

Penerapan Model *Developmentally Appropriate Practice* (DAP) dalam Meningkatkan Aktivitas Olahraga Mahasiswa Putra Semester IV Prodi Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi Undiksha

I Gusti Lanang Agung Parwata¹, I Nyoman Sudarmada²

¹Jurusan Pendidikan Olahraga FOK UNDIKSHA; ²Jurusan Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan FOK UNDIKSHA
Email: agung.parwata@undiksha.ac.id

ABSTRACT

The purpose of this study was to determine the Developmentally Appropriate Practice (DAP) model in the sports activities of the fourth semester male students of the Study Program of Penjaskesrek FOK Undiksha; and the influence of DAP in the Side Jump Sprint and Side Hop Training on the agility and speed of the football game for the fourth semester male students of the Study Program of Penjaskesrek FOK Undiksha. The design of this research is correlational research. The affordable population consisted of 20 fourth semester students of class A Penjaskesrek FOK Undiksha 2020. This research was conducted in football field on the campus of jalan Udayana no. 11 Singaraja. The target population of this research is male students in semester IV class A of Penjaskesrek FOK Undiksha. Descriptive qualitative approach. Data collection methods include observation, questionnaires, interviews, documentation and portfolios. Data analysis in this research is to collect data, sort data, study the data, describe the data and make the final analysis. The results are there is an increase in the sports activities of the students of the study program Penjaskesrek FOK Undiksha, as follows: 1) sports talent possessed, namely: dribbling; passing; heading; menyapu bola; sweep the ball; stopping the ball; and intercepting. (2) sports talent possessed, namely: which is included in the category of potential giftability enough Dribbling 2,2%, Passing 1,1%, Heading 1,6%, sweep the ball 1,1 %; stopping the ball 2,7%; and Intercepting 2,2%.

Keywords: *DAP, speed, agility, side jump sprint, side hop*

ABSTRAK

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui model Developmentally Appropriate Practice (DAP) dalam aktivitas olahraga Mahasiswa Putra Semester IV prodi Penjaskesrek FOK Undiksha dan Pengaruh DAP dalam Pelatihan Side Jump Sprint dan Side Hop terhadap kelincahan dan kecepatan permainan sepak bola Mahasiswa Putra Semester IV Program Studi Penjaskesrek FOK Undiksha. Rancangan penelitian ini adalah penelitian korelasional. Populasi terjangkau berjumlah 20 orang mahasiswa semester IV kelas A Prodi Penjaskesrek FOK Undiksha Tahun 2020. Penelitian ini dilakukan di Lapangan sepak bola Kampus Jalan Udayana No.11 Singaraja. Populasi target penelitian ini adalah mahasiswa putra semester IV kelas A Prodi Penjaskesrek FOK Undiksha. Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah kualitatif deskriptif. Metode pengumpulan data meliputi observasi, angket, wawancara, dokumentasi, dan portofolio. Analisis data dalam penelitian ini adalah dengan mengumpulkan data, memilah data, mempelajari data, mendeskripsikan data, dan membuat analisis akhir. Hasil terdapat peningkatan aktivitas olahraga mahasiswa putra Semester IV Prodi Penjaskesrek FOK Undiksha, yaitu (1) bakat olahraga yang dimiliki, yaitu menggiring bola; mengoper bola; menyundul bola; menyapu bola; menghentikan bola dan merebut bola; dan (2) potensi bakat olahraga, yaitu yang masuk ke dalam kategori cukup berpotensi keberbaktanya pada teknik menggiring bola 2,2%, teknik mengoper bola 1,1%, menyundul bola 1,6%, menyapu bola 1,6%, menghentikan bola 2,7%, dan merebut bola 2,2%.

Kata kunci: *DAP, Kecepatan, Kelincahan, Side Jump Sprint, Side Hop*

1. Pendahuluan

Olahraga telah banyak memberikan sumbangannya untuk kebahagiaan umat manusia. Olahraga sebagai aktivitas fisik atau jasmani dapat memberikan kepuasan kepada para pelakunya sebagai kebutuhan individu. Di samping itu juga, kegiatan olahraga pada saat ini telah menempati salah satu kedudukan penting dan merupakan salah satu pekerjaan khusus, baik sebagai tontonan, rekreasi, mata pencaharian, pendidikan, kesehatan, maupun kebudayaan. Melalui kegiatan olahraga, dapat meningkatkan kebugaran jasmani dan bahkan dapat meningkatkan taraf hidup seseorang.

Bangsa Indonesia pada saat ini sedang menggalakkan pembangunan di berbagai bidang, satu di antara bidang olahraga. Pembangunan di bidang olahraga merupakan salah satu bagian yang tidak dapat dipisahkan dari pembangunan secara keseluruhan. Pembangunan dalam bidang olahraga merupakan upaya peningkatan kualitas sumber daya manusia menuju terciptanya manusia Indonesia

seutuhnya. Di samping itu juga, kegiatan olahraga merupakan arena untuk menggali dan mengembangkan potensi manusia itu sendiri untuk berprestasi dalam bidang olahraga.

Olahraga prestasi merupakan olahraga yang lebih menekankan pada pencapaian prestasi sesuai dengan cabang olahraga yang digeluti. Menurut Sajoto (1995: 11), faktor yang berpengaruh terhadap peningkatan pencapaian prestasi seseorang diantaranya: aspek biologis (potensi, fungsi organ-organ tubuh, dan struktur tubuh), aspek psikologis (intelektual, motivasi, kepribadian, koordinasi kerja otot, dan saraf), aspek lingkungan (lingkungan sosial, sarana dan prasarana, cuaca dan keluarga), dan aspek penunjang (pelatih, program pelatihan, dan penghargaan). Pada dunia olahraga terdapat berbagai macam cabang-cabang olahraga salah satunya seperti sepak bola.

Sepak bola merupakan permainan beregu. Masing-masing terdiri dari sebelas pemain dan salah satunya menjadi penjaga gawang. Permainan ini hampir seluruhnya dimainkan dengan menggunakan kaki, kecuali penjaga gawang yang diperbolehkan menggunakan tangan di daerah tendangan hukuman. Dalam perkembangan permainan ini, dapat dimainkan di luar (*out door*) atau di dalam (*in door*) (Sucipto, dkk., 2000:7).

Permainan sepak bola adalah cabang olahraga permainan beregu atau permainan tim, maka suatu kesebelasan yang baik, kuat, tangguh adalah kesebelasan yang terdiri atas pemain-pemain yang mampu menyelenggarakan permainan yang kompak, artinya mempunyai kerja tim yang baik. Untuk mencapai kerjasama tim yang baik, diperlukan pemain-pemain yang dapat menguasai semua bagian-bagian dan macam-macam teknik dasar dan keterampilan bermain sepakbola sehingga dapat memainkan bola dalam segala posisi dan situasi dengan cepat, tepat, dan cermat artinya tidak membuang-buang energi dan waktu. Dengan demikian, seorang pemain sepak bola yang tidak menguasai teknik dasar dan keterampilan bermain sepakbola tidaklah mungkin akan menjadi pemain yang baik dan terkemuka.

Dalam sepak bola permasalahan yang sering di alami oleh pemain sepak bola adalah penurunan kondisi fisik dan belum sempurnanya penguasaan tehnik sehingga berdampak terhadap prestasi dari pemain. Peran seorang fisioterapis tidak hanya dalam hal kuratif saja tetapi seorang fisioterapis juga berperan dalam upaya meningkatkan prestasi dari seorang atlet. Upaya untuk meningkatkan prestasi dari seorang atlet tersebut akan dilakukan bersama-sama dengan pelatih maupun disiplin ilmu lain yang terkait dalam peningkatan prestasi seorang atlet.

Untuk meningkatkan dan mencapai prestasi yang setinggi-tingginya, olahragawan haruslah memiliki empat kelengkapan pokok, yaitu: 1) pembinaan teknik (ketrampilan), 2) pembinaan fisik (kesegaran jasmani), 3) pembinaan taktik (mental, daya ingatan dan kecerdasan), dan 4) kematangan juara (Sukatamsi, 1984:11). Empat kelengkapan pokok tersebut hanya dapat dicapai dengan latihan-latihan dan pertandingan-pertandingan yang direncanakan dan dilakukan secara terus-menerus dan berkelanjutan.

Dalam proses latihan, unsur-unsur kondisi fisik menempati posisi terdepan untuk dilatih yang berlanjut ke latihan teknik, taktik, mental, dan kematangan bertanding dalam pencapaian prestasi. Lebih lanjut Suharno HP (1985:24) menyatakan bahwa pembinaan fisik, teknik, taktik, mental, dan kematangan bertanding merupakan sasaran latihan secara keseluruhan, dimana aspek yang satu tidak dapat ditinggalkan dalam program latihan yang berkesinambungan sepanjang tahun.

Kondisi fisik yang baik dan prima serta siap untuk menghadapi lawan bertanding merupakan unsur yang penting dalam permainan sepak bola. Seorang pemain sepak bola dalam bertahan maupun menyerang kadang-kadang menghadapi benturan keras, ataupun harus lari dengan kecepatan penuh ataupun berkelit menghindari lawan, berhenti menguasai bola dengan tiba-tiba. Seorang pemain sepak bola dalam mengatasi hal seperti itu haruslah dibina dan dilatih sejak awal.

Menurut M. Sajoto (1995:8-9) kondisi fisik seseorang dipengaruhi oleh beberapa unsur penentu, meliputi: 1) kekuatan (*strength*), 2) kecepatan (*speed*), 3) kelincahan dan kondisi koordinasi (*agility and coordination*), 4) *power*, 5) daya tahan (*endurance*), 6) *cardiorespiratory function*, 7) Kelenturan (*flexibility*), 8) keseimbangan (*balance*), 9) ketepatan (*accuracy*) dan, 10) kesehatan untuk olahraga (*health for sport*).

Selain itu, perlu memiliki kondisi fisik yang prima, semua pemain sepak bola harus menguasai teknik dasar bermain sepak bola yang baik terkait keterampilan para pemain dalam menendang bola,

memberikan bola, menyundul bola, dan menembakkan bola ke gawang lawan untuk membuat gol. Oleh karena itu, tanpa menguasai teknik-teknik dasar dan keterampilan bermain sepak bola dengan baik, untuk selanjutnya pemain tidak akan dapat melakukan prinsip-prinsip bermain, tidak dapat melakukan bermacam-macam sistem permainan atau pengembangan taktik modern dan tidak akan dapat pula membaca permainan (Sukatamsi, 1984:12).

Fisioterapi berperan dalam upaya peningkatan prestasi atlet dengan cara mengoptimalkan kapasitas fisik dan kemampuan fungsional sesuai hasil analisis kebutuhan jenis olahraga sehingga tercapai prestasi yang maksimal. Kelincahan merupakan persyaratan untuk mempelajari dan memperbaiki keterampilan gerak dan teknik olahraga, terutama gerakan-gerakan yang membutuhkan koordinasi gerak. Bagi pemain sepak bola, kelincahan adalah suatu hal yang mutlak diperlukan. Ini dikarenakan seorang pemain sepak bola harus mampu membawa atau menggiring bola dengan lincah agar tidak dapat direbut oleh lawan.

Peningkatan prestasi tidak terlepas dari faktor bakat dan tempat latihan (lingkungan). Kemampuan prestasi seorang atlet dipengaruhi oleh dua faktor yaitu: (1) faktor internal adalah faktor yang ditentukan oleh keadaan yang ada dalam dirinya seperti minat, keinginan untuk berprestasi, keuletan, dan ketekunan dalam menghadapi berbagai tantangan yang mungkin timbul, serta adanya motivasi; dan (2) faktor eksternal yaitu faktor yang berada di luar yang banyak ditentukan oleh keadaan lingkungannya seperti lingkungan fisik, lingkungan tempat latihan, lingkungan keluarga (Adisasmata & Syarifuddin, 1996: 54).

Selama ini belum pernah diterapkan model pembelajaran yang mengandung unsur edukasi olahraga dengan pendekatan DAP berorientasi pada pelibatan melalui partisipasi aktif mahasiswa dan yang ada hanya didominasi oleh dosen, baik dalam pemaparan teoritis dan praktis. Temuan masalah bahwa kegiatan pembelajaran olahraga selama ini hanya mengenalkan jenis atau ragam olahraga, aktifitas fisik sebatas olahraga lari seputar lapangan. Mahasiswa perlu mendapat kesempatan dan bimbingan yang lebih banyak atau lebih baik dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani, secara fisiologis, kebugaran, ketangkasan atau keterampilannya sangat penting untuk dikembangkan atau untuk lebih diberdayakan. Untuk itu, perlu diberikan kesempatan untuk bergerak atau melakukan aktivitas fisik yang memadai. Di dalam dunia pendidikan, pembinaan prestasi mahasiswa sangat baik diterapkan, karena mahasiswa yang pada umumnya masih berusia muda lebih mudah mengkondisikan pelatihan-pelatihan yang akan diberikan untuk meningkatkan prestasi yang nantinya kemungkinan akan menjadi atlet. Upaya peningkatan prestasi olahraga merupakan suatu hal yang kompleks yang saling melengkapi satu dengan yang lain dan dipengaruhi oleh berbagai faktor.

Selain faktor mental, psikis, taktik dan strategi, faktor kondisi fisik juga merupakan faktor yang sangat penting dalam pencapaian prestasi olahraga. Di dalam peningkatan prestasi seorang atlet, maka diperlukan berbagai macam pembinaan kondisi fisik. Pembinaan kondisi fisik merupakan pembinaan awal dan sebagai dasar pokok dalam mengikuti pelatihan olahraga untuk mencapai suatu prestasi. Dengan dimilikinya kondisi fisik yang prima oleh setiap atlet, akan dapat tercapai suatu prestasi yang optimal. Unsur-unsur kondisi fisik yaitu daya tahan jantung-pernafasan-peredaran darah (*respiratio-cardiovascular endurance*), daya tahan otot, kecepatan, kelincahan kekuatan, kelenturan persendian, dan daya ledak (Nala, 1998: 6).

Kelincahan dan kecepatan merupakan 2 dari 10 komponen yang disebutkan di atas. Kelincahan adalah kemampuan seseorang untuk merubah posisi tubuh secara cepat dalam melakukan gerakan yang bersamaan dengan gerakan yang lainnya (Nala, 1998: 74). Iskandar Z dkk (1999: 9) juga mengatakan kelincahan adalah kemampuan untuk mengubah arah atau posisi tubuh dengan cepat yang dilakukan bersama-sama dengan gerakan lainnya. Kecepatan adalah kemampuan berpindah dari suatu tempat ke tempat yang lain dalam waktu paling singkat (Iskandar, 1999: 8). Kecepatan tidak hanya dibutuhkan untuk berlari tetapi pada dasarnya kecepatan dapat dipergunakan dalam segala bentuk aktifitas.

Dalam meningkatkan kelincahan dan kecepatan program pelatihan harus dapat dilakukan secara cermat, sistematis, teratur dan selalu meningkat, berdasarkan IPTEK, mengikuti prinsip-prinsip serta metode latihan yang akurat agar tercapai tujuan yang diharapkan. Tetapi pada kenyataannya para dosen maupun pelatih-pelatih dalam memberikan latihan-latihan untuk meningkatkan prestasi

terhadap peserta didiknya maupun atletnya kurang berbasis IPTEK, dimana pelatihan olahraga yang diberikan yang sudah lazim digunakan dan monoton seperti, lari keliling lapangan, *sprint*, lari belak-belok (zig-zag), dan lari bolak-balik.

Marino (2010) *side jump sprint* adalah salah satu model latihan yang menggunakan bangku rendah, atau objek yang serupa untuk diloncati dan kerucut digunakan sebagai garis finish. Ini merupakan latihan kombinasi mulai dari *Lateral Jump* hingga lari cepat penuh dalam jarak tertentu. *Side jump sprint* juga merupakan salah satu dari pelatihan-pelatihan *Plaiometric*.

Kelincahan dapat diketahui meningkat atau menurun dengan melakukan pengukuran. Ada beberapa bentuk pengukuran kelincahan, yaitu *SEMO Agility*, *Illinois Agility Run Test* dan *Hexagonal Obstacle Agility Test*. Pada penelitian ini, peneliti menggunakan metode pengukuran *Agility T test*. Tujuan: *Agility Ttest* adalah tes kelincahan untuk atlet, dan termasuk ke depan, lateral dan mundur berjalan.

Terkait dengan hal tersebut, dalam memberikan program pelatihan guna meningkatkan kelincahan dan kecepatan hendaknya diterapkan pelatihan yang berbasis ilmu pengetahuan dan teknologi. Pelatihan *side jump sprint* dan *side hop* diduga dapat meningkatkan kelincahan dan kecepatan. *Side jump sprint* merupakan latihan kombinasi yang dimulai dari lateral jump hingga lari cepat dalam jarak tertentu yang memerlukan bangku yang rendah atau objek serupa untuk diloncati dan kerucut yang digunakan sebagai garis finish. Latihan ini melibatkan otot-otot *quadriceps*, *hamstring*, *fleksor pinggul*, *gastrocneius*, dan *gluteus* dan juga melatih koordinasi yang diperlukan untuk perubahan arah yang cepat, sehingga sangat cocok digunakan untuk melatih kelincahan dan kecepatan, dan diharapkan dapat meningkatkan kelincahan dan kecepatan tersebut.

Side hop merupakan latihan yang menggunakan 2 buah box dengan tinggi 35 cm. Dari posisi awal meloncat ke samping melewati box pertama, kemudian box kedua, dan langsung kembali meloncat ke samping melewati box kedua dan box yang pertama. Secara khusus gerakan ini mengembangkan otot-otot *abductor* paha, *stabilizer* lutut dan *ankle*, serta meningkatkan *power* samping yang eksplosif di seluruh paha dan pinggul. Pelatihan ini baik dilakukan untuk kelincahan dan kecepatan karena dalam pelatihan ini menggunakan otot-otot tungkai, dan gerakannya dilakukan dengan cepat dan berubah arah dengan cepat sehingga diharapkan dapat meningkatkan kelincahan dan kecepatan.

Aspek kebugaran ini sangat sesuai dikuasai oleh seorang atlet sepak bola terutama bagi Mahasiswa Putra Semester IV Kelas A Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi (Penjaskesrek), karena ukuran lapangan sepak bola yang luas mengharuskan seorang pemain bergerak secepat mungkin saat melewati lawannya. *a rapid whole body movement with change of velocity or direction in response to a stimulus* (Sheppard and Young, 2006). Menguasai bola dalam permainan diartikan dalam dua teknik individual yang berbeda yaitu teknik *pivot* dan teknik *dribble*. Dalam penelitian ini *dribble* atau dalam bahasa Indonesia menggiring bola merupakan salah satu variabel yang menjadi fokus dalam penelitian ini. Menggiring pada permainan sepak bola yang dimaksud dalam penelitian ini adalah kemampuan Mahasiswa Putra Semester IV Kelas A Program Studi Penjaskesrek dalam menggiring bola pada permainan sepak bola dengan melewati rintangan yang didefinisikan sebagai lawan. Maka dari itu, menggiring bola yang merupakan salah satu teknik menguasai bola menjadi hal yang paling penting dikuasai sebagai teknik dasar permainan sepak bola. Selain itu, teknik menggiring bola dalam permainan sepak bola seharusnya menjadi teknik *Side Jump Sprint* dan *Side Hop* terhadap kelincahan dan kecepatan Mahasiswa Putra Semester IV Kelas A Program Studi Penjaskesrek.

Bertolak dari hal tersebut di atas, maka dicoba diterapkan Model *Developmentally Appropriate Practice* (DAP) dalam Pelatihan *Side Jump Sprint* dan *Side Hop* terhadap Kelincahan dan Kecepatan Permainan Sepak Bola Mahasiswa Putra Semester IV Kelas A Program Studi Penjaskesrek Undiksha.

2. Metode

Tempat Penelitian ini dilaksanakan di lapangan sepak bola Kampus Jalan Udayana No.11 Singaraja. Waktu Penelitian ini dilaksanakan selama 2 bulan atau 9 minggu dan frekwensi pertemuan

3 kali dalam seminggu dengan waktu 90 menit setiap kali latihan. Penentuan waktu latihan dengan frekuensi tiga kali seminggu sesuai dengan pendapat Sinurat (2018: 45) bahwa dengan frekuensi tiga kali per minggu akan terjadi peningkatan kualitas keterampilan. Dengan alasan bahwa latihan tiga kali per minggu akan memberikan kesempatan bagi tubuh untuk beradaptasi terhadap beban latihan yang diterima. Latihan dilaksanakan pada sore hari sesuai dengan jadwal latihan yang sudah ada yaitu Selasa, Jum'at dan Minggu, pada pukul 15.30 s.d. 17.00 WITA. Jumlah total latihan selama 27 kali pertemuan, yang dimulai bulan Mei s.d. Juli 2020.

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode deskriptif dan metode survey. Penelitian yang digunakan adalah penelitian deskriptif. Pengertian penelitian deskriptif menurut Sugiyanto (1990: 52) adalah "Penelitian yang bertujuan untuk mendapatkan informasi mengenai fenomena-fenomena atau situasi yang aktual atau yang ada pada saat penelitian berlangsung. Penelitian deskriptif pada umumnya tidak untuk menguji hipotesis, melainkan hanya untuk meminta gambaran atau deskriptif tentang apa yang terjadi".

Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa Penjaskesrek Kelas IV A. Penelitian ini menggunakan sampel sebanyak 20 orang. Sumber data yang terdiri dari pelatih, pemain, dan arsip atau dokumen yang berhubungan dengan masalah penelitian ini. Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah menggunakan beberapa cara, yaitu sebagai berikut.

1. Observasi merupakan alat pengumpul data dan merupakan metode deskriptif pada penelitian masalah-masalah tertentu. Observasi, yaitu pengamatan secara langsung saat pembinaan klub berlangsung. Serta Studi dokumen yaitu menggali dokumen-dokumen klub yang ada kaitannya dengan persiapan maupun sistem organisasi maupun sejarah.
2. Dokumentasi, yaitu barang pemberian atau bukti dan keterangan.
3. Wawancara, yaitu menggali informasi secara langsung dari pelatih dan pemain sepak bola mahasiswa semester IVA Penjaskesrek Undiksha.
4. Metode angket atau kuesioner adalah sejumlah pertanyaan yang digunakan untuk memperoleh informasi dan responden dalam arti laporan atau hal-hal yang ia ketahui (Suharsimi Arikunto, 1998: 124). Kuesioner adalah sejumlah pertanyaan tertulis yang ditujukan kepada responden atau sasaran untuk dijawab. Oleh karena disampaikan secara tertulis, maka dalam waktu yang sama dapat diberikan kepada sejumlah orang secara bersama-sama sehingga dalam waktu singkat akan diperoleh banyak informasi dari banyak orang. Kuesioner ini digunakan untuk mengetahui tentang data diri, pengalaman, sikap dan pendapat responden. Dilihat dari siapa yang menjawab, kuesioner dibedakan menjadi kuesioner langsung dan tidak langsung. Kuesioner langsung adalah kuesioner yang dijawab secara langsung oleh responden, sedangkan kuesioner tidak langsung adalah kuesioner yang dijawab oleh orang lain yang dianggap paling tahu tentang masalah yang sedang dipertanyakan. Bila dilihat dari bentuk jawaban yang diberikan, kuesioner dapat dibedakan menjadi kuisisioner tertutup dan kuisisioner terbuka.

Teknik analisis data merupakan bagian yang amat penting dalam penelitian, karena analisis data dapat memberi arti dan makna yang berguna dalam memecahkan masalah dalam penelitian. Dari data yang akan diperoleh kemudian dianalisa. Data dianalisis secara kuantitatif dengan bantuan analisis deskriptif kualitatif. Data akan dianalisis dengan teknik analisis model interaktif Miles and Hubermann (1992) yang meliputi komponen: (1) pengumpulan data, (2) reduksi data, (3) sajian data, dan (4) penarikan kesimpulan (verifikasi) Instrumen di konsultasikan dengan pihak yang kompeten di bidang sepak bola untuk keperluan validitas instrumen itu sendiri.

3. Hasil dan Pembahasan

Rekapitulasi Data Keberbakatan Berdasarkan Kelincahan dan Kecepatan Permainan Sepak Bola Mahasiswa Putra Semester IV Program Studi Ilmu Keolahragaan Fakultas Olahraga dan Kesehatan Universitas Pendidikan Ganesha Tahun 2020

Hasil penelitian yang disajikan adalah hasil dari analisis yang telah dilakukan terhadap data dari tiap variabel penelitian. Data dari variabel yang diambil dalam penelitian adalah data keberbakatan yang terdiri dari beberapa macam item tes yaitu: tinggi badan, tinggi duduk, berat badan, kelincahan,

lari 40 meter, dan MFT untuk meneliti pengaruh DAP dalam Pelatihan *Side Jump Sprint* Dan *Side Hop* terhadap kelincahan dan kecepatan permainan sepak bola Mahasiswa Putra Semester IV Program Studi Penjaskesrek FOK Undiksha. Berikut ini disajikan deskripsi data hasil tes keberbakatan Mahasiswa Putra Semester IV Program Studi Penjaskesrek FOK Undiksha dalam bentuk tabel.

Tabel 1. Rekapitulasi Data Keberbakatan Berdasarkan Kelincahan Dan Kecepatan Permainan Sepak Bola Mahasiswa Putra Semester IV Program Studi Penjaskesrek FOK Undiksha Tahun 2020

No	Klasifikasi	Jumlah	Prosentase
1	Sangat Potensi	0	0,0%
2	Potensi	0	0,00%
3	Cukup Potensi	8	4,8%
4	Kurang Potensi	72	44,6%
5	Tidak Potensi	86	50,6
	Jumlah	166	100%

Sumber: Data diolah bulan Agustus 2020

Dari hasil tes keberbakatan, mahasiswa putra semester IV Program Studi Penjaskesrek FOK Undiksha tahun 2020, analisis keberbakatan diarahkan pada mahasiswa yang memiliki kategori cukup potensial dan mengklasifikasikan hasil tes bakat *sport search*. Berikut ini disajikan data siswa yang memiliki kategori cukup potensial berdasarkan hasil tes *sport search* dapat dilihat pada tabel 2. sebagai berikut.

Tabel 2. Rekapitulasi Data Cukup Potensial Berdasarkan Kelincahan Dan Kecepatan Permainan Sepak Bola Mahasiswa Putra Semester IV Program Studi Penjaskesrek FOK Undiksha Tahun 2020

No	Nama Mahasiswa	Umur	Jenis Kelamin	Total Skor	Kategori	Keberbakatan Olahraga	
						Kelincahan	Kecepatan
1	I Made Agus Suryanata	20	L	19	Cukup Potensi	Menggiring Bola (<i>Dribbling</i>)	Menendang Bola (<i>Shooting</i>)
2	I Wayan Mudita	21	L	20	Cukup Potensi	Mengoper Bola (<i>Passing</i>)	Menghentikan Bola
3	Kadek Oktariawan	20	L	19	Cukup Potensi	Menyundul Bola (<i>Heading</i>)	Merebut Bola (<i>Intercepting</i>)
4	I Gede Baskara	20	L	20	Cukup Potensi	Menyapu Bola	Teknik lemparan ke dalam
5	Ketut Bayu Rajendra	20	L	19	Cukup Potensi	Menghentikan Bola	Merebut Bola (<i>Intercepting</i>)
6	Made Yudis Antara	20	L	19	Cukup Potensi	Menggiring Bola (<i>Dribbling</i>)	Mengoper Bola (<i>Passing</i>)
7	Made Yudha Aksara	21	L	20	Cukup Potensi	Menyundul Bola (<i>Heading</i>)	Mengoper Bola (<i>Passing</i>)
8	Nyoman Gelgel	20	L	18	Cukup Potensi	Merebut Bola (<i>Intercepting</i>)	Menyundul Bola (<i>Heading</i>)

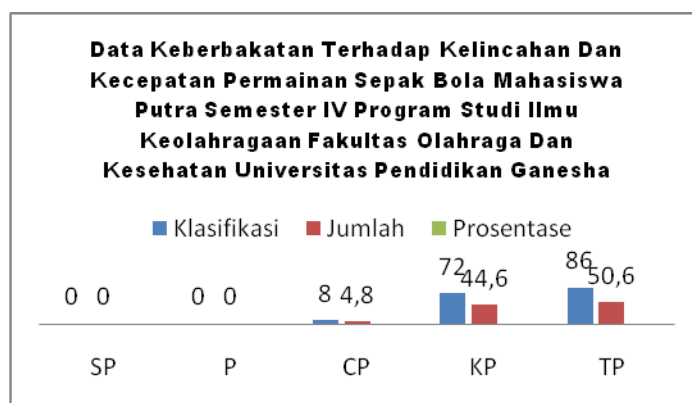
Sumber data: Data diolah pada bulan Agustus 2020.

Berdasarkan hasil rekapitulasi data pada tabel 2 di atas, dari hasil tes keberbakatan terhadap kelincahan dan kecepatan permainan sepak bola mahasiswa putra semester IV Program Studi Penjaskesrek FOK Undiksha, analisis keberbakatan diarahkan pada siswa yang memiliki kategori

cukup potensial dan mengklasifikasikan hasil tes bakat *sport search*. Berikut ini disajikan data siswa yang memiliki kategori cukup potensial berdasarkan hasil tes *sport search* sebagai berikut.

- 1 Menggiring bola (*dribbling*) ada 2 mahasiswa.
- 2 Mengoper bola (*passing*) ada 1 mahasiswa.
- 3 Menyundul bola (*heading*) ada 2 mahasiswa
- 4 Menyapu bola ada 1 mahasiswa.
- 5 Menghentikan bola ada 1 mahasiswa.
- 6 Merebut bola (*intercepting*) ada 1 mahasiswa.

Keberbakatan yang terdiri dari beberapa macam item tes yaitu: tinggi badan, tinggi duduk, berat badan, kelincahan, lari 40 meter, dan MFT untuk meneliti pengaruh DAP dalam Pelatihan *Side Jump Sprint* Dan *Side Hop* terhadap kelincahan dan kecepatan permainan sepak bola Mahasiswa Putra Semester IV Program Studi Ilmu Keolahragaan Fakultas Olahraga dan Kesehatan Universitas Pendidikan Ganesha. Lebih rinci disajikan dalam bentuk grafik sebagai berikut.



Keterangan:

- SP : Sangat Potensi
P : Potensi
CP : Cukup Potensi
KP : Kurang Potensi
TP : Tidak Potensi

Jumlah Keseluruhan Identifikasi Keberbakatan Mahasiswa

Berdasarkan tabel tersebut, dari jumlah mahasiswa putra semester IV Program Studi Penjaskesrek FOK Undiksha tahun 2020 berjumlah 166 ternyata mahasiswa yang memiliki kategori sangat potensi dan yang berpotensi belum terlihat, sedangkan mahasiswa yang memiliki kategori cukup potensi olahraga sebanyak 8 mahasiswa atau 4,8 %, kategori kurang potensial olahraga sebanyak 72 mahasiswa atau 44,6 %, kategori Tidak Potensial olahraga sebanyak 86 mahasiswa atau 50,6 %.

Hasil Tes Keberbakatan *Sport Search* dan Kategori Potensi yang Dimiliki Mahasiswa Putra Semester IV Program Studi Ilmu Keolahragaan Fakultas Olahraga dan Kesehatan Universitas Pendidikan Ganesha Tahun 2020, dapat Diklasifikasikan Bakat Olahraga sebagai berikut:

Berdasarkan hasil tes keberbakatan *sport search* dan kategori potensi yang dimiliki mahasiswa putra semester IV Program Studi Ilmu Keolahragaan Fakultas Olahraga dan Kesehatan Universitas Pendidikan Ganesha tahun 2020, dapat diklasifikasikan berdasarkan bakat olahraga pada tabel 3 sebagai berikut.

Tabel 3. Bakat Menekuni Teknik Sepak Bola

No	Teknik Sepak Bola	Jumlah	Prosentase
1	Menggiring Bola (<i>Dribbling</i>)	4	2,2%
2	Mengoper Bola (<i>Possing</i>)	2	1,1%
3	Menyundul Bola (<i>Heading</i>)	3	1,6%
4	Menyapu Bola	3	1,6%
5	Menghentikan Bola	5	2,7%
6	Merebut Bola (<i>Intercepting</i>)	4	2,2%

Sumber: Data Diolah Bulan Agustus 2020

Berdasarkan data bakat cabang olahraga mahasiswa putra semester IV Program Studi Penjaskesrek FOK Undiksha tahun 2020 yang cukup berpotensi keberbakatannya pada teknik menggiring bola (*dribbling*) 4 atau 2,2%, teknik mengoper bola (*possing*) 2 atau 1,1%, menyundul bola (*heading*) 3 atau 1,6%, menyapu bola 3 atau 1,6%, menghentikan bola 5 atau 2,7%, dan merebut bola (*intercepting*) 4 atau 2,2%.

4. Simpulan

Berdasarkan hasil analisis data yang telah dilakukan dalam penelitian diperoleh simpulan bahwa terdapat peningkatan aktivitas olahraga mahasiswa putra Semester IV Prodi Penjaskesrek FOK Undiksha sebagai berikut. (1) Bakat olahraga yang dimiliki mahasiswa putra semester IV Program Studi Penjaskesrek FOK Undiksha tahun 2020, yaitu menggiring bola (*dribbling*); mengoper bola (*possing*); menyundul bola (*heading*); menyapu bola; menghentikan bola; dan merebut bola (*intercepting*). (2) Potensi bakat olahraga mahasiswa putra semester IV Program Studi Penjaskesrek FOK Undiksha tahun 2020, yaitu yang masuk ke dalam kategori cukup berpotensi keberbakatannya pada teknik menggiring bola (*dribbling*) 4 atau 2,2%, teknik mengoper bola (*possing*) 2 atau 1,1%, menyundul bola (*heading*) 3 atau 1,6%, menyapu bola 3 atau 1,6%, menghentikan bola 5 atau 2,7%, dan merebut bola (*intercepting*) 4 atau 2,2%.

Daftar Rujukan

- Marino 2010. *Pengaruh Model Latihan Dan Koordinasi Mata- Kaki Terhadap Kemampuan Menggiring Bola Pada Permainan Sepak Bola*. Surakarta: Universitas Sebelas Maret.
- Miles dan Huberman. (1992). *Analisis data Kualitatif*. (diterjemahkan Ole: Tjetjep Rohedi Rosidi). Jakarta: Universitas Indonesia.
- Nala, Ngurah. 1998. *Pelatihan Fisik Olahraga*. Denpasar: Komite Olahraga Nasional Indonesia Daerah Bali.
- Sajoto, M. 1995. *Peningkatan dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Jakarta: Depdikbud direktorat Jendral Pendidikan Tinggi Proyek Pengembangan LPTK.
- Sinurat, R. 2018. Pengaruh Metode Latihan S-Curve Runs Terhadap Peningkatan Kecepatan Lari 100 Meter Ditinjau Dari Rasio Panjang Telapak Kaki Dan Tinggi Badan. *Jurnal Ilmiah Edu Research Vol, 7*(1), 49.
- Sucipto, dkk. 2000. *Sepak Bola*. Depdikbud: Dirjendikti.
- Suharno. H.P. 1986. *Ilmu Kepelatihan Olahraga*. Yogyakarta : Yayasan Sekolah Tinggi Olahraga.
- Sugiyanto. 1990. *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Sukatamsi. (1984). *Teknik Dasar Bermain Sepak Bola*. Solo: Tiga Serangkai.
- Supatmo, Y., Kumaidah, E., & Widodo, S. 2005. Pengaruh Latihan Meloncat Kesamping (*Side Hop*) Terhadap Daya Ledak (*Explosive Power*) Otot Tungkai.
- Yusuf Adisasmita dan Aip Syarifuddin. 1996. *Ilmu Kepelatihan Dasar*. Jakarta: Depdikbud. Dirjendikti. Proyek Pendidikan Tingkat Akademik.