

PSYCHOMETRICS TRADITIONAL SPORT INDONESIA



Doctoral Program of Physical Education
State University Of Jakarta

In collaboration of
Prof. Dr. dr. James Tangkudung, Sport.Med.,M.Pd

Penulis:

Prof. Dr. dr. James Tangkudung, SportMedicine, M.Pd, |
Dr. Albert Wolter Aridan Tangkudung, S.Sos., M.Pd |
Dr. Wahyuningtyas Puspitorini, S.Pd, M.Kes, AIFO |
Akhmad Dimiyati | Akis Mayanto | Budi Ariyanto Muslim |
Cucu Sundara | Habibi Hadi Wijaya | Hasan Basri | Prima
Kusuma Darmansyah | Reza Hadinata | Ricky Ferrari
Valentino | Taufik Hidayat Suharto | Tommy Rizki Prasetyo |
Yopi Meirizal |

SPORT PSYCHOMETRICS

Dasar-Dasar dan Instrument Sport Psikometri
Olahraga Tradisional Indonesia

Editor:

Muhamad Syamsul Taufik, S.Si. M.Pd
Dr. Adi Wijayanto, S.Or.,S.Kom.,M.Pd.,AIFO



SPORT PSYCHOMETRICS:

*Dasar-Dasar dan Instrument Sport Psikometri Olahraga
Tradisional Indonesia*

Copyright © James Tangkudung, dkk., 2021
Hak cipta dilindungi undang-undang
All right reserved

Editor: Adi Wijayanto & Muhamad Syamsul Taufik
Layout: Muhamad Sholeh
Desain Cover: Diky M. Fauzi
xi+ 318 hlm: 14 x 20,5 cm
Cetakan Pertama, Februari 2021
ISBN: 978-623-6704-67-7

Anggota IKAPI

Hak cipta dilindungi undang-undang. Dilarang memplagiasi atau memperbanyak seluruh isi buku.

Diterbitkan oleh:

Akademia Pustaka

Perum. BMW Madani Kavling 16, Tulungagung
Telp: 081216178398
Email: redaksi.akademia.pustaka@gmail.com

Kata Sambutan

Prof. Dr. dr. James Tangkudung, SportMedicine, M.Pd



Puji syukur kehadiran Tuhan YME atas berkat limpahan rahmat dan karunia-Nya sehingga Buku Psychometrics Traditional Sport Indonesia telah diselesaikan dengan baik. Buku ini disusun sebagai upaya dalam melestarikan budaya olahraga Indonesia yang begitu berlimpah dan berharga. Sehingga harus kita jaga bersama, jangan

sampai tergerus oleh waktu dan tidak memiliki bukti tertulis sebagai arsip nasional dalam mengelola budaya indonesia.

Oleh sebab itu, sebagai upaya dalam menanamkan nilai-nilai budaya yang terkandung dalam budaya olahraga di Indonesia. Buku ini menjadi saksi sejarah dan mencatatnya sebagai kajian olahraga tradisional yang berada di Indonesia dilihat dari perspektif Psychometrics. Harapannya, hadirnya buku ini menjadikan nuansa baru dalam mengembangkan ilmu olahraga yang mengkaji dan mencatat setiap budaya yang ada di daerah masing-masing sebagai upaya dalam mengenalkan, mengarsipkan dan mempromosikan budaya olahraga Indonesia ke kanca

dunia. Demikian semoga buku ini dapat bermanfaat bagi kita semua, dan dapat membantu untuk melestarikan dan mengenalkannya pada generasi-generasi selanjutnya.

“JAGA TERUS WARISAN LELUHUR BUDAYA
OLAHRAGA INDONESIA”

(James Tangkudung)

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur kami panjatkan kehadirat Tuhan yang Maha Kuasa atas segala limpahan nikmat, rahmat dan anugerah-Nya yang telah memberikan kekuatan kepada kami sehingga telah terciptanya Buku Psychometrics olahraga tradisional Indonesia dapat diselesaikan dengan baik. Buku ini membahas ilmu Psychometrics. Pada kesempatan ini kami ucapkan terimakasih kepada semua pihak yang turut membantu dalam penyelesaian buku ini, terutama kepada Prof. Dr. dr. James Tangkudung, Sport. Med., M.Pd sebagai dosen Pengampu Matakuliah serta rekan-rekan mahasiswa Program Doktorat Pendidikan Olahraga Program Pascasarjana Universitas Negeri Jakarta tahun 2019.

Akhir kata semoga buku ini berguna dan bermanfaat di dalam menambah wawasan keilmuan. Untuk itu kami sangat berharap ada masukan, kritikan dan saran demi sempurnanya buku ini sehingga buku ini bisa berguna bagi kami serta pembaca pada umumnya.

Jakarta, Januari 2021

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR	v
DAFTAR ISI	vi
BENJANG	8
Oleh : Yopi Meirizal	
HADANG	43
Oleh : Ricky Ferari V	
DAGONAN	75
Oleh : Budi Ariyanto Muslim	
Egrang	105
Oleh : Ahmad Dimiyati	
LARI BALOK	131
Oleh : Hasan Basri	
SEPAK RAGO	175
Oleh : Reza Hadiansyah	
SUMPITAN	223
Oleh : Prima Kusuma darmasah	
TARIK TAMBANG	243
Oleh : Akis Maryanto	

TEROMPAH PANJANG	252
Oleh : Habibie Hadi Wijaya	
SAMBAR ELANG.....	285
Oleh : Tommy Rizki Prasetyo	
GEBUT BANTAL.....	299
Oleh : Taufik Hidayat Suharto	
DAFTAR PUSTAKA.....	315

A. Pendahuluan

Olahraga tradisional merupakan permainan asli rakyat sebagai aset budaya bangsa yang memiliki unsur olah fisik tradisional. Permainan rakyat yang berkembang cukup lama ini perlu dilestarikan, karena selain sebagai olahraga hiburan, kesenangan, dan kebutuhan interaksi sosial, olahraga ini juga mempunyai potensi untuk meningkatkan kualitas jasmani bagi pelakunya.

Olahraga tradisional semula tercipta dari permainan rakyat sebagai pengisi waktu luang. Karena permainan tersebut sangat menyenangkan dan tidak membutuhkan biaya yang sangat besar, maka permainan tersebut semakin berkembang dan digemari oleh masyarakat sekitar. Permainan ini dilakukan dan digemari mulai dari anak-anak sampai dengan dewasa, sesuai dengan karakter permainan yang dipakai.

Olahraga tradisional merupakan salah satu peninggalan budaya nenek moyang yang memiliki kemurnian dan corak tradisi setempat. Indonesia dikenal memiliki kekayaan budaya tradisional yang sangat beraneka ragam. Namun seiring dengan semakin lajunya perkembangan teknologi di era globalisasi ini, kekayaan budaya tradisional semakin lama semakin tenggelam. Semuanya mulai tenggelam seiring dengan pengaruh budaya asing, maraknya permainan playstation, game watch, computer game, dsb.

Tenggelamnya budaya permainan tradisional tersebut tentunya merupakan suatu keprihatinan bagi kita semua. Jika generasi saat ini tidak berusaha melestarikan maka lambat laun budaya tradisional akan semakin tenggelam dan suatu saat akan punah, sehingga identitas bangsa

Indonesia sebagai bangsa yang berkebudayaan tinggi akan hilang.

Penyebab tenggelamnya budaya tradisional tersebut tentunya terdiri dari berbagai macam, seperti :

1. Kurangnya sosialisasi olahraga tradisional kepada masyarakat;
2. Tidak adanya minat masyarakat untuk menggali kekayaan tradisional;
3. Tidak ada minat melombakan secara berjenjang, berkelanjutan, dan berkesinambungan.

Sejak digulirkannya Undang Undang No. 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional, perhatian pemerintah untuk memunculkan dan melestarikan serta mengembangkan kembali budaya permainan tradisional sudah semakin terlihat. Hal ini, terlihat pada saat digelarnya acara pembukaan sebuah event olahraga nasional, selalu ditampilkan di antara atraksi lainnya adalah salah satu jenis olahraga tradisional ditampilkan. Bahkan, Kementerian Pemuda dan Olahraga Republik Indonesia, sudah menggulirkan dua (2) program kegiatan unggulan tingkat nasional, yaitu Festival Olahraga Tradisional dan Invitasi Olahraga Nasional. Kedua even skala nasional ini dilaksanakan setiap dua tahun sekali secara bergantian. Untuk Festival jatuh pada tahun genap dan Invitasi dilaksanakan pada tahun ganjil.

Dua event olahraga tradisional skala nasional ini memiliki karakteristik permainan budaya yang berbeda. Festival Olahraga Tradisional merupakan kegiatan yang bersifat pertunjukan dan memiliki unsur cerita rakyat asli daerah setempat, yang di dalamnya penyajian materi pertunjukannya harus memiliki komponen penilaian dari

unsur pendidikan, unsur olahraga, unsur relegius, dan unsur budaya asli daerah setempat. Dari keempat unsur komponen penilaian tersebut, yang memiliki prosentasi tertinggi adalah dari unsur olahraga yaitu 60 %.

Berbeda dengan Invitasi Olahraga Tradisional, merupakan bentuk permainan yang dilombakan, artinya peserta yang satu dengan peserta lainnya saling berlomba untuk menjadi pemenang. Beberapa permainan olahraga tradisional ini yang telah dibakukan di tingkat nasional adalah seperti, permainan egrang, terompah panjang, hadang (gobak sodor), dagongan, tarik tambang, gebuk bantal, dan masih banyak lainnya.

Sampai dengan tahun 2018 ini, pelaksanaan Festival Olahraga Nasional Tingkat Nasional sudah yang ke sebelas kalinya, sedangkan untuk kegiatan Invitasi Olahraga Tradisional Tingkat Nasional dan mulai tahun 2017 yang lalu berubah nama menjadi “Pekan Olahraga Tradisional Tingkat Nasional” sudah dilaksanakan yang ke tujuh kalinya, yaitu terkahir dilaksanakan di Bengkulu.

Pada tahun 2018 ini, Kementerian Pemuda dan Olahraga Tingkat Nasional sudah melaksanakan Festival Olahraga Tradisional Tingkat Nasional di Provinsi Jambi, yaitu pada tanggal 6 s/d 9 Juli 2018. Sebagaimana pelaksanaan tahunan – tahun sebelumnya, peserta yang mengikuti event ini adalah perwakilan terbaik dari masing-masing permainan olahraga tradisional provinsi. Tiga puluh dua provinsi turut serta dalam festival ini, dan beragam aktivitas olahraga tradisional budaya asli daerah yang sempat tenggelam akhirnya bermunculan kembali. Dari kegiatan ini semakin terlihat bahwa kekayaan budaya bangsa Indonesia sangat luar biasa dan beragam.

Nama – nama Permainan Olahraga Tradisional :

1. Sepak takraw
2. Pencak silat
3. Egrang
4. Tarik tambang
5. Balap karung
6. Karapan sapi
7. Lompat batu
8. Pathol
9. Pacu jalur
10. Tarung derajat
11. Bakiak
12. Hadang
13. Sumpitan
14. Dagongan
15. Benjang
16. Kelereng
17. Boy-boyan
18. Congklak
19. Benteng
20. Dampu

Permainan rakyat mungkin hamper redup karena anak-anak beralih pada permainan elektronik yang lebih canggih. Hampir seluruh permainan anak-anak saat ini

menggunakan sistem komputerisasi dalam pengoperasiannya. Namun perlu disadari, bahwa permainan modern saat ini mengakibatkan dampak negatif yang cukup berpengaruh bagi anak-anak. Seperti, dengan adanya perkembangan teknologi dari waktu ke waktu yang menyebabkan pembaharuan terus-menerus pada permainan, menyebabkan kecenderungan anak-anak menuntut edisi terbaru dari permainan yang dimiliki, sehingga dalam hal ini dapat disimpulkan bahwa permainan modern, membentuk mental anak yang penuntut, karena berbagai faktor lingkungan.

Di samping itu, hal ini juga menunjukkan bahwa permainan modern saat ini tidak dapat menanamkan kesan positif yang baik sehingga dapat diingat sepanjang masa. Betapapun majunya suatu teknologi, manfaatnya harus dapat dikaji untuk tetap menjaga martabat kemanusiaan agar tidak terjadi dehumanisasi dan despiritualisasi karena menggeser nilai-nilai manusiawi yang hakiki. Tetapi kita harus sanggup memilah antara nilai-nilai mana yang sebenarnya tetap menjadi ciri atau identitas bangsa dan mana yang bisa mengakibatkan kemerosotan nilai. Pada kenyataannya, masih banyak siswa atau atlet senam pun masih kurang percaya diri pada saat melakukan gerakan yang akan dilakukannya, maka dari itu bagaimana caranya agar siswa dapat melakukan praktek di lapang biar lebih percaya diri dan yakin bisa melakukannya, kita tidak mungkin hanya mengandalkan pihak sekolah untuk mengembangkan upaya pendidikan dan kebudayaan dalam menanamkan nilai, moral dan karakter pada anak.

Di samping pendidikan dapat diselenggarakan melalui pelembagaan, masih terbuka lahan garapan yang dapat mewarnai pelestarian dan pengembangan kebudayaan. Dalam kenyataannya, kurangnya perhatian generasi muda

pada nilai-nilai budaya bangsa, terkait dengan masih sedikit sekali bahan bacaan atau metode praktis untuk mengenalkan nilai-nilai budaya pada anak. Salah satu bentuk metode praktis untuk mengenalkan nilai-nilai budaya adalah melalui permainan. Seperti halnya permainan tradisional yang sebenarnya banyak makna mulia yang bisa tergali di baliknya.

Berdasarkan penelitian, seluruh permainan rakyat di Indonesia memiliki kesamaan yakni “pengenalan diri, alam, dan Tuhan.” Permainan tradisional memiliki banyak sisi positif yang seringkali diabaikan, permainan tradisional mengajarkan banyak hal pada anak-anak, sehingga dapat diingat sepanjang masa. Sebagai bukti, saya merasa permainan tradisional lebih menyenangkan, mendidik kita dalam bermain, dan terdapat banyak pesan dalam setiap permainan, selain itu permainan tradisional sangat “bersahabat dan ramah”, sehingga dapat dimainkan seluruh anak-anak Indonesia, tanpa memperhitungkan ras, agama, dan budaya. Permainan tradisional menanamkan “Unity in diversity” sejak dini yang kokoh bagi anak-anak Indonesia.

BENJANG

Oleh : Yopi Meirizal



A. Latar Belakang

Benjang merupakan olahraga seni yang memiliki dua karakteristik, yaitu benjang gulat sebagai olahraga bela diri tradisional dan juga benjang helaran yang merupakan sebagai seni, karena didalamnya terdapat bangbarongan, kuda lumping atau jampana. Benjang dikembangkan oleh masyarakat Ujungberung di Kota Bandung, dan diperkirakan sudah ada sejak abad ke-18. Benjang ini dulu tersebar di seluruh wilayah Ujungberung, tetapi bukan Ujungberung yang dikenal saat ini, melainkan mencakup wilayah Lembang, Majalaya, Ciparay, dan wilayah sekitarnya.

Benjang adalah suatu bentuk permainan tradisional yang tergolong jenis pertunjukan rakyat, yang awal mulanya berawal dari pondok pasantren yaitu sejenis kesenian tradisional yang bernapaskan keagamaan (Islam), dihubungkan dengan religi. Hal ini dikarenakan pada saat masa penjajahan Hindia Belanda olahraga beladiri dilarang, maka dari itu dilakukan secara diam-diam di lingkungan pasantren. Benjang ini dapat dipakai sebagai media atau alat untuk mendekatkan diri kepada sang Kholiq, sebab ada beberapa ritual sebelum pertunjukan dimulai, yaitu para pemain benjang harus terlebih dahulu membaca doa-doa agar pada saat pertunjukan para pemain selamat dalam bentuk gangguan apapun.

Berdasarkan hal tersebut, kiranya banyak nilai-nilai yang terkandung dalam olahraga tradisional benjang ini, baik dalam aspek fisik maupun mentalnya. Dalam aspek fisik, jelas olahraga ini membutuhkan kondisi fisik yang prima, karena dilakukan menggunakan unsur-unsur fisik. Hal ini dibuktikan dengan beberapa gerakan dalam benjang, ada bantingan, tangkapan, belitan dan kuncian yang

semuanya membutuhkan kondisi fisik yang baik. Salah satu kondisi fisik yang paling dominan adalah kekuatan lengan, karena dalam olahraga ini banyak menggunakan lengan, dan bantingan lengan bisa mendapatkan poin sempurna karena mampu menjatuhkan lawan dari posisi berdiri.

Sedangkan pada aspek mental, kiranya ada beberapa hal yang ada atau terkandung dalam olahraga benjang, salah satunya adalah percaya diri. Seorang pemain benjang harus memiliki tingkat percaya diri yang baik, hal ini dikarenakan dalam setiap kali melakukan teknik atau gerakan butuh kepercayaan diri dalam diri seorang pemain, ditambah sebelum melakukan permainan, seorang pemain harus berdoa terlebih dahulu, yang tentunya ini dapat menambah rasa percaya diri, karena langsung meminta perlindungan kepada Tuhan Yang Maha Esa.

Berkaitan dengan hal tersebut, kiranya disini penulis tertarik untuk mengkaji beberapa hal tentang olahraga tradisional benjang, mulai dari sejarah adanya olahraga benjang, perkembangan benjang, peraturannya, teknik-tekniknya, komponen kondisi fisik yang dominan dan juga aspek mental seperti percaya diri yang nantinya penulis akan mencoba membuat instrumen untuk aspek mental pada olahraga benjang.

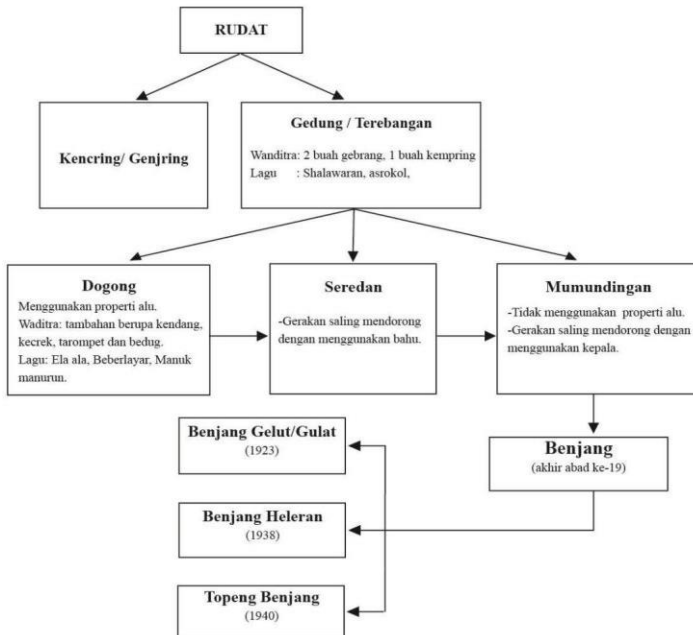
B. Sejarah Benjang Gulat

Dalam perjalanan sejarah Benjang, kebijakan politik VOC (Vereenigde Oostindische Compagnie) saat menduduki Indonesia sangat berpengaruh dalam seni beladiri di Ujungberung. Pada pertengahan abad ke-19 VOC melarang semua jenis ilmu bela diri dilakukan oleh masyarakat pribumi, berhubungan dengan lahirnya kelompok pemuda pergerakan yang menuntut kemerdekaan. Pendidikan ilmu beladiri hanya boleh diberikan pada kalangan tertentu saja,

yaitu pada Sekolah Pegawai Pemerintah (Opleiding voor Bestuure Beamte) serta Sekolah Polisi dan Pegawai Sipil (Widjaya Anto, h.12). Dengan adanya larangan tersebut, para pecinta ilmu bela diri di Ujungberung secara sembunyi-sembunyi membentuk perkumpulan yang berkedokan olahraga dan kesenian lewat jalur agama. Sejak itu munculah surau dan pondok pesantren yang mengadakan latihan ilmu bela diri sehingga menciptakan seni rudat. Dari seni inilah kesenian Benjang Gulat dilahirkan.

Menurut Rosidi (2000) Benjang merupakan salah satu jenis kesenian rakyat berupa gulat dan tarian yang diiringi dengan terebang, gendang, tarompet, bedug, dan kecrek. Dede (2012) berpendapat, ada beberapa sumber yang menjelaskan tentang arti Benjang. Pertama, berasal dari kata pabenyeng- benyeng dan pakenyang-kenyang yaitu tarik menarik. Kedua, dari kata amben bujang yaitu kata amben yang berarti teras karena pada saat itu benjang dimainkan di teras rumah, lalu kata bujang yaitu pemuda karena yang memainkannya pemuda. Ketiga, berasal dari kata silibeunyi dan Genjang. silibeunyi berarti saling tarik menarik, sedangkan genjang mencoba menjatuhkan lawan. Keempat, dari kompeni Belanda yang sering menyebut pertunjukan keseneian tersebut band young yaitu anak muda yang memainkan musik.

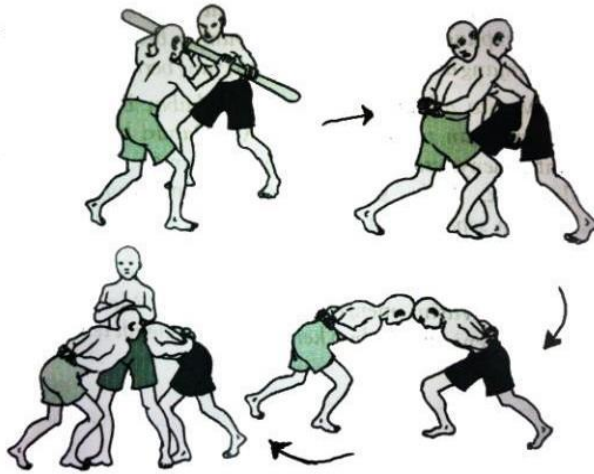
Menurut Wijaya Anto (2013) seni tradisional Benjang sudah ada sejak abad ke-19. Ini dibuktikan dengan adanya cerita dan silsilah yang disampaikan beberapa tokoh Benjang sebagai sejarah penciptaan dan perkembangan seni tradisional Benjang.



Tabel 1 Sistematika Kelahiran Seni Benjang Sumber: Widjaya, A.S (2009, h.30)

Rudat adalah kesenian yang didalamnya terdapat bentuk tarian yang diiringi oleh musik terebangan, dimana unsur tariannya banyak unsur agama, seni bela diri dan seni suara. Dari seni ini lahir kesenian-kesenian baru yaitu dogongan, seredan, dan mumundingan.

Dogong adalah suatu permainan saling mendorong dengan mempergunakan alu (kayu alat penumbuk padi). Dari dogong berkembang menjadi seredan yang mempunyai arti permainan saling mendesak tanpa alat, yang kalah dikeluarkan dari arena (lapangan) kemudian dari seredan berubah menjadi adu mundur, kesenian ini mendesak lawan dari dalam arena permainan tanpa alat, mendorong lawan dengan pundak, tidak diperkenankan menggunakan tangan, karena dalam permainan ini pelanggaran sering terjadi terutama bila pemain hampir terdesak keluar arena. Dengan seringnya pelanggaran dilakukan maka permainan adu mundur digantikan oleh permainan adu munding.



Gambar 1.1.1 Sistematika perubahan seni Benjang
 Sumber: Widjaya, A.S (2009, h.93)

Permainan Benjang sebenarnya merupakan perkembangan dari adu Munding atau adu kerbau yang lebih mengarah kepada permainan gulat dengan gerakan

menghimpit lawan (piting). Sedangkan pada adu munding mendorong dengan cara membungkuk (merangkak) mendesak lawan dengan kepalanya seperti munding (kerbau) bertarung. Namun gerakan adu mundur, maupun adu munding tetap menjadi teknik seseorang dalam permainan Benjang. Permainan adu munding dengan menggunakan kepala untuk mendesak lawan dirasakan sangat berbahaya, sekarang teknik itu jarang dipakai dalam pertunjukan Benjang. Benjang mengalami perkembangan dimana kesenian Benjang terbagi menjadi tiga yaitu, Benjang Heleran, Benjang Gulat dan Topeng Benjang dimana pagelaran dilakukan selama 24 jam.

Benjang Heleran adalah bentuk seni arak-arakan untuk mengarak anak sunat yang akan dikhitan, seni ini bertopang pada budaya Islam dan mistis. Benjang Heleran juga berfungsi memberi tahu bahwa nanti malam ada pertandingan Benjang Gulat.



Gambar 1.1.2 Pelaksanaan Benjang Heleran Sumber: Dokumen Pribadi

Topeng Benjang adalah bentuk tari topeng yang digelar pada akhir pertunjukan Benjang Heleran. Tarian ini dimainkan oleh seorang penari yang memainkan beberapa peran sekaligus. Peran Rahwana, Satria, Putri dan si

Menyon. Perubahan karakter tersebut ditandai dengan pergantian topeng yang dikenakan oleh sang penari.



Gambar II. 3
Pertunjukan Topeng
Benjang Sumber:
Widjaya, A.S (2009,
h.195)

C. Pelaku dan Perkembangan Benjang Gulat

Pelaku Benjang Gulat adalah masyarakat yang tertarik dan atas keinginannya sendiri tanpa ada paksaan dari pihak lain. Pelaku Benjang Gulat disebut pebenjang, pebenjang berlatih dan ikut serta dalam pertandingan Benjang hanya mencari kepuasan batin, tanpa mengharapkan imbalan materi. Pada saat itu para pebenjang memang tidak mendapatkan imbalan apa-apa setelah pertandingan. Para pebenjang sangat suka bertarung, jika ada pertandingan Benjang Gulat di suatu acara, maka perguruan-perguruan Benjang Gulat dengan cepatnya mendapatkan informasi secara lisan dan datang pada acara tersebut. Dalam peraturan Benjang Gulat pada masa itu tidak ada pertandingan sesuai kelas umur, asalkan pebenjang penantang berani melawan pebanjang yang berada lebih dulu ada diarena pertandingan maka pertandingan bisa dilakukan dengan resiko apapun. Menang atau kalahnya pertandingan bisa diterima dengan lapang dada oleh para pebenjang, karena setiap pertandingan merupakan sebuah pembelajaran untuk menambah ilmu/teknik. Semakin

hebat dan bervariasinya teknik yang dimiliki, maka semakin besar peluang untuk menang. Pebenjang yang sering memenangkan pertandingan akan dianggap sebagai pebenjang yang hebat, sehingga disegani oleh para pebenjang lain dan masyarakat tempat tinggalnya.

Seiring perkembangan zaman, perilaku masyarakat di Ujungberung pun berkembang karena semakin meningkatnya kebutuhan hidup dan masuknya modernisasi. Masyarakat mulai mengabaikan nilai-nilai penting dalam Benjang Gulat seperti kehilangan jiwa sportifitasnya.

Benjang Gulat sempat dilarang pada tahun 1970 dikarenakan adanya tawuran massal yang menyebabkan korban jiwa, hal tersebut membuat kesenian Benjang terpecah. Benjang Heleran dan Topeng Benjang melakukan pertunjukannya masing-masing (secara terpisah) untuk tetap menjaga eksistensinya. Dari kejadian tersebut dibuatlah peraturan-peraturan untuk mengantisipasi terjadinya tawuran.

D. Peraturan Benjang

Arena adu gulat berukuran 7 x 7 M dan didalamnya terdapat lingkaran berdiameter 6 M. Terdiri dari 2 petanding, 1 wasit untuk menilai gerakan dan memberikan teguran, Juri (hakim) untuk menilai setiap gerakan, ketua matras untuk penengah jika ada beda pendapat antara wasit dan juri dan sekelompok pengiring musik. Lama pertandingan 1 babak selama 3 menit, waktu yang tidak terlalu lama diberikan agar menghindari emosi pemain dan cedera/luka. Setiap peserta wajib memberikan identitas diri secara lengkap untukantisipasi jika ada tawuran setelah selesainya pertandingan.

Hal yang dilarang pada saat pertandingan Benjang Gulat adalah tidak boleh memiliki kuku panjang, dalam keadaan mabuk, menggunakan senjata, menggigit, menusuk mata, memukul, menendang, mencederai alat kelamin dan menangkap kaki. Pebenang hanya boleh memegang pinggang keatas membanting dan membelit kaki.

Pertandingan diberhentikan apabila salah satu petanding menyerah (angkat tangan), diberhentikan oleh wasit, karena wasit menganggap salah satu petanding sudah tidak sanggup melanjutkan permainan (cedera), seri atau salah satu petanding melakukan pelanggaran.

Penilaian:

1. Nilai 5 (sempurna)

- Bila Pemain dapat mengangkat lawannya dan menjatuhkan dengan posisi terlentang.
- Bila pemain dapat menjatuhkan lawannya dari posisi berdiri dengan menggunakan kaki (membelit).
- Bantingan leher dan pinggang bila dilakukan dari posisi berdiri dan lawan jatuh terlentang.

2. Nilai 3 (Kurang Sempurna)

- Bila seorang pemain dapat menjatuhkan lawan dari posisi jongkok dan lawan jatuh terlentang.
- Bila seorang pemain dapat menjatuhkan lawan dari posisi berdiri tapi lawan jatuh miring.

3. Nilai 2 (tidak sempurna)

- Bila seorang pemain dirugikan, gagal karena lawan melakukan pelanggaran berat (menagkap kaki sewaktu diangkat, mencekik, atau menyerang kaki dengan tangan).
- Bila pemain hanya berlari-lari atau tidak mau rapat bertanding setelah dia tahu menang angka, maka akan diperingati, dan jika terus begitu dia akan mendapat hukuman yakni lawannya diberi nilai 2.

4. Nilai 1 (tipis)

- Bila pemain dapat menjatuhkan lawan dari posisi berdiri tapi menjatuhkan lawan dari posisi berdiri tapi lawan jatuh telungkup.
- Bila pemain dapat menarik lawan dari posisi berdiri sampai lawan jatuh telungkup.

E. Teknik dalam Benjang Gulat

Teknik dalam kamus bahasa Indonesia adalah metode atau sistem mengerjakan sesuatu. Dalam Benjang Gulat terdapat beberapa teknik dasar yang sering digunakan menurut Widjaya Anto (2009), yaitu:

a. Tangkepan

Gerakan awal pebenjang untuk mencari kesempatan melakukan gerakan berikutnya dalam upaya menjatuhkan lawan. Gerak tangkepan berupa gerak menangkap bagian atas tubuh lawan: lengan, bahu, atau leher.



Gambar 1.1.4 Tangkepan

Sumber: Widjaya, A.S (2009, h.93)

b. Nyentok Sirah

Gerakan menghentakkan kepala (nyentok=hentak, sirah=kepala), menarik dengan paksa kepala lawan dengan sebelah tangan kita, hingga mendekati tubuh kita, sedangkan tangan yang lain memegang tangan lawan agar tidak leluasa dalam bergerak. Dalam posisi seperti ini, lawan tertekan hingga kita bisa melakukan gerakan lainnya agar ia terjatuh.

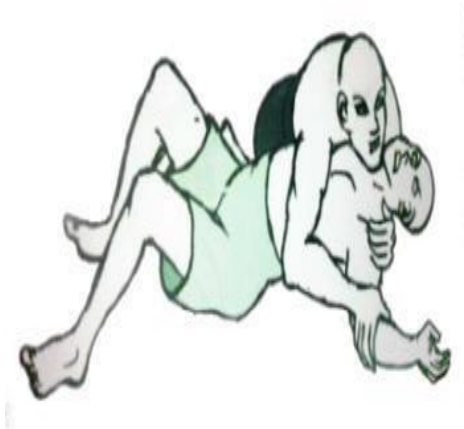


Gambar 1.1.5 Nyentok sirah

Sumber: Widjaya, A.S (2009, h.94)

c. Rungkep

Mengunci tubuh lawan yang sudah terlentang di lantai dengan kuncian tubuh kita sehingga lawan tidak dapat bergerak.



Gambar 1.1.6 *Rungkep*

Sumber: Widjaya, A.S (2009, h.93)

d. Belit

Gerakan berupa upaya membelitkan kaki kita ke kaki lawan dengan maksud mematahkan kuda-kuda lawan. Namun dalam keadaan terdesak gerakan defenisif ini bisa menjadi gerakan antisipasi agar lawan tidak bisa menjatuhkan kita dengan mudah.

-Belit Jero

Posisi badan saling berhadapan, kaki kita masuk ke dalam (jero=dalam) di antara kaki lawan lalu membelitnya. Sementara itu tangan kita memiting leher lawan sehingga ia mengalami kesulitan untuk bergerak.



Gambar 1.1.7 Belit Jero

Sumber: Widjaya, A.S (2009, h.95)

-Belit Gigir/Luar

Posisi tubuh kita berada di samping (gigir=samping) tubuh lawan. Gerakan ini merupakan antisipasi gerakan lawan yang upayanya membanting tubuh kita.



Gambar 1.1.8 Belit Gigir

Sumber: Widjaya, A.S (2009, h.95)

-Belit Bokong/Tehnik Dongkolan

Usaha menjatuhkan lawan dengan mengunci bagian leher dan kaki sebelah kaki kita membelit kaki lawan untuk mendongkel kuda-kuda lawan hingga terjatuh.

Gambar 1.1.9 Belit Bokong/Teknik Dongkolan



Sumber: Widjaya, A.S (2009, h.96)

e. Dobelson

Kedua tangan kita merangkul tubuh lawan sambil mendorong dan menekan, sehingga lawan merasa kesakitan dan hilang keseimbangan tubuhnya. Dalam melakukan gerakan diusahakan kaki kita menekuk dan mendorong tubuh lawan agar tidak hilang kesimbangan.



Gambar 1.1.10 Dobelson Sumber: Widjaya, A.S (2009, h.96)

f. Hapsay/Gebot

Gerak membanting tubuh lawan ke depan dengan mengambil bagian kepala lawan. Gerakan ini dilakukan dengan cepat pada saat lawan tengah lengah.



Gambar 1.1.11 Hapsay/Gebot

Sumber: Widjaya, A.S (2009, h.97)

g. Engkel mati

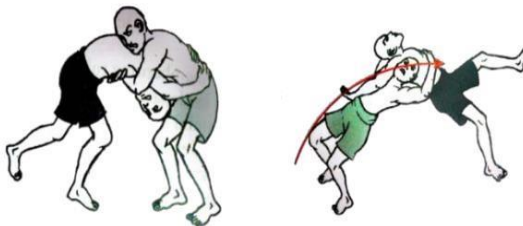
Tangan kanan kita mengunci tangan kiri lawan sambil menekan kepalanya hingga berada di bagian bawah tubuh kita. Tangan kiri kita memegang tangan kanan lawan agar tidak aktif.



Gambar 1.1.12 Engkel Mati Sumber: Widjaya, A.S (2009, h.97)

h. Sulika

Gerakan dilakukan saat tubuh kita dan tubuh lawan saling berhadapan, dengan fokus serangan pada bagian atas tubuh lawan, lalu posisi tubuh lawan ditarik sampai bungkuk berhadapan dengan tubuh kita. Umumnya dalam posisi seperti ini kita harus segera mengangkat dan langsung membanting tubuh lawan ke belakang.



Gambar 1.1.13 Sulikat

Sumber: Widjaya, A.S (2009, h.98)

i. Angkat Cangkeng



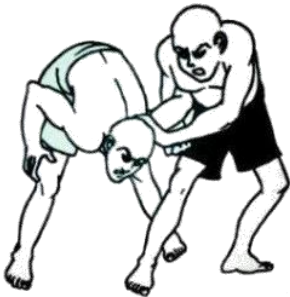
Dilakukan untuk membanting tubuh lawan. Pada posisi seperti ini, tubuh lawan yang terangkat dengan memeluk bagian pinggang (cangkeng) lawan ditahan oleh pinggang dan badan kita, dengan maksud agar tenaga yang dikeluarkan saat melakukan gerakan bantingan cukup maksimal.

Gambar 1.1.14 Angkat Cangkeng

Sumber: Widjaya, A.S (2009, h.98)

j. Halemsay Badan

Gerakan dilakukan pada posisi tubuh saling berhadapan, saat lawan terlihat lengah dengan mengerahkan seluruh tenaga untuk membanting tubuh lawan secara cepat. Diawali dengan gerakan tangan kanan yang tiba-tiba merangkul pinggang lawan, lalu tangan kiri menekan dan menekuk leher bagian belakang lawan. Saat itu diupayakan posisi tubuh kita sambil membungkuk, membalik membelakangi lawan. Setelah itu langsung membanting tubuh lawan ke depan.



Gambar 1.1.15 Halemsay Badan
Sumber: Widjaya, A.S (2009, h.99)

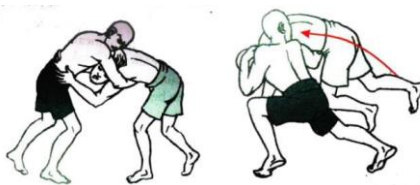
k. Koncian

Merupakan gerak kunci (konci=kunci), untuk membuat lawan tidak berdaya. Gerakan dilakukan saat posisi tubuh saling berhadapan. Kedua tangan kita merangkul lengan lawan lalu menariknya melewati badan kita hingga kearah perut. Dalam melakukan gerakan ini diusahakan kedua tangan kita mencengkram kedua lengan lawan dengan kuat.



Gambar 1.1.16 Koncian Badan
Sumber: Widjaya, A.S (2009, h.99)

l. Poksay



Fokus gerakan mengincar bagian leher lawan. Gerakan ini dilakukan dengan menekan bagian

belakang leher lawan menggunakan sebelah tangan, sedang tangan lainnya menarik tangan kiri lawan, sehingga posisi lengan lawan berada di ketiak kita. Setelah itu kita langsung bisa membanting tubuh lawan ke depan.

Gambar 1.1.17 Poksay

Sumber: Widjaya, A.S (2009, h.100)

m. Pulung



Gerakan yang dilakukan dengan tiba-tiba saat lawan sedang lengah. Jurus ini hampir mirip dengan angkat cangkeng, namun dalam jurus ini kedua tangan kita merangkul bagian perut atau punggung lawan lalu mengangkatnya untuk dibanting.

Gambar 1.1.18 Pulung

Sumber: Widjaya, A.S (2009, h.100)

n. Dengkek



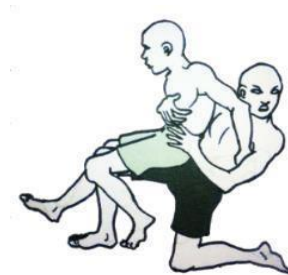
Saat melakukan gerakan dengkek, posisi leher lawan berada pada ketiak sebelah kanan atau kiri. Perhatikan kedua lengan lawan yang aktif. Karena pada saat seperti itu tergantung kegesitan dan keuletan. Kelengahan sedikit saja bisa dimanfaatkan lawan untuk membalikan keadaan.

Gambar 1.1.19 Dengkek

Sumber: Widjaya, A.S (2009, h.101)

o. Ganjel Dengkul

Gerakan mengganjal tubuh lawan bagian belakang dengan salah satu dengkul kaki kita, sehingga hilang keseimbangan tubuhnya.



Gambar 1.1.20 Ganjel Dengkul Sumber: Widjaya, A.S (2009, h.101)

F. Nilai-nilai atau Makna yang Terkandung Dalam Benjang Gulat

Benjang Gulat yang pada awalnya merupakan ritual, membuat kesenian tradisional ini mengandung banyak makna. Berikut nilai-nilai filosofi yang terdapat dalam kesenian beladiri Benjang Gulat:

1. Makna Pertandingan

Dalam jalannya pertandingan Benjang Gulat, banyak nilai filosofi yang terkandung didalamnya, berikut adalah makna yang dimaksud menurut Widjaya Anto (2009): "Pebenang dinyatakan kalah apabila posisinya terlentang. Pebenang yang kalah dengan posisi tubuh terlentang akan melihat langit yang luas bertaburkan bintang, dalam istilah seni Benjang Gulat disebut milang bentang (menghitung bintang). Ini dimaksud menyadarkan mereka waktu memperoleh kegagalan/kalah jangan cepat putus asa sebab

dunia luas dan masih memberi kesempatan untuk bisa meraih cita-cita yang diinginkan asal memiliki semangat tak mudah menyerah disertai dengan kerja keras.

Pebenang yang menang akan berada diposisi terlengkap menghadap tanah, ini dimaksud bagi yang telah sukses/menang tidak boleh bersikap sombong dan takabur, karena semua makhluk Tuhan akan mati dan kembali ke tanah. Karena itu walau telah mendapat kesuksesan kita harus senantiasa rendah diri serta mensyukuri atas semua pemberian Yang Maha Kuasa.

Dalam budaya sunda dikenal ungkapan, “meunang ngabogaan lawan, tapi teu meunang ngabogaan musuh” (boleh memiliki lawan, tetapi tidak boleh memiliki musuh). Itu mengisyaratkan pada seseorang agar berupaya membuat lawannya menjadi kawan, bukan sebagai musuh. sikap ini sudah ditanamkan sejak dulu oleh pebenang, sehingga mereka beprinsip bukan untuk mengalahkan lawan, tetapi lebih ke soal menguasainya.

2. Makna Ibingan

Ibingan merupakan salam perkenalan diri dan sekaligus penghormatan pada penonton yang hadir. Ibingan yang dilakukan oleh pemain menurut Listiawan Yopi (2009) diantaranya:

- a. Ibingan Golempangan melakukan ibingan dengan cara membuka lengan lebar-lebar dengan irama gerakan tangan yang saling bergantian mengandung arti mempersilahkan kepada pemain lain untuk mempererat silaturahmi dan dirinya pun siap untuk menyambung tali mimitran.



Gambar 1.1.21Ibingan Golempangan

Sumber: Listiawan, Y(2009, h.16)

- b. Ibingan Panon beureum melakukan ibingan dengan cara mengepalkan salah satu tangan di depan wajah dengan telunjuk mengacung dan yang satunya mengepal dibelakang badan. Hal ini menunjukkan bahwa setiap orang yang akan melakukan sesuatu pekerjaan harus dipikirkan dan dipertimbangkan baik buruknya.



Gambar 1.1.22 Panon beureum

Sumber: Listiawan, Y (2009, h.16)

- c. Ibingan Puyuh ngungkud melakukan gerakan jalan kedepan dengan kedua tangan menyatu berada dibelakang badan seperti orang mau menggendong. Mempunyai arti seorang pemain Benjang siap untuk saling membantu baik dalam suka maupun duka.



Gambar 1.1.23 Puyuh ngungkud

Sumber: Listiawan, Y (2009, h.17)

- d. Badud melakukan gerakan jalan kedepan dengan posisi kedua belah tangan menyatu didepan badan seperti orang yang sedang membawa barang.



Mempunyai arti bahwa sesama manusia harus saling membantu seperti peribahasa berat Sama dipikul ringan sama dijinjing.

Gambar 1.1.24 Badud

Sumber: Listiawan, Y (2009, h.17)

- e. Ibingan Gedig yaitu seorang pebenjang melakukan ibingan dengan cara salah satu tangan dibengkokkan dipunggung dalam keadaan mengepal. Hal ini mempunyai arti bahwa setiap orang harus punya kemauan dan tekad yang kuat serta siap melakukan sesuatu demi kebaikan dan kebenaran.

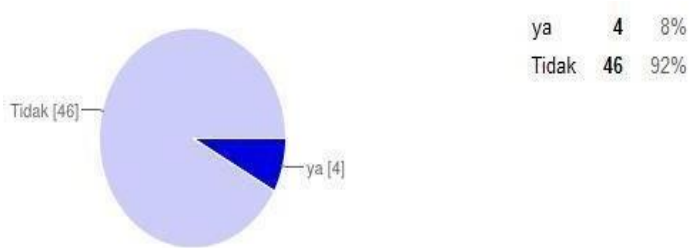


Gambar 1.1.25 Gedig

Sumber: Listiawan, Y (2009, h.18)

G. Pengetahuan Remaja Kota Bandung tentang Benjang Gulat

Untuk mengetahui tahu atau tidak tahunya remaja Kota Bandung terhadap seni beladiri Benjang Gulat, penulis melakukan survei melalui kuesioner yang dilakukan terhadap 50 responden remaja di Kota Bandung.



Gambar II.26 Pengetahuan tentang Benjang Gulat

Sumber: Dokumen pribadi

Dari survei tersebut diketahui bahwa Benjang Gulat tidak populer dikalangan Remaja di Kota Bandung.

A. Instrumen Komponen Fisik Dominan Olahraga Benjang (Kekuatan Otot Lengan)

Benjang merupakan salah satu olahraga beladiri mirip seperti gulat, dimana dalam pelaksanaan pertandingannya mencoba menjatuhkan lawan bertanding, dan mencoba mempertahankan diri agar tidak jatuh oleh serangn lawan. Ini tentunya memerlukan kondisi fisik yang baik, salah satu komponen fisik yang paling dominan adalah dalam olahraga ini adalah kekuatan otot lengan. Hal ini dikarenakan banyak sekali aktivitas otot lengan yang bekerja selama pertandingan berlangsung, yaitu diantaranya ketika melakukan bantingan, tangkapan, beulitan dan kunciian.

Berdasarkan hal tersebut perlu diketahui kekuatan lengan para pemain benjang agar setidaknya memiliki prediksi sejauh mana kemampuan pemainnya. Oleh karena itu, instrumen tentang kekuatan otot lengan perlu dijelaskan dan dipaparkan sebagai berikut:

1. Definisi Konseptual

Kekuatan otot lengan adalah kemampuan sekelompok otot yang berada di bagian lengan untuk dapat berkontraksi dalam mendorong, mengangkat ataupun menarik suatu tahanan dengan sekuat-kuatnya.

2. Definisi Operasional

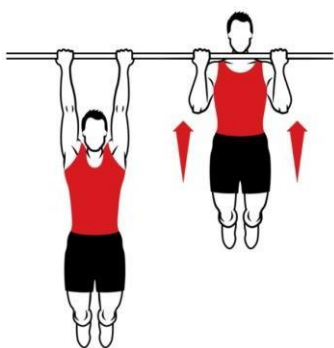
Kekuatan otot lengan adalah kemampuan lengan untuk dapat mengangkat beban tubuhnya yang digantung pada palang tunggal, dimana dikatakan berhasil apabila seluruh kepala atau bagian bawah dagu melewati palang tunggal yang dipakai oleh kedua lengan untuk menarik tubuh.

3. Instrumen

Instrumen yang digunakan dalam mengukur kekuatan otot lengan dalam penelitian ini adalah pull up test. Tes ini bertujuan untuk mengukur kekuatan dan daya tahan otot lengan dan bahu. Alat dan perlengkapan yang digunakan dalam tes ini yaitu: (1) palang tunggal, (2) bangku yang mudah dipindahkan, (3) kapur,

(4) formulir dan alat tulis. Terdapat dua petugas antara lain : (1) bertugas sebagai pengawas dan timer, (2) bertugas sebagai penghitung tes. Pelaksanaan tes adalah sebagai berikut : (1) Gosok kedua tangan testi dengan kapur, (2) Testi berpijak kepada bangku dengan kedua tangan berpegang selebar bahu menghadap ke depan, (3) Bangku diambil dan testi berpegangan dengan tangan lurus, (4) Setelah tenang, maka aba-aba "Mulai" dapat segera diberikan dan testi mengangkat badan hingga dagu melewati palang tunggal (kepala tidak boleh ditengadahkan), (5) Badan diturunkan kembali sehingga kedua tangan benar-benar lurus seperti sikap permulaan, gerakan ini dilakukan tanpa waktu istirahat. Untuk

penilaian, nilai diperoleh dari seberapa banyak melakukan pull up selama satu menit. Catatan dalam pelaksanaan tes dihentikan apabila dalam pelaksanaan tes: (1) testi istirahat waktu dua detik dan dua kali gagal mengangkat badan. Dalam usaha mengangkat badannya testi tidak diperkenankan mengayunkan kakinya. Untuk mencegah hal demikian pengetes dapat menahan gerakan kedua kai dengan berdiri di depan testi.



Gambar 2.1.

Gerakan Tes Pull Up

B. Instrumen Mental Pada Olahraga Benjang (Percaya Diri)

Benjang merupakan salah satu olahraga bela diri tradisional, dimana karakteristik permainannya hamper sama dengan gulat. Dalam olahraga bela diri salah satu aspek mental yang paling menonjol adalah percaya diri, karena dilakukan oleh dirinya sendiri. Pemain harus bisa percaya akan kemampuan dirinya sendiri, karena dengan kepercayaan diri yang mereka miliki akan mambangkitkan semangat untuk bertanding dan ini tentunya bagus untuk pemain benjang. Oleh karena itu, sangat perlu kiranya dalam rangka mengetahui kemampuan pemain benjang, perlu terlebih dahulu mengetahui tingkat kepercayaan dirinya. Dengan begitu diperlukan suatu instrumen atau

alat ukur dalam mengetahui kepercayaan diri seorang pemain benjang, yang penulis paparkan pada bagian berikut ini.

a. Definisi Konseptual

Rasa Percaya Diri adalah tekad dan keyakinan seseorang yang bersumber dari hati nurani untuk melakukan segala sesuatu yang dibutuhkan dalam hidupnya, faktor-faktor yang mempengaruhi percaya diri yaitu ; 1) tekad, 2) keyakinan, 3) pengalaman, 4) kesadaran, 5) mental. Sedangkan ciri-ciri rasa percaya diri adalah mengandung unsur optimis, memiliki kemauan yang kuat, membuat keputusan, tidak mudah menyerah, memiliki keyakinan pada diri sendiri, bertanggung jawab, konsentrasi dan selalu fokus.

b. Definisi Operasional

Rasa Percaya diri adalah tekad dan keyakinan seseorang yang bersumber dari hati nurani untuk melakukan segala sesuatu yang dibutuhkan dalam hidupnya, yang ditandai dengan 1) tekad, 2) keyakinan, 3) pengalaman, 4) kesadaran, 5) mental. Sedangkan ciri-ciri rasa percaya diri adalah mengandung unsur optimis, memiliki kemauan yang kuat, membuat keputusan, tidak mudah menyerah, memiliki keyakinan pada diri sendiri, bertanggung jawab, konsentrasi dan selalu fokus. Skor yang diperoleh dalam menjawab angket atau kuisioner mengenai kepercayaan diri. Pertanyaan- pertanyaan dalam angket mengacu pada indikator-indikator mengenai percaya diri.

c. Kisi-Kisi Instrumen

Kisi-Kisi Angket Percaya Diri

Variabel	Indikator	Jumlah Item	No. Item	
			(+)	(-)

	Kemauan yang Kuat	4	2,13	8 , 1 7
	Bertanggung Jawab	4	3,15	9 , 1 8
	Fokus	4	7,27	2 2 , 3 1
	Pengambilan keputusan	4	4,19	1 0 , 2 0
	Tidak mudah menyerah	4	5,34	1 1 , 2 4
	Kreatif	4	6,21	1 2

				, 3 6
	Ketenangan	4	25,2 8	2 3 , 3 2
	Target yang dicapai	4	35,2 9	2 6 , 3 0
	Jumlah	36	18	1 8

d. Instrumen

No	Pernyataan	Jawaban				
		SS	S	K	TS	STS
1	Saya selalu memiliki Keyakinan untuk menang dalam setiap bertanding.					
2	Ketika bertanding saya mempunyai kemauan untuk menampilkan performa yang maksimal					
3	Saya selalu menyelesaikan akan tugas yang diberikan kepada saya.					
4	Dalam mengambil keputusan saat bertanding, saya dituntut harus cepat dan tepat.					

5	Ketika dalam bertanding, saya selalu terus berjuang sampai waktu pertandingan selesai.					
6	Saya selalu mempunyai cara yang jitu untuk mengalahkan lawan.					
7	Ketika bertanding, saya selalu memperhatikan terhadap lawan bertanding saya.					
8	Saya selalu tidak ingin mengalahkan lawan bertanding saya.					
9	Saya selalu tidak dapat menyelesaikan tugas yang diberikan dengan tepat waktu.					
10	Saya selalu bingung harus berbuat apa ketika bertanding.					
11	Ketika saya kalah poin, saya selalu tidak memiliki semangat lagi dalam bertanding.					
12	Saya selalu menggunakan teknik yang sama pada saat bertanding.					

13	Saya selalu melaksanakan latihan dengan rajin dan tekun, supaya dapat tampil yang baik ketika bertanding.					
14	Saya selalu yakin akan penampilan saya, walaupun lawan bertanding dirasakan lebih kuat dari saya.					
15	Ketika saya kalah dalam bertanding, saya selalu melakukan evaluasi apa yang kurang dari diri saya.					
16	Saya tidak memiliki keyakinan untuk menang dalam setiap pertandingan.					
17	Saya tidak pernah menginginkan kemenangan di setiap pertandingan yang saya ikuti.					
18	Saya tidak pernah melakukan evaluasi dengan pelatih ketika saya mengalami kekalahan.					
19	Ketika dalam suasana yang menegangkan, saya selalu cepat dan tepat dalam mengambil keputusan.					
20	Suasana yang menegangkan membuat saya selalu susah untuk mengambil					

	keputusan.					
21	Saya selalu melakukan gerakan yang bervariasi ketika bertanding.					
22	Saya selalu fokus dalam menjalankan setiap latihan yang diberikan pelatih.					
23	Saya selalu merasa tergesah gesah saat bertanding dengan lawan yang lebih berat dari saya.					
24	Saya selalu tidak bersemangat ketika sudah kalah poin duluan dengan lawan tanding saya.					
25	Saya selalu mencoba bersikap tenang dalam menjalani setiap pertandingan.					
26	Saya tidak memiliki target pada setiap Latihan yang dijalani.					
27	Walaupun lawan tanding saya levelnya dirasakan dibawah saya, saya tidak pernah lengah selama pertandingan.					
28	Ketika mendapatkan lawan tanding yang berat, saya selalu bersikap tenang					

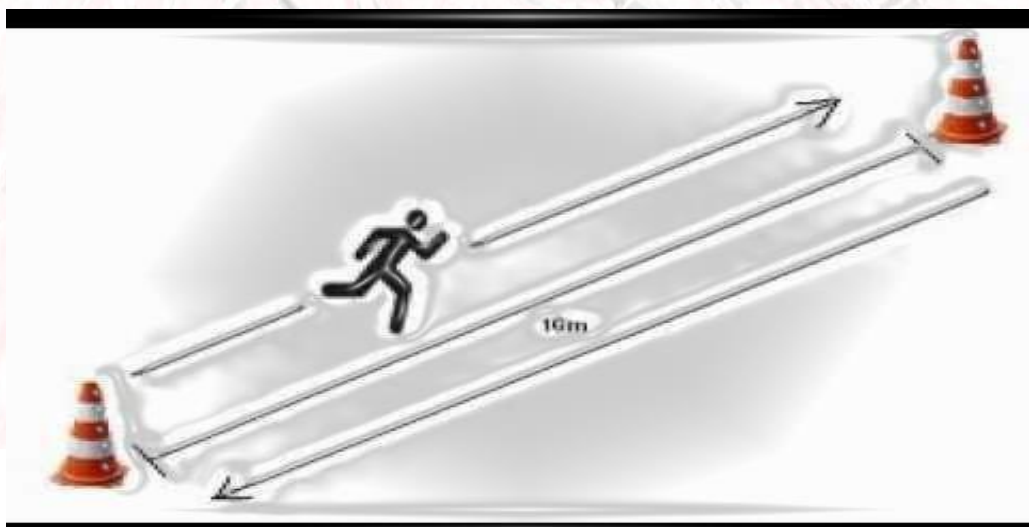
	dalam menjalani pertandingan.					
29	Saya selalu menetapkan tujuan pada saat latihan dijalankan.					
30	Tidak memiliki target pada saat latihan, membuat saya tidak mempunyai beban.					
31	Ketika bertanding dengan lawan yang dirasakan ringan, saya tidak begitu menghiraukannya.					
32	Saya selalu tidak bisa bersikap tenang ketika pertandingan dimulai.					
33	Saya selalu merasa pesimis jika melawan dengan orang yang levelnya diatas saya.					
34	Saya selalu terus berjuang walaupun ketika bertanding saya kalah poin duluan.					
35	Dalam menentukan suatu tujuan, biasanya saya selalu mencapainya tepat waktu.					
36	Saya tidak memiliki ide apapun ketika bertanding, selain intruksi dari pelatih.					

Kriteria Pemberian skor:

Tanggapan yang diberikan oleh sampel dalam menjawab pertanyaan yang diberikan oleh responden yaitu dengan menggunakan skala likert, pertanyaan positif bila menjawab SS=5, S=4, RR=3, TS=2, STS=1. Sebaliknya untuk pertanyaan negative diberikan nilai SS=1, S=2, RR=3, TS=4, STS=5.

HADANG

Oleh : Ricky Ferari V



A. Hadangan

Hadang adalah permainan olahraga tradisional yang tidak mempergunakan alat apapun sebagaimana permainan tradisional sebelumnya. Olahraga tradisional hadang dimainkan secara beregu, baik putera maupun puteri. Jumlah anggota regu sebanyak 8 orang, terdiri dari 5 orang sebagai pemain inti dan 3 orang selebihnya sebagai pemain cadangan. Ada sedikit perbedaan pada permainan olahraga tradisional ini, selain dikenal oleh hampir seluruh masyarakat Indonesia. Namun yang membedakan dengan permainan olahraga tradisional lainnya adalah pada permainan ini tidak hanya dilakukan sebagai permainan untuk dilombakan pada acara peringatan kemerdekaan Republik Indonesia pada bulan Agustus atau peringatan hari jadi Kabupaten atau Kota saja, tetapi juga sering dilakukan sebagai pengisi waktu senggang.

Permainan olahraga tradisional hadang ini dapat dibuat di ruangan terbuka (stadion, lapangan terbuka, halaman rumah, lapangan, atau jalan raya bila memungkinkan) maupun tertutup (gedung olahraga, gedung pertemuan). Sebaiknya arena yang akan dipergunakan memiliki permukaan yang datar atau rata.

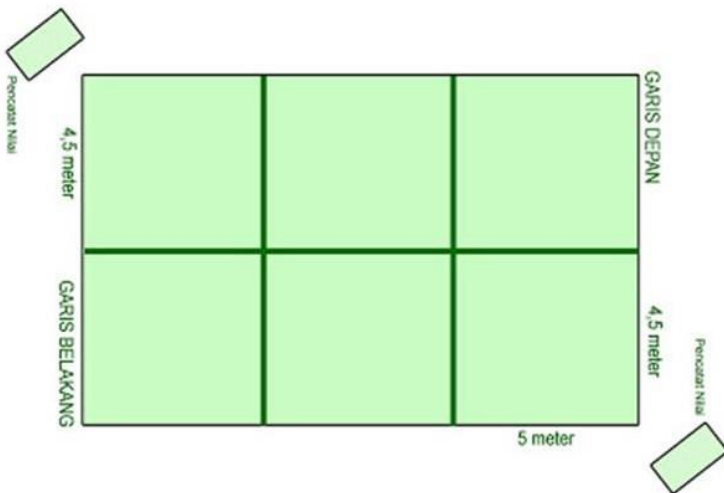
Dimana aspek tersebut seperti keseimbangan. Seperti yang dikemukakan oleh Harsono (1988:224) bahwa: "Keseimbangan berhubungan dengan koordinasi dari, dan dalam beberapa keterampilan juga dengan agilitas." Menurut peneliti dari hasil beberapa kutipan dari para ahli di atas, bahwasannya keseimbangan yang dimaksud adalah kemampuan seseorang untuk tetap menjaga stabilitas badan pada saat memainkan permainan tradisional egrang agar tidak terjatuh dan dapat melakukan suatu gerakan karena dengan keseimbangan yang baik, maka seseorang

mampu mengkoordinasikan gerakan-gerakan dan dalam beberapa ketangkasan unsur kelincahan, dan harus ada unsur percaya diri untuk melakukannya karena kalau keseimbangan dan kekuatan sudah dikuasai tanpa adanya rasa percaya diri tidak akan berhasil melakukan hadangan

Gambar 1.2.1 Lapangan Hadang

B. Sejarah hadang

Permainan hadang sering disebut juga permainan Gobag Sodor terkenal di wilayah Pulau Jawa. Banyak yang mengatakan bahwa permainan ini berasal dari daerah



Yogyakarta. Nama Gobag Sodor berasal dari kata gobag dan sodor. Kata gobag artinya bergerak dengan bebas. Sedangkan sodor artinya tombak. Dahulu para prajurit mempunyai permainan yang bernama sodoran sebagai latihan keterampilan dalam berperang. Sodor ialah tombak dengan panjang kira-kira 2 meter, tanpa mata tombak yang tajam pada ujungnya.

Jumlah pemain dalam permainan Gobag Sodor harus berjumlah genap antara 6-10 anak. Kemudian dibagi menjadi dua tim, tim jaga dan tim serang. Jadi tiap tim beranggotakan 3-5 anak. Pemain dalam Gobag Sodor biasanya anak laki- laki, karena permainan ini menguras banyak tenaga. Tetapi kadang-kadang anak perempuan juga bisa memainkannya asalkan kedua tim harus mempunyai komposisi pemain yang seimbang baik jenis kelamin maupun umurnya. Hal ini untuk menghindari timpang kekuatan yang sangat mencolok pada salah satu tim.

Dalam bermain Gobag Sodor tidak diperlukan iringan, baik yang berupa lagu atau suara musik apapun juga.

Yang perlu dipersiapkan dalam permainan ini adalah lapangan Gobag Sodor yang berbentuk persegi panjang. Kemudian antar garis panjang ditarik garis melintang sehingga terbentuk beberapa persegi panjang. Setelah itu tarik garis tengah yang tegak lurus dengan garis melintang sehingga akan terbentuk banyak petak yang sama besar. Garis ini disebut garis sodor.

C. Tempat dan Peralatan Permainan

Bentuk area hadang merupakan area petak persegi panjang yang mempunyai panjang lapangan 15 meter dan lebar 9 meter. Kemudian area tersebut dibagi 6 petak dengan ukuran masing-masing petak 4,5 meter X 5 meter. Pinggir lapangan sebaiknya dibuat jangan dari tali (plastic atau tamper), namun sebaiknya diberi tanda dengan kapur saja. Hal ini dilakukan untuk menghindari kemungkinan buruk salah satu peserta yang terkit tali dan akan mencederai. Garis permainan ditandai dengan garis selebar 5 cm, dan upayakan pembuatan garis tersebut tidak mudah luntur atau hilang

Untuk membedakan regu satu dengan regu lainnya, setiap regu diwajibkan memakai kostum seragam bernomor dada dan punggung ukuran 15 cm X 20 cm, dari angka 1 sampai dengan 8. Kapten regu diberi tanda khusus pada lengan kanan atas berbentuk pita berwarna melingkar.

D. Nilai Budaya

Nilai budaya yang terkandung dalam permainan egrang adalah: kerja keras, keuletan, dan sportivitas. Nilai kerja keras tercermin dari semangat para pemain yang berusaha agar dapat mengalahkan lawannya. Nilai keuletan tercermin dari proses pembuatan alat yang digunakan untuk berjalan yang memerlukan keuletan dan ketekunan agar seimbang dan mudah digunakan untuk berjalan. Dan, nilai sportivitas tercermin tidak hanya dari sikap para pemain yang tidak berbuat curang saat berlangsungnya permainan, tetapi juga mau menerima kekalahan dengan lapang dada. (gufron)

E. Aturan Permainan

Lamanya permainan olahraga tradisional hadang ini adalah 2 X 15 menit dan diberi waktu untuk istirahat selama 15 menit. Pelatih atau tim manajer diperkenankan mengajukan time out. Time out diberikan kepada masing-masing regu sebanyak satu kali, masing-masing satu menit selama permainan. Ketika pelaksanaan time out, jam dimatikan dan dicatat posisi masing-masing pemain. Setelah time out selesai, posisi masing-masing pemain seperti sebelum diberlakukan time out.

Pemanang dalam permainan hadang ini ditentukan dari besarnya nilai yang diperoleh salah satu regu, setelah permainan berakhir 2 X 15 menit. Penetapan nilai diambil

dari setiap pemain yang berhasil melewati garis depan sampai dengan garis belakang diberi nilai satu, dan pemain yang juga berhasil melewati garis belakang sampai dengan garis depan diberi nilai satu. Apabila, terjadi nilai sama setelah waktu yang ditetapkan 2 X 15 menit, maka diberikan waktu perpanjangan selama 10 menit (2 X 5 menit) tanpa diberi waktu istirahat. Tetapi bila masih sama, maka pemenang ditentukan berdasarkan hasil undian.

F. Jalannya Permainan

a. Peralatan :

- Bendera untuk hakim garis dengan ukuran 30 x 30cm, panjang tangkai 40cm. Bendera berwarna hijau dan merah berbentuk persegi empat
- White board atau papan nilai untuk mencatat nilai
- Kapur atau tepung untuk menandai garis
- Peluit
- Stop watch
- Meja dan kursi untuk kesekretariatan
- Alat tulis kantor
- Formulir pertandingan, susunan pemain dan hasil pertandingan

b. Pemain :

- Pemain terdiri dari 2 regu masing- masing 5 orang dan 3 cadangan
- Pertandingan hanya untuk beregu putra dan beregu putri

- c. Seragam Pemain :
- Setiap regu diharuskan memakai kostum bernomor dada dan punggung ukuran 15cm dari nomor 1-8.
 - Kapten regu diberi tanda lengan kanan berbentuk pita melingkar
- d. Lama Permainan :
- Permainan berlangsung 2x 15 menit bersih
- e. Petugas Pertandingan :
- Setiap pertandingan dipimpin oleh 2 orang wasit, keduanya mempunyai tugas dan kewenangan yang sama.
 - 2 orang pencatat nilai ditempatkan di sudut garis depan dan 2 orang disudut garis belakang
 - Setiap pertandingan terdapat 2 hakim garis membantu wasit dengan tanda mengangkat bendera warna merah, dan bendera satunya menunjuk pada pemain penyerang yang terkena sentuhan penjaga
- f. Jalannya Permainan:
- Diadakan undian sebelum permainan mulai, yang kalah sebagai penjaga dan yang menang sebagai penyerang
 - Regu penyerang menempati garis jaganya masing-masing dengan ke dua kaki berada di atas garis, sedangkan regu penyerang siap untuk masuk
 - Permainan dimulai setelah wasit membunyikan peluit

- Penyerang berusaha melewati garis di depannya dengan menghindari tangkapan, atau sentuhan dari penjaga
- Setiap pemain penyerang yang telah berhasil melewati seluruh garis langsung dapat melanjutkan permainannya seperti semula
- Kaki penyerang tidak boleh keluar dari garis samping kanan atau kiri
- Kaki penyerang yang telah menginjak garis di depannya harus melangkah maju, apabila menarik kaki dari garis yang diinjaknya dinyatakan salah
- Penyerang yang telah dinyatakan mati oleh wasit, maka permainan harus dihentikan, penyerang menjadi penjaga
- Penjaga berusaha menyentuh penyerang dengan tangan tidak boleh mengepal, dan kaki tetap di atas garis
- Penjaga tidak boleh menyentuh penyerang yang telah melewati garis jaganya
- Penjaga tidak boleh menyentuh penyerang dalam posisi badan menghadap ke depan, sedang telapak tangannya menghadap ke belakang
- Penjaga dapat menyentuh penyerang dengan menjatuhkan badan dengan posisi ke dua kaki di atas garis
- Penjaga dikatakan sah menyentuh penyerang yang telah melewati garis dalam satu lintasan kejaran penjaga

- Penjaga garis tengah atau sodor sentuhan sah hanya berlaku pada awal garis sampai garis belakang
- Penjaga dikatakan sah menyentuh penyerang yang telah melewati garis dalam satu lintasan kejaran penjaga
- Penjaga garis tengah atau sodor sentuhan sah hanya berlaku pada awal garis sampai garis belakang
- Pergantian pemain dilakukan pada saat: berhenti istirahat, time out. Max 3 kali pergantian selama pertandingan
- Pergantian dari penyerang ke penjaga atau sebaliknya ditentukan oleh wasit dengan membunyikan peluit setelah: penjaga menyentuh penyerang, kaki penyerang keluar garis, penyerang berbalik masuk petak di belakang yang telah dilaluinya, penyerang yang telah menginjak garis di depannya dan menarik kembali kakinya, tidak ada perubahan posisi dari penyerang pada petak di depannya selama 2 menit
- Apabila permainan telah berjalan 15 menit wasit membunyikan peluit tanda istirahat, dan posisi pemain dicatat. Permainan babak ke dua dilanjutkan, posisi pemain sama seperti babak pertama dihentikan. Waktu istirahat 5 menit

g. Pelanggaran Dan Hukuman :

- Bagi Penjaga:
 - Menyentuh penyerang dengan tangan dikepal atau meninju penyerang

- Mendorong penyerang dengan sengaja
- Menyerang wasit dan membuat keributan
- Bagi Penyerang:
 - Mengait kaki penjaga
 - Mengganggu penjaga yang telah dilalui/dilewati
 - Menyerang wasit dan membuat keributan
- Hukuman :
 - Penyerang maupun penjaga yang melakukan pelanggaran permainan dihentikan, dan yang melakukan pelanggaran diperingatkan jika masih melakukan pelanggaran dikasih kartu kuning, bila dipandang pelanggaran berat langsung kartu merah

h. Nilai :

- Pemain yang telah berhasil melewati garis depan sampai garis belakang diberi nilai 1
- Pemain yang melewati garis belakang sampai garis depan diberi nilai 1
- Penentuan Pemenang :
 - Pemenang ditentukan dari besarnya nilai setelah pertandingan berakhir selama 2x 15 menit. Apabila kedua regu memperoleh nilai yang sama, maka penentuan pemenang ditentukan dari regu yang memperoleh nilai yang tertinggi pada jumlah nilai di garis depan.

G. Analisis Latihan Gerak Dalam Permainan hadangan

1. Agility

Latihan konvensional merupakan suatu istilah dalam latihan yang lazim digunakan dalam latihan sehari-hari. Dalam latihan konvensional cenderung mentolelir respon-respon yang bersifat konvergen, latihan ini menekankan informasi pada konsep yang telah ada. Latihan konvensional dalam pelatihan kelincahan yang lazim digunakan adalah dengan menggunakan tangga kelincahan atau ladder agility. Menurut Jaw Dawes dan Mark Roozen ladder agility atau tangga kelincahan merupakan salah satu latihan yang paling banyak digunakan oleh para pelatih untuk membantu atlet dalam mengembangkan kecepatan kaki, control tubuh, dan meningkatkan keterampilan gerak dasar. Ketercapaian hasil tersebut akan didapat jika latihan dilakukan dengan benar sesuai dengan tujuan yang akan dicapai.

Menurut Johansyah Lubis (2013:95) Agility atau kelincahan adalah seperangkat keterampilan kompleks yang dilakukan oleh seseorang untuk merespons stimulus eksternal dengan perlambatan, perubahan arah.

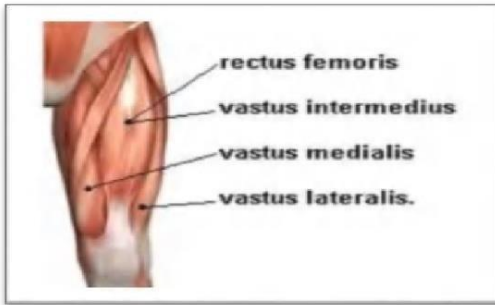
Tujuan Umum tentang Kelincahan (Agility):

1. Otot-otot yang Berperan pada Kelincahan (Agility)
Otot pada ekstremitas inferior

Daerah ekstremitas inferior memiliki grup otot besar yang dapat memberikan kontribusi terhadap kelincahan (Sukma, 2015).

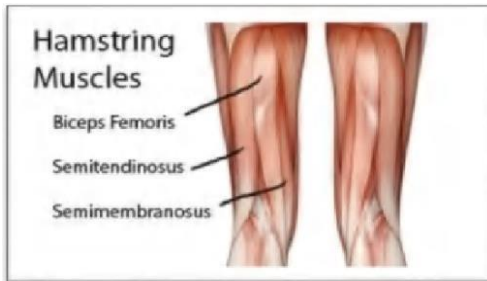
Beberapa grup otot besar yang terlibat adalah:

- 1) Grup Otot Quadriceps



Gambar 1.1.3. Grup Otot Quadriceps Sumber: www.coreevolutionpb.com

2) Grup Otot Hamstring



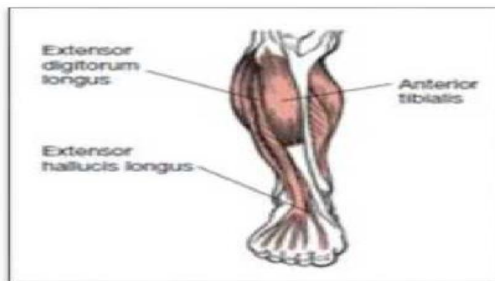
Gambar 1.1.4. Grup Otot Hamstring Sumber : <http://medicastore.com>

Grup Otot Plantar Fleksor Ankle



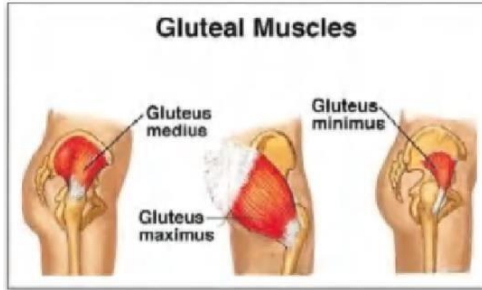
Gambar 1.1.5. Grup Otot Plantar Fleksor Ankle Sumber : <http://medicastore.com>

3) Grup Otot Dorso Fleksi Ankle



Gambar 1.1.6. Grup Otot Dorsi Fleksor Ankle Sumber : <http://medicastore.com>

Selain otot yang di atas, otot yang berperan dalam gerakan kelincahan adalah otot Gluteus Maximus, Gluteus Medius dan minimus. Otot ini menjaga tubuh bagian belakang agar tetap tegap (Sukma, 2015).



Gambar 1.1.7. Otot Gluteal Sumber : <http://medicastore.com>

Karakteristik otot rangka secara fisiologis ada 4 aspek yaitu:

- a. Contractility adalah kemampuan untuk mengadakan respon memendek bila dirangsang.
- b. Extensibility adalah kemampuan otot untuk memanjang bila otot ditarik atau ada gaya yang bekerja pada otot tersebut bila otot rangka diberi beban.
- c. Elasticity adalah kemampuan otot untuk kembali ke bentuk dan ukuran semula setelah mengalami extensibility atau contractility.
- d. Extensibility electric adalah kemampuan untuk merespon terhadap rangsangan tertentu dengan memproduksi sinyal-sinyal listrik yang disebut tindakan potensi (Tortora dan Derrickson, 2009 dalam fitri, 2016).

2. Definisi Kelincahan (*agility*)

Agility adalah kemampuan untuk menghentikan, memulai, dan mengubah arah tubuh atau bagian tubuh dengan cepat di bawah kontrol. Dari pernyataan di atas dapat diketahui menurut Baechle dan Vestegen, kelincahan merupakan kemampuan untuk berhenti, memulai dan mengubah arah gerak badan atau bagian tubuh secara berulang dibawah kontrol. Sedangkan menurut Drabik (Peebles,2009) periode penting untuk meningkatkan kelincahan berada direntangan sekitar usia 9-12 tahun, dengan kompleksifitas dan spesifikasi yang dimulai dari usia sekitar 16-17 tahun. (Diputra, 2015). Agility dapat dibagi menjadi 2 macam, antara lain sebagai berikut :

- a. Agility umum : agility umum adalah agility seseorang dalam melakukan olahraga pada umumnya dan menghadapi situasi hidup dengan lingkungannya.
- b. Agility khusus : agility khusus adalah agility yang diperlukam sesuai dengan cabang olahraga yang diikutinya. Artinya, kelincahan yang dibutuhkan memiliki karakteristik tertentu sesuai tuntutan cabang olahraga yang ditekuni.

3. Fisiologi Kelincahan

Kelincahan merupakan salah satu komponen biomotorik yang didefinisikan sebagai kemampuan mengubah arah secara efektif dan cepat. Kelincahan terjadi karena gerakan tenaga eksplosif (Ruslan, 2012 dalam Sukma 2015). Kelincahan juga merupakan kombinasi antara power dengan flexibility. Besarnya tenaga ditentukan oleh kekuatan dari kontraksi serabut otot. Kecepatan otot tergantung dari kekuatan dan kontraksi serabut otot. Kecepatan kontraksi otot tergantung dari daya

rekat serabut-serabut otot dan kecepatan transmisi impuls saraf.

Seseorang yang mamapu mengubah arah dari posisi ke posisi yang berbeda dalam kecepatan tinggi dengan koordinasi gerak yang baik berarti kelincahannya cukup tinggi. Elastisitas otot sangat penting karna makin panjang otot tungkai dapat terulur maka makin kuat dan cepat otot memendek atau berkontraksi. Selain itu elastis otot juga dapat memepengaruhi fleksibility seseorang.

Pada saat latuhan otot-otot lebih menjadi elastis dan ruang gerak sendi akan semakin baik sehingga persendian akan menjadi sangat lentur sehingga menyebabkan ayunan tungkai dalam melakukan langkah-langkah menjadi sangat lebar Dengan otot yang elastis, tidak akan menghambat gerakan-gerakan otot tungkai sehingga langkah kaki dapat dilakukan dengan cepat dan panjang. Keseimbangan dinamis juga akan terlatih karena dalam pelatihan ini harus mampu mengontrol keadaan tubuh saat melakukan pergerakan. Dengan meningkatnya komponen-komponen tersebut maka kelincahan akan mengalami peningkatan (Pratama et al., 2014 dalam Made, 2016).

4. *Manfaat Kelincahan (Ichsan, 2011)*

- a. Mengkoordinasi gerakan-gerakan ganda
- b. Mempermudah berlatih tehnik-tehnik tinggi
- c. Gerakan dapat efisien dan efektif
- d. Mempermudah daya orientasi dan antisipasi terhadap lawan dan lingkungan bertanding
- e. Menghindari terjadinya cedera.

5. Faktor Yang Mempengaruhi Kelincahan (Agility)

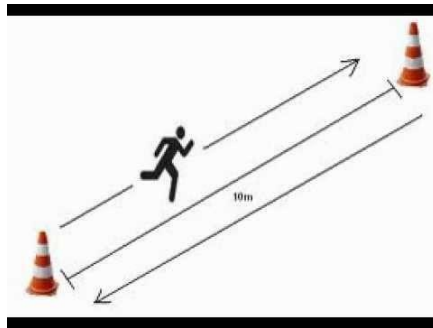
Menurut Apta Mylsidayu dan Febi Kurniawan (2015) dalam (Humaedi & dkk, 2017) faktor yang mempengaruhi agility antara lain sebagai berikut:

- a. Komponen biomotor yang meliputi kekuatan otot, speed, power otot, waktu reaksi, keseimbangan dan koordinasi.
- b. Tipe tubuh orang yang tergolong mesomorph lebih tangkas dari pada eksomorph dan endomorph.
- c. Umur, agility meningkat sampai kira-kira umur 12 tahun pada waktu mulai memasuki pertumbuhan cepat (rapid growth). Kemudian selama periode rapid growth, agility tidak meningkat tapi menurun. Setelah melewati rapid growth, maka agility meningkat lagi sampai anak mencapai usia dewasa, kemudian menurun lagi menjelang usia lanjut.
- d. Jenis kelamin. Anak laki-laki memiliki agility sedikit di atas perempuan sebelum umur pubertas. Tetapi, setelah umur pubertas perbedaan agility-nya lebih mencolok.
- e. Berat badan. Berat badan yang lebih dapat mengurangi agility.
- f. Kelelahan. Kelelahan dapat mengurangi agility. Oleh karena itu, penting memelihara daya tahan jantung dan daya tahan otot, agar kelelahan tidak mudah timbul.

6. Metode Pengukuran Kelincahan.

- a. Pengukuran Kelincahan Shuttle Run
(Dr.Widiastuti, M.Pd 2011, dalam Nawir 2016)
1. Bertujuan untuk kelincahan dengan mengubah gerak tubuh arah lurus.
2. Alat dan fasillitas
 - a) Stopwatch sesuai kebutuhannya.
 - b) Lintasan lari datar panjang minimal 10 meter dengan garis jarak 5 meter dengan setiap lintasan lebar 1,22 meter.
3. Tester
 - a) 1 Orang starter dan pencatat waktu.
 - b) Pengambil sesuai dengan tester dan lintasan yang tersedia
4. Pelaksanaan
 - a) Pada aba -aba “bersedia” setiap teste berdiri di belakang garis atau garis pertama di tengah lintasan.
 - b) Pada aba-aba “siap” testee dengan start berdiri dan siap lari.
 - c) Dengan aba-aba “ya”testee segera lari menuju garis kedua dan setelah melewati kedua garis kedua segera berbalik menuju garis start.
 - d) Lari dari garis startatau garis pertama menuju ke garis start.

- e) Lari dari garis start atau garis pertama menuju ke garis kedua dan kembali ke garis start di hitung 1 kali.
- f) Pelaksanaan lari dilakukan sampai ke empat kalinya bolak – balik sehingga menempuh jarak 20 meter.
- g) Setelah melewati garis finish stopwatch dihentikan.

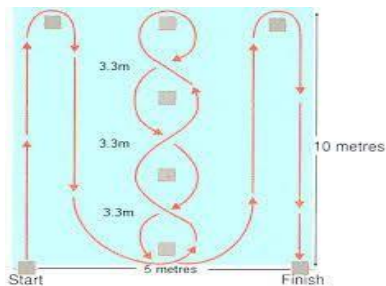


Gambar 1.1.8. Tes Shuttle Run

b. Pengukuran Illinois Agility Test

- 1) Tujuan Untuk kelincahan dalam berlari dan mengubah posisi
- 2) Alat dan peralatan
 - a) Lapangan
 - b) Stopwatch
 - c) Tongkat/cone
 - d) Pluite) Alat tulis

- 3) Tester
 - a) 1 orang starter
 - b) Pencatat waktu
 - c) Pencatat hasil tes
 - d) Pengawas
- 4) Pelaksanaan
 - a) Panjang area tes adalah 10 meter dan lebarnya (jarak titik start dengan finis) adalah 5 meter.
 - b) 4 cone digunakan sebagai tanda start, finis, dan untuk titik memutar 2 kun. 4 cone lainnya disimpan di tengah-tengah diantara titik start dan finis. Jarak tiap cone yang di tengah adalah 3.3 meter.
 - c) Subjek siap-siap untuk berlari dengan posisi badan condong ke depan. Ketika ada aba-aba "Ya", stopwatch dijalankan, dan subjek lari secepat mungkin kemudian mengubah arah gerakan sesuai dengan alur gerakan yang terlihat pada gambar disamping tanpa mengenai atau menyenggol cone yang ada sampai ke titik finis.



Gambar 1.1.9. Tes Illinois

c. Parameter latihan shuttle run dan Illinois

Tabel 1.1. Penilaian Shuttle Run dan Illinois Test

Rating	Kategori	Males
<i>Excellent</i>	1	< 15.2
<i>Very Good</i>	2	15.2 -16.1
<i>Good</i>	3	16.2 - 18.1
<i>Fair</i>	4	18.2 - 19.3
<i>Needs Improvement</i>	5	> 19.3

Sumber: Fitness Test Card, 2016

H. Pengertian Rasa Percaya Diri

1. *Percaya Diri (Self-Confidance)*

Kepercayaan diri adalah sikap positif seorang individu yang memampukan dirinya untuk mengembangkan penilaian positif baik terhadap diri sendiri maupun terhadap lingkungan/situasi yang dihadapinya. Hal ini bukan berarti bahwa individu tersebut mampu dan kompeten melakukan segala sesuatu seorang diri. Rasa percaya diri yang tinggi sebenarnya hanya merujuk pada adanya beberapa aspek dari kehidupan individu tersebut dimana ia merasa memiliki kompetensi, yakin, mampu dan percaya bahwa dia bisa karena didukung oleh pengalaman, potensi aktual, prestasi serta harapan yang realistik terhadap diri sendiri.

De Angelis mengemukakan bahwa “rasa percaya diri sebagai keyakinan pada kemampuan diri sendiri yang mana percaya diri itu berawal dari tekad pada diri sendiri untuk melakukan segala sesuatu yang diinginkan dan dibutuhkan

dalam hidup”. Rasa percaya diri lebih menekankan pada kepuasan yang dirasakan individu terhadap dirinya, dengan kata lain individu yang percaya diri adalah individu yang merasa puas pada dirinya sendiri (Liendenfield) Kemudian pendapat lain dari Wijaya yang mengemukakan bahwa “kepercayaan diri adalah kekuatan keyakinan mental seseorang atas kemampuan dan kondisi dirinya dan mempunyai pengaruh terhadap kondisi dan perkembangan kepribadian seseorang secara keseluruhan”.

Lebih jauh Saranson mengemukakan bahwa kepercayaan diri merupakan fungsi langsung dari interpretasi dari seseorang terhadap kemampuannya. Hal ini mendorong individu untuk melakukan sesuatu yang berkaitan dengan keberhasilan, Bandura dalam Saranson memberikan pengertian kepercayaan diri sebagai suatu perasaan yang berisi kekuatan, kemampuan, dan keterampilan untuk melakukan atau menghasilkan sesuatu yang dilandasi keyakinan untuk sukses. Demikian pula McClelland menyatakan bahwa kepercayaan diri merupakan control internal perasaan seseorang. Konsep percaya diri pada dasarnya merupakan suatu keyakinan untuk menjalani kehidupan, mempertimbangkan pilihan dan membuat keputusan sendiri pada diri sendiri bahwa dirinya mampu untuk melakukan sesuatu. Artinya keyakinan dan percaya diri hanya timbul pada saat seseorang mengerjakan sesuatu yang memang mampu dilakukannya. Pada dasarnya seseorang merasa puas pada dirinya sendiri hanya pada saat melakukan suatu kegiatan, pekerjaan atau menyalurkan kemampuannya.

Banyak hal yang dapat dilakukan dan banyak juga kemampuan yang dapat dikuasai seseorang dalam hidupnya. Tetapi jika hanya percaya diri pada hal-hal tersebut maka seseorang tidak akan pernah menjadi orang

yang betul-betul percaya diri. Hal ini karena orang tersebut hanya akan mepercayai diri terhadap hal-hal yang berkaitan dengan apa yang dilakukan dan beberapa keterampilan tertentu saja yang dikuasai.

Kepercayaan diri diperoleh dari pengalaman hidup dan berhubungan dengan kemampuan melakukan sesuatu dengan baik. Dengan kepercayaan diri yang baik seseorang akan dapat mengaktualisasikan potensi-potensi yang ada dalam dirinya. Percaya diri itu lahir dari kesadaran bahwa ketika seseorang memutuskan untuk melakukan sesuatu, sesuatu itu pula yang akan dilakukan. Artinya keputusan untuk melakukan sesuatu dan sesuatu yang dilakukan itu bermakna bagi kehidupannya.

Rasa Percaya diri yang tinggi sebenarnya hanya merujuk pada adanya beberapa aspek dari kehidupan individu tersebut dimana ia merasa memiliki kompetensi, yakin, mampu dan percaya bahwa dia bisa, karena didukung oleh pengalaman, potensi aktual, prestasi harapan yang realistis terhadap diri sendiri.

Berdasarkan beberapa definisi di atas, dapat disimpulkan bahwa rasa percaya diri adalah keyakinan pada kemampuan diri sendiri untuk melakukan segala sesuatu yang diinginkan dan merasa puas terhadap dirinya.

Kalau melihat ke literatur lainnya, ada beberapa istilah yang terkait dengan persoalan kepercayaan diri yaitu ada empat macam, yaitu : Self-concept, yaitu bagaimana seseorang menyimpulkan dirinya secara keseluruhan, bagaimana melihat potret dirinya secara keseluruhan, dan bagaimana pula mengkonsepsikan diri anda secara keseluruhan.

Dalam olahraga, kepercayaan diri sudah pasti menjadi salah satu faktor penentu suksesnya seorang atlet. Masalah kurang atau hilangnya rasa percaya diri terhadap kemampuan diri sendiri akan mengakibatkan atlet tampil di bawah

kemampuannya. Karena itu sesungguhnya atlet tidak perlu merasa ragu akan kemampuannya, sepanjang telah berlatih secara sungguh-sungguh dan memiliki pengalaman bertanding yang memadai. Peran pelatih dalam menumbuhkan rasa percaya diri atletnya sangat besar. Syarat untuk membangun kepercayaan diri adalah sikap positif. Beritahu pemain di mana letak kekuatan dan kelemahannya masing-masing.

Buatkan program latihan untuk setiap atlet dan bantu mereka untuk memasang target sesuai dengan kemampuannya agar target dapat tercapai jika latihan dilakukan dengan usaha keras. Berikan kritik membangun dalam melakukan penilaian terhadap atlet. Ingat, kritik negatif bahkan akan mengurangi rasa percaya diri. Jika pemain telah bekerja keras dan bermain bagus (walaupun kalah), tunjukkan penghargaan kepadanya. Jika pemain mengalami kekalahan (apalagi tidak dengan bermain baik), hadapkan pada kenyataan objektif. Artinya, beritahukan mana yang telah dilakukannya secara benar dan mana yang salah, serta tunjukkan bagaimana seharusnya. Menemui pemain yang baru saja mengalami kekalahan harus dilakukan sesegera mungkin dibandingkan dengan menemui pemain yang baru saja mencetak kemenangan.

Menurut Vealey, et al. kepercayaan diri dalam olahraga memiliki tiga dimensi konstrak, yaitu :

1. Efisiensi kognitif (cognitive efficiency),
2. Latihan dan keterampilan fisik (physical skill and training),
3. Serta resiliensi (resilience).

Kemudian Cox mengemukakan bahwa „dimensi efisiensi kognitif berkenaan dengan tingkat keyakinan atlet tentang kemampuannya bahwa dirinya secara mental dapat memfokuskan dan menjaga konsentrasinya serta membuat keputusan yang tepat, dan mengelola pikirannya untuk keberhasilan kinerjanya. Sedangkan dimensi latihan dan keterampilan fisik berkenaan dengan tingkat keyakinan atlet tentang kemampuan dirinya untuk mampu melakukan latihan dan keterampilan yang bersifat fisik yang dibutuhkan untuk keberhasilan kinerjanya Serta dimensi resiliensi berkenaan dengan tingkat keyakinan atlet tentang

kemampuan dirinya untuk mampu fokus dan bangkit kembali setelah kinerjanya yang tidak memuaskan, mampu mengatasi berbagai masalah dan keraguan, serta mampu untuk menampilkan keterampilan dan permainan terbaiknya (Cox; Vealey&Chase,).

Berdasarkan itu semua, dapat ditarik kesimpulan bahwa kepercayaan diri adalah kondisi mental atau psikologis seseorang, dimana individu dapat mengevaluasi keseluruhan dari dirinya sehingga memberi keyakinan kuat pada kemampuan dirinya terutama dalam melakukan egrang dimana selain membutuhkan kondisi fisik yang baik juga harus memiliki rasa percaya diri yang sangat baik.

I. Instrument Rasa Percaya Diri

1. Rasa Percaya Diri
 - a. Definisi Konseptual

Rasa Percaya Diri adalah tekad dan keyakinan seseorang yang bersumber dari hati nurani untuk melakukan segala sesuatu yang dibutuhkan dalam hidupnya, faktor-faktor yang mempengaruhi percaya diri yaitu ; 1) tekad, 2) keyakinan, 3) pengalaman, 4) kesadaran, 5) mental. Sedangkan ciri-ciri rasa percaya diri adalah mengandung unsur optimis, memiliki kemauan yang kuat, membuat keputusan, tidak mudah menyerah, memiliki keyakinan pada diri sendiri, bertanggung jawab, konsentrasi dan selalu fokus.

b. Definisi Operasional

Rasa Percaya diri adalah tekad dan keyakinan seseorang yang bersumber dari hati nurani untuk melakukan segala sesuatu yang dibutuhkan dalam hidupnya, yang ditandai dengan 1) tekad, 2) keyakinan, 3) pengalaman, 4) kesadaran, 5) mental. Sedangkan ciri-ciri rasa percaya diri adalah mengandung unsur optimis, memiliki kemauan yang kuat, membuat keputusan, tidak mudah menyerah, memiliki keyakinan pada diri sendiri, bertanggung jawab, konsentrasi dan selalu fokus. skor yang diperoleh dalam menjawab angket atau kuisioner mengenai kepercayaan diri. Pertanyaan-pertanyaan dalam angket mengacu pada indikator-indikator mengenai percaya diri.

Tabel : Kisi-kisi Rasa Percaya Diri

Variabel		Dimensi	Indikator
Rasa Diri	Percaya	1. Tekad	1. Optimis 2. Kemauan yang kuat 3. Bertanggung Jawab 4. Fokus 5. Membuat Keputusan 6. Konsentrasi 7. Tidak mudah 8. menyerah 9. Yakin pada kemampuan yang dimiliki
		2. Kesadaran	1.
		3. Keyakinan Mental 4. Pengalaman	2.

Tabel. Indikator dan Butir tes Percaya Diri

No	Indikator Percaya Diri	Nomor Butir Soal	Jumlah
1	Pengambilan keputusan	1,2,3,4	4
2	Optimis	5,6,7,8	4
3	Tidak mudah menyerah	9,10,11,12	4
4	Yakin pada kemampuan yang dimiliki	13,14,15,16	4
5	Kemauan yang kuat	17,18,19,20	4
6	Kreatif	21,22,23,24	4

7	Target yang dicapai	25,26,27,28	4
8	Ketenangan	29,30,31,32	4
9	Memusatkan perhatian	33,34,35,36	4
Jumlah			36

c. Kriteria Pemberian skor

Berdasarkan dari kisi-kisi diatas, maka tanggapan yang diberikan oleh sampel dalam menjawab pertanyaan yang diberikan oleh responden yaitu dengan menggunakan Skala likert, untuk pertanyaan positif bila menjawab A = 5, B = 4, C = 3, dan D = 2, E = 1. Sebaliknya untuk pertanyaan negatif diberikan nilai A = 1, B = 2, C = 3, D = 4, E = 5.

Hasil uji instrumen rasa percaya diri selanjutnya diuji coba dengan langkah validitas butir yang berdasarkan hasil analisis data dengan menggunakan korelasi paerson product moment pada uji cob instrument rasa percaya diri, dan reliabilitas yaitu untuk mencari nilai dari butir tes yang diterima, dipergunakan rumus Alpha-cronbach dengan taraf signifikansi 0,05.

J. Angket Tes Rasa Percaya Diri

A. Petunjuk Mengerjakan

1. Berilah tanda (√) pada salah satu alternatif jawaban yang tertera dikolom sebelah kanan dari setiap pernyataan.

Kolom terdiri dari 5 (lima) pilihan dengan tanda dan arti sebagai berikut.

SS = Sangat Setuju, Berarti pernyataan tersebut sangat sesuai dengan kenyataan.

S = Setuju, berarti pernyataan tersebut (hampir) sesuai dengan kenyataan.

RG =Ragu-ragu, berarti pernyataan tersebut kurang meyakinkan

TS = Tidak Setuju, Berarti pernyataan tersebut kurang sesuai dengan kenyataan.

STS = sangat tidak sesuai, berarti pernyataan tersebut benar-benar tidak sesuai dengan kenyataan.

No	Uraian Pertanyaan	Jawaban				
		SS	S	RG	TS	STS
1.	Saya sering merasa kesal ketika menaiki egrang jatuh terus					
2.	Saya yakin dapat menaiki egrang dengan baik					
3.	Saya sering khawatir terhadap penampilan saya dalam menaiki egrang					
4.	Saya lebih senang menaiki egrang bersama teman					
5.	Saya merasa yakin mendapatkan berlari dengan menggunakan egrang					
6.	Saya selalu bertanya jika menurut saya jelas dan tidak Mengerti					
7.	Saya selalu memiliki tujuan yang jelas dalam melakukan suatu kegiatan					
8.	Saya melakukan sesuatu dengan cara apa saja demi mencapai suatu tujuan					

9.	Berlatih tanpa mengenal lelah dapat menambah kualitas bermain egrang saya					
10	Saya malas berlatih karena merasa paling bagus dari rekan-rekan					
11.	Saya mencoba lagi, jika saya gagal melakukan lari dengan egrang sampai berhasil					
12.	Gagal melakukan lari dengan egrang, saya kehilangan keberanian untuk mencoba lagi					
13.	Saya selalu datang ke tempat latihan/pertandingan dengan tepat waktu					
14.	Saya Selalu tidak tepat waktu datang ke tempat latihan					
15.	Saya merasa bertanggung jawab jika teman saya memiliki masalah					
16.	Saya selalu tidak siap jika dipilih menjadi kapten tim					
17.	Saya senang kalau disuruh pelatih untuk melakukan latihan lari egrang					
18.	Apabila sudah merasa lelah dalam latihan saya minta istirahat kepada pelatih					
19.	Saat pertandingan saya harus					

	memperhatikan gerakan lawan					
20.	Saya hanya melakukan lari egrang saja tanpa memperhatikan strategi lawan					
21.	Saya selalu konsentrasi pada saat melakukan lari egrang					
22.	Saya merasa terganggu oleh instruksi pelatih pada saat melakukan lari egrang saat bertanding					
23.	Saya selalu berhati-hati dalam melaksanakan tugas yang diinstruksikan pelatih					
24.	Saat bertanding Saya selalu mengabaikan instruksi Pelatih					
25.	Saya cepat mengambil suatu keputusan dalam pertandingan					
26.	Saya terlalu banyak berfikir dalam mengambil keputusan					
27.	Keputusan yang saya ambil/pilih selalu berhasil					
28.	Saya selalu tidak mampu mengambil suatu keputusan dengan cepat					
29.	Saya selalu menerima hasil dari keputusan yang saya Pilih					
30.	Keputusan yang saya pilih/ambil selalu					

	tidak berhasil					
31.	Berfikir lebih cepat memudahkan saya dalam melakukan lari egrang					
32.	Saya sering lengah di saat berlari egrang					
33.	Saya mampu mengatasi ketegangan pada saat melakukan lari egrang					
34.	Saya selalu tegang saat melakukan lari egrang					
35	Dengan memiliki keseimbangan yang bagus saya merasa					
	lebih mudah dalam melakukan lari egrang					
36.	Saya selalu mengeluarkan keringat dingin pada saat pertandingan					

DAGONGAN

Oleh : Budi Ariyanto Muslim



A. Hakekat Dagongan

1. Pengertian Dagongan

Menurut Bambang Laksono dkk (2010:5) bermain dagongan adalah kebalikan dari bermain tarik tambang. Setidaknya, dalam cara bermain. Dalam permainan tarik tambang, kedua regu saling tarik sekuat tenaga, sedangkan dagongan, kedua regu saling dorong untuk mencari kemenangan. Sedangkan menurut KOTI (Komunitas Olahraga Tradisional Indonesia) dagongan adalah olahraga tradisional yang mempergunakan bambu dengan ukuran tertentu sebagai alat mengadu kekuatan untuk saling mendorong antara regu yang satu dengan regu yang lain. Olahraga tradisional dagongan ini kebalikan dari permainan tarik tambang, tarik tambang dimainkan dengan cara saling menarik tambang antara kedua regu, sedangkan dagongan dimainkan dengan cara mendorong bambu antara kedua regu dengan sekuat tenaga untuk mencari kemenangan.

2. Tujuan dan sasaran.

Olahraga dagongan yang dimainkan dengan cara mendorong bambu antara kedua regu dengan sekuat tenaga untuk mencari kemenangan, memiliki tujuan antara lain

- a. Berolahraga, memupuk semangat kerjasama dan bersosialisasi.
- b. Meningkatkan kualitas kebugaran jasmani
- c. Meningkatkan semangat kerjasama dan menurunkan ketegangan

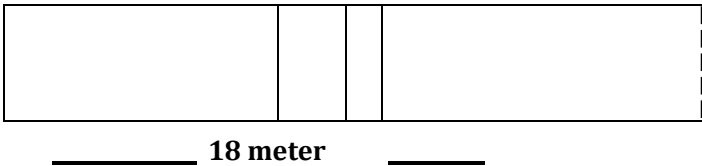
Olahraga tradisional yang mempergunakan bambu ini bisa dimainkan oleh Anak-anak, remaja, dewasa, dan orang tua yang sehat.

3. Peraturan Dan Permainan

a. Lapangan

Lapangan harus rata dan datar diutamakan berumput. Garis tengah adalah garis yang membagi dua lapangan sama panjang sebagai

batas akhir penyerang dari masing-masing regu yang mendorong. Garis serang adalah garis garis batas kaki pemain paling depan berjarak 2,5 meter dari garis tengah. Bentuk lapangan persegi panjang dengan ukuran 2meter x 18 meter, garis-garis batas 2 buah garis samping, 1 buah garis tengah, 2 buah garis serang.



Gambar.1 Lapangan Dagongan

b. Peralatan

- 1) Bambu, harus lurus dan kuat, panjang 10 meter dengan garis tengah 6 cm.
- 2) Bendera 2 buah, ukuran 30 x 30 cm berwarna merah kuning berbentuk diagonal, digunakan oleh hakim garis.
- 3) Kapur/lakban. Kapur digunakan untuk garis batas lapangan permainan. Lakban yang digunakan 2 macam warna: biru/hijau untuk batas pegangan pemain terdepan. Merah untuk batas tengah bambu.
- 4) Formulir pertandingan.
- 5) Meja/kursi, satu pasang mencatat nilai dan pelaporan pergantian pemain.

- 6) Peluit.
- 7) Timbangan berat badan.
- 8) White board untuk bagan pertandingan, atau pengumuman lainnya.
- 9) Stopwatch.

c. Pemain

Beregu putra dan putri dengan jumlah pemain 5 orang cadangan 2 orang.

d. Seragam Pemain

Kedua regu wajib memakai kostum dan nomor dada/punggung dimulai dengan nomor 1 s.d 7. Salah seorang yang menjadi kapten memakai pita pada lengan sebelah kanan.

e. Nomor Pertandingan

1) Beregu Putra:

- a) Kelas A: 50 – 59 Kg
- b) Kelas B: 60 – 69 Kg
- c) Kelas C: 70 – 79 Kg
- d) Kelas D: 80 Kg ke atas.

2) Beregu Putri:

- a) Kelas A: 46 – 49 Kg
- b) Kelas B: 50 – 59 Kg
- c) Kelas C: 60 – 69 Kg
- d) Kelas D: 70 Kg ke atas.

f. Lamanya Permainan

Lamanya permainan menggunakan sistem 2 kali menang (20 atau 2 : 1). Interval antara dorongan pertama dan kedua adalah 3 menit, sedangkan apabila terjadi draw (seri) lamanya 5 menit.

g. Peraturan Permainan

- 1) Sebelum permainan dimulai wasit memanggil kedua kapten regu untuk melakukan undian (tos).
- 2) Kedua hakim garis menghitung jumlah pemain, dan memeriksa silang dari kedua regu, selanjutnya melaporkan pencatat nilai dan wasit.
- 3) Dalam melakukan dorongan, bambu berada dan sejajar di dada. Pemain paling belakang tidak diperbolehkan menahan ujung bambu pada dadanya.
- 4) Wasit memberi aba-aba Bersedia, seluruh pemain mengangkat bambu dari bawah, aba-aba Siap seluruh pemain memegang bambu dalam posisi siap melakukan dorongan. Aba-aba **Ya** kedua regu saling mendorong bambu lurus ke depan lawannya.
- 5) Pada saat wasit mengatakan **Ya**, pembantu wasit mengangkat bendera warna hijau menandakan permainan telah dimulai. Ketika salah satu regu mendorong lawannya melewati garis serang, permainan dihentikan oleh wasit dengan bunyi peluit, pembantu wasit menurunkan bendera hijau dan menaikkan bendera merah.
- 6) Peluit dibunyikan apabila salah satu regu *tanda batas serangannya dapat melewati garis serang lawannya*. Regu yang mendorong melewati garis serang lawannya dinyatakan menang 1

- 0.

- 7) Pertandingan dinyatakan selesai apabila salah satu regu telah memenangkan dua kali dorongan. Apabila score 1 – 1 wasit melakukan undian kembali untuk menentukan siapa yang akan memilih tempat



- 8) Gambar 2. Aba-Aba Wasit

h. Pergantian Pemain

Pergantian pemain harus diminta oleh kapten regu, dilakukan pada saat: sebelum pertandingan dimulai dan perpindahan tempat.

i. Larangan Pertandingan

Pemain dilarang:

- 1) Memakai sepatu bola, sepatu golf, spike dan yang serupa.
- 2) Memakai sarung tangan.
- 3) Mengubah posisi pada saat mendorong.
- 4) Regu yang melanggar ketentuan diatas dikenakan diskualifikasi

j. Nilai/Score dan Pemenang

- 1) Regu pemenang adalah regu yang berhasil mendorong/mengalahkan lawannya dengan nilai/score 2 - 0 atau 2 - 1.
 - 2) Apabila satu regu berhasil mendorong/mengalahkan lawannya mendapat nilai/score 1 (satu). Apabila pada set kedua regu yang kalah pada set pertama berhasil mendorong/mengalahkan lawannya juga mendapat nilai/score 1 (satu), sehingga nilai/score 1 - 1 (satu). Pada set ketiga set penentuan sebelumnya diadakan undian untuk memilih tempat, regu yang berhasil mendorong/mengalahkan lawannya dinyatakan sebagai pemenang.
 - 3) Apabila 3 (tiga) orang pemain keluar dari garis samping, regu tersebut dinyatakan kalah.
- k. Wasit, Hakim Garis, dan Pencatat Nilai
- 1) Seorang wasit, dengan tugas :
 - a) Mengundi sebelum pertandingan dimulai dan apabila terjadi score draw (seri);
 - b) Menentukan posisi tengah bambu berada pada tempatnya;
 - c) Memberi aba-aba;
 - d) Menentukan sah/tidaknya suatu dorongan.
 - 2) Seorang pembantu wasit bertugas memberi tanda dengan bendera pada saat dimulai dorongan dan saat salah satu regu mendorong/mengalahkan lawannya;

- 3) Dua orang hakim garis bertugas menghitung jumlah pemain, dan membantu wasit dalam pengawasan garis;
- 4) Seorang pencatat nilai (score) dan mengumpulkan daftar nama.

B. ASPEK PSIKOLOGIS OLAHRAGA TRADISIONAL DAGONGAN

Dalam olahraga setiap orang melakukan kegiatan untuk tujuan dan kepuasan masing-masing, diterangkan bahwa jauh lebih baik melatih atlet berminat tanpa bakat daripada melatih atlet berbakat tanpa minat, atas dasar tersebut menunjukkan bahwa aspek kejiwaan sangat penting untuk menumbuhkan kekuatan sebenarnya dari masing-masing atlet.

James Tangkudung (2018:9) Psikometrik adalah bidang yang berkaitan dengan teori dan teknik dalam pengukuran pendidikan dan psikologis, mencakup pengukuran pengetahuan, kemampuan, sikap dan kepribadian. Bidang ini terutama mempelajari perbedaan antar individu dan antar kelompok. Psikologi olahraga menurut Sudibyo Setyobroto (2002:8) adalah ilmu yang mempelajari tingkah laku dan pengalaman manusia berolahraga dalam interaksi dengan manusia lain dan dalam situasi-situasi sosial yang merangsang. Sedangkan menurut Frans Nurseto dalam bukunya Ida Bagus Wiguna (2017:227) Psikologi adalah ilmu yang masih muda sebagai akibatnya teori dan konsep psikologi terus menerus perubahan dan evolusi.

Need For Achievement (N'ach) atau orientasi pada prestasi menurut Frans Nurseto dalam bukunya Ida Bagus

Wiguna (2017:228), ada beberapa ciri dari atlet dengan orientasi pada prestasi, yaitu

1. Mempunyai target (goal setting)
2. Inovatif
3. Mengambil resiko sekecil mungkin
4. Percaya diri
5. Konsentrasi
6. Penempatan posisi
7. Ulet
8. Memikul tanggung jawab

Dalam olahraga tradisional dagongan selain memiliki peranan untuk meningkatkan kemampuan, kekuatan dan kebugaran jasmani, dagongan salah satu olahraga tradisional yang membentuk watak dan kepribadian serta menumbuhkan kedisiplinan, jiwa sportivitas dan prestasi yang dapat melahirkan kebanggaan. Faktor Psikometrik yang terdapat pada olahraga tradisional dagongan terdapat pada kisi-kisi instrument psikometrik berikut ini :

Tabel 1. Kisi-Kisi Instrumen Kontruk Psikologis Pada Olahraga Tradisional Dagongan

No	Variable	Sub Variable	Indikator
		Individu	Penampilan Fisik
			Umur
			Kualitas Personel
			Pendidikan

1	Kepemimpinan	Kemampuan Pemimpin	Pengalaman
			Pelatihan
		Tipe Kepemimpinan	Otokratik
			Demokratik
			Paternalistik
			Kharismatik
			Militeristik
		Sikap	Dihormati
			Dikagumi
			Ditakuti
		Intelektual	Kecerdasan
			Kemampuan berbicara
			Wawasan
		Sifat/Perilaku	Aktif
			Keputusan yang unggul
			Tegas
			Bersemangat
Percaya diri			
Tanggung Jawab			
Interaksi			
Disiplin			

			Komunikasi
			Jujur
			Spiritual
			Kaku dan bernada keras
			Menghukum
2	Kerjasama	Tujuan	Memiliki tujuan yang jelas
			Tujuan mencakup untuk kemajuan bersama
		Komunikasi	Terbuka dalam menyampaikan sesuatu
			Jujur dalam berbicara
			Berinteraksi secara harmonis
		Kebersamaan	Mengambil Keputusan secara bersama-sama
			Melaksanakan tugas secara bersama-sama
		Kepercayaan	Dapat dipercaya oleh orang lain

		Mempercayai orang lain
	Rasa memiliki	Bersifat empati kepada orang lain
		Peduli terhadap lingkungan sekitar
	Mendengarkan	Fokus dengan perkataan orang lain
		Tidak memotong pembicaraan orang lain
	Partisipasi	Selalu ikut aktif dalam kegiatan tim
		Ikut memberikan pendapat dalam diskusi tim
	Bertanggung Jawab	Melaksanakan tugas sebaik-baiknya
		Siap atas konsekuensi yang telah dilakukannya
	Taat Aturan	Mematuhi aturan yang berlaku
		Menjalankan

			tugas sesuai aturan
3	Motivasi	Semangat	Adanya dorongan yang kuat dalam dirinya untuk melakukan latihan sehingga ia akan tertarik dengan latihan yang dilakukannya
		Percaya Diri	Lebih suka melakukan latihan yang pasti dengan menjanjikan keberhasilan sehingga akan lebih optimis untuk melakukannya
		Kemauan Keras	Lebih menyukai latihan yang menantang, bekerjakeras,ulet serta memiliki komitmen yang kuat
		Displin	Lebih menghargai waktu sehingga

			dalam melakukan latihan memiliki program yang jelas dengan tepat waktu dan tidak menunda latihan
4	Tanggung Jawab	Kewajiban	Bersungguh-sungguh menjalankan peraturan dengan tanggung jawab
			Pengetahuan dalam melihat arti pentingnya tanggung jawab
		Keberanian	Perilaku yang menunjukkan tindakan tanggung jawab pada waktu proses latihan
			Menunjukkan adanya keseimbangan antara tindakan yang dilaksanakan dengan ucapan
			Menunjukkan

			<p>sikap berani menanggung semua resiko atau konsekuensi dari apa yang telah dilakukan</p> <p>Mengetahui kewajiban dan dapat menempatkannya</p>
		Kesadaran	<p>Mengetahui batasan-batasan jika berada ditempat latihan atau dirumah</p> <p>Menghargai peraturan yang dibuat ditempat latihan</p> <p>Menjaga lingkungan tempat latihan agar senantiasa indah, aman dan nyaman</p>
5	Kecemasan		<p>Sebelum Pertandingan</p> <p>Perubahan tingkah laku secara dramatis</p> <p>Perubahan fisik</p>

			dan psikologi secara dramatis
			Trait Anxiety
		Selama Pertandingan	Perubahan tingkah laku secara dramatis
			Perubahan fisik dan psikologi secara dramatis
			State Anxiety
6	Konsentrasi	Memelihara fokus perhatian selama pertandingan	Perhatian selektif
			Memelihara fokus perhatian
			Kesadaran terhadap situasi
			Meningkatkan fokus perhatian
7	Komunikasi	Verbal	Vocabulary (Perbendaharaan kata)
			Racing (kecepatan)
			Intonasi suara
			Homor
			Singkat dan jelas
			Timing

			Waktu yang tepat
		Non Verbal	Ekpresi wajah
			Kontak mata
			Sentuhan
			Postur tubuh dan gaya berjalan
			Sound (suara)
			Gerak Isyarat
		Inter Personally	Komunikasi dengan orang lain
		Intrapersonally	Komunikasi dengan diri sendiri (self-talk)
8	Disiplin	Etika/Sopan Santun	Berbicara dan berperilaku sopan terhadap pelatih, staff manajemen club, penjaga tempat latihan, teman baik maupun dilapang ataupun diluar
		Ketepatan Waktu Hadir	Ketepatan waktu ketika datang kelapang dan mulai

		latihan
	Berpakaian dan Berpenampilan	Cara berpakaian dan berpenampilan sesuai aturan pelatih
	Kegiatan Latihan disekolah dan dirumah serta menjaga sarana prasarana latihan	Keaktifan berlatih dilapangan
		Mengikuti Semua kegiatan latihan
		Menyelesaikan tugas latihan ditempat latihan
		Menyelesaikan tugas latihan dirumah
		Membiasakan latihan dirumah secara rutin
		Memiliki kesadaran untuk menjaga dan merawat sarana prasarana
	Ketaatan dalam mentaati peraturan atau tata	Tidak merokok, tidak melakukan tindakan

		tertib ditempat latihan	kekerasan, membuat keributan atau perkelahian
		Penerimaan diri terhadap sangsi yang diberikan pelatih	Memiliki kesadaran untuk menerima sangsi apabila melanggar peraturan atau tata tertib yang ada
		Penerimaan dari lingkungan tempat latihan	Pengharapan pujian atas apa yang dilakukan
		Komitmen dalam melaksanakan peraturan/ tata tertib ditempat latihan	Komitmen untuk berlatih
9	Percaya Diri	Self-Concept	Menyimpulkan diri sendiri secara keseluruhan
			Melihat potret diri sendiri secara keseluruhan

		Mengkonsepsi diri sendiri secara keseluruhan
	Self-Esteem	Punya perasaan positif terhadap diri sendiri
		Punya Sesuatu yang berharga dari diri sendiri
		Meyakini sesuatu yang bernilai
		Berharga dalam sendiri
	Self-Efficacy	Yakin atas kepastian yang dimiliki untuk menangani persoalan
		Yakin memiliki kapasitas diri yang mampu menangani persoalan
	Self-Confidence	Yakin terhadap penilaian diri, atas kemampuan diri sendiri

			Rasa Kepantasan untuk berhasil
1 0	Agresivitas	Hostile Agression	Aggression Fisik
			Aggression Verbal
		Instrumental Agression	Aggression Fisik
			Aggression Verbal
1 1	Goal Setting	Usaha yang diperlukan dalam mencapai tujuan	Memiliki tujuan
			keinginan sendiri
			karena kebutuhan
		Tujuan Individu	Mencapai target sasaran
			Mencapai tujuan prestasi
			Mencari Kemenangan
		Komitmen dalam mencapai tujuan	Teratur, disiplin
			Sungguh-sungguh
			Target waktu

	Fokus pada tujuan yang spesifik	Target sasaran
		Fokus dalam latihan
		Kerjasama tim yang solid
	Tingkat kesulitan dalam mencapai tujuan	Percaya diri pemain
		Daya juang
		Semangat dalam meraih tujuan

C. KEPERCAYAAN DIRI

1. *Defenisi Konseptual*

Percaya diri adalah ekspresi yang efektif dari perasaan dan anggapan serta keyakinan seseorang terhadap dirinya di mana ia puas terhadap kemampuan dirinya yang memungkinkan untuk menunjukkan pada dunia luar yang berhubungan dengan prilaku, emosi dan komunikasi, di mana individu dapat mengevaluasi keseluruhan dari dirinya sehingga memberi keyakinan kuat pada kemampuan dirinya untuk melakukan tindakan dalam mencapai berbagai tujuan di dalam hidupnya.

2. *Defenisi Operasional*

Secara operasional percaya diri dalam penelitian ini diukur dengan menggunakan Rentang skor. Proses dari penyusunan kuisisioner diawali dengan kegiatan penentuan aspek yaitu: 1) Self-Concept: (a) Menyimpulkan diri secara.

Melihat potret diri sendiri secara keseluruhan. (c) Mengkonsepsikan diri sendiri secara keseluruhan. 2) Self-Esteem. (a) Punya perasaan positif terhadap diri sendiri. (b) Punya sesuatu yang berharga dari diri sendiri. (c) Menyakini sesuatu yang bernilai. (d) Berharga dalam diri sendiri. 3) Self-Efficacy. (a) Yakin atas kepastian yang dimiliki untuk menangani persoalan. (b) Yakin memiliki

kepastian diri sendiri yang mampu menangani persoalan. 4) Self-Confidence. (a) Yakin terhadap penilaian diri sendiri atas kemampuan diri sendiri. (b) Rasa kepastian untuk berhasil.

Instrumen Kepercayaan Diri

Untuk mengukur tingkat rasa percaya diri siswa menggunakan angket yang sebelumnya diuji cobakan kepada responden yang bukan menjadi sampel penelitian. Ujicoba instrument dilakukan untuk melihat validitas dan reliabilitas alat tes.

Penyusunan angket didasarkan pada kisi-kisi instrument Kepercayaan Diri, adapun kisi-kisinya adalah sebagai berikut :

Variabel		Dimensi	Indikator
Rasa Diri	Percaya	6. Tekad	Optimis
		7. Kesadaran	3. Kemauan yang Optimis 4. Kemauan yang kuat 3. Bertanggung Jawab 4. Fokus 2. Membuat Keputusan 2. Konsentrasi

			3. Tidak mudah menyerah Yakin pada kemampuan yang dimiliki
		8. Keyakinan 9. Mental Pengalaman	

Pernyataan berupa angket disusun dengan menggunakan skala likers. Untuk memberikan skor dari setiap pertanyaan yang dijawab oleh responden yaitu: untuk pernyataan positif bila menjawab SS = 5, S = 4, RG = 3, TS = 2, STS

= 1, sedangkan pernyataan negative diberikan skor sebaliknya.

Angket Rasa Percaya Diri Nama :.....

Berikut ini adalah daftar pernyataan untuk mengukur tingkat rasa percaya diri anda. Angket di bawah ini bersifat tertutup dan memiliki 5 pilihan jawaban. Hasil tes akan dirahasiakan, untuk hal itu setelah selesai menjawab, silahkan angket dimasukkan kedalam amplop yang telah disediakan.

Petunjuk Pengisian Angket

1. Bacalah dengan cermat setiap pernyataan yang menggambarkan suatu situasi.
2. Bayangkan bahwa diri anda sedang berada pada situasi yang digambarkan.
3. Bubuhkan tanda silang (X) pada kolom yang tersedia pada setiap butir pernyataan yang anda

anggap paling sesuai dengan apa yang akan anda rasakan pada saat menghadapi situasi seperti yang digambarkan dalam pernyataan.

4. Jika terjadi perubahan pada pilihan jawaban pada butir pernyataan, maka berilah tanda sama dengan (=) pada jawaban yang tidak terpakai dan berilah tanda silang (X) pada jawaban yang baru.
5. Perlu juga anda ketahui bahwa tidak ada jawaban yang salah. Oleh sebab itu, pilihlah sesuai dengan kondisi perasaan anda.
6. Jawaban anda akan dirahasiakan, oleh sebab itu setelah selesai, masukan kuisioner yang telah anda isi kedalam amplop berperekat terlampir

KUESIONER

No	PERNYATAAN	SS	S	R G	T S	S T S
1	Keinginan saya memperoleh sesuatu karena dorongan dari dalam diri saya					
2	Saya ingin berprestasi maksimal dalam tugas saya karena dorongan hati nurani saya					
3	Setiap selesai melaksanakan tugas yang menjadi kewajiban, perasaan saya menjadi lega					
4	Hati saya berdebar-debar bila dipercaya untuk menyelesaikan suatu pekerjaan					
5	Keinginan saya untuk berprestasi dalam suatu kegiatan karena dorongan orang tua					
6	Saya ingin menunjukkan kinerja yang maksimal setiap menyelesaikan tugas yang					

	dibebankan				
7	Tugas yang berat selalu membebankan pikiran saya				
8	Kemampuan saya menurun jika menerima tugas yang dipercayakan kepada saya untuk melaksanakan				
9	Tugas yang dipercayakan pada saya, membuat kinerja saya tidak maksimal				
10	Walaupun banyak kendala, tugas yang dipercayakan kepada saya mampu saya tuntaskan				
11	Tugas yang berat melemahkan kepercayaan diri saya				
12	Saya selalu salah tingkah dalam menyelesaikan tugas yang diberikan kepada saya				
13	Kendala-kendala merupakan beban yang menghantui diri saya dalam melaksanakan tugas				
14	Tugas yang berat dapat meningkatkan keterampilan saya				
15	Walaupun skor saya sudah ketinggalan dari lawan dalam satu pertandingan tetap tidak akan menyurutkan hati untuk menyelesaikan perlombaan				
16	Saya harus menyelesaikan tugas yang menjadi kewajiban saya				
17	Terhadap tugas yang sudah saya pilih, ragu-ragu saya untuk memulainya.				

18	Saya mudah terpengaruh oleh pernyataan orang lain untuk memulai pekerjaan yang sudah saya pilih				
19	Walaupun banyak kendala dalam melaksanakan tugas, tetap tidak menyurutkan tekad saya untuk berprestasi				
20	Setiap melaksanakan tugas yang berat, saya sering mengeluh				
21	Saya tidak bersemangat untuk menyelesaikan tugas yang berat				
22	Keyakinan dan kemampuan merupakan kunci dalam menghadapi setiap masalah				
23	Setiap masalah yang mengganggu pelaksanaan tugas dengan tenang dan yakin dapat saya atasi				
24	Kinerja saya menurun jika menghadapi kendala-kendala yang mengganggu pelaksanaan tugas saya				
25	Walaupun tugas saya banyak tantangan, tekad saya untuk berprestasi tetap tidak memudar				
26	Setiap tugas yang dibebankan padasaya, dapat saya selesaikan dengan cepat				
27	Saya lambat menyelesaikan tugas, bila dipercayakan melaksanakan tugas yang berat				
28	Dengan kondisi yang tenang saya dapat berkonsentrasi melaksanakan tugas				
29	Dengan konsentrasi, saya dapat mengatasi kendala-kendala yang mengganggu pelaksanaan tugas saya.				

30	Konsentrasi dapat membuat saya tidak dapat optimal menyelesaikan tugas saya.				
31	Bila menerima tugas yang sesuai dengan keterampilan saya keterampilan diri meningkat				
32	Saya selalu berusaha mencari cara yang terbaik dalam menyelesaikan tugas yang dibebankan kepada saya				
33	Agar tampak berhasil, saya memilih tugas yang paling mudah				
34	Saya gemetar jika menerima tugas yang sangat dipercayakan kepada saya untuk melaksanakannya				
35	Saya belum puas jika belum berhasil meraih prestasi yang maksimal dalam pekerjaan saya				
36	Tidak bersemangat saya melihat tugas yang bertumpuk-tumpuk				
37	Tugas yang berat bukan berarti ancaman bagi kita untuk tidak mampu dilaksanakan.				
38	Melihat tubuh lawan yang rata-rata tinggi, membuat kinerja saya tidak maksimal.				
39	Anak yang pendiam bukan berarti tidak mampu meraih prestasi dalam melakukan tugas				
40	Untuk memenangkan pertandingan segala macam cara saya halalkan				
41	Saya tidak menyia-nyiakan waktu yang diberikan pelatih dalam menyelesaikan tugas				
42	Menghadapi lawan yang tangguh kita tidak perlu				

	menunjukkan perasaan gemetar					
43	Semakin banyak melakukan ujicoba pertandingan saya semakin percaya diri.					

Egrang

Oleh : Ahmad Dimiyati



A. Sejarah Egrang

Egrang adalah alat permainan tradisional yang terbuat dari 2 batang bambu dengan ukuran selengan orang dewasa, sedangkan untuk tumpuan bawah bambunya agak besar. Permainan ini sudah tidak asing lagi, meskipun di berbagai daerah di kenal dengan nama yang berbeda beda. saat ini juga sudah mulai sulit di temukan, baik di desa maupun di kota, Permainan Egrang sendiri sudah ada sejak dahulu kala dan merupakan permainan yang membutuhkan ketrampilan dan keseimbangan tubuh.

Egrang adalah permainan tradisional Indonesia yang belum diketahui secara pasti dari mana asalnya, tetapi dapat dijumpai di berbagai daerah dengan nama berbeda-beda seperti: sebagian wilayah Sumatera Barat dengan nama Tengkek- tengkek dari kata Tengkek (pincang), Ingkau yang dalam bahasa Bengkulu berarti sepatu bambu dan di Jawa Tengah dengan nama Jangkungan yang berasal dari nama burung berkaki panjang. Egrang sendiri berasal dari bahasa Lampung yang berarti terompah pancung yang terbuat dari bambu bulat panjang. Dalam bahasa Banjar di Kalimantan Selatan disebut batungkau, sedangkan di dataran sunda disebut jajangkungan / enggrang, Sulawesi disebut Tilako, Batak toba disebut Marjalengkat. Adapun di Negara luar juga mengenal egrang dengan nama-nama yang berbeda sebut saja dataran Eropa kebanyakan disebut Stilts, di Nigeria disebut Zaachila, di Arab disebut Rokayiz, di China disebut Gaogiau, di Jepang disebut Takeuma, di Jerman disebut Stelzen, di Italia disebut Trampoli.

Permainan egrang dapat dikategorikan sebagai permainan anak-anak. Pada umumnya permainan ini dilakukan dilakukan oleh anak laki-laki yang berusia 7- 13 tahun. Jumlah pemainnya 2-6 orang. Permainan Egrang

sendiri sangat unik karena sangat dibutuhkan ketrampilan dan keseimbangan tubuh bila menaikinya, makanya tidak semua orang baik orang dewasa maupun anak-anak bisa bermain Egrang. Bentuk Egrang disesuaikan dengan pemakainya sesuai dengan umur si

pemakai, bila yang bermain orang Dewasa maka pembuatannya pun panjang dan tinggi, sedangkan untuk anak-anak bentuk dan ukurannya pun pendek. Egrang terbuat dari batang bambu dengan panjang kurang lebih 2,5 meter. Sekitar 50 cm dari bawah, dibuat tempat berpijak kaki yang rata dengan lebar kurang lebih 20 cm.

B. Tempat dan Peralatan Permainan

Permainan egrang ini tidak membutuhkan tempat (lapangan) yang khusus. Ia dapat dimainkan di mana saja, asalkan di atas tanah. Jadi, dapat di tepi pantai, di tanah lapang atau di jalan. Luas arena permainan tilako ini hanya sepanjang 7–15 meter dan lebar sekitar 3-4 meter.

Peralatan yang digunakan adalah dua batang bambu bata (volo batu) yang relatif lurus dan sudah tua dengan panjang masing-masing antara 1,5-3 meter. Cara membuatnya adalah sebagai berikut. Mula-mula bambu dipotong menjadi dua bagian yang panjangnya masing-masing sekitar 2½-3 meter. Setelah itu, dipotong lagi bambu yang lain menjadi dua bagian dengan ukuran masing-masing sekitar 20-30 cm untuk dijadikan pijakan kaki. Selanjutnya, salah satu ruas bambu yang berukuran panjang dilubangi untuk memasukkan bambu yang berukuran pendek. Setelah bambu untuk pijakan kaki terpasang, maka bambu tersebut siap untuk digunakan.



Gambar Egrang

C. Nilai Budaya

Nilai budaya yang terkandung dalam permainan egrang adalah: kerja keras, keuletan, dan sportivitas. Nilai kerja keras tercermin dari semangat para pemain yang berusaha agar dapat mengalahkan lawannya. Nilai keuletan tercermin dari proses pembuatan alat yang digunakan untuk berjalan yang memerlukan keuletan dan ketekunan agar seimbang dan mudah digunakan untuk berjalan. Dan, nilai sportivitas tercermin tidak hanya dari sikap para pemain yang tidak berbuat curang saat berlangsungnya permainan, tetapi juga mau menerima kekalahan dengan lapang dada. (gufron)

D. Aturan Permainan

Aturan permainan egrang dapat dibagi menjadi dua, yaitu perlombaan lari dan pertandingan untuk saling menjatuhkan dengan cara saling memukulkan kaki-kaki bambu. Perlombaan adu kecepatan biasanya dilakukan oleh anak-anak yang berusia antara 7-11 tahun dengan jumlah 2-5 orang. Sedangkan, permainan untuk saling menjatuhkan lawan biasanya dilakukan oleh anak-anak

yang berusia antara 11-13 tahun dengan menggunakan sistem kompetisi.

E. Jalannya Permainan

Apabila permainan hanya berupa adu kecepatan (lomba lari), maka diawali dengan berdirinya 3-4 pemain di garis start sambil menaiki bambu masing-masing. Bagi anak-anak yang kurang tinggi atau baru belajar bermain egrang, mereka dapat menaikinya dari tempat yang agak tinggi atau menggunakan tangga dan baru berjalan ke arah garis start. Apabila telah siap, orang lain yang tidak ikut bermain akan memberikan aba-aba untuk segera memulai permainan. Mendengar aba-aba itu, para pemain akan berlari menuju garis finish. Pemain yang lebih dahulu mencapai garis finish dinyatakan sebagai pemenangnya

1. *Permainan Egrang Mengadu Bambu*

Sedangkan, apabila permainan bertujuan untuk mengadu bambu masing-masing pemain, maka diawali dengan pemilihan dua orang pemain yang dilakukan secara musyawarah/mufakat. Setelah itu, mereka akan berdiri berhadapan. Apabila telah siap, peserta lain yang belum mendapat giliran bermain akan memberikan aba-aba untuk segera memulai permainan. Mendengar aba-aba

itu, kedua pemain akan mulai mengadukan bambu-bambu yang mereka naiki. Pemain yang dapat menjatuhkan lawan dari bambu yang dinaikinya dinyatakan sebagai pemenangnya.



Gambar Permainan Egrang Mengadu Bambu

2. Permainan Egrang adu kecepatan

Ketentuan khusus yaitu peraturan yang disesuaikan dengan cabang- cabang yang akan dipertandingkan, pada kegiatan Pekan Olahraga Tradisional Tingkat Nasional 2019, cabang yang dipertandingkan adalah : Egrang, Hadang, Terompah Panjang, Dagongan dan Sumpitan untuk peraturan kecabangan tersebut yaitu :

a. Lapangan dan Bahan Baku Lapangan

Lapangan yang dipergunakan disarankan datar dan luas (bisa di stadion, lapangan umum, bahkan jalan raya jika memungkinkan). Ukuran lapangan untuk perlombaan adalah panjang lintasan 50 meter dan lebar 7,5 meter, dibagi dalam 5 lintasan masing-masing 1,5 meter.

Bahan Baku

Bahan yang digunakan terbuat dari bambu, daerah yang sulit mendapatkan bambu yang sesuai bisa

menggunakan kayu. Secara spesifik ukuran egrang tersebut adalah sebagai berikut :

Tinggi = 2,5 meter - lebar = 20 cm

Ukuran tempat = 50 cm, - panjang = 10 cm.

b. Pemain

Permainan egrang diikuti oleh pria dengan mengenakan pakaian olahraga yang pantas.

Kelompok umur : 15 s.d 22 tahun

c. Jalannya Permainan

- Sebelum perlombaan dimulai, para peserta diteliti usianya untuk menentukan kelompok umur masing-masing. Dalam meneliti umur peserta didasarkan pada surat keterangan yang berwenang. Hal ini dilakukan pada waktu penyelenggaraan perlombaan resmi. Kalau dalam perlombaan pembinaan cukup dengan mengira-ngira saja.
- Peserta dibagi menjadi beberapa kelompok dalam kelas masing- masing 5 (lima) orang sesuai dengan jumlah lintasan. Perlombaan dalam seri, jumlah atlet sesuai dengan jumlah lintasan.
- Ketentuan bagan sesuai hasil undian pada saat teknis meeting.
- Perlombaan menggunakan sistim beregu 4 (empat) orang dengan cara estafet 50 meter x 4.
- Sebelum perlombaan dimulai dalam seri, seluruh anggota regu dikumpulkan pada garis start. Tentukan pemain 1 s.d 4, kemudian jelaskan aturan perlombaan.

- Sebelum aba-aba dimulai, pemain ke 2 dan 4 diminta untuk berada di belakang garis balikan. Pemain ke 3 berada dibelakang pemain 1 atau yang memegang egrang. Pemain ke 4 orang terakhir menuju FINISH.
- Aba-aba perlombaan oleh wasit/juri adalah bersedia siap ya.
- Pada aba-aba bersedia tangan memegang engrang (kanan dan kiri)
- Pada aba-aba siap satu kaki kanan atau kiri diatas tempat berpijak
- Pada aba-aba ya lari pengganti ya dapat diganti dengan suara peluit.
- Pemain 1 harus menaiki egrangnya sampai dibelakang garis balikan dan menyerahkan engrangnya pd pemain ke 2.
- Pemain ke 2 menaiki egrangnya sampai dibelakang garis start/finish dan menyerahkan kepada pemain ke 3 menaiki egrangnya sampai dibelakang garis balikan kemudian diberikan kepada Pemain ke 4 menaiki egrangnya sampai belakang garis FINISH.
- Pada perlombaan yang resmi, regu dinyatakan gugur apabila salah satu pemain :

Menginjak garis lintasan

- Kaki jatuh menginjak/menyentuh lantai/tanah atau rumput.
- Dengan sengaja mengganggu pemain lain.
- Pemain yang terganggu jalannya oleh pemain lain, boleh melanjutkan larinya.

- 2 (dua) regu yang telah sampai terlebih dahulu dari regu lainnya, berhak mengikuti seri/babak berikutnya.



d. Pemenang

- Regu Pemenang atau juara ditentukan berdasarkan hasil kemenangan pada setiap seri/babak dari bagan perlombaan

Gambar Lomba Lari Egrang

F. Analisis Latihan Gerak Dalam Permainan Egrang

1. Kekuatan Otot Punggung

a. Definisi Konseptual

Kekuatan Otot Punggung : Otot-otot yang berfungsi sebagai penegak dan penggerak batang badan, yang mana amat penting artinya untuk sikap dan gerak-gerak tulang belakang. Otot punggung sejati merupakan dua buah jurai yang amat rumit susunannya, terletak di sebelah belakang kanan kiri tulang belakang, mengisi antara taju duri dan taju lintang (Raven, 1994 : 12). Dalam penelitian ini yang dimaksud dengan otot punggung adalah otot yang berfungsi sebagai penahan dan penyeimbang dalam melakukan

egrang. Kekuatan punggung seseorang dapat di ukur dengan back and leg dynamometer.

Back and Leg Dynamometer

a) Tujuan

Yaitu alat yang digunakan untuk mengukur kekuatan otot punggung dan kekuatan otot tungkai kaki

b) Alat dan fasilitas

1) Back and Leg Dynamometer

2) alat tulis

3) formulir tes

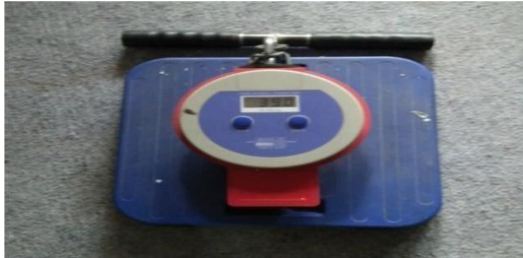
c) Pelaksanaan

Peserta tes berdiri di atas tumpuan back and leg dynamometer. Panjang rantai back and leg dynamometer diatur sedemikian rupa sehingga sesuai dengan posisi agak membungkuk lebih kurang 30° . Tongkat pegangan digenggam oleh tangan kanan dengan posisi pronasi dan oleh tangan kiri dengan posisi supinasi, kedua kaki lurus. Tarik tongkat pegangan ke atas dengan menggunakan otot-otot ekstensor batang tubuh, dengan jalan meluruskan punggung. Selama melakukan tarikan, kedua bahu ditarik ke belakang. Tumit

tidak boleh diangkat dan kaki tetap lurus. Pencatat skor membaca penunjukkan jarum pada skala saat maksimum tercapai. Ulangi sebanyak dua kali dengan selang waktu satu menit. Skor dicatat dalam satuan Kg.

d) Penilaian

Skor terbaik dari 3 kali percobaan akan dicatat sebagai skor dalam satuan kg dengan tingkat ketelitian 0,5



2. Power Tungkai (Vertical Jump test)

a. Definisi Konseptual

Power Tungkai adalah kemampuan seseorang dalam mengerahkan kekuatan otot dengan maksimal dalam waktu yang cepat. Power Tungkai dipengaruhi oleh kemampuan melompat keatas (Vertical Jump) dan berat badan seseorang.

b. Definisi Operasional

Power Tungkai adalah skor kemampuan seseorang Untuk Mengatasi hambatan atau beban. Dengan melakukan kontraksi otot yang dilakukan secara maksimal dan cepat. Power Tungkai dipengaruhi oleh kemampuan melompat keatas (Vertical Jump) dan berat badan seseorang, diukur dengan satuan centimeter.

c. Tes Loncat Tegak (Vertical Jump Test)

Tujuan dari tes ini adalah untuk memperoleh data kekuatan maksimal otot tungkai yang dipergunakan instrument tes Loncat Tegak (Vertical Jump Test). Hasil yang dicatat adalah tinggi loncatannya.

d. Alat/perlengkapan

Alat/perlengkapan yang dibutuhkan dalam tes ini adalah :

- Dinding yang rata dan lantai yang rata dan cukup luas.
- Papan berwarna gelap berukuran 30 X 150 cm, berskala satuan sentimeter, yang digantung pada dinding dengan ketinggian jarak antara lantai dengan angka 0 (nol) pada papan skala ukuran 150 cm.
- Serbuk kapur dan alat penghapus.
- Formulir pencatatan hasil tes dan alat tulis

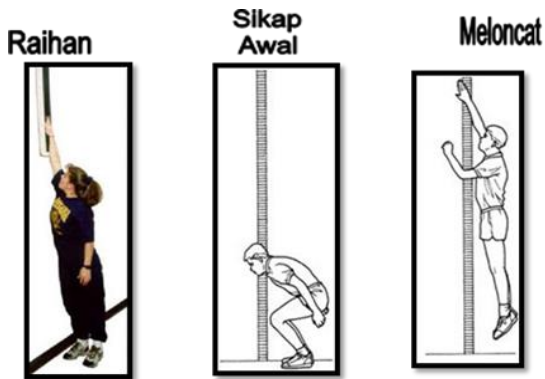
e. Pelaksanaan Tes

Sampel berdiri tegak dekat dinding, kedua kaki , papan dinding berada di samping tangan kiri atau kananya, kemudian tangan yang berada dekat dinding diangkat lurus ke atas telapak tangan ditempelkan pada papan berskala, sehingga meninggalkan bekas raihan jarinya. Kedua tangan harus berada di samping badan kemudian sampel mengambil sikap awalan dengan membengkokkan kedua lutut dan kedua tangan diayun kebelakang, kemudian sampel meloncat setinggi mungkin sambil menepuk papan berskala dengan tangan yang terdekat dengan dinding sehingga meninggalkan bekas raihan pada papan berskala, tanda ini menampilkan tinggi raihan loncatan sampel tersebut. Subyek diberi kesempatan melakukan sebanyak tiga kali loncatan.

Vertical Jump Test

f. Skor Penilaian

Ambil Tinggi raihan yang tertinggi dari ketiga loncatan tersebut, sebagai hasil tes loncat tegak. Hasil loncat tegak diperoleh dengan cara hasil raihan tertinggi dari salah satu loncatan tersebut dikurangi tinggi raihan tanpa loncatan.



3. *Koordinasi Mata-Tangan-Kaki*

1) Koordinasi Mata-Tangan

a. Definisi Konseptual

Koordinasi Mata-tangan adalah megkoordinasikan penglihatan mata dan tangan sebagai anggota badan dari pergelangan sampai ke ujung jari dengan kemampuan Open Spike permainan bola voli.

b. Definisi Operasional

Koordinasi Mata-tangan adalah megkoordinasikan penglihatan mata dan tangan sebagai anggota badan dari pergelangan sampai ke ujung jari dengan kemampuan Open Spike permainan bola voli. Koordinasi mata-tangan merupakan skor dari tingkat kemampuan yang dimiliki seseorang dalam setiap aktifitas sebagai karakteristik fungsional dari panca indra yang berkaitan dengan teknik Open Spike bola voli.

c. Tes Koordinasi Mata-tangan

Tujuan dari tes ini adalah untuk mengetahui dan memperoleh data tentang tingkat koordinasi seseorang dalam mengkoordinasikan mata-tangannya, instrument tes yang akan dipergunakan yaitu dengan tes Wall Pass Test

dimana atlet akan melakukan lempar bola ke tembok sebanyak-banyaknya yang berjarak 2 meter kemudian menangkapnya dengan diberi waktu hanya 30 detik.

d. Alat/perlengkapan

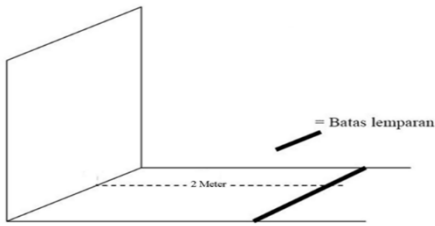
- Bola tenis
- Dinding/tembok yang rata
- Stopwatch
- Alat ukur panjang (Meteran)

e. Pelaksanaan Tes

- Testi berdiri di belakang garis batas (jarak dua meter) dengan memegang bola tenis dengan kedua tangan di depan dada.
- Aba-aba "ya" testi dengan segera melakukan lempar tangkap ke dinding.
- Lempar tangkap bola ke tembok dilakukan selama 30 Detik.

f. Skor Penilaian

Jumlah lemparan bola tenis yang sah mengenai petak sasaran atau mengenai garis petak sasaran selama 30 detik (Catatan: disediakan 1 bola tenis cadangan).



Gambar 3.4 Wall Pass Test

2) Koordinasi Mata- Kaki

Tes yang digunakan untuk mengukur tingkat koordinasi mata dan kaki dengan soccer wall voley test (Kir Kendall, Gruber & John Son, 1980: 247-248) adalah sebagai berikut:

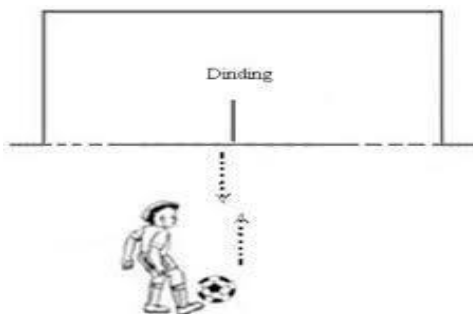
Alat dan perlengkapan:

- 1) Papan pantul atau dinding yang rata
- 2) Stopwatch
- 3) Kapur
- 4) Blangko penilaian
- 5) Dan alat tulis

Pelaksanaan tes:

- 1) Testi berdiri di daerah tendangan dan siap menendang bola. Dengan diberi aba-aba "Ya" testi mulai menendang bola sebanyak mungkin, boleh menggunakan kaki manapun.
- 2) Sebelum menandang kembali bola harus diblok atau dikontrol dengan kaki yang lain. Setiap menendang bola harus diawali dengan sikap menendang bola yang benar.
- 3) Teste melakukan 2 kali kesempatan menendang bola, masing-masing 20 detik, tidak boleh menghentikan atau mengontrol bola dengan tangan

Sebelum melakukan tes, testi boleh mencoba trelebih dahulu sampai merasa terbiasa.



Pengertian Rasa Percaya Diri

1) Percaya Diri (Self-Confidance)

Kepercayaan diri adalah sikap positif seorang individu yang memampukan dirinya untuk mengembangkan penilaian positif baik terhadap diri sendiri maupun terhadap lingkungan/situasi yang dihadapinya. Hal ini bukan berarti bahwa individu tersebut mampu dan kompeten melakukan segala sesuatu seorang diri. Rasa percaya diri yang tinggi sebenarnya hanya merujuk pada adanya beberapa aspek dari kehidupan individu tersebut dimana ia merasa memiliki kompetensi, yakin, mampu dan percaya bahwa dia bisa karena didukung oleh pengalaman, potensi aktual, prestasi serta harapan yang realistik terhadap diri sendiri.

De Angelis mengemukakan bahwa “rasa percaya diri sebagai keyakinan pada kemampuan diri sendiri yang mana percaya diri itu berawal dari tekad pada diri sendiri untuk melakukan segala sesuatu yang diinginkan dan dibutuhkan dalam hidup”. Rasa percaya diri lebih menekankan pada kepuasan yang dirasakan individu terhadap dirinya, dengan kata lain individu yang percaya diri adalah individu yang merasa puas pada dirinya sendiri (Liendenfield) Kemudian

pendapat lain dari Wijaya yang mengemukakan bahwa “kepercayaan diri adalah kekuatan keyakinan mental seseorang atas kemampuan dan kondisi dirinya dan mempunyai pengaruh terhadap kondisi dan perkembangan kepribadian seseorang secara keseluruhan”.

Lebih jauh Saranson mengemukakan bahwa kepercayaan diri merupakan fungsi langsung dari interpretasi dari seseorang terhadap kemampuannya. Hal ini mendorong individu untuk melakukan sesuatu yang berkaitan dengan keberhasilan, Bandura dalam Saranson memberikan pengertian kepercayaan diri sebagai suatu perasaan yang berisi kekuatan, kemampuan, dan keterampilan untuk melakukan atau menghasilkan sesuatu yang dilandasi keyakinan untuk sukses. Demikian pula McClelland menyatakan bahwa kepercayaan diri merupakan control internal perasaan seseorang. Konsep percaya diri pada dasarnya merupakan suatu keyakinan untuk menjalani kehidupan, mempertimbangkan pilihan dan membuat keputusan sendiri pada diri sendiri bahwa dirinya mampu untuk melakukan sesuatu. Artinya keyakinan dan percaya diri hanya timbul pada saat seseorang mengerjakan sesuatu yang memang mampu dilakukannya. Pada dasarnya seseorang merasa puas pada dirinya sendiri hanya pada saat melakukan suatu kegiatan, pekerjaan atau menyalurkan kemampuannya.

Banyak hal yang dapat dilakukan dan banyak juga kemampuan yang dapat dikuasai seseorang dalam hidupnya. Tetapi jika hanya percaya diri pada hal-hal tersebut maka seseorang tidak akan pernah menjadi orang yang betul-betul percaya diri. Hal ini karena orang tersebut hanya akan mepercayai diri terhadap hal-hal yang berkaitan dengan apa yang dilakukan dan beberapa keterampilan tertentu saja yang dikuasai.

Kepercayaan diri diperoleh dari pengalaman hidup dan berhubungan dengan kemampuan melakukan sesuatu dengan baik. Dengan kepercayaan diri yang baik seseorang akan dapat mengaktualisasikan potensi-potensi yang ada dalam dirinya. Percaya diri itu lahir dari kesadaran bahwa ketika seseorang memutuskan untuk melakukan sesuatu, sesuatu itu pula yang akan dilakukan. Artinya keputusan untuk melakukan sesuatu dan sesuatu yang dilakukan itu bermakna bagi kehidupannya.

Rasa Percaya diri yang tinggi sebenarnya hanya merujuk pada adanya beberapa aspek dari kehidupan individu tersebut dimana ia merasa memiliki kompetensi, yakin, mampu dan percaya bahwa dia bisa, karena didukung oleh pengalaman, potensi aktual, prestasi harapan yang realistis terhadap diri sendiri.

Berdasarkan beberapa definisi di atas, dapat disimpulkan bahwa rasa percaya diri adalah keyakinan pada kemampuan diri sendiri untuk melakukan segala sesuatu yang diinginkan dan merasa puas terhadap dirinya.

Kalau melihat ke literatur lainnya, ada beberapa istilah yang terkait dengan persoalan kepercayaan diri yaitu ada empat macam, yaitu : Self-concept, yaitu bagaimana seseorang menyimpulkan dirinya secara keseluruhan, bagaimana melihat potret dirinya secara keseluruhan, dan bagaimana pula mengkonsepsikan diri anda secara keseluruhan.

Dalam olahraga, kepercayaan diri sudah pasti menjadi salah satu faktor penentu suksesnya seorang atlet. Masalah kurang atau hilangnya rasa percaya diri terhadap kemampuan diri sendiri akan mengakibatkan atlet tampil di bawah kemampuannya. Karena itu sesungguhnya atlet tidak perlu merasa ragu akan kemampuannya, sepanjang

telah berlatih secara sungguh-sungguh dan memiliki pengalaman bertanding yang memadai. Peran pelatih dalam menumbuhkan rasa percaya diri atletnya sangat besar. Syarat untuk membangun kepercayaan diri adalah sikap positif. Beritahu pemain di mana letak kekuatan dan kelemahannya masing-masing.

Buatkan program latihan untuk setiap atlet dan bantu mereka untuk memasang target sesuai dengan kemampuannya agar target dapat tercapai jika latihan dilakukan dengan usaha keras. Berikan kritik membangun dalam melakukan penilaian terhadap atlet. Ingat, kritik negatif bahkan akan mengurangi rasa percaya diri. Jika pemain telah bekerja keras dan bermain bagus (walaupun kalah), tunjukkan penghargaan kepadanya. Jika pemain mengalami kekalahan (apalagi tidak dengan bermain baik), hadapkan pada kenyataan objektif. Artinya, beritahukan mana yang telah dilakukannya secara benar dan mana yang salah, serta tunjukkan bagaimana seharusnya. Menemui pemain yang baru saja mengalami kekalahan harus dilakukan sesegera mungkin dibandingkan dengan menemui pemain yang baru saja mencetak kemenangan.

Menurut Vealey, et al. kepercayaan diri dalam olahraga memiliki tiga dimensi konstrak, yaitu :

- 1) Efisiensi kognitif (cognitive efficiency),
- 2) Latihan dan keterampilan fisik (physical skill and training),
- 3) Serta resiliensi (resilience).

Kemudian Cox mengemukakan bahwa „dimensi efisiensi kognitif berkenaan dengan tingkat keyakinan atlet tentang kemampuannya bahwa dirinya secara mental dapat

memfokuskan dan menjaga konsentrasinya serta membuat keputusan yang tepat, dan mengelola pikirannya untuk

keberhasilan kinerjanya. Sedangkan dimensi latihan dan keterampilan fisik berkenaan dengan tingkat keyakinan atlet tentang kemampuan dirinya untuk mampu melakukan latihan dan keterampilan yang bersifat fisik yang dibutuhkan untuk keberhasilan kinerjanya Serta dimensi resiliensi berkenaan dengan tingkat keyakinan atlet tentang kemampuan dirinya untuk mampu fokus dan bangkit kembali setelah kinerjanya yang tidak memuaskan, mampu mengatasi berbagai masalah dan keraguan, serta mampu untuk menampilkan keterampilan dan permainan terbaiknya (Cox; Vealey&Chase,).

Berdasarkan itu semua, dapat ditarik kesimpulan bahwa kepercayaan diri adalah kondisi mental atau psikologis seseorang, dimana individu dapat mengevaluasi keseluruhan dari dirinya sehingga memberi keyakinan kuat pada kemampuan dirinya terutama dalam melakukan egrang dimana selain membutuhkan kondisi fisik yang baik juga harus memiliki rasa percaya diri yang sangat baik.

Instrument Rasa Percaya Diri

1) Rasa Percaya Diri

a. Definisi Konseptual

Rasa Percaya Diri adalah tekad dan keyakinan seseorang yang bersumber dari hati nurani untuk melakukan segala sesuatu yang dibutuhkan dalam hidupnya, faktor-faktor yang mempengaruhi percaya diri yaitu ; 1) tekad, 2) keyakinan, 3) pengalaman, 4) kesadaran, 5) mental. Sedangkan ciri-ciri rasa percaya diri adalah mengandung unsur optimis, memiliki kemauan yang kuat, membuat keputusan, tidak mudah menyerah, memiliki

keyakinan pada diri sendiri, bertanggung jawab, konsentrasi dan selalu fokus.

b. Definisi Operasional

Rasa Percaya diri adalah tekad dan keyakinan seseorang yang bersumber dari hati nurani untuk melakukan segala sesuatu yang dibutuhkan dalam hidupnya, yang ditandai dengan 1) tekad, 2) keyakinan, 3) pengalaman, 4) kesadaran, 5) mental. Sedangkan ciri-ciri

rasa percaya diri adalah mengandung unsur optimis, memiliki kemauan yang kuat, membuat keputusan, tidak mudah menyerah, memiliki keyakinan pada diri sendiri, bertanggung jawab, konsentrasi dan selalu fokus. skor yang diperoleh dalam menjawab angket atau kuisioner mengenai kepercayaan diri. Pertanyaan-pertanyaan dalam angket mengacu pada indikator-indikator mengenai percaya diri.

Tabel : Kisi-kisi Rasa Percaya Diri

Variabel		Dimensi
Rasa Diri	Percaya	11. Tekad
		12. Kesadaran
		13. Keyakinan 14. Mental 15. Pengalaman
Indikator		
5. Optimis 6. Kemauan yang kuat 5. Bertanggung Jawab 6. Fokus		

- 3. Membuat Keputusan
- 3. Konsentrasi
- 5. Tidak mudah menyerah
- 6. Yakin pada kemampuan yang dimiliki

Tabel. Indikator dan Butir tes Percaya Diri

No	Indikator Percaya Diri	Nomor Butir Soal	Jumlah
1	Pengambilan keputusan	1,2,3,4	4
2	Optimis	5,6,7,8	4
3	Tidak mudah menyerah	9,10,11,12	4
4	Yakin pada kemampuan yang dimiliki	13,14,15,16	4
5	Kemauan yang kuat	17,18,19,20	4
6	Kreatif	21,22,23,24	4
7	Target yang dicapai	25,26,27,28	4
8	Ketenangan	29,30,31,32	4
9	Memusatkan perhatian	33,34,35,36	4
Jumlah			36

c. Kriteria Pemberian skor

Berdasarkan dari kisi-kisi diatas, maka tanggapan yang diberikan oleh sampel dalam menjawab pertanyaan yang diberikan oleh responden yaitu dengan menggunakan Skala likert, untuk pertanyaan positif bila menjawab A = 5, B = 4, C = 3, dan D = 2, E = 1. Sebaliknya untuk pertanyaan negatif diberikan nilai A = 1, B = 2, C = 3, D = 4, E = 5.

Hasil uji instrumen rasa percaya diri selanjutnya diuji coba dengan langkah validitas butir yang berdasarkan hasil analisis data dengan menggunakan korelasi paerson product moment pada uji cob instrumen rasa percaya diri, dan reliabilitas yaitu untuk mencari nilai dari butir tes yang diterima, dipergunakan rumus Alpha-cronbach dengan taraf signifikansi 0,05.

Angket Tes Rasa Percaya Diri

A. Petunjuk Mengerjakan

1. Berilah tanda (√) pada salah satu alternatif jawaban yang tertera dikolom sebelah kanan dari setiap pernyataan.

Kolom terdiri dari 5 (lima) pilihan dengan tanda dan arti sebagai berikut.

SS = Sangat Setuju, Berarti pernyataan tersebut sangat sesuai dengan kenyataan.

S = Setuju, berarti pernyataan tersebut (hampir) sesuai dengan kenyataan.

RG =Ragu-ragu, berarti pernyataan tersebut kurang meyakinkan

TS = Tidak Setuju, Berarti pernyataan tersebut kurang sesuai dengan kenyataan.

STS = sangat tidak sesuai, berarti pernyataan tersebut benar-benar tidak sesuai dengan kenyataan.

Nama :.....

No	Uraian Pertanyaan	Jawaban				
		SS	S	RG	TS	STS
1.	Saya sering merasa kesal ketika menaiki egrang jatuh terus					
2.	Saya yakin dapat menaiki egrang dengan baik					
3.	Saya sering khawatir terhadap penampilan saya dalam menaiki egrang					
4.	Saya lebih senang menaiki egrang bersama teman					
5.	Saya merasa yakin mendapatkan berlari dengan menggunakan egrang					
6.	Saya selalu bertanya jika menurut saya jelas dan tidak mengerti					
7.	Saya selalu memiliki tujuan yang jelas dalam melakukan suatu kegiatan					
8.	Saya melakukan sesuatu dengan cara apa saja demi mencapai suatu tujuan					
9.	Berlatih tanpa mengenal lelah dapat menambah kualitas bermain egrang saya					
10.	Saya malas berlatih karena merasa paling bagus dari rekan- rekan					
11.	Saya mencoba lagi, jika saya gagal melakukan lari dengan egrang sampai berhasil					
12.	Gagal melakukan lari dengan egrang, saya kehilangan keberanian untuk					

	mencoba lagi					
13.	Saya selalu datang ke tempat latihan/pertandingan dengan tepat waktu					
14.	Saya Selalu tidak tepat waktu datang ke tempat latihan					
15.	Saya merasa bertanggung jawab jika teman saya memiliki masalah					
16.	Saya selalu tidak siap jika dipilih menjadi kapten tim					
17.	Saya senang kalau disuruh pelatih untuk melakukan latihan lari egrang					
18.	Apabila sudah merasa lelah dalam latihan saya minta istirahat kepada pelatih					
19.	Saat pertandingan saya harus memperhatikan gerakan lawan					
20.	Saya hanya melakukan lari egrang saja tanpa memperhatikan strategi lawan					
21.	Saya selalu konsentrasi pada saat melakukan lari egrang					
22.	Saya merasa terganggu oleh instruksi pelatih pada saat melakukan lari egrang saat bertanding					
23.	Saya selalu berhati-hati dalam melaksanakan tugas yang diinstruksikan pelatih					
24.	Saat bertanding Saya selalu					

	mengabaikan instruksi pelatih					
25.	Saya cepat mengambil suatu keputusan dalam pertandingan					
26.	Saya terlalu banyak berfikir dalam mengambil keputusan					
27.	Keputusan yang saya ambil/pilih selalu berhasil					
28.	Saya selalu tidak mampu mengambil suatu keputusan dengan cepat					
29.	Saya selalu menerima hasil dari keputusan yang saya pilih					
30.	Keputusan yang saya pilih/ambil selalu tidak berhasil					
31.	Berfikir lebih cepat memudahkan saya dalam melakukan lari egrang					
32.	Saya sering lengah di saat berlari egrang					
33.	Saya mampu mengatasi ketegangan pada saat melakukan lari egrang					
34.	Saya selalu tegang saat melakukan lari egrang					
35.	Dengan memiliki keseimbangan yang bagus saya merasa lebih					
	mudah dalam melakukan lari egrang					
36.	Saya selalu mengeluarkan keringat dingin pada saat pertandingan					

LARI BALOK

Oleh : Hasan Basri



A. Hakekat Lari Balok

1. Pengertian Balok

Menurut Bambang Laksono dkk (2010:5) Lari balok merupakan cabang permainan atau olahraga tradisional yang peraturan permainannya telah disusun secara nasional, dapat dimainkan secara beregu atau perorangan dan dimainkan di atas lapangan berukuran panjang minimum 15 m, lebar 7,5 m dibagi lima garis lintasan masing-masing 1,5 m. Balok tersebut dari bahan kayu dengan ukuran panjang 23 cm, lebar 9 cm, tinggi/ tebal 4 cm, berat balok sekitar 50 gram- 100 gram. Permainan yang dilakukan dengan cara lari diatas lintasan dua balok dari empat balok yang tersedia untuk masing- masing pelari. Lari Balok adalah permainan tradisional yang sering dilombakan pada perayaan kemerdekaan Republik Indonesia.

Bentuk permainan berupa adu kecepatan menempuh suatu jarak tertentu diatas empat buah balok kecil yang menyerupai batu bata, yang mana setiap habis melangkah pemain harus memindahkan balok yang dibelakangnya ke depan sebagai tempat berpijak dan begitu selanjutnya.

2. Tujuan dan sasaran.

Olahraga yang menuntut kelincahan, keseimbangan, kecepatan dan koordinasi gerak yang baik atau konsentrasi ini, memiliki tujuan antara lain :

- a. Berolahraga, memupuk semangat kerjasama dan bersosialisasi.
- b. Meningkatkan kualitas kebugaran jasmani
- c. Meningkatkan semangat kerjasama dan menurunkan ketegangan

3. Peraturan Dan Permainan

Olahraga tradisional yang bisa dimainkan oleh Anak-anak, remaja, dan dewasa ini memiliki peraturan dan permainan sebagai berikut

a. Lapangan

Lapangan terbuka, rata (rumput, tanah, semen, maupun aspal). Jalan raya apabila memungkinkan. Panjang minimum 15 m, lebar $7\frac{1}{2}$ m dibagi 5 garis lintasan masing-masing $1\frac{1}{2}$ m, tebal garis 4 cm.



Gambar 1. Lapangan Pertandingan Lari Balok

b. Peralatan

Peralatan Bahan dari kayu atau balok dimana permukaan tempat berpijak dibuat rata. Spesifikasi alat sebagai berikut :

- 1) Bahan : Kayu
- 2) Ukuran balok : panjang = 25 cm, Lebar = 9 cm, Tinggi/tebal = 4 cm 3).
- 3) Berat balok : 50 gr - 100 gr

- 4) Bendera start 2 buah, ukuran 45 x 45 cm berwarna merah kuning berbentuk diagonal, digunakan oleh hakim garis
- 5) Kapur/lakban. Kapur digunakan untuk garis batas lapangan permainan.
- 6) Formulir pertandingan.
- 7) Meja/kursi, satu pasang mencatat nilai dan pelaporan pergantian pemain.
- 8) Peluit.
- 9) White board untuk bagan pertandingan, atau pengumuman lainnya.
- 10) Stopwatch

c. Pemain

Permainan lari balok bisa dimainkan oleh laki-laki maupun perempuan. Dalam kegiatan ini Kategori keduanya akan diperlombakan ; Kategori Pria dan Kategori Wanita.

Klasifikasi :

- 1) Perorangan (Peserta 1 Orang dan Cadangan 1 Orang)
- 2) Kelompok Pria / Wanita : Peserta 3 Orang dan Cadangan 2 Orang

d. Peraturan Permainan

Peraturan permainan olahraga tradisional lari balok, dengan uraian sebagai berikut :

- 1) Setiap peserta / atlet yang akan berlomba diberikan 4 (empat) potong balok.

- 2) Peserta / atlet diundi untuk menentukan kelompok seri / urutan perlombaan.
- 3) Sebelum perlombaan dimulai para peserta / atlet duduk jongkok diatas dua balok di belakang garis start dan kedua tangan menyentuh balok dua lainnya yang terletak dibelakang kedua balok yang diinjak.
- 4) Aba-aba perlombaan oleh wasit/juri adalah “ bersedia , siap, ya
- 5) Pada aba-aba bersedia peserta / atlet duduk jongkok di kedua balok lainnya dan setelah aba-aba ya peserta / atlet saling berlomba.
- 6) Untuk Klasifikasi Kelompok, lomba berupa estafet dengan jumlah Peserta Inti 3 (tiga) orang.
- 7) Para peserta / atlet dinyatakan gugur apabila :
 - a. Salah satu kaki menginjak tanah dan sama sekali tidak ada kontak/hubungan dengan balok.
 - b. Salah satu tangan atau kedua tangan sama sekali tidak ada kontak/hubungan dengan balok.
 - c. Dengan sengaja mengganggu peserta / atlet lain.
 - d. Keluar dari lintasannya.
 - e. Pada Kategori Lomba Estafet, maka Peserta berikutnya bisa memasuki lintasan jika Peserta sebelumnya (dengan Baloknya) telah menyentuh / melewati garis Start / Finish.
 - f. Pemenang Ditentukan berdasarkan peserta / atlet yang paling dahulu mencapai garis finish (dengan ketentuan keempat balok telah melewati garis finish).

e. Pemimpin Perlombaan

- 1) Wasit, mengawasi jalannya perlombaan
- 2) Juri pemberangkatan, memberi aba-aba start pemberangkatan
- 3) Juri lintasan, mengikuti di belakang dari setiap peserta / atlet. Dengan ketentuan apabila tidak ada pelanggaran bendera merah di tangan kiri diangkat terus sampai ke garis finish, dan apabila ada pelanggaran bendera hijau di tangan kanan diangkat, maka peserta / atlet tersebut dinyatakan gugur.
- 4) Juri kedatangan, mengawasi peserta / atlet yang telah tiba di finish
- 5) Pencatat, mencatat nama/nomor peserta / atlet yang telah tiba di finish



Gambar 2. Pelaksanaan Pertandingan Lari Balok
Aspek Psikologis Olahraga Tradisional Lari Balok

Dalam olahraga setiap orang melakukan kegiatan untuk tujuan dan kepuasan masing-masing, diterangkan bahwa jauh lebih baik melatih atlet berminat tanpa bakat daripada melatih atlet berbakat tanpa minat, atas dasar tersebut menunjukkan bahwa aspek kejiwaan sangat penting untuk menumbuhkan kekuatan sebenarnya dari masing-masing atlet.

James Tangkudung (2018:9) Psikometrik adalah bidang yang berkaitan berkaitan dengan teori dan teknik dalam pengukuran pendidikan dan psikologis, mencakup pengukuran pengetahuan, kemampuan, sikap dan kepribadian. Bidang ini terutama mempelajari perbedaan antar individu dan antar kelompok. Psikologi olahraga menurut Sudibyo Setyobroto (2002:8) adalah ilmu yang mempelajari tingkah laku dan pengalaman manusia berolahraga dalam interaksi dengan manusia lain dan dalam situasi-situasi sosial yang merangsang. Sedangkan menurut Frans Nurseto dalam bukunya Ida Bagus Wiguna (2017:227) Psikologi adalah ilmu yang masih muda sebagai akibatnya teori dan konsep psikologi terus menerus perubahan dan evolusi.

Need For Achievement (N'ach) atau orientasi pada prestasi menurut Frans Nurseto dalam bukunya Ida Bagus Wiguna (2017:228), ada beberapa ciri dari atlet dengan orientasi pada prestasi, yaitu ; 1). Mempunyai target (goal setting), 2). Inovatif, 3). Mengambil resiko sekecil mungkin, 4). Percaya diri, 5). Konsentrasi, 6). Penempatan posisi, 7). Ulet, 8). Memikul tanggung jawab.

Dalam olahraga tradisional lari balok selain memiliki peranan untuk meningkatkan kemampuan, kekuatan dan kebugaran jasmani, lari balok salah satu olahraga tradisional yang membentuk watak dan kepribadian serta

menumbuhkan kedisiplinan, jiwa sportivitas dan prestasi yang dapat melahirkan kebanggaan yang dapat diukur dalam psikometrinya. Menurut James Tangkudung (2018:9) Psikometrik adalah bidang yang berkaitan dengan teori dan teknik dalam pengukuran pendidikan dan psikologis, mencakup pengukuran pengetahuan, kemampuan, sikap, dan kepribadian. Adapun aspek psikologi pada olahraga tradisional lari balok antara lain :

1. Motivasi
2. Tanggung Jawab
3. Kecemasan
4. Konsentrasi
5. Disiplin
6. Percaya Diri

Instrumen Psikometri Olahraga Tradisional Lari Balok

Tes psikometri adalah pemeriksaan yang dilakukan untuk mengevaluasi bakat, kepribadian, tingkah laku, dan kemampuan seseorang. Tujuan utama tes adalah menilai kelayakan seseorang untuk menjalankan pekerjaan atau posisi tertentu. Tes psikometri dilakukan dengan memberi kuesioner, tes kepribadian, dan memeriksa pencapaian akademik peserta. Terdapat beberapa jenis tes psikometri, yaitu tes sikap, tes IQ, tes kepribadian, tes minat, tes bakat, tes seksologis, tes pengamatan langsung, dan tes neuropsikologi. Aspek psikologi pada olahraga tradisional lari balok antara lain :

1. Motivasi
2. Tanggung Jawab
3. Kecemasan

4. Konsentrasi
5. Disiplin
6. Percaya Diri
- 7.

Adapun Instrument Kontruk Psikometrik Pada olahraga tradisional lari balok, antara lain yaitu :

1. Instrumen Motivasi

a. Definisi Konseptual

Motivasi memiliki akar kata dari bahasa latin *movere*, yang berarti gerak atau dorongan untuk bergerak. Dengan begitu dengan memberikan motivasi bisa di artikan dengan memberikan daya dorong sehingga sesuatu yang di motivasi

tersebut dapat bergerak. Untuk memberikan pemahaman yang jelas mengenai motivasi. Menurut Arkinson, motivasi dijelaskan sebagai suatu tendensi seseorang untuk berbuat yang meningkat guna menghasilkan suatu hasil atau lebih berpengaruh.

b. Definisi Operasional

Agar tidak terjadi salah penafsiran dan memudahkan kita dalam pembahasan analisis motivasi ini, maka dikemukakan beberapa definisi operasional sebagai berikut.

Analisis adalah penyelidikan terhadap gejala psikologis yang terjadi pada atlet agar mengetahui keadaan atlet yang sebenarnya.

Motivasi adalah gejala psikologis dalam bentuk dorongan yang timbul pada diri seseorang secara sadar untuk melakukan suatu tindakan yang timbul dari dalam dan luar diri individu seperti semangat, percaya diri, kemauan keras, dan disiplin dengan tujuan yang ingin di

capai dan usaha - usaha yang dapat menyebabkan seseorang atau kelompok orang tertentu tergerak melakukan sesuatu karena ingin mencapai tujuan yang dikehendakinya untuk mendapat kepuasan.

c. Kisi-Kisi

Tabel 6. Kisi-kisi Instrumen

Variable	Sub Variable	Indikator
Motivasi	Semangat	Adanya dorongan yang kuat dalam dirinya untuk melakukan latihan sehingga ia akan tertarik dengan latihan yang dilakukannya
	Percaya Diri	Lebih suka melakukan latihan yang pasti dengan menjanjikan keberhasilan sehingga
		akan lebih optimis untuk melakukannya
	Kemauan Keras	Lebih menyukai latihan yang menantang, bekerjakeras, ulet serta memiliki komitmen yang kuat
	Displin	Lebih menghargai waktu sehingga dalam melakukan latihan memiliki program yang jelas dengan tepat waktu dan tidak menunda latihan

d. Petunjuk Pengisian

Tanggapan atau jawaban terhadap pernyataan tentang kuesioner motivasi tersebut nantinya akan diberikan skor pada setiap butir/ no.item pernyataannya. Pemberian skor yang peneliti gunakan adalah dengan Skala Likert. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel berikut ini.

Tabel 7 Kriteria Pemberian Skor Pada Angket Motivasi

Jawaban	Pernyataan/Skor	
	Positif (+)	negatif (-)
Sangat Setuju (SS)	5	1
Setuju (S)	4	2
Ragu-Ragu (RR)	3	3
Tidak Setuju (TS)	2	4
Sangat Tidak Setuju (STS)	1	5

Angket motivasi yang disusun di sini didasarkan pada kisi-kisi angket yang telah disusun sebelumnya. Berikan tanda check (√) pada salah satu alternatif jawaban yang tersedia sesuai dengan pilihan dan pengalaman anda. Berikut angket kerja sama yang dapat digunakan dalam mengukur aspek motivasi seseorang, yaitu

Tabel 8 Angket Motivasi

No.	Pernyataan	S S	S	R	T S	S T S
1.	Saya memilih untuk berlatih dengan atas kemauan saya sendiri					
2.	Setiap ada kegiatan latihan yang berkaitan dengan prestasi saya, saya selalu mengikuti dengan sungguh-sungguh					

3.	Setiap mengikuti latihan saya selalu berusaha untuk mendapatkan keunggulan dari keterampilan teknik dari teman-teman saya					
4.	Setiap melakukan latihan saya selalu berusaha untuk memperbaiki hasil prestasi latihan saya					
5.	Setiap akan melakukan latihan saya berusaha untuk tepat waktu					
6.	Saya selalu berusaha dengan keras agar dapat menyelesaikan latihan saya dengan tepat waktu sesuai dengan program dari pelatih					
7.	Bila anak saya sedang sakit maka saya harus meliburkan diri dari latihan yang saya lakukan (-)					
8.	Saya akan selalu berusaha untuk melakukan inovasi terhadap bentuk latihan saya agar latihan yang saya lakukan berhasil dengan baik					
9.	Saya selalu menghindari untuk menunda-nunda latihan					
10.	Saya mau latihan keras bila saya tau akan dipromosikan pada pertandingan yang lebih tinggi					
11.	Bila latihan yang saya kerjakan belum selesai saya berusaha keras untuk dapat menyelesaikan latihan walaupun pada waktu libur					

12.	Saya akan selalu latihan dengan keras agar saya mendapatkan hasil yang bermanfaat untuk orang banyak					
13.	Saya merasa terpacu untuk berlatih dengan keras bila diberikan imbalan yang memadai (-)					
14.	Saya menekuni latihan ini karena latihan ini memberikan manfaat untuk masa depan saya					
15.	Saya merasa yakin bila saya melakukan latihan ini dengan ulet dan penuh didikasi pasti pada suatu saat membuahakan hasil yang sangat bermanfaat					
16.	Dalam melakukan latihan saya tidak terlalu ambisi untuk mendapatkan hasil yang optimal (-)					
17.	Latihan yang saya lakukan sebagai prasyarat untuk memenuhi program yang telah ditentukan					
18.	Setiap ada waktu-waktu kosong selalu saya manfaatkan untuk melaksanakan latihan yang diprogramkan					
19.	Saya lebih suka berlatih sesuai dengan program latihannya					
20.	Saya labih suka menciptakan latihan untuk meningkatkan kemajuan prestasi saya					

21.	Saya akan selalu berusaha dengan keras bila latihan yang saya lakukan belum berhasil dengan baik					
22.	Saya sangat senang melakukan kompetisi dalam menyelesaikan suatu latihan yang dibebankan pada saya					
23.	Saya lebih terpacu dalam melakukan latihan yang menantang					
24.	Saya sangat senang melakukan latihan secara kompetisi yang sehat					
25.	Saya sangat tidak suka dalam melakukan latihan dengan adanya target-target tertentu					
26.	Pujian merupakan dambaan semua atlet bila melakukan latihan yang sukses					
27.	Berlatih keras semata-mata bertujuan untuk mendapatkan imbalan yang memadai (-)					
28.	Saya akan berlatih keras apabila ada sanksi bagi yang malas (-)					
29.	Dalam semua latihan menurut saya latihan sebagai atlet merupakan latihan yang sangat menyenangkan					

30.	Dalam melaksanakan latihan bila saya mendapatkan masalah terlebih dahulu saya pecahkan sendiri sebelum melibatkan orang lain					
31.	Lebih banyak untuk memahami tentang latihan yang saya tekuni maka saya selalu belajar dan membaca reprensi yang berkaitan dengan latihan saya					

2. Instrumen Tanggung Jawab

a. Definisi Konseptual

Tanggung jawab ini adalah kesadaran manusia akan tingkah laku atau perbuatannya yang disengaja maupun yang tidak disengaja. Tanggung jawab juga berarti berbuat sebagai wujudan kesadaran akan kewajibannya

b. Definisi Operasional

Dari pengertian tanggung jawab menurut para ahli di atas, maka yang dimaksud tanggung jawab ini adalah kesadaran manusia akan tingkah laku atau perbuatannya yang disengaja maupun yang tidak disengaja. Tanggung jawab juga berarti berbuat sebagai wujudan kesadaran akan kewajibannya. Adapun ciri-ciri tanggung jawab dalam penelitian ini adalah sebagai berikut.

- 1) Tanggung jawab terhadap peraturan dan tata tertib;
- 2) Tanggung jawab terhadap kegiatan
- 3) Taat dan tanggung jawab terhadap norma-norma yang berlaku
- 4) Taat dan tanggung jawab dalam mengerjakan tugas-tugas; dan

- 5) Bertanggung jawab terhadap apa yang diucapkan dan dilakukan

c. Kisi-Kisi

Tabel 9. Kisi-kisi Instrumen Tanggungjawab

Variable	Sub Variable	Indikator
Tanggung jawab	Kewajiban	Bersungguh-sungguh menjalankan peraturan dengan tanggung jawab
		Pengetahuan dalam melihat arti pentingnya tanggung jawab
		Perilaku yang menunjukkan tindakan tanggung jawab pada waktu proses latihan
	Keberanian	Menunjukkan adanya keseimbangan antara tindakan yang dilaksanakan dengan ucapan
		Menunjukkan sikap berani menanggung semua resiko atau konsekuensi dari apa yang telah dilakukan
		Mengetahui kewajiban dan dapat menempatkannya
	Kesadaran	Mengetahui batasan-batasan jika berada ditempat latihan atau dirumah
		Menghargai peraturan yang dibuat ditempat latihan
		Menjaga lingkungan tempat latihan agar senantiasa indah, aman dan nyaman

d. Petunjuk Pengisian

Tanggapan atau jawaban terhadap pernyataan tentang kuesioner tanggung jawab tersebut nantinya akan diberikan skor pada setiap butir/ no.item pernyataannya. Pemberian skor yang peneliti gunakan adalah dengan Skala

Likert. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel berikut ini.

Tabel 10 Kriteria Pemberian Skor Pada Angket Tanggung Jawab

Jawaban	Pernyataan/Skor	
	Positif (+)	negatif (-)
Sangat Setuju (SS)	5	1
Setuju (S)	4	2
Ragu-Ragu (RR)	3	3
Tidak Setuju (TS)	2	4
Sangat Tidak Setuju (STS)	1	5

Angket tanggung jawab yang disusun di sini didasarkan pada kisi-kisi angket yang telah disusun sebelumnya. Berikut angket tanggung jawab yang dapat digunakan dalam mengukur aspek tanggung jawab seseorang. Berikan tanda check (√) pada salah satu alternatif jawaban yang tersedia sesuai dengan pilihan dan pengalaman anda

Tabel 11. Angket Tanggung Jawab

no.	Pernyataan	SS	S	KS	TS	STS
1.	Saya minta izin terlebih dahulu kepada pelatih jika ada keperluan untuk keluar dari tempat latihan					
2.	Saya sengaja memperlambat datang ke tempat latihan					
3.	Saya pulang tempat latihan sebelum					

	waktunya					
4.	Saya datang ke tempat latihan sebelum jam masuk latihan					
5.	Saya merasa rugi jika datang terlambat ke tempat latihan					
6.	Saya dipulangkan dari tempat latihan karena terlambat masuk					
7.	Saya pulang dari tempat latihan tepat waktu					
8.	Saya berada di tempat latihan sebelum pelatih datang					
9.	Saya suka berdiam di tempat latihan sambil menunggu pelatih datang					
10.	Setelah pulang dari tempat latihan, saya mengikuti kegiatan less matematika					
11.	Saya berpura-pura ada keperluan untuk menghindari program latihan di tempat latihan					
12.	Saya datang ke tempat latihan ketika latihan sedang berlangsung					
13.	Saya mengikuti program latihan sampai selesai					
14.	Baju saya dikeluarkan apabila pelatih tidak ada di tempat latihan					
15.	Saya memakai pakaian seragam ketat					
16.	Saya memakai seragam dengan rapih					
17.	Saya menggunakan sepatu sesuai aturan tempat latihan					
18.	Potongan rambut saya sesuka hati mengikuti mode					
19.	Saya menggunakan accesoris yang berlebihan ke tempat latihan					

20.	Saya memakai make-up ke tempat latihan					
21.	Saya mewarnai rambut dengan cat rambut selain warna hitam					
22.	Saya bertanya kepada pelatih apabila ada pelatihan yang tidak dimengerti					
23.	Saya diam saja apabila tidak sesuai dengan pendapat saya					
24.	Saya tidak mau menjawab pertanyaan yang diberikan oleh pelatih					
25.	Saya tidak memberikan gagasan/ide jika teman tidak bisa mengerjakan tugasnya					
26.	Saya mengucapkan salam ketika bertemu dengan pelatih					
27.	Ketika pulang dari tempat latihan saya membantu keluarga di rumah.					
28.	Saya mengerjakan tugas tepat pada waktunya					

3. Instrumen Kecemasan

a. Definisi Konseptual

Kecemasan menjadi 2 yaitu trait dan state (Evangelos Bebetos, 2012: 1). State anxiety: kecemasan dapat dianggap sebagai salah satu perasaan dasar pada manusia, kita semua memiliki sedikit kecemasan dalam situasi tertentu yang dianggap berbahaya. (Batumluand and Erden, 2007: 24).

b. Definisi Operasional

Kecemasan adalah salah satu gejala jiwa yang negatif pada seseorang ditandai dengan kekhawatiran dan ketegangan

c. Kisi-Kisi

Tabel 12. Kisi-kisi Instrumen Kecemasan

Variable	Sub Variable	Indikator
Kecemasan	Sebelum Pertandingan	Perubahan tingkah laku secara dramatis
		Perubahan fisik dan psikologi secara dramatis
		<i>Trait Anxiety</i>
	Selama Pertandingan	Perubahan tingkah laku secara dramatis
		Perubahan fisik dan psikologi secara dramatis
		<i>State Anxiety</i>

d. Petunjuk Pengisian

Angket ini dimaksudkan untuk mengungkapkan suatu gambaran yang jelas tentang tingkat kecemasan atlet sebelum, selama, dan sesudah bertanding. Oleh karena itu, bantuan dan kerja sama anda untuk mengisi angket ini sangat kami harapkan. Hasil angket ini tidak akan memengaruhi penilaian terhadap kemampuan anda dan akan terjaga kerahasiannya. Angket ini berisi pernyataan tentang gejala-gejala kecemasan yang anda alami sebelum, selama, dan sesudah pertandingan.

Tanggapan atau jawaban terhadap pernyataan tentang kuesioner kecemasan tersebut nantinya akan diberikan skor pada setiap butir/ no.item pernyataannya. Pemberian skor yang peneliti gunakan adalah dengan Skala Likert. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel berikut ini.

Tabel 13. Kriteria Pemberian Skor Pada Angket Kecemasan

Jawaban	Pernyataan/Skor	
	Positif (+)	negatif (-)
Sangat Setuju (SS)	5	1
Setuju (S)	4	2
Ragu-Ragu (RR)	3	3
Tidak Setuju (TS)	2	4
Sangat Tidak Setuju (STS)	1	5

Angket kecemasan yang disusun di sini didasarkan pada kisi-kisi angket yang telah disusun sebelumnya. Berikut angket kecemasan yang dapat digunakan dalam mengukur aspek kecemasan seseorang. Berikan tanda check (√) pada salah satu alternatif jawaban yang tersedia sesuai dengan pilihan dan pengalaman anda

Tabel 14 Angket Kecemasan

no.	Pernyataan	Alternatif jawaban				
		SS	S	R	TS	STS
1.	Saya merasa gelisah sebelum pertandingan dimulai					
2.	Saya tidak merasa gelisah sebelum pertandingan dimulai					

3.	Menjelang pertandingan (malam sebelum bertanding), saya selalu mengalami susah tidur					
4.	Menjelang pertandingan (malam sebelum bertanding), saya tidak mengalami susah tidur					
5.	Saya selalu merasa ingin pergi ke kamar kecil sesaat sebelum bertanding					
6.	Saya selalu mengalami gangguan konsentrasi saat akan bertanding					
7.	Saya selalu mengeluarkan keringat yang berlebihan sesaat sebelum bertanding					
8.	Saya merasa tidak tenang ketika memasuki lapangan					
9.	Saya selalu gemetar sesaat sebelum pertandingan					
10.	Jantung saya selalu berdebar kencang ketika menunggu giliran saya tampil atau pertandingan selanjutnya					
11.	Tangan saya terasa dingin sebelum bertanding					
12.	Wajah saya tampak pucat sebelum pertandingan dimulai					

13.	Saya tidak pernah mengalami gangguan konsentrasi saat akan bertanding					
14.	Saya pernah mendapat keterangan dari dokter bahwa saya memiliki gejala kecemasan					
15.	Orang tua saya memiliki gejala kecemasan yang berlebihan					
16.	Pelatih saya pernah mengatakan bahwa saya memang mempunyai kecemasan yang berlebihan					
17.	Saya pernah konsultasi dengan psikiater tentang rasa kecemasan saya yang selalu timbul saat sebelum bertanding					
18.	Kecemasan yang saya miliki memang sudah dari lahir					
19.	Saya merasa gelisah pertandingan dimulai					
20.	Saya tidak merasa gelisah saat pertandingan dimulai					
21.	Saya merasa takut saat saya sedang bertanding					
22.	Saya selalu mengalami gangguan konsentrasi saat bertanding					
23.	Saya merasa tidak tenang ketika bertanding					

24.	Saya selalu gemetar sesaat bertanding					
25.	Jantung saya selalu berdebar kencang dan meningkat secara berlebihan ketika bertanding					
26.	Tangan saya terasa dingin saat bertanding					
27.	Wajah saya tampak pucat saat bertanding					
28.	Gerakan dan teknik yang saya lakukan saat bertanding selalu salah ketika teman satu tim saya selalu marah dengan saya					
29.	Saya menjadi gugup ketika bertanding dan tidak percaya diri jika dilihat oleh pejabat-pejabat besar					
30.	Saya jadi takut ketika bertanding dibawah tekanan pelatih saya					
31.	Saya jadi gemetar ketika berada dalam situasi yang ramai karena supporter lawan					
32.	Saya gemetar ketika bertanding di luar kota (bukan sabagai tuan rumah)					
33.	Saya jadi takut ketika supporter lawan dalam					

	stadion menyoraki saya					
34.	Saya tidak bisa bermain/bertanding di tempat yang baru saya kenal					
35.	saya tidak merasa nyaman saat bertanding ketika suara-suara bising seperti suara musik dan supporter					

4. Instrumen Konsentrasi

a. Definisi Konseptual

Gangguan konsentrasi subskala dari Sport Kecemasan Skala-2 (SAS-2; Smith, Smoll, Cumming, & Grossbard, 2006) digunakan untuk menilai sejauh mana peserta mengalami gangguan konsentrasi sebelum dan selama kompetisi olahraga. Peserta instructed untuk menanggapi masing-masing dari lima item (misalnya "sulit bagi saya untuk fokus pada apa yang saya lakukan") dalam kaitannya dengan bagaimana mereka merasa selama pertemuan olahraga terbaru

mereka pada 4 titik skala (tidak sama sekali, sedikit, cukup banyak, sangat banyak).

b. Definisi Operasional

Konsentrasi mengandung makna arah perhatian yang menyempit (mengkhusus), suatu fiksasi perhatian terhadap rangsang tertentu, dan kelanjutan perhatian pada rangsang yang dipilih. Dengan demikian pengertian konsentrasi dalam olahraga memiliki empat ciri, yaitu (1) fokus pada

suatu objek yang relevan (perhatian yang selektif), (2) memelihara fokus perhatian dalam jangka waktu lama, (3) memiliki kesadaran pada situasi, dan (4) meningkatkan fokus perhatian jika diperlukan. Dari pengertian perhatian dan konsentrasi tersebut.

c. Kisi-Kisi

Tabel 15. Kisi-kisi Instrumen

Variabel	Sub Variable	Indikator
Konsentrasi	Memelihara fokus perhatian selama pertandingan	Perhatian selektif
		Memelihara fokus perhatian
		Kesadaran terhadap situasi
		Meningkatkan fokus perhatian

d. Petunjuk Pengisian

Tanggapan atau jawaban terhadap pernyataan tentang kuesioner konsentrasi tersebut nantinya akan diberikan skor pada setiap butir/ no.item pernyataannya. Pemberian skor yang peneliti gunakan adalah dengan Skala Likert. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel berikut ini.

Tabel 16. Kriteria Pemberian Skor Pada Angket Konsentrasi

Jawaban	Pernyataan/Skor	
	Positif (+)	negatif (-)
Sangat Setuju (SS)	5	1
Setuju (S)	4	2
Ragu-Ragu (RR)	3	3
Tidak Setuju (TS)	2	4

Sangat Tidak Setuju (STS)	1	5
------------------------------	---	---

Angket konsentrasi yang disusun di sini didasarkan pada kisi-kisi angket yang telah disusun sebelumnya. Berikut angket konsentrasi yang dapat digunakan dalam mengukur aspek konsentrasi seseorang. Berikan tanda check (√) pada salah satu alternatif jawaban yang tersedia sesuai dengan pilihan dan pengalaman anda.

Tabel 17 Angket Konsentrasi

No.	Pernyataan	JAWABAN				
		SS	S	R	TS	STS
1.	Saya berkonsentrasi untuk melakukan gerakan tolakan dalam star renang gaya bebas dengan baik					
2.	Saya fokuskan perhatian dalam melakukan gerakan meluncur dalam star gaya bebas					
3.	Saya melakukan gerakan pendaratan dalam air secara baik					
4.	Saya tidak berkonsentrasi dalam melakukan gerakan tolakan dalam star renang gaya bebas					
5.	Saya kurang focus perhatian dalam melakukan meluncur dalam star renang gaya bebas					
6.	Saya melakukan gerakan mendarat dalam air kurang baik					

7.	Daya konsentrasi sangat membantu saya dalam meraih prestasi tolakan yang besar					
8.	Daya konsentrasi sangat membantu saya dalam meraih prestasi luncuran yang terbaik					
9.	Daya konsentrasi sangat membantu saya dalam meraih prestasi mendarat di air yang terbaik					
10.	Kurang konsentrasi membuat saya tidak meraih prestasi tolakan yang terbaik					
11.	Kurang konsentrasi membuat saya tidak meraih prestasi luncuran yang terbaik					
12.	Kurang konsentrasi membuat saya tidak meraih prestasi mendarat di air yang terbaik					
13.	Atlet yang memiliki daya konsentrasi baik selama melakukan star pada renang gaya bebas dalam perlombaan akan dapat menyusun strategi dan melaksanakan taktik sesuai yang direncanakan					
14.	Atlet yang memiliki daya konsentrasi baik selama melakukan star pada renang gaya bebas dalam perlombaan akan memperoleh kecepatan maksimal					

15.	Atlet yang memiliki daya konsentrasi baik selama melakukan star pada renang gaya bebas dalam perlombaan akan dapat memperoleh waktu terbaik				
16.	Atlet yang tidak memiliki daya konsentrasi baik selama melakukan star pada renang gaya bebas dalam perlombaan tidak dapat menyusun strategi dan melaksanakan taktik sesuai yang direncanakan				
17.	Atlet yang tidak memiliki daya konsentrasi baik selama melakukan star pada renang gaya bebas dalam perlombaan tidak akan memperoleh kecepatan maksimal				
18.	Atlet yang tidak memiliki daya konsentrasi baik selama melakukan star pada renang gaya bebas dalam perlombaan tidak akan				
	memperoleh waktu terbaik				
19.	Lingkungan perlombaan berubah dengan cepat konsentrasi saya juga akan berubah lebih cepat menyesuaikan situasi dan kebutuhan.				
20.	kompetisi perlombaan yang sangat ketat dan melelahkan tetapi konsentrasi saya juga akan lebih cepat menyesuaikan				

	situasi .					
21.	Lingkungan perlombaan panas maupun dingin dengan cepat konsentrasi saya juga akan berubah lebih cepat menyesuaikan situasi dan kebutuhan.					
22.	Lingkungan pertandingan berubah dengan cepat konsentrasi saya tidak berubah lebih cepat untuk menyesuaikan situasi dan kebutuhan					
23.	Saya kurang latihan konsentrasi melalui berbagai simulasi seperti saat bertanding membuat saya tertekan oleh lawan.					
24.	Lingkungan perlombaan panas maupun dingin kurang cepat konsentrasi saya juga tidak akan berubah lebih cepat menyesuaikan situasi dan kebutuhan.					
20.	Pelatih memberikan instruksi dengan wajah yang tersenyum.					

5. Instrumen Disiplin

a. Definisi Konseptual

Disiplin sebagai upaya mengendalikan diri dan sikap mental individu atau masyarakat dalam mengembangkan kepatuhan dan ketaatan terhadap peraturan dan tata tertib berdasarkan dorongan dan kesadaran yang muncul dari dalam hatinya

b. Definisi Operasional

Disiplin adalah adalah total skor yang didapat dari hasil tanggapan seseorang terhadap beberapa pernyataan dalam kuesioner tentang Disiplin. Pernyataan tersebut berkaitan dengan: Peraturan, Hukuman, Penghargaan dan Konsistensi

c. Kisi-Kisi

Tabel 21. Kisi-kisi Instrumen Disiplin

Variable	Sub Variable	Indikator
Disiplin	Etika/Sopan Santun	Berbicara dan berperilaku sopan terhadap pelatih, staff manajemen club, penjaga tempat latihan, teman baik maupun dilapang ataupun diluar
	Ketepatan Waktu Hadir	Ketepatan waktu ketika datang kelapang dan mulai latihan
	Berpakaian dan Berpenampilan	Cara berpakaian dan berpenampilan sesuai aturan pelatih
	Kegiatan Latihan disekolah dan dirumah serta menjaga sarana prasarana latihan	Keaktifan berlatih dilapangan
		Mengikuti Semua kegiatan latihan
		Menyelesaikan tugas latihan ditempat latihan
		Menyelesaikan tugas latihan dirumah
Membiasakan latihan dirumah secara rutin		
Memiliki kesadaran untuk menjaga dan merawat sarana prasarana		

	Ketaatan dalam mentaati peraturan atau tata tertib ditempat latihan	Tidak merokok, tidak melakukan tindakan kekerasan, membuat keributan atau perkelahian
	Penerimaan diri terhadap sanksi yang diberikan pelatih	Memiliki kesadaran untuk menerima sanksi apabila melanggar peraturan atau tata tertib yang ada
	Penerimaan dari lingkungan tempat latihan	Pengharapan pujian atas apa yang dilakukan
	Komitmen dalam melaksanakan peraturan/ tata tertib ditempat latihan	Komitmen untuk berlatih

d. Petunjuk Pengisian

Tanggapan atau jawaban terhadap pernyataan tentang kuesioner disiplin tersebut nantinya akan diberikan skor pada setiap butir/ no.item pernyataannya. Pemberian skor yang peneliti gunakan adalah dengan Skala Likert. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel berikut ini.

Tabel 22 Kriteria Pemberian Skor Pada Angket Disiplin

Jawaban	Pernyataan/Skor	
	Positif (+)	negatif (-)
Sangat Setuju (SS)	5	1
Setuju (S)	4	2

Ragu-Ragu (RR)	3	3
Tidak Setuju (TS)	2	4
Sangat Tidak Setuju (STS)	1	5

Angket disiplin yang disusun di sini didasarkan pada kisi-kisi angket yang telah disusun sebelumnya. Berikut angket disiplin yang dapat digunakan dalam mengukur aspek disiplin seseorang. Berikan tanda check (√) pada salah satu alternatif jawaban yang tersedia sesuai dengan pilihan dan pengalaman anda.

Tabel 23 Angket Disiplin

no.	Pertanyaan	SS	S	K	T S	STS
1.	saya selalu mengucapkan salam kepada siapapun orang yang saya kenal					
2.	saya hanya menghormati orang-orang yang hanya saya kenali saja					
3.	saya berkomunikasi dengan timhanya di dalam lapangan saja					
4.	saya datang ke tempat latihan sesuai dengan keinginan saya sendiri					
5.	saya selalu berlatih dilapangan walaupun itu disuruh oleh pelatih					
6.	saya menyelesaikan program yang telah diberikan sesuai keinginan diri saya					
7.	saya datang ke tempat latihan sesuai dengan ketentuan dan aturan yang berlaku					

8.	saya memperhitungkan waktu dalam setiap kegiatan saya					
9.	meminta fasilitas kepada pelatih secara berlebihan (sepatu, jersey, dan lain-lain)					
10.	selalu berseka sebelum dan sesudah latihan					
11.	selalu melakukan pemanasan secepat dan semaunya sendiri					
12.	saya mentaati setiap aturan dan tata tertib yang ada di manapun					
13.	berlatih karena ingin mencapai target yang ingin dicapai					
14.	tidak mau ikut berlatih karena tidak di beri materi oleh pihak tim/ pelatih					
15.	tidak datang latihan karena alasan yang tidak jelas					
16.	saya tidak mau berlatih apabila tidak ada teman					
17.	mau berlatih mandiri dengan sarana prasarana seadanya					
18.	menambah jam terbang dengan menambah jam latihan dan tempat latihan					
19.	tidak serius di setiap latihan di rumah					

20.	menjelang libur saya suka bergadang dengan teman-teman					
21.	saya selalu bangun pagi ketika hari minggu untuk dapat lari jogging sendirian					
22.	selalu menjaga pola makan dan istirahat					
23.	menjaga sarana prasarana yang ada seperti bola, marker, cones, rompi, Dll.					
24.	menyiapkan peralatan yang di perlukan sehari sebelum latihan					
25.	menjadi provokator untuk tidak berlatih dan latihan					
26.	membantu teman atau lawan yang cidera dengan p3k ketika uji coba					
27.	selalu menyalahkan teman ketika dalam keadaan kalah					
28.	saya tidak mau di hukum ketika saya salah					
29.	menghargai pelatih dan official di dalam dan di luar lapangan					
30.	tidak membawa peralatan yang sudah di ingatkan karena alasan yang tidak jelas					
31.	saya berangkat latihan malas-malasan karena cuaca panas/hujan					

32.	tidak suka dengan setiap keputusan wasit						
33.	tidak terima dengan keputusan pelatih untuk tidak ikut pertandingan						
34.	memilih bermain dari pada latihan						
35.	menerima dengan lapang dada setiap keputusan yang di berikan oleh pelatih						
36.	saat libur tiba saya tidak mau berlatih						
37.	tidak Meminta izin kepada pelatih ketika tidak bisa datang latihan						

6. Instrumen Percaya Diri

a. Definisi Konseptual

Percaya diri adalah ekspresi yang efektif dari perasaan dan anggapan serta keyakinan seseorang terhadap dirinya di mana ia puas terhadap kemampuan dirinya yang memungkinkan untuk menunjukkan pada dunia luar yang berhubungan dengan prilaku, emosi dan komunikasi, di mana individu dapat mengevaluasi keseluruhan dari dirinya sehingga memberi keyakinan kuat pada kemampuan dirinya untuk melakukan tindakan dalam mencapai berbagai tujuan di dalam hidupnya.

b. Definisi Operasional

Secara operasional percaya diri dalam penelitian ini diukur dengan menggunakan Rentang skor. Proses dari penyusunan kuisisioner diawali dengan kegiatan penentuan aspek yaitu: 1) Self-Concept: (a) Menyimpulkan diri secara.

(b) Melihat potret diri sendiri secara keseluruhan. (c) Mengkonsepsikan diri sendiri secara keseluruhan. 2) Self-Esteem. (a) Punya perasaan positif terhadap diri sendiri. (b) Punya sesuatu yang berharga dari diri sendiri. (c) Meyakini sesuatu yang bernilai. (d) Berharga dalam diri sendiri. 3) Self-Efficacy. (a) Yakin atas kepastian yang dimiliki untuk menangani persoalan. (b) Yakin memiliki kepastian diri sendiri yang mampu menangani persoalan. 4) Self-Confidence. (a) Yakin terhadap penilaian diri sendiri atas kemampuan diri sendiri. (b) Rasa kepastian untuk berhasil.

c. Kisi-Kisi

Tabel 24. Kisi-kisi Instrumen Percaya Diri

Variable	Sub Variable	Indikator
Percaya Diri	Self-Concept	Menyimpulkan diri sendiri secara keseluruhan
		Melihat potret diri sendiri secara keseluruhan
		Mengkonsepsi diri sendiri secara keseluruhan
	Self-Esteem	Punya perasaan positif terhadap diri sendiri
		Punya Sesuatu yang berharga dari diri sendiri
		Meyakini sesuatu yang bernilai
		Berharga dalam sendiri
Self-	Yakin atas kepastian yang dimiliki untuk menangani	

	Efficacy	persoalan
		Yakin memiliki kapasitas diri yang mampu menanggapi persoalan
	Self-Confidence	Yakin terhadap penilaian diri, atas kemampuan diri sendiri
		Rasa Kepantasan untuk berhasil

d. Petunjuk Pengisian

Tanggapan atau jawaban terhadap pernyataan tentang kuesioner percaya diri tersebut nantinya akan diberikan skor pada setiap butir/ no.item pernyataannya. Pemberian skor yang peneliti gunakan adalah dengan Skala Likert. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel berikut ini.

Tabel 25 Kriteria Pemberian Skor Pada Angket Percaya Diri

Jawaban	Pernyataan/Skor	
	Positif (+)	Negatif (-)
Sangat Setuju (SS)	5	1
Setuju (S)	4	2
Ragu-Ragu (RR)	3	3
Tidak Setuju (TS)	2	4
Sangat Tidak Setuju (STS)	1	5

Angket percaya diri yang disusun di sini didasarkan pada kisi-kisi angket yang telah disusun sebelumnya. Berikut angket percaya diri yang dapat digunakan dalam

mengukur aspek percaya diri seseorang. Berikan tanda check (√) pada salah satu alternatif jawaban yang tersedia sesuai dengan pilihan dan pengalaman anda

Tabel 26 Angket Percaya Diri

No.	Pernyataan	SS	S	KS	TS	STS
1.	Saya bisa melakukan gerakan menyundul bola dengan baik					
2.	Saya merasa malu jika saya tidak bisa melakukan gerakan menyundul bola dengan baik					
3.	Saya terus belajar gerakan menyundul bola untuk memperbaiki kesalahan saya					
4.	Saya malu pada diri sendiri yang berkaitan dengan kekurangan saya dalam melakukan gerakan menyundul bola					
5.	Saya mudah bergaul sama teman-teman sekelas					
6.	Saya memilih teman untuk dijadikan teman dalam bermain sepak bola					
7.	Saya merasa saya paling pandai dalam melakukan gerakan menyundul bola					
8.	Saya bisa melakukan gerakan menyundul bola, namun tidak pernah menampakkan kepandaian saya kepada teman-					

	teman					
9.	Saya cenderung menghindari dari teman yang bisa melakukan gerakan menyundul bola					
10.	Saya tidak mau mencontoh gerakan menyundul bola kepada teman yang bisa melakukannya					
11.	Saya suka mencontoh dalam melakukan gerakan menyundul bola yang diajarkan oleh guru					
12.	Saya senang jika teman meniru gaya saya saat melakukan gerakan menyundul bola					
13.	Saya merasa bersalah jika tidak bisa melakukan gerakan menyundul bola dengan baik dan benar					
14.	Saya senang jika teman saya menunjukkan kelemahan saya saat melakukan gerakan menyundul bola					
15.	Saya merasa kurang percaya diri jika disuruh guru untuk memberikan contoh dalam melakukan gerakan					

	menyundul bola					
16.	Saya merasa takut jika disuruh guru untuk melakukan gerakan menyundul bola					
17.	Saya sering belajar melakukan gerakan menyundul bola dirumah					
18.	Saya tidak pernah belajar dirumah untuk memperbaiki kesalahan saya melakukan gerakan menyundul bola					
19.	Saya selalu berpikir positif					
20.	Saya tidak pernah mengukur kemampuan teman dalam melakukan gerakan menyundul bola					
21.	Saya tepat waktu datang kelapangan untuk belajar sepak bola					
22.	Saya memanfaatkan waktu yang ada untuk belajar ketika guru belum masuk kelas					

23.	Saya menjaga dengan baik peralatan olahraga disekolah					
24.	Saya selalu memanfaatkan waktu belajar servis walaupun guru tidak dating					
25.	Saya tidak pernah berpikir negatif jika teman tidak masuk olahraga					
26.	Saya selalu merawat peralatan sekolah					
27.	Saya merasa senang merawat peralatan sekolah					
28.	Saya menghargai kemampuan yang saya miliki pada saat melakukan gerakan menyundul bola					
29.	Saya bisa memperbaiki kesalahan saya pada saat melakukan gerakan menyundul bola					
30.	Saya suka disuruh oleh guru dalam menyelesaikan tugas yang diberikan					

31.	Saya tidak bisa membantu teman yang tidak bisa melakukan gerakan menyundul bola					
32.	Saya ragu memberikan contoh gerakan menyundul bola kepada teman-teman					
33.	Saya mampu melakukan gerakan menyundul bola dengan baik tanpa adanya pengaruh dari Teman					
34.	Saya mampu menyelesaikan tugas kelompok secara pribadi					
35.	Saya tidak bisa melakukan gerakan menyundul bola jika tidak ada yang memberi contoh					
36.	Saya bisa melakukan gerakan menyundul bola dengan benar karena kemampuan saya miliki					

SEPAK RAGO

Oleh : Reza Hadiansyah



A. HAKEKAT SIPAK RAGO

Sumatera Barat selalu menarik untuk diperbincangkan. Selain kota yang menarik dijadikan tempat wisata seperti keragaman dalam baju adat, rumah adat dan kuliner. Sumatera Barat juga memiliki permainan tradisional khas minangkabau yaitu Sipak Rago di samping permainan bakiak (tarompa panjang), permainan gasing (gasiang) dan permainan meriam bambu (badia batuang).

Sebagai upaya untuk melestarikan permainan tradisional rakyat Sumatera Barat yaitu Sipak Rago yang punya filosofi tinggi tentang kejujuran, kekompakan dan sportivitas tinggi mulai dilakukan oleh Pemerintah, Insan Pariwisata dan Komunitas pariwisata. Diantaranya dengan mengadakan berbagai macam festival, perlombaan dan pengenalannya kepada wisatawan sebagai nilai tambah

Permainan sipak rago dipopulerkan dalam sebuah film yang berjudul **Sengsara Membawa Nikmat**

dalam paket tour minangkabau. Salah satunya Perhelatan Festival Siti Nurbaya (FSN) 2016. Adapun macam-macam lomba itu seperti lomba Karnaval dan Perahu Hias Festival Siti Nurbaya, Salaju Sampan, Maelo Pukek, Panjek Pinang, Permainan Anak Nagari (Eggrang, Sipak Rago, Tarompah Tampuruang), Manggiliang Lado, Mangukua Karambia, Malamang antar SMA, Teh Talua, dan Vokal Grup Lagu Minang Tingkat SMP).

Permainan sipak rago dipopulerkan dalam sebuah film yang berjudul Sengsara Membawa Nikmat

Permainan sipak rago pun, sebelumnya juga telah dipopulerkan dalam sebuah novel dan dimainkan dalam

sebuah film yang berjudul *Sengsara Membawa Nikmat* dengan Pengarang ST Sati dan diterbitkan oleh Balai Pustaka. Dengan cerita singkat yaitu pada Sore hari Midun bersama Maun ingin melihat permainan sepak rago di pasar. Midun pun ikut bermain. Kacak selalu mengincar rago kepada Midun. Kacak memang sangat membenci Midun. Kacak kalah dan malu sendiri. Sehingga terjadinya perkelahian antara Kacak dengan Midun.

1. *Pengertian Sipak Rago*

Sipak Rago (bahasa minang) Sepak Raga (bahasa Indonesia) adalah salah satu permainan tradisional yang berkembang di wilayah Minangkabau. Banyak yang mengatakan bahwa sipak rago inilah asal mula dari sepak takraw. Sipak Rago merupakan sebuah permainan atau olahraga ketangkasan memainkan sebuah bola atau disebut “rago”.

2. *Cara Bermain:*

Permainan ini diawali dengan salah seorang pemain melambung bola “rago” kepada pemain lain dengan tangan. Pemain lain tersebut akan menimang bola “rago” itu baik dengan kaki, paha atau kepalanya sekali atau beberapa kali sebelum ditendangnya/ dipindahkan ke arah pemain lain. Pemain-pemain lain membentuk lingkaran atau bulatan dan selalu siap menerima giliran menimang bola dan mengawalinya supaya bola “rago” tidak jatuh ke tanah.

3. *Lapangan*

Permainan Sipak Rago dimainkan pada sebuah lapangan dalam bentuk lingkaran tanpa menggunakan net.



Gambar: Pertandingan Sipak Rago dalam rangkaian Festival Siti Nurbaya tahun 2017 yang digelar Pemko Padang, Sabtu (15/4). (dio)

4. Pemain:

Jumlah pemain biasanya dimainkan oleh lima sampai sepuluh orang.

5. Bola:



Bola “rago” awalnya terbuat dari anyaman daun kelapa yang dijalin dan berbentuk bulat. Namun dalam perkembangannya saat ini bola yang berukuran dua genggam tangan itu dibuat dari kulit rotan atau lidi daun enau.

Bola “rago” terdiri dari dua lapis, satu di dalam dan satu lagi melampisi di luar. Bagian dalam memiliki rotan tiga buah yang dianyam sehingga berbentuk bulat dan jalin empat-empat pada bola rago bagian luar. Saat inipun yang

digunakan sebagai “rago” adalah bola yang biasa digunakan untuk bermain sepak takraw.

6. Teknik Bermain

Menurut Hendra, salah seorang juri Sipak Rago, nilai peserta akan dilihat dari teknik memainkan bola. Sipak Rago, seperti halnya Sepak Takraw hanya boleh dimainkan dengan kaki dan kepala. Teknik memainkan bola menurut Hendra ada yang disebut jilek, singgang, rabah, banak dan Bulus.

- a. Jilek adalah teknik memainkan bola dengan telapak atau punggung kaki .
- b. Rabah adalah teknik memainkan bola dengan lutut
- c. Singgang merupakan teknik memainkan bola pusing atau berputar dan
- d. Banak adalah bermain bola dengan kepala
- e. Bulus, yaitu bagaimana mempersulit pengembalian bola kepada peserta lainnya sehingga bisa menyebabkan bola mati di kaki lawan.

“Jadi yang dinilai teknik-teknik seperti itu karena memang itulah dasar dari teknik bermain sipak rago.

7. Penialain

Penilaian dalam sipak rago yaitu lamanya waktu peserta bisa mempertahankan bola tetap berada di udara dan tidak jatuh ke tanah.

8. Nilai Fisik dan Psikis dalam Sipak Rago

Kajian-kajian kebudayaan selalu terkait dengan nilai dan norma yang terdapat dalam konteks sosial tertentu yang telah terkonstruksi secara alamiah sejak lama

dalam suatu etnis. Nilai dan norma tersebut menjadi pembeda antara etnis yang satu dengan yang lainnya. Terkadang pesan-pesan tentang nilai-nilai dan norma tersebut diwujudkan melalui simbol-simbol yang dimiliki bersama. Pesan-pesan komunal tersebut dipahami dan diwariskan kepada generasi berikutnya secara turun temurun.

Sipak Rago berawal dari Salah satu gerakan Silek "Mangelelek"



Clifford Geertz mengatakan bahwa para anggota masyarakat memiliki bersama sistem simbol dan makna yang disebut kebudayaan. Sistem tersebut merepresentasi realitas di mana manusia hidup. Dengan makna dan simbol itu pulalah manusia itu mendefinisikan dunia mereka. Melalui bentuk-bentuk simbolik tersebut manusia berkomunikasi, memantapkan, dan mengembangkan pengetahuan mereka mengenai dan bersikap terhadap kehidupan.

Sebagai suatu etnis, suku bangsa Minangkabau juga menggunakan simbol- simbol dalam menyampaikan pesan tentang nilai dan norma dalam berbagai konteks sosial yang ada dalam kehidupan mereka. Simbol-simbol tersebut dapat ditemui dalam bahasa, pakaian, kesenian, teknologi, makanan dan bahkan permainan. Permainan sipak rago yang dilakukan oleh 6-10 orang dengan menggunakan teknik tertentu sehingga bola rago tersebut pindah dari kaki ke kaki dan tidak jatuh ke tanah. Setelah diamati secara mendalam ternyata permainan ini tidak hanya mengandung nilai estetika atau keindahan, akan tetapi juga mengandung

nilai psikis, etika, norma dan identitas masyarakat Minangkabau serta fisik.

Menurut Mak Katik, salah seorang budayawan Minangkabau, gerakan permainan sipak rago berawal dari gerakan silek yang dikembangkan dalam bentuk sebuah permainan. “Bola yang datang dari arah kanan diambil dengan kaki kiri dan sebaliknya bola yang datang dari arah kiri diambil dengan kaki kanan, ini merupakan salah satu gerakan dalam silek yang disebut manggelek” yang membutuhkan ketenangan, konsentrasi, ketepatan, kekuatan otot tungkai, dan keseimbangan serta kelincahan ujanya menjelaskan contoh gerakan sipak rago.

Bola Rago terdiri dari dua lapis, satu di dalam dan satu lagi melampisi di luar. Menurut salah seorang Tuo Rago kota Padang, bola rago merupakan simbol dari raga manusia. Bola rago yang terdiri dari dua lapis melambangkan tubuh manusia yang terdiri dari dua lapis juga yaitu jasmani dan rohani. Manusia memiliki tubuh kasar (lahir) dan tubuh halus (bathin). Permainan sipak rago dalam menjaga bola rago agar tidak jatuh ke tanah pada hakikatnya adalah menjaga agar seorang manusia menjaga dirinya dalam kehidupan bermasyarakat agar tidak jatuh pula kedalam perbuatan yang merusak dirinya baik lahir maupun bathin.

Angka tiga adalah angka yang sering diucapkan oleh masyarakat Minangkabau seperti dalam kata pepatah yang mengatakan “*tali tigo sapilin*” (tali tiga sepilin/sejalin) dan “*tungkutigo sajarangan*”.

Jalin empat-empat pada bola rago bagian luar juga erat kaitannya dengan falsafah adat Minangkabau yang dikenal dengan istilah “*kato nan ampek*” (kata yang empat) yaitu: kato pusako, kato mufakat, kato dahulu dan kato kudian. Selain ini juga ada istilah angka empat dalam

Jika dilihat bola rago bagian dalam memiliki rotan tiga buah yang dianyam sehingga berbentuk bulat. Angka tiga adalah angka yang sering diucapkan oleh masyarakat Minangkabau seperti dalam kata pepatah yang mengatakan “*tali tigo sapilin*” (tali tiga sepilin/sejalin) dan “*tungkutigo sajarangan*”. Pepatah adat ini sangat populer sekali dalam membicarakan struktur kepemimpinan di Minangkabau yang terdiri dari Ninik Mamak, Alim Ulama dan Cadiak Pandai. Sedangkan jalin empat-empat pada bola rago bagian luar juga erat kaitannya dengan falsafah adat Minangkabau yang dikenal dengan istilah “*kato nan ampek*” (kata yang empat) yaitu: kato pusako, kato mufakat, kato dahulu dan kato kudian. Selain ini juga ada istilah angka empat dalam tata cara bertutur kata “*tahu jo nan ampek*” yaitu: kato mandaki, kato malereang, kato manurun dan kato mandata.

Di dalam permainan sipak rago ini yang diutamakan adalah kekompakkan dan adanya sikap saling menghormati antara sesama pemain di dalam satu tim tersebut. Hal ini dapat dilihat dari cara meloncatkan bola rago ke teman yang berlawanan arah di depan kita dengan cara membungkukkan badan. Penghormatan kepada semua

pemain juga terlihat dari cara pemberian bola atau umpan dari kaki ke kaki sesuai dengan kemampuan dan keahlian masing-masing pemain.

Saat bermain rago, perpindahan bola dari satu pemain ke pemain lain tidak sama, terkadang ada bola itu rendah dan terkadang ada bola itu tinggi. Ada bola yang datangnya lambat, ada pula yang datangnya cepat dan seterusnya. Namun pemain yang cekatan akan selalu bisa menanti dan memainkan bola itu dengan sentuhan terbaik sehingga bola yang tadinya keras bisa lunak lajunya dan bisa diambil oleh pemain lain sehingga irama bola itu menjadi stabil kembali di udara.

Begitu juga halnya dalam perjalanan hidup manusia tak ubahnya seperti perjalanan bola rago tersebut. Perjalanan hidup manusia sangat kompleks dan tidak sama

Pepatah Minang mengatakan: *Nan kurik kundi, nan merah sago.
Nan baik budi, nan indah bahaso.*

antara satu orang dengan yang lain. Dalam kehidupan ada saat susah, senang, sakit, sembuh, ada duka, lara, nestapa, ada hidup dan ada pula yang mati. Untuk menyikapi semua persoalan ini manusia harus mampu menempatkan diri atau perilaku terbaiknya secara lahir dan bathin agar dapat menjaga keseimbangan dalam hidupnya. Jika ia mampu maka akan menemukan kebahagiaan dalam hidupnya. Seorang yang mempunyai budi pekerti baik akan selalu dikenang oleh orang lain walaupun ia sudah meninggal. Harimau mati meninggalkan belang, manusia mati meninggalkan nama. Begitu pepatah mengatakan. Pepatah Minang mengatakan: *Nan kurik kundi, nan merah sago. Nan baik budi, nan indah bahaso.*

Dalam sipak rago juga membutuhkan orang diluar diri. Sepintar apapun seseorang dalam bermain, dia tidak bisa bermain sendiri dan pasti membutuhkan orang lain. Nah, dalam kehidupan sosial kemasyarakatan juga begitu adanya. Peran orang lain terutama dunsanak atau kerabat, kawan dan masyarakat sangatlah penting dijaga harmonisasinya agar setiap individu dapat hidup dengan baik menuju kebahagiaan. Sebagai makhluk sosial (zoon politicon) ternyata manusia memang tidak bisa hidup sendiri. Pada akhirnya ungkapan teologis yang mengatakan Hablumminallah dan Hablumminannas adalah kunci utama manusia untuk menempuh jalan kebahagiaan dunia dan akhirat tidaklah bisa dipungkiri.

Dewasa ini, permainan sipak rago masih dapat dijumpai di daerah pinggiran kota Padang seperti Kuranji, Pauh dan Nanggalo dan daerah-daerah lain di Sumatera Barat akan tetapi di wilayah perkotaan sudah mulai ditinggalkan oleh masyarakat. Akhir-akhir ini, permainan sepak rago sudah mulai diperlombakan dan sudah banyak grup-grup sepak raga yang mulai bermunculan seperti group sepak rago kapunduang ba abuih di Pauh IX, Juluju di Pasa Lalang, Group Saiyo di Belimbing, Grup Gang Beton dari Koto Tengah dan lain-lain.

Mencermati banyaknya nilai-nilai dan norma kehidupan yang terkandung dalam permainan sipak rago ini, penulis berpendapat bahwa permainan tradisional atau olahraga tradisional ini sangat penting untuk dilestarikan dan dikembangkan agar tetap hidup di tengah-tengah masyarakat pendukungnya. Sehingga apa yang diamanahkan oleh Undang-Undang No. 5 tahun 2017 tentang pemajuan kebudayaan bisa terwujud.

B. ASPEK PSIKOLOGIS OLAHRAGA TRADISIONAL SIPAKRAGO

Dalam olahraga setiap orang melakukan kegiatan untuk tujuan dan kepuasan masing-masing, diterangkan bahwa jauh lebih baik melatih atlet berminat tanpa bakat daripada melatih atlet berbakat tanpa minat, atas dasar tersebut menunjukkan bahwa aspek kejiwaan sangat penting untuk menumbuhkan kekuatan sebenarnya dari masing-masing atlet.

James Tangkudung (2018:9) Psikometrik adalah bidang yang berkaitan berkaitan dengan teori dan teknik dalam pengukuran pendidikan dan psikologis, mencakup pengukuran pengetahuan, kemampuan, sikap dan kepribadian. Bidang ini terutama mempelajari perbedaan antar individu dan antar kelompok. Psikologi olahraga menurut Sudibyo Setyobroto (2002:8) adalah ilmu yang mempelajari tingkah laku dan pengalaman manusia berolahraga dalam interaksi dengan manusia lain dan dalam situasi-situasi sosial yang merangsang. Sedangkan menurut Frans Nurseto dalam bukunya Ida Bagus Wiguna (2017:227) Psikologi adalah ilmu yang masih muda sebagai akibatnya teori dan konsep psikologi terus menerus perubahan dan evolusi.

Need For Achievement (N'ach) atau orientasi pada prestasi menurut Frans Nurseto dalam bukunya Ida Bagus Wiguna (2017:228), ada beberapa ciri dari atlet dengan orientasi pada prestasi, yaitu ; 1). Mempunyai target (goal setting), 2). Inovatif, 3). Mengambil resiko sekecil mungkin, 4). Percaya diri, 5). Konsentrasi, 6). Penempatan posisi, 7). Ulet, 8). Memikul tanggung jawab.

Dalam olahraga tradisional sipak rago selain memiliki peranan untuk meningkatkan kemampuan, kekuatan dan kebugaran jasmani, lari balok salah satu

olahraga tradisional yang membentuk watak dan kepribadian serta menumbuhkan kedisiplinan, jiwa sportivitas dan prestasi yang dapat melahirkan kebanggaan yang dapat diukur dalam psikometrinya. Menurut James Tangkudung (2018:9) Psikometrik adalah bidang yang berkaitan dengan teori dan teknik dalam pengukuran pendidikan dan psikologis, mencakup pengukuran pengetahuan, kemampuan, sikap, dan kepribadian. Adapun aspek psikologi pada olahraga tradisional Sipak Rago antara lain :

1. Motivasi
2. Tanggung jawab
3. Kecemasan
4. Konsentrasi
5. Disiplin
6. Percaya diri

C. INSTRUMEN PSIKOMETRI OLAHRAGA TRADISIONAL SIPAK RAGO

Tes psikometri adalah pemeriksaan yang dilakukan untuk mengevaluasi bakat, kepribadian, tingkah laku, dan kemampuan seseorang. Tujuan utama tes adalah menilai kelayakan seseorang untuk menjalankan pekerjaan atau posisi tertentu. Tes psikometri dilakukan dengan memberi kuesioner, tes kepribadian, dan memeriksa pencapaian akademik peserta. Terdapat beberapa jenis tes psikometri, yaitu tes sikap, tes IQ, tes kepribadian, tes minat, tes bakat,

tes seksologis, tes pengamatan langsung, dan tes neuropsikologi. Aspek psikologi pada olahraga tradisional Sipak Rago antara lain :

1. Motivasi
2. Tanggungjawab
3. Kecemasan
4. Konsentrasi
5. Disiplin
6. Percaya diri

Adapun Instrument Konstruk Psikometrik Pada olahraga tradisional Sipak Rago, antara lain yaitu :

7. Instrumen Motivasi

a. Definisi Konseptual

Motivasi memiliki akar kata dari bahasa latin *movere*, yang berarti gerak atau dorongan untuk bergerak. Dengan begitu dengan memberikan motivasi bisa di artikan dengan memberikan daya dorong sehingga sesuatu yang di motivasi tersebut dapat bergerak. Untuk memberikan pemahaman yang jelas mengenai motivasi. Menurut Arkinson, motivasi dijelaskan sebagai suatu tendensi seseorang untuk berbuat yang meningkat guna menghasilkan suatu hasil atau lebih berpengaruh.

b. Definisi Operasional

Agar tidak terjadi salah penafsiran dan memudahkan kita dalam pembahasan analisis motivasi ini, maka dikemukakan beberapa definisi operasional sebagai berikut.

1. Analisis adalah penyelidikan terhadap gejala psikologis yang terjadi pada atlet agar mengetahui keadaan atlet yang sebenarnya.
2. Motivasi adalah gejala psikologis dalam bentuk dorongan yang timbul pada diri seseorang secara sadar untuk melakukan suatu tindakan yang timbul dari dalam dan luar diri individu seperti semangat, percaya diri, kemauan keras, dan disiplin dengan tujuan yang ingin di capai dan usaha - usaha yang dapat menyebabkan seseorang atau kelompok orang tertentu tergerak melakukan sesuatu karena ingin mencapai tujuan yang dikehendaknya untuk mendapat kepuasan.

8. Kisi-Kisi

Tabel 6. Kisi-kisi Instrumen

Variable	Sub Variable	Indikator
Motivasi	Semangat	Adanya dorongan yang kuat dalam dirinya untuk melakukan latihan sehingga ia akan tertarik dengan latihan yang dilakukannya
	Percaya Diri	Lebih suka melakukan latihan yang pasti dengan menjanjikan keberhasilan sehingga akan lebih optimis untuk melakukannya
	Kemauan Keras	Lebih menyukai latihan yang menantang, bekerjakeras, ulet serta memiliki komitmen yang kuat

Displin	Lebih menghargai waktu sehingga dalam melakukan latihan memiliki program yang jelas dengan tepat waktu dan tidak menunda latihan
---------	--

9. Petunjuk Pengisian

Tanggapan atau jawaban terhadap pernyataan tentang kuesioner motivasi tersebut nantinya akan diberikan skor pada setiap butir/ no.item

pernyataannya. Pemberian skor yang peneliti gunakan adalah dengan Skala Likert. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel berikut ini.

Tabel 7 Kriteria Pemberian Skor Pada Angket Motivasi

Jawaban	Pernyataan/Skor	
	Positif (+)	negatif (-)
Sangat Setuju (SS)	5	1
Setuju (S)	4	2
Ragu-Ragu (RR)	3	3
Tidak Setuju (TS)	2	4
Sangat Tidak Setuju (STS)	1	5

Angket motivasi yang disusun di sini didasarkan pada kisi-kisi angket yang telah disusun sebelumnya. Berikan tanda check (√) pada salah satu alternatif jawaban yang tersedia sesuai dengan pilihan dan pengalaman anda. Berikut angket kerja sama yang dapat digunakan dalam mengukur aspek motivasi seseorang, yaitu

Tabel 8 Angket Motivasi

no.	Pernyataan	SS	S	R	TS	STS
1.	Saya memilih untuk berlatih dengan atas kemauan saya sendiri					
2.	Setiap ada kegiatan latihan yang berkaitan dengan prestasi saya, saya selalu mengikuti dengan sungguh-sungguh					
3.	Setiap mengikuti latihan saya selalu berusaha untuk mendapatkan keunggulan dari keterampilan teknik dari teman-teman saya					
4.	Setiap melakukan latihan saya selalu berusaha untuk memperbaiki hasil prestasi latihan saya					
5.	Setiap akan melakukan latihan saya berusaha untuk tepat waktu					
6.	Saya selalu berusaha dengan keras agar dapat menyelesaikan latihan saya dengan tepat waktu sesuai dengan program dari pelatih					
7.	Bila anak saya sedang sakit maka saya harus meliburkan diri dari latihan yang saya lakukan (-)					
8.	Saya akan selalu berusaha untuk melakukan inovasi terhadap bentuk latihan saya agar latihan yang saya lakukan berhasil dengan baik					

9.	Saya selalu menghindari untuk menundanda latihan					
10.	Saya mau latihan keras bila saya tau akan dipromosikan pada pertandingan yang lebih tinggi					
11.	Bila latihan yang saya kerjakan belum selesai saya berusaha keras untuk dapat menyelesaikan latihan walaupun pada waktu Libur					
12.	Saya akan selalu latihan dengan keras agar saya mendapatkan hasil yang bermanfaat untuk orang banyak					
13.	Saya merasa terpacu untuk berlatih dengan keras bila diberikan imbalan yang memadai (-)					
14.	Saya menekuni latihan ini karena latihan ini memberikan manfaat untuk masa depan saya					
15.	Saya merasa yakin bila saya melakukan latihan ini dengan ulet dan pnuh didikasi pasti pada suatu saat membuahkkan hasil yang sangat bermanfaat					
16.	Dalam melakukan latihan saya tidak terlalu ambisi untuk mendapatkan hasil yang optimal (-)					

17.	Latihan yang saya lakukan sebagai prasyarat untuk memenuhi program yang telah ditentukan					
18.	Setiap ada waktu-waktu kosong selalu saya manfaatkan untuk melaksanakan latihan yang diprogramkan					
19.	Saya lebih suka berlatih sesuai dengan program latihannya					
20.	Saya lebih suka menciptakan latihan untuk meningkatkan kemajuan prestasi saya					
21.	Saya akan selalu berusaha dengan keras bila latihan yang saya lakukan belum berhasil dengan baik					
22.	Saya sangat senang melakukan kompetisi dalam menyelesaikan suatu latihan yang dibebankan pada saya					
23.	Saya lebih terpacu dalam melakukan latihan yang menantang					
24.	Saya sangat senang melakukan latihan secara kompetisi yang sehat					
25.	Saya sangat tidak suka dalam melakukan latihan dengan adanya target-target tertentu					

26.	Pujian merupakan dambaan semua atlet bila melakukan latihan yang sukses				
27.	Berlatih keras semata-mata bertujuan untuk mendapatkan imbalan yang memadai (-)				
28.	Saya akan berlatih keras apabila ada sangsi bagi yang malas (-)				
29.	Dalam semua latihan menurut saya latihan sebagai atlet merupakan latihan yang sangat menyenangkan				
30.	Dalam melaksanakan latihan bila saya mendapatkan masalah terlebih dahulu saya pecahkan sendiri sebelum melibatkan orang lain				
31.	Lebih banyak untuk memahami tentang latihan yang saya tekuni maka saya selalu belajar dan membaca reprensi yang berkaitan dengan latihan saya				

10. Instrumen Tanggung Jawab

a. Definisi Konseptual

Tanggung jawab ini adalah kesadaran manusia akan tingkah laku atau perbuatannya yang disengaja maupun yang tidak disengaja. Tanggung jawab juga berarti berbuat sebagai wujud kesadaran akan kewajibannya

b. Definisi Operasional

Dari pengertian tanggung jawab menurut para ahli di atas, maka yang dimaksud tanggung jawab ini adalah kesadaran manusia akan tingkah laku atau perbuatannya

yang disengaja maupun yang tidak disengaja. Tanggung jawab juga berarti berbuat sebagai wujud kesadaran akan kewajibannya. Adapun ciri-ciri tanggung jawab dalam penelitian ini adalah sebagai berikut

1. Tanggung jawab terhadap peraturan dan tata tertib
2. Tanggung jawab terhadap kegiatan
3. Taat dan tanggung jawab terhadap norma-norma yang berlaku
4. Taat dan tanggung jawab dalam mengerjakan tugas-tugas; dan
5. Bertanggung jawab terhadap apa yang diucapkan dan dilakukan

c. Kisi-Kisi

Tabel 9. Kisi-kisi Instrumen Tanggungjawab

Variable	Sub Variable	Indikator
Tanggung Jawab	Kewajiban	Bersungguh-sungguh menjalankan peraturan dengan tanggung jawab
		Pengetahuan dalam melihat arti pentingnya tanggung jawab
		Perilaku yang menunjukkan tindakan tanggung jawab pada waktu proses latihan

Keberanian	Menunjukkan adanya keseimbangan antara tindakan yang dilaksanakan dengan ucapan
	Menunjukkan sikap berani menanggung semua resiko atau konsekuensi dari apa yang telah dilakukan
	Mengetahui kewajiban dan dapat menempatkannya
Kesadaran	Mengetahui batasan-batasan jika berada ditempat latihan atau dirumah
	Menghargai peraturan yang dibuat ditempat latihan
	Menjaga lingkungan tempat latihan agar senantiasa indah, aman dan nyaman

d. Petunjuk Pengisian

Tanggapan atau jawaban terhadap pernyataan tentang kuesioner tanggung jawab tersebut nantinya akan diberikan skor pada setiap butir/ no.item pernyataannya. Pemberian skor yang peneliti gunakan adalah dengan Skala Likert. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel berikut ini.

Tabel 10 Kriteria Pemberian Skor Pada Angket Tanggung Jawab

Jawaban	Pernyataan/Skor	
	Positif (+)	negatif (-)
Sangat Setuju (SS)	5	1
Setuju (S)	4	2
Ragu-Ragu (RR)	3	3
Tidak Setuju (TS)	2	4
Sangat Tidak Setuju (STS)	1	5

Angket tanggung jawab yang disusun di sini didasarkan pada kisi-kisi angket yang telah disusun sebelumnya. Berikut angket tanggung jawab yang dapat digunakan dalam mengukur aspek tanggung jawab seseorang. Berikan tanda check (√) pada salah satu alternatif jawaban yang tersedia sesuai dengan pilihan dan pengalaman anda

Tabel 11. Angket Tanggung Jawab

no.	Pernyataan	SS	S	KS	TS	STS
1.	Saya minta izin terlebih dahulu kepada pelatih jika ada keperluan untuk keluar dari tempat latihan					
2.	Saya sengaja memperlambat datang ke tempat latihan					
3.	Saya pulang tempat latihan sebelum waktunya					
4.	Saya datang ke tempat latihan sebelum jam masuk latihan					
5.	Saya merasa rugi jika datang terlambat ke tempat latihan					
6.	Saya dipulangkan dari tempat latihan karena terlambat masuk					
7.	Saya pulang dari tempat latihan tepat waktu					
8.	Saya berada di tempat latihan sebelum pelatih datang					
9.	Saya suka berdiam di tempat latihan sambil menunggu pelatih datang					
10.	Setelah pulang dari tempat latihan, saya mengikuti kegiatan less matematika					
11.	Saya berpura-pura ada keperluan untuk menghindari program latihan di tempat latihan					

12.	Saya datang ke tempat latihan ketika latihan sedang berlangsung					
13.	Saya mengikuti program latihan sampai selesai					
14.	Baju saya dikeluarkan apabila pelatih tidak ada di tempat latihan					
15.	Saya memakai pakaian seragam ketat					
16.	Saya memakai seragam dengan rapih					
17.	Saya menggunakan sepatu sesuai aturan tempat latihan					
18.	Potongan rambut saya sesuka hati mengikuti mode					
19.	Saya menggunakan accesoris yang berlebihan ke tempat latihan					
20.	Saya memakai make-up ke tempat latihan					
21.	Saya mewarnai rambut dengan cat rambut selain warna hitam					
22.	Saya bertanya kepada pelatih apabila ada pelatihanan yang tidak dimengerti					
23.	Saya diam saja apabila tidak sesuai dengan pendapat saya					
24.	Saya tidak mau menjawab pertanyaan yang diberikan oleh pelatih					
25.	Saya tidak memberikan gagasan/ide jika teman tidak bisa mengerjakan tugasnya					
26.	Saya mengucapkan salam ketika bertemu dengan pelatih					
27.	Ketika pulang dari tempat latihan saya membantu keluarga di rumah.					
28.	Saya mengerjakan tugas tepat pada waktunya					

11. Instrumen Kecemasan

a. Definisi Konseptual

Kecemasan menjadi 2 yaitu trait dan state (Evangelos Bebetos, 2012: 1). State anxiety: kecemasan dapat dianggap sebagai salah satu perasaan dasar pada manusia, kita semua memiliki sedikit kecemasan dalam situasi tertentu yang dianggap berbahaya. (Batumluand and Erden, 2007: 24).

b. Definisi Operasional

Kecemasan adalah salah satu gejala jiwa yang negatif pada seseorang ditandai dengan kekhawatiran dan ketegangan

c. Kisi-Kisi

Tabel 12. Kisi-kisi Instrumen Kecemasan

Variable	Sub Variable	I n d i k a t o r
Kecemasan	Sebelum Pertandingan	Perubahan tingkah laku secara dramatis
		Perubahan fisik dan psikologi secara dramatis
		<i>Trait Anxiety</i>
	Selama Pertandingan	Perubahan tingkah laku secara dramatis
		Perubahan fisik dan psikologi secara dramatis
		<i>State Anxiety</i>

d. Petunjuk Pengisian

Angket ini dimaksudkan untuk mengungkapkan suatu gambaran yang jelas tentang tingkat kecemasan atlet

sebelum, selama, dan sesudah bertanding. Oleh karena itu, bantuan dan kerja sama anda untuk mengisi angket ini sangat kami harapkan. Hasil angket ini tidak akan memengaruhi penilaian terhadap kemampuan anda dan akan terjaga kerahasiannya. Angket ini berisi pernyataan tentang gejala-gejala kecemasan yang anda alami sebelum, selama, dan sesudah pertandingan.

Tanggapan atau jawaban terhadap pernyataan tentang kuesioner kecemasan tersebut nantinya akan diberikan skor pada setiap butir/ no.item pernyataannya. Pemberian skor yang peneliti gunakan adalah dengan Skala Likert. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel berikut ini.

Tabel 13. Kriteria Pemberian Skor Pada Angket Kecemasan

Jawaban	Pernyataan/Skor	
	Positif (+)	negatif (-)
Sangat Setuju (SS)	5	1
Setuju (S)	4	2
Ragu-Ragu (RR)	3	3
Tidak Setuju (TS)	2	4
Sangat Tidak Setuju (STS)	1	5

Angket kecemasan yang disusun di sini didasarkan pada kisi-kisi angket yang telah disusun sebelumnya. Berikut angket kecemasan yang dapat digunakan dalam mengukur aspek kecemasan seseorang. Berikan tanda check (√) pada salah satu alternatif jawaban yang tersedia sesuai dengan pilihan dan pengalaman anda

Tabel 14 Angket Kecemasan

no.	Pernyataan	Alternatif jawaban				
		SS	S	R	TS	STS
1.	Saya merasa gelisah sebelum pertandingan dimulai					
2.	Saya tidak merasa gelisah sebelum pertandingan dimulai					
3.	Menjelang pertandingan (malam sebelum bertanding), saya selalu mengalami susah tidur					
4.	Menjelang pertandingan (malam sebelum bertanding), saya tidak mengalami susah tidur					
5.	Saya selalu merasa ingin pergi ke kamar kecil sesaat sebelum bertanding					
6.	Saya selalu mengalami gangguan konsentrasi saat akan bertanding					
7.	Saya selalu mengeluarkan keringat yang berlebihan sesaat sebelum bertanding					

8.	Saya merasa tidak tenang ketika memasuki lapangan					
9.	Saya selalu gemetar sesaat sebelum pertandingan					
10	Jantung saya selalu berdebar · kencang ketika menunggu giliran saya tampil atau pertandingan selanjutnya					
11	Tangan saya terasa dingin · sebelum bertanding					
12	Wajah saya tampak pucat · sebelum pertandingan dimulai					
13	Saya tidak pernah mengalami · gangguan konsentrasi saat akan bertanding					
14.	Saya pernah mendapat keterangan dari dokter bahwa saya memiliki gejala kecemasan					
15.	Orang tua saya memiliki gejala kecemasan yang berlebihan					
16.	Pelatih saya pernah mengatakan bahwa saya memang mempunyai kecemasan yang berlebihan					

17.	Saya pernah konsultasi dengan psikiater tentang rasa kecemasan saya yang selalu timbul saat sebelum bertanding					
18.	Kecemasan yang saya miliki memang sudah dari lahir					
19.	Saya merasa gelisah pertandingan dimulai					
20.	Saya tidak merasa gelisah saat pertandingan dimulai					
21.	Saya merasa takut saat saya sedang bertanding					
22.	Saya selalu mengalami gangguan konsentrasi saat bertanding					
23.	Saya merasa tidak tenang ketika bertanding					
24.	Saya selalu gemetar sesaat bertanding					
25.	Jantung saya selalu berdebar kencang dan meningkat secara berlebihan ketika bertanding					
26.	Tangan saya terasa dingin saat bertanding					

27.	Wajah saya tampak pucat saat bertanding				
28.	Gerakan dan teknik yang saya lakukan saat bertanding selalu salah ketika teman satu tim saya selalu marah dengan saya				
29.	Saya menjadi gugup ketika bertanding dan tidak percaya diri jika dilihat oleh pejabatpejabat besar				
30.	Saya jadi takut ketika bertanding dibawah tekanan pelatih saya				
31.	Saya jadi gemetar ketika berada dalam situasi yang ramai karena supporter lawan				
32.	Saya gemetar ketika bertanding di luar kota (bukan sabagai tuan rumah)				
33.	Saya jadi takut ketika supporter lawan dalam stadion menyoraki saya				
34.	Saya tidak bisa bermain/bertanding di tempat yang baru saya kenal				

35.	saya tidak merasa nyaman saat bertanding ketika suara-suara bising seperti suara musik dan supporter					
-----	--	--	--	--	--	--

12. Instrumen Konsentrasi

a. Definisi Konseptual

Gangguan konsentrasi subskala dari Sport Kecemasan Skala-2 (SAS-2; Smith, Smoll, Cumming, & Grossbard, 2006) digunakan untuk menilai sejauh mana peserta mengalami gangguan konsentrasi sebelum dan selama kompetisi olahraga. Peserta ini structured untuk menanggapi masing-masing dari lima item (misalnya "sulit bagi saya untuk fokus pada apa yang saya lakukan") dalam kaitannya dengan bagaimana mereka merasa selama pertemuan olahraga terbaru mereka pada 4 titik skala (tidak sama sekali, sedikit, cukup banyak, sangat banyak).

b. Definisi Operasional

Konsentrasi mengandung makna arah perhatian yang menyempit (mengkhusus), suatu fiksasi perhatian terhadap rangsang tertentu, dan kelanjutan perhatian pada rangsang yang dipilih. Dengan demikian pengertian konsentrasi dalam olahraga memiliki empat ciri, yaitu (1) fokus pada suatu objek yang relevan (perhatian yang selektif), (2) memelihara fokus perhatian dalam jangka waktu lama, (3) memiliki kesadaran pada situasi, dan (4) meningkatkan fokus perhatian jika diperlukan. Dari pengertian perhatian dan konsentrasi tersebut.

c. Kisi-Kisi

Tabel 15. Kisi-kisi Instrumen

Variable	Sub Variable	Indikator
Konsentrasi	Memelihara fokus perhatian selama pertandingan	Perhatian selektif
		Memelihara fokus perhatian
		Kesadaran terhadap situasi
		Meningkatkan fokus perhatian

d. Petunjuk Pengisian

Tanggapan atau jawaban terhadap pernyataan tentang kuesioner konsentrasi tersebut nantinya akan diberikan skor pada setiap butir/ no.item pernyataannya. Pemberian skor yang peneliti gunakan adalah dengan Skala Likert. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel berikut ini.

Tabel 16. Kriteria Pemberian Skor Pada Angket Konsentrasi

Jawaban	Pernyataan/Skor	
	Positif (+)	negatif (-)
Sangat Setuju (SS)	5	1
Setuju (S)	4	2
Ragu-Ragu (RR)	3	3
Tidak Setuju (TS)	2	4
Sangat Tidak Setuju (STS)	1	5

Angket konsentrasi yang disusun di sini didasarkan pada kisi-kisi angket yang telah disusun sebelumnya. Berikut angket konsentrasi yang dapat digunakan dalam mengukur aspek konsentrasi seseorang. Berikan tanda

check (√) pada salah satu alternatif jawaban yang tersedia sesuai dengan pilihan dan pengalaman anda

Tabel 17 Angket Konsentrasi

No.	Pernyataan	JAWABAN				
		SS	S	R	TS	STS
1.	Saya berkonsentrasi untuk melakukan gerakan tolakan dalam star renang gaya bebas dengan baik					
2.	Saya fokuskan perhatian dalam melakukan gerakan meluncur dalam star gaya bebas					
3.	Saya melakukan gerakan pendaratan dalam air secara baik					
4.	Saya tidak berkonsentrasi dalam melakukan gerakan tolakan dalam star renang gaya bebas					
5.	Saya kurang focus perhatian dalam melakukan meluncur dalam star rerang gaya bebas					
6.	Saya melakukan gerakan mendarat dalam air kurang baik					
7.	Daya konsentrasi sangat membantu saya dalam meraih prestasi tolakan yang besar					
8.	Daya konsentrasi sangat membantu saya dalam meraih prestasi luncuran yang terbaik					

9.	Daya konsentrasi sangat membantu saya dalam meraih prestasi mendarat di air yang terbaik					
10.	Kurang konsentrasi membuat saya tidak meraih prestasi tolakan yang terbaik					
11.	Kurang konsentrasi membuat saya tidak meraih prestasi luncuran yang terbaik					
12.	Kurang konsentrasi membuat saya tidak meraih prestasi mendarat di air yang terbaik					
13.	Atlet yang memiliki daya konsentrasi baik selama melakukan star pada renang gaya bebas dalam perlombaan akan dapat menyusun strategi dan melaksanakan taktik sesuai yang direncanakan					
14.	Atlet yang memiliki daya konsentrasi baik selama melakukan star pada renang gaya bebas dalam perlombaan akan memperoleh kecepatan maksimal					
15.	Atlet yang memiliki daya konsentrasi baik selama melakukan star pada renang gaya bebas dalam perlombaan akan					

	dapat memperoleh waktu terbaik					
16.	Atlet yang tidak memiliki daya konsentrasi baik selama melakukan star pada renang gaya bebas dalam perlombaan tidak dapat menyusun strategi dan melaksanakan taktik sesuai yang direncanakan					
17.	Atlet yang tidak memiliki daya konsentrasi baik selama melakukan star pada renang gaya bebas dalam perlombaan tidak akan memperoleh kecepatan maksimal					
18.	Atlet yang tidak memiliki daya konsentrasi baik selama melakukan star pada renang gaya bebas dalam perlombaan tidak akan memperoleh waktu terbaik					
19.	Lingkungan perlombaan berubah dengan cepat konsentrasi saya juga akan berubah lebih cepat menyesuaikan situasi dan kebutuhan.					

20.	kompetisi perlombaan yang sangat ketat dan melelahkan tetapi konsentrasi saya juga					
	akan lebih cepat menyesuaikan situasi .					
21.	Lingkungan perlombaan panas maupun dingin dengan cepat konsentrasi saya juga akan berubah lebih cepat menyesuaikan situasi dan kebutuhan.					
22.	Lingkungan pertandingan berubah dengan cepat konsentrasi saya tidak berubah lebih cepat untuk menyesuaikan situasi dan kebutuhan					
23.	Saya kurang latihan konsentrasi melalui berbagai simulasi seperti saat bertanding membuat saya tertekan oleh lawan.					
24.	Lingkungan perlombaan panas maupun dingin kurang cepat konsentrasi saya juga tidak akan berubah lebih cepat menyesuaikan situasi dan kebutuhan.					

20.	Pelatih memberikan instruksi dengan wajah yang tersenyum.						
-----	---	--	--	--	--	--	--

13. Instrumen Disiplin

a. Definisi Konseptual

Disiplin sebagai upaya mengendalikan diri dan sikap mental individu atau masyarakat dalam mengembangkan kepatuhan dan ketaatan terhadap peraturan dan tata tertib berdasarkan dorongan dan kesadaran yang muncul dari dalam hatinya

b. Definisi Operasional

Disiplin adalah adalah total skor yang didapat dari hasil tanggapan seseorang terhadap beberapa pernyataan dalam kuesioner tentang Disiplin.

Pernyataan tersebut berkaitan dengan: Peraturan, Hukuman, Penghargaan dan Konsistensi

c. Kisi-Kisi

Tabel 21. Kisi-kisi Instrumen Disiplin

Variable	Sub Variable	Indikator
	Etika/Sopan Santun	Berbicara dan berperilaku sopan terhadap pelatih, staff manajemen club, penjaga tempat latihan, teman baik maupun dilapang ataupun diluar
	Ketepatan Waktu Hadir	Ketepatan waktu ketika datang kelapang dan mulai latihan

Disiplin	Berpakaian dan Berpenampilan	Cara berpakaian dan berpenampilan sesuai aturan pelatih
	Kegiatan Latihan disekolah dan dirumah serta menjaga sarana prasarana latihan	Keaktifan berlatih dilapangan
		Mengikuti Semua kegiatan latihan
		Menyelesaikan tugas latihan ditempat latihan
		Menyelesaikan tugas latihan dirumah
		Membiasakan latihan dirumah secara rutin
		Memiliki kesadaran untuk menjaga dan merawat sarana prasarana
	Ketaatan dalam mentaati peraturan atau tata tertib ditempat latihan	Tidak merokok, tidak melakukan tindakan kekerasan, membuat keributan atau perkelahian
Penerimaan diri terhadap sangsi yang diberikan pelatih	Memiliki kesadaran untuk menerima sangsi apabila melanggar peraturan atau tata tertib yang ada	
Penerimaan dari lingkungan tempat latihan	Pengharapan pujian atas apa yang dilakukan	
Komitmen dalam melaksanakan peraturan/	Komitmen untuk berlatih	

	tata tertib ditempat latihan	
--	------------------------------------	--

d. **Petunjuk Pengisian**

Tanggapan atau jawaban terhadap pernyataan tentang kuesioner disiplin tersebut nantinya akan diberikan skor pada setiap butir/ no.item pernyataannya. Pemberian skor yang peneliti gunakan adalah dengan Skala Likert. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel berikut ini.

Tabel 22 Kriteria Pemberian Skor Pada Angket Disiplin

Jawaban	Pernyataan/Skor	
	Positif (+)	negatif (-)
Sangat Setuju (SS)	5	1
Setuju (S)	4	2
Ragu-Ragu (RR)	3	3
Tidak Setuju (TS)	2	4
Sangat Tidak Setuju (STS)	1	5

Angket disiplin yang disusun di sini didasarkan pada kisi-kisi angket yang telah disusun sebelumnya. Berikut angket disiplin yang dapat digunakan dalam mengukur aspek disiplin seseorang. Berikan tanda check (√) pada salah satu alternatif jawaban yang tersedia sesuai dengan pilihan dan pengalaman anda.

Tabel 23 Angket Disiplin

no.	Pertanyaan	SS	S	K	TS	STS
1.	saya selalu mengucapkan salam kepada siapapun orang yang saya kenal					
2.	saya hanya menghormati orang-orang yang hanya saya kenali saja					
3.	saya berkomunikasi dengan timhanya di dalam lapangan saja					
4.	saya datang ke tempat latihan sesuai dengan keinginan saya sendiri					
5.	saya selalu berlatih dilapangan walaupun itu					
	disuruh oleh pelatih					
6.	saya menyelesaikan program yang telah diberikan sesuai keinginan diri saya					
7.	saya datang ke tempat latihan sesuai dengan ketentuan dan aturan yang berlaku					
8.	saya memperhitungkan waktu dalam setiap kegiatan saya					
9.	meminta fasilitas kepada pelatih secara berlebihan (sepatu, jersey, dan lain-lain)					
10.	selalu berseka sebelum dan sesudah latihan					
11.	selalu melakukan pemanasan seenak dan semaunya sendidri					

12.	saya mentaati setiap aturan dan tata tertib yang ada di manapun					
13.	berlatih karena ingin mencapai target yang ingin dicapai					
14.	tidak mau ikut berlatih karena tidak di beri materi oleh pihak tim/ pelatih					
15.	tidak datang latihan karena alasan yang tidak jelas					
16.	saya tidak mau berlatih apabila tidak ada teman					
17.	mau berlatih mandiri dengan sarana prasarana seadanya					
18.	menambah jam terbang dengan menambah jam latihan dan tempat latihan					
19.	tidak serius di setiap latihan di rumah					
20.	menjelang libur saya suka bergadang dengan teman-teman					
21.	saya selalu bangun pagi ketika hari minggu untuk dapat lari jogging sendirian					
22.	selalu menjaga pola makan dan istirahat					
23.	menjaga sarana prasarana yang ada seperti bola, marker, cones, rompi, Dll.					
24.	menyiapkan peralatan yang di perlukan sehari sebelum latihan					
25.	menjadi provokator untuk tidak berlatih dan latihan					

26.	membantu teman atau lawan yang cidera dengan p3k ketika uji coba					
27.	selalu menyalahkan teman ketika dalam keadaan kalah					
28.	saya tidak mau di hukum ketika saya salah					
29.	menghargai pelatih dan official di dalam dan di luar lapangan					
30.	tidak membawa peralatan yang sudah di ingatkan karena alasan yang tidak jelas					
31.	saya berangkat latihan malas-malasan karena cuaca panas/hujan					
32.	tidak suka dengan setiap keputusan wasit					
33.	tidak terima dengan keputusan pelatih untuk tidak ikut pertandingan					
34.	memilih bermain dari pada latihan					
35.	menerima dengan lapang dada setiap keputusan yang di berikan oleh pelatih					
36.	saat libur tiba saya tidak mau berlatih					
37.	tidak Meminta izin kepada pelatih ketika tidak bisa datang latihan					

14. Instrumen Percaya Diri

a. Definisi Konseptual

Percaya diri adalah ekspresi yang efektif dari perasaan dan anggapan serta keyakinan seseorang terhadap dirinya di mana ia puas terhadap kemampuan dirinya yang memungkinkan untuk menunjukkan pada dunia luar yang

berhubungan dengan perilaku, emosi dan komunikasi, di mana individu dapat mengevaluasi keseluruhan dari dirinya sehingga memberi keyakinan kuat pada kemampuan dirinya untuk melakukan tindakan dalam mencapai berbagai tujuan di dalam hidupnya.

b. Definisi Operasional

Secara operasional percaya diri dalam penelitian ini diukur dengan menggunakan Rentang skor. Proses dari penyusunan kuisioner diawali dengan kegiatan penentuan aspek yaitu: 1) Self-Concept: (a) Menyimpulkan diri secara.

(b) Melihat potret diri sendiri secara keseluruhan. (c) Mengkonsepsikan diri sendiri secara keseluruhan. 2) Self-Esteem. (a) Punya perasaan positif terhadap diri sendiri. (b) Punya sesuatu yang berharga dari diri sendiri. (c) Menyakini sesuatu yang bernilai. (d) Berharga dalam diri sendiri. 3) Self-Efficacy. (a) Yakin atas kepastian yang dimiliki untuk menangani persoalan. (b) Yakin memiliki kepastian diri sendiri yang mampu menangani persoalan. 4) Self-Confidence. (a) Yakin terhadap penilaian diri sendiri atas kemampuan diri sendiri. (b) Rasa kepantasan untuk berhasil

c. Kisi-Kisi

Tabel 24. Kisi-kisi Instrumen Percaya Diri

Variable	Sub Variable	Indikator
Percaya Diri	Self-Concept	Menyimpulkan diri sendiri secara keseluruhan
		Melihat potret diri sendiri secara keseluruhan

		Mengkonsepsi diri sendiri secara keseluruhan
	Self-Esteem	Punya perasaan positif terhadap diri sendiri
		Punya Sesuatu yang berharga dari diri sendiri
		Meyakini sesuatu yang bernilai
		Berharga dalam sendiri
		Yakin atas kepastian yang dimiliki untuk menangani persoalan
		Yakin memiliki kapasitas diri yang mampu menangani persoalan
		Yakin terhadap penilaian diri, atas kemampuan diri sendiri
		Rasa Kepantasan untuk berhasil

d. Petunjuk Pengisian

Tanggapan atau jawaban terhadap pernyataan tentang kuesioner percaya diri tersebut nantinya akan diberikan skor pada setiap butir/ no.item pernyataannya. Pemberian skor yang peneliti gunakan adalah dengan Skala Likert. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel berikut ini.

Tabel 25 Kriteria Pemberian Skor Pada Angket Percaya Diri

Jawaban	Pernyataan/Skor	
	Positif (+)	Negatif (-)
Sangat Setuju (SS)	5	1
Setuju (S)	4	2
Ragu-Ragu (RR)	3	3
Tidak Setuju (TS)	2	4

Sangat (STS)	Tidak Setuju	1	5
-----------------	-----------------	---	---

Angket percaya diri yang disusun di sini didasarkan pada kisi-kisi angket yang telah disusun sebelumnya. Berikut angket percaya diri yang dapat digunakan dalam mengukur aspek percaya diri seseorang. Berikan tanda check (√) pada salah satu alternatif jawaban yang tersedia sesuai dengan pilihan dan pengalaman anda

Tabel 26 Angket Percaya Diri

No.	Pernyataan	SS	S	KS	TS	STS
1.	Saya bisa melakukan gerakan menyundul bola dengan baik					
2.	Saya merasa malu jika saya tidak bisa melakukan gerakan menyundul bola dengan baik					
3.	Saya terus belajar gerakan menyundul bola untuk memperbaiki kesalahan saya					
4.	Saya malu pada diri sendiri yang berkaitan dengan kekurangan saya dalam melakukan gerakan menyundul bola					
5.	Saya mudah bergaul sama teman-teman sekelas					
6.	Saya memilih teman untuk dijadikan teman dalam bermain sepak bola					

7.	Saya merasa saya paling pandai dalam melakukan gerakan menyundul bola					
8.	Saya bisa melakukan gerakan menyundul bola, namun tidak pernah menampakkan kepandaian saya kepada teman-teman					
9.	Saya cenderung menghindari dari teman yang bisa melakukan gerakan menyundul bola					
10.	Saya tidak mau mencontoh gerakan menyundul bola kepada teman yang bisa melakukannya					
11.	Saya suka mencontoh dalam melakukan gerakan menyundul bola yang diajarkan oleh guru					
12.	Saya senang jika teman meniru gaya saya saat melakukan gerakan menyundul bola					
13.	Saya merasa bersalah jika tidak bisa melakukan gerakan menyundul bola dengan baik dan benar					
14.	Saya senang jika teman saya menunjukkan kelemahan saya saat melakukan gerakan menyundul bola					

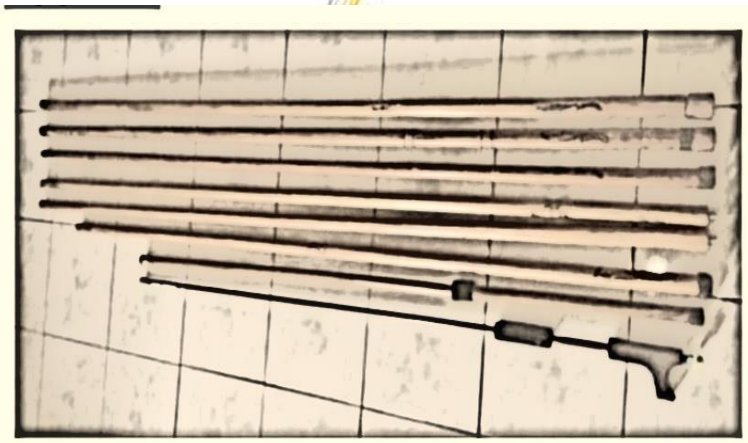
15.	Saya merasa kurang percaya diri jika disuruh guru untuk memberikan contoh dalam melakukan gerakan menyundul bola					
16.	Saya merasa takut jika disuruh guru untuk melakukan gerakan menyundul bola					
17.	Saya sering belajar melakukan gerakan menyundul bola dirumah					
18.	Saya tidak pernah belajar dirumah untuk memperbaiki kesalahan saya melakukan gerakan menyundul bola					
19.	Saya selalu berpikir positif					
20.	Saya tidak pernah mengukur kemampuan teman dalam melakukan gerakan menyundul bola					
21.	Saya tepat waktu datang kelapangan untuk belajar sepak bola					
22.	Saya memanfaatkan waktu yang ada untuk belajar ketika guru belum masuk kelas					

23.	Saya menjaga dengan baik peralatan olahraga disekolah					
24.	Saya selalu memanfaatkan waktu belajar servis walaupun guru tidak dating					
25.	Saya tidak pernah berpikir negatif jika teman tidak masuk olahraga					
26.	Saya selalu merawat peralatan sekolah					
27.	Saya merasa senang merawat peralatan sekolah					
28.	Saya menghargai kemampuan yang saya miliki pada saat melakukan gerakan menyundul bola					
29.	Saya bisa memperbaiki kesalahan saya pada saat melakukan gerakan menyundul bola					
30.	Saya suka disuruh oleh guru dalam menyelesaikan tugas yang diberikan					
31.	Saya tidak bisa membantu teman yang tidak bisa melakukan gerakan menyundul bola					

32.	Saya ragu memberikan contoh gerakan menyundul bola kepada teman-teman					
33.	Saya mampu melakukan gerakan menyundul bola dengan baik tanpa adanya pengaruh dari teman					
34.	Saya mampu menyelesaikan tugas kelompok secara pribadi					
35.	Saya tidak bisa melakukan gerakan menyundul bola jika tidak ada yang memberi contoh					
36.	Saya bisa melakukan gerakan menyundul bola dengan benar karena kemampuan saya miliki					

SUMPITAN

Oleh : Prima Kusuma darmasah



A. Sumpitan

Sumpitan, sepet atau sumpit adalah senjata khas yang dapat dipergunakan untuk berburu binatang dan alat pertahanan diri yang cukup handal bagi masyarakat Dayak Taman yang berdomisili di 7 kecamatan di Kabupaten Kapuas Hulu. Dahulu, sumpitan dikenal sebagai alat kelengkapan para ksatria dan diyakini menyimpan kekuatan magis. Keterampilan dalam pembuatan senjata ini diperoleh sebagai warisan turun temurun dari nenek moyang mereka. Menurut kepercayaan orang Taman, saat sepasang manusia pertama, yang bernama Bai? Kunyanyi dan Piang Tina, diciptakan di dunia ini oleh Dewa Pencipta (Sampulo), mereka diajarkan untuk hidup di dunia. Salah satu caranya adalah dengan maniang alat. Bagi pria, digunakan untuk mengajarkan bagaimana cara membuat sumpitan.

Bahan untuk membuat senjata tradisional yang pada umumnya dipergunakan untuk berburu ini tidak sembarangan. Jenis kayu dan getah racun yang dipergunakan selama ini dipilih dari bahan-bahan alam yang terbaik dan telah teruji. Berikut Deskripsi secara khusus tentang bagian-bagian dari sumpitan adalah sebagai berikut:

Batang sumpitan terbuat dari kayu berbentuk bulatan panjang dengan lubang di dalamnya. Kayu yang digunakan untuk membuatnya, antara lain adalah kayu bunyau (*Meliac aglaia tomentosa* T. et. B), penyau? (*Dipt. Shorea laevifolia endert*), kebaca (*Melanorrhoea wallichii hook. f.*) dan tapang (*Koompassia excelsa taub*). Diameter batang sumpitan sekitar 3-3,5 cm dan diameter lubangnya antara 1-1,2 cm. Sedangkan panjang sumpitan disesuaikan dengan

panjang lengan pemiliknya, kira-kira satu depa atau sekitar 1,5-2 m.

Bubulis atau mata tombak terbuat dari besi baja. Fungsinya adalah untuk mengakhiri gerak binatang buruan yang terkena oleh anak sumpitan. Bentuk bilah mata tombak halus meruncing dan tidak ada kait. Panjang mata tombak sekitar 20- 30 cm.

Tajuk pitaa/kait pitaa adalah pengintai titik sasaran yang terbuat dari besi dan diikatkan pada sisi berlawanan dengan mata tombak. Ujung pengintai menyembul sejajar dengan batang sumpit. Fungsi tajuk pitaa/kait pitaa adalah sebagai patokan titik fokus sasaran yang akan dituju.

Poondo adalah anak sumpitan yang terdiri dari 3 bagian utama, yakni batang anak sumpitan, mata panah dan gabus pendorong. Bentuk pondoo seperti lidi yang dilengkapi dengan gabus pendorong (terletak sekitar 3-5cm di bagian belakang).

Batang anak sumpitan terbuat dari pelepah batang (ibul) pohon enau atau pohon nibung. Adapula yang terbuat dari kayu belian dan ujungnya diberi mata panah terbuat dari perak. Bagian tertentu dari mata panah diberi racun yang terbuat dari getah kayu (upas) yang disebut juga ipuh. Dosis pemberian racun pada anak sumpitan beragam takarannya. Gabus pendorong terbuat dari sejenis kayu gabus yang disebut tangalas. Merupakan tumbuhan semak, terdiri dari bagian kulit yang tidak terlalu tebal dan isi batangnya bertekstur lembut.

Pasun adalah kayu yang dibentuk sedemikian rupa, sehingga dapat dipergunakan sebagai cetakan untuk membuat gabus pendorong anak sumpitan. Besar pasun disesuaikan dengan besarnya lubang batang sumpitan

supaya daya dorong gabus menjadi optimal. Pasun yang bisa dibuat dari kayu belian atau kayu tapang berbentuk runcing di bagian depannya, tetapi di bagian tengah mengecil seperti jarum.

Tangkalan adalah semacam tabung yang terbuat dari bambu agak tebal (paring). Berfungsi sebagai wadah untuk menyimpan anak sumpitan, baik yang telah diberi racun maupun yang belum. Untuk membedakannya, anak sumpitan yang telah diberi racun dimasukkan ke dalam bambu berukuran kecil (buluh) sebelum disimpan di dalam tangkalan. Sedangkan yang belum diberi racun langsung dimasukkan begitu saja ke dalam tangkalan. Tinggi tangkalan umumnya 30-35 cm. Bagian luarnya terdapat kayu pengait yang dilekatkan ke tangkalan dengan cara mengikatnya dengan rotan (dianyam).

Pangkalabuan adalah wadah yang terbuat dari buah labu air berukuran kecil dan memiliki tutup terbuat dari kayu. Fungsinya untuk menyimpan racun (upas), terutama ketika melakukan aktivitas berburu ke tempat-tempat yang jauh. Dengan demikian, jika mata sumpit beracun yang disiapkan dari rumah telah habis digunakan, maka pemburu dapat menyiapkan mata sumpit beracun baru dengan cara memanaskan upas dan mengoleskannya pada mata sumpit itu.

Anak basi/parang keke/seraut adalah sejenis pisau kecil yang dipakai untuk membuat anak sumpitan. Alat ini dapat dipergunakan untuk meraut batang anak sumpitan ataupun gabus pendorong. Disebut anak basi karena pisau kecil ini biasanya diletakkan pada sisi dalam dari mandau. Pembuatan sumpitan cukup rumit terlebih bagi seseorang yang tidak memiliki kemampuan/ keterampilan yang memadai. Batang sumpitan diolah dari kayu berukuran 8x8

cm, dengan panjang sekitar 1,5-2cm. Pada saat akan dibentuk, kayu tersebut diikatkan pada sebatang kayu besar (biasanya tiang rumah panjang/batang). Untuk menjamin akurasi dan presisi batang sumpit tersebut digunakan teknik tertentu. Lubang sumpitan dibuat dengan alat yang disebut kulubu, yaitu mata gurdi sejenis bor besi.

Kulubu itu diikatkan pada sebatang kayu berulir (berfungsi sebagai pemutar), diujung kayu itu diikat dengan tali dan bambu (berfungsi sebagai tuas). Apabila lubang kayu telah terbentuk, maka tahap selanjutnya adalah menghaluskan permukaannya dengan daun pohon terap. Setelah itu batang sumpit dibentuk dengan cara menatah permukaan kayu yang telah berlubang itu. Di tahap akhir, mata tombak dianyamkan (ditete/intoloon) pada ujung depan batang sumpitan sehingga terikat dengan kuat. Alat untuk menganyam/mengikat mata tombak terbuat dari rotan kecil. Dalam perkembangannya kini, sumpitan tidak lagi dipergunakan sebagai senjata tradisional melainkan telah diangkat menjadi salah satu jenis permainan tradisional Kalimantan Barat.

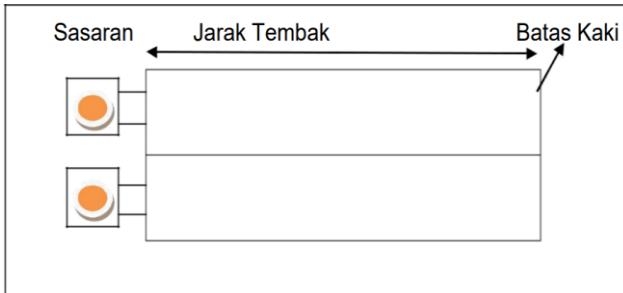
B. Cabang Olahraga Tradisional Sumpitan

a. PERATURAN DAN PERMAINAN

- 1) Lapangan. Lapangan permainan dapat dibuat di ruangan tertutup (stadion tertutup, gedung olahraga, gedung pertemuan) atau di ruangan terbuka (stadion terbuka, halaman rumah/sekolah, lapangan terbuka, jalan raya apabila memungkinkan).

Jarak tembak dengan sasaran disesuaikan dengan keadaan setempat, diukur dari batas kaki tempat berdiri.

- a. Jarak Tembak 1) Putra - Jarak 15 meter - Jarak 25 meter
2) Putri - Jarak 10 meter - Jarak 15 meter



- b. Permainan sumpitan memiliki kategori perorangan dan beregu dalam satu regu terdiri dari 3 orang pemain.

2) Peralatan

- a. Sumpitan Terbuat dari kayu, bamboo atau logam (besi Stainles atau aluminium) dan panjang 150 - 200 cm.

Kaliber Kaliber sumpit tidak ada standarnya tergantung kepada besar kecilnya besi untuk boor/ besar kecilnya lobang bambu, biasanya sebesar pensil. c. Pisir Untuk meluruskan pembedikan, di sisi atas dari ujung batang sumpit dipasang sepotong kawat/kayu yang sejajar dengan batang sumpit. berfungsi sebagai pisir seperti pada senjata api yang meluruskan tembakan peluru. d. Anak Sumpitan Panjang 15 s,d, 25 cm terbuat dari bambu atau kalam (lidi enau) atau fiber. e. Gabus/Spon Pada pangkal anak sumpit dipasang gabus yang dibuat berbentuk kerucut. Besarnya gabus harus dapat masuk pada kaliber sumpit. Gabus ini berfungsi untuk meluruskan jalannya anak sumpit.

3) Pemain



Pemain sumpitan dalam satu regu terdiri dari 3 (Tiga) orang pemain. Setiap pemain mendapat kesempatan 5 kali menyempit dengan menggunakan 5 damak.

4) Jalannya Permainan

- a. Sebelum perlombaan dimulai, para peserta diteliti usianya untuk menentukan kelompok umur masing-masing. Dalam meneliti umur peserta didasarkan pada surat keterangan yang berwenang. Hal ini dilakukan pada waktu penyelenggaraan perlombaan resmi. Kalau dalam perlombaan pembinaan cukup dengan mengiringi saja.
- b. Peserta dibagi menjadi beberapa kelompok dalam kelas masing-masing 3 (3) orang sesuai dengan jumlah lintasan. Perlombaan dalam seri, jumlah atlet sesuai dengan jumlah lintasan.
- c. Selanjutnya diadakan undian untuk menentukan urutan mulai perlombaan. Undian diadakan agar tidak ada yang merasa dirugikan
- d. Dalam satu tim terdiri dari 3 orang pemain dan setiap pemain memegang damak sebanyak 5 damak untuk di tembakan ketarget.
- e. Pada saat pertandingan dimulai semua pemain sudah berada di depan sasaran dengan jarak target yang sudah di tentukan
- f. Lalu wasit memberikan aba-aba bersedia, siap dan membunyikan peluit, ketika peluit dibunyikan setiap pemain melakukan tembakan selama 3 menit. Setelah 3 menit wasit meniup peluit kembali tanda tembakan sudah selesai. Dan dilanjutkan pada kesempatan berikutnya.

- g. Pemain pertama melakukan tembakan 5 damak selama 3 menit, setelah selesai maka pembantu wasit dan pencatat skor serta pemain menuju target sasaran untuk menghitung jumlah skor yang didapat.
- h. Pemain kedua melakukan tembakan 5 damak selama 3 menit, setelah selesai maka pembantu wasit dan pencatat skor serta pemain menuju target sasaran untuk menghitung jumlah skor yang didapat.
- i. Pemain ketiga melakukan tembakan 5 damak selama 3 menit, setelah selesai maka pembantu wasit dan pencatat skor serta pemain menuju target sasaran untuk menghitung jumlah skor yang didapat.
- j. Setelah semua selesai hasil perlombaan dilaporkan kemeja panitia untuk di hitung pemenang pertandingannya.

5) Wasit dan Pembantu Wasit

a. Wasit

1. Melakukan undian dalam menentukan seri
2. Memimpin jalannya pertandingan
3. Menentukan pemenang

b. Asisten Wasit

1. Mengawasi penyumpit sesuai dengan jarak yang ditentukan
2. Meneliti perkenaan yang sebenarnya
3. Melaporkan hasil kepada pencatat nilai
4. Pencatat nilai Mencatat hasil/nilai yang diperoleh penyumpit atas laporan Asisten wasit.

6) Pemenang

Banyak anak sumpitan yang digunakan dalam satu seri adalah 5 (lima) buah. Jadi nilai dihitung berdasarkan jumlah poin keseluruhan yang didapat dari 5 (lima) buah anak sumpitan dengan lima kali tembakan pada sasaran setiap satu

orang pemain dalam satu tim. hasil nilai sumpitan dari satu orang setiap tim di tambahkan dengan pemain lain, hasil jumlah keseluruhan dari setiap tim keluar sebagai nilai/point dari tim tersebut. Tim yang mendapatkan nilai terbanyak keluar sebagai pemenang.

FORM A (Formulir pendaftaran)

DAFTAR NAMA PEMAIN OLAHRAGA TRADISIONAL SUMPITAN

NAMA REGU :

JENIS KELAMIN :

:

:

PUTRA

PUTRI

* ceklis jenis kelamin

NO	NAMA	NO.DADA	KETERANGAN
1			
2			
3			
4			
5			

Contact Person :

....., 20

Mengetahui,
Pelatih/ Official

()

FORM B

FORM HASIL
NILAI OLAHRAGA TRADISIONAL SUMPITAN

HARI/ TANGGAL :

LAPANGAN :

PUKUL :

JENIS KELAMIN : L / P

REGU						
Penyumpit 1	Hasil Sumpitan					Jumlah
	1	2	3	4	5	
Penyumpit 2	Hasil Sumpitan					Jumlah
	1	2	3	4	5	
Penyumpit 3	Hasil Sumpitan					Jumlah
	1	2	3	4	5	
JUMLAH SKOR AKHIR						
Menyetujui,					, 20...
Wasit Utama					Kapten	
.....					

Hasil Penelitian

Instrument penelitian digunakan untuk mengukur nilai variabel yang diteliti. Karena variabel pada penelitian ini ada 2 maka digunakan 2 instrumen penelitian, yaitu Tes tingkat Konsentrasi dan Tes Sumpitan untuk mengetahui ketepatan hasil sumpitan, semakin mendekati titik tengah maka skor akan semakin bagus.

16	43	76	81	60	88	23	75	80	98
86	97	67	92	96	53	44	36	03	19
05	85	09	61	77	15	99	87	48	79
47	52	12	57	68	33	62	08	24	42
00	17	26	21	04	82	69	41	29	74
35	13	46	63	84	91	25	11	64	06
10	54	70	93	95	89	50	78	73	39
32	40	66	01	18	27	22	14	55	30
56	71	90	34	07	83	94	65	58	51
20	45	37	49	72	31	59	38	02	28

1. Tes Konsentrasi (Test Grid Concentration)

Tes yang diberikan terlebih dahulu adalah tes konsentrasi. Latihan konsentrasi dalam bentuk Grid Concentration Test. Latihan ini dapat berfungsi sebagai tes guna mengukur konsentrasi (Maksum,2011). Pada tes ini memiliki 10 X 10 kotak yang terdapat dua digit angka 00 sampai 99 yang ditaruh secara acak.

Kriteria Penilaian Konsentrasi		
No.	Kriteria	Kategori
1	21 keatas	Konsentrasi sangat baik
2	16 – 20	Konsentrasi baik
3	11 – 15	Konsentrasi cukup
4	6 – 10	Konsentrasi kurang
5	5 kebawah	Konsentrasi sangat kurang

(Ongko dan Janah, 2015)

Activate Windows
Go to Settings to activate Windows.

2. Tes Sumpitan (Menyumpit)

Setelah dilakukan tes Grid Concentration Exercise kemudian dilanjutkan dengan tes sumpitan/menyumpit. Pada tes ini atlet akan melakukan sumpitan dengan jarak 15 meter. Penilaiannya berdasarkan dari ketepatan sasaran pada sasaran yang tersedia. Sasaran berbentuk lingkaran dengan penilaian jika mengenai lingkaran paling tengah memperoleh nilai 10, kemudian 9, 8 dan seterusnya pada lingkaran paling luar nilai satu. Semua atlet akan diberikan 5 kali menyumpit. Hal ini berdasarkan peraturan permainan olahraga tradisional sumpitan, anak umpitan yang digunakan dalam satu seri adalah 5 (lima) buah. Jadi nilai dihitung berdasarkan jumlah poin yang didapat dari 5 (lima) buah anak sumpitan dengan lima kali tembakan pada sasaran.

Teknik analisa data

Pada penelitian ini pengumpulan data menggunakan tes. Dalam pengambilan data peneliti di bantu beberapa rekan yang bertugas untuk melakukan pencatatan hasil tes. Pengambilan data akan dilaksanakan dengan menggunakan Grid concertation test untuk mengukur tingkat konsentrasi atlet sumpitandan tes sumpitan (menyumpit) untuk mengukur ketepatan hasil sumpitan sebagai data kedua. Grid concertation test dilakukan secara bersamaan dan dilakukan ditempat yang telah disediakan. Atlet diberikam waktu satu menit untuk mengisi atau

mengerjakan Grid concertation test tersebut. Kemudian hasil dari Grid concertation test dijadikan data 1. Selanjutnya tes sumpitan (menyumpit) dilakukan pada tempat yang telah disediakan, kemudian persatu atlet melakukan sumpitan. Petugas disini bertugas untuk mengatur atlet yang akan melakukan tes dan mencatat hasil sumpitan. Kemudian hasil dari tes sumpitan dijadikan data 2. Setelah pelaksanaan tes selesai data yang sudah didapatkan kemudian akan dikumpulkan untuk selanjutnya dilakukan analisi data. Dalam penelitian ini teknik yang digunakan adalah teknik analisis data statistic korelasi Product Moment (pearson), kemudian dilanjutkan dengan mencari besarnya hubungan uji signifikasi dan mengguankan koefisiensi determinasi untukmenunjukkan presentase hubungan dua variabel.

1. Rata-rata (Mean)

$$M = \frac{\sum X}{N}$$

Keterangan :

M : Mean

$\sum X$: Jumlah total nilai dalam distribusi

N : Jumlah Individu

$$K = r^2 \times 100\%$$

Keterangan K= koefisien determinasi

r= koefisien perbedaan rank yang dihitung

(Sugiono, 2013)

N = jumlah sampel

$\sum X$ = jumlah variabel (X)

$\sum Y$ = jumlah variabel (Y)

$\sum X^2$ = jumlah variabel (X)

$\sum Y^2$ = jumlah variabel (Y)

$\sum XY$ = jumlah variabel (X) dan (Y)

(Sugiono, 2013)

2. Korelasi product moment (pearson)

Interval Koefisiensi	Tingkat Hubungan
0,00-0,199	Sangat Rendah
0,20-0,399	Rendah
0,40-0,599	Sedang
0,60-0,799	Kuat
0,80-1,000	Sangat Kuat

Tabel Kofesiensi Korelasi

(Sugiono, 2013)

3. Koefisien Determinasi (K)

Kriteria Penilaian Konsentrasi		
No.	Kriteria	Kategori
1	21 keatas	Konsentrasi sangat baik
2	16 – 20	Konsentrasi baik
3	11 – 15	Konsentrasi cukup
4	6 – 10	Konsentrasi kurang
5	5 kebawah	Konsentrasi sangat kurang

(Ongko dan Janah, 2015)

Activate Windows
Go to Settings to activate Windows.

Subjek	Hasil Tes Konsentrasi	Hasil Tes Sumpitan
ARK	20	44
RF	8	25
IFN	17	38
FRD	15	25
MZN	11	23
HFD	18	40
Rata-rata	14,8	32,5

No	Nama	X	Y	X^2	Y^2	XY
1	ARK	20	44	400	1936	880
2	RF	8	25	64	625	200
3	IFN	17	38	289	1444	646
4	FRD	15	25	225	625	375
5	MZN	11	23	121	529	253
6	HFD	18	40	324	1600	720
		89	195	1423	6759	3074

Keterangan: X= Konsentrasi Atlet

X^2 = Kuadrat Konsentrasi Atlet

Y= Ketepatan Hasil Sumpitan

Y^2 = Kuadrat ketepatan

Hasil Sumpitan

$$r_{xy} = \frac{N \sum XY - (\sum X)(\sum Y)}{\sqrt{[N \sum X^2 - (\sum X)^2][N \sum Y^2 - (\sum Y)^2]}}$$

$$K = r^2 \times 100\% = \frac{(89)(195)}{[6.6759 - (195)^2]}$$

$$K = 0,872^2 \times 100\% = \frac{17355}{40554 - 39025}$$

$$K = 0,760 \times 100\% = \frac{1089}{40554 - 39025}$$

$$K = 76\%$$

$$r_{xy} = \frac{1089}{\sqrt{617 \times 2529}}$$

$$r_{xy} = \frac{1089}{\sqrt{1560393}}$$

$$r_{xy} = \frac{1089}{1249,157}$$

$$r_{xy} = 0,872$$

Dari hasil perhitungan korelasi diatas, dapat diketahui bahwa = 0,872. Untuk mengetahui apakah perhitungan korelasi itu signifikan atau tidak perlu dibandingkan dengan . Setelah dilihat didapat =0,811. Ternyata harga lebih besar dari (0,872>0,811). Maka data korelasi kontribusi antara tingkat konsentrasi atlet dengan ketepatan hasil sumpitan pada olahraga tradisional dapat dikatakan signifikan. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa ada kontribusi yang kuat antara tingkat konsentrasi atlet dengan ketepatan hasil sumpitan pada olahraga tradisional. Sedangkan untuk mengetahui besarnya kontribusi yang diperoleh antara konsentrasi atlet dengan ketepatan hasil sumpitan pada olahraga tradisional dapat diketahui dengan melakukan perhitungan menggunakan rumus sebagai berikut.

Besarnya kontribusi antara konsentrasi dengan ketepatan hasil sumpitan olahraga tradisional yaitu sebesar 76%. Dengan demikian diartikan bahwa

semakin tinggi tingkat konsentrasi atlet maka semakin baik ketepatan hasil sumpitan pada olahraga tradisional.

Kesimpulan

Sesuai dengan rumusan masalah, tujuan dan hasil penelitian tentang kontribusi konsentrasi terhadap ketepatan hasil sumpitan olahraga tradisional pada atlet sumpitan Kota Surabaya.

1. Terdapat kontribusi

yang kuat antara tingkat konsentrasi terhadap ketepatan hasil sumpitan tradisional pada atlet sumpitan kota Surabaya dengan harga sebesar $r=0,872$.

2. Besarnya kontribusi

konsentrasi terhadap ketepatan hasil sumpitan olahraga tradisional pada atlet sumpitan kota Surabaya sebesar 76%.

TARIK TAMBANG

Oleh : Akis Maryanto



A. Pengertian Team Work Dalam Tarik Tambang

Team work atau Kerja sama dapat didefinisikan sebagai kumpulan individu yang bekerjasama untuk mencapai suatu tujuan. Kumpulan individu- individu tersebut memiliki aturan dan mekanisme kerja yang jelas serta saling tergantung antara satu dengan yang lain.

KERJA SAMA (TEAM WORK) DALAM TARIK TAMBANG

Tarik Tambang adalah salah satu olahraga tradisional yang dimainkan secara kelompok atau tim.

Sebagai olahraga kelompok, sebagaimana olahraga individual unsur penentu dalam Tarik Tambang adalah Kekuatan (power) dan strategi. Namun sebagai olahraga kelompok, Salah satu unsur yang paling menentukan dalam tarik tambang adalah kekompakan. Esensi dari kekompakan ini adalah Team Work atau Kerjasama.

RANCANGAN PENELITIAN

Sesuai dengan rancangan penelitian, Maka terdapat dua macam data yang harus dikumpulkan, yakni:

1. Data Angket Emosi
2. Data Angket Team Work (Kerja Sama)

INSTRUMEN TEAM WORK

Instrumen Tes Team Work (Kerja Sama) Definisi Konseptual

Kerja sama (Team Work) adalah suatu interaksi sosial harmonis yang dilakukan oleh 2 orang atau lebih (kelompok) yang saling mempercayai, saling mengisi posisi, saling bertanggung jawab, menggabungkan tenaga dan idenya dalam menjalankan tugas dan perannya sesuai

aturan untuk mencapai tujuan tertentu dalam kelompoknya.

Definisi Operasional

Kerja sama adalah adalah total skor yang didapat dari hasil tanggapan seseorang terhadap beberapa pernyataan dalam kuesioner tentang kerja sama. Pernyataan tersebut berkaitan dengan:

1. Tujuan yang jelas,
2. Terbuka dan Jujur dalam komunikasi,
3. Pengambilan keputusan kooperatif,
4. Suasana kepercayaan,
5. Rasa memiliki,
6. Keterampilan mendengarkan yang baik,
7. Partisipasi semua anggota,
8. Bertanggung jawab,
9. Taat aturan

KISI-KISI INSTRUMEN TEAM WORK

Instrumen kerja sama ini adalah berupa angket, yang terlebih dahulu disusun dalam kisi-kisi sebagai berikut

VARIABEL	INDIKATOR	SUB INDIKATOR	NO.	TE	JUMLA
			I	M	
Kerja Sama	1. Tujuan	1. Memiliki tujuan yang jelas 2. Tujuan Mencakup Untuk Kemajuan Bersama	1	20	2
			2	21	2
	2. Komunikasi	1. Terbuka dalam menyampaikan sesuatu 2. Jujur dalam berbicara 3. Berinteraksi secara harmonis	2	21	2
			2	3	2
			2	23	2
	3. Kebersamaan	1. Mengambil Keputusan secara bersama 2. Melaksanakan tugas bersama-sama	4		
			6	25	2
	4. Kepercayaan	1. Dapat dipercaya oleh orang lain 2. Mempercayai orang lain	2	7	2
			8	27	2
	5. Rasa Memiliki	1. Bersifat empati kepada orang lain 2. Peduli terhadap lingkungan sekitar	2	9	2
			8	27	2
	6. Mendengarkan	1. Fokus dengan perkataan orang lain 2. Tidak memotong pembicaraan orang lain	1	31	2
			2	3	2
	7. Partisipasi	1. Selalu ikut aktif dalam kegiatan tim 2. Ikut memberikan pendapat dalam diskusi tim	1	33	2
			4	3	2
	8. Bertanggung-jawab	1. Melaksanakan tugas sebaik-baiknya	1	35	2
			6	3	2

		2. Siap atas konsekuensi yang telah dilakukan			
	9. Taat Aturan	1. Mematuhi aturan yang berlaku	18	27	2
		2. Menjalankan tugas sesuai aturan	38	19	2
	JUMLAH	AH	19	19	38

ANGKET KERJA SAMA

PERNYATAAN	JAWABAN				
	SS	S	R	TS	STS
1. Saya memiliki tujuan yang jelas dalam tim					
2. Tujuan yang saya targetkan adalah untuk kemajuan tim					
3. Saya enggan membicarakan sesuatu kepada orang lain					
4. Saya selalu jujur dalam berbicara					
5. Saya tidak suka berinteraksi secara haronis dengan teman satu tim					
6. Dalam mengambil keputusan, saya selalu berkoordinasi dahulu dengan teman-teman satu tim					
7. Saya selalu mengerjakan tugas sendirian					
8. Saya orangnya dapat dipercaya					
9. Saya tidak percaya kepada teman satu tim					
10. Saya selalu berempati terhadap keadaan orang lain					
11. Saya tidak peduli terhadap lingkungan sekitar dan cenderung tidak menghiraukan keadaan sekitar					
12. Ketika orang sedang berbicara saya selalu focus untuk mendengarkannya					
13. Saya suka memotong pembicaraan orang lain					
14. Saya selalu mengikuti program kegiatan yang ada dalam tim					
15. Ketika diskusi saya tidak pernah mengemukakan pendapat					
16. Saya selalu melaksanakan tugas dengan sebaik-baiknya					
17. Saya tidak siap menerima konsekuensi atas hasil yang telah dilakukan					
18. Saya selalu mematuhi aturan yang berlaku di lingkungan sekitar					

19. Saya tidak pernah menjalankan tugas sesuai aturan					
20. Saya tidak pernah memiliki tujuan yang jelas					
21. Saya selalu menetapkan tujuan untuk pribadi saya sendiri					
22. Ketika mempunyai permasalahan dalam pekerjaan, saya selalu menceritakannya kepada orang lain					
23. Saya sering berbohong dalam berbicara					
24. Saya selalu mencoba untuk berinteraksi secara harmonis					
25. Saya selalu mengambil keputusan sesuai dengan keinginan Sendiri					
26. Saya sering mengerjakan tugas bersama rekan-rekan kerja					
27. Saya adalah orang yang tidak bisa dipercaya					
28. Saya dapat mempercayai orang lain					
29. Saya memiliki rasa empati yang tinggi					
30. Saya tidak peduli terhadap lingkungan sekitar					
31. Saya tidak pernah focus terhadap perkataan orang lain					

Instrumen Tes Emosi

Definisi Konseptual

Emosi merupakan suatu konsep yang luas dan tidak dapat dispesifikan. Emosi merupakan suatu reaksi bisa positif maupun negatif sebagai dampak dari rangsangan dari dalam diri sendiri maupun dari luar..

Definisi Operasional

Emosi adalah adalah total skor yang didapat dari hasil tanggapan seseorang terhadap beberapa pernyataan dalam kuesioner tentang stimulus yang dihasilkan dari luar kemudian mengaktifkan hipotalamus. Hipotalamus

mengirim output ke dua arah, yaitu organ dalam tubuh dan otot-otot eksternal untuk tubuh berekspresi serta ke korteks serebral di mana pola diterima sebagai emosi yang dirasakan.

KISI-KISI INSTRUMEN EMOSI

Instrumen EMOSI ini adalah berupa angket, yang terlebih dahulu disusun dalam kisi-kisi sebagai berikut

INDIKATOR VARIABEL KECERDASAN EMOSI			
VARIABEL	SUB VARIABEL	INDIKATOR	DESKRIPTOR
		Kesadaran diri	Mampu mengenal perasaan Mampu memilahperasaan
		Sikap Asertif	Mampu mengungkapkan perasaan secara langsung Mampu mengungkapkan keyakinan secara terbuka
		Penghargaan Diri	Mampu menghormati diri sendiri Mampu menerima diri sendiri sebagai pribadi yang baik
Ecerdasan Emosional		Aktualisasi Diri	Mampu mewujudkan potensi yang ada secara maksimal Mampu berjuang meraih kehidupan yang bermakna
		Empati	Mampu memahami perasaan dan pikiran orang lain Mampu menghargai perasaan dan pikiran orang lain
		Tanggung jawab sosial antar pribadi	Mampu bekerjasama dalam masyarakat Mampu berperan dalam masyarakat
		Hubungan Antar Pribadi	Mampu memelihara persahabatan dengan orang lain Mampu saling memberi dan menerima kasih sayang dengan orang lain
		Uji Realitas dan Fleksibel	Mampu menilai secara objektif kejadian yang terjadi sebagaimana adanya
		Penyesuaian Diri	Mampu beradaptasi dengan lingkungan manapun
		Pemecahan Masalah	Mampu memahami masalah dan termotivasi untuk

			memecahkannya
			Mampu mengenali masalah
		Ketahanan menanggung stress	Mampu menghadapi peristiwa yang tidak menyenangkan
			Mampu memilih tindakan manajemen dalam menghadapi stress
Stress		Pengendalian impuls (dorongan)	Mampu menolak dorongan untuk bertindak
			Mampu menampung impuls agresif
		Optimis	Mampu melihat terang kehidupan
			Mampu bersikap positif dalam kesulitan
Suasana Hati		Kebahagiaan	Selalu bergairah dalam segala hal
			Mampu merasa puas dengan kehidupan sendiri

TEROMPAH PANJANG

Oleh : Habibie Hadi Wijaya



A. HAKEKAT TEROMPAH PANJANG

1. *Pengertian TerompaH Panjang*

Permainan TerompaH Panjang sejak dulu sudah ada di daerah sepanjang perairan sungai rokan, baik rokan kiri maupun rokan kanan, kabupaten Kampar, maupun di rokan bagian hilir seperti di bagian siapi-api, Bengkalis, Riau kini TerompaH Panjang sudah merakyat. Permainan terompaH panjang adalah permainan olahraga tradisional yang mempergunakan kayu panjang dengan ukuran tertentu sebagai alat mengadu kecepatan dengan menempuh jarak yang telah ditentukan. Permainan ini membutuhkan kerjasama dan kekompakan dari masing-masing TIM/Kelompok untuk menggerakannya. Dalam permainan ini peserta dituntut untuk menggunakan perlengkapan yang safety sebagai mana diatur dalam peraturan permainan. Sebagaimana permainan tradisional egrang, permainan terompaH panjang ini juga sudah cukup dikenal oleh hampir seluruh masyarakat Indonesia.

2. *Tujuan dan sasaran.*

Olahraga TerompaH panjang yang dimainkan dengan cara menggunakan sebuah alas kali yang panjang digerkan secara bersama sama antara kedua regu dengan sekuat tenaga untuk mencari kemenangan, memiliki tujuan antara lain

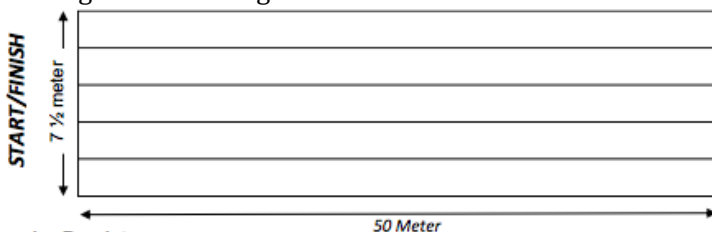
1. Berolahraga, memupuk semangat kerjasama dan bersosialisasi
2. Meningkatkan kualitas kebugaran jasmani
3. Meningkatkan semangat kerjasama dan menurunkan ketegangan

Permainan ini merupakan bagian dari olahraga, mengisi waktu luang dan memupuk sikap kerjasama (kekompakan tim baik dalam latihan maupun perlombaan sehingga bisa menjadi tem tercepat) serta untuk meningkatkan nilai sportivitas. Memiliki manfaat untuk meningkatkan kebugaran, menurunkan ketegangan, dan meningkatkan kemampuan kerjasama. Sasaran permainan Anak- anak, remaja, dewasa putra dan putri.

Peraturan Dan Permainan

a. Lapangan

Permainan terompah panjang diadakan di lapangan terbuka dan rata, seperti di stadion, lapangan umum, jalan raya (bila memungkinkan). Lapangan dibuat sedemikian rupa agar dalam pelaksanaannya tidak menghadap matahari. Panjang lintasan : 50 meter dengan lebar 7,5 meter yang dibagi dalam 5 lintasan (masing-masing lintasan lebar 1,5 meter). Antara lintasan diberi garis dari kapur, tali rafia, Police line dan Webing. Ujung lintasan diberi garis start dan garis finish.



Gambar.1 Lapangan Terompah panjang

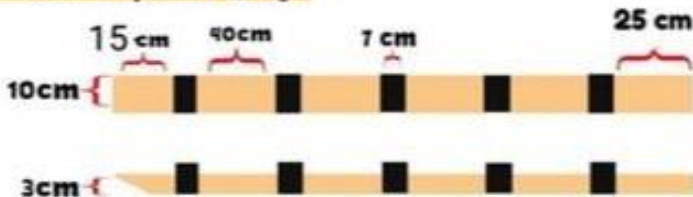
b. Peralatan

- 1) Bendera start atau Peluit ^[1]_[SEP]

- 2) Bendera kecil warna Merah dan Hijau ukuran 30 x 30 cm sesuai dengan jumlah lintasan yang dipergunakan
- 3) Kapur, webing untuk garis start dan garis finish
- 4) Police line, Tali rafia dan webbing untuk garis lintasan
- 5) Palu dan Paku payung besar
- 6) Nomor dada
- 7) Meteran gulung ukuran 50 meter
- 8) Formulir dan ATK
- 9) Meja dan kursi untuk kesekretariatan
- 10) White Board untuk Bagan Perlombaan dan Pengumuman
- 11) Terompah dibuat dari balok/papan kayu berbentuk persegi panjang dengan ukuran panjang 235 cm, lebar 10 cm, ketebalan 3 cm, karet 7 cm dan antar karet 40cm

sebagai berikut :

Ukuran Terompah Panjang



Gambar 2. Terompah panjang

13) Jenis terompah :

- Terompah untuk 3 orang
- Terompah untuk 5 orang

14) Ukuran terompah :

- Panjang terompah untuk 3 orang = 141 cm
- Panjang terompah untuk 5 orang = 235 cm
- Lebar terompah = 10 cm^[1]_{SEP}
- Tebal terompah = 3 cm

15) Berat terompah 3 orang = 2-4 kg ; 5 orang = 8 kg (sepasang).

c. Pemain

- Jenis kelamin : Laki-laki dan perempuan yang tergabung dalam regu putra dan putri;
- Kelompok umur : anak-anak 9 – 12 tahun, remaja = 13 – 16 tahun Dewasa = 17 tahun ke atas

d. Mekanisme perlombaan

Sebelum perlombaan dimulai, Peserta di cek kelengkapannya dan mengisi daftar ulang. Regu yang sudah daptar ulang kemudian diberi nomor yang dipasang di dada peserta yang paling depan, dan di punggung pemain yang paling belakang. ^[1]_[SEP]Seluruh peserta dikelompokan atau dibagi dalam seri. Setiap seri maksimal 5 regu sesuai dengan jumlah lintasan yang sudah di undid an di masukan kedalam bagan. ^[1]_[SEP]Sebelum perlombaan dimulai, semua peserta dari masing-masing regu berdiri di samping kiri terompahnya. Ujung depan terompah diposisikan dibelakang garis start. ^[1]_[SEP]Aba-aba dalam perlombaan diberikan oleh juri pemberangkatan adalah : “ bersedia.... , siap. , ya “ (peluit dibunyikan atau bendera dikibarkan). ^[1]_[SEP]

Pada aba-aba “ bersedia “ seluruh peserta berdiri di atas terompah panjang masing-masing, dengan jari-jari kaki masuk ke dalam setengah lingkaran sabuk terompah, dengan tidak berpegangan satu sama lain .para peserta diwajibkan memakai sepatu olahraga agar kaki tidak lecet. ^[1]_[SEP]Aba-aba “ siap “ peserta memegang pundak atau pinggang peserta lain. Peserta sudah siap untuk memulai perlombaan ^[1]_[SEP]Aba-aba “ ya “ atau peluit atau kibaran bendera start, seluruh regu peserta berjalan atau berlari secepat-cepatnya menuju kearah 50 meter pertama. ^[1]_[SEP]Pada saat berlomba seluruh terompah panjang harus melewati garis balikan sejauh 50 meter. Setelah seluruh terompah panjang melewati garis balikan sejauh 50 meter selanjutnya peserta mengangkat terompah dan membalikkan terompah dengan cara memutar ke atas. Ujung depan terompah harus diletakkan di belakang garis balikan dan peserta jalan kembali ke awal pertandingan atau garis finish. Apabila salah satu depan terompah melewati garis balikan maka pengawas lintasan dan juri balikan akan menghalangi

peserta untuk mengeluarkan terompah ke luar lintasan terlebih dahulu. Pada saat berjalan, petugas lintasan berada di kanan dan kiri luar garis lintasan peserta dengan mengangkat bendera warna hijau sebagai tanda peserta berhasil melewati garis hakim garis pertama dan melanjutkan ke 50 meter pertama. Jika peserta kakinya keluar dari terompah dan menginjak tanah dinyatakan diskualifikasi dengan mengangkat bendera merah keatas.

Pada saat perlombaan peserta dinyatakan gugur/diskualifikasi apabila

- 1) Tidak berhasil mencapai garis finish
- 2) Tiga orang kaki dalam regu menginjak lintasan lawan meskipun kedua kaki pemain tersebut masih berada di atas terompah panjang
- 3) Dua orang pemain dalam regu, salah satu atau kedua kaki pemain tersebut terjatuh dan menginjak tanah serta tidak ada kontak dengan terompah panjang maka tim tersebut di anggap gugur.
- 4) Pada saat pembalikan terompah panjang di dibalik dengan cara di putar kesamping
- 5) Dengan sengaja mengganggu peserta lainnya
- 6) Terompah panjang rusak di tengah pertandingan dan tidak dapat digunakan lagi .

Regu dianggap menyelesaikan perlombaan, apabila peserta terompah

ujung bagian belakang melewati garis finish dengan tidak ada kesalahan selama dalam perjalanan. Regu juga masih dianggap sah walaupun regu tersebut jatuh ke depan,

tetapi kedua kaki masih kontak pada terompah meskipun tangan menyentuh tanah

e. Pemenang

Regu dinyatakan sebagai pemenang, apabila regu tersebut paling cepat memasuki garis finish. Dari setiap seri atau kelompok diambil 2 (dua) regu tercepat untuk mengikuti babak berikutnya tetapi melihat dari bagan perlombaan sesuai dengan jumlah peserta

f. Petugas

Petugas perlombaan terompah panjang petugas terdiri dari

- 1) Wasit = 1 orang^[1]_[SEP]
- 2) Juri Balikan = 1 orang^[1]_[SEP]
- 3) Juri Keberangkatan dan Kedatangan = 2 orang
- 4) Juri Lintasan = 10 orang^[1]_[SEP]
- 5) Petugas Pemanggil peserta = 1 orang^[1]_[SEP]
- 6) Petugas Sekretariat pendaftaran peserta = 2 orang
- 7) Petugas Verifikasi Alat

g. Petunjuk Wasit

Untuk melancarkan jalannya permainan terompah panjang, diperlukan petugas sebagai juri pemberangkatan, juri balikan, pengawas keberangkatan dan kedatangan, pengawas lintasan, petugas pemanggil peserta serta pencatat peserta. Dengan tugas sebagai berikut

- 1) Wasit bertugas :

- a. Memberi aba-aba pada pemberangkatan peserta/regu dengan ^[1]_{SEP}mempergunakan bendera start atau peluit ^[1]_{SEP}
- b. Sebelum start dimulai, wasit memanggil peserta untuk berdiri di belakang ^[1]_{SEP}garis start dalam lintasan masing-masing ^[1]_{SEP}
- c. Mengingatkan terompah peserta tidak menginjak atau melewati garis start. ^[1]_{SEP}
- d. Dalam memberikan aba-aba, wasit mengambil tempat sejajar atau ^[1]_{SEP}disamping kiri peserta ^[1]_{SEP}
- e. Aba-aba diberikan adalah : “ Bersedia..., siap. , ya.. “ atau kata “ya” diganti dengan suara Peluit atau kibaran bendera start
- f. wasit dapat menentukan sah atau tidak sah start yang dilakukan oleh setiap peserta apabila terompah peserta sudah memasuki lintasan perlombaan terlebih dahulu ^[1]_{SEP}
- g. wasit mengawasi jalannya permainan dari start sampai ke garis finish sampai dengan selesai permainan itu selesai. ^[1]_{SEP}
- h. Wasit pengambil keputusan pemenang pada saat selesai perlombaan ^[1]_{SEP}

2) Juri Balikan bertugas:

- a) Pada saat pertandingan di mulai juri lintasan membantu juri pengawas untuk melihat lintasan peserta yang bermain. ^[1]_{SEP}
- b) Juri balikan mengawasi peserta membalikkan terompah panjang sampai dengan meletakkan kembali ke tanah. Apabila pada saat meletakkan

terompah panjang salah satu terompah masuk kedalam lintasan maka juri balikan harus menghalangi peserta dan mengarahkan peserta untuk mengeluarkan terompah dari lintasan.

- c) Peserta yang tidak membalikan terompah dengan cara memutar ke atas maka juri balikan berhak untuk mendiskualifikasi peserta.

3) Juri Keberangkatan dan Kedatangan

- a) Sebelum pertandingan dimulai Juri keberangkatan dan kedatangan memanggil para peserta untuk berdiri sesuai dengan lintasan masing- masing.
- b) Juri Keberangkatan dan Kedatangan membantu wasit untuk mengawasi peserta agar tidak memasuki lintasan pada saat awal perlombaan. Apabila terompah peserta melewati garis maka Juri Keberangkatan berhak untuk mengeluarkan terompah panjang dari lintasan perlombaan.
- c) Juri Keberangkatan dan Kedatangan membantu wasit dalam memutuskan peserta yang melewati garis finish terlebih dahulu, namun pemutusan akhir berada di wasit.

4) Juri Lintasan bertugas untuk :

- a) Mengawasi lintasan selama perlombaan berlangsung.
- b) Sebelum start dimulai, Juri lintasan berdiri di samping kanan dan kiri garis lintasan luar yang akan mengawasi peserta sambil membawa bendera merah di tangan kanan dan bendera warna hijau di tangan kiri. Peserta berdiri sejauh 1 meter dari lintasan perlombaan.

- c) Juri lintasan pertama berada di sebelah kanan pemain dengan jarak 5 meter dari garis start, jarak Juri lintasan pertama ke Juri lintasan kedua berjarak 5 meter dengan Juri lintasan kedua berada di sebelah kiri peserta. Jadi setiap Juri lintasan 1 satu / ganjil berada di sebelah kanan dari garis dan Juri lintasan 2 (genap) berada di sebelah kiri peserta. ^[1]_{SEP}
- d) Juri lintasan mengangkat bendera apabila peserta berhasil melewati didepannya dan terjadi pelanggaran ^[1]_{SEP}
- e) Pada saat peserta mulai berjalan atau berlari melewati depan Juri lintasan depan maka sikap Juri lintasan langsung mengacungkan bendera hijau sampai secara keseluruhan melewatinya. Maka peserta tersebut berjalan dengan sah. ^[1]_{SEP}
- f) Apabila di tengah jalan peserta melakukan pelanggaran terdapat satu orang dalam regu terjatuh tidak kontak dengan tanah, Juri lintasan bertugas menghampiri kedepan peserta dan mengangkat bendera merah, lalu bendera hijau menunjuk ke arah regu. Regu tersebut tidak didiskualifikasi dan dapat melanjutkan perlombaan. ^[1]_{SEP}
- g) Apabila di tengah jalan peserta melakukan pelanggaran terdapat satu atau dua orang dalam regu menginjak lintasan lawan, petugas lintasan bertugas menghampiri kedepan peserta dan mengangkat bendera merah, lalu bendera hijau mengangkat. Regu tersebut tidak didiskualifikasi dan dapat melanjutkan perlombaan ^[1]_{SEP}

- h) Pada saat perlombaan salah satu regu melakukan pelanggaran dengan dua orang pemain dalam satu regu kaki pemain tersebut terjatuh dan tidak kontak dengan tanah. Pengawas lintasan menghampiri peserta lalu mengangkat kedua bendera dengan tanda silang diatas kepala.
- i) Pada saat perlombaan salah satu regu melakukan pelanggaran dengan tiga orang pemain dalam satu regu kaki pemain tersebut menyentuh garis lintasan. Pengawas lintasan menghampiri peserta lalu mengangkat kedua bendera dengan tanda silang diatas kepala.

h. Petugas pemanggil peserta bertugas :

- a) Memanggil peserta dan menentukan posisi lintasannya.
- b) Mengumumkan pada setiap babak/seri 2 (dua) regu yang berhak mengikuti babak berikutnya tetapi disesuaikan dengan bagan atau jumlah peserta.

Petugas kesekretariatan bertugas
 a) Daftar ulang peserta yang telah hadir
 b) Menyerahkan dan mengambil pada official daftar nama pemain
 c) Mengisi hasil perlombaan pada bagan perlombaan

Petugas Verifikasi Alat

- a) Mengukur terompah yang di bawa peserta lomba sudah sesuai atau tidak.

- b) Mengesahkan terompah peserta yang bisa mengikuti perlombaan dengan ^{{}{L}}_{{}{SEP}}memberikan tanda berupa stiker dll. ^{{}{L}}_{{}{SEP}}

Terompah Panjang adalah permainan yang lebih mengutamakan kebersamaan dan kekompakan. Dalam bermain terompah panjang, para peserta harus selalu mengenakan terompah dan memperhatikan ketentuan-ketentuan dalam perlombaan, diantaranya:

- i. peserta harus mengenakan terompah dan memulai start dari belakang garis. Tidak diperbolehkan sedikit bagian terompah ataupun seorang pemain memuali start melebihi garis. Ketika ada salah satu bagian terompah ataupun anggota tim yang akan memulai start melebihi garis maka Juri Keberangkatan akan mengangkat bendera merah. Juri keberangkatan mengangkat bendera hijau apabila seluruh bagian terompah berada di belakang garis start. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat dalam beberapa gambar dibawah ini. ^{{}{L}}_{{}{SEP}}
- ii. Mulai dari awal diberangkatkan sampai finish peserta diharuskan terus memakai terompah saat di lintasan. Peserta hanya diperbolehkan melepas terompah pada saat memasuki garis finish ataupun pada saat berputar arah namun dengan catatan seluruh bagian terompah sudah melewati garis balikan. ^{{}{L}}_{{}{SEP}}

Dalam keadaan apapun peserta tidak diperbolehkan melepaskan atau lepas dari terompah yang mereka kenakan. Jika ada yang terjatuh di lintasan, peserta diperbolehkan langsung bangun dan masih dapat meneruskan perlombaan apabila seluruh kaki peserta berada diatas terompah

Faktor Psikometrik yang terdapat pada olahraga tradisional Terompa panjang terdapat pada kisi-kisi instrument psikometrik berikut

Tabel 1. Kisi-Kisi Instrumen Kontruk Psikologis

No	Variable	Sub Variable	Indikator
1	Kepemimpinan	Individu	Penampilan Fisik
			Umur
			Kualitas Personel
		Kemampuan Pemimpin	Pendidikan
			Pengalaman
			Pelatihan
		Tipe Kepemimpinan	Otokratik
			Demokratik
			Paternalistik
			Kharismatik
			Militeristik
		Sikap	Dihormati
			Dikagumi
			Ditakuti
		Intelektual	Kecerdasan
			Kemampuan berbicara
			Wawasan
		Sifat/Perilaku	Aktif
			Keputusan yang unggul
			Tegas
			Bersemangat
Percaya diri			
Tanggung Jawab			
Interaksi			
Disiplin			

			Komunikasi
			Jujur
			Spiritual
			Kaku dan bernada keras
			Menghukum
2	Kerjasama	Tujuan	Memiliki tujuan yang jelas
			Tujuan mencakup untuk kemajuan bersama
		Komunikasi	Terbuka dalam menyampaikan sesuatu
			Jujur dalam berbicara
			Berinteraksi secara harmonis
		Kebersamaan	Mengambil Keputusan secara bersama-sama
			Melaksanakan tugas secara bersama-sama
		Kepercayaan	Dapat dipercaya oleh orang lain
			Memperdayai orang lain
		Rasa memiliki	Bersifat empati kepada orang lain
			Peduli terhadap lingkungan sekitar
		Mendengarkan	Fokus dengan perkataan orang lain
			Tidak memotong pembicaraan orang lain
		Partisipasi	Selalu ikut aktif dalam kegiatan tim
			Ikut memberikan pendapat

			dalam diskusi tim
		Bertanggung Jawab	Melaksanakan tugas sebaik-baiknya
			Siap atas konsekuensi yang telah dilakukannya
		Taat Aturan	Mematuhi aturan yang berlaku
			Menjalankan tugas sesuai aturan
		Semangat	Adanya dorongan yang kuat dalam dirinya untuk melakukan latihan sehingga ia akan tertarik dengan latihan yang dilakukannya
		Percaya Diri	Lebih suka melakukan latihan yang pasti dengan menjanjikan keberhasilan sehingga akan lebih optimis untuk melakukannya
		Kemauan Keras	Lebih menyukai latihan yang menantang, berjerjeras, ulet serta memiliki komitmen yang kuat
		Displin	Lebih menghargai waktu sehingga dalam melakukan latihan memiliki program yang jelas dengan tepat waktu dan tidak menunda latihan

		Kewajiban	Bersungguh-sungguh menjalankan peraturan dengan tanggung jawab
			Pengetahuan dalam melihat arti pentingnya tanggung jawab
			Perilaku yang menunjukkan tindakan tanggung jawab pada waktu proses latihan
		Keberanian	Menunjukkan adanya keseimbangan antara tindakan yang dilaksanakan dengan ucapan
			Menunjukkan sikap berani menanggung semua resiko atau konsekuensi dari apa yang telah dilakukan
			Mengetahui kewajiban dan dapat menempatkannya
		Kesadaran	Mengetahui batasan-batasan jika berada ditempat latihan atau dirumah
			Menghargai peraturan yang dibuat ditempat latihan
			Menjaga lingkungan tempat latihan agar senantiasa

		indah, aman dan nyaman
Sebelum Pertandingan		Perubahan tingkah laku secara dramatis
		Perubahan fisik dan psikologi secara
		dramatis
		Trait Anxiety
Selama Pertandingan		Perubahan tingkah laku secara dramatis
		Perubahan fisik dan psikologi secara dramatis
		State Anxiety
Memelihara fokus perhatian selama pertandingan		Perhatian selektif
		Memelihara fokus perhatian
		Kesadaran terhadap situasi
		Meningkatkan fokus perhatian
Verbal		Vocabulary (Perbendaharaan kata)
		Racing (kecepatan)
		Intonasi suara
		Homor

		Singkat dan jelas
		Timing
		Waktu yang tepat
	Non Verbal	Ekpresi wajah
		Kontak mata
		Sentuhan
		Postur tubuh dan gaya berjalan
		Sound (suara)
		Gerak Isyarat
	Inter Personally	Komunikasi dengan orang lain
	Intrapersonally	Komunikasi dengan diri sendiri (self-talk)
	Etika/Sopan Santun	Berbicara dan berperilaku sopan terhadap pelatih, staff manajemen club, penjaga tempat latihan, teman baik maupun dilapang ataupun diluar
	Ketepatan Waktu Hadir	Ketepatan waktu ketika datang kelapang dan mulai latihan

		Berpakaian dan Berpenampilan	Cara berpakaian dan berpenampilan sesuai aturan pelatih
		Kegiatan Latihan disekolah dan dirumah serta menjaga sarana prasarana latihan	Keaktifan berlatih dilapangan
			Mengikuti Semua kegiatan latihan
			Menyelesaikan tugas latihan ditempat latihan
			Menyelesaikan tugas latihan dirumah
			Membiasakan latihan dirumah secara rutin
			Memiliki kesadaran untuk menjaga dan merawat sarana prasarana
		Ketaatan dalam mentaati peraturan atau tata tertib ditempat latihan	Tidak merokok, tidak melakukan tindakan kekerasan, membuat keributan atau perkelahian
		Penerimaan diri terhadap sanksi yang diberikan	Memiliki kesadaran untuk menerima sanksi apabila melanggar peraturan atau

		pelatih	tata tertib yang ada
		Penerimaan dari lingkungan tempat latihan	Pengharapan pujian atas apa yang dilakukan
		Komitmen dalam melaksanakan peraturan/ tata tertib ditempat latihan	Komitmen untuk berlatih
		Self-Concept	Menyimpulkan diri sendiri secara keseluruhan
			Melihat potret diri sendiri secara keseluruhan
			Mengkonsepsi diri sendiri secara keseluruhan
		Self-Esteem	Punya perasaan positif terhadap diri sendiri
			Punya Sesuatu yang berharga dari diri sendiri
			Meyakini sesuatu yang bernilai
			Berharga dalam sendiri
			Yakin atas kepastian yang dimiliki untuk

		Self-Efficacy	menangani persoalan
			Yakin memiliki kapasitas diri yang mampu menangani persoalan
		Self-Confidence	Yakin terhadap penilaian diri, atas kemampuan diri sendiri
			Rasa Kepantasan untuk berhasil
		Hostile Agression	Aggression Fisik
			Aggression Verbal
		Instrumental Agression	Aggression Fisik
			Aggression Verbal
		Usaha yang diperlukan dalam mencapai tujuan	Memiliki tujuan
			keinginan sendiri
			karena kebutuhan
		Tujuan Individu	Mencapai target sasaran
			Mencapai tujuan prestasi
			Mencari Kemenangan

		Komitmen dalam mencapai tujuan	Teratur, disiplin
			Sungguh-sungguh
			Target waktu
		Fokus pada tujuan yang spesifik	Target sasaran
			Fokus dalam latihan
			Kerjasama tim yang solid
		Tingkat kesulitan dalam mencapai tujuan	Percaya diri pemain
			Daya juang
			Semangat dalam meraih tujuan

B. Instrumen Kerja Sama

1. Definisi Konseptual

Kerja sama adalah suatu interaksi sosial harmonis yang dilakukan oleh 2 orang atau lebih (kelompok) yang saling mempercayai, saling mengisi posisi, saling bertanggung jawab, menggabungkan tenaga dan idenya dalam menjalankan tugas dan perannya sesuai aturan untuk mencapai tujuan tertentu dalam kelompoknya.

2. Definisi Operasional

Kerja sama adalah adalah total skor yang didapat dari hasil tanggapan seseorang terhadap beberapa pernyataan

dalam kuesioner tentang kerja sama. Pernyataan tersebut berkaitan dengan:

1. Tujuan yang jelas
2. Terbuka dan Jujur dalam komunikasi
3. Pengambilan keputusan kooperatif
4. Suasana kepercayaan
5. Rasa memiliki
6. Keterampilan mendengarkan yang baik
7. Partisipasi semua anggota
8. Bertanggung jawab
9. Taat aturan

3. Kisi-kisi Instrumen

Instrumen kerja sama ini adalah berupa angket, yang terlebih dahulu disusun dalam kisi-kisi sebagai berikut

Tabel.1.1 kisi kisi angket kerjasama

Variabel	Indikator	Sub Indikator	No.Item		Jumlah
			+	-	
Kerja Sama		1. Memiliki tujuan yang jelas.	1	20	2
	1. Tujuan	2. Mencakup kemajuan bersama	2	21	2
		1. Terbuka dalam menyampaikan sesuatu	2	2	2
	2. Komunikasi		22	3	2

		2. Jujur dalam berbicara	4	23	2
		3. Berinteraksi secara harmonis			
	3.Kebersamaan	1. Mengambil keputusan secara bersama	6	25	2
		2. Melaksanakan tugas bersama sama	26	7	2
	4.Kepercayaan	1. Dapat dipercaya orang lain	8	27	2
		2. Peduli terhadap lingkungan sekitar	28	9	2
	5.Rasa memiliki	1. Bersifat empati kepada orang lain	10	29	2
		2. Tidak memotong pembicaraan orang lain	30	11	2
	6.Mendengarkan	1. Fokus dengan perkataan orang lain	12	31	2
			32	13	2
		2. tidak memotong pembicaraan orang			
	7. Partisipasi	1. Fokus dengan perkataan orang lain	14	33	2
			34	15	2
		2. tidak memotong pembicaraan orang			

	8.Bertanggung jawab	1. Melaksanakan tugas sebaik baiknya	16 36	35 17	2 2
		2. Siap atas konsekuensi yang telah dilakukan			
	9.Taat Aturan	1. Mematuhi aturan yang berlaku	18 38	27 19	2 2
		2. Menjalankan tugas sesuai aturan			
		JUMLAH	19	19	39

Tanggapan atau jawaban terhadap pernyataan tentang kuesioner kerja sama tersebut nantinya akan diberikan skor pada setiap butir/ no.item pernyataannya. Pemberian skor yang peneliti gunakan adalah dengan Skala Likert. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel berikut ini.

Tabel 1.2 Kreteria Pemberian Skor Pada Angket Kerja Sama

Jawaban	Pernyataan /Skor	
	Positif (+)	Negatif (-)
Sangat Setuju (SS)	5	1
Setuju (S)	4	2
Ragu Ragu (RR)	3	3
Tidak Setuju (TS)	2	4

Sangat Tidak Setuju (STS)	1	5
---------------------------	---	---

Angket Kerja Sama

Angket kerja sama yang disusun di sini didasarkan pada kisi-kisi angket yang telah disusun sebelumnya. Berikut angket kerja sama yang dapat digunakan dalam mengukur aspek kerja sama seseorang:

Tabel 1.3 Angket Kerja Sama

NO	PERTANYAAN	JAWABAN				
		SS	S	R	TS	STS
01	Saya Memiliki Tujuan yang jelas dalam tim					
02	Tujuan yang saya targetkan adalah					
03	Sayang kurang suka membicarakan sesuatu dengan orang lain					
04	Saya selalu jujur dalam berbicara					
05	Saya tidak suka berinteraksi secara harmonis dengan teman satu tim					
06	Dalam mengambil keputusan, saya					

07.	Saya selalu mengerjakan tugas sendiri					
08	Saya orang yang dapat di percaya					
09	Saya tidak percaya kepada teman satu tim					
10	Saya selalu berempati terhadap keadaan orang lain.					
11	Saya tidak peduli terhadap lingkungan sekitar, dan cenderung menghiraukan keadaan sekitar.					
12	Ketika orang sedang berbicara, saya selalu focus untuk mendengarkan.					
13	Saya suka memotong pembicaraan orang lain.					
14	Saya selalu mengikuti program kegiatan yang ada dalam tim.					
15	Ketika diskusi, saya tidak pernah mengemukakan pendapat.					

16	Saya selalu melaksanakan tugas dengan sebaik baiknya					
17	Saya tidak siap menerima konsekuensi atas hasil yang telah di lakukan.					
18	Saya selalu mematuhi aturan yang berlaku dilingkungan sekitar					
19	Saya tidak pernah menjalankan tugas sesuai aturan					
20	Saya tidak pernah memiliki tujuan yang jelas					
21						
22	Ketika mempunyai permasalahan dalam pekerjaan, saya selalu menceritakan kepada orang lain					
23	Saya sering berbohong dalam berbicara					

24	Saya selalu mencoba untuk berinteraksi secara harmonis					
25	Saya selalu mengambil keputusan sesuai dengan keinginan diri sendiri					
26	Saya sering mengerjakan tugas bersama rekan tim					
27	Saya adalah orang yang tidak bisa di percaya					
28	Saya dapat mempercayai orang lain					
29	Saya memiliki rasa empati yang tinggi					
30	Saya tidak peduli terhadap lingkungan sekitar					
31	Saya tidak pernah focus terhadap perkataan orang lain.					

32	Saya tidak pernah memotong pembicaraan orang lain.					
33	Saya tidak begitu aktif dalam kegiatan tim					
34	Saya selalu memberikan pendapat kepada tim					
35	Saya selalu tidak maksimal dalam melaksanakan tugas					
36	Saya selalu siap dalam menanggung resiko					
37	Saya tidak pernah taa pada aturan yang berlaku.					
38	Saya selalu menjalankan tugas sesuai aturan					

C. ASPEK PSIKOLOGIS OLAHRAGA TRADISIONAL TEROMPAH PANJANG

Dalam olahraga setiap orang melakukan kegiatan untuk tujuan dan kepuasan masing-masing, diterangkan bahwa jauh lebih baik melatih atlet berminat tanpa bakat

daripada melatih atlet berbakat tanpa minat, atas dasar tersebut menunjukkan bahwa aspek kejiwaan sangat penting untuk menumbuhkan kekuatan sebenarnya dari masing-masing atlet.

James Tangkudung (2018:9) Psikometrik adalah bidang yang berkaitan berkaitan dengan teori dan teknik dalam pengukuran pendidikan dan psikologis, mencakup pengukuran pengetahuan, kemampuan, sikap dan kepribadian. Bidang ini terutama mempelajari perbedaan antar individu dan antar kelompok. Psikologi olahraga menurut Sudibyo Setyobroto (2002:8) adalah ilmu yang mempelajari tingkah laku dan pengalaman manusia berolahraga dalam interaksi dengan manusia lain dan dalam situasi-situasi sosial yang merangsang. Sedangkan menurut Frans Nurseto dalam bukunya Ida Bagus Wiguna (2017:227) Psikologi adalah ilmu yang masih muda sebagai akibatnya teori dan konsep psikologi terus menerus perubahan dan evolusi.

Need For Achievement (N'ach) atau orientasi pada prestasi menurut Frans Nurseto dalam bukunya Ida Bagus Wiguna (2017:228), ada beberapa ciri dari atlet dengan orientasi pada prestasi, yaitu

1. Mempunyai target (goal setting)
2. Inovatif
3. Mengambil resiko sekecil mungkin
4. Percaya diri
5. Konsentrasi
6. Penempatan posisi
7. Ulet
8. Memikul tanggung jawab

Dalam olahraga tradisional Terompah panjang selain memiliki peranan untuk meningkatkan kemampuan, kekuatan dan kebugaran jasmani, Terompah panjang salah satu olahraga tradisional yang membentuk watak dan kepribadian serta menumbuhkan kedisiplinan, jiwa sportivitas dan prestasi yang dapat melahirkan kebanggaan. Kerjasama adalah salah satu kunci utama pada olahraga tradisional Terompah panjang. Para pemain harus memiliki visi dan misi yang sama serta mampu menggerakkan kaki bersama sama untuk memenangkan pertandingan, apabila ada didalam tim tidak ada kerjasama maka arah dan gerakan tidak akan bisa bersama.

SAMBAR ELANG

Oleh : Tommy Rizki Prasetyo



A. Pendahuluan

Permainan ini dahulu dimainkan dengan memanfaatkan dua pokok pohon besar. Jarak kedua pokok pohon ini letaknya berkisar mulai 10 meter sampai 15 meter. Pohon inilah yang kemudian menjadi benteng pertahanan masing-masing kelompok. Kedua kelompok berlomba untuk merebut benteng lawan dengan taktik permainan yang menyenangkan. "Jika tidak ada tempat yang cukup luas, permainan ini tidak bisa dijalankan. Cara bermainnya cukup mudah:

Kita membutuhkan tim, biasanya saat menentukan tim 2 orang yang bersedia menjadi ketua tim akan saling suit (Bahasa yang dipakai dikampung halaman admin), suit dengan batu kertas gunting atau dengan telunjuk jempol kelingking. Jika menang ketua akan memilih satu dan yang kalah memilih juga, suit dilakukan terus sampai anggota habis. Keuntungan menang dalam suit adalah kita dapat memilih anggota yang hebat dalam bermain atau memiliki kelebihan seperti larinya yang cepat atau lincah.

Selesai memilih sampai habis ketua akan melakukan suit ulang untuk menentukan siapa yang akan menjadi ayam dan elang dan yang akan menang menjadi ayam. Pertanyaan : Kenapa tidak jadi elang, elangkan lebih keren? Karena menjadi ayam sangat menyenangkan karena kita yang akan dikejar.

Setelah itu tim ayam akan mengambil ancang-ancang untuk berlari sesaat tim elang menghitung 1 sampai 3 dan mereka akan mengejar kita, mereka akan berusaha menangkap kita.



1. Saat salah satu dari tim ayam tertangkap oleh tim elang,tim elang akan berusaha memukul punggung dari tim ayam 1 sampai dengan 3,jika sebelum hitungan selesai si tim ayam berhasil lolos dari pegangan salah satu tim elang,tim ayam dapat berlari lagi,dan jika tidak berhasil lolos tim ayam akan dibawa ke kandang tim elang.
2. Saat dikandang elang tim elang salah satu tim ayam akan berusaha menolong timnya dengan memegang tangan timnya,jadi untuk tim elang pastikan salah satu dari kalian menjaga kandang kalian.
3. Permainan selesai jika tim elang dapat menangkap seluruh tim ayam

Instrumen permainan sambar elang dirancang oleh peneliti dengan bentuk penilaian berdasarkan hasil akhir yang didapat dalam waktu disetiap babak yang sudah ditentukan yakni 10 menit/ babak. Penilaiannya berupa jumlah orang yang berhasil ditangkap oleh tim elang dan dikurung pada kandang tim elang hingga bertahan sampai akhir waktu yang sudah ditentukan disetiap babak. Permainan ini dilakukan sampai 4 Babak yang saling bergantian posisi penjaga. Adapun bentuk formulir pada keterampilan Sambar Elang dijelaskan sebagai berikut:

FORM PENILAIAN OLAHRAGA TRADISONAL SAMBAR ELANG

WAKTU	TIM ELANG:	TIM AYAM:
Babak 1		
Babak 2		
Babak 3		
Babak 4		
TOTAL SKOR		
Babak Tambahan 1		
Babak Tambahan 2		
*dst (bila ada)		
TOTAL SKOR		

Untuk menguji kesahihan dari form penilaian olahraga tradisional sambar elang digunakan internal kriterium yaitu menghitung koefisien korelasi tiap-tiap butir soal dengan nilai total faktor. Kemudian nilai-nilai faktor-faktor masing-

masing dengan nilai total angketnya. Hasil uji coba instrumen olahraga tradisional sambar elang selanjutnya diujicobakan dengan langkah-langkah sebagai berikut;

Validitas butir, untuk menguji validitas butir pertanyaan dalam uji coba instrumen dikorelasikan dengan menggunakan rumus Product Moment Carl Person, sebagai berikut: Sudjana. Harga-harga yang dibutuhkan untuk perhitungan sebagai berikut:

$$r_{xy} = \frac{N \sum xy - (\sum x)(\sum y)}{\sqrt{\{N \sum x^2 - (\sum x)^2\} \{N \sum y^2 - (\sum y)^2\}}}$$

r_{xy} = koefisien korelasi n = Jumlah sampel

X = skor butir

Y = skor total

Untuk menentukan validitas instrument menggunakan taraf signifikan 0,05.

Butir pernyataan dikatakan valid jika koefisien korelasi r hitung > t table

Reliabilitas, reliabilitas instrumen motivasi belajar dari butir tes dengan menggunakan rumus *Alpha-Chronbach*, yaitu

$$r_{xx} = \frac{\sum \sigma^2}{k}$$

keterangan= jumlah varians butir

$$\sum \sigma^2$$

r_{xx} = reliabilitas instrumen

k = jumlah soal

$$\sigma^2$$

= varians total

Dalam menentukan tinggi rendahnya instrumen, dipergunakan klasifikasi Guiford, sebagai berikut

< 0,02	=	tidak ada korelasi
0,02 – 0,39	=	korelasi sedang
0,40 – 0,69	=	korelasi sedang
0,70 – 0,89	=	korelasi tinggi
0,90 – 0,99	=	korelasi sangat tinggi
1,0	=	korelasi sempurna

Pada permainan ini komponen psikometrik yang bisa diambil salah satunya adalah motivasi berprestasi. Motivasi berprestasi dalam kajian ini merupakan dorongan dasar yang menggerakkan seseorang bertindak laku. Dorongan ini berada pada diri seseorang yang menggerakkan untuk melakukan sesuatu yang sesuai dengan dorongan dalam dirinya. Oleh karena itu, perbuatan seseorang yang didasarkan atas motivasi tertentu mengandung tema sesuai

dengan motivasi yang mendasarinya. Sehingga dapat disimpulkan bahwa motivasi

berprestasi adalah dorongan seseorang untuk meraih kesuksesan. Motivasi berprestasi dipengaruhi oleh beberapa faktor yakni kepribadian, Pengaruh Situasi, Kecendrungan hasil, reaksi emosi, dan tingkah laku berprestasi.

Untuk tes motivasi dengan menggunakan kuesioner, tes kuesioner disusun menurut skala likert. Kuesioner digunakan untuk melihat motivasi seseorang yang bertujuan untuk mengukur kemajuannya. Instrumen ini dirancang dengan menggunakan jawaban yaitu, Sangat Setuju (SS), Setuju (S), Kurang Setuju (KS) Tidak setuju (TS), dan Sangat Tidak Setuju (STS). Masing-masing mempunyai skor dari 5,4,3,2,1 untuk pernyataan positif atau 1,2,3,4,5 untuk pernyataan negatif. Dalam langkah-langkah menyusun instrumen motivasi ada beberapa langkah-langkah yang perlu dilakukan yaitu:

1. Menyusun kisi-kisi berdasarkan indikator instrumen dan konsep-konsep teoritis yang ada,
2. Menyusun butir-butir pertanyaan sesuai dengan indikator,
3. Melakukan analisis rasional untuk melihat kesesuaian dengan indikator.

Berikut ini adalah beberapa kisi-kisi angket yang diajukan sebagai pengembangan instrumen motivasi berprestasi.

Tabel 3.

Kisi-Kisi Angket Motivasi Berprestasi

Variabel	Indikator	Sub Indikator	Pernyataan	
			Positif	Negatif
Motivasi	Kepribadian	1. Motivasi untuk mencapai kesuksesan	3,7	8,31
Berprestasi				
	Situasi	2. Memotivasi	16,46	6,37
	Kecenderungan hasil	1. Kemungkinan 2. Nilai	5,36	1,40
	Reaksi emosi	1. Pendekatan keberhasi lan	11,17	22
			13,26	19
			2,49	39,42
			20,48	33
			30,32	4,50
			9,21	28
			18,44	27,4
			23,38	3
			15,34	12,4
				1
				35

			29,24 25	14,4 5 10,4 7
--	--	--	-------------	------------------------

Langkah selanjutnya menurunkan kisi-kisi tersebut kedalam butir pernyataan, dari turunan indikator diperoleh sebanyak 35 butir pernyataan/soal yang dapat dilihat pada tabel berikut:

ANGKET MOTIVASI BERPRESTASI

NO.	BUTIR PERNYATAAN	JAWABAN				
		SS	S	KS	TS	STS
1	Saya tidak semangat latihan tanpa didampingi pelatih/guru.					
2	Saya tetap menjaga kondisi sebelum dan sesudah permainan sambar elang dilakukan					
3	Saya harus menanamkan keinginan untuk menjadi juara di dalam hati					
4	Kegagalan yang terus menerus dalam bermain membuat saya frustrasi					
5	Jika berlatih terus menerus kemungkinan saya akan memperoleh prestasi					
6	Jika hasil tidak mencapai target, saya akan berlatih lebih giat lagi					

7	Saya optimis akan mendapatkan hasil yang lebih dari target yang sudah ditentukan					
8	Tanpa latihan yang keras, saya bisa mempertahankan prestasi					
9	Saya tetap antusias dalam latihan walaupun alat atau fasilitas yang digunakan dalam latihan tidak lengkap					
10	Kegagalan dalam latihan membuat saya malas berlatih					
11	Saya ingin jadi juara dalam pertandingan					
12	Jika dosen tidak menegor saya untuk melakukan latihan, saya tetap tidak akan melakukan					
13	Saya akan mengeluarkan kemampuan yang ada dalam latihan dan bertanding					
14	Jika saya tidak juara, saya tidak berlatih lagi					
15	Jika pelatih/guru tidak datang, saya tidak menjalankan program latihan/ tugas yang diberikan kepada saya					
16	Jika saya gagal, saya terus mencoba lagi untuk bisa menjadi yang terbaik					

17	Saya memiliki tanggung jawab yang tinggi					
18	Saya akan berusaha mengalahkannya walaupun juara internasional					
19	Saya tidak berkeinginan untuk menaikkan kecepatan dengan cepat					
20	Saya yakin bisa mempertahankan dan menciptakan prestasi yang lebih bagus lagi					
21	Saya ingin menjadi yang terbaik dalam bermain sambar elang					
22	Tanpa pujian, saya bermain tidak semangat					
23	Saya tetap berlatih walaupun saya sudah juara					
24	Saya akan mematuhi segala peraturan yang dibuat oleh siapapun					
25	Dalam keadaan kurang sehat, saya tetap memaksakan diri untuk latihan					
26	Saya akan selalu datang lebih awal dari teman-teman pada saat latihan					
27	Saya menghindari persaingan dengan teman-teman pada saat bermain					

	sambar elang					
28	Saya selalu membalas kecurangan yang dilakukan kepada saya dalam bentuk apapun					
29	Saya sangat senang melakukan latihan yang diinstruksikan oleh pelatih/guru saya.					
30	Saya sangat kecewa kalau latihan yang saya lakukan tidak menaikkan prestasi saat pertandingan sambar elang.					
31	Saya akan tetap mempertahankan pendapat saya					
	meskipun sulit diterima orang lain					
32	Saya akan melakukan latihan tambahan di rumah di luar jadwal latihan untuk menutupi kekurangan saya					
33	Saya paling tidak suka jika posisi saya dalam sistem diganti orang lain					
34	Saya tidak senang apabila ada orang yang mengoreksi prestasi saya dalam bidang apapun					

35	Walaupun latihan yang dihadapi tidak menarik tetapi saya berusaha melakukannya sebaik mungkin					
36	Saya terus berusaha mencoba gerakan baru yang diberikan oleh pelatih/guru					
37	Saya sering merasa bosan dengan materi yang diberikan pelath/guru					
38	Saya akan melakukan apapun untuk dapat menaikkan prestasi bermain samar elang.					
39	Saya paling tidak suka jika pelatih/guru memberikan koreksi terhadap gerakan yang saya lakukan.					
40	Jadwal bermain yang ada telah membuang waktu senggang saya.					
41	Saya tidak akan berusaha melakukan yang terbaik, jika diberikan kepercayaan untuk melakukan kegiatan tertentu					
42	Bila saya gagal dalam melakukan gerakan tertentu, saya tidak akan mencoba mengulanginya lagi.					
43	Saya tidak senang kepada teman yang dapat bekerja					

	sama dalam meraih tujuan					
44	Saya berusaha membantu teman yang dalam kesusahan, meskipun saya sedang memiliki masalah					
45	Saya lebih baik tidak berlatih jika latihan yang dilakukan monoton					
46	Saya tidak akan terpengaruh dengan teman yang tidak sungguh-sungguh dalam bermain.					
47	Setiap berlatih saya selalu datang terlambat					
48	Saya harus bisa menyelesaikan suatu latihan hingga tuntas					
49	Saya akan selalu berusaha untuk tidak pernah absen dalam berlatih.					
50	Saya tidak senang melakukan latihan yang sifatnya mengulang					

GEBUT BANTAL

Oleh : Taufik Hidayat Suharto



A. Perkembangan Olahraga Tradisional Gebuk Bantal

Tradisi Gebuk Bantal menjadi tradisi perlombaan yang sering dijumpai dalam perayaan 17 Agustusan. Salah satu tradisi gebuk bantal yang telah lama ada diseluruh plosok Nusantara. Cara Permainan Tradisi Gebuk Bantal biasanya dilakukan di atas sungai atau kolam, yang di atasnya diberi sebatang bambu atau kayu. Kemudian orang yang bertanding menduduki bambu atau kayu tersebut sambil memegang bantal. Mereka yang akan bertanding dalam lomba Gebuk Bantal diminta bersalaman sebelum bertanding. Ketika peluit ditiup menandakan permainan dimulai, peserta akan saling menyerang menggunakan bantal. Bantal tersebut akan di gebuk (Bahasa Jawa memukul) dan saring menyerang lawan permainan. Peserta yang tidak dapat menjaga keseimbangannya akan tercebut ke dalam sungai. Sedangkan peserta yang bertahan di atas bambu atau kayu, menjadi pemenangnya.

Makna ketika melakukan Gebuk bantal, para peserta harus tetap bertahan agar menjadi pemenang. Bertahan dalam perlombaan ini memiliki makna khusus. Saat perang atau bersaing kita tidak boleh lengah dan harus tetap bertahan dalam kondisi apapun. Walaupun bermodalkan dengan sebuah bantal, tetapi kita harus bisa menang. Selain dimainkan oleh-anak-anak, perlombaan Gebuk bantal juga dimainkan oleh orang dewasa. Terutama menjelang perayaan Hari Kemerdekaan Indonesia atau 17 Agustusan.

B. Rancangan Penelitian

Sesuai dengan rancangan penelitian, maka terdapat dua macam data yang harus dikumpulkan: 1) data angket kecemasan, 2) data teknik dasar gebuk bantal,

data hasil tes keterampilan gebuk bantal. Untuk mengukur keterampilan gebuk bantal yaitu dengan instrumen yang dibuat sendiri oleh peneliti dan divalidasi ahli.

1. Instrumen Tes Keterampilan Gebuk Bantal

a. Definisi Konseptual

Keterampilan gebuk bantal adalah keterampilan dalam melakukan rangkaian gerak koordinasi pukulan baik depan maupun pukulan belakang sebagai upaya menghasilkan teknik gebuk bantal yang baik. Teknik dasar gebuk bantal tersebut terbagi menjadi lima tahapan, yaitu: 1) Sikap tubuh, 2) Gerakan kaki, 3) Gerakan lengan, 4) Gerak koordinasi.

b. Definisi Operasional

Keterampilan gebuk bantal dilaksanakan dalam lima tahap penilaian, yaitu: 1) Sikap tubuh, 2) Gerakan kaki, 3) Gerakan lengan, 4) Gerak koordinasi. Testi melakukan rangkaian teknik gebuk bantal yang bertujuan untuk mengukur keterampilan teknik dasar pada gebuk bantal dan sekaligus dinilai berdasarkan perolehan skor terbanyak. Skor terbanyak yang diperoleh seorang pemain yang dijadikan data penelitian

c. Kisi-kisi Instrumen

Instrumen keterampilan gebuk bantal dirancang oleh peneliti. Penilaian performa berdasarkan skor yang

diperoleh pemain saat bertanding. Untuk mencapai hasil yang maksimal pertandingan akan dipimpin oleh wasit dan juri dan direkam dengan menggunakan video. Hal ini bertujuan untuk mendapatkan hasil pertandingan yang sportif dan fairplay.

d. Jenis Instrumen

Tabel 1.1. Formulir Tes Keterampilan Gebuk Bantal

Hari/ Tanggal :

Waktu :

Tempat :

REGU : REGU :

.....

No.	Nama Pemain	Sudut Merah	Nilai		Jumlah	Jumlah	Nilai		Sudut Biru	Nama Pemain	No
			Babak 1	Babak 2			Babak 1	Babak 2			

PEMENANG :

Ketentuan pelaksanaan tes keterampilan gebuk bantal sebagai berikut:

a. Tujuan :

Mengukur kemampuan dan keterampilan gebuk bantal.

b. Alat :

Bantal, Pluit, Stopwatch, format tes keterampilan.

c. Petugas :

Wasit, Juri dan Tim Peneliti

d. Persiapan pelaksanaan, sebagai berikut:

- 1) Pasang bamboo yang dibentangkan pada kolam sebagai arena pertandingan gebuk bantal
- 2) Arena pertandingan disesuaikan dengan kondisi kolam dengan catatan aman untuk digunakan
- 3) Pada saat pelaksanaan tes keterampilan dilakukan akan dipandu oleh wasit pertandingan

e. Pengujian Validitas dan Penghitungan Reliabilitas

Validitas (Kesahihan) suatu instrumen menunjukkan apakah instrumen yang digunakan mengukur apa yang seharusnya diukur. Sedangkan reliabilitas

adalah keajegan dari sebuah instrumen. Pengujian validitas dan penghitungan reliabilitas ketrampilan gebuk bantal sebagai berikut:

1. Pengujian Validitas Isi (Content Validity)

“Untuk instrumen yang berbentuk tes, pengujian validitas isi dapat dilakukan dengan membandingkan antara isi instrumen dengan materi pelajaran yang telah diajarkan”.¹ Pengujian validitas isi dapat dilakukan dengan membandingkan antara kisi-kisi instrumen dengan materi. Apakah tes yang diberikan sesuai dengan apa yang diajarkan.

Berdasarkan pernyataan di atas maka untuk menguji validitas instrumen yang digunakan untuk mendapatkan data hasil keterampilan gebuk bantal dengan cara

membandingkan antara kisi-kisi instrumen dengan materi. Sehingga dapat diketahui apa yang diberikan sesuai dengan apa yang diajarkan.

2. Reliabilitas Instrumen

Untuk melihat reliabilitas tes dilakukan dengan teknik test-retest yaitu mencobakan instrumen beberapa kali pada responden. Jadi dalam hal ini instrumennya sama, respondennya sama dan waktunya yang berbeda. Reliabilitas diukur dari koefisien korelasi antara percobaan pertama dengan berikutnya. Untuk menganalisis data hasil keterampilan gebuk bantal yaitu menggunakan rumus pearson product moment carl person sebagai berikut:2

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

Keterangan:

rxy: koefisien korelasi

X : skor hasil coba tes 1 Y : skor hasil coba tes 2

Harga r hitung selanjutnya dibandingkan dengan harga r table yang diperoleh dari r product momen dengan db = n - 2 pada tingkat kepercayaan 95% atau kekeliruan $\alpha = 0,05$. Instrumen penelitian dikatakan reliabilitas jika r-hitung lebih besar daripada r-tabel.

Harga r hitung selanjutnya dibandingkan dengan harga r table yang diperoleh dari r product momen dengan db = n pada tingkat kepercayaan 95% atau kekeliruan $\alpha = 0,05$. Instrumen penelitian dikatakan reliabilitas jika rhitung lebih besar daripada rtabel. Dalam menentukan tinggi

rendahnya reliabilitas instrumen dipergunakan klasifikasi sebagai berikut.

Tabel 1.2. Kriteria Pengujian Reliabilitas

Hasil Pengujian	Kriteri
0,00 – 0,199	Sangat Rendah
0,20 – 0,399	Rendah
0,40 – 0,599	Sedang
0,60 – 0,799	Tinggi
0,80 – 1,000	Sangat Tinggi

Pengujian instrumen dilakukan di KOP Renang FIK Universitas Negeri Jakarta mempertimbangkan karakteristik mahasiswa yang sama dengan mahasiswa Prodi Penjaskes STKIP Setiabudhi Rongkasbitung sebagai tempat penelitian.

3. Instrumen Tes Kecemasan

a. Definisi Konseptual

Kecemasan (anxiety) merupakan perasaan takut dan gundah yang tidak jelas dan tidak menyenangkan baik saat menghadapi kesulitan pada saat pertandingan.

b. Definisi Operasional

Secara operasional kecemasan dalam penelitian ini diukur dengan menggunakan rentang skor. Proses dari penyusunan angket diawali dengan kegiatan penentuan

aspek kecemasan yaitu kecemasan intrinsik dan ekstrinsik. Kecemasan intrinsik meliputi: 1) perasaan takut, 2) ragu-ragu akan kemampuannya, 3) perasaan kurang latihan. Sedangkan kecemasan ekstrinsik mencakup: 1) pengaruh keluarga, 2) pengaruh pelatih, 2) pengaruh lingkungan latihan.

c. Kisi-kisi Instrumen

Dalam menyusun kisi-kisi instrumen kecemasan ada langkah- langkah yang perlu dilakukan, yaitu menyusun butir-butir pernyataan sesuai dengan indikator. Berikut ini adalah beberapa kisi-kisi angket sebagai pengembangan instrumen kecemasan.

Tabel 1.3. Kisi-kisi Instrumen Kecemasan

Variabel	Dimensi	Indikator	Kode	Butir Soal		Jumlah
				+	-	
Kecemasan	Kecemasan <i>Intrinsik</i>	Perasaan Takut	A 1	1,3,5	2,4,6	6
		Ragu-ragu akan kemampuan nya	A 2	7,9,11	8,10,12	6
		Perasaan Kurang Latihan	A 3	13,15,17	14,16,18	6
	Kecemasan <i>Ekstrinsi</i>	Pengaruh Kelua rga	B 1	19,21,23	20,22,24	6

	k					
		Pengaruh Pelatihan	B 2	25,27, 29	26,28, 30	6
		Pengaruh Lingkungan Latihan.	B 3	31,33, 35	32,34, 36	6
		Jumlah Pernyataan				

Petunjuk Pengisian :

1. Berikut ini terdapat beberapa pernyataan. Baca dan pahami baik-baik setiap butir pernyataan. Pilihlah jawaban dengan memberi tanda checklist (V) pada salah satu pilihan jawaban yang terdapat dalam kolom, yakni :

SS = Sangat Setuju

S = Setuju

KR = Kurang Setuju TS = Tidak Setuju

STS = Sangat Tidak Setuju

Setiap orang dapat mempunyai jawaban yang berbeda dan tidak ada jawaban yang dianggap salah, karena itu pilihan jawaban yang paling sesuai dengan diri anda.

2. Jika terjadi perubahan jawaban dari satu ke jawaban lainnya, maka pada jawaban yang tidak dipakai, bubuhi tanda sama dengan (=).
3. Kuisisioner ini tidak ada pengaruh terhadap nilai dalam perkuliahan.

4. Selamat Bekerja

Nama :

Jenis kelamin :

Kelas :

Tanggal Tes :

Tabel 1.4. Lembar Pernyataan

NO	PERNYATAAN	SS	S	KS	TS	STS
1	Saya merasa olahraga tradisional gebuk bantal merupakan aktivitas yang menyenangkan.					
2	Saya merasa bahwa olahraga tradisional gebuk bantal merupakan kegiatan yang menakutkan.					
3	Olahraga tradisional gebuk bantal merupakan kegiatan yang sangat dinantikan karena aktivitas renang membuat saya senang.					
4	Saya tidak mengharapkan olahraga tradisional gebuk bantal karena saya takut terjatuh di kolam.					
5	Saya selalu ingin olahraga tradisional gebuk bantal karena dengan berolahraga membuat kita sehat dan bahagia.					
6	Saya tidak ingin melakukan olahraga tradisional gebuk bantal karena saya takut terpukul bantal.					
7	Saya yakin jika aktivitas olahraga tradisional					

	gebuk bantal akan membuat saya sehat dan menyenangkan.					
8	Saya merasa ragu jika aktivitas olahraga tradisional gebuk bantal akan membuat saya sehat dan menyenangkan.					
9	Saya percaya dengan saya belajar sungguh- sungguh saya bisa memenangkan pertandingan gebuk bantal.					
10	Saya ragu-ragu meskipun saya berlatih dengan sungguh-sungguh saya bisa menguasai keterampilan olahraga tradisional gebuk bantal.					
11	Saya yakin jika olahraga tradisional gebuk bantal dilakukan dengan benar saya akan tetap merasa aman.					
12	Meskipun pertandingan gebuk bantal dilakukan dengan benar saya tetap merasa tidak aman.					
13	Saya berlatih agar saya bisa menguasai keterampilan gebuk bantal sesuai dengan cara yang benar.					
14	Meskipun saya berlatih dengan cara yang benar saya tetap mengalami kesulitan untuk menguasai keterampilan gebuk bantal.					
15	Saya merasa dengan latihan akan membuat keterampilan gebuk bantal saya meningkat.					
16	Walaupun dengan latihan tidak akan					

	merubah kondisi keterampilan saya pada olahraga tradisional gebuk bantal					
17	Latihan yang teratur akan dapat membina keterampilan dan kesehatan.					
18	Meskipun latihan teratur tidak dapat merubah keterampilan dan kesehatan diri saya.					
19	Dukungan dari keluarga merupakan semangat untuk saya untuk berlatih.					
20	Dukungan keluarga tidak mempengaruhi semangat saya.					
21	Harapan dari keluarga yang membuat saya termotivasi untuk menguasai keterampilan gebuk bantal.					
22	Keluarga tidak berharap kepada saya untuk bisa menguasai keterampilan gebuk bantal.					
23	Bantuan keluarga yang membuat saya bisa menguasai keterampilan gebuk bantal..					
24	Bantuan keluarga tidak berpengaruh kepada kemampuan saya menguasai keterampilan gebuk bantal.					
25	Peran pelatih sangat berpengaruh dalam keberhasilan saya berlatih.					
26	Peran pelatih tidak berpengaruh dalam					

	keberhasilan saya berlatih.					
27	Bimbingan dan arahan sangat menentukan keberhasilan saya dalam latihan.					
28	Bimbingan dan arahan bukan faktor penentu keberhasilan saya dalam latihan.					
29	Program latihan dan target latihan membantu saya dalam mengatur saya berlatih.					
30	Program latihan dan target latihan justru mempersulit saya dalam latihan.					
31	Saya berlatih menguasai keterampilan gebuk bantal karena teman-teman saya mengikut latihan.					
32	Saya ikut berlatih karena diri saya sendiri.					
33	Lingkungan teman-teman yang membuat saya semangat berlatih.					
34	Saya semangat berlatih karena saya ingin bisa menguasai keterampilan gebuk bantal..					
35	Saya merasa senang berlatih bersama teman- teman.					
36	Saya lebih suka berlatih sendiri ketimbang berlatih dengan teman-teman.					

d. Jenis Instrumen

Jenis instrumen dalam penelitian ini adalah kuisisioner. Kuisisioner merupakan teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan cara memberi seperangkat pertanyaan atau pernyataan tertulis kepada responden untuk dijawabnya.

e. Pengujian Validitas dan Penghitungan Reliabilitas

Proses pengembangan instrumen dari kecemasan dimulai dengan penyusunan butir-butir pernyataan sebanyak 36 butir pertanyaan. Selanjutnya melakukan kalibrasi instrumen dengan cara menganalisis data hasil dari uji coba untuk menentukan validitas dan reliabilitasnya. Validitas butir instrumen kecemasan dianalisis dengan menggunakan rumus product moment dari Pearson.³

Rentang skor yang digunakan adalah 1 sampai dengan 5. Proses dari penyusunan kuisioner diawali dengan kegiatan penentuan indikator-indikator kecemasan, pembuatan kisi-kisi, kemudian dikembangkan menjadi butir-butir pernyataan beserta taraf skalanya. Pernyataan berupa angket disusun dengan menggunakan skala likerts. Untuk memberikan skor dari setiap pernyataan yang dijawab oleh responden yaitu, untuk pernyataan positif bila menjawab SS = 5, S = 4, KS = 3, TS = 2 dan STS = 1. Sedangkan pernyataan negatif diberikan skor sebaliknya.

1. Validitas butir, untuk menguji validitas butir pertanyaan dalam uji coba instrumen dikorelasikan dengan menggunakan rumus Product Moment Carl Person, sebagai berikut: Sudjana. Harga-harga yang dibutuhkan untuk perhitungan sebagai berikut:

$$r_{xy} = \frac{N \sum xy - (\sum x)(\sum y)}{\sqrt{\{N \sum x^2 - (\sum x)^2\} \{N \sum y^2 - (\sum y)^2\}}}$$

$r_{xy} =$

r_{xy} = koefisien korelasi n = Jumlah sampel

X = skor butir

Y = skor total

Untuk menentukan validitas instrument menggunakan taraf signifikan 0,05. Butir pernyataan dikatakan valid jika koefisien korelasi r hitung $>$ t tabel.

2. Reliabilitas, reliabilitas intrumen percaya diri dari butir tes dengan menggunakan rumus Alpha-Chronbach, yaitu:

$r_{xx} =$

Keterangan:

$$\boxed{\sum \sigma^2}$$

r_{xx} = reliabilitas instrumen

k = jumlah soal

= varians total

Dalam menentukan tinggi rendahnya instrumen, dipergunakan klasifikasi Guiford, sebagai berikut;

< 0,02	=	tidak ada korelasi
0,02 - 0,39	=	korelasi sedang
0,40 - 0,69	=	korelasi sedang
0,70 - 0,89	=	korelasi tinggi
0,90 - 0,99	=	korelasi sangat tinggi
1,0	=	korelasi sempurna

DAFTAR PUSTAKA

- Boutcher, S.H., and Crews. (1987). The Effect of a Preshot Attentional Routine on a Well-Learned Skill. *International Journal of Sport Psychology*.
- Braunstein, M. (1991). Interested in Achieving Peak Performance. Lecture/Demonstration at San Francisco State University.
- Cox, R.H. (1990). *Sport Psychology: Concept and Application*. Dubuque, Iowa: Brown.
- Eugene F. Gauron (1984). *Mental Training for Peak Performance*. Sport Science Association: New York.
- Fletcher, David, 'Applying Sport Psychology in Business: A Narrative Commentary and Bibliography', *Journal of Sport Psychology in Action*, 1 (2010), 139-49 <https://doi.org/10.1080/21520704.2010.546496>
- Gowthorp, Lisa, Garfield, C.A (1984). *Peak Performance*. Los Angeles: Warner Book.
- Gunarsa, S.D. 1986. *Psikologi Olah Raga*. Jakarta: PT. BPK Gunung Mulia 2002. *Psikologi Olahraga Prestasi*. Jakarta: PT. BPK Gunung Mulia
- Hardy, Lew, and Davene Lson, 'Self-Regulation Training in Sport and Work', *Ergonomics*, 31 (1988), 1573-83 <https://doi.org/10.1080/00140138808966807>
- Hyong Tak Kim (1990). Correlation between archery Competition with Mental Status. Cina Taipei: Tidak Diterbitkan.

Kristine Toohey, and James Skinner, 'Government Involvement in High Performance Sport: An Australian National Sporting Organisation Perspective', *International Journal of Sport Policy*, 9 (2017), 153–71

<https://doi.org/10.1080/19406940.2016.1220404>

MacDonald, Luke A., and Clare L. Minahan, 'Mindfulness Training Attenuates the Increase in Salivary Cortisol Concentration Associated with Competition in Highly Trained Wheelchair- Basketball Players', *Journal of Sports Sciences*, 36 (2018), 378–83
<https://doi.org/10.1080/02640414.2017.1308001>

McCarthy, Paul J., Mark S. Allen, and Marc V. Jones, 'Emotions, Cognitive Interference, and Concentration Disruption in Youth Sport', *Journal of Sports Sciences*, 31 (2013), 505–15
<https://doi.org/10.1080/02640414.2012.738303>

Monique A.M. Berger, A. Peter Hollander, and Gert De Groot, 'Determining Propulsive Force in Front Crawl Swimming: A Comparison of Two Methods', *Journal of Sports Sciences*, 17.2 (1999), 97–105

<<https://doi.org/10.1080/026404199366190>>.derived

Nideffer, R.M. (2000). *The Ethics and Practice of Applied Sport Psychology*.

Ithaca, N.Y: Movement Publications.

Peper, E. and Schmid, A.B. (2001). *Mental Preparation for Optimal Performance in Rhythmic Gymnastics*. Peper Presented at the Western Society for Physical Education of College Conference, Asilomar, Calif.

Pate, R.R., McClenaghan, B., Rotella, R. 1993. *Dasar-Dasar Ilmiah Kepelatihan*. (terj. Kasiyo Dwijowinoto). Semarang: IKIP Semarang

Schinke, Robert J., Natalia B. Stambulova, Gangyan Si, and Zella Moore, 'International Society of Sport

Psychology Position Stand: Athletes??? Mental Health, Performance, and Development', *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 0 (2017), 1–18

<https://doi.org/10.1080/1612197X.2017.1295557>

Singgih D. Gunarsa (1996). *Psikologi Olahraga: Teori dan Praktek*. Jakarta: Gunung Mulia.

Steinberg, L. 1993. *Adolescence*. New York: McGraw-Hill, Inc. Temple University.

Sudjana, 1992. *Metode Statistika*. Bandung: Tarsito.

Syer, J & Connolly, C (1987). *Sporting Body Sporting Mind: An Athlete's Guide to Mental Training*. London: Butler and Tanner.

Tangkudung, James dan Wahyuningtyas Puspitorini. 2012. *Kepelatihan Olahraga*. Jakarta: Cerdas Jaya

Visek, Amanda J., Brandonn S. Harris, and Lindsey C. Blom, 'Mental Training with Youth Sport Teams: Developmental Considerations and Best-Practice Recommendations', *Journal of Sport Psychology in Action*, 4 (2013), 45–55
<https://doi.org/10.1080/21520704.2012.733910>

Weinberg (1995). *Foundation of Sport and Exercise Psychology*. Human Kinetics. Williams. (1993). *Applied Sport Psychology*. London: Mayfield Publishing Company.

Williams, J.M. 1994. *AppliedSport Psychology: Personal Growth to PeakPerformance*. California: Mayfield Publishing Company

https://books.google.co.id/books?id=odvrUsPTClMC&pg=PA103&lpg=PA103&dq=permainan+sambar+elang&source=bl&ots=T8Gx_gZKvP&sig=ACfU3U3R4qzhhuWIp0cJlElrLSArOjIqOw&hl=id&sa=X&ved=

2ahUKEwiIk-
bo6vXoAhVMb30KHTBBBisQ6AEwEnoECAwQLA#v
=onepage&q=perma
inan%20sambar%20elang&f=false

