

P-ISSN ---- ----

E-ISSN ---- ----



Jurnal Ilmiah Mahasiswa Pendidikan

Volume 1, Nomor 1, September 2020

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

Jaslin, Zikrul Rahmat, dan Didi Yudha Pranata

Program Studi Pendidikan Jasmani

STIKIP Bina Bangsa Getsempena Banda Aceh

Email: jaslin@gmail.com

ABSTRAK

Penelitian ini berjudul "Hubungan Kelincahan dengan Nilai Psikomotor Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani Siswa Kelas X SMA Negeri 4 Banda Aceh". Adapun Tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan kelincahan dengan psikomotor mata pelajaran pendidikan jasmani siswa kelas X SMA Negeri 4 Banda Aceh. Jenis penelitian ini adalah korelasi dengan menggunakan metode pendekatan kuantitatif. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas X SMA Negeri 4 Banda Aceh sebanyak 256 orang siswa. Sampel yang diambil hanya 10% dari populasi yaitu 26 siswa dengan menggunakan teknik *random sampling*. Berdasarkan tabel korelasi maka koefisien yang ditentukan sebesar $r = 0,633$ harga r_{hitung} tersebut selanjutnya dibandingkan dengan r_{tabel} . Untuk taraf signifikan $\alpha = 0,05$ dan $n = 26$ yaitu 1,705, maka $r_{hitung} = 0,633$ dan $r_{tabel} 0,389$. Hal ini dapat disimpulkan bahwa $r_{hitung} > r_{tabel}$ ($0,633 > 0,389$) $t_{hitung} 4,005$ dengan harga signifikan $\alpha = 0,05$, $df = n - 2 = 26 - 2 = 24$, maka H_a diterima jika $t_{hitung} > t_{tabel}$. Jadi diperoleh t_{tabel} yaitu 1,71. Maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kelincahan dengan nilai psikomotor mata pelajaran pendidikan jasmani siswa kelas X SMA Negeri 4 Banda Aceh.

Kata Kunci: kelincahan, nilai psikomotor, penjaskes

ABSTRACT

This study is entitled "The Relationship of Agility with Psychiatric Value of Physical Education Subjects for Class X Students of SMA Negeri 4 Banda Aceh". The purpose of this study was to determine the relationship of agility with psychomotor physical education subjects in class X SMA Negeri 4 Banda Aceh. This type of research is a correlation using quantitative approaches. The population in this study were all grade X students of SMA Negeri 4 Banda Aceh, totaling 256 students. The sample taken was only 10% of the population, 26 students using random sampling techniques. Based on the correlation table, the coefficient specified is $r = 0.633$. The calculated price is then compared with the table. For a significant level $\alpha = 0,05$ and $n = 26$ that is 1.705, then r count = 0.633 and $r_{table} 0.389$. It can be concluded that $r_{count} > r_{table}$ ($0.633 > 0.389$) $t_{count} 4.005$ with a significant price $\alpha = 0.05$, $df = n - 2 = 26 - 2 = 24$, then H_a is accepted if $t_{count} > t_{table}$. So the t_{table} is

1.71. Then it can be concluded that there is a significant relationship between agility with psychomotor grades in physical education subjects in class X SMA Negeri 4 Banda Aceh.

Keywords: *agility, psychomotor values, physical health*

PENDAHULUAN

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

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

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

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

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

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

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

Pelaksanaan pendidikan jasmani dan olahraga merupakan sebuah investasi jangka panjang dalam upaya peningkatan mutu sumber daya manusia Indonesia, hasil yang diharapkan itu akan dapat dicapai dalam waktu cukup lama. Oleh karena itu jasmani dan olahraga terus ditingkatkan dan dilakukan dengan kesabaran dan keikhlasan. Hal ini tentu diperlukan suatu tindakan yang mendukung terciptanya pembelajaran yang kondusif. Praktek sangat dominan dalam penilaian pendidikan jasmani, karena dalam prosesnya pembelajaran pendidikan jasmani yang lebih mengandalkan aktifitas fisik. Praktek yang mempengaruhi nilai psikomotor pada mata pelajaran pendidikan jasmani diantaranya adalah kelincahan.

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

Setiap individu mempunyai kelincahan yang berbeda-beda, ada yang tingkat kelincahannya baik dan ada yang kelincahannya kurang. Hasil observasi peneliti di sekolah

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

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

Rumusan Masalah

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

Hipotesis Penelitian

Adapun hipotesis yang digunakan pada penelitian ini adalah:

Ho : Tidak terdapat hubungan antara variabel bebas (x) dan variabel terikat (y)

Ha : Terdapat hubungan antara variabel bebas (x) dan variabel terikat (y)

LANDASAN TEORITIS

Kelincahan berasal dari kata lincah. Menurut kamus besar bahasa Indonesia (1993:525) lincah berarti selalu bergerak, tidak dapat diam, tidak tenang, tidak tetap. Sedangkan menurut Harsono (1993:14) orang yang lincah adalah orang yang mempunyai kemampuan untuk merubah arah dan posisi tubuh dengan cepat dan tepat pada waktu sedang bergerak tanpa kehilangan keseimbangan dan kesadaran akan posisi tubuhnya. Dan menurut Suharno (1993:28) mendefinisikan kelincahan adalah kemampuan dari seseorang untuk merubah posisi dan arah secepat mungkin sesuai dengan situasi yang dihadapi.

Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kelincahan

Ada beberapa faktor yang mempengaruhi kelincahan yaitu kekuatan otot, kecepatan, tenaga ledak otot, waktu reaksi, keseimbangan, dan koordinasi. Adapun faktor lain yang dapat mempengaruhi kelincahan (Depdiknas, 2000:57) yaitu sebagai berikut :

1. Tipe Tubuh

Orang yang tergolong mesomorph (bentuk tubuh yang atletis dengan tubuh padat dan berotot dengan tampilan yang kekar) lebih tangkas dari pada eksomorph (bentuk tubuh yang kurus dan agak sulit untuk membangun otot di tubuh) dan endomorph (bentuk badan yang bulat, gempal dan biasanya bertubuh besar dan biasanya sulit untuk menurunkan berat badan).

2. Umur

Kelincahan meningkat kira-kira sampai umur 12 tahun pada waktu mulai memasuki pertumbuhan cepat (*rapid growth*). Selama periode tersebut kelincahan tidak meningkat, bahkan menurun. Setelah melewati pertumbuhan cepat (*rapid growth*) kelincahan meningkat lagi sampai anak mencapai umur dewasa, kemudian menurun lagi menjelang umur lanjut.

3. Jenis Kelamin

Anak laki-laki memperhatikan kelincahan sedikit lebih dari pada perempuan sebelum umur pubertas. Setelah umur pubertas perbedaan kelincahannya lebih mencolok.

4. Berat Badan

Berat badan yang lebih dapat mengurangi kelincahan.

5. Kelelahan

Kelelahan dapat mengurangi kelincahan. Oleh karena itu, penting memelihara daya tahan jantung dan daya tahan otot, agar kelelahan tidak mudah timbul.

Macam-macam Latihan Kelincahan

Adapun macam-macam bentuk latihan kelincahan yaitu sebagai berikut :

1. Latihan Lari bolak balik (*Shuttle run*)

Pada latihan ini atlet berlari dari titik satu ke titik yang lain. Dalam latihan ini hanya dua titik yang harus dilalui atlet. Setiap kali sampai pada satu titik ketitik lain, dia harus berusaha secepatnya membalikkan diri untuk berlari menuju ke titik yang lain dengan sudut balik sebesar 180 derajat. Dalam satu repetisi atlet berlari dari satu titik ke titik lain dan kembali ke awal. Satu set terdiri dari tiga repetisi.

2. Latihan lari belak-belok (*zig-zag*)

Tujuannya : melatih mengubah gerak tubuh arah berkelok-kelok.

Cara melakukannya adalah sebagai berikut :

- Latihan bolak balik dengan cepat sebanyak 2-3 kali antara beberapa titik (misalnya 4-5 titik)
- Jarak setiap titik sekitar dua meter.

3. Latihan mengubah posisi tubuh / jongkok-berdiri (*squat-thrust*)

Tujuannya : melatih mengubah posisi tubuh (jongkok dan berdiri tegak)

Cara melakukannya adalah sebagai berikut :

- Pandangan ke arah depan.
- Lemparkan kedua kaki belakang sampai lurus dengan sikap badan telungkup dalam keadaan terangkat.
- Dengan serentak kedua kaki ditarik ke depan, kemudian kembali ketempat semula.
- Latihan ini dilakukan berulang-ulang dengan gerakan yang sama.

Pengertian Nilai Psikomotor

Nilai psikomotor merupakan nilai yang berkaitan dengan keterampilan (skill) atau kemampuan bertindak setelah seseorang menerima pengalaman belajar tertentu. Hasil belajar psikomotor ini sebenarnya merupakan kelanjutan dari hasil belajar kognitif (memahami sesuatu) dan hasil belajar efektif (yang baru tampak dalam bentuk kecenderungan-kecenderungan berperilaku). Ranah psikomotor adalah berhubungan dengan aktivitas fisik, misalnya lari, melompat, melukis, menari, memukul, dan sebagainya (Wahjoedy,2001:24).

Domain psikomotorik adalah kemampuan yang menyangkut kegiatan otot dan fisik. klasifikasi tujuan domain psikomotor terbagi lima kategori yaitu sebagai berikut :

1. Peniruan
Terjadi ketika siswa mengamati suatu gerakan. Mulai memberi respons serupa dengan yang diamati. Mengurangi koordinasi dan kontrol otot-otot saraf. peniruan ini pada umumnya dalam bentuk global dan tidak sempurna.
2. Manipulasi
Menekankan perkembangan kemampuan mengikuti pengarahannya, penampilan, gerakan-gerakan pilihan yang menetapkan suatu penampilan melalui latihan. pada tingkat ini siswa menampilkan sesuatu menurut petunjuk-petunjuk tidak hanya meniru tingkah laku saja.
3. Ketetapan
Memerlukan kecermatan, proporsi dan kepastian yang lebih tinggi dalam penampilan. Respon-respon lebih terkoreksi dan kesalahan-kesalahan dibatasi sampai pada tingkat minimum
4. Artikulasi
Menekankan koordinasi suatu rangkaian gerakan dengan membuat urutan yang tepat dan mencapai yang diharapkan atau dengan gerakan-gerakan yang berbeda.
5. Pengalamiahan
Menurut tingkah laku yang ditampilkan dengan paling sedikit mengeluarkan energi fisik maupun psikis. Gerakannya dilakukan secara rutin. Pengalamiahan merupakan tingkat kemampuan tertinggi dalam domain psikomotorik.

Pengertian Pendidikan Jasmani

Menurut WHO, Pendidikan Jasmani adalah kegiatan jasmani yang diselenggarakan untuk menjadi media bagi kegiatan pendidikan. Pendidikan adalah kegiatan yang merupakan proses untuk mengembangkan kemampuan dan sikap rohaniah yang meliputi aspek mental, intelektual dan bahkan spiritual.

Seluruh tokoh pendidikan tentang arti dari pendidikan jasmani, yaitu pendidikan jasmani dapat diartikan sebagai bagian integral dari suatu proses pendidikan secara keseluruhan, melalui kegiatan fisik yang dipilih untuk mengembangkan dan meningkatkan kemampuan organik, neuromuskuler, interperatif, sosial, dan emosional melalui kegiatan

jasmani yang intensif untuk memperoleh rekreasi, kemenangan, dan prestasi puncak dalam rangka pembentukan manusia Indonesia seutuhnya yang berkualitas (Mahendra, 2008:15).

METODE PENELITIAN

Jenis dan Pendekatan Penelitian

Jenis penelitian ini adalah korelasi. Uji korelasi bertujuan untuk mengetahui arah dan kekuatan hubungan antara variabel numerik dan numerik, contoh untuk mengetahui hubungan kelincahan (numerik) dan nilai psikomotor (numerik). Metode atau pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kuantitatif dan dokumentasi. Penelitian kuantitatif, adalah penelitian dengan memperoleh data yang berbentuk angka atau data kualitatif yang di angkakan (Sugiyono, 2003:14). Dan dokumentasi adalah mencari dan mengumpulkan data mengenai hal-hal yang berupa catatan, transkrip, buku, surat kabar, majalah, notulen, rapor, agenda dan sebagainya (Arikunto, 2006:158). Metode dokumentasi ini dimaksudkan untuk memperoleh data berdasarkan sumber data yang ada di sekolah, yaitu berupa :

1. Profil sekolah
2. Struktur organisasi
3. Hasil penilaian prestasi belajar

Penelitian ini bermaksud mengetahui apakah hubungan kelincahan dengan nilai psikomotor mata pelajaran pendidikan jasmani siswa kelas XI pada SMA Negeri 4 Banda Aceh. Data penelitian ini berbentuk angka-angka berupa skor hasil tes kelincahan berupa *shuttle run* (lari bolak-balik) yang akan dipadukan dengan nilai psikomotor mata pelajaran pendidikan jasmani pada rapor siswa kelas XI pada SMA Negeri 4 Banda Aceh.

Waktu dan Tempat Penelitian

Penelitian ini dilakukan di SMA Negeri 4 Banda Aceh. Penelitian direncanakan berlangsung selama 6 hari dengan melakukan tes kelincahan berupa *shuttle run* dan mengambil nilai psikomotor dari rapor siswa.

Rancangan Penelitian

Sebagaimana judul yang penulis pilih yaitu “ Hubungan Kelincahan Dengan Nilai Psikomotor Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani Siswa Kelas XI Pada SMA Negeri 4 Banda Aceh”, maka langkah-langkah yang ditempuh dalam penelitian ini diantaranya adalah sebagai berikut :

1. Menentukan variabel yang akan diteliti.
2. Menentukan sampel sebagai obyek yang akan diteliti.
3. Menentukan instrumen penelitian.
4. Mengumpulkan data.
 - a) Mengumpulkan data kelincahan
 - b) Mengumpulkan data nilai psikomotor mata pelajaran pendidikan jasmani siswa kelas XI.

5. Menganalisa dan interpretasi data.
6. Membuat Kesimpulan.

Populasi dan Sampel Penelitian

Populasi merupakan keseluruhan subjek penelitian. (Suharsimi, Arikunto, 1998:5). Penelitian populasi dilakukan apabila peneliti ingin meneliti semua elemen yang ada. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas XI pada SMA Negeri 4 Banda Aceh yang berjumlah 256 orang.

Sampel adalah sebagian atau wakil populasi yang diteliti (Suharsimi Arikunto, 1998 : 117). Apabila subjek yang diteliti kurang dari 100, lebih baik diambil semua sehingga penelitiannya merupakan penelitian populasi, dan apabila jumlah subjeknya besar, maka diantaranya 10-15% (Suharsimi, Arikunto, 1998:120). Pada penelitian ini adapun jumlah populasi adalah 256 orang siswa, maka sesuai dengan pendapat diatas maka dalam penelitian ini penulis mengambil 10% dari populasi yaitu 26 orang siswa yang akan dipilih dengan menggunakan metode *random sampling* atau secara acak.

Metode pengumpulan data

Metode pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan metode tes dan pengukuran serta dokumentasi, yaitu :

1. Diadakan tes dan pengukuran kelincahan siswa dengan melakukan tes *shuttle runs* dengan ketentuan kriteria penilaian sebagai berikut:

Skor	Shuttle run Putra (detik)	Kriteria	Shuttle run Putri (detik)
100	<15,50	Sempurna	<16,70
90	16,00-15,60	Baik sekali	17,40-16,80
80	16,60-16,10	Baik	18,20-17,50
70	17,10-17,60	Cukup	18,00-18,30
60	17,70-17,20	Kurang	19,60-19,00

2. Mengumpulkan data dokumentasi nilai psikomotor pelajaran pendidikan jasmani siswa yang diambil nilai rapor siswa tersebut.

Metode Analisis Data

Untuk memperoleh suatu kesimpulan tentang masalah yang akan diteliti, untuk itu apabila semua data sudah terkumpul, maka langkah selanjutnya adalah mengolah data dari hasil tersebut untuk meperoleh suatu kesimpulan dari hasil penelitian yang dilakukan. Data yang diperlukan dalam penelitian ini adalah hasil tes kelincahan yang diperoleh setelah melakukan tes kelincahan yang berupa *shuttle run*.

Menghitung Nilai Rata-Rata

Menghitung nilai rata-rata menggunakan rumus yang dikemukakan oleh Sudjana (1992:67) yaitu sebagai berikut:

$$\bar{x} = \frac{\sum x}{n}$$

Keterangan :

\bar{x} = Mean atau nilai rata-rata

$\sum x$ = Jumlah score

n = Jumlah sampel

Menghitung koefisien korelasi antar korelasi

Menghitung koefisien korelasi antar korelasi maka menggunakan Rumus Korelasi Product Moment Pearson menurut Salasi (2001:63) yaitu sebagai berikut:

$$R_{xy} = \frac{N \cdot \sum XY - \sum X \cdot Y}{\{N \cdot \sum X^2 - (\sum X)^2\} \cdot \{N \cdot \sum Y^2 - (\sum Y)^2\}}$$

Keterangan:

R_{xy} = Angka indek korelasi "r" product moment.

N = Jumlah sampel

$\sum xy$ = Jumlah hasil perkalian skor x dan y

$\sum x$ = Jumlah keseluruhan skor x

$\sum y$ = Jumlah keseluruhan skor y

Uji t

Untuk menguji koefisien korelasi antara satu variabel x dan variabel y digunakan rumus uji t. Adapun rumus menurut Salasi (2001:64) adalah sebagai berikut:

$$t = r \sqrt{\frac{\sqrt{n-2}}{1-r^2}}$$

Keterangan:

t = Nilai t hitung

r = Korelasi x dan y

n = Jumlah sampel

Nilai t tabel dapat diperoleh dari t tabel, yaitu pada $\alpha = 0,05$ dan $df = n - 2$ dimana n adalah jumlah sampel.

Hipotesis :

H_0 : Tidak terdapat hubungan antara variabel bebas (x) dan variabel terikat (y)

H_a : Terdapat hubungan antara variabel bebas (x) dan variabel terikat (y)

Kriteria Uji t :

1. Apabila nilai $t_{hitung} > t_{tabel}$, maka H_0 ditolak dan H_a diterima.
2. Apabila nilai $t_{hitung} < t_{tabel}$, maka H_0 diterima dan H_a ditolak.

HASIL PENELITIAN

Analisis Data Hasil Penelitian

Setelah pengambilan data penelitian, maka dilakukan pengolahan dari data-data mentah tersebut. Langkah ini ditempuh agar data penelitian yang diperoleh mempunyai arti dan memperoleh kesimpulan. Maka data tersebut perlu diolah dan dianalisis dengan baik dan benar. Berdasarkan hasil penelitian diperoleh pengukuran tingkat kelincahan (X) dan nilai psikomotor (Y). Adapun hasil penelitian ini dihitung berdasarkan norma penilaian yang penulis lampirkan adalah sebagai berikut:

Tabel 4.1. Data nilai skor kelincahan (X) dan Nilai psikomotor (Y)

No	Nama	X	Y	X ²	Y ²	X.Y
1	CN	80	79	6400	6241	6320
2	FR	80	78	6400	6084	6240
3	SA	70	80	4900	6400	5600
4	FA	80	80	6400	6400	6400
5	ZA	60	78	3600	6084	4680
6	FS	80	75	6400	5625	6000
7	DD	80	78	6400	6084	6240
8	RA	70	79	4900	4900	5530
9	MZ	80	80	6400	6400	6400
10	RS	80	79	6400	6241	6320
11	ZM	80	78	6400	6084	6240
12	MA	80	78	6400	6084	6240
13	RR	78	74	6084	5476	5772
14	FY	80	75	6400	5625	6000
15	PH	80	75	6400	5625	6000
16	RA	85	78	7225	6084	5740
17	FL	85	80	7225	6400	6800
18	KN	88	80	7244	6400	7040
19	UT	86	88	7396	7744	7568
20	AD	88	73	7744	5329	6424
21	PK	88	72	7744	5184	6336
22	CR	88	75	7744	5625	6600
23	SM	88	70	7744	4900	6160
24	AD	89	73	7921	5329	6497
25	SA	86	73	7396	5329	6278
26	CT	78	75	6084	5625	5850
Jumlah		2107	2003	171371	154755	162720
Rata-rata		81,03	77,03			

1. Perhitungan nilai rata-rata Kelincahan (x)

$$\begin{aligned} \bar{x} &= \frac{\sum X}{n} \\ &= \frac{2107}{26} \\ &= 81,03 \end{aligned}$$

2. Perhitungan Nilai Rata-rata Psikomotor (y)

$$\begin{aligned} \bar{y} &= \frac{\sum Y}{n} \\ &= \frac{2003}{26} \\ &= 77,03 \end{aligned}$$

Berdasarkan tabel diatas, maka diperoleh hasil perhitungan sebagai berikut: $\sum x = 2107$, $\sum y = 2003$, $\sum x^2 = 171371$, $\sum y^2 = 154755$ dan $x.y = 162720$. Perhitungan nilai rata-rata kelincahan (x) = 81,03 dan perhitungan nilai rata-rata psikomotor (y) = 77,03. Setelah didapat semua hasil perhitungan, langkah selanjutnya menghitung koefisien korelasi dengan langkah sebagai berikut:

$$\begin{aligned} r_{xy} &= \frac{n.(\sum xy) - (\sum x).(\sum y)}{\sqrt{\{n.\sum x^2 - (\sum x)^2\}} \times \sqrt{\{n.\sum y^2 - (\sum y)^2\}}} \\ &= \frac{26.(162720) - (2107).(2003)}{\sqrt{\{26.(171371) - (2107)^2\}} \times \sqrt{\{26.(154755) - (2003)^2\}}} \\ &= \frac{4230720 - 4220321}{\sqrt{\{4455646 - 4439449\}} \times \sqrt{\{4023630 - 4012009\}}} \\ &= \frac{10399}{\sqrt{16197 \times 16621}} \\ &= \frac{10399}{\sqrt{269210337}} \\ &= \frac{10399}{16407,6305} \\ &= 0,633 \end{aligned}$$

Berdasarkan tabel korelasi diatas, maka koefisien yang ditentukan sebesar $r = 0.076$, harga r_{hitung} tersebut selanjutnya dibandingkan dengan harga r_{tabel} . Untuk taraf signifikan $\alpha = 0.05$ dan $n = 26$ yaitu 1.705 maka $r_{hitung} = 0.633 \geq r_{tabel} 0.389$. Hal ini dapat disimpulkan terdapat hubungan antara variabel kelincahan dengan nilai psikomotor mata pelajaran penjaskes siswa kelas X SMA Negeri 4 Banda Aceh. Tahap Selanjutnya peneliti menyelesaikan pengujian terhadap hipotesis untuk mengetahui signifikan hasil dari korelasi.

Untuk menguji signifikan hubungan apakah terdapat hubungan yang ditemukan itu berlaku untuk seluruh populasi, maka selanjutnya hasil dari perhitungan hubungan setiap variabel yang di uji menggunakan rumus uji t yaitu sebagai berikut:

$$t = r \frac{\sqrt{n-2}}{\sqrt{1-r^2}}$$

$$t = 0,633 \frac{\sqrt{26-2}}{\sqrt{1-0,400689}}$$

$$t = 0,633 \frac{\sqrt{24}}{\sqrt{1-0,400689}}$$

$$t = 0,633 \frac{\sqrt{24}}{\sqrt{0,599311}}$$

$$t = \frac{0,633 \times 4,8989}{0,774151794}$$

$$t = \frac{3,1010037}{0,774151794}$$

$$t = 4,005$$

Berdasarkan hasil peneliiian maka dapat disimpulkan bahwa diperoleh harga t_{hitung} 4,005 dengan harga signifikan $\alpha = 0.05$, $df = n - 2 = 24$. Maka H_0 diterima jika $t_{hitung} > t_{tabel}$. jadi diperoleh t_{tabel} yaitu 1.71 jdi $t_{hitung} > t_{tabel}$ (4,005 > 1.71. Maka dapat disimpulkan bahwa H_0 diterima dan H_0 di tolak.

PEMBAHASAN

Kelincahan merupakan kemampuan seseorang untuk bergerak dengan cepat dan mengubah arah dengan tangkas. Kelincahan merupakan kombinasi kecepatan, kekuatan, kecepatan reaksi, keseimbangan, fleksibel, dan koordinasi. Latihan kelincahan sangat bermanfaat bagi anggota tubuh tertentu. Kelincahan di ukur menggunakan tes kelincahan (*shuttle run*) dalam detik nilai rata-rata di hitung menggunakan rumus statistik.

Berdasarkan tabel hasil perhitungan maka diperoleh hasil data perhitungan sebagai berikut: $\sum x = 2107$ $\sum y = 2003$ $\sum x^2 = 171371$ $\sum y^2 = 154755$ dan $\sum xy = 162720$, **nilai rata – rata kelincahan (\bar{x})** = 81,03 dan nilai rata-rata psikomotor (\bar{y}) = 77.03. Berdasarkan tabel korelasi maka koefisien yang ditentukan sebesar $r = 0,633$ harga r_{hitung} tersebut selanjutnya dibandingkan dengan r_{tabel} . Untuk taraf signifikan $\alpha = 0,05$ dan $n = 26$ yaitu 1,705, maka $r_{hitung} = 0,633$ an r_{tabel} 0,389. Hal ini dapat disimpulkan bahwa $r_{hitung} > r_{tabel}$ (0,633 > 0,389) berarti terdapat hubungan antar variabel kelincahan dengan nilai psikomotor mata pelajaran penjas kes siswa kelas X SMA Negeri 4 Banda Aceh.

Berdasarkan hasil penelitian maka dapat disimpulkan bahwa diperoleh harga t_{hitung} 4,005 dengan harga signifikan $\alpha=0,05$, $df = n-2$, $= 26-2= 24$, maka H_a diterima jika $t_{hitung} > t_{tabel}$. Jadi diperoleh t_{tabel} yaitu 1,71 jadi $r_{hitung} > r_{tabel}$ yaitu (4,005 >1.71). Maka dapat disimpulkan bahwa H_a diterima dan H_o ditolak

KESIMPULAN

Berdasarkan tabel korelasi maka koefisien yang ditentukan sebesar $r = 0,633$ harga r_{hitung} tersebut selanjutnya dibandingkan dengan r_{tabel} . Untuk taraf signifikan $\alpha =0, 05$ dan $n= 26$ yaitu 1,705, maka $r_{hitung} = 0,633$ an r_{tabel} 0,389. Hal ini dapat disimpulkan bahwa $r_{hitung} > r_{tabel}$ (0,633 > 0,389) dan harga t_{hitung} 4, 005 dengan harga signifikan $\alpha=0,05$, $df =n-2$, $= 26-2= 24$, maka H_a diterima jika $t_{hitung} > t_{tabel}$. Jadi diperoleh t_{tabel} yaitu 1,71 jadi $r_{hitung} > r_{tabel}$ yaitu (4,005 >1.71). berarti terdapat hubungan antar variabel kelincahan dengan nilai psikomotor mata pelajaran penjasokes siswa kelas X SMA Negeri 4 Banda Aceh.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi. 2006. *Dasar-Dasar Evaluasi Pendidikan*, Jakarta: Bumi Askara.
- Arikunto, Suharsimi. 1998. *Prosedur Penelitian, Suatu Pendekatan Praktek*, Jakarta, Rineka Cipta.
- Daur, V.P. and Pangrazi, R.P. 1992. *Physical Education For Elementary School Children*. Machmilan Publishing Company, Mayfield, CA.
- Depdiknas. 2003. *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, Jakarta: Balai Pustaka.
- Depdiknas, (2003). Undang-Undang R.I Tahun 2003 Tentang Sistem Pendidikan Nasional, Depdiknas. Jakarta.
- Gunarsa, Singgih D. 1995. *Psikologi Pendidikan*. Bina Aksara. Jakarta.
- Hadi. 2000. *Metodologi Research*. Andi Yogyakarta: Yogyakarta.
- Harsono. 1993. *Kepelatihan Dasar*. Departemen Pendidikan Dan Kebudayaan: Jakarta.
- Harsono. 2001. *Coaching Dan Aspek-Aspek Psikologi dalam Coaching*. Jakarta: Tambak Kusuma.
- Ismaryati, Subroto, Dkk. 2008. *Buku Pintar Sepak Bola*. Nusa: Bandung.
- Mahendra, Agus. 2008. *Asas dan Filsafat Pendidikan Jasmani*. Bandung FPOK: UPI Bandung.
- Suherman, Adang Dan Mahendra. 2001. *Menuju Perkembangan Menyeluruh, Menyiasati Kurikulum Pendidikan Jasmani Di Sekolah Menengah Umum*, Jakarta: Depdiknas.
- Pusat Kesegaran Jasmani Dan Rekreasi. 1977. *Ketahuilah Tingkat Kesegaran Jasmani Anda*. Jakarta: Departemen Pendidikan Dan Kebudayaan.
- Joko Purwanto. 2004. *Hoki*. Yogyakarta: FIK UNY.

- Rusli, Lutan. 2001. *Pendidikan Dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik dalam Olahraga*. Semarang: Dahara Prize.
- Rusli, Lurtan. 2000. *Pendidikan Dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik dalam Olahraga*. Semarang: Dahara Prize.
- Sadiman, Arief. Dkk. 2002. *Media Pendidikan Pengertian, Pengembangan dan Pemanfaatannya*. Raja Grafindo Persada: Jakarta.
- Sajoto. 1995. *Pembinaan Kondisi Fisik dalam Olahraga*. Semarang: IKIP Semarang Press.
- Sajoto. 1998. *Pembinaan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Semarang: IKIP Semarang Press.
- Salasi R. 2001. *Statistik Dasar*. FKIP Unsyiah Banda Aceh: Depdiknas.
- Simpson, Peter. (1986). *Teknik Bermain Ping Pong*. Bandung: CV Pioner Jaya.
- Siswoyo, Dwi, Dkk. 2007. *Ilmu Pendidikan*. Yogyakarta: Uny Press.
- Sudjana. 1989. *Metode Statistika*. Bandung: Tarsito.
- Sugiyono. 2003. *Metode Penelitian*. Alfabeta: Jakarta.
- Suharno. 1983. *Metodologi Pelatihan*. Yogyakarta: IKIP Yogyakarta.
- Suharno. 1985. *Ilmu Coaching Umum*. Yogyakarta: Yayasan Sto.
- Sukadiyanto. 2002. *Pembinaan Kondisi Fisik Petenis*. Yogyakarta. Fakultas Ilmu Keolahragaan. Universitas Negeri Yogyakarta.
- Supandi. 1991. *Model Pembelajaran Pendidikan Jasmani*. Andi Yogyakarta: Yogyakarta.
- Tim Penyusun Kamus Pusat Bahasa. 2005. *KBBI, Edisi Ke-3*. Jakarta: Balai Pustaka.
- Widihastuti, Arsil. 2010. *Evaluasi Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Malang: Wineka Media.
- Wahjoedy. (2001). *Landasan Evaluasi Penjas*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.