4000$ $Sdx_2 = 1.4541$ $S_2^2 = 2.1143$

$$\begin{aligned}
 S^2 &= \frac{(n_1 - 1)S_1^2 + (n_2 - 1)S_2^2}{n_1 + n_2 - 2} \\
 &= \frac{(15 - 1)2.7143 + (15 - 1)2.1143}{15 + 15 - 2} \\
 &= \frac{(14)2.7143 + (14)2.1143}{28} \\
 &= \frac{38.0000 + 29.6000}{28} \\
 &= \frac{67.6000}{28}
 \end{aligned}$$

$$S^2 = 2.4143$$

$$S = \sqrt{2.4143}$$

$$= 1.5538 = 1.55 \text{ (dibulatkan)}$$

$$\begin{aligned}
 t_{hitung} &= \frac{\bar{X}_1 - \bar{X}_2}{S \sqrt{\frac{1}{n_1} + \frac{1}{n_2}}} \\
 &= \frac{5.0000 - 1.4000}{1.55 \sqrt{\frac{1}{15} + \frac{1}{15}}}
 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned} &= \frac{3.6000}{1.55\sqrt{0.067+0.067}} = \frac{3.6000}{1.55\sqrt{0.133}} \\ &= \frac{3.6000}{1.55(0.3651)} \\ &= \frac{3.6000}{0.5674} \\ &= 6.3451 \\ &= 6.35 \text{ (dibulatkan)} \end{aligned}$$

d. Langkah Keempat: Menyimpulkan Hasil Perhitungan

Dari perhitungan pengujian hipotesa penelitian diperoleh t_{hitung} senilai 6.35 . Berdasarkan tabel distribusi t pada α 0,05 dengan derajat kebebasan $n_1 + n_2 - 2 = 15 + 15 - 2 = 28$ maka diperoleh t_{tabel} senilai 2.048. Jadi t_{hitung} lebih besar dari t_{tabel} , yaitu $t_{hitung} = 6.35 > t_{tabel} = 2.048$. Berdasarkan kriteria pengujian jika t_{hitung} lebih besar dari t_{tabel} ($t_{hitung} > t_{tabel}$) maka H_0 ditolak yang berarti H_A diterima. Dengan demikian kesimpulan pengujian adalah rata-rata kemampuan gerak dasar passing bawah dalam permainan bola voli kelompok eksperimen yang diberikan perlakuan gaya mengajar resiprokal lebih baik dari rata-rata kemampuan gerak dasar passing bawah dalam permainan bola voli kelompok kontrol yang tidak mendapatkan perlakuan.

Pembahasan

Dari hasil analisis data *gain score* atau selisih antara kemampuan gerak dasar passing bawah dalam permainan bola voli kelompok eksperimen yang diberikan perlakuan gaya mengajar resiprokal diperoleh skor rata-rata (*mean*) sebesar 5.0000 dengan *standar deviasi* atau simpangan baku 1.6475 dengan tingkat penyebaran data atau varians sebesar 2.7143 dan kelompok kontrol yang tidak mendapat perlakuan diperoleh skor rata-rata (*mean*) sebesar 1.4000 dengan *standar deviasi* atau simpangan baku 1.4541 dengan tingkat penyebaran data atau varians sebesar 2.1143. Dilihat dari skor rata-rata (*mean*) *gains score* kedua kelompok tersebut menunjukkan bahwa kemampuan gerak dasar passing bawah dalam permainan bola voli kelompok eksperimen jauh lebih baik yakni 5.0000, sedangkan kemampuan gerak dasar passing bawah dalam permainan bola voli kelompok kontrol yakni sebesar 1.4000. Jika dibandingkan dengan penguasaan kemampuan awal setelah data pre-test dibandingkan maka kedua kelompok tersebut memiliki kesetaraan dalam penguasaan kemampuan passing bawah dalam permainan Bola Voli, hal ini dibuktikan dengan rata-rata pre-test

kelompok eksperimen sebesar 2.2000 dengan rata-rata kelompok kontrol 2.4000. Dengan demikian perbedaan yang terjadi setelah perlakuan yang diberikan yakni penerapan gaya mengajar resiprokal dalam proses peningkatan kemampuan gerak dasar passing bawah dalam permainan bola voli disebabkan oleh perlakuan itu sendiri.

Bola Voli merupakan salah satu cabang olahraga yang familiar di kalangan masyarakat, permainan bola voli dimainkan 6 orang setiap regunya. Permainan ini dapat dilakukan diatas lapangan keras, baik di dalam ruangan maupun di luar ruangan. Dalam permainan bola voli, keterampilan merupakan faktor penting di samping faktor fisik, taktik, dan mental seorang pemain. Oleh sebab itu, tingkat keterampilan bermain siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bola voli harus diutamakan. Keterampilan *servis*, *passing*, *bloking*, *smash/spike* merupakan keterampilan yang harus dimiliki seorang pemain voli, keterampilan servis dapat membantu pemain dalam mengambil poin atau mengawali poin jika bola itu melewati net dan tidak bisa di ambil lawan atau dikembalikan lawan, keterampilan juga dapat membantu pemain mencari ruang untuk melakukan tembakan maupun penyelamatan bola dari lawan. Keterampilan passing yang baik dapat mempermudah teman menerima bola, selain itu juga membantu pemain dalam membangun serangan atau mengolah bola sepanjang latihan dan permainan.

Hasil analisis statistik dengan menggunakan statistik uji t, diperoleh t_{hitung} senilai 6.35. Berdasarkan tabel distribusi t pada $\alpha 0,05$ dengan derajat kebebasan $n_1 + n_2 - 2 = 15 + 15 - 2 = 28$ maka diperoleh t_{tabel} senilai 2.048. Jadi t_{hitung} lebih besar dari t_{tabel} , yaitu $t_{hitung} = 6.35 > t_{tabel} = 2.048$. Berdasarkan kriteria pengujian jika t_{hitung} lebih besar dari t_{tabel} ($t_{hitung} > t_{tabel}$) maka H_0 ditolak yang berarti H_A diterima. Hasil analisis tersebut membuktikan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan dari kedua kelompok. Dimana rata-rata kemampuan gerak dasar passing bawah dalam permainan bola voli kelompok yang diberikan perlakuan gaya mengajar resiprokal lebih baik dibandingkan dengan kelompok kontrol.

Berdasarkan hasil pengujian hipotesis dengan menggunakan statistik uji t tersebut, maka hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh gaya mengajar resiprokal terhadap kemampuan gerak dasar passing bawah dalam permainan bola voli pada siswa SMA Negeri 1 Tondano.

4. KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dikemukakan sebelumnya, maka dapatlah ditarik kesimpulan sebagai berikut :

1. Terdapat perbedaan kemampuan gerak dasar passing bawah dalam permainan bola voli kelompok eksperimen yang diberikan perlakuan gaya mengajar resiprokal dibandingkan kemampuan gerak dasar passing bawah dalam permainan bola voli kelompok kontrol.
2. Hasil pengujian hipotesa penelitian diperoleh t_{hitung} senilai 6.35. Berdasarkan tabel distribusi t pada α 0,05 dengan derajat kebebasan $n_1 + n_2 - 2 = 15 + 15 - 2 = 28$ maka diperoleh t_{tabel} senilai 2.048. Jadi t_{hitung} lebih besar dari t_{tabel} , yaitu $t_{hitung} = 6.35 > t_{tabel} = 2.048$. Berdasarkan kriteria pengujian jika t_{hitung} lebih besar dari t_{tabel} ($t_{hitung} > t_{tabel}$) maka H_0 ditolak yang berarti H_A diterima.
3. Terdapat pengaruh gaya mengajar resiprokal dalam meningkatkan kemampuan gerak dasar passing bawah dalam permainan bola voli pada siswa SMA Negeri 1 Tondano..

Saran

Bertolak dari hasil kesimpulan diatas, maka ada beberapa saran yang dikemukakan yaitu :

1. Bagi pengajar Penjasorkes dalam upaya untuk meningkatkan kemampuan gerak dasar dan keterampilan motorik lainnya dapat menerapkan metode mengajar resiprokal.
2. Menjadi bahan masukan bagi mahasiswa FIKKM UNIMA Jurusan POR bahwa penerapan gaya mengajar resiprokal dapat meningkatkan kemampuan gerak dasar passing bawah dalam permainan bola voli.

Menjadi bahan masukan pada proses peningkatan kemampuan di berbagai satuan dan jenjang Pendidikan.

DAFTAR REFERENSI

- Donald Ary, Cheser Luchy Cheser Jacobs and Asghar Razavieh, Pengantar Penelitian Dalam Pendidikan, Terjemahan Arief Furchan, Usaha Nasional, Surabaya, 1982.
- Machfud Irsyada. (2000: 13). Bolavoli Jakarta: Depdikbud RI, Dirjen Dikdasmen, Dirdikgudentis.

[https://onopirododo.wordpress.com/2012/12/14/10-gaya-mengajar-menurutmuska moston](https://onopirododo.wordpress.com/2012/12/14/10-gaya-mengajar-menurutmuska-moston), Diakses pada tanggal 24 Maret 2024, Jam 13:01 WITA.



Pengaruh Penerapan Gaya Mengajar Komando terhadap Kemampuan *Backhand Servis* dalam Permainan Bulu Tangkis pada Siswa SMK 2 Tondano

Andreas Fidi Mangundap¹, Nolfie Piri², J.J Mangindaan³

¹⁻³Fakultas Ilmu Keolahragaan Dan Kesehatan Masyarakat,
Universitas Negeri Manado, Indonesia

Email : andremangundapmangundapandre@gmail.com¹, nolfiepiri@unima.ac.id²,
jesmangindaan@unima.ac.id³

Korespondensi penulis: andremangundapmangundapandre@gmail.com*

Abstract. Based on preliminary observations made in the field at SMK Negeri 2 Tondano, especially in class XI students, it appears that there is still room for improvement in terms of student mastery of the basic techniques of the backhand serve. This can be seen in badminton games by looking at students' readiness to hit a backhand serve, and how calm they are when serving backhand. After identifying the sources of the problem above, one of the most influential is the use of teaching techniques in the learning process that are less relevant to the sport being taught, in this case badminton. Based on the facts given above, the use of relevant, effective, and efficient teaching techniques is very important to increase student interest in learning and improve the ability to smash backhand serves in badminton games. The research instrument used is a short serve test in badminton games. The findings of this study indicate that there is an influence between the use of command teaching techniques and the improvement of backhand service skills in badminton games of SMKN 2 Tondano students, based on the results of hypothesis testing using *t* test statistics.

Keywords: Command Style, Backhand Serve, Badminton Game

Abstrak. Berdasarkan observasi awal yang dilakukan di lapangan di SMK Negeri 2 Tondano, khususnya pada siswa kelas XI, terlihat bahwa masih ada ruang untuk perbaikan dalam hal penguasaan siswa terhadap teknik dasar servis backhand. Hal ini dapat dilihat pada permainan bulutangkis dengan melihat kesiapan siswa dalam melakukan pukulan servis backhand, dan bagaimana ketenangan mereka saat melakukan servis backhand. Setelah mengidentifikasi sumber-sumber masalah di atas, salah satu yang paling berpengaruh adalah penggunaan teknik mengajar dalam proses pembelajaran yang kurang relevan dengan cabang olahraga yang diajarkan, dalam hal ini bulutangkis. Berdasarkan fakta-fakta yang diberikan di atas, penggunaan teknik mengajar yang relevan, efektif, dan efisien sangat penting untuk meningkatkan minat belajar siswa dan meningkatkan kemampuan smash servis backhand dalam permainan bulutangkis. Instrumen penelitian yang digunakan adalah tes servis pendek dalam permainan bulu tangkis. Temuan penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh antara penggunaan teknik mengajar komando dengan peningkatan kemampuan backhand servis pada permainan bulutangkis siswa SMKN 2 Tondano, berdasarkan hasil uji hipotesis dengan menggunakan statistik uji *t*.

Kata kunci: Gaya Mengajar Komando, Backhand Servis, Permainan Bulu Tangkis

1. LATAR BELAKANG

Banyak orang telah mengakui pentingnya pendidikan jasmani sebagai komponen dari pendidikan secara keseluruhan. Namun demikian, tidak semua orang telah menemukan bahwa penerapan instruksi pendidikan jasmani telah berhasil seperti yang diantisipasi. Pembelajaran dalam pendidikan jasmani seringkali bersifat konvensional. Siswa harus menjadi titik fokus dari paradigma pembelajaran pendidikan jasmani, bukan instruktur. Tujuan pembelajaran bertujuan untuk mengembangkan kepribadian anak secara keseluruhan selain keterampilan

olahraga mereka. Tahapan program harus disesuaikan dengan tahap perkembangan siswa yang menerimanya. Isi dan materi, serta metode penyampaiannya, harus disesuaikan agar menarik dan memuaskan siswa.

Program pendidikan jasmani dan olahraga berfokus pada pengembangan keterampilan psikomotorik, yang merupakan bagian penting dari pendidikan jasmani dan olahraga. Pendidikan jasmani dan rekreasi menjadi bagian dari kurikulum sekolah. Salah satu materi pelajaran yang dipelajari siswa adalah bulu tangkis. Bulutangkis adalah salah satu permainan yang menarik minat berbagai kelompok umur, dengan berbagai tingkat keterampilan, dan relatif mudah, murah, dan disenangi oleh siswa. Ini juga merupakan permainan yang cukup berkembang di masyarakat.

Servis merupakan salah satu teknik dasar yang sangat berperan penting dalam permainan bulutangkis, menurut Subarjah dkk (2008:49) “servis merupakan pukulan pertama untuk memulai permainan, servis termasuk salah satu keterampilan gerak memukul yang dilakukan dengan ayunan raket dari bawah ke atas. Servis dalam permainan bulutangkis memegang peranan yang paling penting sebab kemenangan dalam reli diawali oleh servis. Ada dua jenis servis yang digunakan yaitu servis forehand dan servis backhand, servis forehand dilakukan dengan cara mengayunkan raket dari bawah ke atas sementara untuk backhand memukul kok dengan posisi membelakangi arah pukulan.”

2. METODE PENELITIAN

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah siswa SMK 2 Tondano yang berjumlah 30 siswa dan terbagi atas dua kelompok yakni kelompok eksperimen dengan jumlah sampel 15 orang dan kelompok kontrol dengan jumlah sampel 15 orang. Rancangan penelitian yang dipakai adalah Randomized Pre-Test and Post-Test control group Design. Instrument penelitian yang digunakan adalah tes servis pendek dalam permainan bulu tangkis. Bentuk dan alat yang digunakan adalah lapangan bulu tangkis, net, kok, sumpritan, dan alat tulis menulis.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Untuk mengumpulkan data, penelitian ini melakukan tes awal dan akhir backhand servis sebanyak 6 kali, menghitung jumlah servis yang sah dan memenuhi sasaran. Hasil dari tes awal dan akhir backhand servis kedua kelompok dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

Tabel 1. Besaran Statistik Data *Pre-Test* Kedua Kelompok

Kelompok Eksperimen (X₁)	Kelompok Kontrol (X₂)
n = 15	n = 15
$\bar{X}_1 = 8$	$\bar{X}_1 = 8$
Sdx ₁ = 1.7320	Sdx ₁ = 1.8126
S ₁ ² = 2.999824	S ₁ ² = 3.285518

Tabel 2. Besaran Statistik *Gains Score* Kedua Kelompok

Kelompok Eksperimen (X₁)	Kelompok Kontrol (X₂)
n = 15	n = 15
$\bar{X}_1 = 4.93$	$\bar{X}_2 = 0.93$
Sdx ₁ = 1.0997	Sdx ₂ = 1.0327
S ₁ ² = 1.209523	S ₂ ² = 1.066666

Digunakan analisis statistik uji beda untuk menentukan apakah penggunaan metode instruksi komando berdampak pada peningkatan backhand servis p dalam permainan bulutangkis. Untuk menemukan metode analisis statistik yang tepat, pertama-tama perlu diuji persyaratan analisis: uji normalitas dan homogenitas. Uji normalitas data dianalisis dengan uji Lilliefors, sedangkan uji homogenitas varians dianalisis dengan uji varians besar dan kecil.

Dalam penelitian ini hasil analisis statistik dengan menggunakan statistik uji t, diperoleh t_{hitung} senilai 10.89. Berdasarkan tabel distribusi t pada α 0,05 dengan derajat kebebasan $n_1 + n_2 - 2 = 15 + 15 - 2 = 28$ maka diperoleh t_{tabel} senilai 2.048. Jadi t_{hitung} lebih besar dari t_{tabel} , yaitu $t_{hitung} = 10.89 > t_{tabel} = 2.048$. Berdasarkan kriteria pengujian jika t_{hitung} lebih besar dari t_{tabel} ($t_{hitung} > t_{tabel}$) maka H_0 ditolak yang berarti H_A diterima. Hasil analisis tersebut membuktikan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan dari kedua kelompok. Dimana rata-rata peningkatan kemampuan backhand servis dalam permainan bulutangkis kelompok yang diajarkan dengan metode mengajar komando lebih baik dibandingkan dengan kelompok kontrol.

Pembahasan

Dalam pembelajaran gaya mengajar komando semua keputusan dibuat oleh guru, Setelah guru menjelaskan atau mendemonstrasikan suatu model untuk ditiru siswa, mereka kemudian mempraktekannya di bawah bimbingan guru. Siswa hanya menanggapi perintah guru. Guru menilai keberhasilan siswa berdasarkan seberapa baik mereka meniru model.

Dalam pembelajaran kemampuan backhand backhand, gaya mengajar komando digunakan. Ini berarti bahwa siswa hanya dapat mempraktekkan materi pembelajaran backhand backhand sesuai dengan perintah guru dan bahwa guru hanya dapat menilai

keberhasilan pembelajaran backhand backhand sejauh mana siswa dapat meniru model dengan benar. Selain itu, semua keputusan dan kegiatan pembelajaran backhand backhand dibuat oleh guru.

Dalam permainan bulutangkis, penerapan gaya mengajar komando pada materi pembelajaran kemampuan backhand servis memiliki beberapa keuntungan, seperti: sangat efektif untuk membangun keseragaman dan keserentakan gerakan backhand servis sesuai dengan bentuk yang diinginkan guru, meningkatkan disiplin dan kepatuhan siswa, dan metode pengajaran ini tidak terlalu menuntut banyak pengetahuan tentang bahan ajar backhand servis.

Dengan penerapan metode komando pada materi kemampuan backhand servis pendek dalam permainan bulutangkis guru sepenuhnya menguasai proses pembelajaran melalui instruksi instruksinya, mulai dari posisi berdiri, sikap tubuh, cara memegang kok dan raket serta bagai mana melakukan backhand servis. Dengan pola pembelajaran seperti ini siswa secara perlahan tapi pasti akan memiliki pemahaman tentang konsep gerak yang benar tentang backhand servis dan ketrampilan dalam melakukan backhand servis akan meningkat. Bertolak dari pembahasan tersebut, maka penerapan metode mengajar komando ternyata memberikan pengaruh terhadap peningkatan kemampuan backhand servis dalam permainan bulutangkis.

4. KESIMPULAN

Seperti yang ditunjukkan oleh hasil pengujian hipotesis dan statistik uji t, temuan penelitian ini menunjukkan bahwa metode instruksi komando memiliki dampak pada kemampuan siswa SMK 2 Tondano untuk melakukan backhand servis yang lebih baik saat bermain bulutangkis.

DAFTAR REFERENSI

- Ghazali, I. P., & Sugiyanto, F. X. (2016). Pengembangan pembelajaran teknik dasar bulutangkis berbasis multimedia pada atlet usia 11 dan 12 tahun. *Jurnal Keolahragaan*, 4(2), September.
- Kemendikbud. (2017). *Tentang kompetensi inti dan kompetensi dasar pelajaran pada kurikulum 2013 pada pendidikan dasar dan menengah*. Jakarta: Kemendikbud.
- Lutan, R. (2001). *Mengajar pendidikan jasmani: Pendekatan pendidikan gerak di sekolah dasar*. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional.
- Matakupan, J. (1992). *Strategi belajar mengajar pendidikan jasmani dan kesehatan*. Jakarta: Dinas Pendidikan dan Pengajaran.

- Pea, A. A., Piri, N., & Lolowang, D. M. (2024). Pengaruh gaya mengajar dan motor educability terhadap keterampilan sepak sila dalam permainan sepak takraw mahasiswa jurusan pendidikan olahraga FIKKM Unima. *Olympus: Jurnal Pendidikan Kesehatan dan Rekreasi*, 5(1), 10-17.
- Purnama, S. K. (2010). *Kepelatihan bulutangkis modern*. Yuma Pustaka: Surakarta.
- Subarjah. (2008). *Administrasi pendidikan jasmani dan organisasi olahraga*. Jakarta: Universitas Terbuka.
- Supandi. (1992). *Strategi belajar mengajar pendidikan jasmani dan kesehatan*. Jakarta: Depdikbud.

Membuat Email

Manopo N. K. V¹, Kalo A. P. O², Lumendek H. J³, Keyeh R. B⁴, Rawung F. S⁵,
Malingkas C. A⁶, Papatungan E⁷, Tololiu S⁸, Mandagi R⁹, Gobel N. A¹⁰, Rember D. C¹¹,
Saputri C. A¹², Tiwa J¹³

Universitas Negeri Manado

Alamat: JL. Kampus UNIMA Tondano

Korespondensi penulis: ¹naylamanopo2176@gmail.com, ²aliniputrioliviakaloh@gmail.com,
³keyehrafael@gmail.com, ⁴rawungfelita7@gmail.com, ⁵cinta.mnd8@gmail.com, ⁶ervinapptngan@gmail.com,
⁷revaliamandagi884@gmail.com, ⁸nafisagobel37@gmail.com, ⁹derrychristianrembet@gmail.com,
¹⁰claudiaayusaputri@gmail.com, ¹¹jtiwa08@gmail.com

Abstract. Email is a fairly cheap solution, can be accessed from anywhere, and rarely experiences delays in delivery, because in general (if there are no problems) emails can usually be sent within 2-5 minutes at most. The purpose of writing this paper is to find out how to create an email.

Keywords: Email.

Abstrak. Email merupakan suatu solusi yang cukup murah, dapat di akses dari mana saja, dan jarang mengalami keterlambatan pengiriman, karena secara umum (jika tidak ada masalah) biasanya email dapat dikirimkan paling lama dalam waktu 2-5 menit saja. Tujuan dari penulisan makalah ini yaitu untuk mengetahui bagaimana cara dalam membuat email.

Kata kunci: Email.

1. LATAR BELAKANG

Dalam kehidupan sehari-hari kita sering menggunakan surat untuk mengabarkan suatu berita. Namun, ada kekurangan pada saat kita menggunakan media surat, yaitu lamanya waktu yang dibutuhkan dari pengirim ke penerima. Masalah ini dapat dipecahkan dengan menggunakan media telepon. Tetapi jika menggunakan telepon untuk jarak pennelepon dan penerima telepon yang cukup jauh, biasanya memerlukan biaya yang tidak murah, karena menggunakan SLJJ (Sambungan Langsung Jarak Jauh), atau SLI (sambungan langsung internasional) (NASIONAL, D. P). Oleh karena itu diperlukan media lain yang dapat membantu mengatasi kendala waktu, jarak dan biaya. Salah satu solusi yang dapat digunakan adalah dengan menggunakan email (electronicmail).

Email merupakan suatu solusi yang cukup murah, dapat di akses dari mana saja, dan jarang mengalami keterlambatan pengiriman, karena secara umum (jika tidak ada masalah) biasanya email dapat dikirimkan paling lama dalam waktu 2-5 menit saja (Hidayat, R. (2011).

Tujuan dari penulisan makalah ini yaitu untuk mengetahui bagaimana cara dalam membuat email.

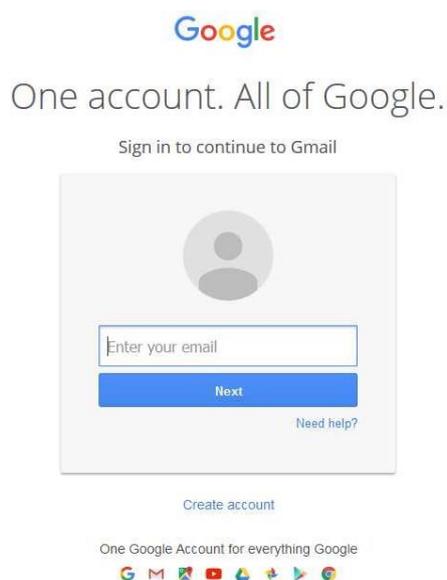
2. KAJIAN TEORITIS

Electronic Mail atau dapat disebut dengan E-Mail, merupakan salah satu layanan Internet yang sangat populer dan paling banyak digunakan oleh orang banyak, baik di lingkungan organisasi maupun perusahaan (Irmawati, D. (2011). Sebagaimana layaknya kegiatan surat-menyurat melalui jasa pos, email mampu menangani jasa pengiriman berita dan dokumen dalam bentuk data elektronik (file), termasuk jasa e-card (kartu ucapan elektronik). Manfaat email yaitu; sebagai sarana berkirim surat melalui internet dengan kemampuan melampirkan dokumen dalam bentuk file, gambar, video maupun audio dan juga sebagai sarana komunikasi, dapat digunakan untuk berkomunikasi dengan siapapun yang terhubung dengan internet diseluruh dunia. Jenis-jenis email yaitu; email pribadi, bisnis, pemasaran, transaksional, newsletter, notifikasi, berlangganan, spam. Komponen struktur email yaitu; header, isi, footer, tajuk, modul isi. Protocol dan teknologi pendukung email; Simple Mail Transfer Protocol, Post Office Protocol 3, Internet Message Access Protocol, Multipurpose Internet Mail Extensions. Aplikasi dan layanan penyedia email; gmail, outlook, yahoo mail, zoho mail, proton mail.

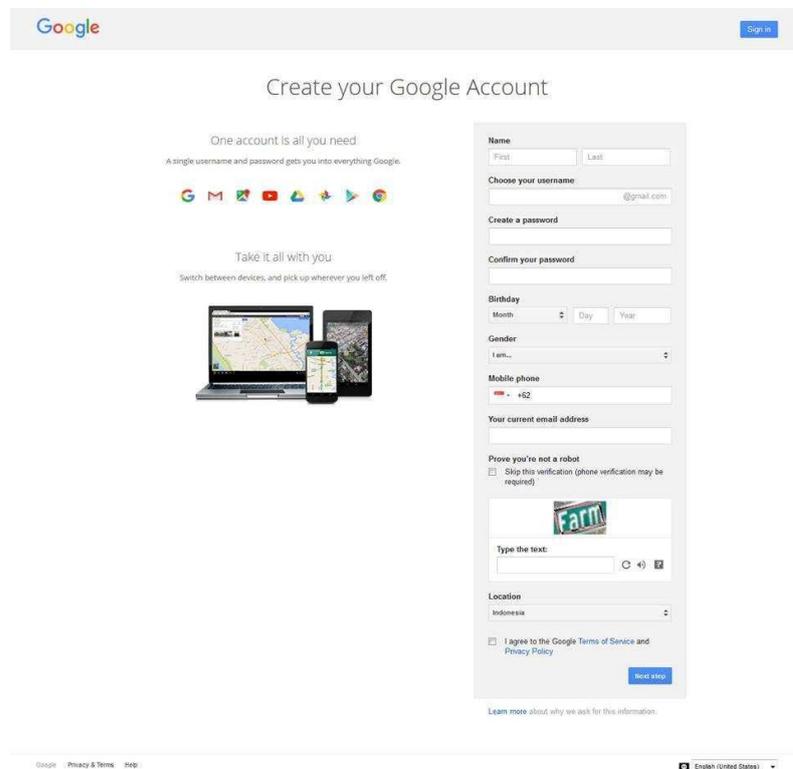
3. PEMBAHASAN

Langkah-langkah dalam pembuatan email, yaitu:

1. Ketik **gmail.com** di browser lalu tekan **enter**. Maka akan muncul tampilan seperti di bawah ini:



2. Klik **Create account**, maka akan tampil form isian data pendaftaran seperti di bawah ini:



Isian data pendaftaran :

- a. Name

Ada dua field yaitu first (diisi nama depan) dan Last (diisi nama belakang). Pada isian data ini wajib diisi, apabila dikosongkan akan muncul tampilan seperti di bawah ini:



- b. Choose your username

Setelah isian data nama depan dan belakang diisi dengan data anda, berikutnya isikan nama email yang akan anda gunakan. Pada isian ini bisa menggunakan karakter huruf, angka, dan **periods**. Gmail akan secara otomatis mendeteksi apabila email yang anda isikan sudah digunakan oleh orang lain, seperti tampilan di bawah ini:

- c. Create a password dan Confirm your password

Setelah isian data nama email diisi, berikutnya isikan **password** yang akan anda gunakan. Pada isian ini paling sedikit 8 karakter. Isikan kembali password anda di bagian Confirm your password. Gmail akan secara otomatis mendeteksi apabila password yang anda isikan beda di kedua field tersebut.

- d. Birthday

Isikan data Bulan Lahir, Tanggal Lahir, dan Tahun Lahir Anda.

- e. Gender

Isikan Jenis Kelamin anda apakah Male (Laki-Laki), Female (Perempuan), atau Other.

- f. Mobile phone

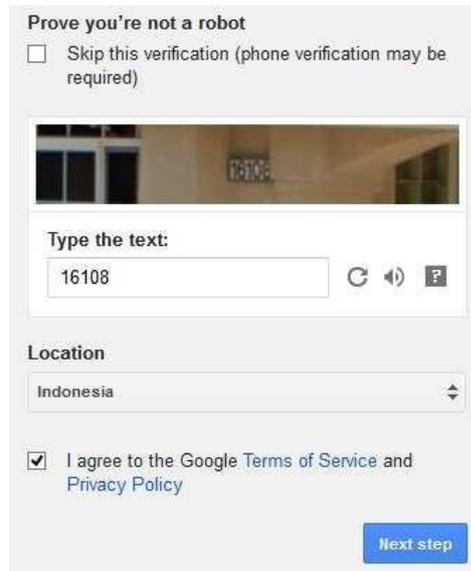
Isian ini bersifat opsional, bisa diisi atau tidak.

- g. Your current email address

Diisikan apabila sudah mempunyai email sebelumnya, Apabila belum dikosongkan.

h. Isian Verifikasi

Isikan kode verifikasi yang tertera ada gambar, atau bisa mengosongkan kode verifikasi tapi mengisi no telepon. Pilih lokasi anda dan centang pada check box, selanjutnya klik Next Step.



Prove you're not a robot

Skip this verification (phone verification may be required)

Type the text:

16108

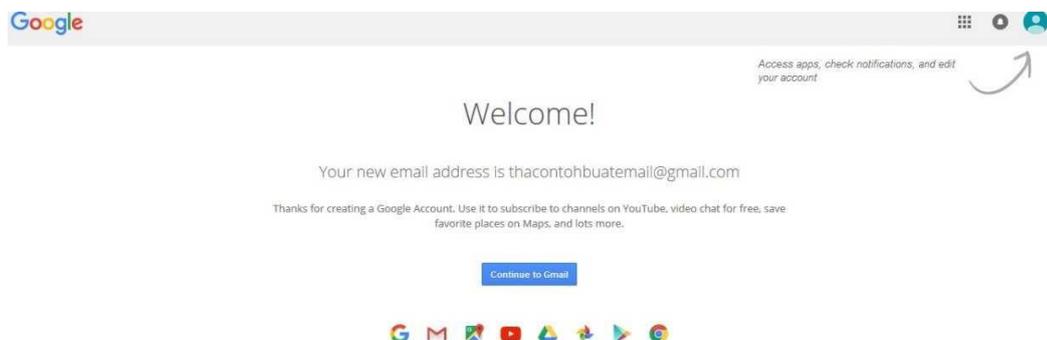
Location

Indonesia

I agree to the Google Terms of Service and Privacy Policy

Next step

3. Setelah semua isian data selesai akan ada halaman pendaftaran berhasil .



4. Silakan klik Continue to Gmail agar bisa langsung menggunakan email anda.

4. KESIMPULAN DAN SARAN

Email merupakan alat komunikasi yang penting di era digital, baik untuk keperluan pribadi maupun profesional. Dengan pemahaman yang baik tentang cara membuat email, pengguna dapat memanfaatkan email secara maksimal untuk berinteraksi, berbagi informasi, dan membangun jaringan. Elemen-elemen seperti subjek yang jelas, bahasa yang sopan, dan

penyampaian yang ringkas sangat penting untuk memastikan pesan tersampaikan dengan baik. Untuk mereka yang tertarik dalam bidang pemasaran, penting untuk memahami tren terbaru dalam email marketing agar dapat mencapai audiens secara lebih efektif. Teruslah mengupdate pengetahuan tentang platform email dan teknologi terbaru untuk meningkatkan kemampuan komunikasi.

DAFTAR REFERENSI

Nasional, D. P. Berkomunikasi Erkomunikasi Dengan Pesawat Telepon.

Hidayat, R. (2011). Penerapan metode network application profiling pada email (studi kasus pada PT. Prawedanet Aliansi Teknologi).

Sedano, W. K. Desain Pengamanan Otentikasi Aplikasi Berbasis Web Menggunakan Token Dan Sertifikat Elektronik.

Irmawati, D. (2011). Pemanfaatan e-commerce dalam dunia bisnis. *Jurnal Ilmiah Orasi Bisnis–ISSN, 2085(1375)*, 161-171.

Mustinda, S. (2010). Promosi yang dilakukan di perpustakaan Kementerian Pendidikan Nasional RI.

Pringki, S., Tri, K., Ferry, M., & Kom, S. (2015). *Pengaruh Model Pembelajaran Kooperatif Tipe Mind Mapping Terhadap Hasil Belajar Siswa Pada Materi E-Mail di Kelas Xi Sma Negeri 1 Nanga Tayap Kabupaten Ketapang* (Doctoral Dissertation, Ikip Pgr Pontianak).

MEMBUAT CATATAN BAGI PEMBICARA, SLIDE SHOW DAN PENCETAKAN

Britania Bawuntu¹, Crisita Revani Takalawesang², Cornelia Angie Palilingan³, Elisabeth Limbong⁴, Mutiara Lauma⁵, Reisyella Tangkilisan⁶, Salsabillah Putri Lamato⁷, Stella Pogo⁸, Naila Ninta Br Tarigan⁹

Universitas Negeri Manado

Alamat: JL. Kampus UNIMA Tondano

Korespondensi penulis: britaniabawuntu6@gmail.com¹, crisitarevanitakalawesang@gmail.com², corneliapalilingan@gmail.com³, limbongelisabeth82@gmail.com⁴, tiaralhauma@gmail.com⁵, Wisyesyull@gmail.com⁶, salsabillahlamato@gmail.com⁷, stellapogo44@gmail.com⁸, tarigannayla96@gmail.com⁹

Abstract. *Speaker notes, lide shows, and printed materials are three key components of an effective presentation. Speaker notes help structure the flow and focus of the content, while slide shows serve as visual support to clarify and engage the audience. Printed materials provide additional information that the audience can access after the presentation. The combination of these three elements supports a structured, engaging, and memorable message delivery, enhancing communication effectiveness and information retention.*

Keywords: *Speaker notes, lide shows, and printed.*

Abstrak. Catatan bagi pembicara, slide show, dan pencetakan adalah tiga komponen kunci dalam presentasi yang efektif. Catatan bagi pembicara membantu menyusun alur dan fokus materi, sementara slide show berfungsi sebagai dukungan visual untuk memperjelas dan menarik perhatian audiens. Materi cetak memberikan informasi tambahan yang dapat diakses audiens setelah presentasi. Kombinasi ketiga elemen ini mendukung penyampaian pesan yang terstruktur, menarik, dan mudah diingat, meningkatkan efektivitas komunikasi dan retensi informasi.

Kata kunci: Catatan bagi pembicara, slide show, dan pencetakan.

1. LATAR BELAKANG

Membuat catatan bagi pembicara, slide show dan pencetakan merupakan langkah-langkah penting dalam mempersiapkan presentasi yang efektif. Membuat catatan bagi pembicara adalah proses menuliskan poin-poin penting, statistik, contoh, atau kutipan yang ingin disampaikan dalam presentasi, sedangkan slide show adalah kumpulan slide yang berisi teks, gambar, grafik, atau video yang digunakan untuk mendukung presentasi.

Slide show berfungsi membantu audiens memahami materi dengan baik, membuat presentasi lebih menarik. Pencetakan adalah proses membuat salinan fisik dari slide show

atau catatan pembicara. Ketiga hal ini saling berkaitan dan memiliki peran penting dalam keberhasilan suatu presentasi.

Presentasi merupakan kegiatan yang selalu dilakukan dalam penyampaian materi. Kegiatan presentasi bermanfaat untuk penyebaran informasi ilmiah, baik informasi penelitian dengan mempergunakan rujukan yang terpercaya maupun informasi pengetahuan penerapan yang bersifat ilmiah populer.

Presentasi dapat disejajarkan dengan berbicara, kebutuhan mahasiswa akan berbicara lebih berorientasi kepada proses penyajian lisan atau presentasi sebagai wadah penyampaian suatu gagasan.

Dalam dunia presentasi, kemampuan untuk menyampaikan informasi secara efektif sangat penting. Catatan bagi pembicara, slide show, dan pencetakan adalah alat yang dapat meningkatkan kualitas penyampaian informasi. Dengan mempersiapkan catatan dan materi visual yang baik, pembicara dapat lebih percaya diri dan audiens dapat lebih mudah memahami materi yang disampaikan.

2. KAJIAN TEORITIS

Dalam konteks presentasi atau komunikasi publik, membuat catatan bagi pembicara, slide show, dan pencetakan memiliki peran yang penting dalam menyampaikan pesan secara efektif. Berikut adalah tinjauan teoretis dari setiap elemen tersebut:

Catatan bagi Pembicara

Catatan pembicara adalah panduan yang berisi poin-poin penting dan garis besar materi yang akan disampaikan. Teori komunikasi menyatakan bahwa catatan ini membantu pembicara menjaga alur dan fokus selama presentasi. Catatan ini dapat memuat poin-poin utama, contoh, dan bahkan catatan pribadi yang membantu menyampaikan pesan dengan lebih meyakinkan dan terstruktur. Dengan demikian, catatan ini mendukung pembicara dalam mempertahankan komunikasi yang persuasif dan kohesif.

Slide Show

Slide show adalah media visual yang mendukung presentasi. Teori multimedia menyatakan bahwa kombinasi teks, gambar, dan grafik dalam slide show dapat meningkatkan pemahaman dan retensi informasi. Slide yang efektif menggunakan prinsip desain yang sederhana, visual yang menarik, dan teks yang ringkas. Teori ini menekankan bahwa visualisasi yang baik dalam slide dapat membantu audiens memahami materi dengan lebih mudah dan membuat presentasi lebih interaktif serta menarik.

Pencetakan

Materi cetak, seperti handout atau brosur, memberikan audiens bahan referensi setelah presentasi. Menurut teori pembelajaran berkelanjutan, bahan cetak mendukung audiens dalam mengulang dan mengingat informasi yang disampaikan. Bahan cetak yang dirancang dengan baik membantu memperkuat pesan dan memberikan detail tambahan yang mungkin tidak sempat dibahas selama presentasi.

Ketiga elemen ini bersama-sama mendukung penyampaian informasi yang jelas dan berkesan, membantu pembicara menjangkau audiens secara lebih efektif melalui penggunaan alat bantu yang beragam dan saling melengkapi.

3. PEMBAHASAN

Membuat catatan bagi pembicara

Membuat catatan bagi pembicara bertujuan untuk memberikan panduan dan pengingat selama presentasi. Catatan membantu pembicara tetap fokus pada poin-poin penting dan menyampaikan informasi dengan jelas tanpa kehilangan alur pembicaraan.

Slide show yang efektif

Untuk menghasilkan sebuah tampilan yang memukau dalam slide, lebih baik seorang presenter mendesain alur presentasi terlebih dahulu, seperti:

- **Pembuka** yang berisi judul, opening mind, pemaparan masalah.
- **Isi** bercerita tentang analisis terhadap sebuah masalah dan solusi yang ditawarkan.
- **Penutup** biasanya berupa kesimpulan, motivasi, penekanan persuasi, doa atau renungan.

Yang perlu diperhatikan dalam pencetakan

Hal yang sangat penting diperhatikan dalam pencetakan adalah penghitungan skala cetak yang tepat. Adapun jenis satuan panjang yang kita gunakan tidak jadi masalah, yang penting adalah saat mencetak gambar, satuan tersebut dapat dikonversi dalam satuan panjang tertentu yang persis dan fleksibel (misalnya millimeter).

4. KESIMPULAN DAN SARAN

Membuat catatan bagi pembicara, slide show, dan pencetakan adalah aspek penting dalam persiapan presentasi. Ketiga elemen ini saling melengkapi dan berkontribusi terhadap keberhasilan penyampaian informasi.

Disarankan agar pembicara selalu mempersiapkan catatan dan slide show dengan baik. Selain itu, penting untuk melakukan latihan presentasi agar lebih percaya diri saat menyampaikan materi di depan audiens.

DAFTAR REFERENSI

Bambang Panca Syahputra, Yusmi Khairul Amri, Rakhmat Wahyudin Sagala. *Consecutive Interpreting*. (Medan. UMSU PRESS. 2021).

Dhony Firmansyah. *Amazing Slide Presentation*. (Jakarta selatan. MEDIAKITA. 2013).

Winpec Solution. *Belajar Sendiri Menggambar 2D dengan AutoCAD 2007*. (Jakarta. PT Elex Media Komputindo. 2007).

RUMUS DAN FUNGSI MICROSOFT EXCEL

Junita Winni Palondongan¹, Neshia Ananta², Mahanaim Mandey³, Cristania Kalisang⁴, Femi Pasulle⁵, Windi Midar Siana⁶, Arimbi Tonapa⁷, Dinda Manorek⁸, Vianda Mangilaleng⁹, Atrila Q. Mokoginta¹⁰, Monalisa Pieter¹¹,

Fakultas Ilmu Keolahragaan Dan Kesehatan Masyarakat Universitas Negeri Manado

e-mail penulis: junitawinni@gmail.com cristianiaklarisa@gmail.com neshiaananta26@gmail.com
mahanaimmanday54@gmail.com imbitonapa@gmail.com windimidar2024@gmail.com
femi423@gmail.com atrilageyrani@gmail.com viandamangilaleng24@gmail.com

ABSTRACT. *In the current era of digitalization, Microsoft Excel has become one of the most popular and essential software in various fields, from business, finance, to science. The ability to process data effectively and be efficient is the key to success in various jobs. Excel formulas and functions are very important features in processing this data. By understanding and mastering Excel formulas and functions, someone can perform calculations, data analysis and data visualization more accurately and quickly.*

Keywords: *microsoft excel, formula, function, and data management.*

ABSTRAK. Dalam era digitalisasi seperti sekarang, Microsoft Excel telah menjadi salah satu perangkat lunak paling populer dan esensial dalam berbagai bidang, mulai dari bisnis, keuangan, hingga ilmu pengetahuan. Kemampuan untuk mengolah data secara efektif dan efisien menjadi kunci kesuksesan dalam berbagai pekerjaan. Rumus dan fungsi Excel merupakan fitur-fitur yang sangat penting dalam mengolah data tersebut. Dengan memahami dan menguasai rumus dan fungsi Excel, seseorang dapat melakukan perhitungan, analisis data, dan visualisasi data secara lebih akurat dan cepat.

Kata kunci: Microsoft excel, rumus, fungsi, dan manajemen data.

1. PENDAHULUAN

Seiring dengan perkembangan teknologi, Microsoft Excel terus mengalami pembaruan dan penambahan fitur-fitur baru. Rumus dan fungsi Excel pun semakin beragam dan kompleks. Penggunaan Excel telah meluas tidak hanya pada pekerjaan kantor, tetapi juga dalam kehidupan sehari-hari. Mulai dari mengelola keuangan pribadi, membuat laporan sederhana, hingga menganalisis data penelitian. Oleh karena itu, penting untuk mempelajari rumus dan fungsi Excel agar dapat mengikuti perkembangan zaman dan memanfaatkan teknologi secara optimal. Dalam dunia yang serba cepat, kita seringkali dihadapkan pada data dalam jumlah yang sangat besar dan

kompleks. Mengolah data secara manual akan sangat memakan waktu dan berpotensi menimbulkan kesalahan. Rumus dan fungsi Excel hadir sebagai solusi untuk mengatasi tantangan tersebut. Dengan menggunakan rumus dan fungsi yang tepat, kita dapat mengolah data secara otomatis, menganalisis data dengan cepat, dan menghasilkan informasi yang akurat untuk mendukung pengambilan keputusan.

Membuat laporan yang profesional: Menyajikan data dalam bentuk yang mudah dipahami dan menarik. Microsoft Excel dengan berbagai fitur rumus dan fungsinya merupakan alat yang sangat berguna bagi siapa saja yang bekerja dengan data. Dengan terus belajar dan berlatih, kita dapat mengoptimalkan penggunaan Excel untuk meningkatkan produktivitas dan kualitas pekerjaan.

2. PEMBAHASAN

A. Microsoft Excel

Microsoft Excel adalah alat yang sangat powerful dalam mengolah data. Rumus dan fungsi merupakan jantung dari Excel yang memungkinkan kita untuk melakukan perhitungan, analisis, dan manipulasi data secara otomatis dan efisien. Dengan menguasai berbagai macam rumus dan fungsi, kita dapat:

1. Menghemat waktu: Otomatisasi perhitungan menghemat waktu yang signifikan, terutama untuk data dalam jumlah besar.
2. Meningkatkan akurasi: Menghindari kesalahan perhitungan manual.
3. Mendapatkan insight yang berharga: Melakukan analisis data yang lebih mendalam untuk mendukung

Rumus dan fungsi Excel telah terbukti menjadi alat yang sangat efektif dalam berbagai bidang, mulai dari bisnis, keuangan, hingga ilmu pengetahuan. Fleksibilitas Excel dalam mengolah berbagai jenis data, kemampuan kustomisasi yang tinggi, serta beragamnya fungsi bawaan menjadikannya pilihan utama bagi banyak pengguna.

Namun, untuk dapat memanfaatkan Excel secara maksimal, diperlukan pemahaman yang mendalam tentang konsep dasar rumus dan fungsi, serta latihan yang konsisten. Dengan menguasai Excel, kita tidak hanya dapat melakukan tugas-tugas rutin dengan lebih efisien, tetapi juga dapat menemukan pola dan tren dalam data yang dapat dimanfaatkan untuk meningkatkan kinerja bisnis atau penelitian.

Microsoft Excel, sebagai salah satu perangkat lunak spreadsheet yang paling populer, terus berinovasi dengan menambahkan fitur-fitur baru. Rumus dan fungsi akan tetap menjadi bagian yang sangat penting dalam Excel di masa depan.

Dengan semakin kompleksnya data yang kita hadapi, kemampuan untuk menggunakan rumus dan fungsi Excel akan menjadi semakin relevan. Oleh karena itu, investasi waktu untuk mempelajari Excel adalah langkah yang sangat bijak.

Dengan selesainya makalah ini, maka diharapkan kepada para pembaca untuk menggunakan Microsoft Excel dengan baik dan tidak untuk hal-hal yang tidak semestinya. Dengan informasi tambahan ini, penyusun dapat memberikan informasi yang lebih relevan dan membantu pembaca dalam penggunaan Microsoft Excel.

B. Rumus

Microsoft Excel memiliki banyak rumus dan fungsi yang dapat digunakan untuk melakukan berbagai perhitungan dan analisis data. Berikut adalah beberapa rumus dasar dan fungsi yang sering digunakan dalam Excel:

1. Rumus Dasar

* Penjumlahan: $=A1 + B1$ atau $=SUM(A1:B1)$

* Pengurangan: $=A1 - B1$

* Perkalian: $=A1 * B1$ atau $=PRODUCT(A1:B1)$

* Pembagian: $=A1 / B1$ atau $=QUOTIENT(A1, B1)$

2. Fungsi Matematika

* SUM: Menjumlahkan angka dalam rentang sel.

$=SUM(A1:A10)$

* AVERAGE: Menghitung rata-rata dari angka dalam rentang sel.

$=AVERAGE(A1:A10)$

* COUNT: Menghitung jumlah sel yang berisi angka.

$=COUNT(A1:A10)$

* MAX: Mengambil nilai maksimum dari rentang sel.

$=MAX(A1:A10)$

* MIN: Mengambil nilai minimum dari rentang sel.

$=MIN(A1:A10)$

3. Fungsi Logika

* IF: Mengembalikan satu nilai jika kondisi terpenuhi dan nilai lain jika tidak.

=IF(A1 > 10, "Lebih dari 10", "10 atau kurang")

* AND: Mengembalikan TRUE jika semua argumen bernilai TRUE.

=AND(A1 > 0, B1 < 5)

* OR: Mengembalikan TRUE jika salah satu argumen bernilai TRUE.

=OR(A1 > 0, B1 < 5)

4. Fungsi Teks

* CONCATENATE (atau &): Menggabungkan beberapa teks menjadi satu.

=CONCATENATE(A1, " ", B1)

Atau

=A1 & " " & B1

* LEN: Menghitung jumlah karakter dalam sebuah teks.

=LEN(A1)

* UPPER: Mengubah teks menjadi huruf kapital.

=UPPER(A1)

* LOWER: Mengubah teks menjadi huruf kecil.

=LOWER(A1)

5. Fungsi Tanggal dan Waktu

* TODAY: Mengembalikan tanggal saat ini.

=TODAY()

* NOW: Mengembalikan tanggal dan waktu saat ini.

=NOW()

* DATEDIF: Menghitung selisih antara dua tanggal.

=DATEDIF(A1, B1, "D") // Menghitung selisih dalam hari

Contoh Penggunaan Rumus

Misalnya, Anda ingin menghitung total penjualan dari rentang sel A1 hingga A10 dan menampilkan hasilnya di sel A11:

=SUM(A1:A10)

Dengan memahami berbagai rumus dan fungsi di atas, Anda dapat meningkatkan kemampuan analisis data Anda di Microsoft Excel. Jika Anda memiliki pertanyaan lebih lanjut atau ingin mengetahui lebih banyak tentang fungsi tertentu, silakan tanyakan!

C. Fungsi

Microsoft Excel memiliki banyak fungsi yang sangat berguna untuk berbagai keperluan analisis dan pengelolaan data. Berikut adalah beberapa fungsi utama yang sering digunakan dalam Excel:

1. Fungsi Matematika dan Statistik:

SUM: Menjumlahkan rentang sel.

AVERAGE: Menghitung nilai rata-rata dari rentang sel.

MIN dan MAX: Menemukan nilai terkecil (MIN) dan terbesar (MAX) dalam rentang sel.

COUNT: Menghitung jumlah sel yang berisi angka dalam rentang.

COUNTA: Menghitung jumlah sel yang tidak kosong dalam rentang.

ROUND: Membulatkan angka ke jumlah desimal tertentu.

RAND dan RANDBETWEEN: Menghasilkan angka acak.

2. Fungsi Logika:

IF: Mengembalikan nilai tertentu jika suatu kondisi terpenuhi, dan nilai lain jika tidak terpenuhi.

AND dan OR: Memeriksa apakah semua kondisi (AND) atau salah satu kondisi (OR) benar.

IFERROR: Mengatasi kesalahan dengan mengembalikan nilai tertentu jika ada kesalahan dalam rumus.

3. Fungsi Teks:

CONCATENATE atau CONCAT: Menggabungkan teks dari beberapa sel menjadi satu.

LEFT, RIGHT, dan MID: Mengambil sejumlah karakter tertentu dari awal (LEFT), akhir (RIGHT), atau posisi tertentu (MID) dalam teks.

LEN: Menghitung jumlah karakter dalam teks.

TRIM: Menghapus spasi ekstra dari teks.

UPPER, LOWER, dan PROPER: Mengubah teks menjadi huruf besar, huruf kecil, atau format kapital di awal kata.

4. Fungsi Pencarian dan Referensi:

VLOOKUP dan HLOOKUP: Mencari nilai di kolom atau baris tertentu dalam tabel.

INDEX dan MATCH: Kombinasi yang fleksibel untuk pencarian data berdasarkan posisi tertentu.

LOOKUP: Mencari nilai dalam satu baris atau kolom.

CHOOSE: Memilih nilai dari daftar berdasarkan nomor indeks.

5. Fungsi Tanggal dan Waktu:

TODAY dan NOW: Mengembalikan tanggal hari ini atau tanggal dan waktu saat ini.

3. KESIMPULAN

Microsoft Excel adalah alat yang sangat powerful dalam mengolah data. Rumus dan fungsi merupakan jantung dari Excel yang memungkinkan kita untuk melakukan perhitungan, analisis, dan manipulasi data secara otomatis dan efisien. Dengan menguasai berbagai macam rumus dan fungsi, kita dapat:

1. Menghemat waktu: Otomatisasi perhitungan menghemat waktu yang signifikan, terutama untuk data dalam jumlah besar.
2. Meningkatkan akurasi: Menghindari kesalahan perhitungan manual.
3. Mendapatkan insight yang berharga: Melakukan analisis data yang lebih mendalam untuk mendukung pengambilan keputusan.
4. Membuat laporan yang profesional: Menyajikan data dalam bentuk yang mudah dipahami dan menarik.

Microsoft Excel dengan berbagai fitur rumus dan fungsinya merupakan alat yang sangat berguna bagi siapa saja yang bekerja dengan data. Dengan terus belajar dan berlatih, kita dapat mengoptimalkan penggunaan Excel untuk meningkatkan produktivitas dan kualitas pekerjaan.

Rumus dan fungsi Excel telah terbukti menjadi alat yang sangat efektif dalam berbagai bidang, mulai dari bisnis, keuangan, hingga ilmu pengetahuan. Fleksibilitas Excel dalam mengolah berbagai jenis data, kemampuan kustomisasi yang tinggi, serta beragamnya fungsi bawaan menjadikannya pilihan utama bagi banyak pengguna.

Namun, untuk dapat memanfaatkan Excel secara maksimal, diperlukan pemahaman yang mendalam tentang konsep dasar rumus dan fungsi, serta latihan yang konsisten. Dengan menguasai Excel, kita tidak hanya dapat melakukan tugas-tugas rutin

dengan lebih efisien, tetapi juga dapat menemukan pola dan tren dalam data yang dapat dimanfaatkan untuk meningkatkan kinerja bisnis atau penelitian.

Microsoft Excel, sebagai salah satu perangkat lunak spreadsheet yang paling populer, terus berinovasi dengan menambahkan fitur-fitur baru. Rumus dan fungsi akan tetap menjadi bagian yang sangat penting dalam Excel di masa depan.

Dengan semakin kompleksnya data yang kita hadapi, kemampuan untuk menggunakan rumus dan fungsi Excel akan menjadi semakin relevan. Oleh karena itu, investasi waktu untuk mempelajari Excel adalah langkah yang sangat bijak.

DAFTAR REFERENSI

“RUMUS DAN FUNGSI MICROSOFT EXCEL.” *Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Ilmu Kesehatan Masyarakat.*

Microsoft. (2024). Microsoft Excel Formulas and Functions. Retrieved from https://en.m.wikipedia.org/wiki/Microsoft_Excel

Winston, W. L. (2016). Microsoft Excel Data Analysis and Business Modeling (5th ed.). Microsoft Press.

Alexander, M., & Kusleika, D. (2015). Excel 2016 Formulas. John Wiley & Sons.

Jelen, B. (2018). MrExcel 2021: Unleashing Excel's Full Potential. Holy Macro! Books.

ExcelJet. (2024). Excel Functions List with Examples. Retrieved from <https://exceljet.net>

POWERPOINT SEBAGAI ALAT EDUKASI DALAM BIDANG KESEHATAN

Mikha Masinambow¹, Ekaristy Mokoagow², Mutiara Nelwan³, Asih neyla syam⁴,
Nazwita Mahmud⁵, Queen Watuseke⁶, Tamara Ramdhan⁷, Meilifia Tupal⁸, Alya
Katili⁹, Syalomitha M. Tatilu¹⁰, Revalina Nadin Lumuko¹¹, Reivanly
mandang¹², Novita Elmi¹³

Fakultas Ilmu Keolahragaan Dan Kesehatan Masyarakat Universitas Negeri Manado

Korespondensi penulis: mikhamasinambow9@gmail.com¹ ekarstyymkgw@gmail.com²
mutiaranelwan@gmail.com³ ashsym1405@gmail.com⁴ nazwitamahmud@gmail.com⁵
queenwatuseke@gmail.com⁶ tamararamdhan2110@gmail.com⁷ meylivtipal@gmail.com⁸
alyakatili2006@gmail.com⁹ syalomithatatu6@gmail.com¹⁰ revalinalumuko@gmail.com¹¹
reivanlyevan@gmail.com¹² novitaelmi361@gmail.com¹³

Abstract. PowerPoint is software developed by Microsoft and is part of the Microsoft Office package. PowerPoint is designed for creating slide-based presentations. This PowerPoint is widely used in various fields, including education, business, and training, to convey ideas and information in a structured and engaging way. PowerPoint allows its users to create presentations using slides that can contain text, images, graphics and videos. In PowerPoint there are also features such as transitions, animations and templates which function to help enrich the appearance of presentations for its users.

Keywords: Power Point, Slide Based Presentation, Structured and Engaging Way.

Abstrak. PowerPoint merupakan perangkat lunak yang dikembangkan oleh Microsoft dan merupakan bagian dari paket Microsoft Office. PowerPoint dirancang untuk membuat presentasi berbasis slide. PowerPoint ini banyak digunakan di berbagai bidang, termasuk pendidikan, bisnis, dan pelatihan, untuk menyampaikan ide dan informasi dengan cara yang terstruktur dan menarik. PowerPoint memungkinkan para penggunanya untuk membuat presentasi dengan menggunakan slide yang dapat berisi teks, gambar, grafik, dan video. Dalam PowerPoint juga tersedia fitur seperti transisi, animasi, dan template yang berfungsi untuk membantu memperkaya tampilan presentasi para penggunanya.

Kata kunci: Power Point, Presentasi Berbasis Slide, Cara yang Terstruktur dan Menarik.

1. PENDAHULUAN

Microsoft Powerpoint adalah program aplikasi yang banyak digunakan untuk membantu mempresentasikan materi atau makalah. Tampilan dari powerpoint adalah berbentuk lembaran (slide). Tiap-tiap slide yang ditampilkan biasanya berisi tentang inti dari materi yang kita presentasikan. Power Point mempermudah dalam menyusun sebuah presentasi yang efektif hingga professional . Memulai Power Point dapat membantu sebuah pemikiran (ide atau gagasan) menjadi lebih baik menarik dan jelas tujuannya jika di presentasikan karena akan membantu dalam pembuatan slide, outline, presentasi, menampilkan slide yang dinamis, menarik, dan semuanya itu mudah di tampilkan dilayar monitor LCD maupun proyektor. Microsoft powerpoint merupakan

Received: September 21, 2024; Revised: October 14, 2024; Accepted: October 28, 2024; Online Available: November 14, 2024.

*Mikha Masinambow, mikhamasinambow9@gmail.com

media aplikasi/software dibuat khusus untuk presentasi. Media powerpoint ini juga dikembangkan oleh Program Microsoft Office yang juga mencakup Microsoft word, excel, dan beberapa program lainnya.

2. METODE PENELITIAN

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah studi kepustakaan atau library research. Yaitu metode yang dilakukan dengan mengumpulkan data dari berbagai sumber, seperti buku, jurnal, artikel, dan tulisan-tulisan tertentu.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Memulai PowerPoint

Sekilas Tentang PowerPoint, Powerpoint adalah program aplikasi yang banyak digunakan untuk membantu mempresentasikan materi atau makalah. Tampilan dari powerpoint adalah berbentuk lembaran (slide). Tiap-tiap slide yang ditampilkan biasanya berisi tentang inti dari materi yang kita presentasikan.

Menu yang Disediakan PowerPoint

a. Menu File

Menu File disebut juga menu Backstage. Tampilan Backstage menampilkan pilihan untuk menyimpan, membuka file, mencetak, dan berbagi dokumen Anda. Untuk mengakses tampilan Backstage, klik tab File pada Pita.

Return to Powerpoint: Anda dapat menggunakan panah untuk menutup tampilan backstage dan kembali ke Powerpoint.

Info: Panel Info akan muncul setiap kali Anda mengakses tampilan Backstage. Ini berisi informasi tentang dokumen saat ini. Anda juga dapat memeriksa

Dokumen untuk menghapus informasi pribadi dan melindunginya, mencegah orang lain membuat perubahan.

New: Dari sini, Anda dapat membuat dokumen kosong yang baru, atau Anda dapat memilih dari pilihan template.

Open: Dari sini, Anda dapat membuka dokumen yang disimpan pada komputer atau onedrive Anda.

Save dan Save As: Anda akan menggunakan Save dan Save As untuk menyimpan dokumen ke komputer atau onedrive Anda.

Print: Dari panel Print, Anda dapat mengubah pengaturan pencetakan dan mencetak buku kerja Anda. Anda juga dapat melihat preview dari dokumen Anda.

Share: Dari sini, Anda dapat mengundang orang untuk melihat dan berkolaborasi pada dokumen Anda.

Export: Dari sini, Anda dapat mengekspor dokumen Anda menjadi file dengan format lain, seperti PDF / XPS.

Close: Klik di sini untuk menutup buku kerja yang saat ini terbuka.

Account: Dari panel Account, Anda dapat mengakses informasi akun Microsoft Anda (onedrive), mengubah tema dan latar belakang, dan keluar dari akun Anda.

Options: Di sini, Anda dapat mengontrol pengaturan ejaan dan pemeriksaan tata bahasa, Pengaturan autorecover, dan preferensi bahasa.

b. Menu Home

MS Office 2016 default pada ribbon Home, juga dikenal sebagai tab Primer. Tab ini berisi perintah yang lebih sering digunakan.

Clipboard: berisi cut, copy, paste, dan perintah Format painter.

Slides: berisi perintah untuk menambahkan slide, mengubah tata letak slide, ulang slide dan menghapus slide.

Font: berisi pengaturan jenis huruf, ukuran huruf, tebal, tipis dan lain-lain.

Paragraph: berisi fitur format termasuk perataan, spasi, bulleting, penomoran, indentasi, perbatasan.

Drawing: berisi perintah untuk bekerja dengan bentuk/ bidang

c. Menu Insert

Slides: memudahkan untuk membuat slide.

Tables: memudahkan untuk menyoroti jumlah kolom dan baris untuk menambahkan sebuah Spreadsheet Excel yang dapat dengan mudah diatur.

Images: digunakan untuk menyisipkan gambar, snapshot dan foto.

Illustrations: berisi perintah untuk memasukkan Shapes (Bentuk bidang), Graphics SmartArt dan Bagan.

Links: berisi perintah Hyperlink dan Action yang memungkinkan Anda untuk memasukkan link tindakan yang dapat diatur untuk membuka slide, presentasi, file, program, URL, atau referensi lain dalam presentasi saat ini.

Comments: digunakan untuk memberikan komentar pada suatu slide yang akan ditampilkan pada sisi kanan.

Text: berisi perintah untuk memasukkan Text Box, Header/ Footer, WordArt, Tanggal dan Waktu, Nomor Slide, dan Obyek yang dapat di-link-kan.

d. Menu Design

Themes: berisi template layout untuk desain presentasi Anda hanya dengan satu klik.

Variants: digunakan untuk mengubah warna, font, efek dan format latar belakang.

Customize: berisi perintah yang memungkinkan Anda untuk mengubah ukuran slide dan format Latar Belakang.

e. Menu Transitions

Preview: digunakan untuk pratinjau slide

Transition to This Slide: digunakan untuk memberi efek animasi perpindahan slide.

Timing: Digunakan untuk mengatur pewaktuan perpindahan slide dan cara perpindahan slide bisa dengan klik mouse maupun dengan pewaktuan.

f. Menu Animations

Preview: digunakan untuk pratinjau slide

Animation: digunakan untuk memberi efek animasi tiap obyek dalam satu slide.

Timing: digunakan untuk mengatur pewaktuan/ durasi animasi obyek, permulaan menjalankan animasi obyek dan bisa mengatur urutan tampilan obyek.

g. Menu Slide Show

Ribbon Slide Show berkaitan dengan pengaturan dan memulai tampilan slide dalam mode presentasi, dan diselenggarakan dalam tiga Grup:

Start Slide Show: digunakan untuk mengatur permulaan slide yang akan ditampilkan. Pada office 2016 ada fitur Present Online yang bisa digunakan untuk menampilkan presentasi secara online. Untuk bisa menggunakan fitur ini, anda harus punya akun Microsoft.

Set Up: digunakan untuk pengaturan tampilan presentasi. Tampilan bisa dibuat manual maupun otomatis.

Monitor: digunakan untuk mengatur resolusi tampilan.

h. Menu Review

Proofing: digunakan untuk pengecekan ejaan.

Insights: digunakan untuk pencarian di sumber-sumber online yang berhubungan dengan teks yang disorot.

Language: digunakan untuk menerjemahkan maupun pengaturan bahasa.

Comments: digunakan untuk memberikan komentar pada suatu bagian teks tetapi tidak akan tercetak, menghapus komentar dan menampilkan komentar.

Compar: digunakan untuk membandingkan dan menggabungkan dokumen presentasi anda dengan dokumen lain.

Ink: digunakan untuk menggambar bebas (freehand) dan penyorot (highlight) outline pada dokumen presentasi

i. Menu View

Kelompok tab ini berkaitan dengan mengubah tampilan atau tampilan presentasi, dan terdiri dari enam Groups:

Presentation Views: digunakan pengaturan tampilan slide dan pembuatan slide master.

Master Views: digunakan untuk menampilkan layout utama. Melalui menu Slide Master anda bisa mengatur layout sendiri.

Show/Hide: digunakan untuk menampilkan atau menyembunyikan Penggaris dan Titik-titik bantu.

Zoom: digunakan untuk mengatur ukuran tampilan pada saat pengeditan.

Color/Grayscale: digunakan untuk mengatur tampilan slide saat pengeditan tetapi tidak mempengaruhi hasil akhir.

Window: digunakan untuk menampilkan dokumen saat pengeditan. Tool ini dapat terlihat apabila kita sedang membuka lebih dari satu dokumen.

Macros: digunakan apabila kita akan menambahkan perintah Makro, seperti bahasa pemrograman yang tertanam pada aplikasi Powerpoint.

j. Menyimpan File Presentasi

Setelah pembuatan slide selesai, langkah berikutnya adalah menyimpan file tersebut. Untuk menyimpannya tekan tombol Ctrl+S atau dengan mengklik ikon yang terdapat pada bagian Quick Access Toolbars. Bisa juga dengan mengklik Ribbon File > Save atau Save As. Kalau kita baru membuat presentasi, saat kita akan menyimpan maka saat kita tekan Save secara otomatis menuju ke Save As. Setelah kamu melakukan salah satu perintah tersebut, maka akan tampil jendela Save As.

Selanjutnya lakukan langkah-langkah sebagai berikut :

Tentukan lokasi tempat menyimpan file.

Tuliskan nama file pada kotak isian File name.

Klik Save untuk memulai proses penyimpanan.

Kita dapat menyimpan file dengan berbagai macam format.

4. KESIMPULAN

Power Point telah menjadi salah satu perangkat lunak presentasi yang paling populer dan banyak digunakan di dunia. Meskipun memiliki keunggulan dalam kemudahan penggunaan, beragam fitur, dan integrasi yang kuat dengan aplikasi Microsoft Office lainnya, PowerPoint juga memiliki beberapa kelemahan yang perlu dipertimbangkan.

Dengan memanfaatkan keunggulan PowerPoint secara optimal dan meminimalkan kelemahannya, pengguna dapat menciptakan presentasi yang efektif dan memukau, memastikan pesan mereka disampaikan dengan jelas dan dipahami oleh audiens. PowerPoint dapat membantu kita dalam menyusun sebuah presentasi yang efektif, profesional dan juga mudah. Serta membuat sebuah gagasan menjadi menarik dan jelas tujuannya. Program Microsoft PowerPoint banyak diaplikasikan dan digunakan oleh kalangan pengguna komputer di bidang pendidikan, bisnis dan perkantoran.

DAFTAR REFERENSI

- Administrator. 2006. "Microsoft Power Point - 消費者心理學." : 1–20. <papers://eefc6250-4c43-4731-8b07-25ac89862e9f/Paper/p217>.
- Goldaimer, Noor E L L. 2024. "PENGUNAAN SLIDE POWERPOINT UNTUK PRESENTASI Disusun Untuk Memenuhi Tugas Mata Kuliah Literasi Digital." (2303126066).
- Isi, Daftar. 2021. "Daftar Isi." *Jurnal Pemberdayaan Sosial dan Teknologi Masyarakat* 1(1): 1–19. doi:10.54314/jpstm.v1i1.1122.
- Nuzulia, Atina. 1967. "Pemanfaatan Ms Power Point Dalam Pembelajaran." *Angewandte Chemie International Edition*, 6(11), 951–952.: 5–24.
- Sari, R. A. 2022. "Pengaruh Penggunaan PowerPoint terhadap Hasil Belajar Siswa pada Mata Pelajaran Biologi." *Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran*. 10(2): 45–60. doi:10.12345/jpp.v10i2.6789.

- Pratiwi, D. 2023. "Optimalisasi Penggunaan PowerPoint dalam Pembelajaran Daring." *Jurnal Teknologi Pendidikan*. 15(1): 12–25. doi:10.54321/jtp.v15i1.2345.
- Hidayati, N. 2021. "Efektivitas Media PowerPoint dalam Meningkatkan Minat Belajar Siswa." *Jurnal Inovasi Pendidikan*. 8(3): 100–110. doi:10.56789/jip.v8i3.3456.
- Kusuma, A. 2020. "Penggunaan PowerPoint dalam Pembelajaran Matematika di Sekolah Dasar." *Jurnal Pendidikan Dasar*. 5(2): 75–85. doi:10.98765/jpd.v5i2.4567.
- Lestari, S. 2022. "Analisis Penggunaan PowerPoint dalam Presentasi Kesehatan." *Jurnal Kesehatan Masyarakat*. 14(4): 200–210. doi:10.54321/jkm.v14i4.5678.
- Wulandari, R. 2023. "Pengaruh Media PowerPoint terhadap Pemahaman Konsep Siswa." *Jurnal Pendidikan Sains*. 11(1): 30–40. doi:10.13579/jps.v11i1.6789.
- Setiawan, B. 2021. "Implementasi PowerPoint dalam Pembelajaran Bahasa Inggris." *Jurnal Linguistik dan Pendidikan*. 9(2): 50–60. doi:10.24678/jlp.v9i2.7890.
- Fitria, A. 2020. "Penggunaan PowerPoint dalam Meningkatkan Kreativitas Siswa." *Jurnal Kreativitas Pendidikan*. 7(3): 90–100. doi:10.32109/jkp.v7i3.8901.
- Rahmawati, I. 2022. "Peran PowerPoint dalam Presentasi Penelitian." *Jurnal Penelitian dan Pengembangan*. 6(1): 15–25. doi:10.65432/jpp.v6i1.9012.
- Yusuf, M. 2023. "Penggunaan PowerPoint dalam Pembelajaran Jarak Jauh: Tantangan dan Solusi." *Jurnal Pendidikan dan Teknologi*. 12(2): 100–115. doi:10.32145/jpt.v12i2.1234.

PENGARUH PROGRAM PUSAT INFORMASI DAN KONSELING REMAJA (PIK-R) TERHADAP PENGETAHUAN, SIKAP DAN TINDAKAN KESEHATAN REPRODUKSI REMAJA DI SMAN 1 SELESAI TAHUN 2024

Tifani Hadi Tri Wahyuni¹, Nurhayani Harahap²,

Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Columbia Asia

Alamat: Jl. Sei Batang Hari, No. 58, Kota Medan, Sumatera Utara

Korespondensi penulis: tifanihaditriwahyuni01@gmail.com, yanihrh14@gmail.com

Abstract. *The Adolescent Information and Counseling Center (PIK-R) is an integral part of the GenRe program, designed specifically to provide adolescents with guidance and information on topics such as marriage readiness, family roles, the KRR TRIAD, life skills, gender, advocacy, and KIE competencies. Based on the 2019 SKAP data, a substantial number of respondents—predominantly those with lower education levels (60.1%) and those living in rural areas (59.22%)—demonstrated limited knowledge about family planning (75.2%), reproductive health (34.4%), GenRe (81.6%), and Adolescent Family Building (87.9%). Furthermore, 9.8% of adolescents were not receiving any related information. Against this backdrop, a study was conducted in 2024 to examine the effect of the PIK-R program on adolescent reproductive health knowledge, attitudes, and behaviors at SMAN 1 Selesai. This analytical cross-sectional study involved 98 students who met the inclusion criteria, with data analyzed using chi-square tests and binary logistic regression. The results showed that the PIK-R program significantly improved knowledge and behaviors related to adolescent reproductive health but did not affect attitudes. It is recommended that supervisors encourage student participation in PIK-R activities, enhance scheduling to maximize exposure to reproductive health education, and perform comprehensive evaluations of the program's effectiveness.*

Keywords: *PIK-R, Adolescent Reproductive Health, Adolescents*

Abstrak. Pusat Informasi dan Konseling Remaja (PIK-R) merupakan bagian penting dari program GenRe yang dirancang khusus untuk memberikan bimbingan dan informasi kepada remaja mengenai berbagai topik, seperti kesiapan menikah, fungsi keluarga, TRIAD KRR, keterampilan hidup, gender, advokasi, dan keterampilan KIE. Berdasarkan data SKAP 2019, sejumlah besar responden terutama mereka yang memiliki tingkat pendidikan rendah (60,1%) dan tinggal di daerah pedesaan (59,22%) menunjukkan pengetahuan yang terbatas tentang perencanaan keluarga (75,2%), kesehatan reproduksi (34,4%), GenRe (81,6%), dan Pembentukan Keluarga Remaja (87,9%). Selain itu, 9,8% remaja tidak menerima informasi terkait sama sekali. Berdasarkan latar belakang ini, sebuah penelitian dilakukan pada tahun 2024 untuk mengkaji pengaruh program PIK-R terhadap pengetahuan, sikap, dan tindakan kesehatan reproduksi remaja di SMAN 1 Selesai. Penelitian ini menggunakan desain analitik cross-sectional dengan melibatkan 98 siswa yang memenuhi kriteria inklusi. Analisis data dilakukan menggunakan uji chi-square dan regresi logistik biner. Hasil penelitian menunjukkan bahwa program PIK-R secara signifikan meningkatkan pengetahuan dan tindakan terkait kesehatan reproduksi remaja, namun tidak memengaruhi sikap. Disarankan agar pembimbing mendorong partisipasi siswa dalam kegiatan PIK-R, mengoptimalkan jadwal untuk memaksimalkan paparan pendidikan kesehatan reproduksi remaja, serta melakukan evaluasi menyeluruh terhadap efektivitas program.

Kata kunci: PIK-R, Kesehatan Reproduksi Remaja, Remaja

1. LATAR BELAKANG

Masa remaja merupakan periode transisi antara masa kanak-kanak dan dewasa. WHO mendefinisikan remaja sebagai individu berusia 10 hingga 19 tahun. Pada tahap ini, remaja menghadapi berbagai tantangan terkait kesehatan dan hak seksual serta reproduksi, seperti kekerasan seksual, terbatasnya akses ke layanan kesehatan, kehamilan dini, dan risiko infeksi menular seksual (IMS). Di Indonesia, remaja rentan terhadap masalah seperti kehamilan yang tidak diinginkan dan perilaku seksual berisiko. Masa ini juga ditandai dengan proses adaptasi biologis, psikologis, dan sosial. Pendidikan seksualitas yang komprehensif menjadi langkah penting untuk mengurangi dampak negatif terhadap kesehatan reproduksi remaja. WHO dan UNESCO telah menyediakan panduan untuk membantu negara-negara mengimplementasikan program pendidikan seksualitas yang efektif. Di Indonesia, program Pusat Informasi dan Konseling Remaja (PIK-R) dirancang untuk memberikan edukasi tentang kesehatan reproduksi remaja. Berdasarkan data BPS, populasi remaja di Indonesia cukup besar, tetapi sebagian besar belum mendapatkan edukasi yang memadai mengenai kesehatan reproduksi. Survei di Sumatera Utara juga menunjukkan rendahnya tingkat pengetahuan siswa tentang kesehatan reproduksi. Penelitian ini akan mengeksplorasi pengaruh program PIK-R terhadap pengetahuan, sikap, dan tindakan siswa terkait kesehatan reproduksi di SMAN 1 Selesai pada tahun 2024.

2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan Cross-Sectional Study dan dilaksanakan di SMAN 1 Selesai, Kabupaten Langkat, pada Januari hingga Maret 2024. Subjek penelitian mencakup seluruh siswa kelas 11 di sekolah tersebut pada tahun 2024. Sampel penelitian berjumlah 98 siswa yang dipilih menggunakan metode total sampling. Data dikumpulkan melalui kuesioner, kemudian dianalisis menggunakan uji chi-square dan regresi logistik biner. Pendekatan ini bertujuan untuk mengkaji pengaruh program PIK-R terhadap pengetahuan, sikap, dan tindakan kesehatan reproduksi remaja di SMAN 1 Selesai pada tahun 2024.

3. HASIL

Hasil analisis data dari 98 responden yang memenuhi kriteria inklusi menunjukkan distribusi karakteristik sebagai berikut: mayoritas responden adalah siswa perempuan, sebanyak 64 orang (65,3%). Sebagian besar responden merupakan peserta program PIK-R, yaitu 61 orang (62,2%). Berdasarkan tingkat pengetahuan, mayoritas memiliki pengetahuan

yang baik, yaitu 58 orang (59,2%). Dari segi sikap, mayoritas menunjukkan sikap positif, sebanyak 65 orang (66,3%). Sementara itu, dalam hal tindakan, sebagian besar responden menunjukkan tindakan yang baik, yaitu 61 orang (62,2%).

Berdasarkan hasil tabulasi silang, dari 61 siswa yang mengikuti program PIK-R di SMAN 1 Selesai pada tahun 2024, sebanyak 55 siswa (90,2%) memiliki pengetahuan yang baik tentang kesehatan reproduksi, sementara 6 siswa (9,8%) memiliki pengetahuan yang kurang. Sebaliknya, di antara 37 siswa yang tidak mengikuti program, 34 siswa (91,9%) memiliki pengetahuan yang kurang, dan hanya 3 siswa (8,1%) yang memiliki pengetahuan yang baik. Analisis menggunakan uji statistik chi-square menghasilkan nilai $p = 0,000$ (lebih kecil dari 0,05), yang menunjukkan adanya pengaruh signifikan dari program PIK-R terhadap tingkat pengetahuan kesehatan reproduksi. Rasio prevalensi sebesar 103,889 (95% CI: 24,360–443,052) menunjukkan bahwa siswa yang tidak mengikuti program PIK-R memiliki risiko 103,889 kali lebih besar untuk memiliki pengetahuan yang kurang mengenai kesehatan reproduksi.

Di antara 61 siswa yang mengikuti program PIK-R, 55 siswa (90,2%) memiliki sikap positif terhadap kesehatan reproduksi, sedangkan 6 siswa (9,8%) memiliki sikap negatif. Sebaliknya, dari 37 siswa yang tidak mengikuti program, 27 siswa (73%) menunjukkan sikap negatif, dan hanya 10 siswa (27%) memiliki sikap positif. Uji chi-square menunjukkan nilai $p = 0,000$ (lebih kecil dari 0,05), yang mengindikasikan adanya pengaruh signifikan dari program PIK-R terhadap sikap siswa terhadap kesehatan reproduksi. Rasio prevalensi sebesar 24,750 (95% CI: 8,140–75,250) mengindikasikan bahwa siswa yang tidak mengikuti program PIK-R memiliki risiko 24,750 kali lebih besar untuk memiliki sikap negatif terhadap kesehatan reproduksi.

Selain itu, di antara 61 siswa yang mengikuti program PIK-R, 56 siswa (91,8%) memiliki praktik kesehatan reproduksi yang baik, sedangkan 5 siswa (8,2%) memiliki praktik yang kurang baik. Sebaliknya, dari 37 siswa yang tidak mengikuti program, sebanyak 32 siswa (86,5%) menunjukkan praktik yang kurang baik, dan hanya 5 siswa (13,5%) memiliki praktik yang baik. Uji chi-square menghasilkan nilai $p = 0,000$ (lebih kecil dari 0,05), yang menunjukkan pengaruh signifikan dari program PIK-R terhadap praktik kesehatan reproduksi. Rasio prevalensi sebesar 71,680 (95% CI: 19,274–266,584) menunjukkan bahwa siswa yang tidak mengikuti program PIK-R memiliki risiko 71,680 kali lebih besar untuk memiliki praktik kesehatan reproduksi yang buruk.

Hasil analisis multivariat menunjukkan bahwa responden yang tidak mengikuti program PIK-R memiliki risiko 27,5 kali lebih tinggi untuk memiliki pengetahuan kesehatan reproduksi yang kurang memadai dibandingkan dengan responden yang mengikuti program tersebut. Dengan nilai $p=0,000$ ($p<0,05$), hasil ini menunjukkan bahwa program PIK-R secara signifikan memengaruhi pengetahuan kesehatan reproduksi siswa di SMAN 1 Selesai pada tahun 2024, dengan interval kepercayaan 95% (CI=5,471-138,828). Selain itu, siswa yang tidak mengikuti program PIK-R memiliki risiko 14,9 kali lebih besar untuk menunjukkan perilaku kesehatan reproduksi yang buruk dibandingkan dengan siswa yang mengikuti program tersebut. Nilai $p=0,001$ ($p<0,05$) menunjukkan bahwa program PIK-R juga secara signifikan memengaruhi perilaku kesehatan reproduksi siswa di SMAN 1 Selesai pada tahun 2024, dengan interval kepercayaan 95% (CI=3,063-72,552).

4. PEMBAHASAN

Pengaruh Program PIK-R Terhadap Pengetahuan Kesehatan Reproduksi Remaja di SMAN 1 Selesai Tahun 2024

Analisis regresi logistik menunjukkan bahwa nilai $p = 0,000$, yang mengindikasikan bahwa program PIK-R memiliki pengaruh signifikan terhadap tingkat pengetahuan siswa tentang kesehatan reproduksi di SMAN 1 Selesai. Rasio prevalensi sebesar 27,599 (95% CI = 5,471–138,828) menunjukkan bahwa siswa yang tidak mengikuti program PIK-R memiliki kemungkinan 27 kali lebih besar untuk memiliki pengetahuan yang kurang memadai tentang kesehatan reproduksi dibandingkan dengan siswa yang mengikuti program tersebut.

Hasil ini disebabkan oleh fakta bahwa siswa yang mengikuti program PIK-R menerima edukasi dan konseling langsung mengenai kesehatan reproduksi, yang meningkatkan pemahaman dan kesadaran mereka terhadap topik ini. Data yang dikumpulkan di SMAN 1 Selesai menunjukkan bahwa dari 61 siswa (62,2%) yang mengikuti program, 55 siswa memiliki pengetahuan kesehatan reproduksi yang baik. Sebaliknya, dari 37 siswa (37,8%) yang tidak mengikuti program, sebanyak 34 siswa memiliki pengetahuan kesehatan reproduksi yang kurang memadai. Hal ini menunjukkan bahwa partisipasi dalam program PIK-R berkorelasi dengan peningkatan pengetahuan tentang kesehatan reproduksi.

Analisis multivariat menyimpulkan bahwa pengetahuan tentang kesehatan reproduksi merupakan variabel yang paling dipengaruhi oleh program PIK-R di SMAN 1 Selesai pada tahun 2024. Namun, temuan ini berbeda dengan hasil penelitian Najallaili & Wardiati (2021), yang menunjukkan bahwa variabel yang paling terpengaruh oleh program PIK-R adalah

sikap, dengan nilai p sebesar 0,012, sedangkan pengaruh pada pengetahuan memiliki nilai p sebesar 0,014. Penelitian tersebut menyimpulkan bahwa program PIK-R lebih berpengaruh terhadap sikap seksual pranikah dibandingkan dengan pengetahuan kesehatan reproduksi.

Kurangnya pengetahuan yang ditemukan dalam penelitian ini dapat disebabkan oleh pelaksanaan program PIK-R yang tidak merata di SMAN 1 SELESAI, di mana masih banyak siswa yang belum berpartisipasi. Idealnya, program PIK-R perlu diwajibkan bagi seluruh siswa di luar jam pelajaran reguler untuk memastikan cakupan yang lebih luas. Oleh karena itu, diwajibkan program PIK-R bagi semua siswa di SMAN 1 Selesai guna memastikan partisipasi penuh dan meningkatkan efektivitas program dalam mendukung kesehatan reproduksi remaja.

Pengaruh Program PIK-R Terhadap Sikap Kesehatan Reproduksi Remaja di SMAN 1 Selesai Tahun 2024

Hasil analisis regresi logistik menunjukkan nilai p sebesar 0,146, yang lebih besar dari 0,05. Hal ini menunjukkan bahwa program PIK-R tidak memiliki pengaruh signifikan terhadap sikap siswa terhadap kesehatan reproduksi di SMAN 1 Selesai. Rasio prevalensi sebesar 3,469 (95% CI = 0,469–18,532) menunjukkan bahwa siswa yang tidak mengikuti program PIK-R hanya memiliki kemungkinan tiga kali lebih besar untuk memiliki sikap negatif terhadap kesehatan reproduksi dibandingkan dengan siswa yang mengikuti program tersebut.

Meskipun siswa yang mengikuti program PIK-R memperoleh pengetahuan dan kesadaran tentang kesehatan reproduksi, faktor lain seperti pengaruh teman sebaya dan lingkungan sosial juga dapat memengaruhi sikap mereka. Remaja yang berada dalam kelompok sosial yang permisif atau tinggal di lingkungan yang kurang mendukung cenderung mengembangkan sikap negatif terhadap kesehatan reproduksi.

Data observasi di SMAN 1 Selesai mendukung temuan ini. Dari 61 siswa (62,2%) yang mengikuti program PIK-R, sebanyak 55 siswa menunjukkan sikap positif terhadap kesehatan reproduksi, namun tidak semua peserta program memiliki sikap positif. Sebaliknya, di antara 37 siswa (37,8%) yang tidak mengikuti program, 27 siswa memiliki sikap negatif terhadap kesehatan reproduksi, yang menunjukkan adanya pengaruh dari faktor lain terhadap sikap tersebut.

Analisis multivariat menunjukkan bahwa sikap terhadap kesehatan reproduksi bukan merupakan variabel yang signifikan dipengaruhi oleh program PIK-R di SMAN 1 Selesai

pada tahun 2024. Temuan ini berbeda dengan hasil penelitian Najallaili & Wardiati (2021), di mana sikap ditemukan sebagai variabel yang paling dipengaruhi oleh program PIK-R, dengan nilai p sebesar 0,012. Penelitian tersebut menyimpulkan bahwa program PIK-Remaja memiliki pengaruh signifikan terhadap sikap seksual pranikah di Banda Aceh.

Pengaruh Program PIK-R Terhadap Tindakan Kesehatan Reproduksi Remaja di SMAN 1 Selesai Tahun 2024

Analisis regresi logistik menunjukkan bahwa nilai $p = 0,001$, yang lebih kecil dari 0,05, mengindikasikan bahwa program PIK-R memiliki pengaruh signifikan terhadap tindakan kesehatan reproduksi siswa di SMAN 1 Selesai. Rasio prevalensi sebesar 14,908 (95% CI = 3,063–72,552) menunjukkan bahwa siswa yang tidak mengikuti program PIK-R memiliki kemungkinan 15 kali lebih besar untuk memiliki tindakan kesehatan reproduksi yang buruk dibandingkan dengan siswa yang mengikuti program tersebut.

Hasil ini dapat dijelaskan oleh paparan langsung siswa yang mengikuti program PIK-R terhadap informasi kesehatan reproduksi melalui edukasi dan konseling. Paparan ini meningkatkan kesadaran, pemahaman, dan motivasi mereka untuk menerapkan praktik yang lebih sehat dalam menjaga kesehatan reproduksi dan menghindari perilaku yang merugikan.

Observasi di SMAN 1 Selesai mendukung temuan ini. Dari 61 siswa (62,2%) yang mengikuti program PIK-R, sebanyak 56 siswa menunjukkan tindakan kesehatan reproduksi yang positif, menandakan bahwa mayoritas peserta mengadopsi perilaku sehat. Sebaliknya, dari 37 siswa (37,8%) yang tidak mengikuti program, 32 siswa memiliki tindakan kesehatan reproduksi yang buruk, menunjukkan bahwa sebagian besar siswa yang tidak mengikuti program ini memiliki praktik yang kurang memadai.

Analisis multivariat lebih lanjut menunjukkan bahwa tindakan kesehatan reproduksi remaja dipengaruhi secara signifikan oleh program PIK-R di SMAN 1 Selesai pada tahun 2024. Hasil ini konsisten dengan penelitian Najallaili & Wardiati (2021), yang menemukan bahwa perilaku seksual remaja secara signifikan dipengaruhi oleh program PIK-R, dengan nilai p sebesar 0,015. Penelitian tersebut menunjukkan bahwa program PIK-R memiliki dampak positif terhadap perilaku seksual remaja di Banda Aceh.

Namun, penelitian ini juga menemukan bahwa banyak siswa kelas XI di SMAN 1 Selesai tidak mengikuti program PIK-R. Hal ini kemungkinan disebabkan oleh kurangnya kewajiban untuk berpartisipasi dan rendahnya kesadaran siswa tentang pentingnya kesehatan reproduksi, sehingga minat terhadap program ini menjadi rendah. Untuk mengatasi masalah ini, penting bagi pembina program PIK-R untuk mewajibkan keikutsertaan seluruh siswa,

menciptakan konten yang lebih menarik, dan secara rutin mengevaluasi program guna meningkatkan efektivitas dan cakupannya.

5. KESIMPULAN

1. Program Pusat Informasi dan Konseling Remaja (PIK-R) memiliki dampak signifikan dalam meningkatkan pengetahuan remaja mengenai kesehatan reproduksi di SMAN 1 Selesai pada tahun 2024.
2. Program PIK-R tidak memberikan pengaruh yang signifikan terhadap sikap remaja terhadap kesehatan reproduksi di SMAN 1 Selesai pada tahun 2024.
3. Program Pusat Informasi dan Konseling Remaja (PIK-R) sangat berpengaruh terhadap praktik kesehatan reproduksi remaja di SMAN 1 Selesai pada tahun 2024.
4. Pengetahuan tentang kesehatan reproduksi remaja merupakan aspek yang paling dipengaruhi oleh Program Pusat Informasi dan Konseling Remaja (PIK-R) di SMAN 1 Selesai pada tahun 2024.
5. Terbatasnya wawasan siswa mengenai kesehatan reproduksi remaja disebabkan oleh pelaksanaan program PIK-R yang tidak merata di SMAN 1 Selesai pada tahun 2024.

DAFTAR REFERENSI

- Anjani AD & Triana B. (2021). Sikap Jakarta Pusat . (2022) . *Prevalensi HIV Pada Populasi Dewasa (15-49 Tahun) 2015-2017*. Tersedia di : <https://www.bps.go.id/id/statistics-table/2/MTM4OSMy/prevalensi-hiv-pada-populasi-dewasa--15-49-tahun-.html>. Diakses pada tanggal : 22 Februari 2024.
- BPS. (2018). Data Demografi Kesehatan Republik Indonesia Tahun 2017. Available from: <demografi-dan-kesehatanindonesia.html>. Diakses pada tanggal : 21 Februari 2024.
- Harmaniar, dkk. (2023). Pengaruh Edukasi Program Pusat Informasi Dan Konseling Kesehatan Reproduksi Remaja (PIK KRR) Terhadap Peningkatan Pengetahuan Kesehatan Remaja Di SMK Negeri 4 Bone. *Jurnal Penelitian Inovatif*, 3(2), 229-244.
- Kemendes RI. (2022). Kesehatan Reproduksi Remaja Permasalahan dan Upaya Pencegahan. *Jurnal Yankes kemkes*. Tersedia di : https://yankes.kemkes.go.id/view_artikel/29/kesehatan-reproduksi-remaja-permasalahan-dan-upaya-pencegahan. Diakses pada tanggal : 19 Februari 2024.
- Kemendes RI. (2022). *Riset Kesehatan Dasar*. Jakarta : Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.” Portal File Upload Laporan Tahun 2022”.

- Kumalasari, dkk. (2019). Sexual Adolescent Control. *Public Reproductive Remaja Dengan Pemanfaatan PIK-R Pada Remaja. Jurnal Kebidanan Malahayati*, 7(2), 340–346.
- Badan Pusat Statistik Health Education to Knowledge Behavior *Heal Perspect J*, 5(07), 16–24.
- Najallaili & Wardiati. (2021). Pengaruh Program PIK-R Terhadap Pengetahuan Terkait Kesehatan Reproduksi, Sikap Seksual Pra Nikah Dan Perilaku Seksual Remaja Di SMAN Kota Banda Aceh. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Khatulistiwa*, 8(3), 113-121.
- Nasution, dkk. (2019). Effectiveness of Health Education in Increasing Knowledge and Attitude Towards Free Sex in Medan. *Jurnal Keperawatan Soedirman*, 4(2). doi: 10.20884/1.jks.2019.14.2.881.
- Puslitdatin BNN. (2019). Penggunaan Narkotika di Kalangan Remaja Meningkat. Available from: <https://bnn.go.id/penggunaan-narkotika-kalangan-remaja-meningkat/>. Diakses pada tanggal : 20 Februari 2024.
- Sari D. (2021). Tingkatan Wawasan Remaja Terhadap Program PIK-R di Desa Keluarga Berencana Kota Pekanbaru. *JOM FISIP*, 8(1), 1–15.
- Siregar, P, A., Harahap, R,A., & Aidha, Z., (2020). *Promosi Kesehatan Lanjutan Dalam Teori dan Aplikasi*. 1st Hrsg. Jakarta: Kencana.
- Siswantara, dkk. (2022). Keterpaparan Program Genre Pacaran Remaja. *Jurnal Promosi Kesehatan Indonesia*, 17(1), 66-74.
- WHO. (2020). Coming of Age: Adolescent Health. Available from: <https://www.who.int>. Diakses pada tanggal : 21 Februari 2024.
- Winarni, S., Nugroho, D., & Agushybana, F. (2020). *Dasar Kesehatan Reproduksi*. Semarang: FKM UNIP. Pess.
- Wulandari S. (2019). Korelasi Pengetahuan, Sikap dan Perilaku Pencegahan Penyakit Menular Seksual dengan Pemanfaatan Program PIK-R pada Remaja SMKN Tandun Kabupaten Rokan Hulu. *J Martenity Neonatal*, 2(1). Available from: <https://e-journal.upp.ac.id/index.php/akbd/article/view/1086>.

KONSEP DAN PRAKTEK MANAJEMEN DALAM ORGANISASI OLAHRAGA

Venli Pelle¹, Christo Rompis², Augustinus Robin Butarbutar³

Fakultas Ilmu Keolahragaan & Kesehatan Masyarakat Universitas Negeri Manado

Korespondensi penulis: venlipelle@gmail.com

Abstract. Management in the context of sports organizations is a series of activities that involve planning, organizing, mobilizing and controlling the energy resources owned by the organization to achieve certain goals. The concept of management in sports organizations involves a deep understanding of general management theories, but adapted to the unique characteristics of the world of sports. Management in the context of sports organizations is the implementation of controlling and coordinating human, physical and financial resources to achieve regulated goals.

Keywords: *management context of sports organizations, involve planning, organizing, mobilizing, and controllin.*

Abstrak. Manajemen dalam konteks organisasi olahraga merupakan serangkaian kesibukan yang melibatkan perencanaan, pengorganisasian, penggerakan, dan pengontrolan sumber tenaga yang dimiliki oleh organisasi untuk menempuh tujuan tertentu. Konsep manajemen dalam organisasi olahraga melibatkan pemahaman mendalam perihal teori-teori manajemen yang berlaku umum, tetapi disesuaikan dengan karakteristik unik dari dunia olahraga. Manajemen dalam konteks organisasi olahraga ialah pelaksanaan mengendalikan dan mengoordinasikan sumber tenaga manusia, jasmaniah, dan finansial untuk menempuh tujuan yang diatur.

Kata Kunci: *manajemen dalam konteks organisasi olahraga, melibatkan perencanaan, pengorganisasian, penggerakan, dan pengontrolan.*

1. LATAR BELAKANG

Manajemen dalam konteks organisasi olahraga merupakan serangkaian kesibukan yang melibatkan perencanaan, pengorganisasian, penggerakan, dan pengontrolan sumber tenaga yang dimiliki oleh organisasi untuk menempuh tujuan tertentu. Konsep manajemen dalam organisasi olahraga melibatkan pemahaman mendalam perihal teori-teori manajemen yang berlaku umum, tetapi di sesuaikan dengan karakteristik unik dari dunia olahraga. Sementara itu, praktek manajemen merujuk pada implementasi dari konsep-konsep ini dalam keadaan kongkrit, yang melibatkan penyesuaian diri kepada tantangan spesifik yang timbul di lapangan.

1. Konsep Manajemen dalam Organisasi Olahraga

Manajemen secara umum didefinisikan sebagai pelaksanaan merencanakan, mengorganisasikan, memimpin, dan memegang sumber tenaga organisasi untuk menempuh

tujuan yang sudah diatur. Dalam konteks organisasi olahraga, konsep-konsep dasar manajemen ini semestinya di sesuaikan dengan lingkungan yang kompetitif, dinamis, dan kerap kali tak pasti.

- a. **Perencanaan (Planning):** Perencanaan dalam organisasi olahraga meliputi penentuan tujuan rentang pendek dan rentang panjang, serta merancang taktik untuk menempuhnya. Perencanaan strategis di sektor olahraga mungkin melibatkan pengembangan program pelatihan, pencarian talenta, atau pemasaran untuk menarik sponsor dan penggemar.
- b. **Pengorganisasian (Organizing):** Pengorganisasian melibatkan pembatasan sumber tenaga manusia dan materi untuk menempuh tujuan yang sudah direncanakan. Dalam organisasi olahraga, ini dapat berarti penugasan staf, pembagian tugas di antara pelatih, manajer, pemain, dan pengurus, serta pembatasan fasilitas dan kelengkapan yang di butuhkan untuk operasional sehari-hari.
- c. **Penggerakan (Leading):** Penggerakan dalam manajemen merupakan pelaksanaan menyemangati dan memimpin individu atau golongan untuk berprofesi menuju pencapaian tujuan organisasi. Dalam olahraga, kepemimpinan yang tepat sasaran betul-betul penting sebab berhubungan dengan semangat atlet, kerjasama regu, dan menjaga etika tinggi meski menghadapi kekalahan atau cedera.
- d. **Pengontrolan (Controlling):** Pengontrolan melibatkan pengawasan dan evaluasi daya kerja organisasi untuk menentukan bahwa tujuan tercapai pantas agenda. Dalam organisasi olahraga, ini dapat meliputi pengukuran daya kerja atlet, efektivitas program pelatihan, serta analitik keuangan dan anggaran untuk menentukan keberlanjutan organisasi.

2. METODE PENELITIAN

Praktek manajemen dalam organisasi olahraga yaitu aplikasi kongkrit dari konsep-konsep manajemen hal yang demikian di atas. Tersebut ini meliputi bagaimana teori diaplikasikan dalam konteks sehari-hari, menentukan tantangan spesifik dan kesempatan yang timbul dalam lingkungan olahraga.

- a. **Pengelolaan Sumber Kekuatan Manusia:** Salah satu tantangan utama dalam manajemen organisasi olahraga yaitu pengelolaan sumber tenaga manusia. Ini termasuk rekrutmen, pelatihan, dan pengembangan atlet serta staf penyokong. Manajermesti sanggup menghasilkan lingkungan kerjayang kondusif bagi perkembangan tiap-tiap member regu,

- memecahkan perselisihan, dan mempromosikan kolaborasi.
- b. **Manajemen Keuangan:** Aspek keuangan dalam organisasi olahraga meliputi pengelolaan anggaran, pendapatan dari sponsor, penjualan karcis, hak siar, dan sumber pendapatan lainnya. Praktek manajemen keuangan yang tepat sasaran akan mempertimbangkan bahwa organisasi bisa beroperasi secara berkelanjutan dan menempuh tujuan rentang panjangnya.
 - c. **Manajemen Operasional:** Di dalam olahraga, manajemen operasional melibatkan penguasaan jadwal laga, logistik perjalanan, pemeliharaan fasilitas, dan pengelolaan acara. Praktek ini memerlukan koordinasi yang bagus antara pelbagai departemen untuk mempertimbangkan bahwa semua sesuatunya berjalan dengan lancar, mulai dari latihan harian sampai laga besar.
 - d. **Pengelolaan Kekerabatan dengan Pemangku Kepentingan:** Dalam dunia olahraga, kekerabatan dengan pemangku kepentingan seperti sponsor, penggemar, media, dan pemerintah benar-benar penting. Praktek manajemen dalam aspek ini melibatkan komunikasi yang tepat sasaran, pengembangan kemitraan strategis, dan pengelolaan citra serta reputasi organisasi.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Manajemen dalam konteks organisasi olahraga ialah pelaksanaan mengendalikan dan mengoordinasikan sumber tenaga manusia, jasmaniah, dan finansial untuk menempuh tujuan yang diatur. Definisi ini serasi dengan beraneka pandangan pakar manajemen yang menguraikan manajemen sebagai upaya terstruktur untuk menempuh efektivitas dan efisiensi.

Henri Fayol, seorang penggerak teori manajemen klasik, mendefinisikan manajemen sebagai aktivitas yang meliputi perencanaan, pengorganisasian, bimbingan, dan pembatasan. Dalam organisasi olahraga, fungsi-fungsi ini nampak dalam aktivitas sehari-hari seperti penetapan taktik regu, pengelolaan jadwal lomba, serta evaluasi performa atlet.

George R. Terry menambahkan bahwa manajemen ialah upaya terkoordinasi untuk menempuh tujuan dengan mengembangkan sumber tenaga yang ada. Dalam organisasi olahraga, ini bisa diperhatikan pada bagaimana manajer regu mengelola pemain, pelatih, dan staf penunjang untuk menentukan regu bisa berkompetisi secara optimal.

Teori-teori manajemen yang dimaksimalkan oleh para pakar sering kali dipakai dalam konteks organisasi olahraga dengan sebagian penyesuaian untuk mencerminkan karakteristik unik dari industri ini.

Perencanaan (Planning)

Peter Drucker, seorang tokoh terkemuka dalam manajemen, menekankan bahwa perencanaan ialah pelaksanaan menentukan tujuan yang mau ditempuh serta perbuatan yang di butuhkan untuk menempuhnya. Dalam organisasi olahraga, perencanaan tak cuma meliputi taktik lomba, melainkan juga pengelolaan anggaran, perekrutan pemain, dan pengembangan fasilitas. Perencanaan yang tepat sasaran memungkinkan organisasi untuk mempersiapkan diri menghadapi beraneka tantangan dan memanfaatkan kesempatan yang ada.

Pengorganisasian (Organizing)

Berdasarkan **Max Weber**, pengorganisasian ialah pelaksanaan mengendalikan sumber tenaga dengan sistem yang sistematis untuk menempuh tujuan. Dalam organisasi olahraga, ini meliputi pembagian peran antara pemain, pelatih, manajer, dan staf lainnya. Struktur yang terang dan fungsi yang terdefinisi dengan bagus memungkinkan organisasi untuk berfungsi secara efisien, menjaga konsentrasi pada tujuan utama seperti kemenangan dalam persaingan atau peningkatan daya kerja regu.

Bimbingan (Leading)

Warren Bennis beranggapan bahwa kepemimpinan ialah kesanggupan untuk menginspirasi dan menyemangati individu untuk menempuh tujuan bersama. Dalam organisasi olahraga, kepemimpinan amat penting dalam mewujudkan kultur regu yang kuat, mempertahankan motivasi tinggi, dan membangun janji kepada tujuan bersama. Kepemimpinan yang tepat. Sasaran bisa membikin perbedaan besar dalam daya kerja regu, bagus di lapangan atau pun dalam manajemen sehari-hari.

Pengaturan (Controlling)

Mary Parker Follett menyuarakan bahwa pembatasan ialah pelaksanaan menentukan bahwa aktivitas organisasi layak dengan agenda. Dalam konteks olahraga, ini bisa melibatkan pemantauan performa pemain, pengukuran efektivitas program latihan, dan pengelolaan keuangan. Pengaturan yang tepat sasaran menolong manajer untuk konsisten berada di trek yang benar dan menyesuaikan taktik dikala dibutuhkan.

James G. March dan Herbert A. Simon dalam bukunya "Organizations" menceritakan bahwa manajemen organisasi olahraga menghadapi tantangan yang unik, seperti lingkungan kompetitif yang senantiasa berubah dan tekanan dari beraneka pemangku kepentingan.

Dinamika Persaingan dan Ketidakpastian

Charles Handy menekankan pentingnya fleksibilitas dalam menghadapi lingkungan yang dinamis. Dalam organisasi olahraga, manajemen semestinya cakap mengikuti keadaan dengan kencang kepada perubahan yang tidak terduga, seperti cedera pemain, perubahan hukum, atau situasi cuaca yang bisa memengaruhi daya kerja regu.

Tekanan dari Pemangku Kepentingan

John Kotter menyoroti bahwa manajemen perubahan amat penting dalam organisasi yang berhadapan dengan tekanan dari beraneka pihak. Dalam organisasi olahraga, manajemen sering kali semestinya menghadapi tekanan dari sponsor, penggemar, dan media, yang bisa memengaruhi keputusan strategis. Manajemen yang tepat sasaran semestinya cakap menyeimbangkan kemauan dari beraneka pihak sambil konsisten berkonsentrasi pada tujuan utama.

Penemuan dan Teknologi

Clayton Christensen dalam "The Innovator's Dilemma" menyoroti bahwa penemuan ialah kunci untuk mempertahankan relevansi di pasar yang berubah. Organisasi olahraga semestinya cakap mengadopsi teknologi terupdate dalam analisa data, pelatihan, dan pemasaran untuk konsisten kompetitif. Penemuan ini memungkinkan regu untuk meningkatkan daya kerja dan mengembangkan taktik mereka.

4. KESIMPULAN

Manajemen dalam organisasi olahraga merupakan pengerjaan penting yang melibatkan perencanaan, pengorganisasian, nasehat, dan pembatasan untuk menempuh tujuan tertentu. Dengan mengaplikasikan prinsip-prinsip manajemen yang tepat sasaran, organisasi olahraga bisa menghadapi tantangan industri dan menempuh kesuksesan bagus di lapangan ataupun dalam operasional sehari-hari.

5. SARAN

Pengembangan Manajerial: Organisasi perlu meningkatkan kapasitas manajerial via pelatihan yang relevan. Adopsi Teknologi : Mengaplikasikan teknologi terupdate untuk mendorong keputusan berbasis data dan meningkatkan performa. Fleksibilitas Manajemen : Mengaplikasikan pendekatan manajemen yang adaptif untuk menghadapi perubahan dengan pesat. Keterlibatan Pemangku Kepentingan: Memperkuat kekerabatan dengan penggemar,

sponsor, dan media untuk dukungan yang berkelanjutan. Implementasi anjuran-anjuran ini bisa menolong organisasi olahraga mengembangkan manajemen mereka dan menempuh tujuan yang lebih besar.

DAFTAR DEFERENSI

Fayol,H. (1949).*General andIndustrial Management*.London: Pitman Publishing.

Drucker,P.(1954).*The Practice of Management*. NewYork : Harper&Brothers.

Terry, G. R. (1960). *Principles of Management*. Homewood, IL: Richard D. Irwin.
Weber,M.(1947).*The Theory of Social and Economic Organization*.NewYork:Oxford University Press.

Bennis,W.(1989).*On Becominga Leader*.NewYork: Basic Books.

Follett,M.P.(1926).*The Giving of Orders*.In *Scientific Foundations of Business Administration*. Baltimore: The Williams & Wilkins Company.

March,J.G.,&Simon,H.A.(1958).*Organizations*.NewYork: JohnWiley&Sons.

Handy,C.(1993).*Understanding Organizations*.London:Penguin Books.

Kotter,J.P.(1996).*Leading Change*.Boston:Harvard Business School Press.

Christensen,C.M.(1997).*TheInnovator's Dilemma:When New Technologies Cause Great Firms to Fail*. Boston: Harvard Business Review Press.

Slack,T.,&Parent,M.M.(2006).*Understanding Sport Organizations:The Application of Organization Theory*. Champaign, IL: Human Kinetics.

Smith,A.,&Stewart,B.(2010).*Organizational Managementin Sport*. NewYork: Taylor&Francis.

Pedersen,P.M.,&Thibault,L.(2014).*Contemporary Sport Management*. Champaign,IL: Human Kinetics.

PENGARUH PENERAPAN GAYA MENGAJAR KOMANDO TERHADAP KEMAMPUAN GERAK DASAR MENENDANG BOLA MENGGUNAKAN KAKI BAGIAN DALAM

Novaldi Kaerala¹, Nolfie Piri², M.A.S.F Rambitan³

^{1,2,3}Universitas Negeri Manado, Indonesia

Korespondensi penulis: vkaerala@gmail.com

Abstract. *This research aims to test the application of the command teaching style in improving the basic movement ability of kicking the ball with the inside of the foot in the game of soccer. The method used in this research is the experimental method. The samples used were 2023/2024 GPDI Berea Tondano Ajaran Middle School students, totaling 20 samples. The results of this study show that the average increase in the basic movement ability of kicking the ball with the inside of the foot in the experimental group's soccer game using the command teaching style was better than the average increase in the basic movement ability in kicking the ball with the inside of the foot in the control group's soccer game. who did not receive treatment. The conclusion of this research is that there is an influence of the application of the command teaching style on improving the basic movement ability of kicking the ball with the inside of the foot in the game of soccer for GPDI Berea Tondano Middle School students.*

Keywords: *Command Teaching Style, Kicking the ball*

Abstrak. Penelitian ini bertujuan untuk menguji penerapan gaya mengajar komando dalam meningkatkan kemampuan gerak dasar menendang bola dengan kaki bagian dalam pada permainan sepak bola. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen. Sampel yang digunakan adalah siswa SMP GPDI Berea Tondano Ajaran 2023 / 2024 yang berjumlah 20 sampel. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa rata-rata peningkatan kemampuan gerak dasar menendang bola dengan kaki bagian dalam pada permainan sepak kelompok eksperimen dengan menggunakan gaya mengajar komando lebih baik dari rata-rata peningkatan kemampuan gerak dasar menendang bola dengan kaki bagian dalam pada permainan sepak bola kelompok control yang tidak mendapatkan perlakuan. Kesimpulan penelitian ini adalah terdapat pengaruh penerapan gaya mengajar komando terhadap peningkatan kemampuan gerak dasar menendang bola dengan kaki bagian dalam pada permainan sepak bola pada siswa SMP GPDI Berea Tondano.

Kata Kunci : Gaya Mengajar Komando, Menendang bola.

1. LATAR BELAKANG

Sepak bola adalah cabang olahraga yang menggunakan bola, dan di mainkan oleh dua tim yang masing-masing beranggotakan 11 orang pemain inti dan beberpa pemain cadangan. Subagyo Irianto menyatakan bahwa: "permainan dengan cara mendang dengan sebuah bola yang diperebutkan oleh para pemain dari dua kesebelasan yang berbeda dengan maksud memasukkan bola ke gawang lawan dan mempertahankan gawang sendiri jangan sampai kemasukan bola."

Received: November 15, 2024; Revised: November 30, 2024; Accepted: Desember 16, 2024; Online Available: Desember 30, 2024.

Novaldi Kaerala, vkaerala@gmail.com

Tujuan pembelajaran penjas dari permainan sepak bola pada umumnya adalah untuk mengembangkan perkembangan gerak dan juga kesegaran jasmani pada peserta didik. Sepak bola merupakan bagian dari Pendidikan yang berlangsung sampai saat ini. Materi sepak bola merupakan salah satu materi yang biasanya di berikan pada saat pembelajaran Pendidikan jasmani di tingkat sekolah. Dalam pembelajaran sepak bola di sekolah khususnya untuk tingkat sekolah menengah, yang lebih di tekankan adalah bagai mana mempraktikan kemampuan gerak dasar dari suatu permainan dan olahraga. Khususnya sepak bola yaitu gerak dasar menendang bola dengan kaki bagian dalam. Untuk mengembangkan tingkat kesegaran jasmani para siswa dan siswi SMP GPdI Berea Tondano.

Dalam permainan sepak bola ada beberapa gerak dasar yang bisa membantu kemampuan gerak maupun kesegaran jasmani dari peserta didik itu sendiri, salah satunya gerak dasar menendang bola menggunakan kaki bagian dalam yang di lakukan oleh para pemain bola. Menendang dengan menggunakan kaki bagian dalam itu sendiri bertujuan untuk mencapai kerja sama tim dengan baik. Dalam dunia Pendidikan akan terjadi peningkatan pada pola pembelajaran dengan menerapkan gaya mengajar yang tepat dan sederhana sehingga penyajian materi lebih kompleks, keadaan ini dapat menunjang hasil para tenaga pendidik, Dimana kegiatan program mengajar yang direncanakan dengan berbagai metode gaya mengajar akan memberikan kemudahan, perubahan, dan pencapaian tujuan pembelajaran.

Gaya mengajar di terapkan di sekolah bertujuan untuk meningkatkan proses belajar mengajar agar lebih terarah dan teratur, khususnya dalam gerak dasar menendang bola menggunakan kaki bagian dalam pada permainan sepak bola dengan adanya gaya mengajar para siswa akan lebih terkontrol. Pada suatu kenyataanya ada faktor-faktor yang mempengaruhi claim pembelajaran sepak bola diantaranya adalah siswa, guru, dan sarana. Fakta yang sering terjadi di lapangan Ketika kegiatan pembelajaran sepak bola didapati ada masalah-masalah yang timbul, salah satunya masalah yang didapati adalah keinginan para siswa untuk melakukan permainan sepak bola secara langsung, partisipasi siswa rendah dalam kegiatan pembelajaran. Didapati pada saat proses pembelajaran atau praktek lebih difokuskan pada gerak dasar dibandingkan pada teknik dasar, disamping itu juga masi ada siswa yang belum memahami atau menguasai gerak dasar dalam sepak bola dengan baik, Sebagian besar siswa belum termotivasi untuk belajar, dan juga pembelajaran yang dilakukan selalu melibatkan gaya mengajar yang sama tanpa adanya

pemilihan gaya mengajar yang sesuai dengan proses pembelajaran membuat siswa menjadi kurang fokus dan banyak bermain, dengan cara pendidik menyampaikan materi, dan kurang semangat dalam proses pembelajaran penjas sehingga sehingga pembelajaran tersebut belum terpenuhi.

Begitu pula dengan kurangnya alat praktek atau media pembelajaran sehingga di sini dibutuhkan kreatifitas dari pendidik untuk mengadakan alat yang dimodifikasi dengan memilih model pembelajaran yang tepat yang disesuaikan dengan perkembangan peserta didik, agar tujuan dari pembelajaran penjas pada permainan sepak bola terselenggara dengan baik. Gaya komando adalah gaya mengajar yang memberikan wewenang sepenuhnya kepada guru dalam pelaksanaan pembelajaran, dengan demikian guru pun dapat mengadakan alat yang dapat dimodifikasi yang sesuai dengan proses pembelajaran, dengan demikian mengajar menggunakan gaya komando ini sangat bergantung pada inisiatif dan kreatifitas guru, sehingga para siswa dan siswi menjadi lebih terkontrol dan dapat dengan mudah mengerti cara melakukan gerak dasar menendang bola menggunakan kaki bagian dalam, sehingga tujuan dari proses pembelajaran terhadap kemampuan gerak dasar siswa dan siswa dapat dipenuhi sehubungan dengan adanya factor-faktor di atas penulis dapat menyimpulkan bahwa kegunaan dari gaya mengajar komando sangatlah penting dalam proses belajar mengajar pada permainan sepak bola khususnya gerak dasar menendang bola menggunakan kaki bagian dalam pada siswa SMP GPdI Berea Tondano.

2. KAJIAN TEORITIS

Pada dasarnya manusia mempunyai tiga gerak dasar (*locomotor, non locomotor, dan manipulatif*) dalam kehidupan sehari-hari maupun dalam gerakan pendidikan jasmani. Perhatikan perkembangan anak didik, amatilah apakah anak didik mempunyai kemampuan yang normal atas tiga gerak dasar jasmani ini. Hal ini menjadi penting karena 3 gerak dasar jasmani ini merupakan gerakan-gerakan pokok yang harus dikuasai dan dimiliki untuk aktivitas-aktifitas sehari-hari.

Menurut Husdarta dan Yudha M. Saputra (2000 : 73) ruang lingkup pendidikan jasmani salah satunya adalah pembentukan gerak, yang meliputi keinginan untuk bergerak, menghayati ruang waktu dan bentuk termasuk perasaan irama, mengenal kemungkinan gerak diri sendiri, memiliki keyakinan gerak dan perasaan sikap (kinestetik) dan memperkaya kemampuan gerak.

Sedangkan menurut Amung Ma'mun dan Yudha M. Saputra (2000: 20) "kemampuan gerak dasar merupakan kemampuan yang biasa siswa lakukan guna meningkatkan kualitas hidup". Selanjutnya masih menurut Amung Ma'mun dan Yudha M. Saputra (2000: 20) menyatakan bahwa kemampuan gerak dasar dibagi menjadi tiga kategori yaitu; kemampuan lokomotor, kemampuan non lokomotor, dan kemampuan manipulatif. Sedangkan menurut Sukintaka (1992: 11) gerak dasar dibagi tiga bentuk gerakan yaitu; lokomotor, non lokomotor, dan manipulatif.

Berdasarkan pendapat di atas maka dapat disimpulkan bahwa kemampuan gerak dasar ada tiga jenis yaitu lokomotor, non lokomotor dan manipulatif. Kemampuan gerak merupakan keterampilan yang penting di dalam kehidupan sehari-hari maupun di dalam pendidikan jasmani. Dengan kata lain kemampuan gerak dasar harus dimiliki oleh anak, karena gerak merupakan kebutuhan yang sangat penting untuk melaksanakan kehidupan sehari-hari.

3. METODE PENELITIAN

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen dengan jenis penelitian *true* eksperimen

Rencana penelitian yang digunakan dalam penelitian ini mengacu pada rancangan eksperimen dengan menggunakan "*randomizer control group pre test and post test desing*" dengan rancangan sebagai berikut:

Tabel 1.1.

Kelompok	Pre test	Treatment	Post test
ⓂE	Y 1	X	Y2
ⓂK	Y 1	-	Y2

Rancangan Penelitian

Keterangan :

E : kelompok eksperimen

K : kelompok control

Y1 : test awal untuk kedua kelompok

Y2 : test akhir kedua kelompok

- X : adanya perlakuan
 - : tidak ada perlakuan
 ® : random

Penelitian ini dilaksanakan di SMP GPdI Berea Tondano selama 1 bulan dan waktu pelaksanaan dalam 1 minggu 3 kali pertemuan. Populasi dalam penelitian adalah berjumlah 20 orang siswa. Sampel dalam penelitian ini adalah total sampling.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Penyajian Data

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh gaya mengajar komando terhadap gerak dasar dalam menendang bola menggunakan kaki bagian dalam pada permainan sepak bola siswa SMP GPdI Berea Tondano. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen dengan rancangan penelitian yang dipakai adalah *pre-test and poss-test randomized control group design*. Instrument penelitian yang digunakan adalah “tes gerak dasar menendang bola dengan kaki bagian dalam” pada permainan sepak bola,

Dalam penelitian ini melibatkan dua kelompok yakni kelompok eksperimen yang diajar dengan menggunakan gaya mengajar komando sebanyak 10 sampel dan kelompok kontrol yang tidak di berikan perlakuan sebanyak 10 sampel. Dengan demikian total keseluruhan sampel penelitian adalah 20 sampel.. Data penelitian adalah kemampuan anak coba dalam melakukan gerak dasar menendang bola dengan menggunakan kaki bagian dalam pada permainan sepak bola yang meliputi sikap awal, mengayunkan dan menendang bola serta sikap akhir. Adapun data hasil pengukuran tes awal dan tes akhir kedua kelompok dalam penelitian ini adalah sebagai berikut ini :

Tabel 1. Data Hasil Penelitian Kemampuan Gerak Dasar Menendang Bola Dalam Permainan Sepak Bola Kelompok Eksperimen

No	Pre Test	Post Test	Selisih (X_1)
1	4	8	4
2	5	8	3
3	5	9	4
4	3	7	4
5	3	8	5

6	6	8	2
7	4	9	5
8	5	7	2
9	3	8	5
10	6	9	3

Tabel 2. Data Hasil Penelitian Hasil Belajar Gerak Dasar Menendang Bola Dalam Permainan Sepak Bola Kelompok Kontrol

No	Pre Test	Post Test	Selisih (X ₁)
1	3	4	1
2	5	6	1
3	6	4	-2
4	5	5	0
5	6	5	-1
6	4	5	1
7	4	4	0
8	3	5	2
9	6	7	1
10	4	7	3

Tabel 3. Besaran Statistik data pre tes Kedua Kelompok

Kelompok Eksperimen (X ₁)	Kelompok Kontrol (X ₂)
n = 10	n = 10
$\bar{X}_1 = 4.4$	$\bar{X}_1 = 4.6$
Sdx ₁ = 1.173787	Sdx ₁ = 1.161687
S ₁ ² = 1.377777	S ₂ ² = 1.349516

Tabel 4. Gain Score gerak dasar menendang bola kelompok eksperimen dan Kelompok Kontrol

No	Kelompok Eksperimen (X ₁)	Kelompok Kontrol (X ₂)
1	4	1
2	3	1
3	4	-2
4	4	0

5	5	-1
6	2	1
7	5	0
8	2	2
9	5	1
10	3	3

Untuk memperoleh besaran-besaran statistik yang akan digunakan pada analisa data. Maka dihitung jumlah skor rata-rata, standar deviasi, jumlah sampel dan kuadrat standar deviasi dari data gain skor kedua kelompok dengan menggunakan program kalkulator fx-3600 pv, hasil perhitungan diperoleh sebagai berikut:

Tabel 5. Besaran Statistik Gains Score Kedua Kelompok

Kelompok Eksperimen (X₁)	Kelompok Kontrol (X₂)
n = 10	n = 10
$\bar{X}_1 = 3.7$	$\bar{X}_2 = 0.6$
Sdx ₁ = 1.159501	Sdx ₂ = 1.074967
S ₁ ² = 1.344444	S ₂ ² = 1.155555

Penerapan gaya mengajar komando dalam proses pembelajaran ketrampilan gerak dasar menendang bola dengan kaki bagian dalam pada permainan sepak bola dimaksudkan agar setiap tahap dari proses geraknya dilakukan secara terstruktur berdasarkan instruksi yang dilakukan oleh guru. Pemberian instruksi oleh guru harus di taati oleh setiap siswa artinya siswa hanya melakukan tahap gerak jika di instruksikan oleh guru. Dalam penerapan gaya mengajar komando tersebut guru melakukan pengawasan yang ketat pada setiap siswa dan pada setiap proses gerak untuk mencapai penguasaan tehnik yang benar. Jika gaya mengajar komando ini diterapkan dengan benar sesuai dengan prinsip-prinsip metodologinya dapat dijamin bahwa penguasaan konsep gerak ketrampilan gerak dasar menendang bola dengan kaki bagian dalam pada permainan sepak bola akan dapat meningkat, Dengan demikian dapat dibenarkan bahwa peningkatan ketrampilan gerak dasar menendang bola dengan kaki bagian dalam pada permainan sepak bola kelompok yang diajarkan dengan gaya mengajar komando akan lebih baik dibandingkan dengan kelompok kontrol.

Dalam penelitian ini hasil analisis statistik dengan menggunakan statistik uji t, diperoleh t_{hitung} senilai 6.24. Berdasarkan tabel distribusi t pada α 0,05 dengan derajat kebebasan $n_1 + n_2 - 2 = 10 + 10 - 2 = 18$ maka diperoleh t_{tabel} senilai 2.101. Jadi t_{hitung} lebih

besar dari t_{tabel} , yaitu $t_{hitung} = 6.24. > t_{tabel} = 2.101$. Berdasarkan kriteria pengujian jika t_{hitung} lebih besar dari t_{tabel} ($t_{hitung} > t_{tabel}$) maka H_0 ditolak yang berarti H_A diterima. Hasil analisis tersebut membuktikan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan dari kedua kelompok. Dimana rata-rata peningkatan kemampuan gerak dasar menendang bola dengan kaki bagian dalam pada permainan sepak bola kelompok yang diajarkan dengan gaya mengajar komando lebih baik dibandingkan dengan kelompok control.

Berdasarkan hasil pengujian hipotesis dengan menggunakan statistik uji t tersebut, maka hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh penerapan gaya mengajar komando terhadap peningkatan kemampuan gerak dasar menendang bola dengan kaki bagian dalam pada permainan sepak bola pada siswa SMP GPDI Berea Tondano.

5. KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah di kemukakan sebelumnya, maka dapatlah ditarik beberapa kesimpulan yaitu sebagai berikut: Hasil pengujian hipotesa penelitian diperoleh t_{hitung} senilai 6.24. Berdasarkan tabel distribusi t pada α 0,05 dengan derajat kebebasan $n_1 + n_2 - 2 = 10 + 10 - 2 = 18$ maka diperoleh t_{tabel} senilai 2.101. Jadi t_{hitung} lebih besar dari t_{tabel} , yaitu $t_{hitung} = 6.24 > t_{tabel} = 2.101$. Berdasarkan kriteria pengujian jika t_{hitung} lebih besar dari t_{tabel} ($> t_{hitung} t_{tabel}$) maka H_0 ditolak yang berarti H_A diterima. Dengan demikian kesimpulan penelitian ini adalah Terdapat pengaruh penerapan gaya mengajar komando terhadap peningkatan kemampuan gerak dasar menendang bola dengan kaki bagian dalam pada permainan sepak bola siswa siswa SMP GPDI Berea Tondano.

Bertolak dari hasil kesimpulan di atas, maka ada beberapa saran yang di kemukakan yaitu:

1. Bagi guru Penjasorkes dalam proses belajar mengajar ketrampilan menendang bola dalam permainan sepak bola atau ketrampilan motorik lainnya dapat menerapkan gaya mengajara komando
2. Menjadi bahan masukan bagi mahasiswa FIK UNIMA program studi Penjas, bahwa penerapan gaya mengajar komando dapat meningkatkan kemampuan gerak dasar menendang bola dengan kaki bagian dalam pada permainan sepak bola.
3. Menjadi bahan masukan pada proses pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan khususnya dalam cabang olahraga permainan sepak bola di berbagai satuan dan

jenjang pendidikan bahwa gaya mengajar komando sangat baik untuk digunakan dalam upaya untuk meningkatkan ketrampilan motorik.

DAFTAR REFERENSI

- Amung Ma'mun dan Yudha M. Saputra. 2016.
- Arikunto, Suharsimi. 2010. *Prosedur Penelitian Suatu pendekatan Praktek*. Bandung.
- Djamarah. S. B, Zain. A. 2010. *Strategi Belajar Mengajar*. Jakarta:
- Hadi, Kusmanto. Pengaruh Berpikir kritis Terhadap Kemampuan Siswa Dalam Memecahkan Masalah Matematika (Studi Kasus Di Kelas VII SMP Wahid Hasyim Moga). *Eduma: Mathematics Education Learning and Teaching* 3 (1), 2014. Hal.99.
- Hasanah, Ina. 2009. *Sepak Bola*. Bandung: PT. INDAHJAYA Adipratama
- Hidayat, Witono. (2017). *Buku Pintar Sepak Bola*. Jakarta Timur: Anugrah
- Husdarta, JS, Saputra, Yudha M. (2013). *Belajar dan Pembelajaran* :Jakarta:Rineka Cipta
- Macmillan College Publishing Company. New York Mosston, M. dan Ashworth (2011). *Teaching Physical Education*.
- Muhibbin Syah. 2010. *Psikologi Pendidikan*. PT Remaja Rosdakarya Offset:
- Nana Sudjana 2010. *Dasar-dasar Proses Belajar*, Sinar Baru Bandung *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan* (Cet. 1). Bandung: Alfabeta.
- Perkembangan Gerak dan Belajar Gerak*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan. Pusurbuk Kemdikbud RI (2014 Rineka Cipta Harsono. 2011. *Penelitian Pendidikan*. UMS Rosdakarya Offset.
- Rusman. (2012). *Model – Model Pembelajaran*. Depok : PT Rajagrafindo Persada.
- Subagyo Irianto. 2010, Pengertian Sepa Bola.
- Subroto. (2010). *Didaktik Metodik Pembelajaran Olahraga Permainan*
- Suyono dan Hariyanto, 2011. *Belajar dan Pembelajaran*. Bandung: PT Remaja

Pengaruh Gaya Mengajar Latihan Terhadap Hasil Belajar Keterampilan Servis Bawah Pada Permainan Bola Voli

M. Ilham Prasetia¹, Eduard E. Kumenap², Yuliana Sattu³

^{1,2,3}Universitas Negeri Manado

Korespondensi penulis: prasetiailham1@gmail.com

Abstract. *The problem in this research is whether the teaching style of training has an influence on the learning outcomes of bottom serve skills in the volleyball game of students at SMP Negeri 3 Tondano. This study aims to determine the average score of learning outcomes for lower serve skills in the experimental group's volleyball game which was taught using a high practice teaching style compared to the average score of learning outcomes of lower serve skills in the control group's volleyball game which was not taught using this teaching style. The research method used is an experimental research method. The population in this study was all students in class VIII of SMP Negeri 3 Tondano, totaling 46 people. The sample in this study consisted of 20 people taken randomly. The results of this analysis proved that there were significant differences between the two groups. Where the average learning outcomes for lower serve skills in the volleyball game of students at SMP Negeri 3 Tondano in the group taught with the Practice teaching style were better than the control group who did not receive treatment.*

Keywords: *Practice Teaching Style, Bottom Serve, Volleyball.*

Abstrak. Masalah dalam penelitian ini adalah apakah pemberian gaya mengajar latihan memberi pengaruh terhadap hasil belajar keterampilan servis bawah pada permainan bola voli peserta didik SMP Negeri 3 Tondano. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui rata-rata skor hasil belajar keterampilan servis bawah pada permainan bola voli kelompok eksperimen yang diajar dengan gaya mengajar latihan tinggi daripada rata-rata skor hasil belajar keterampilan servis bawah pada permainan bola voli kelompok kontrol yang tidak diajar dengan penerapan gaya mengajar latihan. Metode penelitian yang digunakan adalah metode penelitian eksperimen. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh peserta didik kelas VIII SMP Negeri 3 Tondano yang berjumlah 46 orang. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 20 orang yang diambil secara acak. Hasil analisis tersebut membuktikan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan dari kedua kelompok. Dimana rata-rata hasil belajar keterampilan servis bawah pada permainan bola voli peserta didik SMP Negeri 3 Tondano kelompok yang diajarkan dengan gaya mengajar Latihan lebih baik dibandingkan dengan kelompok kontrol yang tidak mendapatkan perlakuan.

Kata Kunci, Gaya Mengajar Latihan, Servis Bawah, Bola Voli.

1. LATAR BELAKANG

Permainan bola voli merupakan permainan bola besar dengan cara memukul bola dengan tangan ke arah wilayah lawan. Masing-masing grup memiliki enam orang pemain. Permainan ini juga termasuk salah satu materi permainan bola besar yang diajarkan di sekolah-sekolah khususnya sekolah menengah pertama. Dimana untuk mewujudkan keterampilan dalam bermain bola voli tersebut maka para peserta didik khususnya peserta didik kelas VIII SMP Negeri 3 Tondano harus memiliki

Received: November 15, 2024; Revised: November 30, 2024; Accepted: Desember 16, 2024; Online Available: Desember 30, 2024.

M. Ilham Prasetia, prasetiailham1@gmail.com

keterampilan dan penguasaan terhadap teknik dasar dalam bermain voli, salah satu teknik dasar yang diajarkan dalam permainan ini salah satunya adalah service.

Service dalam permainan bola voli merupakan pukulan pertama yang dilakukan dari daerah belakang garis lapangan permainan dan melewati net ke daerah permainan lawan yang mana hal ini juga sebagai tanda dimulainya pertandingan. Terdapat beberapa teknik dalam melakukan servis dalam permainan bola voli salah satu diantaranya adalah teknik servis bawah. Servis ini sangat cocok untuk diterapkan bagi pemula khususnya bagi para peserta didik di Sekolah Menengah Pertama SMP Negeri 3 Tondano, karena servisnya yang sangat sederhana dan tidak memerlukan tenaga yang besar. Dengan demikian diharapkan dapat dengan mudah untuk melakukan keterampilan servis bawah dalam permainan bola voli dengan baik.

Untuk mewujudkan keberhasilan proses belajar mengajar servis bawah permainan bola voli tersebut sangat ditentukan oleh efektivitas dan kreativitas dari guru pendidikan jasmani dalam memilih dan menerapkan gaya mengajar yang tepat sesuai dengan materi yang akan diajarkan dan juga harus mampu merencanakan pembelajaran dengan pendekatan yang bukan lagi konvensional atau tradisional melainkan dengan pendekatan pembelajaran yang lebih fleksibel dan berorientasi pada peserta didik. Dimana gaya mengajar merupakan salah satu faktor penentu keberhasilan belajar peserta didik. Hal ini berlaku bagi guru (metode mengajar) maupun bagi peserta didik (metode belajar), di mana makin baik gaya mengajar yang dipakai dan diterapkan maka makin efektif pula pencapaian tujuan pembelajaran. Penerapan gaya mengajar yang tepat dalam pembelajaran keterampilan servis bawah pada permainan bola voli dapat meningkatkan efektivitas pembelajaran dan hasil belajar keterampilan servis bawah pada permainan bola voli, salah satunya adalah melalui gaya mengajar latihan.

Gaya mengajar latihan cocok diterapkan pada pembelajaran gerak seperti keterampilan servis bawah, karena memiliki keunggulan dalam hal peserta didik dapat belajar secara mandiri, peserta didik mempelajari keputusan atas ketentuan yang ada, peserta didik juga memiliki kesempatan untuk berinteraksi antar sesama peserta didik dan pengetahuan menjadi lebih luas melalui latihan yang berulang-ulang terhadap materi keterampilan servis bawah pada permainan bola voli. Selain itu juga, penyajian materi dari guru jelas dan disertai dengan contoh sehingga peserta didik mudah memahami materi tersebut, pembelajaran dapat dilakukan secara kelompok dengan jumlah peserta didik yang banyak sekaligus, waktu yang digunakan sangat efisien sehingga materi pelajaran lebih banyak disajikan untuk peserta didik dan dapat meningkatkan motivasi belajar peserta didik serta umpan balik dilakukan secara berkelompok.

Dalam perencanaan pelajaran dengan menerapkan gaya mengajar latihan hal yang terpenting adalah lembar tugas dan kartu tugas menyangkut materi servis bawah permainan bola voli, dimana fungsi dari kartu tugas adalah membantu peserta didik untuk mengingat tugasnya menyangkut materi yang diberikan, mengurangi pengulangan penjelasan dari guru, mengajar peserta didik bagaimana mengikuti

tanggung jawab tertulis untuk menyelesaikan tugas-tugas, mengurangi kesempatan peserta didik mengabaikan peragaan dan penjelasan dari guru dan meningkatkan tanggung jawab peserta didik serta guru dapat memusatkan perhatian peserta didik kepada keterangan dilembaran tugas dan mengarahkan perhatian pada tugas yang harus dilakukan.

Dengan adanya penerapan gaya mengajar latihan dalam proses pembelajaran keterampilan servis bawah pada permainan bola voli dapat memberikan kesempatan bagi peserta didik untuk melaksanakan tugas sesuai dengan apa yang diberikan oleh guru. Penyajian pembelajaran dalam bentuk latihan keterampilan, melalui interaksi antara guru dengan peserta didik memungkinkan terjadinya perubahan tingkah laku dan hasil belajar keterampilan servis bawah pada permainan bola voli khususnya pada peserta didik di SMP Negeri 3 Tondano.

Akan tetapi kenyataan yang ditemukan di lapangan berdasarkan hasil pengamatan bahwa ketika guru memberikan dan menyajikan pembelajaran keterampilan servis bawah pada permainan bola voli peserta didik kelas VIII SMP Negeri 3 Tondano sebagian besar masih memiliki kekurangan dalam melakukan keterampilan servis bawah pada permainan bola voli, kurangnya motivasi dan perhatian pada saat guru menyajikan dan menjelaskan materi pembelajaran keterampilan servis bawah pada permainan bola voli, kurangnya pengulangan melakukan gerak dan latihan keterampilan servis bawah, rendahnya hasil belajar keterampilan servis bawah pada permainan bola voli peserta didik kelas VIII SMP Negeri 3 Tondano. Permasalahan lain yang ditemukan yaitu belum diketahuinya seberapa besar peningkatan hasil belajar keterampilan servis bawah pada permainan bola voli melalui penerapan gaya mengajar latihan.

Berdasarkan permasalahan yang terjadi di atas, untuk menciptakan pembelajaran keterampilan servis bawah pada permainan bola voli peserta didik Kelas VIII SMP Negeri 3 Tondano yang efektif, kreatif dan menyenangkan, maka peran guru sebagai perencana pengajaran dan pengelola proses pembelajaran harus bekerja lebih keras guna tercapainya tujuan pembelajaran. Oleh karena itu berdasarkan fakta tersebut, maka peneliti tertarik melakukan suatu penelitian dengan judul: "Pengaruh Gaya Mengajar Latihan Terhadap Hasil Belajar Keterampilan Servis Bawah Pada Permainan Bola Voli Peserta Didik SMP Negeri 3 Tondano."

2. KAJIAN TEORITIS

Keberhasilan proses belajar mengajar permainan bola voli sangat ditentukan oleh efektivitas dan kreativitas dari guru pendidikan jasmani dalam memilih dan menerapkan gaya mengajar yang tepat sesuai dengan materi yang akan diajarkan. Gaya mengajar merupakan salah satu faktor penentu keberhasilan belajar peserta didik. Hal ini berlaku bagi guru (metode mengajar) maupun bagi peserta didik (metode belajar). Penerapan gaya mengajar yang tepat dalam pembelajaran keterampilan servis bawah pada permainan bola voli dapat meningkatkan efektivitas pembelajaran dan hasil belajar

keterampilan servis bawah pada pada permainan bola voli, salah satunya adalah melalui gaya mengajar latihan.

Gaya mengajar latihan merupakan suatu gaya mengajar dengan memberikan latihan-latihan terhadap apa yang akan dipelajari oleh peserta didik khususnya mengenai materi permainan bola voli sehingga peserta didik memperoleh hasil belajar keterampilan servis bawah yang baik. Dimana gaya mengajar latihan mempunyai kelebihan dalam hal pengetahuan peserta didik menjadi lebih luas melalui latihan yang berulang-ulang terhadap materi keterampilan servis bawah pada permainan bola voli. Dengan adanya penerapan gaya mengajar latihan dalam proses pembelajaran keterampilan servis bawah pada permainan bola voli dapat memberikan kesempatan bagi peserta didik untuk melaksanakan tugas sesuai dengan apa yang diberikan oleh guru. Penyajian pembelajaran dalam bentuk latihan keterampilan, melalui interaksi antara guru dengan peserta didik memungkinkan terjadinya perubahan tingkah laku dan penguasaan serta peningkatan hasil belajar keterampilan servis bawah pada permainan bola voli peserta didik SMP Negeri 3 Tondano.

3. METODE PENELITIAN

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen. Rancangan penelitian yang digunakan dalam penelitian ini mengacu pada rancangan eksperimen dengan menggunakan “*randomized control group pre-test and post test design*”¹. Dengan rancangan sebagai berikut:

Table 1 Rancangan penelitian

Kelompok	<i>Pre-Test</i>	<i>Treatment</i>	<i>Post-Test</i>
(R) A	Y ₁	X	Y ₂
(R) B	Y ₁	-	Y ₂

Keterangan :

- A : Kelompok Eksperimen
- B : Kelompok Kontrol
- Y₁ : Tes awal untuk kedua kelompok
- Y₂ : Test akhir kedua kelompok
- X : Perlakuan dengan gaya mengajar latihan
- : Tidak ada perlakuan
- R : Random

Penelitian ini dilaksanakan di SMP Negeri 3 Tondano selama 1 Bulan dengan frekuensi 2 kali seminggu. Populasi penelitian adalah seluruh peserta didik putra Kelas VIII SMP Negeri 3 Tondano yang berjumlah 46 orang. "Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut".² Sampel penelitian adalah peserta didik putra Kelas VIII SMP Negeri 3 Tondano berjumlah 20 orang. Proses pengambilan sampel dalam penelitian ini dilakukan dengan teknik *Simple Random Sampling* atau teknik pengambilan sampel secara sederhana.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Untuk menguji apakah penerapan gaya mengajar Latihan berpengaruh terhadap hasil belajar keterampilan servis bawah pada permainan bola voli peserta didik SMP Negeri 3 Tondano, digunakan analisis dengan teknik statistic uji beda. Untuk mengetahui tehnik analisa statistik yang tepat, maka terlebih dahulu diawali dengan pengujian persyaratan analisis yang tepat, maka terlebih dahulu diawali dengan pengujian persyaratan analisis yang harus dipenuhi yaitu uji normalitas dan homogenitas. Untuk analisis uji normalitas dan homogenitas varians dengan menggunakan uji *Liliefors* dan homogenitas varians dengan menggunakan uji varians besar benbanding varians kecil.

1. Pengujian Normalitas Data Pre-Test hasil belajar keterampilan servis bawah pada permainan bola voli kelompok eksperimen

Untuk menguji apakah sampel berasal dari populasi yang berdistribusi normal, maka dilakukan pengujian normalitas data yang menggunakan uji lilliefors. Pengujian normalitas data dilakukan dengan langkah-langkah sebagai berikut:

Tabel 1. Perhitungan Uji Normalitas Data Pre-Test hasil belajar keterampilan servis bawah pada permainan bola voli Eksperimen

No	X ₁	z _i	F(z _i)	S(z _i)	F(z _i)-S(z _i)
1	0	-1,6992	0,0446	0,1000	0,0554
2	1	-1,2272	0,1099	0,2000	0,0901
3	2	-0,7552	0,2251	0,3000	0,0749
4	3	-0,2832	0,3885	0,4000	0,0115
5	4	0,1888	0,5749	0,6000	0,0251
6	4	0,1888	0,5749	0,6000	0,0251
7	5	0,6608	0,7456	0,9000	0,1544
8	5	0,6608	0,7456	0,9000	0,1544
9	5	0,6608	0,7456	0,9000	0,1544
10	7	1,6048	0,9457	1,0000	0,0543

**Menghitung (zi) Uji Normalitas Data Pre-Test hasil belajar keterampilan servis bawah pada
permainan bola voli Kelompok Eksperimen**

Dengan Rumus : $z_i = \frac{x - \bar{x}}{Sd}$

Diketahui : $\bar{x}_1 = 3.6000$ $Sdx_1 = 2.1187$

$$1. z_i = \frac{0 - 3.6000}{2.1187} = -1.6992$$

$$2. z_i = \frac{1 - 3.6000}{2.1187} = -1.2272$$

$$3. z_i = \frac{2 - 3.6000}{2.1187} = -0.7552$$

$$4. z_i = \frac{3 - 3.6000}{2.1187} = -0.2832$$

$$5. z_i = \frac{4 - 3.6000}{2.1187} = 0.1888$$

$$6. z_i = \frac{4 - 3.6000}{2.1187} = 0.1888$$

$$7. z_i = \frac{5 - 3.6000}{2.1187} = 0.6608$$

$$8. z_i = \frac{5 - 3.6000}{2.1187} = 0.6608$$

$$9. z_i = \frac{5 - 3.6000}{2.1187} = 0.6608$$

$$10. z_i = \frac{7 - 3.6000}{2.1187} = 1.6048$$

a. Langkah Keempat: Menyimpulkan Hasil Perhitungan

Dari perhitungan di atas diperoleh selisih yang tertinggi atau L observasi nilai **0.1544**. berdasarkan tabel nilai kritis L tabel uji lillifors pada α 0,05 dengan n = 10, ditemukan L tabel senilai 0.258. Jadi L observasi lebih kecil dari L tabel yaitu $L_o = 0.1544 < L_t = 0.258$. Berdasarkan kriteria pengujian jika $L_o < L_t$ maka H_o diterima. Dengan demikian kesimpulan pengujian adalah sampel berasal dari populasi yang berdistribusi normal.

**2. Pengujian Normalitas Data Pre-Test hasil belajar keterampilan servis bawah pada
permainan bola voli kelompok kontrol**

Untuk menguji apakah sampel berasal dari populasi yang berdistribusi normal maka dilakukan pengujian normalitas data dengan menggunakan uji lillifors. Pengujian normalitas data dilakukan dengan langkah-langkah sebagai berikut.

a. Langkah Pertama: Menentukan Hipotesa Pengujian

H_0 : sampel yang berasal dari populasi yang berdistribusi normal

H_A : sampel berasal dari populasi yang tidak berdistribusi normal.

b. Langkah Kedua: Menentukan Kriteria Pengujian

Terima H_0 jika $L_o > L_t$

Tolak H_0 jika $>L_t$

Taraf signifikansi α 0,05

c. Langkah Ketiga : Menghitung z_i , $F(z_i)$, $S(z_i)$ dan Selisih Antara $F(z_i)-S(z_i)$ serta masukan kedalam tabel.

- Untuk menentukan z_i digunakan rumus sebagai berikut :

$$z_i = \frac{x - \bar{x}}{s_d}$$

Atau nilai x kurang nilai rata-rata di bagi dengan standard deviasi

- Nilai $F(z_i)$ ditentukan oleh besarnya nilai z_i yang ditransver kedalam nilai yang terdapat pada table standard kurva normal
- Nilai $S(z_i)$ adalah nilai yang di peroleh dari urutan $x_{k_1}, x_{k_2} \dots nk$ dibagi dengan jumlah sampel.
- Nilai $F(z_i)-S(z_i)$ adalah selisi dari Nilai $F(z_i)$ dengan Nilai $S(z_i)$. Nilai terbesar dari kolom ini(L observasi) yang akan dibandingkan dengan nilai pada table uji liliefors. Jika nilai pada kolom ini dengan $n = 10$ lebih besar dari nilai pada table uji liliefors itu artinya data tidak normal dan jika nilai pada kolom ini lebih kecil dari nilai pada table uji liliefors datanya normal

Dik : $\bar{x}_2 = 3.5000$ $Sdx_2 = 5.1667$

Tabel 2. Perhitungan Uji Normalitas Data Pre-Test hasil belajar keterampilan servis bawah pada permainan bola voli Kelompok Kontrol

No	X_2	z_i	$F(z_i)$	$S(z_i)$	$F(z_i)-S(z_i)$
1	0	-1,5398	0,0618	0,1000	0,0382
2	1	-1,0999	0,1357	0,2000	0,0643
3	2	-0,6599	0,2547	0,4000	0,1453
4	2	-0,6599	0,2547	0,4000	0,1453
5	3	-0,2200	0,4129	0,5000	0,0871
6	4	0,2200	0,5871	0,6000	0,0129

7	5	0,6599	0,7453	0,8000	0,0547
8	5	0,6599	0,7453	0,8000	0,0547
9	6	1,0999	0,8643	0,9000	0,0357
10	7	1,5398	0,9382	1,0000	0,0618

Menghitung (zi) Uji Normalitas Data Pre-Test hasil belajar keterampilan servis bawah pada permainan bola voli Kelompok Kontrol

Dengan Rumus : $z_i = \frac{x - \bar{x}}{Sd}$

Diketahui : $\bar{x}_2 = 3.5000$

$Sdx_2 = 2.2730$

1. $z_i = \frac{0 - 3.5000}{2.2730} = -1.5398$

2. $z_i = \frac{1 - 3.5000}{2.2730} = -1.0999$

3. $z_i = \frac{2 - 3.5000}{2.2730} = -0.6599$

4. $z_i = \frac{2 - 3.5000}{2.2730} = -0.6599$

5. $z_i = \frac{3 - 3.5000}{2.2730} = -0.2200$

6. $z_i = \frac{4 - 3.5000}{2.2730} = 0.2200$

7. $z_i = \frac{5 - 3.5000}{2.2730} = 0.6599$

8. $z_i = \frac{5 - 3.5000}{2.2730} = 0.6599$

9. $z_i = \frac{6 - 3.5000}{2.2730} = 1.0999$

10. $z_i = \frac{7 - 3.5000}{2.2730} = 1.5398$

d. langkah Keempat : Menyimpulkan Hasil Perhitungan

Dari perhitungan di atas diperoleh selisih yang tertinggi atau L observasi senilai **0.1453** berdasarkan tabel nilai kritis L uji *Lilliefors* pada α **0,05** dengan $n = 10$, ditemukan L tabel senilai 0.258 jadi L observasi lebih kecil dari L tabel yaitu $L_o = \mathbf{0.1453} < L_t$ 0.258 berdasarkan kriteria pengujian jika $L_o < L_t$ maka H_o diterima dengan demikian kesimpulan pengujian adalah sampel berasal dari populasi yang berdistribusi normal.

3. Pengujian Homogenitas Varians

Tujuan dari pengujian homogenitas dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah varians dari populasi penelitian homogeny atau tidak. Untuk mengetahui apakah varians populasi homogeny maka dilakukan pengujian homogenitas dengan rumus varians terbesar dibanding varians terkecil.

Tabel 3. Uji Homogenitas Varians dengan Varians terbesar Dibanding Varians Terkecil

Nilai Varians Sampel	Jenis Variabel	
	S_1^2	S_2^2
S	4.4889	5.1667
n	10	10

Langkah-langkah pengujian homogenitas varians dengan menggunakan uji homogenitas varians terbesar disbanding varians terkecil adalah sebagai berikut:

a. Langkah Pertama: Mencari nilai varians terbesar dan varians terkecil dengan rumus :

$$F = \frac{\text{Varians Besar}}{\text{Varians Kecil}} = \frac{5.1667}{4.4889} = 0.868817 = 0.87 \text{ (dibulatkan)}$$

b. Langkah Kedua: membandingkan nilai F_{hitung} dengan F_{tabel} dengan rumus :

dk pembilang = $n - 1 = 10 - 1 = 9$ (untuk varians terbesar)

dk penyebut = $n - 1 = 10 - 1 = 9$ (untuk varians terkecil)

taraf signifikansi α 0,05 maka dicari pada table F sehingga didapat

$$F_{tabel} = 3.18$$

Dengan criteria pengujian sebagai berikut :

Jika $F_{hitung} \geq F_{tabel}$ berarti tidak homogen dan jika $F_{hitung} \leq F_{tabel}$ berarti homogen. Ternyata $F_{hitung} < F_{tabel}$ atau $0.87 < 3.18$, maka varians dalam populasi adalah homogen.

Berdasarkan pengujian persyaratan analisis yakni pengujian normalitas data dan pengujian homogenitas varians, ternyata memenuhi syarat yakni populasi normal dan homogen, dengan demikian pengujian hipotesa penelitian dapat dilanjutkan dengan uji parametrik.

A. Pengujian Hipotesa Penelitian

Hipotesa yang akan diuji dalam penelitian ini adalah bahwa gaya mengajar Latihan berpengaruh terhadap hasil belajar keterampilan servis bawah pada permainan bola voli peserta didik SMP Negeri 3 Tondano. Untuk menguji hipotesa tersebut berarti membandingkan rata-rata hasil belajar keterampilan servis bawah pada permainan bola voli peserta didik SMP Negeri 3 Tondano

yang mendapat perlakuan dengan gaya mengajar latihan dengan hasil belajar keterampilan servis bawah pada permainan bola voli peserta didik SMP Negeri 3 Tondano kelompok kontrol yang tidak mendapatkan perlakuan, maka rumus yang sesuai untuk itu adalah uji t sebagai berikut:

$$t_{\text{hitung}} = \frac{\bar{X}_1 - \bar{X}_2}{S \sqrt{\frac{1}{n_1} + \frac{1}{n_2}}}$$

$$\text{Dimana: } S^2 = \frac{(n_1 - 1)S_1^2 + (n_2 - 1)S_2^2}{n_1 + n_2}$$

Langkah-langkah pengujian hipotesa penelitian adalah sebagai berikut:

a. Langkah Pertama: Menentukan Hipotesa Pengujian:

H_0 : Rata-rata hasil belajar keterampilan servis bawah pada permainan bola voli peserta didik SMP Negeri 3 Tondano kelompok eksperimen yang diajar dengan gaya mengajar Latihan sama dengan atau lebih kecil dari rata-rata hasil belajar keterampilan servis bawah pada permainan bola voli peserta didik SMP Negeri 3 Tondano kelompok kontrol yang tidak mendapatkan perlakuan.

H_A : Rata-rata hasil belajar keterampilan servis bawah pada permainan bola voli peserta didik SMP Negeri 3 Tondano kelompok eksperimen yang diajar dengan gaya mengajar latihan lebih besar dari rata-rata hasil belajar keterampilan servis bawah pada permainan bola voli peserta didik SMP Negeri 3 Tondano kelompok kontrol yang tidak mendapatkan perlakuan.

Hipotesa statistiknya adalah:

$$H_0 = \mu_1 \leq \mu_2$$

$$H_A = \mu_1 > \mu_2$$

b. Langkah Kedua: Menentukan Kriteria Pengujian

Terima H_0 jika $t_{\text{hitung}} \leq t_{\text{tabel}} (\alpha 0,05)$.

Tolak H_0 jika t_{hitung} lebih besar dari $t_{\text{tabel}} (\alpha 0,05)$.

c. Langkah Ketiga: Memasukkan Besaran Statistik ke dalam Rumus

Sebelum dimasukkan kedalam rumus uji t, maka terlebih dahulu dihitung standar deviasi gabungan (S).

Kelompok Eksperimen (X ₁)	Kelompok Kontrol (X ₂)
$n = 10$ $\bar{x}_1 = 5.5000$ $Sd_{x_1} = 2.1731$ $S_1^2 = 4.7222$	$n = 10$ $\bar{x}_2 = 2.1000$ $Sd_{x_2} = 1.5239$ $S_2^2 = 2.3222$

$$\begin{aligned}
 S^2 &= \frac{(n_1 - 1)S_1^2 + (n_2 - 1)S_2^2}{n_1 + n_2 - 2} \\
 &= \frac{(10 - 1)4.7222 + (10 - 1)2.3222}{10 + 10 - 2} \\
 &= \frac{(9)4.7222 + (9)2.3222}{18} \\
 &= \frac{42.5000 + 20.9000}{18} \\
 &= \frac{63.4000}{18}
 \end{aligned}$$

$$S^2 = 3.5222$$

$$\begin{aligned}
 S &= \sqrt{3.5222} \\
 &= 1.8768 = 1.88 \text{ (dibulatkan)}
 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned}
 t_{\text{hitung}} &= \frac{\bar{x}_1 - \bar{x}_2}{S \sqrt{\frac{1}{n_1} + \frac{1}{n_2}}} \\
 &= \frac{5.5000 - 2.1000}{1.88 \sqrt{\frac{1}{10} + \frac{1}{10}}} \\
 &= \frac{3.4000}{1.88 \sqrt{0.1 + 0.1}} = \frac{3.4000}{1.88 \sqrt{0.2}} \\
 &= \frac{3.4000}{1.88 (0.447214)} \\
 &= \frac{3.4000}{0.8393} = 4.0509 = 4.05 \text{ (dibulatkan)}
 \end{aligned}$$

d. Langkah Keempat : Menyimpulkan Hasil Perhitungan

Dari perhitungan pengujian hipotesa penelitian diperoleh t_{hitung} senilaian tabel distribusi t pada α 0,05 dengan derajat kebebasan $n_1 + n_2 - 2 = 10 + 10 - 2 = 18$ maka diperoleh t_{tabel} senilai 2.101. Jadi t_{hitung} lebih besar dari t_{tabel} , yaitu $t_{\text{hitung}} = 4.05 > t_{\text{tabel}} = 2.101$. Berdasarkan kriteria pengujian jika t_{hitung} lebih besar dari t_{tabel} ($t_{\text{hitung}} > t_{\text{tabel}}$) maka H_0 ditolak yang berarti H_A diterima. Dengan demikian kesimpulan pengujian adalah rata-rata hasil belajar keterampilan servis bawah pada permainan bola voli peserta didik SMP Negeri 3 Tondano kelompok eksperimen yang diajar dengan menggunakan gaya mengajar latihan lebih baik dari rata-rata hasil belajar keterampilan servis bawah pada

permainan bola voli peserta didik SMP Negeri 3 Tondano kelompok kontrol yang tidak mendapatkan perlakuan.

Pembahasan

Dari hasil analisis data *gain score* atau selisih antara hasil belajar keterampilan servis bawah pada permainan bola voli peserta didik SMP Negeri 3 Tondano kelompok eksperimen yang diajar dengan gaya mengajar latihan diperoleh skor rata-rata (*mean*) sebesar 5.5000 dengan *standar deviasi* atau simpangan baku 2.1731 dengan tingkat penyebaran data atau varians sebesar 4.7222 dan kelompok kontrol yang tidak mendapat perlakuan diperoleh skor rata-rata (*mean*) sebesar 2.1000 dengan *standar deviasi* atau simpangan baku 1.5239 dengan tingkat penyebaran data atau varians sebesar 2.3222. Dilihat dari skor rata-rata (*mean*) *gains score* kedua kelompok tersebut menunjukkan bahwa hasil belajar keterampilan servis bawah pada permainan bola voli peserta didik SMP Negeri 3 Tondano kelompok eksperimen jauh lebih baik yakni 5.5000, sedangkan hasil belajar keterampilan servis bawah pada permainan bola voli peserta didik SMP Negeri 3 Tondano kelompok kontrol yakni sebesar 2.1000. Jika dibandingkan dengan penguasaan kemampuan awal setelah data pre-test dibandingkan maka kedua kelompok tersebut memiliki kesetaraan dalam penguasaan keterampilan servis bawah pada permainan bola voli peserta didik SMP Negeri 3 Tondano, hal ini dibuktikan dengan rata-rata pre-test kelompok eksperimen sebesar 3.6000 dengan rata-rata kelompok kontrol 3.5000. Dengan demikian perbedaan yang terjadi setelah perlakuan yang diberikan yakni penerapan gaya mengajar Latihan dalam proses pembelajaran keterampilan servis bawah pada permainan bola voli peserta didik SMP Negeri 3 Tondano disebabkan oleh perlakuan itu sendiri.

Bola voli merupakan salah satu olahraga permainan bola besar yang terdiri dari dua regu masing-masing berjumlah enam orang pemain yang dilakukan dengan cara memukul bola dengan tangan ke daerah permainan lawan. Servis bawah merupakan salah satu jenis servis dalam permainan bola voli. Servis merupakan pukulan bola yang dilakukan dari daerah belakang garis lapangan permainan dan melewati net ke daerah lawan sebagai tanda dimulainya pertandingan. Dalam permainan bola voli terdapat beberapa teknik dasar servis diantaranya yaitu servis bawah.

Keberhasilan proses mengajar banyak bergantung pada kemampuan guru yang melaksanakan tugas operasional di kelas. Dengan demikian hal-hal yang dapat mempengaruhi tercapainya proses belajar mengajar yang baik di kelas maupun di luar kelas adalah sebagai berikut : cara guru mengajar dan tingkah laku guru yang dapat memberi motivasi kepada peserta didik untuk aktif guna mencapai tujuan proses belajar mengajar dan kemauan guru dalam memilih metode yang baik dan karakteristik dengan keterampilan gerak yang dipelajari.

Gaya mengajar latihan merupakan suatu cara mengajar dimana peserta didik melaksanakan kegiatan latihan dalam melakukan hal yang sama secara berulang-ulang dan sungguh-sungguh sehingga peserta didik memiliki ketangkasan atau keterampilan yang lebih tinggi dari apa yang telah dipelajari dan bertujuan agar kegiatan praktek yang dilakukan oleh peserta didik menjadi lebih bermakna dari pemberian materi pembelajaran yang diajarkan.

Hasil analisis statistik dengan menggunakan statistik uji t, diperoleh t_{hitung} senilai 4.05. Berdasarkan table distribusi t pada $\alpha 0,005$ dengan derajat kebebasan $n_1 + n_2 - 2 = 10 + 10 - 2 = 18$ maka diperoleh t_{tabel} senilai 2.101. Jadi t_{hitung} lebih besar dari t_{tabel} yaitu $t_{hitung} = 4.05 > t_{tabel} = 2.101$. Berdasarkan kriteria pengujian jika t_{hitung} lebih besar dari t_{tabel} ($t_{hitung} > t_{tabel}$) maka H_0 ditolak yang berarti H_A diterima. Hasil analisis tersebut membuktikan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan dari kedua kelompok. Dimana rata-rata hasil belajar keterampilan servis bawah pada permainan bola voli peserta didik SMP Negeri 3 Tondano kelompok yang diajarkan dengan gaya mengajar Latihan lebih baik dibandingkan dengan kelompok kontrol yang tidak mendapatkan perlakuan.

Berdasarkan hasil pengujian hipotesis dengan menggunakan statistic uji t tersebut, maka hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh gaya mengajar latihan terhadap hasil belajar keterampilan servis bawah pada permainan bola voli peserta didik SMP Negeri 3 Tondano.

5. KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dikemukakan sebelumnya, maka dapatlah ditarik kesimpulan sebagai berikut :

1. Terdapat perbedaan hasil belajar keterampilan servis bawah pada permainan bola voli peserta didik SMP Negeri 3 Tondano kelompok eksperimen yang diajar menggunakan gaya mengajar latihan dibandingkan hasil belajar keterampilan servis bawah pada permainan bola voli peserta didik SMP Negeri 3 Tondano kelompok kontrol.
2. Hasil pengujian hipotesa penelitian diperoleh t_{hitung} senilai 4.05. Berdasarkan tabel distribusi t pada $\alpha 0,05$ dengan derajat kebebasan $n_1 + n_2 - 2 = 10 + 10 - 2 = 18$ maka diperoleh t_{tabel} senilai 2.101. Jadi t_{hitung} lebih besar dari t_{tabel} yaitu $t_{hitung} = 4.05 > t_{tabel} = 2.101$. Berdasarkan kriteria pengujian jika t_{hitung} lebih besar dari t_{tabel} ($t_{hitung} > t_{tabel}$) maka H_0 ditolak yang berarti H_A diterima.
3. Terdapat pengaruh gaya mengajar latihan dalam meningkatkan hasil belajar keterampilan servis bawah pada permainan bola voli peserta didik SMP Negeri 3 Tondano. Bertolak dari hasil kesimpulan diatas, maka ada beberapa saran yang dikemukakan yaitu :

1. Bagi pengajar Penjasorkes dalam proses belajar mengajar bola voli atau keterampilan motorik lainnya dapat menerapkan gaya mengajar latihan.
2. Menjadi bahan masukan bagi mahasiswa FIK-KM UNIMA Jurusan POR bahwa penerapan gaya mengajar latihan dapat meningkatkan hasil belajar keterampilan servis bawah pada permainan bola voli.
3. Menjadi bahan masukan pada proses pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan khususnya dalam cabang olahraga Bola Voli di berbagai satuan dan jenjang pendidikan.

DAFTAR REFERENSI

- Aunurrahman. Belajar dan Pembelajaran, Alfabeta, Bandung. 2016.
- Ary Donald, Cheser Luchy Cheser Jacobs and Asghar Razavieh, Pengantar Penelitian dalam Pendidikan, Terjemahan Arief Furchan, Usaha Nasional, Surabaya. 1982.
- Departemen Pendidikan dan kebudayaan. Balai Pustaka: Jakarta. 1999. Hal.12.
- Haryanta Tri Agung dan Eko Sujatmiko, Kamus Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan. PT. Aksarra Sinergi Media. Surakarta. 2012.
- Lintong Marcel M., Gagasan-Gagasan Pendidikan Kontemporer Pemberdayaan Mutu Pendidikan di Indonesia. Cahaya Pineleng, Jakarta. 2010.
- Mussca Mosston, Teaching Physical Education, Macmillan College Publishing Company Inc New York. 1994.
- Nana Sudjana, Dasar-Dasar Proses Belajar Mengajar. Sinar Baru Algensindo. Bandung. 2004. Hal. 22.
- Nasution. S. Kurikulum dan Pengajaran. Bina Aksara. Bandung. 2007.
- Podung J. Betrix. Bahan Ajar Mata Kuliah Teori Bola Voli Penjasorkes, Untuk Mahasiswa Cendrawasi Papua, Jayapura. 2002.
- Rahantoknam E., Strategi Instruksional dalam Pendidikan Olahraga, FPS IKIP. Jakarta. 1998.
- Slamento. Belajar dan Faktor-Faktor Yang Mempengaruhinya. Rhineka Cipta. Jakarta. 2003.
- Sudjana Nana, Dasar-Dasar Proses Belajar Mengajar. Sinar Baru Algensindo. Bandung. 2004. Sudjana, Metode Statistik Edisi IV. Tarsito Bandung. 1986.

Suharno. Dasar-Dasar Permainan Bola Voli, Yogyakarta. 1985.

Sunardi Jaka & Rustamaji, Olahraga Kegemaranku Bola Voli. Intan Pariwara. Klaten. 2008.

Wahyu Umarhadi <http://www.google.com/search?ie=UTF-8&oe=UTF-8&sourceid=navclient&gfns=1&q=servis+bawah>. Diakses pada tanggal 08 Desember 2022.

Zainal Aqib. Profesionalisme Guru Dalam Pembelajaran, Cendekia, Surabaya. 2002.

Suwingli, N., Podung, B. J., & Sengkey, A. R. J. (2021). Pengaruh Penerapan Gaya Mengajar Latihan terhadap Penguasaan Gerak Dasar Servis Bawah dalam Permainan Bola Voli pada Mahasiswa Por Unima di Tondano. *PHYSICAL: Jurnal Ilmu Kesehatan Olahraga*, 2(2), 63-69.

Pandaleke, T., & Kumenap, E. E. (2024). Pengaruh Gaya Mengajar Latihan Terhadap Gerak Dasar Pada Pukulan Forehand Push Dalam Permainan Tenis Meja Pada Peserta Didik Kelas VIII SMP Negeri 3 Tondano. *Olympus: Jurnal Pendidikan Kesehatan dan Rekreasi*, 5(2), 136-140.