

**PENGARUH LATIHAN MENGGUNAKAN MEDIA VIDEO DENGAN  
KURSI TERHADAP KEMAMPUAN KOORDINASI MATA-KAKI PADA  
SISWA SMP HANG TUAH 3 JAKARTA YANG MENGIKUTI  
EKSTRAKURIKULER FUTSAL**



**RIZKI RAMADIAN**

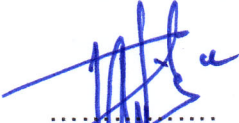
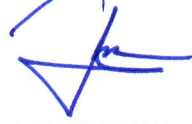
**6135131987**

**Skripsi Ini Disusun Sebagai Salah Satu Persyaratan Untuk Memperoleh Gelar  
Sarjana Pendidikan**

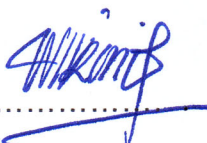

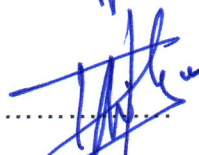

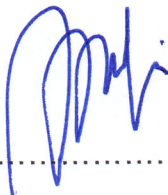
**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI  
FAKULTAS ILMU OLAHRAGA  
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA  
2018**

## LEMBAR PERSETUJUAN SKRIPSI

### PERSETUJUAN KOMISI DOSEN PEMBIMBING

Nama Dosen Pembimbing I	Tanda Tangan	Tanggal
<u>Dr. Taufik Rihatno</u> NIP. 19641004 199203 1 001	 .....	7/2018 /2 .....
<b>Pembimbing II</b> <u>Drs. Sudarso, M.Pd</u> NIP. 19560121 198703 1 001	 .....	7/2018 /2 .....

### PERSETUJUAN PANITIA UJIAN SKRIPSI

Nama Dosen Ketua	Tanda Tangan	Tanggal
<u>Dr. Wahyuningtyas Puspitorini, S.Pd, M.Kes, AIFO</u> NIP. 19720522 200604 2 001	 .....	9/2018 /2 .....
<b>Sekretaris</b> <u>Dr. Fahmy Fachrezzy, M.Pd</u> NIP. 19641126 198803 1 002	 .....	5/2018 /2 .....
<b>Anggota I</b> <u>Dr. Taufik Rihatno</u> NIP. 19641004 199203 1 001	 .....	7/2018 /2 .....
<b>Anggota II</b> <u>Drs. Sudarso, M.Pd</u> NIP. 19560121 198703 1 001	 .....	7/2018 /2 .....
<b>Anggota III</b> <u>Andri Irawan, M.Pd</u> NIP. 19800909 200504 1 002	 .....	7/2018 /2 .....

**Tanggal Lulus : 1 Februari 2018**

## PERNYATAAN ORISINALITAS

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Karya tulis saya, skripsi ini adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik sarjana, baik di Universitas Negeri Jakarta maupun di perguruan tinggi lain.
2. Karya tulis ini adalah murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan pihak lain, kecuali arahan dosen pembimbing.
3. Dalam karya tulis ini tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan dalam naskah dengan disebutkan nama pengarang dan dicantumkan dalam daftar pustaka.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila dikemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran dalam pernyataan ini, maka saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena karya tulis ini, serta sanksi lainnya sesuai dengan norma yang berlaku di Universitas Negeri Jakarta.

Jakarta, 10 Februari 2018

Yang membuat pernyataan



Rizki Ramadian  
Noreg. 6135131987

LEMBAR PERSEMBAHAN

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

*Ya Allah. Puji dan syukur atas karunia-Mu sehingga aku dapat menyelesaikan skripsi ini dan semoga aku menjadi hamba-Mu yang tak pernah berhenti bersyukur. Aamiin*



Skripsi ini ku persembahkan untuk Ibundaku yang tanpa lelah memberikan kenyamanan dalam hidup ini, semua jasa-jasamu takkan bisa terbayarkan olehku. Juga kepada Ayah, dan adik-adikku tersayang. Tanpa mereka, bahagia hanya cita-cita.

Tak lupa ku ucapkan terimakasih pada sahabat-sahabat Penjas 2013 A, Hockey UNJ 2013, dan juga anggota keluarga KOSSET atas dukungan dan motivasinya.



*Sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan. Maka apabila kamu telah selesai dari suatu urusan kerjakanlah*

*dengan sungguh-sungguh urusan yang lain. Dan hanya kepada Tuhanlah hendaknya kamu berkarap. (Q.S. Alam Nasyrat: 6-8)*



**RIZKI RAMADIAN, THE EFFECT OF EXERCISE USING VIDEO WITH SEATS AS THE MEDIA TOWARD FOOT-EYE COORDINATION ABILITY IN HANG TUAH 3 JAKARTA JUNIOR HIGH SCHOOL STUDENTS WHO JOIN FUTSAL EXTRACURRICULAR.**

**ABSTRACT**

*This research aims to know the effect of exercise using video with seats as the media toward the foot-eye coordination changes on students who join futsal extracurricular in Hang Tuah 3 Junior high school. The method used in this research is an experimental method "one group Pre-test and Post-test". The research sample using 20 students. This research held on 30 October 2017 - 29 November 2017. The research instrument used is an foot-eye coordination measurement test named Wall pass soccer. The technique of data analysis is using T-Test by calculating T-Calculation compared with T-Table at a significant level 0,05. The calculation result of the percentage of initial and final foot-eye coordination obtained by difference of ( $M_D$ ) 3,1 with standard deviation difference ( $SD_D$ ) 0,99 standard error difference average ( $SE_{MD}$ ) 0,23 in the next calculation obtained T-Calculation 13, 49 and T-Table is 2,09 which means T-Calculation= 13,49 is bigger than T-Table = 2,09. This shows that the null hypothesis ( $H_0$ ) is rejected and the alternative hypothesis ( $H_1$ ) is accepted. From the calculation of foot-eye coordination results show that exercise using video with seats as the media can make changes in foot-eye coordination on students of Hang Tuah junior high school who join the futsal extracurricular.*

**Keyword** : foot-eye coordination, media, video with seats

## RINGKASAN

**RIZKI RAMADIAN, PENGARUH LATIHAN MENGGUNAKAN MEDIA VIDEO DENGAN KURSI TERHADAP KEMAMPUAN KOORDINASI MATA-KAKI PADA SISWA SMP HANG TUAH 3 JAKARTA YANG MENGIKUTI EKSTRAKURIKULER FUTSAL. SKRIPSI. Jakarta : Fakultas Ilmu Olahraga Universitas Negeri Jakarta, Januari 2018.**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan menggunakan media video dengan kursi terhadap perubahan koordinasi mata-kaki siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal di SMP Hang Tuah 3. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen "*One Group Pre-test and Post-test*". Sampel penelitian berjumlah 20 siswa. Penelitian ini dilaksanakan pada 30 Oktober 2017 - 29 November 2017.

Instrumen penelitian yang digunakan adalah dengan tes pengukuran koordinasi mata-kaki yang dinamakan *wall pass soccer*. Teknik analisis data yang digunakan adalah uji-t dengan menghitung nilai t-hitung dibandingkan dengan t-tabel pada taraf signifikan 0,05.

Hasil perhitungan prosentase koordinasi mata-kaki awal dan akhir diperoleh selisih rata-rata ( $M_D$ ) 3,1 dengan standar deviasi perbedaan ( $SD_D$ ) 0,99 standar *error* perbedaan rata-rata ( $SE_{MD}$ ) 0,23 dalam perhitungan selanjutnya diperoleh nilai t-hitung 13,49 dan nilai t-tabel yaitu 2,09 yang berarti t-hitung= 13,49 lebih besar dari t-tabel= 2,09. Hal ini menunjukkan bahwa hipotesa nihil ( $H_0$ ) ditolak dan hipotesa alternatif ( $H_1$ ) diterima.

Maka dari hasil perhitungan koordinasi mata-kaki tersebut memberikan hasil bahwa latihan menggunakan media video dengan kursi dapat membuat perubahan koordinasi mata-kaki siswa SMP Hang Tuah 3 yang mengikuti ekstrakurikuler futsal.

## KATA PENGANTAR

Puji serta syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Shalawat serta salam penulis panjatkan kepada junjungan Nabi besar Muhammad SAW yang telah memberikan cahaya kehidupan bagi umat-Nya. Skripsi ini disusun guna memenuhi syarat dari tugas akhir untuk mendapatkan gelar sarjana pendidikan dengan judul “Pengaruh Latihan Menggunakan Media Video Dengan Kursi Terhadap Kemampuan Koordinasi Mata-Kaki Pada Siswa SMP Hang Tuah 3 Jakarta Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Futsal”. Semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi penulis khususnya dan orang lain pada umumnya.

Dalam penyusunan skripsi ini tentu tidak lepas dari bantuan, arahan dan bimbingan dari beberapa pihak baik secara langsung maupun tidak langsung. Pada kesempatan ini peneliti mengucapkan terima kasih kepada Bapak Dr. Abdul Sukur, S.Pd, M.Si selaku dekan Fakultas Ilmu Olahraga Universitas Negeri Jakarta, Ibu Dr. Wahyuningtyas Puspitorini, S.Pd, M.Kes, AIFO selaku koordinator Prodi Penjas, Bapak Dr. Taufik Rihartno selaku dosen pembimbing I, Bapak Drs. Sudarso, M.Pd selaku dosen pembimbing II dan Bapak Dr. Fahmy Fachrezzy, M.Pd selaku dosen Pembimbing Akademik.

Serta rasa terima kasih yang sangat mendalam penulis sampaikan kepada kedua orang tua tercinta yang selalu sabar dengan segala pengorbanannya. Terima kasih juga untuk keluarga besar FIO UNJ terutama kepada Prodi Penjas 2013 A serta terima kasih untuk keluarga besar HOCKEY UNJ. Dan semua pihak yang telah membantu dalam segi moril maupun materil sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.

Tak lupa penulis ingin mengucapkan rasa terima kasih kepada Kepala SMP Hang Tuah 3 Jakarta dan seluruh guru-guru SMP Hang Tuah 3 Jakarta,



yang telah mendukung penulis untuk dapat melakukan penelitian di sekolah tersebut.

Semoga Allah SWT melimpahkan berkah dan hidayahnya atas kebaikan pihak yang telah membantu dalam penyusunan skripsi ini. Akhir kata peneliti berharap semoga skripsi ini dapat bermanfaat dan berguna bagi kita semua, Aamiin.

Jakarta, Januari 2018

RR

## DAFTAR ISI

	Halaman
<b>RINGKASAN</b> .....	i
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	ii
<b>DAFTAR ISI</b> .....	iv
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	vi
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	vii
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	viii
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Identifikasi Masalah .....	7
C. Pembatasan Masalah .....	7
D. Rumusan Masalah .....	8
E. Kegunaan Penelitian .....	8
<b>BAB II KAJIAN TEORITIK</b>	
A. Kerangka Teori .....	9
1. Latihan Menggunakan Media Video Dengan Kursi .....	9
a. Latihan .....	9
b. Media Video .....	12
c. Kursi .....	18
2. Koordinasi Mata-Kaki .....	32
3. Karakteristik Siswa SMP .....	38
4. Futsal .....	41
B. Kerangka Berpikir .....	45
C. Pengajuan Hipotesis .....	47
<b>BAB III METODOLOGI PENELITIAN</b>	
A. Tujuan Penelitian .....	48
B. Tempat dan Waktu Penelitian .....	48
C. Metode Penelitian .....	48

D. Populasi Dan Sampel .....	50
E. Instrument Penelitian .....	50
F. Teknik Pengumpulan Data .....	50
G. Teknik Pengolahan Data .....	52
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN</b>	
A. Deskripsi Data .....	54
1. Data Hasil Pengukuran Tes Koordinasi Mata-Kaki Awal .....	55
2. Data Hasil Pengukuran Tes Koordinasi Mata-Kaki Akhir .....	57
B. Pengujian Hipotesis .....	59
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN</b>	
A. Kesimpulan .....	60
B. Saran .....	60
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>62</b>
<b>LAMPIRAN .....</b>	<b>64</b>

## DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2.1 Kerucut Pengalaman Dale .....	17
Gambar 2.2 Proses Latihan Menggunakan Media Video Dengan Kursi...	22
Gambar 2.3 Bagian-bagian Mata .....	35
Gambar 2.4 Anggota Gerak Tubuh Bagian Bawah .....	36
Gambar 3.1 Desain Penelitian <i>Pre-Test</i> dan <i>Post-Test</i> .....	49
Gambar 3.2 Lapangan Tes Koordinasi Dengan <i>Wall Pass Soccer</i> .....	52
Gambar 4.1 Grafik Histogram Koordinasi Mata-Kaki Awal .....	56
Gambar 4.2 Grafik Histogram Koordinasi Mata-Kaki Akhir .....	58

## DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 2.1. Deskripsi Latihan Menggunakan Media Video Dengan Kursi .	23
Tabel 4.1. Deskripsi Data Pengukuran Koordinasi Mata-Kaki .....	54
Tabel 4.2. Distribusi Frekuensi Pengukuran Koordinasi Mata-Kaki	
Awal .....	55
Tabel 4.3. Distribusi Frekuensi Pengukuran Koordinasi Mata-Kaki	
Akhir .....	57
Tabel 5. Data Hasil Penelitian Latihan Koordinasi Mata Kaki Awal	
Dan Akhir .....	64
Table 6. Data Hasil Penelitian Koordinasi Mata Kaki Awal Dan Akhir ...	67
Table 7. Data Hasil Penelitian Koordinasi Mata Kaki Awal dan Akhir	
Untuk Perhitungan Uji-t .....	70

## DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Data Hasil Penelitian Latihan Koordinasi Mata Kaki Awal Dan Akhir .....	64
Lampiran 2. Langkah-langkah Perhitungan Distribusi Frekuensi .....	65
Lampiran 3. Data Hasil Penelitian Koordinasi Mata-Kaki Awal Dan Akhir.....	67
Lampiran 4. Perhitungan Data Awal Dan Akhir .....	68
Lampiran 5. Data Hasil Penelitian Koordinasi Mata Kaki Awal dan Akhir Untuk Peritungan Uji-t .....	70
Lampiran 6. Teknik Perhitungan Uji-t Pada Latihan Koordinasi Mata Kaki .....	71
Lampiran 7. Program Latihan Koordinasi Mata Kaki Menggunakan Media Video dengan Kursi .....	74
Lampiran 8. <i>Wall Pass Soccer Test</i> .....	79
Lampiran 8. Dokumentasi Penelitan .....	80

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Tubuh manusia adalah anugerah yang sempurna dari Yang Maha Kuasa. Dirancang seperti sebuah mesin, unik dan terdiri dari berbagai sistem biologi yang diatur oleh organ dalam tubuh. Tubuh manusia memiliki beberapa bagian yang dapat dibagi menjadi kepala, badan, tangan dan kaki. Setiap bagian dari tubuh tersebut memiliki fungsinya masing-masing dan bekerja secara terorganisir satu dengan yang lainnya. Dalam menjalankan fungsi-fungsinya, tubuh manusia dilengkapi dengan organ tubuh lainnya yaitu panca indera. Panca indera memiliki peranan yang sangat penting dalam melakukan segala kegiatan, contohnya untuk melihat, meraba, mencium, mengecap dan mendengar.

Dari banyaknya organ tubuh manusia semuanya bekerja tanpa saling mengganggu antara organ satu dengan yang lainnya. Hal ini dapat terjadi karena pada tubuh kita terdapat suatu sistem yang mengatur semua organ tersebut. Sistem tersebut adalah sistem koordinasi yang berpusat pada satu organ yaitu otak. Koordinasi tersebut erat kaitannya dengan kemampuan motorik seseorang. Motorik merupakan perkembangan pengendalian gerak tubuh melalui kegiatan yang terkoordinir. Gerak motorik seseorang akan



semakin baik jika memiliki banyak pengalaman gerak yang sering atau pernah dialaminya.

Dengan perkembangan zaman yang semakin modern. Membawa perubahan besar terhadap kehidupan manusia sehari-hari. Manusia di zaman modern ini lebih sering melewatkan waktu mereka di rumah dengan berbagai kegiatan seperti menonton televisi, bermain *handphone*, *video game*, ataupun alat-alat elektronik lainnya. Disamping hal itu juga dalam menjalani aktivitas sehari-hari sudah menggunakan teknologi yang memungkinkan kita tidak perlu banyak bergerak. Contohnya seperti membeli sesuatu sekarang sudah bisa memesan secara *online*. dengan melakukan hal tersebut, pembeli tidak harus pergi ke toko atau tempat perbelanjaan. Cukup memesan dan menunggu saja di rumah. Dalam satu sisi, seseorang yang mengikuti perkembangan teknologi pada zaman modern ini akan terus berkembang dan mempunyai pengetahuan yang lebih luas serta dapat mengefisienkan kegiatan sehari-harinya. Tetapi pada sisi lainnya, mereka mengalami penurunan kualitas fisik mereka. Salah satunya mengalami masalah dalam gerak motoriknya. Hal ini disebabkan karena kurangnya aktifitas fisik yang dilakukannya.

Kurangnya aktifitas fisik akan membuat manusia mengalami kurangnya pengalaman latihan motorik, karena aktifitas fisik sangat berkaitan erat dengan perkembangan motorik seseorang. Sehingga kurangnya aktivitas fisik, membuat seseorang kurang akan perkembangan motoriknya dan dapat

berdampak pada kurangnya kemampuan koordinasi. Padahal koordinasi merupakan dasar kemampuan seseorang untuk bergerak. Dimana seseorang yang memiliki tingkat koordinasi yang baik akan mampu melakukan *skill* atau teknik yang baik, disamping itu juga akan dapat dengan cepat dan tepat menyelesaikan tugasnya. Salah satunya yaitu koordinasi mata-kaki yaitu perpaduan antara mata sebagai indera penglihatan dan kaki sebagai anggota tubuh yang Bergeraknya.

Kegiatan berolahraga yang mengharuskan kita untuk menggerakkan organ atau anggota tubuh sudah pasti bahwa peran koordinasi sangat berpengaruh dalam keluwesan dan keefektifan gerak. Untuk dapat berolahraga, kita bisa melakukannya dimana saja dan kapan saja serta mau sendiri ataupun bersama orang lain pun bisa dilakukan. Aktifitas olahraga dapat juga dipermudah melalui suatu perantara yang dapat membantu seseorang. Perantara yang dimaksud ialah media. Media merupakan berbagai jenis komponen dalam lingkungan yang dapat merangsang pikiran, perasaan, perhatian dan kemauan guna mencapai atau membantu suatu tujuan. Melalui media, kita dapat berolahraga dengan beragam cara agar kegiatan yang kita lakukan tidak monoton dan membosankan. Tidak perlu harus membeli mahal atau pergi jauh untuk mendapatkan suatu media, media dapat kita peroleh disekitar kita seperti kursi atau juga menggunakan teknologi yang ada yaitu seperti video.

Di Indonesia olahraga dikelompokkan menjadi tiga bagian atau ruang lingkup, yaitu: olahraga prestasi, olahraga pendidikan dan olahraga rekreasi. Olahraga pendidikan diterapkan pada lembaga pemerintah seperti Sekolah Dasar, Sekolah Menengah Pertama, dan Sekolah Menengah Atas.

Sekolah merupakan suatu lembaga pendidikan yang dirancang guna mendidik siswa atau murid yang dibimbing oleh guru dan berperan penting dalam meningkatkan kualitas suatu bangsa. Di sekolah, olahraga merupakan bagian dari intrakurikuler pembelajaran yaitu mata pelajaran pendidikan jasmani kesehatan dan rekreasi. Intrakurikuler merupakan program kurikulum yang jam kegiatan belajar mengajarnya telah ditentukan oleh lembaga pemerintah yang berwenang.

Pada tujuan pendidikan yaitu menjadikan manusia yang seutuhnya selain dapat dilaksanakan dalam jam kegiatan belajar mengajar, dapat pula dilakukan di luar jam kegiatan belajar mengajar. Kegiatan tersebut merupakan program kegiatan ekstrakurikuler. Kegiatan ekstrakurikuler merupakan wadah penyalur minat dan bakat siswa baik dalam kegiatan akademik maupun non akademik. Salah satu jenis ekstrakurikuler yang ada di sekolah adalah kegiatan olahraga, dengan mengikuti kegiatan ekstrakurikuler ini siswa diharapkan mampu menyalurkan minat, meningkatkan kesegaran jasmani dan prestasi serta koordinasi gerak yang baik.

Hampir seluruh lembaga Sekolah Menengah Pertama (SMP) di Jakarta Utara memiliki kegiatan ekstrakurikuler olahraga, salah satunya Sekolah Menengah Pertama (SMP) Hang Tuah 3 yang memiliki ekstrakurikuler futsal.

Ekstrakurikuler futsal merupakan kegiatan penyaluran bakat siswa diluar jam belajar dalam hal olahraga yang merupakan bagian dari olahraga permainan yang menggunakan bola dan gawang. Cara bermainnya hampir sama seperti sepak bola, yaitu kedua tim saling berusaha memasukan bola ke gawang lawan dan berusaha agar gawangnya tidak kemasukan bola. Namun, futsal memiliki lapangan yang lebih kecil serta jumlah pemain, bola serta peraturan yang berbeda dengan sepak bola.

Ekstrakurikuler futsal di Sekolah Menengah Pertama (SMP) Hang Tuah 3 dilaksanakan satu kali pertemuan dalam seminggu. Yaitu pada hari senin pukul 15.30 – 17.00. Dalam setiap pertemuannya para siswa selalu antusias dan mengikuti apa yang diperintahkan pelatihnya.

Namun, banyak siswa dalam melakukan kegiatan latihan sering mengalami kendala dan melakukan banyak kesalahan. Contohnya dalam menahan atau mengontrol bola dari kawannya sering lepas bahkan bola tersebut terinjak dan membuatnya terjatuh, serta bila diberi latihan koordinasi seperti *ladder drill*, siswa kesulitan melakukan gerakan yang dicontohkan pelatih dan cenderung sulit berkembang.

Dalam hal ini peran koordinasi merupakan suatu hal yang sangat penting untuk menunjang siswa meningkatkan kualitas permainan futsalnya. Salah satunya adalah koordinasi mata-kaki. Karena olahraga ini merupakan olahraga yang perkenaannya banyak menggunakan kaki serta tidak lepas dari peran indera pengelihatannya dalam melihat atau membaca situasi di sekitarnya.

Peneliti berasumsi bahwa jika siswa sulit menyerap materi yang diberikan dan cenderung tidak berkembang dalam hal ini yaitu menyangkut pada latihan yang berhubungan dengan koordinasi mata-kaki. Maka perlu adanya pemecahan masalah dalam memberikan program latihan. Yaitu dengan cara memanfaatkan media.

Media merupakan bahan, alat atau metode yang berguna dan membantu dalam suatu kegiatan. Banyak sekali media yang terdapat di sekitar kita, salah satunya media video dan dibantu dengan kursi. Latihan ini dapat meningkatkan koordinasi mata-kaki. Fungsi dari kursi tersebut membantu siswa agar lebih mudah dan membuat siswa lebih nyaman karena melakukan kegiatan sambil duduk, serta tidak memberatkan kerja kaki yang biasanya menopang seluruh berat tubuh. Sebab dalam kegiatan latihan pada posisi berdiri siswa kesulitan dalam menerima materi. Sedangkan video yang digunakan dapat menyalurkan informasi yang diterima rangsangan indera penglihatan atau mata agar dapat disalurkan kepada anggota gerak tubuh dalam hal ini adalah kaki.

Dengan melalui program latihan ini, para siswa akan meningkatkan koordinasi mata-kakinya, dimana dengan meningkatkan koordinasi mata-kaki mereka akan mengembangkan keefektifan gerak mereka secara luas dalam kehidupan sehari-hari dan juga dalam kemampuan bermain futsal.

### **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah tersebut di atas, maka dapat diidentifikasi sebagai berikut:

1. Apakah dengan perkembangan zaman yang semakin modern membuat manusia kurang melakukan aktifitas fisik?
2. Apakah kurangnya aktifitas fisik mempengaruhi koordinasi seseorang?
3. Apakah peran koordinasi mata-kaki dapat mengefektifkan gerak dalam kehidupan sehari-hari?
4. Apakah peran koordinasi mata-kaki dapat meningkatkan kualitas bermain futsal?
5. Apakah media dapat mempermudah aktifitas dalam berolahraga?
6. Apakah media video dengan kursi dapat meningkatkan koordinasi mata-kaki?

### **C. Pembatasan Masalah**

Dari identifikasi masalah yang telah peneliti temukan, agar permasalahan tidak terlalu meluas dan berbeda maka peneliti membatasi permasalahan hanya pada pembahasan tentang pengaruh latihan menggunakan media video dengan kursi terhadap kemampuan koordinasi

mata-kaki pada siswa SMP Hang Tuah 3 Jakarta yang mengikuti ekstrakurikuler futsal.

#### **D. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah, dan pembatasan masalah, maka peneliti merumuskan masalah sebagai berikut :

Apakah terdapat pengaruh latihan menggunakan media video dengan kursi terhadap kemampuan koordinasi mata-kaki pada siswa SMP Hang Tuah 3 Jakarta yang mengikuti ekstrakurikuler futsal?

#### **E. Kegunaan Penelitian**

Kegunaan dari penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Mengetahui bahwa untuk meningkatkan koordinasi mata-kaki dapat dilakukan menggunakan media yang ada di sekitar kita.
2. Mengetahui latihan menggunakan media video dengan kursi dapat mempengaruhi koordinasi mata-kaki.
3. Sebagai bahan masukan dan sumber pengetahuan untuk dasar penelitian terhadap koordinasi mata-kaki.
4. Sebagai pembelajaran untuk para siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal di SMP Hang Tuah 3 Jakarta.



## BAB II

### KAJIAN TEORITIK

#### A. Kerangka Teori

##### 1. Latihan Menggunakan Media Video dengan Kursi

###### a. Latihan

Giri Wiarto mendefinisikan latihan adalah suatu proses perubahan ke arah yang lebih baik, yaitu untuk meningkatkan kualitas fisik kemampuan fungsional peralatan tubuh dan kualitas psikis anak latih.<sup>1</sup>

Latihan harus dilakukan secara sistematis yaitu latihan dari yang mudah ke yang lebih sulit secara bertahap dalam jangka waktu yang lama dan ditingkatkan secara progresif. Dengan program yang kian hari menambah jumlah beban latihan, maka setiap latihan harus memiliki prospek kepada peningkatan porsi latihan untuk mencapai target dari suatu latihan. Program latihan harus disusun berdasarkan prinsip-prinsip tertentu yaitu :

- 1) Prinsip pengulangan (*repetitive principle*). Bahwa latihan-latihan dengan beban yang sama harus diulang-ulang lebih dahulu guna merangsang kemampuan adaptif organ, sebelum beban latihan ditingkatkan.
- 2) Prinsip beban berlebihan (*the overload principle*). Bahwa dalam setiap melakukan latihan fisik harus selalu diupayakan adanya penambahan beban latihan antara satu latihan dengan latihan berikutnya.

---

<sup>1</sup> Giri Wiarto, *Fisiologi dan Olahraga* (Yogyakarta: Graha Ilmu, 2013), h. 153

- 3) Prinsip latihan tambahan (*the principle of the progressive resistance*). Dimana tahanan dari setiap melakukan latihan harus bertambah.
- 4) Prinsip latihan beraturan (*the principle of arrangement of exercise*). Bahwa latihan olahraga itu harus dilakukan secara beraturan (sistematik dan kontinyu).
- 5) Prinsip spesifitas (*the principle of specificity*). Bahwa bentuk latihan hendaknya bersifat spesifik sesuai dengan maksud dan tujuan latihan yang hendak dicapai.<sup>2</sup>

Latihan merupakan suatu kesatuan yang sangat penting dan saling berhubungan serta mendukung antara satu dan yang lainnya dengan memperhatikan prinsip-prinsip latihan yaitu seperti pengulangan dan penambahan beban dalam latihan, dilakukan secara sistematik dan kontinyu sesuai dengan maksud dan tujuan latihan yang hendak dicapai.

Di dalam proses latihan tidak terlepas dari unsur pembelajaran motorik. Kemampuan motorik merupakan salah satu indikator kebugaran yang penting pada setiap individu yang erat kaitannya dengan pencapaian kualitas fisik dan kualitas keterampilan gerak. Menurut Widiastuti kemampuan motorik adalah sebagai suatu kapasitas dari seseorang yang berkaitan dengan pelaksanaan kemampuan fisik untuk dapat melaksanakan suatu gerakan, atau dapat pula didefinisikan bahwa kemampuan motorik adalah kapasitas penampilan seseorang dalam melakukan berbagai tugas gerak.<sup>3</sup>

Unsur-unsur pokok dalam pembelajaran motorik menurut Decaprio yaitu:

---

<sup>2</sup>Widjaninggar, W., et al. *Pedoman dan Modul Penataran Pelatih Fitness Center Tingkat Dasar* (Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Pusat Kesegaran Jasmani dan Rekreasi, 2002), h. 94

<sup>3</sup>Widiastuti, *Tes dan Pengukuran* (Jakarta: PT Bumi Timur Raya, 2011) h.165

- 1) Kekuatan  
Kekuatan merupakan unsur penting dalam pembelajaran motorik. Hal ini tentunya berasal dari adanya stimulus terhadap gerak dan menimbulkan respon pada tubuh. Rangkaian tersebut jika terjadi berulang-ulang maka akan menyebabkan pola gerak yang makin terkoordinasi dengan baik. Unsur dalam kekuatan itu sendiri akan membuat tubuh semakin tangkas dan bertenaga. Hal-hal yang mendukung munculnya kekuatan dalam tubuh antara lain dengan kegiatan sederhana misalnya mengangkat dagu, mendorong, menarik, mengangkat benda.
- 2) Kecepatan  
Pada pembelajaran motori, kecepatan bukan hanya dilihat dari kecepatan anak dalam berlari, tetapi bisa juga dinilai cepat dalam hal memvariasikan gerak yang satu dengan yang lain dengan baik, kecepatan tentunya dipengaruhi oleh beberapa hal yakni seperti berat badan, kekenyalan otot, faktor anatomi tubuh.
- 3) Power  
Power merupakan suatu gabungan antara kekuatan dan kecepatan yakni dengan mengontraksikan otot secara maksimal. Biasanya gerakannya terjadi secara cepat dan singkat, biasanya berupa gerakan melompat, mengangkat beban atau melempar.
- 4) Ketahanan  
Ketahanan merupakan salah satu unsur pokok dalam keterampilan motorik yakni merupakan hasil kapasistas psikologis unuk menopang gerakan pada waktu tertentu. Terkadang dihubungkan dalam ketahanan terhadap kekuatan atau dengan pernafasan. Ketahanan ditandai dengan kemampuan meneruskan gerakan ulang secara benar. Ketahanan dalam pembelajaran gerak dapat diukur dengan berbagai gerakan seperti mengangkat dagu, gerakan menahan bola, gerakan mengangkat kaki dan sebagainya.
- 5) Kelincahan  
Kelincahan merupakan kemampuan seseorang untuk mengubah arah secara cepat dan tepat, yang dapat dilihat dari kemampuan seseorang dalam bergerak cepat dari satu posisi ke posisi yang lain dari satu gerakan menuju gerakan lainnya.
- 6) Keseimbangan  
Keseimbangan merupakan hal penting dalam pembelajaran gerak. Keseimbangan itu sendiri merupakan kemampuan untuk menjaga sistem otot syaraf dalam kondisi diam untuk respon yang efisien demi mengendalikan tubuh saat bergerak secara efisien. Keseimbangan terbagi menjadi dua yakni keseimbangan dalam posisi diam dan keseimbangan dalam posisi bergerak. Seperti pada saat melakukan *shooting* ketika melakukan *shooting* maka

siswa harus mampu melakukan *shooting* dengan keseimbangan yang bagus untuk menghasilkan *shooting* yang baik.

7) **Fleksibilitas**

Salah satu unsur dalam pembelajaran gerak yakni fleksibilitas. Kemampuan gerakan badan yang dilakukan seseorang itulah fleksibilitas yang didukung adanya keluasaan pergerakan sendi pada tubuh manusia.

8) **Koordinasi**

Koordinasi merupakan hal penting dalam pelaksanaan proses latihan. Koordinasi merupakan kemampuan untuk menggabungkan berbagai jenis gerakan ke bentuk yang lebih khusus.<sup>4</sup>

Berdasarkan unsur-unsur dalam pembelajaran gerak di atas, maka dari itu pada tahap masa remaja yang merupakan waktu yang tepat untuk meningkatkan kemampuan, menyempurnakan gerakan dan memperhalus keterampilan berbagai macam olahraga. Di dalam proses latihan, pada masa ini merupakan tahapan penting bagi peserta didik ataupun atlet untuk menyempurnakan keterampilan geraknya. Bagi mereka yang kurang memiliki keterampilan harus belajar menilai kemampuannya secara realistik dan menilai tujuan dari keterampilannya itu sendiri. Sehingga peserta didik atau atlet bisa menilai kemampuannya sendiri dengan membandingkan dengan temannya yang memiliki keterampilan yang lebih tinggi atau yang lebih rendah dari dirinya sendiri.

**b. Media Video**

Penggunaan media dalam pembelajaran tentunya tidak bermaksud mengganti cara mengajar yang baik, melainkan untuk melengkapi dan

---

<sup>4</sup> Richard Decaprio. *Aplikasi Teori Pembelajaran Motorik di Sekolah*, (Jogjakarta: Diva Press, 2013),h. 41.

membantu guru dalam menyampaikan materi. Istilah kata media berasal dari bahasa latin yang merupakan bentuk jamak dari “*medium*” yang secara harfiah berarti perantara atau pengantar.<sup>5</sup>

Makna umumnya media adalah sesuatu yang dapat menyalurkan informasi dari sumber kepada penerima. Dengan demikian media merupakan wahana penyalur informasi atau penyalur pesan.. *National Education Asociation* (NEA) yang dikutip oleh Arief S. Sadiman *et al* memberikan definisi “media adalah sebagai bentuk-bentuk komunikasi baik tercetak maupun audio visual dan perantaranya. Dengan demikian, media dapat dimanipulasi, dilihat, didengar, atau dibaca”.<sup>6</sup>

Seiring berkembangnya teknologi, media dapat lebih mudah dibuat dan dikembangkan. Melalui pemanfaatan teknologi ini, bentuk-bentuk media akan lebih beragam serta mempermudah proses penyaluran informasi. Contoh pemanfaatan media saat ini yaitu dengan menggunakan media video.

Media video merupakan salah satu jenis media audio-visual, karena media inilah yang sudah banyak dikembangkan untuk keperluan pembelajaran. Video sebagai media audio-visual yang menampilkan gerak semakin lama semakin populer di masyarakat. Pesan yang disajikan dapat bersifat fakta (kejadian atau peristiwa penting, berita) maupun fiktif (seperti

---

<sup>5</sup> Syaiful B.D & Aswan Zain, *Strategi Belajar Mengajar*, (Jakarta: Rineka Cipta, 2006). H.120

<sup>6</sup> Arief S. Sadiman et al., *Media Pendidikan : Pengertian, Pengembangan & Pemanfaatannya* (Jakarta: PT Raja Grafindo Persada, 2007), h.7

cerita) dan dapat bersifat informatif, edukatif dan instruksional. Menurut Briggs tentang media video adalah suatu alat fisik yang dapat menyajikan pesan yang merangsang sesuai untuk pembelajaran.<sup>7</sup>

Media video merupakan suatu sistem yang didalam penggunaannya sebagai peralatan pemutar ulang (*playback*) yang terdiri dari video, *tape recorder*, video kaset dan layar monitor. Gambar yang ditayangkan pada layar monitor merupakan gambar dengan objek bergerak atau gambar hidup yang menggambarkan secara jelas tentang suatu cara atau kejadian serta bersuara.<sup>8</sup>

Dari uraian diatas dapat disimpulkan bahwa media video merupakan media audio-visual yang menyajikan materi yang berbentuk gambar disertai dengan suara, selain itu media video merupakan unsur pembawa hiburan bagi para siswa sehingga dapat menarik perhatian dalam belajar. Video merupakan media yang dibuat untuk memproduksi gambar yang nyata. Karena sifat dari media bergerak mempunyai kemampuan dalam menyampaikan suatu gambar hidup dan dapat diulang-ulang sehingga dapat membantu suatu kegiatan.dengan menggunakan media video dapat menunjukkan contoh cara-cara bersikap atau berbuat dalam suatu penampilan, khususnya yang menyangkut interaksi siswa. Setiap media yang dapat digunakan dalam pembelajaran mempunyai kelebihan dan

---

<sup>7</sup> Eveline.S & Dewi Salma, *Mozaik Teknologi Pendidikan* (Jakarta: Prenada Media, 2004), h. 9

<sup>8</sup> Amir Hamzah Sulaeman, *Media Audio-visual* (Jakarta: PT. Gramedia, 2005), h. 10.

kekurangan. Menurut Arief S. Sadiman *et al* kelebihan media pembelajaran video adalah :

- 1) Dapat menarik perhatian untuk periode-periode yang singkat dari rangsangan luar lainnya.
- 2) Dengan alat perekam video sejumlah besar penonton dapat memperoleh informasi.
- 3) Demonstrasi yang sulit bisa dipersiapkan dan direkam sebelumnya.
- 4) Menghemat waktu dan rekaman dapat diulang berkali-kali.
- 5) Ruang tidak perlu digelapkan saat menyajikan.
- 6) Keras lemah suara dapat diatur dan disesuaikan bila akan disisipi komentar yang akan didengar.
- 7) Gambar proyeksi bisa dibekukan untuk diamati dengan seksama, sehingga guru bisa mengatur dimana ia akan menghentikan gerakan gambar tersebut.<sup>9</sup>

Kelebihan yang telah disebutkan diatas dapat direalisasikan dengan peran aktif guru dalam mencapai proses pembelajaran yang efektif. Dari uraian diatas dapat diambil kesimpulan, bahwa dengan kelebihan yang ada dalam media video sebagai gambar bergerak dapat membantu daya tarik bagi siswa dengan gambar yang menampilkan keadaan realita yang menggunakan animasi. Sehingga dapat menambah keterampilan belajar.

Disamping mempunyai kelebihan, media video juga memiliki kekurangan, yaitu :

- 1) Kurang mampu menampilkan detail dari objek yang disajikan secara sempurna.
- 2) Memerlukan peralatan yang mahal dan kompleks.<sup>10</sup>

---

<sup>9</sup> Arief S. Sadiman et al., *Op.Cit.* h. 74

<sup>10</sup> *Ibid.* h. 5



Dengan melihat kelemahan dari media video tersebut, hendaknya dapat memberikan solusi yang tepat dalam mengatasinya yaitu dengan cara memodifikasi alat penggunaan media video seperti menggunakan computer. Perlu diingat bahwa media video itu merupakan alat bantu atau sarana dalam mencapai tujuan pembelajaran. Jadi intinya komunikasi antara pemateri dengan siswa merupakan elemen paling penting dalam kegiatan belajar mengajar, sehingga umpan balik dari penggunaan media dapat tercapai.

Dengan demikian belajar dengan menggunakan media video memberikan keuntungan kepada siswa melalui indera ganda, yakni indera penglihat dan dengar. Para ahli memiliki pandangan yang searah mengenai hal ini. Perbandingan pemerolehan hasil belajar melalui indera penglihat dan dengar sangat menonjol perbedaannya. Kurang dari 90% hasil belajar seseorang diperoleh melalui indera penglihat, dan hanya 5% melalui indera dengar dan 5% lagi dengan indera lainnya.<sup>11</sup> Sementara itu Dale memperkirakan bahwa pemerolehan hasil belajar melalui indera penglihat berkisar 75%, melalui indera dengar sekitar 13% dan 12% melalui indera lainnya.<sup>12</sup>

Salah satu gambaran yang dijadikan acuan sebagai landasan teori Dale. Penggunaan media proses belajar mengajar adalah *Dale's Cone of*

---

<sup>11</sup> Azhar Arsyad, *Media Pembelajaran* (Jakarta PT. Raja Grasindo, 2006), h. 4

<sup>12</sup> *Ibid* h. 15

*Experience* (Kerucut Pengalaman Dale).<sup>13</sup> Semakin atas dipuncak kerucut semakin abstrak media sebagai penyampaian pesan. Perlu dicatat bahwa urutan-urutan ini tidak berarti proses belajar dan interaksi belajar harus selalu dimulai dari pengalaman yang paling sesuai dengan kebutuhan, berikut kerucut pengalaman Dale :



**Gambar 2.1. Kerucut pengalaman Dale**

**Sumber : Azhar Arsyad, *Media Pembelajaran***

Pemanfaatan media video dalam proses pembelajaran di sekolah bukan lagi sesuatu yang aneh. Saat ini banyak sekolah yang telah memiliki dan memanfaatkan program video pembelajaran di sekolah. Sebagai media

---

<sup>13</sup> *Ibid* h. 15

audiovisual, video dapat menampilkan suara, gambar dan gerakan sekaligus. Sehingga media ini efektif untuk menyajikan berbagai topik pelajaran yang sulit disampaikan melalui verbal.

### c. Kursi

Kursi adalah sebuah perabotan rumah yang biasa digunakan sebagai tempat duduk. Pada umumnya, kursi memiliki 4 kaki yang digunakan untuk menopang berat tubuh di atasnya.<sup>14</sup>

Kursi merupakan benda yang umum ditemui di sekolah. Karena kursi merupakan salah satu fasilitas sekolah yang harus ada guna membantu proses kegiatan belajar mengajar. Fasilitas tersebut erat kaitannya dengan sarana dan prasarana sekolah.

Istilah sarana adalah sesuatu yang dapat digunakan dan dimanfaatkan dalam pelaksanaan kegiatan olahraga atau pendidikan jasmani. Sarana olahraga dapat dibedakan menjadi dua kelompok yaitu :

- 1) Peralatan (*apparatus*) ialah sesuatu yang digunakan, contohnya peti loncat, palang tunggal, palang sejajar, gelang-gelang, kuda-kuda dan lain-lain.
- 2) Perlengkapan (*device*) ialah sesuatu yang melengkapi kebutuhan prasarana (net, bendera untuk tanda, garis batas dan lain-lain), sesuatu yang dapat dimainkan dan dimanipulasi dengan tangan atau kaki (bola, raket, pemukul, dan lain-lain).<sup>15</sup>

---

<sup>14</sup> <https://id.wikipedia.org/wiki/Kursi>, last update Agustus 5, 2017

<sup>15</sup> Soepartono, *Sarana dan Prasarana Olahraga* (Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Jendral Pendidikan Dasar dan Menengah Bagian Proyek Penataran Guru SLTP setara D-III, 2000), h. 6

Menurut Achmad Sofyan Hanif dkk, sarana adalah sumber daya mendukung yang terdiri dari segala bentuk dan jenis peralatan serta perlengkapan yang digunakan dalam kegiatan olahraga.<sup>16</sup>

Sarana yang digunakan dapat dimodifikasi sesuai dengan kondisi sekolah dan karakteristik siswa didik, kondisi sarana yang kurang sebaiknya dimodifikasi sesuai dengan kemampuan atau kondisi yang ada baik alat-alatnya maupun peraturan-peraturannya yang disederhanakan agar anak didik biasa melakukan aktifitas dengan benar untuk mencapai tujuan pembelajaran yang telah diprogramkan.

Berdasarkan uraian diatas dapat diambil kesimpulan bahwa sarana adalah peralatan ataupun alat-alat yang dapat dipakai dan dimanfaatkan dalam proses pelaksanaan pembelajaran di sekolah, contohnya bola basket, matras, papan tulis, spidol, dan penghapus. Sarana pada umumnya bersifat menunjang penyampaian dan menerima materi pelajaran serta bisa berpindah-pindah. Sarana yang memadai dalam proses pembelajaran sangat berperan penting dalam tercipta dan terselenggaranya kegiatan belajar mengajar di sekolah yang berkesinambungan tanpa mengurangi tujuan yang telah di programkan oleh pendidik.

---

<sup>16</sup> Achmad Sofyan Hanif dkk, *Pedoman Standar Minimal Prasarana Olahraga Perguruan Tinggi*, (Direktorat Fasilitas Olahraga dan Prestasi Direktorat Jendral Olahraga, 2004), h. 15

Sedangkan prasarana, secara umum fasilitas (prasarana) berarti segala sesuatu yang merupakan penunjang terselenggaranya suatu proses (usaha atau pembangun). Dalam bidang olahraga fasilitas (prasarana) didefinisikan sebagai sesuatu yang mempermudah atau memperlancarkan tugas dan memiliki sifat yang relatif permanen. Salah satu sifat tersebut adalah sulit dipindahkan.<sup>17</sup>

Fungsi dari prasarana pendidikan yaitu untuk memudahkan penyelenggaraan pendidikan dalam artian segala macam peralatan, kelengkapan, dan benda-benda yang dapat digunakan guru dan murid untuk proses penyelenggaraan pendidikan. Contohnya seperti : halaman, kebun atau taman sekolah, dan lapangan.

Dari penjelasan sarana dan prasarana di atas, dapat disimpulkan bahwa kursi merupakan benda yang termasuk kedalam sarana pendidikan di sekolah. Setiap sekolah pasti memiliki kursi karena ini merupakan fasilitas yang harus dimiliki sekolah guna tercipta dan terselenggaranya kegiatan belajar mengajar di sekolah.

Kursi yang digunakan untuk melatih koordinasi mata-kaki adalah kursi yang berkaki empat dan dapat ditumpuk atau ditinggikan guna menyesuaikan dengan tinggi atau panjang tungkai masing-masing siswa. Dengan menyesuaikan tinggi kursi tersebut dapat memudahkan dan mengurangi beban untuk menggerakkan kakinya tersebut. Sebagai contoh jika siswa

---

<sup>17</sup> Soepartono, *op.cit*; h. 7

mempunyai tungkai yang panjang sedangkan kursi yang digunakan rendah, maka kerja tungkai siswa tersebut akan menjadi berat pada saat mengangkatnya. Adapun gambar kursi yang digunakan yaitu:

Dengan menggunakan alat bantu kursi tersebut, siswa dapat berlatih koordinasi mata-kaki. Karena dengan duduk di atas kursi tersebut membuat beban berat badan tidak bertumpu pada kaki dan dapat membuat kaki siswa dapat bergerak dengan ringan serta menambah fokus terhadap gerakan kaki tersebut. Karena dengan duduk, siswa tidak harus membagi fokusnya kepada keseimbangan tubuh untuk berdiri.

Penerapan media video dengan kursi dalam latihan merupakan suatu metode yang dapat digunakan guna membantu mencapai tujuan latihan. Dengan media ini membantu siswa merangsang kemampuan koordinasi mata-kaki. Melalui video, siswa dapat menyerap informasi yang dilihatnya dan disalurkan ke kaki sebagai alat gerak, sedangkan kursi memiliki peran agar berat dan keseimbangan badan tidak bertumpu pada kaki sehingga kaki dapat lebih leluasa dalam melakukan gerakan.




**Gambar 2.2. Proses Latihan Menggunakan Media Video Dengan Kursi**


**Sumber : Dokumentasi Penelitian**



Langkah-langkah dalam pelaksanaan latihan ini yaitu siswa duduk di kursi yang telah disediakan. Lalu mengikuti petunjuk yang ada dalam video dengan merangsangnya menggunakan gerakan kaki sesuai dengan titik poin yang muncul diantara garis batas yang telah ditentukan seperti yang terdapat dalam video. Garis batas tersebut merupakan garis pemisah atau pembeda antara gerakan kaki ke belakang, tengah dan ke depan. Latihan ini terdiri dari beberapa video yang tingkat kesulitannya berbeda-beda. Berikut adalah tabel deskripsi latihan menggunakan media video dengan kursi :


**Tabel 2.1. Deskripsi Latihan Menggunakan Media Video Dengan Kursi**

Video	Deskripsi
1	<p><b>Perlakuan</b> : siswa duduk memperhatikan video yang ditampilkan dan merangsangnya dengan gerakan kaki sesuai dengan aba-aba yang terdapat dalam video (gerakan kaki ke depan dan ke belakang). Jumlah gerakan dalam video ini yaitu 24 gerakan. Masing-masing gerakan terdapat jeda 3 detik serta memiliki tingkat kesulitan yang rendah dengan gerakan yang relatif stabil atau beraturan.</p> <p><b>Tujuan</b> : siswa dapat beradaptasi atau menyesuaikan dengan metode latihan yang diberikan.</p> <p><b>Gambar</b> :</p> 
2	<p><b>Perlakuan</b> : siswa duduk memperhatikan video yang ditampilkan dan merangsangnya dengan gerakan kaki sesuai dengan aba-aba yang terdapat dalam video. Jumlah gerakan dalam video ini yaitu 30 gerakan. Masing-masing gerakan terdapat jeda 3 detik serta memiliki tingkat kesulitan yang</p>



	<p>rendah namun gerakan bervariasi.</p> <p><b>Tujuan</b> : siswa dapat memahami konsep latihan yang diberikan</p> <p><b>Gambar</b> :</p>  A photograph showing three male students sitting on blue chairs in a classroom, viewed from behind. They are looking towards a whiteboard on the left. The whiteboard has a diagram with a vertical line, a horizontal line, and two blue circles. The classroom has green walls and a window with a curtain on the right.
3	<p><b>Perlakuan</b> : siswa memperhatikan video yang ditampilkan dan merangsangnya dengan gerakan kaki sesuai dengan aba-aba yang terdapat dalam video. Pada video ini terdapat tampilan yang bergambar bintang berwarna kuning yang merupakan aba-aba untuk siswa melakukan gerakan dengan posisi berdiri. Jumlah gerakan dalam video ini yaitu 40 gerakan. Masing-masing gerakan terdapat jeda 2 detik serta memiliki tingkat kesulitan yang meningkat serta gerakannya bervariasi.</p> <p><b>Tujuan</b> : siswa dapat merespon dengan baik terhadap video yang mereka lihat.</p> <p><b>Gambar</b> :</p>

	
4	<p><b>Perlakuan</b> : siswa duduk memperhatikan video yang ditampilkan dan merangsangnya dengan gerakan kaki sesuai dengan aba-aba yang terdapat dalam video. Jumlah gerakan dalam video ini yaitu 42 gerakan. Masing-masing gerakan terdapat jeda 2 detik.</p> <p><b>Tujuan</b> : siswa dapat melakukan gerakan dengan baik</p> <p><b>Gambar</b> :</p> 
5	<p><b>Perlakuan</b> : siswa duduk memperhatikan video yang ditampilkan dan merangsangnya dengan gerakan kaki sesuai</p>

	<p>dengan aba-aba yang terdapat dalam video. Jumlah gerakan dalam video ini yaitu 46 gerakan. Masing-masing gerakan terdapat jeda 1 detik dengan gerakan yang berbeda variasi.</p> <p><b>Tujuan</b> : siswa dapat merespon cepat terhadap apa yang dilihatnya</p> <p><b>Gambar</b> :</p>  A photograph showing three students sitting on blue chairs in a classroom, facing a whiteboard. The whiteboard has a green grid and two blue dots. The students are looking towards the whiteboard. The classroom has green walls and a window with a yellow curtain.
6	<p><b>Perlakuan</b> : siswa memperhatikan video yang ditampilkan dan merangsangnya dengan gerakan kaki sesuai dengan aba-aba yang terdapat dalam video. Pada video ini terdapat tampilan yang bergambar bintang berwarna kuning yang merupakan aba-aba untuk siswa melakukan gerakan dengan posisi berdiri. Jumlah gerakan dalam video ini yaitu 59 gerakan. Masing-masing gerakan terdapat jeda 1 detik serta memiliki tingkat kesulitan yang meningkat serta gerakannya bervariasi.</p> <p><b>Tujuan</b> : siswa melakukan gerakan yang efektif sesuai dengan aba-aba dalam video.</p>

**Gambar :**




7


**Perlakuan :** siswa duduk memperhatikan video yang ditampilkan dan merangsangnya dengan gerakan kaki sesuai dengan aba-aba yang terdapat dalam video. Jumlah gerakan dalam video ini yaitu 58 gerakan. Masing-masing gerakan terdapat jeda 0,75 detik dengan gerakan yang berbeda variasi.



**Tujuan :** siswa tidak kaku dalam melakukan gerakan

**Gambar :**



8	<p><b>Perlakuan</b> : siswa duduk memperhatikan video yang ditampilkan dan merangsangnya dengan gerakan kaki sesuai dengan aba-aba yang terdapat dalam video. Jumlah gerakan dalam video ini yaitu 58 gerakan. Masing-masing gerakan terdapat waktu yang bervariasi (ada cepat dan lambat).</p> <p><b>Tujuan</b> : siswa dapat beradaptasi terhadap perubahan kecepatan gerak dalam video.</p> <p><b>Gambar</b> :</p>  A photograph showing three male students sitting on blue chairs in a classroom, facing a whiteboard. The whiteboard has a video projected on it, showing two blue dots. The students are looking at the screen. The classroom has green walls and a window with yellow curtains.
9	<p><b>Perlakuan</b> : siswa memperhatikan video yang ditampilkan dan merangsangnya dengan gerakan kaki sesuai dengan aba-aba yang terdapat dalam video. Pada video ini terdapat tampilan yang bergambar bintang berwarna kuning yang merupakan aba-aba untuk siswa melakukan gerakan dengan posisi berdiri. Jumlah gerakan dalam video ini yaitu 58 gerakan. Masing-masing gerakan terdapat waktu yang bervariasi (ada cepat dan lambat) serta memiliki tingkat kesulitan yang meningkat serta gerakannya bervariasi.</p>

	<p><b>Tujuan</b> : siswa merespon dengan cepat terhadap informasi yang disampaikan melalui video.</p> <p><b>Gambar</b> :</p>  A photograph showing three young boys in a classroom. They are standing in front of a whiteboard. The boy on the left is wearing a blue t-shirt and yellow shorts, and is pointing towards a green star on the whiteboard. The boy in the middle is wearing a camouflage t-shirt and white shorts. The boy on the right is wearing a brown t-shirt. There are blue chairs in the foreground.
10	<p><b>Perlakuan</b> : siswa duduk memperhatikan video yang ditampilkan dan merangsangnya dengan gerakan kaki sesuai dengan aba-aba yang terdapat dalam video. Dalam video ini terdapat penambahan garis batas (yang menjadi pembeda antara gerakan ke belakang, tengah dan depan) menjadikan aba-aba semakin bervariasi. Jumlah gerakan dalam video ini yaitu 58 gerakan. Masing-masing gerakan terdapat waktu yang bervariasi (ada cepat dan lambat).</p> <p><b>Tujuan</b> : siswa dapat beradaptasi terhadap tingkat latihan yang sulit.</p> <p><b>Gambar</b> :</p>

	
11	<p><b>Perlakuan</b> : siswa duduk memperhatikan video yang ditampilkan dan merangsangnya dengan gerakan kaki sesuai dengan aba-aba yang terdapat dalam video. Dalam video ini terdapat 2 garis batas horizontal (yang menjadi pembeda antara gerakan ke belakang, tengah dan depan) menjadikan aba-aba semakin bervariasi. Jumlah gerakan dalam video ini yaitu 47 gerakan. Masing-masing gerakan terdapat waktu 0,9 detik.</p> <p><b>Tujuan</b> : siswa dapat melakukan gerakan dengan baik dan tidak kaku.</p> <p><b>Gambar</b> :</p> 
12	<p><b>Perlakuan</b> : siswa memperhatikan video yang ditampilkan</p>



dan merangsangnya dengan gerakan kaki sesuai dengan aba-aba yang terdapat dalam video. Pada video ini terdapat tampilan yang bergambar bintang berwarna kuning yang merupakan aba-aba untuk siswa melakukan gerakan dengan posisi berdiri. Dalam video ini terdapat 2 garis batas horizontal (yang menjadi pembeda antara gerakan ke belakang, tengah dan depan) menjadikan aba-aba semakin bervariasi. Jumlah gerakan dalam video ini yaitu 70 gerakan. Masing-masing gerakan terdapat waktu yang bervariasi (ada cepat dan lambat) serta memiliki tingkat kesulitan yang meningkat serta gerakannya bervariasi.

**Tujuan** : siswa dapat melakukan gerakan secara baik dan efisien dengan motivasi yang tinggi.

**Gambar** :



Dari uraian-uraian diatas bahwa latihan menggunakan media video dengan kursi merupakan suatu proses perubahan ke arah yang lebih baik untuk meningkatkan kualitas fisik dengan perantara media audio-visual serta



memanfaatkan sarana yang ada disekitar yaitu kursi. Karena dalam proses latihan tidak harus selalu memberikan metode yang sudah ada terus-menerus. Perlu adanya kreatifitas dan inovasi demi tercapainya suatu tujuan yang sudah direncanakan agar peserta didik atau atlet tidak jenuh dan selalu termotivasi.

## **2. Koordinasi Mata-Kaki**

Koordinasi merupakan kemampuan seseorang untuk merangkai beberapa unsur gerak, menjadi satu rangkaian gerakan yang selaras dan sesuai dengan tujuan. Menurut Darwis koordinasi berguna untuk: (1) efisiensi dan efektifitas tenaga, (2) menghindari cedera, (3) berlatih menguasai teknik, (4) melaksanakan taktik, dan (5) mengembangkan kesiapan mental.<sup>18</sup>

Dalam melakukan gerak yang terdiri dari beberapa jenis gerakan dituntut kualitas pola gerak, maka pada saat itu diperlukan suatu koordinasi kerja antara kelompok otot-otot yang terlibat dalam gerakan tersebut.

Menurut M. Sajoto, koordinasi adalah kemampuan untuk menyatukan berbagai sistem syaraf gerak terpisah ke dalam satu pola gerak yang diperlukan untuk melakukan ketangkasan.<sup>19</sup>

Tingkat koordinasi atau baik tidaknya koordinasi gerak seseorang tercermin dalam kemampuannya untuk melakukan suatu gerakan yang

---

<sup>18</sup> Widiastuti, *Belajar Motorik* ( Jakarta, FIK UNJ, 2007), hh 17-18

<sup>19</sup> M. Sajoto, *Pembinaan Kondisi Fisik Dalam Olahraga* (Jakarta, Depdikbud P2LPTK, 2001), h. 53.

mulus, tepat (*precise*) dan efisien. Jadi koordinasi merupakan suatu kemampuan untuk mengkombinasikan beberapa gerakan tanpa ketegangan, dengan urutan yang benar, dan melakukan gerakan yang kompleks secara mulus, tanpa pengeluaran energi yang berlebih.

Seorang dengan koordinasi yang baik bukan hanya mampu melakukan keterampilan secara sempurna, akan tetapi juga dengan mudah dan tepat melakukan keterampilan yang masih baru baginya. Selain itu juga dapat mengubah perpindahan dari pola gerak yang satu ke pola gerak lainnya menjadi efisien.

Pada sisi lain, seseorang yang memiliki koordinasi yang baik akan dapat dengan mudah menyesuaikan diri terhadap perubahan situasi dan kondisi seperti sinar, iklim, peralatan, lapangan dan lawan. Demikian juga dalam bermain futsal dimana orang akan menghadapi situasi dan kondisi yang berbeda. Serta dalam kehidupan sehari-hari dengan mempunyai koordinasi yang baik dapat mengefesiesikan setiap gerakannya.

Standar koordinasi seseorang merupakan refleksi kekuatan dalam melakukan gerakan dengan ketepatan dan efisiensi tinggi serta sesuai dengan spesifikasi tujuan latihannya. Adapun faktor-faktor yang mempengaruhi koordinasi antara lain :

- 1) Kekuatan berpikir atau olahraga yang dimiliki.
- 2) Kehalusan dan ketepatan organ-organ sensorik.
- 3) Pengalaman motorik.

4) Tingkat pengembangan kekuatan motorik lainnya.<sup>20</sup>

Dalam sistem koordinasi diperlukan tiga komponen agar fungsi koordinasi dapat berlangsung, yaitu :

- 1) Konduktor : Konduktor adalah bagian tubuh yang berfungsi sebagai penghantar rangsangan. Bagian tersebut adalah sel-sel saraf (*neuron*) yang membentuk sistem saraf. Sel-sel saraf ini ada yang berfungsi membawa rangsangan ke pusat saraf ada juga yang membawa pesan dari pusat saraf.
- 2) Reseptor : Reseptor adalah bagian tubuh yang berfungsi sebagai penerima rangsangan. Bagian yang berfungsi sebagai penerima rangsangan tersebut adalah indera.
- 3) Efektor : Efektor adalah bagian tubuh yang menanggapi rangsangan, yaitu otot dan kelenjar (baik kelenjar endokrin dan kelenjar eksokrin).<sup>21</sup>

Pada umumnya kita menggerakkan bagian badan karena kemauan kita atas perintah otak. Menulis, membuka payung, mengambil makanan atau berjalan merupakan contoh gerak yang kita sadari, sehingga gerak semacam ini disebut gerak sadar. Pada gerak sadar ini, gerakan tubuh dikoordinasi oleh otak. Rangsangan yang diterima oleh reseptor (indera) disampaikan ke otak melalui *neuron* sensorik. Di otak rangsangan tadi diartikan dan diputuskan apa yang akan dilakukan. Kemudian otak mengirimkan perintah ke efektor melalui *neuron* motorik. Otot (efektor) bergerak melaksanakan perintah ke otak.

Kemampuan keterampilan koordinasi meliputi :

---

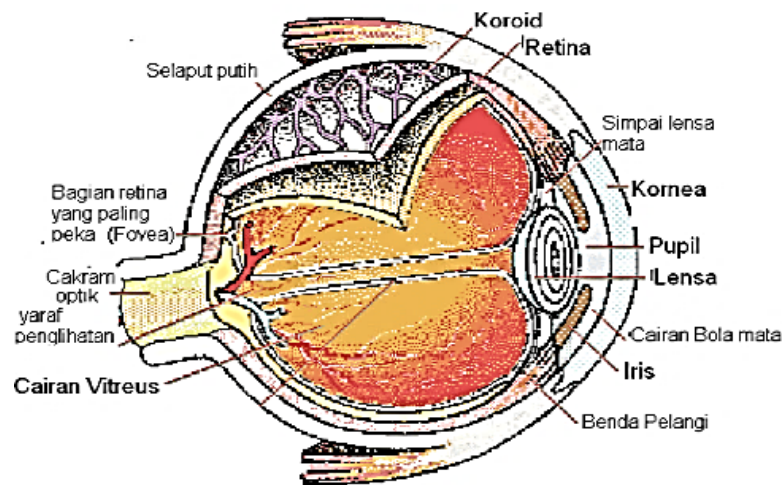
<sup>20</sup> Tudor O. Bempa, *Theory and Methodology of Training* (Jakarta: Terjemahan, 2009), h. 329.

<sup>21</sup> <http://www.mahfudcs.web.id/2012/04/materi-sistem-koordinasi-dan-alat-indera>, last update July 25, 2017

- 1) Koordinasi mata-kaki (*foot-eye coordination*).
- 2) Koordinasi mata-tangan (*eye-hand coordination*).
- 3) Koordinasi menyeluruh (*over-all coordination*).<sup>22</sup>

Mata adalah alat indera penglihatan. Bila kita melihat suatu benda, maka sinar dari benda itu dirangsang oleh mata melalui anak mata dan lensa mata sampai selaput jaring (*retina*). Rangsangan tersebut diteruskan oleh saraf mata ke otak, sehingga kita dapat melihat benda itu.

Dilihat dari bagian-bagian mata, mata dapat diumpamakan seperti sebuah kamera. Berikut gambar bagian-bagian mata :

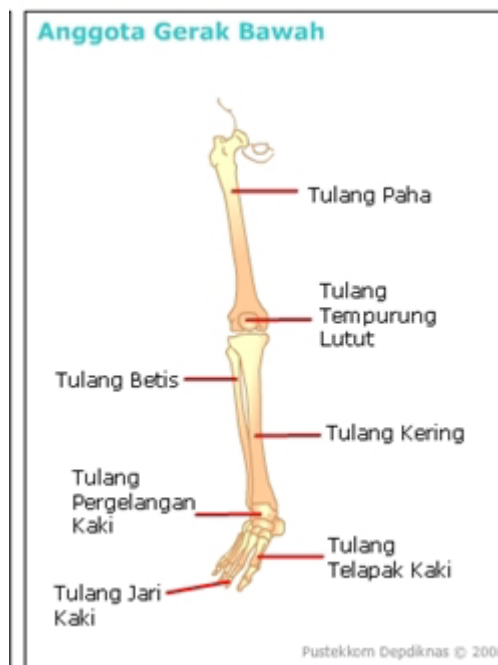


**Gambar 2.3. Bagian-Bagian Mata**

**Sumber : <http://ilmuhitung.com/rumus-perhitungan-cacat-mata/>**

<sup>22</sup> Giri Wiarto, *Loc. Cit*

Kaki atau yang biasa disebut tungkai dalam istilah olahraga merupakan anggota tubuh bagian bawah yang berfungsi sebagai penyangga badan dan alat untuk berjalan dan berlari. Menurut kamus besar Bahasa Indonesia Edisi Keempat, kaki adalah anggota badan yang paling bawah untuk menopang tubuh dan dipakai untuk berjalan (dari pangkal paha ke bawah).<sup>23</sup> Adapun kerangka anggota tubuh bagian bawah, yaitu:



**Gambar 2.4. Anggota Gerak Tubuh Bagian Bawah**

Sumber : <http://www.pelajaran.co.id/2016/24/bagian-rangka-manusia-dan-fungsinya.html>

<sup>23</sup> Depdiknas, *Kamus Besar Bahasa Indonesia Edisi Keempat* (Jakarta, PT. Gramedia Pustaka Utama, 2008), h. 605.

Koordinasi mata-kaki adalah suatu perpaduan antara indera penglihat dan kaki sebagai alat gerak yang melakukan suatu gerakan tertentu yang diikuti oleh seluruh bagian tubuh, sehingga menghasilkan suatu keterampilan gerak yang baik dan benar.

Hal tersebut seperti dijelaskan dalam suatu teori yang mengatakan bahwa koordinasi mata dan kaki adalah perpaduan kerja otot (kaki) dengan syaraf (mata) atau kecepatan reaksi otot kaki berdasarkan rangsangan syaraf penglihatan (mata).<sup>24</sup>

Koordinasi mata-kaki seseorang dapat meningkat seiring dengan bertambahnya pengalaman gerak yang dilakukannya setiap hari. Namun kemajuan yang ditimbulkan dari pengalaman sehari-hari tidak akan meningkat secara pesat. Peningkatan yang didapat tergantung pada pangulangan gerak yang dilakukan setiap harinya.

Dari uraian-uraian di atas bahwa koordinasi mata-kaki adalah kemampuan untuk memadukan pola gerak khusus yaitu antara mata sebagai indera penglihat dan kaki sebagai alat geraknya. Pola gerak khusus merupakan komponen yang telah disatukan dari berbagai kecakapan dasar. Kesempurnaan gerak seseorang sangat tergantung dari kebutuhan eksternal yang mempengaruhi pola ritme dari gerakan yang dihasilkan. Misalnya dalam kehidupan sehari-hari, dengan memiliki koordinasi mata-kaki yang baik akan memudahkan seseorang dalam melakukan aktifitas fisik terutama yang

---

<sup>24</sup> M. Sajoto, op.cit., h. 4

berhubungan dengan alat indera penglihat dan penggerak dalam hal ini mata dan kaki. Manusia akan dapat mengatasi keserasian gerak, tanpa gerakan yang kaku dengan menggunakan tenaga yang tidak berlebih. Namun, untuk memiliki koordinasi mata-kaki yang baik, tidak bisa hanya mengandalkan dari pengalaman gerak saja, perlu adanya latihan khusus secara kontinyu untuk meningkatkannya.

### 3. Karakteristik Siswa SMP

Yang dimaksud karakteristik adalah ciri-ciri, sifat atau hal-hal yang dimiliki oleh manusia, misalnya : tempat kelahiran dan tempat tinggal, mata pencaharian, jabatan, dan latar belakang manusia.<sup>25</sup> Sebagaimana kita ketahui bahwa karakteristik seringkali digunakan untuk mencirikan identitas responden yang dijadikan penelitian. Menurut Riatno karakteristik adalah jenis kelamin, usia, pendidikan, pekerjaan, sifat, dan tingkah laku.<sup>26</sup> Berdasarkan uraian tersebut bahwa karakteristik adalah ciri-ciri khas, bentuk-bentuk watak. Karakter yang dimiliki oleh setiap individu, tingkah laku dan tanda khusus.

Peserta didik memiliki potensi ciri khas sebagai berikut : *pertama*, individu yang memiliki potensi fisik dan psikis, sehingga merupakan insan yang unik. *Kedua*, individu yang sedang berkembang. *Ketiga*, individu yang

---

<sup>25</sup> LDFEUI. *Dasar-dasar Demografi*, (Jakarta: Fakultas Ekonomi UI, 2004) h. 44

<sup>26</sup> Rianto & Heru, *Langkah-langkah Penelitian Sosial*, (Jakarta: PT. Bumi Aksara, 2006) h. 55

membutuhkan bimbingan dan perlakuan manusiawi. *Keempat*, individu yang memiliki kemampuan untuk mandiri.<sup>27</sup> Dalam pertumbuhan peserta didik karangan Sunarto dan Agung Hartono dijelaskan bahwa :

Pertumbuhan fisik baik secara langsung maupun tidak langsung akan mempengaruhi anak sehari-hari. Secara langsung pertumbuhan anak akan menentukan keterampilan dalam bergerak. Secara tidak langsung akan mempengaruhi bagaimana anak ini memandang dirinya sendiri dan bagaimana ia memandang orang lain.<sup>28</sup>

Siswa-siswi Sekolah Menengah Pertama (SMP), termasuk dalam kelompok masa transisi antara remaja menuju masa dewasa atau antara 12 sampai 15 tahun. Masa tersebut dapat dikatakan masa matang belajar dalam pendidikan dasar lanjutan formal. Yaitu suatu masa remaja awal yang memiliki tiga ciri belajar untuk belajar yaitu, matang untuk memulai belajar menulis, matang untuk belajar membaca dan matang untuk belajar berhitung.<sup>29</sup> Masa pertumbuhan siswa SMP merupakan proses perkembangan insan manusia yang memasuki tahapan perkembangan kematangan dalam belajar, sehingga dalam masa tersebut dimulai proses pendidikan di sekolah formal yang dinamakan pendidikan dasar. Dalam masa kematangan usia sekolah tersebut didasari oleh tiga karakteristik siswa SMP yaitu pertumbuhan fisik, social, dan mental, penjabaran ketiga karakteristik tersebut adalah :

---

<sup>27</sup> *Ibid* h. 30

<sup>28</sup> Sugiyanto, *Op.Cit*, h. 19

<sup>29</sup> Zulkipili, *Psikologi Perkembangan*, (Bandung: Rosda Karya, 2001) h. 53



#### Karakteristik Fisik

- 1) Pertumbuhan badan bagi anak perempuan mulai Nampak
- 2) Pertumbuhan anak perempuan lebih cepat dari pada laki-laki
- 3) Pertumbuhan berat badan biarpun lambat tapi cepat
- 4) Pertumbuhan badan dan koordinasi

#### Karakteristik sosial

- 1) Perkembangan kearah kejantanan mulai Nampak
- 2) Usaha keras untuk menjadi orang terbaik dalam permainan untuk diakui dan dikagumi oleh teman-teman sejenis

#### Karakteristik mental

- 1) Perkembangan kemampuan untuk berdalih atau berargumentasi makin baik
- 2) Kemampuan berkonsentrasi sngat baik
- 3) Kemampuan berimajinasi baik.<sup>30</sup>

Anak yang belum berkembang jiwanya akan merasa takut akan hal-hal yang mengancam dirinya tapi hal-hal yang baru yang dianggap anak itu sama sekali sebelum mengetahui akan membuat anak menjadi anak yang agresif dan cepat meniru apa yang dilihat dan apa yang dia dengar.

Tingkat perkembangan anak menurut Harlock dalam bukunya yang berjudul Psikologi Perkembangan Masa Akhir Anak-anak:

- 1) Mempelajari keterampilan fisik yang diperlukan untuk permainan-permainan yang umum
- 2) Membangun sikap yang sehat mengenai diri sendiri sebagai mahluk yang sedang tumbuh
- 3) Belajar menyesuaikan diri dengan teman-teman seusianya
- 4) Mengembangkan keterampilan-keterampilan dasar untuk berlari, melompat dan mengikuti gerakana yang diterimanya
- 5) Mengembangkan pengertian-pengertian yang diperlukan untuk kehidupan sehari-hari
- 6) Mengembangkan hati nurani dan pengertian moral.<sup>31</sup>

---

<sup>30</sup> Supandi, *Strategi Belajar Mengajar*, (Jakarta: Depdikbud, 2008), h. 113

<sup>31</sup> Hurlock, *Psikologi Perkembangan* (Jakarta: Penerbit Erlangga, 2002), h. 10

Perkembangan fisik pada anak usia tersebut erat kaitannya dengan terjadinya proses peningkatan kematangan fisiologis pada setiap individu secara umum Sugiyanto membagi ciri-ciri yang dimiliki oleh siswa Sekolah Menengah Pertama menjadi :

- 1) Pertumbuhan fisik ditandai adanya pertumbuhan panjang kaki dan panjang lengan relatif, pada usia 12 tahun panjang kaki lebih kurang 47%, pada usia 14 tahun 49%.
- 2) Kemampuan fisik yang berkembang adalah kekuatan, keseimbangan, dan kelentukan.
- 3) Perkembangan koordinasi sudah nampak baik berdasarkan pertumbuhan dan perkembangan fisik yaitu adanya mekanik tumbuh dalam melakukan gerakan makin baik, kontrol dan kelancaran makin baik, pola gerakan semakin variasi, gerakan makin bertenaga.
- 4) Perkembangan psikologi yaitu ditandai adanya minat untuk melakukan aktivitas fisik cukup besar, yaitu adanya imajinatif, senang gerak irama, senang melakukan aktivitas tertentu.<sup>32</sup>

Berdasarkan beberapa uraian tersebut diatas, maka dapat disimpulkan bahwa ciri perkembangan dan pertumbuhan karakteristik siswa Sekolah Menengah Pertama sangat kompleks, baik berdasarkan fisik maupun psikis. Karena pada masa SMP yaitu umur 12 sampai 15 tahun merupakan masa peralihan dari anak-anak menuju remaja, dimana pada masa ini seseorang sedang mencari jati dirinya sendiri.

#### **4. Futsal**

Futsal adalah kata yang digunakan secara internasional untuk permainan sepakbola dalam ruangan. Kata futsal sendiri berasal dari kata

---

<sup>32</sup> Sugiyanto, *Op.Cit*, h. 42

*futbol* atau *futebol* (bahasa Spanyol atau Portugal yang berarti permainan sepakbola) dan *salon* atau *sala* (bahasa Prancis atau Spanyol yang berarti ruangan).<sup>33</sup>

Futsal dapat diartikan sebagai suatu permainan olahraga yang dimainkan oleh dua tim yang berbeda. Masing-masing tim beranggotakan lima orang pemain yang memainkan pertandingan dalam dua babak. Olahraga futsal ditujukan untuk membentuk perpaduan individu-individu pemain yang tergabung dalam sebuah tim demi mencapai kemenangan. Kebersamaan dan kerjasama sama tim sangat diperlukan dalam mencapai tujuan tersebut.

Menurut John Tenang, futsal adalah suatu jenis olahraga yang memiliki aturan tegas tentang kontak fisik, *slidding tackle* (menjegal dari belakang), *body charge* (benturan badan), dan aspek kekerasan lain seperti dalam permainan sepak bola tidak diizinkan dalam futsal.<sup>34</sup>

Aturan permainan futsal berbeda dengan aturan sepakbola dilapangan besar atau lapangan rumput. Mulai dari ukuran lapangan dan bola, jumlah pemain, hingga sistem pertandingan.

Peraturan permainan dalam olahraga futsal sengaja dibuat sangat ketat oleh FIFA dengan tujuan *Fair Play* dan menghindari cedera para

---

<sup>33</sup> Murhananto, *Dasar-dasar Permainan Futsal Sesuai Dengan Peraturan FIFA* (Jakarta: Kawan Pustaka, 2006), h. 6

<sup>34</sup> John Tenang, *Mahir Bermain Futsal* (Bandung: DARI Mizan, 2008), h. 17

pemainnya, ini dikarenakan permukaan lapangannya bukan terbuat dari rumput dan beton, tetapi dari kayu, sintesis atau *rubber* (plastik).<sup>35</sup>

Tujuan dari permainan futsal yaitu menjadi pemenang dengan cara mencetak gol dan berusaha untuk mencegah lawan menciptakan gol. Untuk memenangkan suatu pertandingan pemain harus menguasai teknik dasar dalam permainan futsal. Karena dalam permainan futsal, setiap pemain pasti bersentuhan dengan bola, apabila pemain tidak menguasai teknik dasar yang baik maka lawan akan sangat mudah merebut bola dan menguasai permainan.

Setiap pemain futsal harus memiliki teknik dasar, seperti mengumpan (*passing*), menerima (*receiving*), menggiring (*dribbling*), mengumpan lambung (*chipping*), menembak (*shooting*), dan menyundul (*heading*).<sup>36</sup> Pada dasarnya teknik dasar dalam permainan futsal sama dengan sepak bola. Perbedaannya terletak pada bentuk perkenaan teknik dasar. Seperti *passing* lebih banyak menggunakan kaki bagian dalam, mengontrol dan menggiring bola lebih banyak menggunakan sole (telapak kaki bagian depan), yang lebih membedakan lagi menembak bola kearah gawang tidak hanya menggunakan punggung kaki tetapi juga menggunakan ujung sepatu.

---

<sup>35</sup> Andri Irawan, *Teknik Dasar Modern Futsal* (Jakarta: Pena Pundi Aksara, 2009), h. 4

<sup>36</sup> Justinus Lhaksana, *Taktik & Strategi Futsal Modern* (Jakarta: Be Champion, 2011), h. 30

Futsal membutuhkan kondisi fisik yang prima, karena kedua tim yang bertanding akan saling bergantian melakukan serangan dalam kondisi lapangan yang kecil serta waktu yang singkat. Dengan lapangan yang kecil dan jumlah orang yang sedikit membuat intensitas permainan olahraga ini menjadi tinggi. Perlu adanya kesiapan kondisi fisik sebelum bermain futsal agar terhindar dari resiko cedera dan kelelahan yang berlebih.

Ciri dari permainan futsal adalah kecepatan dan kelincahan, maka pemain futsal dituntut cepat dalam mengalirkan bola, bergerak mencari ruang untuk menerima umpan, dan bereaksi. Karena dengan pergerakan yang cepat, seorang pemain futsal akan dapat mengecoh lawan dan dalam melakukan penjagaan serta juga dapat dengan cepat menyusun formasi baik itu ketika melakukan penyerangan ataupun ketika bertahan. Oleh karena itu kecepatan dan kelincahan harus mutlak dikuasai sebagai salah satu teknik dasar futsal.

Menurut Lhaksana, ada lima komponen yang dominan dalam latihan fisik untuk olahraga futsal yaitu daya tahan, kecepatan, kekuatan, koordinasi dan kelincahan.<sup>37</sup> Maka dari itu perlu adanya pemeliharaan kondisi fisik. Kondisi fisik adalah suatu prasyarat yang sangat diperlukan dalam usaha peningkatan prestasi seorang siswa atau atlet, bahkan dapat dikatakan sebagai keperluan dasar yang tidak dapat ditunda.

---

<sup>37</sup> *Ibid.* h. 17

## **B. Kerangka Berpikir**

Koordinasi adalah kualitas yang membuat seseorang melaksanakan suatu gerak atau kelakuan motorik secara benar, dimana koordinasi merupakan kekuatan untuk melakukan keterampilan. Koordinasi yang baik dapat diperoleh melalui latihan yang teratur, sistematis, dan berulang-ulang. Yang dimaksud dengan sistematis adalah berencana, menurut jadwal, menurut pola, dan sistem tertentu, metodis dari mudah kesukar, latihan yang teratur, dari sederhana ke yang kompleks. Berulang-ulang ialah maksudnya agar gerakan-gerakan yang semula sukar dilakukan menjadi semakin mudah, dan otomatis dalam pelaksanaannya sehingga semakin menghemat energi.

Koordinasi merupakan komponen yang dominan dalam latihan fisik futsal. Karena dalam olahraga futsal memerlukan kemampuan koordinasi yang baik guna memberikan pengaruh terhadap kualitas penguasaan terhadap bola, lawan dan lapangan. Salah satunya yaitu koordinasi mata-kaki.

Dalam kerangka berpikir ini peneliti menguraikan tentang koordinasi mata-kaki dapat dilatih menggunakan media video yang dipadukan dengan kursi. Hal tersebut merupakan solusi. Sebab, dengan latihan yang pada umumnya yaitu pada posisi berdiri siswa sulit mengikuti materi latihan dan cenderung tidak berkembang. Dengan memanfaatkan sarana kursi, kaki

siswa dapat bekerja lebih ringan karena tidak menopang berat dan keseimbangan tubuh.

Peningkatan secara bertahap dalam latihan ini akan meningkatkan koordinasi mata-kaki sehingga akan mengembangkan gerak motorik halus seseorang. Selain itu dengan meningkatkan koordinasi, maka seseorang akan melakukan gerakan dengan ketepatan dan efisiensi tinggi serta sesuai dengan spesifikasi tujuan latihannya.

Koordinasi dapat diukur melalui keberhasilan dalam melakukan berbagai gerakan keterampilan yang meliputi untuk kemampuan mengontrol tubuh, keseimbangan, kelincahan, dan fleksibilitas tubuh. Seseorang yang koordinasinya kurang baik biasanya melakukan gerakan dengan kaku dan tenaga yang berlebihan. Jadi koordinasi merupakan kemampuan menggabungkan gerakan secara benar tanpa adanya kesalahan dan pengeluaran energi yang berlebihan.

Dengan latihan menggunakan media video dengan kursi akan meningkatkan koordinasi mata-kaki pada siswa-siswa SMP Hang Tuah 3 Jakarta yang mengikuti ekstrakurikuler futsal, dikarenakan dalam latihan ini terdapat perpaduan antara indera penglihat dan kaki sebagai alat geraknya, dan latihan ini dilakukan secara berulang-ulang sehingga akan mengatasi keserasian gerak bagian-bagian tubuh, dan membuat gerakan mudah dilakukan sehingga gerakannya lebih efisien.

### **C. Pengajuan Hipotesis**

Berdasarkan uraian dan penjelasan dari kerangka teori dan kerangka berpikir di atas, maka dapat diajukan dugaan hipotesis penelitian sebagai berikut :

Latihan menggunakan media video dengan kursi memberikan pengaruh terhadap peningkatan koordinasi mata-kaki pada siswa SMP Hang Tuah 3 Jakarta yang mengikuti ekstrakurikuler futsal.



## **BAB III**

### **METODOLOGI PENELITIAN**

#### **A. Tujuan Penelitian**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan menggunakan media video dengan kursi terhadap kemampuan koordinasi mata-kaki pada siswa SMP Hang Tuah 3 Jakarta yang mengikuti ekstrakurikuler futsal.

#### **B. Tempat Dan Waktu Penelitian**

##### **1. Tempat Penelitian**

Penelitian ini dilaksanakan di SMP Hang Tuah 3, Jl. Tangguh Raya Komplek TNI-AL Kota Jakarta Utara.

##### **2. Waktu Penelitian**

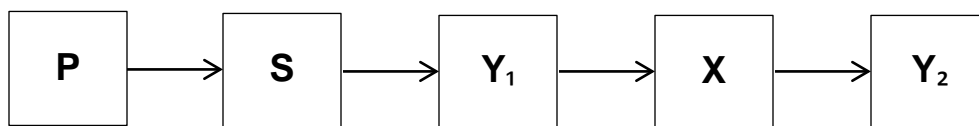
Penelitian ini dilaksanakan selama 10 kali pertemuan dimulai dengan pengambilan data awal kemudian dilanjutkan dengan 8 kali pertemuan lalu pengambilan data akhir. Pelaksanaan tersebut yakni pada tanggal 30 Oktober 2017 sampai dengan 29 November 2017.

#### **C. Metode Penelitian**

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen dengan desain penelitian menggunakan *One Group "Pre-Test*

*and Post-Test Design” (pretest-posttest randomized group design).*<sup>1</sup> Yaitu untuk mengetahui pengaruh variabel bebas terhadap variabel terikat, adapun yang menjadi variabel bebas adalah pengaruh media video dengan kursi sedangkan yang menjadi variabel terikat adalah koordinasi mata-kaki.

Setiap peserta dites koordinasi mata-kaki sebelum melakukan latihan menggunakan media video dengan kursi. Adapun pola yang digunakan adalah sebagai berikut :



Keterangan :

P : Populasi

S : Sampel

Y<sub>1</sub> : Tes awal (*Pre-test*)

X : Latihan menggunakan media video dengan kursi

Y<sub>2</sub> : Tes akhir (*Post-test*)

**Gambar 3.1. Desain Penelitian *Pre-Test* dan *Post-Test***

**Sumber : Sumadi Suryabrata, *Metode Penelitian***

---

<sup>1</sup> Sumadi Suryabrata, *Metode Penelitian*, (Universitas Gadjahmada: PT. Raja Grafindo, 2003), h. 101

#### **D. Populasi dan Sampel**

##### 1. Populasi

Populasi penelitian ini adalah seluruh siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal di SMP Hang Tuah 3 Jakarta yang berjumlah 20 orang.

##### 2. Sampel

Sampel dalam penelitian ini sebanyak 20 orang yang diambil dari populasi dengan menggunakan teknik *Sampling Jenuh / Sensus*<sup>2</sup> adalah teknik penentuan sampel bila semua anggota populasi digunakan sebagai sampel, yaitu seluruh siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal di SMP Hang Tuah 3 Jakarta.

#### **E. Instrumen Penelitian**

Instrument yang digunakan untuk mengumpulkan data dalam penelitian ini adalah melakukan pengukuran terhadap variabel yang terdapat dalam penelitian ini, yakni :

- Tes koordinasi mata-kaki dengan tes menendang bola ke dinding selama 20 detik (*wall pass soccer*)<sup>3</sup>

#### **F. Teknik Pengumpulan Data**

Dalam penelitian ini testee melakukan pengukuran koordinasi mata-kaki dengan *wall pass soccer*.

---

<sup>2</sup> Sugiyono, *Statistika Untuk Penelitian*, (Bandung, Alfabeta, 2007), h. 68

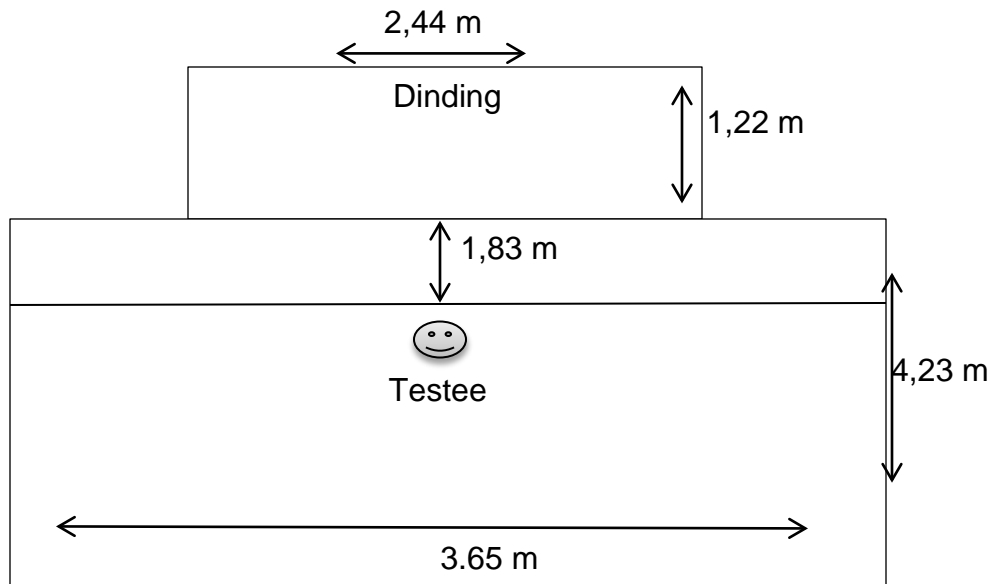
<sup>3</sup> Johansyah Lubis, *Pencak Silat Panduan Praktis* (Jakarta, Radja Grafindo Persada, 2004), h. 83-84

- Tujuannya adalah untuk mengetahui kemampuan koordinasi mata-kaki siswa.
- Fasilitas dan alat yang digunakan adalah lapangan berdinding, *stopwatch* dan bola sepak.
- Petugas yang bekerja adalah pengukur jarak dan pencatat skor.
- Pelaksanaan

Testee melakukan tendangan bola ke dinding dengan sasaran dibuat pada dinding sepanjang 2,44 meter dengan tinggi 1,22 meter. Daerah pembatas untuk melakukan tendangan ditandai pada lantai dengan ukuran 3,65 meter x 4,23 meter di depan daerah sasaran, jarak menendang 1,83 meter. Tes dilakukan sebanyak tiga kali dengan masing-masing waktu selama 20 detik dan nilai terbesar yang diambil menjadi data.

- Penilaian

Skor dihitung dari semua tendangan yang berhasil dilakukan oleh testee dalam waktu 20 detik. Tes ini memiliki reliabilitas 0.61 dan validitas diasumsikan dengan *face validity*, dimana *face validity* merupakan pengukuran validitas berdasarkan pendapat dari para ahli atas instrument yang digunakan.



**Gambar 3.2. Lapangan Tes Koordinasi dengan *Wall Pass Soccer***

**Sumber : Johansyah Lubis, *Pencak Silat Panduan Praktis***

### G. Teknik Pengolahan Data

Penelitian ini menggunakan teknik statistik uji-t menurut Anas Sudjiono<sup>4</sup> dengan rumusan sebagai berikut :

$$t = \frac{M_D}{SD_D}$$

Adapun langkah-langkahnya sebagai berikut :

#### 1. Hipotesis

a.  $H_o : \mu_1 = \mu_2$

---

<sup>4</sup> Anas Sudjiono, *Pengantar Statistik Pendidikan*. (Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada, 2003), h.268

b.  $H_1 : \mu_1 \neq \mu_2$

2. Mencari *Mean* dari *Difference*

$$M_D = \frac{\sum D}{n}$$

3. Mencari Standar Deviasi dari *Difference* ( $SE_{MD}$ )

$$SD_D = \sqrt{\frac{\sum D^2}{n} - \left(\frac{\sum D}{n}\right)^2}$$

4. Mencari Standar Kesalahan *Mean* ( $SD_{MD}$ )

$$SE_{MD} = \frac{SD_D}{\sqrt{n - 1}}$$

5. Mencari t Hitung Dengan Rumus :

$$t = \frac{M_D}{SE_{MD}}$$

6. Mencari Nilai t Tabel

t table dengan derajat kebebasan (dk) =  $n - 1$  pada taraf signifikan = 0.05

7. Menguji nilai t hitung terhadap nilai t tabel dengan ketentuan sebagai berikut :

Jika t hitung  $\geq$  t table maka,  $H_0$  ditolak

Jika t hitung  $\leq$  t table maka,  $H_0$  diterima

8. Kesimpulan

**BAB IV**  
**HASIL PENELITIAN**

**A. Deskripsi Data**

Deskripsi data pada penelitian ini meliputi nilai tertinggi, nilai terendah, nilai rata-rata, standar deviasi, standar *error*, distribusi frekuensi serta histogram dari variabel. Berikut data lengkapnya.

**Tabel 4.1. Deskripsi Data Pengukuran Koordinasi Mata-Kaki**

<b>Variabel</b>	<b>Tes Awal (kali)</b>	<b>Tes Akhir (kali)</b>
<b>Nilai Tertinggi</b>	19	22
<b>Nilai Terendah</b>	6	11
<b>Rata-Rata</b>	15,1	18,2
<b>Standar Deviasi</b>	3,18	2,75
<b>Standar Error</b>	0,73	0,63

### 1. Data Hasil Pengukuran Koordinasi Mata-Kaki Awal

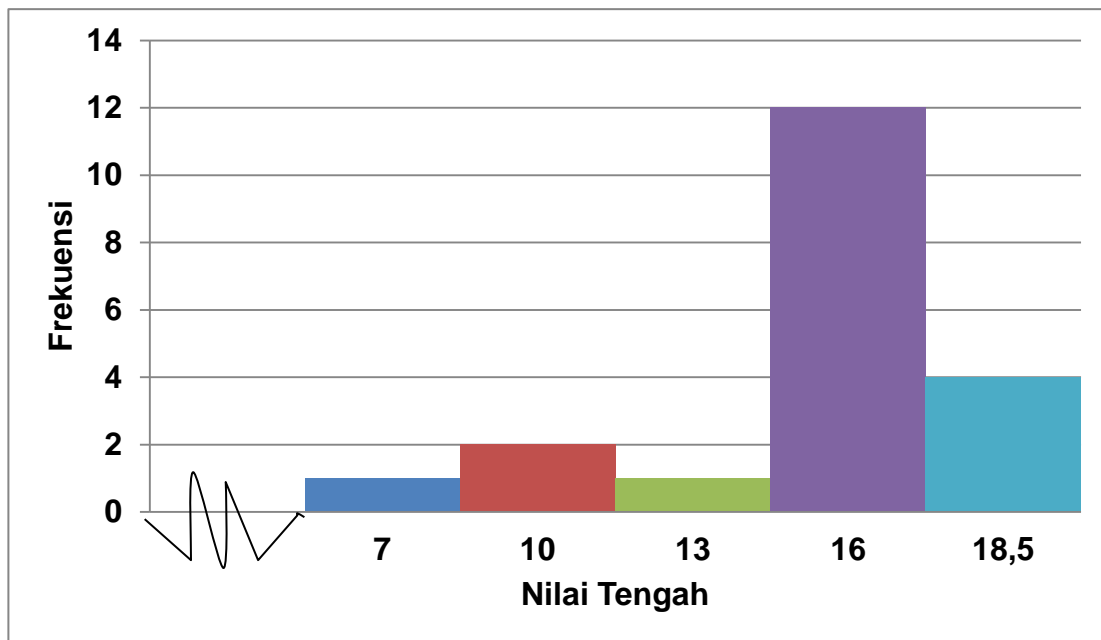
Data yang terkumpul mengenai pengaruh latihan menggunakan media video dengan kursi terhadap koordinasi mata-kaki pada tes awal *wall pass soccer* menunjukkan rentang nilai tertinggi 19 kali dan nilai terendah 6 kali dengan rata-rata koordinasi mata-kaki awal sebesar 15,1 kali, standar deviasi (SD) sebesar 3,18 kali, standar *error mean* ( $SE_{MX}$ ) sebesar 0,73 kali (lihat tabel 1). Hal tersebut dapat terlihat pada distribusi frekuensi dan histogram berikut :

**Tabel 4.2. Distribusi Frekuensi Pengukuran Koordinasi Mata-Kaki Awal**

No	Kelas Interval	Nilai Tengah	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif
1	6 – 8	7	1	5%
2	9 – 11	10	2	10%
3	12 – 14	13	1	5%
4	15 – 17	16	12	60%
5	18 – 19	18,5	4	20%
<b>Jumlah</b>			20	100%



Data yang terkumpul di atas menunjukkan bahwa dari 20 sampel yang ada, terdapat 1 orang memiliki koordinasi mata-kaki antara 6-8, lalu ada 2 orang yang memiliki koordinasi mata-kaki antara 9-11, ada 1 orang yang memiliki koordinasi mata-kaki 12-14, kemudian 12 orang yang memiliki koordinasi mata-kaki antara 15-17, dan ada 4 orang yang memiliki koordinasi mata-kaki antara 18-19. Dimana nilai koordinasi mata-kaki yang sering muncul adalah rentang kelas interval 15-17 dengan frekuensi absolut 12 dan frekuensi relatif 60% dengan nilai tengah kelas tersebut 16.



**Gambar 4.1. Grafik Histogram Koordinasi Mata-Kaki Awal**

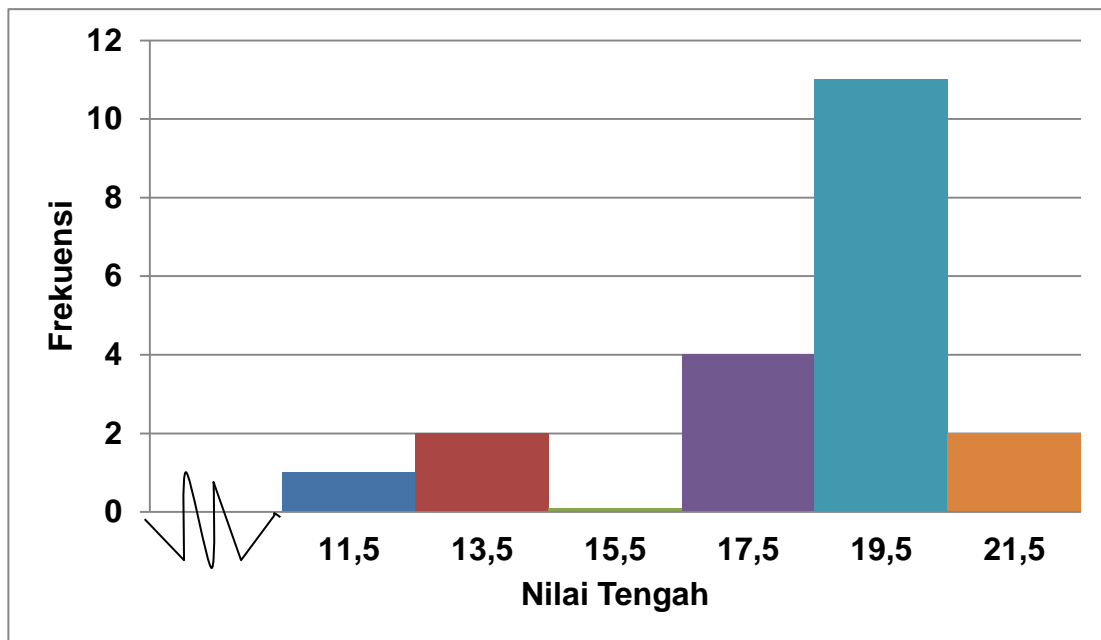
## 2. Data Hasil Pengukuran Koordinasi Mata-Kaki Akhir

Data yang terkumpul mengenai peningkatan latihan melalui penerapan media video dengan kursi terhadap koordinasi mata-kaki pada tes akhir *wall pass soccer* menunjukkan rentang nilai tertinggi 22 kali dan nilai terendah 11 kali dengan rata-rata koordinasi mata-kaki akhir sebesar 18.2 kali, standar deviasi (SD) sebesar 2.75 kali, standar *error mean* ( $SE_{MX}$ ) sebesar 0.63 kali (lihat tabel 1). Hal tersebut dapat terlihat pada distribusi frekuensi dan histogram berikut :

**Tabel 4.3. Distribusi Frekuensi Pengukuran Koordinasi Mata-Kaki Akhir**

No	Kelas Interval	Nilai Tengah	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif
1	11 – 12	11,5	1	5%
2	13 – 14	13,5	2	10%
3	15 – 16	15,5	0	0%
4	17 – 18	16,5	4	20%
5	19 – 20	19,5	11	55%
6	21 – 22	21,5	2	10%
<b>Jumlah</b>			20	100%

Data yang terkumpul di atas menunjukkan bahwa dari 20 sampel yang ada, terdapat 1 orang memiliki koordinasi mata-kaki antara 11-12, lalu ada 2 orang yang memiliki koordinasi mata-kaki antara 13-14, ada 4 orang yang memiliki koordinasi mata-kaki 17-18, kemudian 11 orang yang memiliki koordinasi mata-kaki antara 19-20, dan ada 2 orang yang memiliki koordinasi mata-kaki antara 21-22. Dimana nilai koordinasi mata-kaki yang sering muncul adalah rentang kelas interval 19-20 dengan frekuensi absolut 11 dan frekuensi relatif 55% dengan nilai tengah kelas tersebut 19,5



**Gambar 4.2. Grafik Histogram Koordinasi Mata-Kaki Akhir**

## B. Pengujian Hipotesis

Disampaikan tentang nilai rata-rata dari hasil yang didapatkan pada tes awal adalah 15,1 kali dan pada tes akhir 18,2 kali. Dari rata-rata mengenai tes awal dan tes akhir pada pengukuran koordinasi mata-kaki menunjukkan adanya perubahan hasil yang didapat. Dari hasil analisis data diperoleh selisih rata-rata ( $M_D$ ) 3,1 dengan standar deviasi perbedaan ( $SD_D$ ) 0,99 standar *error* perbedaan rata-rata ( $SE_{MD}$ ) 0,23 dalam perhitungan selanjutnya diperoleh nilai t-hitung 13,49 dan nilai t-tabel yaitu 2,09 yang berarti t-hitung 13,49 lebih besar dari t-tabel 2,09. Hal ini menunjukkan bahwa hipotesa nihil ( $H_0$ ) ditolak dan hipotesa alternatif ( $H_1$ ) diterima.

Dari hasil perhitungan koordinasi mata-kaki tersebut dinyatakan bahwa latihan menggunakan media video dengan kursi berpengaruh terhadap perubahan koordinasi mata-kaki pada siswa SMP Hang Tuah 3 Jakarta yang mengikuti ekstrakurikuler futsal.

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil pengukuran dan analisa yang dilaksanakan dalam penelitian ini maka dapat disimpulkan bahwa latihan menggunakan media video dengan kursi berpengaruh signifikan terhadap perubahan koordinasi mata-kaki. Dengan kata lain, terjadi perubahan koordinasi mata-kaki pada siswa SMP Hang Tuah 3 Jakarta yang mengikuti ekstrakurikuler futsal.

#### **B. Saran**

Dari hasil penelitian ini, peneliti ingin menyampaikan sara-saran sebagai berikut :

1. Kepada setiap pelatih khususnya pelatih futsal sebelum melatih teknik dasar disarankan agar memperhitungkan latihan koordinasi mata-kaki melalui penerapan media video dengan kursi. Karena sangat membantu meningkatkan gerak dasar siswa dalam hal koordinasi mata-kaki yang dibutuhkan dalam olahraga futsal.
2. Untuk para pelatih agar lebih memahami bagaimana cara untuk melakukan berbagai strategi dengan bermacam-macam metode latihan.

3. Pelatih harus lebih kreatif dan inovatif dalam memanfaatkan sarana dan prasarana latihan agar siswa lebih semangat berlatih.
4. Pelatih harus tahu kondisi dan kemampuan siswa agar dapat memberikan latihan yang sesuai demi tercapainya tujuan latihan.
5. Pelatih harus inovatif dalam membuat program latihan. Agar siswa tidak bosan dan jenuh terhadap materi yang diberikan.

## DAFTAR PUSTAKA

Achmad Sofyan Hanif dkk, *Pedoman Standar Minimal Prasarana Olahraga Perguruan Tinggi*, Direktorat Fasilitas Olahraga dan Prestasi Direktorat Jendral Olahraga, 2004

Amir Hamzah Sulaeman, *Media Audio-visual*, Jakarta: PT. Gramedia, 2005

Andri Irawan, *Teknik Dasar Modern Futsal*, Jakarta: Pena Pundi Aksara, 2009

Arief S. Sadiman et al., *Media Pendidikan : Pengertian, Pengembangan & Pemanfaatannya*, Jakarta: PT Raja Grafindo Persada, 2007

Azhar Arsyad, *Media Pembelajaran*, Jakarta PT. Raja Grafindo, 2006

Depdiknas, *Kamus Besar Bahasa Indonesia Edisi Keempat*, Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama, 2008

Eveline.S & Dewi Salma, *Mozaik Teknologi Pendidikan*, Jakarta: Prenada Media, 2004

Giri Wiarto, *Fisiologi dan Olahraga*, Yogyakarta: Graha Ilmu, 2013

<https://id.wikipedia.org/wiki/Kursi>, last update Agustus 5, 2017

<http://www.mahfudcs.web.id/2012/04/materi-sistem-koordinasi-dan-alat-indera>, last update July 25, 2017

Hurlock, *Psikologi Perkembangan* Jakarta: Penerbit Erlangga, 2002

Johansyah Lubis, *Pencak Silat Panduan Praktis*, Jakarta, Radja Grafindo Persada, 2004

John Tenang, *Mahir Bermain Futsal*, Bandung: DARI Mizan, 2008

- Justinus Lhaksana, *Taktik & Strategi Futsal Modern*, Jakarta: Be Champion, 2011
- LDFEUI. *Dasar-dasar Demografi*, Jakarta: Fakultas Ekonomi UI, 2004
- M. Sajoto, *Pembinaan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*, Jakarta: Depdikbud P2LPTK, 2001
- Murhananto, *Dasar-dasar Permainan Futsal Sesuai Dengan Peraturan FIFA*, Jakarta: Kawan Pustaka, 2006
- Rianto & Heru, *Langkah-langkah Penelitian Sosial*, Jakarta: PT. Bumi Aksara, 2006
- Richard Decaprio. *Aplikasi Teori Pembelajaran Motorik di Sekolah*, (Jogjakarta: Diva Press, 2013
- Soepartono, *Sarana dan Prasarana Olahraga*, Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Jendral Pendidikan Dasar dan Menengah Bagian Proyek Penataran Guru SLTP setara D-III, 2000
- Sumadi Suryabrata, *Metode Penelitian*, Kota Depok: Rajagrafindo Persada, 2014
- Supandi, *Strategi Belajar Mengajar*, Jakarta: Depdikbud, 2008
- Syaiful B.D & Aswan Zain, *Strategi Belajar Mengajar*, Jakarta: Rineka Cipta, 2006
- Tudor O. Bempa, *Theory and Methodology of Training*, Jakarta: Terjemahan, 2009
- Widiastuti, *Belajar Motorik*, Jakarta: FIK UNJ, 2007
- \_\_\_\_\_. *Tes dan Pengukuran*, Jakarta: PT Bumi Timur Raya, 2011
- Widjaninggar, W., et al. *Pedoman dan Modul Penataran Pelatih Fitness Center Tingkat Dasar*, Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Pusat Kesegaran Jasmani dan Rekreasi, 2002
- Zulkipli, *Psikologi Perkembangan*, Bandung: Rosda Karya, 2001



**LAMPIRAN 1**

Tabel 5. Data Hasil Penelitian Latihan Koordinasi Mata Kaki Awal Dan Akhir

<b>No</b>	<b>Nama</b>	<b>Tes Awal (kali)</b>	<b>Tes Akhir (kali)</b>
1	R A	17	21
2	R G	18	20
3	R Z	16	20
4	R D	18	22
5	N	18	20
6	R R	15	18
7	A H	15	19
8	R R	16	20
9	A F	16	19
10	D A	10	13
11	D P	15	17
12	M R	9	13
13	G F	19	20
14	F	17	19
15	S B	15	19
16	M K	15	18
17	I P	17	19
18	F	6	11
19	A	16	19
20	M A	14	17
<b><math>\Sigma</math></b>		<b>302</b>	<b>364</b>

## LAMPIRAN 2

### Langkah-Langkah Perhitungan Distribusi Frekuensi

#### A. Variabel Tes Koordinasi Mata Kaki

$$\begin{aligned}
 1. \text{ Rentang (R)} &= \text{Data Terbesar} - \text{Data Terkecil} \\
 &= 19 - 6 \\
 &= 13
 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned}
 2. \text{ Kelas Interval (KI)} &= 1 + (3,3 \text{ Log } n) \\
 &= 1 + (3,3 \text{ Log } 20) \\
 &= 1 + (3,3 \times 1,30) \\
 &= 1 + 4,29 \\
 &= 5,29
 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned}
 3. \text{ Interval} &= \frac{R}{KI} \\
 &= \frac{13}{5,29} \\
 &= 2,45
 \end{aligned}$$

#### B. Variabel Tes Koordinasi Mata Kaki Akhir

$$\begin{aligned}
 1. \text{ Rentang (R)} &= \text{Data Terbesar} - \text{Data Terkecil} \\
 &= 22 - 11 \\
 &= 11
 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned} 2. \text{ Kelas Interval (KI)} &= 1 + (3,3 \text{ Log } n) \\ &= 1 + (3,3 \text{ Log } 20) \\ &= 1 + (3,3 \times 1,30) \\ &= 1 + 4,29 \\ &= 5,29 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned} 3. \text{ Interval} &= \frac{R}{KI} \\ &= \frac{11}{5,29} \\ &= 2,07 \end{aligned}$$

### LAMPIRAN 3

Tabel 6. Data Hasil Penelitian Koordinasi Mata Kaki Awal Dan Akhir

No	x	y	X (x- $\bar{x}$ )	Y (y- $\bar{y}$ )	X <sup>2</sup>	Y <sup>2</sup>
1	17	21	1.9	2.8	3.61	7.84
2	18	20	2.9	1.8	8.41	3.24
3	16	20	0.9	1.8	0.81	3.24
4	18	22	2.9	3.8	8.41	14.44
5	18	20	2.9	1.8	8.41	3.24
6	15	18	-0.1	-0.2	0.01	0.04
7	15	19	-0.1	0.8	0.01	0.64
8	16	20	0.9	1.8	0.81	3.24
9	16	19	0.9	0.8	0.81	0.64
10	10	13	-5.1	-5.2	26.01	27.04
11	15	17	-0.1	-1.2	0.01	1.44
12	9	13	-6.1	-5.2	37.21	27.04
13	19	20	3.9	1.8	15.21	3.24
14	17	19	1.9	0.8	3.61	0.64
15	15	19	-0.1	0.8	0.01	0.64
16	15	18	-0.1	-0.2	0.01	0.04
17	17	19	1.9	0.8	3.61	0.64
18	6	11	-9.1	-7.2	82.81	51.84
19	16	19	0.9	0.8	0.81	0.64
20	14	17	-1.1	-1.2	1.21	1.44
$\Sigma$	<b>302</b>	<b>364</b>			<b>201.8</b>	<b>151.2</b>

## LAMPIRAN 4

Perhitungan Data Awal dan Akhir

A. Perhitungan Data Awal Dan Akhir

1. Mencari *Mean* Data Awal Dan Akhir

$$\begin{aligned} M_x &= \frac{\sum X}{n} \\ &= \frac{302}{20} \\ &= 15,1 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned} M_y &= \frac{\sum y}{n} \\ &= \frac{364}{20} \\ &= 18.2 \end{aligned}$$

2. Mencari Strandar Deviasi Tes Awal dan Akhir

$$\begin{aligned} SD_x &= \sqrt{\frac{\sum X^2}{n}} \\ &= \sqrt{\frac{201,8}{20}} \\ &= 3,18 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned}
 SD_y &= \sqrt{\frac{\sum Y^2}{n}} \\
 &= \sqrt{\frac{151,2}{20}} \\
 &= 2,75
 \end{aligned}$$

3. Standar Kesalahan Mean ( $SE_{MD}$ ) Tes Awal dan Tes Akhir

$$\begin{aligned}
 SD_{MX} &= \frac{SDx}{\sqrt{n-1}} \\
 &= \frac{3,18}{\sqrt{20-1}} \\
 &= \frac{3,18}{4,36} \\
 &= 0,73
 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned}
 SD_{My} &= \frac{SDy}{\sqrt{n-1}} \\
 &= \frac{2,75}{\sqrt{20-1}} \\
 &= \frac{2,75}{4,36} \\
 &= 0,63
 \end{aligned}$$

## LAMPIRAN 5

Tabel 7. Data Hasil Penelitian Koordinasi Mata Kaki Awal dan Akhir Untuk Peritungan Uji-t

No	x	y	D (x-y)	D <sup>2</sup>
1	17	21	-4	16
2	18	20	-2	4
3	16	20	-4	16
4	18	22	-4	16
5	18	20	-2	4
6	15	18	-3	9
7	15	19	-4	16
8	16	20	-4	16
9	16	19	-3	9
10	10	13	-3	9
11	15	17	-2	4
12	9	13	-4	16
13	19	20	-1	1
14	17	19	-2	4
15	15	19	-4	16
16	15	18	-3	9
17	17	19	-2	4
18	6	11	-5	25
19	16	19	-3	9
20	14	17	-3	9
<b>Σ</b>	<b>302</b>	<b>364</b>	<b>-62</b>	<b>212</b>

## LAMPIRAN 6

### Teknik Perhitungan Uji-t Pada Latihan Koordinasi Mata Kaki

#### 1. Hipotesis

- a.  $H_0 : \mu_1 = \mu_2$  Tidak terdapat perubahan terhadap koordinasi mata kaki awal dan akhir pada latihan koordinasi mata kaki menggunakan media video dengan kursi
- b.  $H_1 : \mu_1 > \mu_2$  Terdapat perubahan terhadap koordinasi mata kaki awal dan akhir pada latihan koordinasi mata kaki menggunakan media video dengan kursi

2. Mencari *Mean of Diference* ( $M_D$ ) atau nilai rata-rata hitung dari beda selisih antar variabel.

$$\begin{aligned} M_D &= \frac{\sum D}{n} \\ &= \frac{-62}{20} \\ &= -3,1 \end{aligned}$$

3. Mencari Standar Deviasi Dari Perbedaan Sektor Antar Variabel

$$SD_D = \sqrt{\frac{\sum D^2}{n} - \left(\frac{\sum D}{n}\right)^2}$$



$$\begin{aligned}
&= \sqrt{\frac{212}{20} - \left(\frac{-62}{20}\right)^2} \\
&= \sqrt{10,60 - 9,61} \\
&= \sqrt{0,99} \\
&= 0,99
\end{aligned}$$

4. Mencari Standar *Error* Dari *Mean* Perbedaan Skor Variabel

$$\begin{aligned}
SE_{MD} &= \frac{SD_D}{\sqrt{n-1}} \\
&= \frac{0,99}{\sqrt{20-1}} \\
&= \frac{0,99}{4,36} \\
&= 0,23
\end{aligned}$$

5. Mencari Nilai t Hitung

$$\begin{aligned}
t &= \frac{M_D}{SE_{MD}} \\
&= \frac{-3,1}{0,23} \\
&= 13,49
\end{aligned}$$

#### 6. Mencari Nilai t Tabel

$$\begin{aligned} dt / db &= n-1 \\ &= 20-1 \\ &= 19 \end{aligned}$$

$$t \text{ table} = 2,09$$

#### 7. Menguji Nilai t Hitung Terhadap Nilai t Tabel dengan Ketentuan Sebagai

Berikut :

- Jika  $t \text{ hitung} \leq t \text{ tabel}$ , maka  $H_0$  diterima
- Jika  $t \text{ hitung} \geq t \text{ tabel}$ , maka  $H_0$  ditolak
- Nilai  $t \text{ hitung} = 13,49$  dan  $t \text{ table} = 2,09$
- Nilai  $t \text{ hitung} > \text{Nilai } t \text{ tabel}$  menunjukkan bahwa Hipotesa  $H_0$  ditolak

#### 8. Kesimpulan

Nilai  $t \text{ hitung} = 13,49$  dan  $t \text{ table } 2,09$  berarti  $t \text{ hitung} > t \text{ table}$  berarti :

Bahwa latihan koordinasi mata kaki melalui penerapan media video dengan kursi mempengaruhi perubahan koordinasi mata kaki pada siswa SMP Hang Tuah 3 Jakarta yang mengikuti ekstrakurikuler futsal.

## LAMPIRAN 7

### Siklus 1

#### Program Latihan Koordinasi Mata Kaki Menggunakan Media Video dengan Kursi

Perlakuan	Tanggal	Materi Latihan
I	1 November 2017	<p>Berdo'a</p> <p><b><u>Pendahuluan</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pemanasan (15 menit)</li> <li>- Pemberian intruksi atau pemahaman</li> </ul> <p><b><u>Inti</u></b></p> <p>Melakukan latihan koordinasi menggunakan media video dengan kursi sebanyak 12 video dengan tingkat kesulitan yang rendah tanpa pengulangan</p> <p><b><u>Penenangan</u></b></p> <p>Pelemasan otot dengan senam</p> <p>Keterangan:</p> <p>Setiap peserta melakukan sesuai dengan perintah atau aba-aba pelatih</p> <p><b><u>Tujuan</u></b></p> <p>Siswa dapat beradaptasi atau menyesuaikan dengan metode latihan yang diberikan</p>
II	6 November 2017	<p>Berdo'a</p> <p><b><u>Pendahuluan</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pemanasan (15 menit)</li> </ul> <p><b><u>Inti</u></b></p> <p>Melakukan latihan koordinasi menggunakan media video dengan kursi sebanyak 12 video</p>

		<p>tanpa pengulangan</p> <p><b><u>Penenangan</u></b></p> <p>Pelemasan otot dengan senam</p> <p>Keterangan:</p> <p>Setiap peserta melakukan sesuai dengan perintah atau aba-aba pelatih</p> <p><b><u>Tujuan</u></b></p> <p>Siswa memahami konsep latihan koordinasi mata kaki</p>
III	8 November 2017	<p>Berdo'a</p> <p><b><u>Pendahuluan</u></b></p> <p>- Pemanasan (15 menit)</p> <p><b><u>Inti</u></b></p> <p>Melakukan latihan koordinasi mata kaki menggunakan media video dengan kursi sebanyak 12 video yang diberi tambahan variasi gerakan serta ada pengulangan jika melakukan banyak kesalahan saat latihan</p> <p><b><u>Penenangan</u></b></p> <p>Pelemasan otot dengan senam</p> <p>Keterangan:</p> <p>Setiap peserta melakukan sesuai dengan perintah atau aba-aba pelatih</p> <p><b><u>Tujuan</u></b></p> <p>Siswa memahami dan dapat melakukan latihan yang sesuai intruksi dengan baik</p>

IV	13 November 2017	<p>Berdo'a</p> <p><b><u>Pendahuluan</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pemanasan (15 menit)</li> </ul> <p><b><u>Inti</u></b></p> <p>Melakukan latihan koordinasi mata kaki menggunakan media video dengan kursi sebanyak 12 video serta ada pengulangan jika melakukan banyak kesalahan yang tidak sesuai dengan arahan video</p> <p><b><u>Penenangan</u></b></p> <p>Pelemasan otot</p> <p>Keterangan:</p> <p>Setiap peserta melakukan sesuai dengan perintah atau aba-aba pelatih</p> <p><b><u>Tujuan</u></b></p> <p>Siswa dapat melakukan latihan yang sesuai intruksi dengan baik, rileks dan tanpa kesalahan</p>
V	15 November 2017	<p>Berdo'a</p> <p><b><u>Pendahuluan</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pemanasan (15 menit)</li> </ul> <p><b><u>Inti</u></b></p> <p>Melakukan latihan koordinasi mata kaki menggunakan media video dengan kursi sebanyak 12 video dengan variasi gerakan berbeda serta ada pengulangan jika melakukan banyak kesalahan saat latihan</p> <p><b><u>Penenangan</u></b></p> <p>Pelemasan otot dengan senam</p>

		<p>Keterangan:</p> <p>Setiap peserta melakukan sesuai dengan perintah atau aba-aba pelatih</p> <p><b><u>Tujuan</u></b></p> <p>Siswa dapat mengefisiensikan tenaga yang dikeluarkan saat latihan</p>
VI	20 November 2017	<p>Berdo'a</p> <p><b><u>Pendahuluan</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pemanasan (15 menit)</li> </ul> <p><b><u>Inti</u></b></p> <p>Melakukan latihan koordinasi mata kaki menggunakan media video dengan kursi sebanyak 12 video yang diberi tingkat kesulitan lebih tinggi</p> <p><b><u>Penenangan</u></b></p> <p>Pelemasan otot dengan senam</p> <p>Keterangan:</p> <p>Setiap peserta melakukan sesuai dengan perintah atau aba-aba pelatih</p> <p><b><u>Tujuan</u></b></p> <p>Siswa dapat melakukan gerakan yang diinstruksikan dengan baik, rileks dan tanpa kesalahan serta motivasi yang tinggi dengan variasi berbeda</p>
VII	22 November 2017	<p>Berdo'a</p> <p><b><u>Pendahuluan</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pemanasan (15 menit)</li> </ul> <p><b><u>Inti</u></b></p> <p>Melakukan latihan koordinasi mata kaki</p>

		<p>menggunakan media video dengan kursi sebanyak 12 video</p> <p><b><u>Penenangan</u></b></p> <p>Pelemasan otot dengan senam</p> <p>Keterangan:</p> <p>Setiap peserta melakukan sesuai dengan perintah atau aba-aba pelatih</p> <p><b><u>Tujuan</u></b></p> <p>Siswa dapat melakukan koordinasi mata kaki yang baik</p>
VIII	27 November 2017	<p>Berdo'a</p> <p><b><u>Pendahuluan</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pemanasan (15 menit)</li> </ul> <p><b><u>Inti</u></b></p> <p>Melakukan latihan koordinasi mata kaki menggunakan media video dengan kursi sebanyak 12 video yang diberi tingkat kesulitan lebih tinggi dengan variasi gerakan yang berbeda</p> <p><b><u>Penenangan</u></b></p> <p>Pelemasan otot dengan senam</p> <p>Keterangan:</p> <p>Setiap peserta melakukan sesuai dengan perintah atau aba-aba pelatih</p> <p><b><u>Tujuan</u></b></p> <p>Siswa dapat melakukan gerakan yang diinstruksikan dengan baik, rileks dan dapat mengoptimalkan tenaga serta motivasi yang tinggi</p>

## LAMPIRAN 8

### **WALL PASS SOCCER TEST**

*Wall pass soccer* adalah suatu tes ketangkasan untuk uji kemampuan koordinasi mata-kaki dengan menggunakan tes menendang bola ke dinding (Johansyah Lubis, *Pencak Silat Panduan Praktis*). Tes ini memiliki reliabilitas 0.61 dan validitas diasumsikan dengan *face validity*, dimana *face validity* merupakan pengukuran validitas berdasarkan pendapat dari para ahli atas instrument yang digunakan. Tujuannya adalah untuk mengetahui kemampuan koordinasi mata-kaki siswa

**Fasilitas dan alat yang digunakan** : lapangan berdinding, *stopwatch* dan bola sepak. Sasaran dibuat pada dinding sepanjang 2,44 meter dengan tinggi 1,22 meter. Daerah pembatas untuk melakukan tendangan ditandai pada lantai dengan ukuran 3,65 meter x 4,23 meter di depan daerah sasaran, jarak menendang 1,83 meter.

**Petugas yang bekerja** : pengukur jarak dan pencatat skor.

**Prosedurnya yaitu** :

1. Testee melakukan tendangan bola ke dinding sebanyak-banyaknya ke arah sasaran dengan jarak yang telah ditentukan selama 20 detik.
2. Skor dihitung dari semua tendangan yang berhasil dilakukan oleh testee. Testee diberi kesempatan tiga kali dan diambil data terbesar.



## LAMPIRAN 9

### Dokumentasi Penelitian



**Gambar 1. Tes Koordinasi Mata-Kaki Dengan *Wall Pass Soccer***



**Gambar 2. Siswa Sedang Melakukan Pemanasan Menggunakan Permainan**



**Gambar 3. Siswa Sedang Diberikan Pemahaman Latihan Menggunakan Media Video Dengan Kursi**



**Gambar 4. Potongan Video Ke-1**



**Gambar 5. Potongan Video ke-12**





**Gambar 6. Foto Bersama Sebelum Pertemuan ke-1**



**YAYASAN HANG TUAH  
PENGURUS CABANG JAKARTA  
SMP HANG TUAH 3**

Jl. Tangguh Raya Komplek TNI-AL  
Kelapa Gading Barat Telp. 45841303 Jakarta 14240

---

**SURAT KETERANGAN**  
**Sket/087/XII/2017/YHT**

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : **Drs. Wagiran**  
Jabatan : **Kepala Sekolah**

Menerangkan bahwa :


Nama : **Rizki Ramadian**  
NIM : **6135131987**  
Tempat, Tanggal Lahir : **Sukabumi, 6 Maret 1995**  
Program Studi : **Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi**  
Fakultas : **Ilmu Olahraga Universitas Negeri Jakarta**

benar yang tersebut diatas telah melaksanakan Penelitian di SMP Hang Tuah 3 Jakarta untuk keperluan Skripsi dengan judul **“Peningkatan Kemampuan Koordinasi Mata Kaki Melalui Penerapan Media Video Dengan Kursi Pada Siswa SMP Hang Tuah 3 Jakarta yang Mengikuti Ekstrakurikuler Futsal”** terhitung sejak tanggal 26 Oktober s.d 30 Nopember 2017, dan yang bersangkutan melaksanakan tugasnya dengan baik dan penuh tanggung jawab.

Demikian surat ini dibuat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Jakarta, 4 Desember 2017

Kepala Sekolah

  
  
**Drs. WAGIRAN**





KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI, DAN PENDIDIKAN TINGGI  
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA

Kampus Universitas Negeri Jakarta, Jalan Rawamangun Muka, Jakarta 13220  
Telepon/Faximile : Rektor : (021) 4893854, PRI : 4895130, PR II : 4893918, PR III : 4892926, PR IV : 4893982  
BUK : 4750930, BAKHUM : 4759081, BK : 4752180  
Bagian UHT : Telepon, 4893726, Bagian Keuangan : 4892414, Bagian Kepegawaian : 4890536, Bagian Humas : 4898486  
Laman : www.unj.ac.id

Building  
Future  
Leaders

Nomor : 3733/UN39.12/KM/2017  
Lamp. : -  
Hal : Permohonan Izin Mengadakan Penelitian  
untuk Penulisan Skripsi

25 Oktober 2017

Yth. Kepala SMP Hang Tuah 3  
Jl. Tangguh Raya, Kelapa Gading,  
Jakarta Utara

Kami mohon kesediaan Saudara untuk dapat menerima Mahasiswa Universitas Negeri Jakarta :

Nama : Rizki Ramadian  
Nomor Registrasi : 6135131987  
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi  
Fakultas : Ilmu Olahraga Universitas Negeri Jakarta  
No. Telp/HP : 085717907782

Dengan ini kami mohon diberikan ijin mahasiswa tersebut, untuk dapat mengadakan penelitian guna mendapatkan data yang diperlukan dalam rangka penulisan skripsi dengan judul :

“Peningkatan Kemampuan Koordinasi Mata Kaki Melalui Penerapan Media Video Dengan Kursi Pada Siswa SMP Hang Tuah 3 Jakarta yang Mengikuti Ekstrakurikuler Futsal”

Atas perhatian dan kerjasama Saudara, kami sampaikan terima kasih.

Kepala Biro Akademik, Kemahasiswaan,  
dan Hubungan Masyarakat



Woro Sasmoyo, SH  
NIP. 19630403 198510 2 001

**Tembusan :**

1. Dekan Fakultas Ilmu Olahraga
2. Koordinator Prodi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

## DAFTAR RIWAYAT HIDUP



Rizki Ramadian. Anak pertama dari pasangan Rispianto dan Imas Masitoh. Lahir pada tanggal 6 Maret 1995. Bertempat tinggal di Kp. Gegerbitung no. 11 RT/RW 04/01 Desa/Kec. Gegerbitung Kab. Sukabumi Jawa Barat.

Riwayat pendidikan : memulai pendidikan di SDN Jati Asih III Bekasi (2001-2003), SDN Gegerbitung Kab. Sukabumi (2003-2005), SDN Bongas Kab. Sukabumi (2005-2007). Kemudian melanjutkan sekolah ke SMP 1 Sukaraja Kab. Sukabumi (2007-2010). Lalu melanjutkan sekolah ke SMAN 4 Kota Sukabumi (2010-2013). Setelah itu penulis melanjutkan pendidikan ke Universitas Negeri Jakarta, Program Studi Pendidikan Jasmani.