

EFEK METODE LATIHAN SIRKUIT DAN METODE RANGKAIAN BERMAIN TERHADAP KETERAMPILAN TEKNIK DASAR BERMAIN BOLAVOLI

Yuni Astuti¹, Ali Mardius²

Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Bung Hatta, Padang ^{1,2}
yuniastuti@bunghatta.ac.id

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan mengungkapkan efek metode latihan sirkuit dan rangkaian bermain terhadap keterampilan teknik dasar bolavoli. Selain itu, tujuan dari penelitian ini yaitu menganalisis perbedaan pengaruh metode latihan sirkuit dan rangkaian bermain terhadap keterampilan teknik dasar bolavoli. Sampel penelitian adalah mahasiswa Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Bung Hatta. Pendekatan penelitian yang digunakan adalah *quasi experiment*. Teknik analisis datanya yaitu menggunakan Uji-t. Hasil penelitian diketahui bahwa: 1) terdapat pengaruh yang signifikan antara metode latihan sirkuit terhadap keterampilan teknik dasar bolavoli dengan $t_{hitung} = 16,90 > t_{tabel} = 2,20$. 2) Terdapat pengaruh yang signifikan antara metode rangkaian bermain terhadap keterampilan teknik dasar bolavoli dengan $t_{hitung} = 9,62 > t_{tabel} = 2,20$. 3) Tidak terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan antara metode latihan sirkuit dengan metode rangkaian bermain terhadap keterampilan teknik dasar bolavoli. Namun berdasarkan hasil tes akhir keterampilan teknik dasar bolavoli menggunakan metode latihan sirkuit diperoleh nilai rata-rata hitung 64,25 dan metode rangkaian bermain 63,33 dengan perbedaan nilai rata-rata yaitu hanya 0,92.

Kata Kunci: Sirkuit, bermain, bolavoli

ABSTRACT

This research was conducted to reveal about the effect of circuit training method and playing method on basic skill volleyball of student Program of Physical Education Health and Recreation Faculty of Teacher Training and Education Universitas Bung Hatta. The purpose of this study is to analyze the differences in the influence of circuit training methods and the play method on basic skills volleyball. This research will be conducted at Bung Hatta University volleyball field. The approach used in this research is quantitative approach with research method used in this research that is quasi experiment. The data analysis technique used is using t-test. Based on the results of data analysis found that: 1) there is a significant influence between the method of circuit training on basic skills volleyball with $t_{count} = 16.90 > t_{table} = 2.20$. 2) There is a significant influence between playing method to basic technique skill of volleyball with $t_{count} = 9,62 > t_{table} = 2,20$. 3) There is no significant difference of influence between circuit training method and playing method to basic technique skill of volleyball. However, based on the final test results of basic engineering skills volleyball using circuit training methods obtained the average value of 64.25 count and 63.33 circuit playing method with a difference of average value that is only 0.92.

Keyword: Circuit, play, volleyball

PENDAHULUAN

Dalam rangka mencerdaskan kehidupan bangsa pemerintah Indonesia melaksanakan pembangunan diberbagai bidang olahraga. Hal ini merupakan kebijakan

yang tepat sekali diambil pemerintah, karena olahraga merupakan unsur yang sangat penting dalam kehidupan manusia. Olahraga kini telah mengalami kemajuan yang sangat pesat, saat ini olahraga telah memasuki

aspek kehidupan seperti industri, perekonomian, pendidikan dan sebagainya. Dalam arti lain dapat dikatakan bahwa olahraga merupakan suatu kegiatan yang dapat menggali potensi yang ada dalam diri seseorang. Untuk mengembangkan segala potensi yang sudah diberikan langsung oleh sang pencipta sejak dilahirkan tersebut perlu diberikan pendidikan. Karena pendidikan merupakan kebutuhan setiap orang untuk melangsungkan kehidupannya dan agar seseorang mengerti akan hakekat dan martabatnya dirinya sendiri. Apabila potensi-potensi yang ada tersebut tidak dikembangkan maka akan menjadi potensi yang terpendam dan sia-sia tanpa bisa dilihat dan dirasakan hasilnya. Dengan proses pendidikan dapat dikembangkan suatu keadaan yang seimbang antara aspek individu dan aspek sosial. "Pendidikan adalah rekonstruksi aneka pengalaman dari peristiwa yang dialami individu agar segala sesuatu yang baru menjadi terarah dan bermakna dan tujuan utamanya yaitu meningkatkan ketaqwaan, kecerdasan, keterampilan, budi pekerti, kepribadian dan menumbuhkan generasi unggul yang dapat membangun dirinya sendiri serta bersama bertanggung jawab atas pembangunan bangsa", Malik (2013:631).

Dengan proses pendidikan dapat dikembangkan suatu keadaan yang seimbang antara aspek individu dan aspek sosial. "Pendidikan adalah rekonstruksi aneka pengalaman dari peristiwa yang dialami individu agar segala sesuatu yang baru menjadi terarah dan bermakna dan tujuan utamanya yaitu meningkatkan ketaqwaan, kecerdasan, keterampilan, budi pekerti, kepribadian dan menumbuhkan generasi unggul yang dapat membangun dirinya sendiri serta bersama bertanggung jawab atas pembangunan bangsa", Malik (2013:631). Salah satu proses pendidikan yang dilakukan untuk menggali potensi yang ada pada seseorang yaitu pendidikan yang dilakukan diperguruan tinggi. Proses pembelajaran di perguruan tinggi lebih dikenal dengan istilah perkuliahan. Program Studi Pendidikan Jasman Kesehatan dan Rekreasi merupakan salah satu program studi yang ada di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan yang menyelenggarakan

perkuliahan dalam berbagai mata kuliah diantaranya adalah mata kuliah bolavoli. Capaian dari pelaksanaan perkuliahan bolavoli tersebut diharapkan mahasiswa dapat memiliki pengetahuan dan keterampilan teknik dasar bolavoli dengan baik. Keterampilan teknik dasar bolavoli adalah kemampuan penguasaan teknik yang meliputi teknik servis, *passing* atas dan *passing* bawah. Artinya mahasiswa bisa lulus mata kuliah bolavoli harus menguasai ketiga teknik dasar bolavoli tersebut. Supaya mahasiswa menguasai keterampilan teknik dasar bolavoli, maka mahasiswa harus melakukan latihan secara benar dengan penggunaan metode yang efektif untuk dapat meningkatkan keterampilan teknik dasar bolavoli tersebut dalam setiap tatap muka perkuliahan.

Berdasarkan permasalahan yang ditemukan bahwa belum baiknya keterampilan dasar bermain bolavoli mahasiswa tersebut dapat dilihat pada waktu mahasiswa melakukan *service*, yaitu: (a) sentuhan bola pada tangan atau jari tidak bisa dikendalikan ke arah sasaran yang diinginkan, (b) bola dipukul tidak terkontrol, (c) bola pergi jauh atau keluar, (d) bola pergi terlalu tajam keatas dan bola disentuh tidak tepat sehingga pada waktu melakukan *service* sering gagal menyeberangkan bola ke daerah permainan lawan. Berikutnya untuk kekurangan atau kesalahan dalam melakukan *Passing* atas, yaitu: (a) sikap tangan dan jari yang salah(jari-jari tidak terbuka dengan lebar),(b) sikap lengan dan kaki salah, (c) bola yang di *passing* terlalu rendah, (d) bola ditarik atau dibawa terlalu jauh sehingga banyak terjadi kesalahan dalam siswa dalam melakukan *passing* atas. Selanjutnya kesalahan dalam melakukan *passing* bawah, yaitu: (a) penerimaan bola tidak terkontrol(bola melenceng) dan posisi tubuh sering tidak berada dibelakang bola, (b) terjadi pantulan ganda atau kedua lengan tidak rapat, tangan tidak menempel satu sama lain, (c) bola bergulir di atas lengan. Dalam permainan bolavoli salah satu kesulitan yang dialami mahasiswa adalah penguasaan teknik dasar, khususnya dalam keterampilan *service*, *passing* bawah dan *passing* atas. Kedua teknik dasar inilah yang penting dikuasai karena teknik ini yang

banyak digunakan dalam permainan bolavoli tingkat dasar. Untuk melakukan *passing* dan *service* dibutuhkan ketangkasan, gerakan yang cepat, dibutuhkan koordinasi mata dan tangan yang baik, kekuatan lengan dan tangan dan kesiapan mental.

Beberapa faktor yang dapat mempengaruhi keterampilan teknik dasar bolavoli tersebut antara lain yaitu sarana dan prasarana yang tersedia, motivasi belajar, kondisi fisik mahasiswa, media pembelajaran yang dipakai, konsentrasi mahasiswa dalam belajar, kesiapan mahasiswa dalam belajar, lingkungan belajar dan penggunaan metode yang tepat dan efektif. Menurut Saptono (2013:111) "Metode yang dapat digunakan dalam perkuliahan yaitu metode komando, metode latihan, metode resiprokal, metode periksa diri, dan metode inklusi". Metode adalah cara yang di dalam fungsinya merupakan alat untuk mencapai tujuan. Makin baik suatu metode makin efektif pula pencapaian tujuan. Untuk menetapkan metode mana yang dapat disebut baik, diperlukan patokan yang bersumber dari beberapa faktor yang telah dikemukakan di atas. Tetapi faktor yang utama menentukan adalah tujuan yang akan dicapai. Dalam meningkatkan keterampilan teknik dasar bolavoli diperlukan mengetahui motivasi belajar mahasiswa dan menentukan metode pembelajaran khusus dan beberapa metode lainnya. Penggunaan metode dan bentuk latihan yang mungkin dapat menimbulkan peningkatan keterampilan teknik dasar bolavoli mahasiswa tersebut yaitu dengan metode sirkuit dan metode rangkaian bermain. Metode latihan Sirkuit merupakan salah satu metode latihan yang berpengaruh terhadap peningkatan teknik dengan bentuk latihan menggunakan pos, dimana setiap pos mempunyai bentuk kegiatan yang berbeda satu sama lainnya. Dalam pencapaian tujuan latihan maka pembebanan latihan harus sesuai dengan prinsip-prinsip latihan, oleh karena itu pemberian latihan teknik haruslah mengacu pada tujuan yang ingin dicapai yaitu agar dapat berpengaruh terhadap peningkatan teknik, jika melakukan program yang teratur dan terarah maka secara tidak langsung akan dapat meningkatkan penguasaan keterampilan teknik dasar bolavoli mahasiswa. Selanjutnya metode

yang akan digunakan yaitu metode rangkaian bermain yang merupakan salah satu upaya yang dapat dilakukan dalam meningkatkan keterampilan bermain bolavoli dengan memberikan bentuk-bentuk permainan dengan cara memodifikasi permainan seperti memperkecil lapangan, membatasi jumlah mahasiswa, dan menyederhanakan peraturan. Di samping itu dengan metode rangkaian bermain dapat diarahkan kepada ketiga teknik dasar bolavoli tersebut. Kelebihan dari metode rangkaian bermain dapat menjadikan mahasiswa berpartisipasi aktif, adanya perasaan senang dan kemauan yang tinggi dalam mengikuti latihan karena merasa adanya persaingan. Melalui metode rangkaian bermain diharapkan dapat memberikan perubahan dan kemampuan teknik yang diaplikasikan dalam permainan. Namun kekurangan dari metode rangkaian bermain ini yaitu akan sulit untuk melakukan koreksi terhadap gerakan yang dilakukan oleh mahasiswa karena dalam bentuk gerakan permainan.

Apabila metode yang digunakan sudah tepat maka hal lain yang perlu diperhatikan yaitu faktor motivasi belajar mahasiswa yang sangat berpengaruh besar di dalam peningkatan keterampilan teknik dasar bolavoli mahasiswa karena, semakin tinggi motivasi untuk belajar maka semakin besar dorongan di dalam dirinya untuk mencapai hasil semaksimal mungkin. Sebaliknya apabila seorang mahasiswa yang mempunyai motivasi rendah, akan dapat juga terlihat dari usaha serta rasa ingin lebih unggul dalam dirinya untuk mencapai hasil yang maksimal. Dalam hal ini hasil yang maksimal yang diharapkan oleh seorang mahasiswa yaitu memiliki keterampilan teknik dasar bolavoli yang bagus dan diakhir semester mendapatkan nilai akhir yang baik.

TINJAUAN PUSTAKA

Keterampilan Teknik Dasar Bolavoli

1. Teknik *Passing* Bawah

Passing bawah merupakan suatu teknik dasar dalam permainan bolavoli yang sangat penting. Agar *passing* bawah yang dilakukan menjadi lebih baik dan sempurna maka *passing* bawah harus dilakukan dengan gerakan yang dirangkaikan secara baik dan harmonis.

- Menurut Erianti (2011:159) *Passing* bawah adalah *Passing* bawah dalam permainan bolavoli merupakan elemen utama untuk mempertahankan regu dari serangan lawan (bola yang datangnya terlalu keras dan sulit dimainkan dari *passing* atas, maka diambil dengan *passing* bawah). Sementara Bachtiar dkk menjelaskan bahwa "*passing* bawah di samping untuk pertahanan juga sangat berperan untuk membangun serangan. *Passing* bawah dapat dilakukan dengan satu atau dua tangan dan penggunaannya sesuai dengan situasi dan tujuan yang ingin dicapai". Selanjutnya Syafruddin (2004:70) mengatakan bahwa "*passing* bawah merupakan elemen pokok dari pertahanan. Bola yang dipukul terlalu keras dan sulit untuk diumpangkan, maka harus dimainkan dengan *passing* bawah". Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa *passing* bawah penting untuk dipelajari siswa, karena semakin tinggi keterampilan *passing* bawah siswa akan mampu mengatasi pukulan bola yang datangnya keras seperti pukulan *smash*, dan servis lompat yang bolanya harus diambil atau diterima dengan *passing* bawah. Penjelasan teknik *passing* bawah yakni sebagai berikut: Sikap lengan: lengan betul-betul diluruskan, dan dirapatkan. Satu tangan menempel pada tangan yang lain sehingga kedua ibu jari sejajar
2. Teknik *Passing* Atas
Syafruddin (2004:55) mengatakan "*passing* atas merupakan elemen yang penting dalam permainan bolavoli. Tanpa teknik ini tidak mungkin dapat dilakukan suatu serangan yang berarti. Apabila *passing* atas digunakan secara bervariasi, maka seluruh potensi penyerangan tim/regu dapat dimanfaatkan". Gerak pelaksanaan pada saat bola berada di atas dan sedikit di depan dahi, lengan diluruskan dengan gerak agak eksplosif untuk mendorong bola. Perkenaan bola pada permukaan jari-jari yaitu ruas pertama dan kedua serta dominan mendorong bola adalah ibu jari, jari telunjuk dan jari tengah, jari-jari agak ditegangkan pada waktu bersentuhan dengan bola, kemudian diikuti dengan gerakan pergelangan tangan agar bola dapat memantul dengan baik. Gerakan lanjutan setelah bola memantul dengan baik, dilanjutkan dengan meluruskan lengan ke depan atas sebagai suatu gerakan lanjutan, diikuti dengan memindahkan berat badan ke depan dengan melangkahkan kaki belakang ke depan dan segera mengambil sikap siap dalam posisi normal. Sama halnya dalam melakukan *passing* bawah, posisi dan jarak bola dengan badan tidak selalu dalam keadaan yang ideal untuk melakukan *passing* atas dengan posisi normal.
 3. Teknik Servis
Sriwahyuni dkk (2014:13) mengatakan servis adalah "pukulan permulaan dengan satu tangan oleh pemain belakang yang dilakukan di daerah servis sebagai aksi memukul bola ke area lapanganlawan. Pukulan servis yang tidak dapat dikembalikan oleh lawan dapat menghasilkan poin (nilai)". Hidayat (2015: 130), menjelaskan bahwa "servis dalam permainan bolavoli merupakan modal awal dalam memulai permainan". Berdasarkan pengertian servis dalam permainan bolavoli, maka servis dapat diartikan sebagai pukulan pembukaan untuk memulai suatu permainan dan sekaligus dapat dikatakan sebagai serangan awal untuk memperoleh angka atau poin. Kemudian berdasarkan tekniknya, servis terdiri dari dua macam yaitu servis bawah dan servis atas. Cara melakukan servis bawah dikemukakan oleh Hadziq (2013:23) adalah sebagai berikut: berdiri menghadap net, kaki kiri di depan (servis tangan kanan). (b) Bola dipegang tangan kiridi samping kanan depan, lengan kanan lurus ke bawah. (c) Tangan kiri melambungkan bola, bersamaan dengan mengayun lengan kanan ke belakang. (d) Saat bola turun, ayun lengan kanan dari belakang ke depan untuk memukul bola. (e) Gerak akhir lengan tetap lurus menunjuk ke arah depan. Surtiyo (2013:63) mengatakan bahwa "keberhasilan suatu servis tergantung pada kecepatan, jalan, perputaran, dan

penempatan bola ke tempat kosong tempat permainan lawan". Oleh sebab itu agar siswa dapat melakukan servis dengan baik, tentu dalam pelaksanaan pembelajaran atau latihan dilakukan dengan cara yang benar. Dalam penelitian ini latihan atau belajar servis bawah dilakukan langsung dikontrol oleh sipeneliti dengan menggunakan dua macam pendekatan pembelajaran yaitu pendekatan pembelajaran konstruktivisme dan konvensional.

Metode Latihan Sirkuit

Kata "*circuit*" (putaran) dimaksud bahwa latihan harus diadakan dengan berputar dalam lingkaran di sejumlah tempat pada berbagai alat (Krempel dkk, 1988:37). Jadi setiap pos itu memiliki beberapa unsur latihan yang akan diselesaikan oleh para siswa setelah menyelesaikan satu pos maka akan berlanjut ke pos selanjutnya. Sirkuit adalah salah satu jenis dari program latihan yang mempunyai perbedaan dari program-program dan prinsip latihan seperti: prinsip latihan bertambah, prinsip beban berlebih, prinsip kekhususan, prinsip individual dan prinsip pulih asal. Hal ini merupakan salah satu bentuk latihan yang efisien karena seseorang dapat melakukan lebih banyak latihan dalam waktu yang lebih singkat. Sedangkan menurut Irawadi (2010:11) metode latihan *circuit* adalah "suatu bentuk latihan yang menggunakan pos-pos, dimana pada setiap pos dilakukan suatu bentuk kegiatan latihan yang berbeda-beda". Dari penjelasan teori di atas maka dapat dijelaskan bahwa latihan *circuit teknik* ini merupakan suatu rangkaian latihan teknik, dimana setelah selesai pada satu pos, maka pindah dari pos ke pos dilakukan secara berurutan, dan diselingi oleh waktu istirahat. Latihan biasanya dilakukan dengan beberapa kali pengulangan (set), dari set ke set berikutnya juga diberikan waktu istirahat. Waktu istirahat antar set lebih lama daripada waktu istirahat antar pos.

Dari penjelasan di atas, maka dapat disimpulkan bahwa latihan *circuit* adalah suatu bentuk latihan yang menggunakan pos-pos, dimana pada setiap pos dilakukan suatu bentuk kegiatan latihan yang berbeda-beda untuk menghasilkan perubahan-perubahan

positif pada kemampuan motorik. Satu latihan *circuit* dinyatakan selesai apabila seseorang telah menyelesaikan latihan disemua stasiun dengan dosis serta waktu yang ditetapkan. Harsono (1988:230) terdapat beberapa keuntungan berlatih dengan cara *circuit* yaitu serempak dalam waktu yang relatif singkat :

1. Meningkatkan berbagai komponen kondisi fisik atau teknik secara serempak dalam waktu yang relatif singkat.
2. Setiap siswa dapat berlatih menurut kemajuannya masing-masing.
3. Setiap siswa dapat mengobservasi dan menilai kemajuan sendiri.
4. Latihan mudah diawasi.
5. Hemat waktu, karena dalam waktu singkat dapat menampung banyak orang berlatih sekaligus.

Pelatihan sirkuit adalah suatu sistem latihan yang selain menghasilkan perubahan-perubahan positif pada kemampuan motorik, juga memperbaiki secara serempak kesegaran jasmani pada tubuh. Kemudian Soekarman (1987:70) mengemukakan beberapa hal yang harus diperhatikan dalam pengembangan latihan *circuit* yaitu: Dalam satu *circuit* biasanya ada 6 sampai 15 stasiun. Latihan *circuit* ini biasanya berlangsung selama 10-20 menit. Istirahat dari stasiun ke lainnya 15-20 detik. Dalam suatu latihan harus dilakukan latihan *circuit* beberapa kali. Supaya lebih meresap maka kita perlu mengulangi lagi pengaruh dari latihan tersebut. Pendapat di atas menjelaskan bahwa latihan *circuit* harus dirancang dengan baik agar memberikan manfaat terhadap kemampuan fisik. Hal-hal yang perlu menjadi pertimbangan dalam menyusun program latihan *circuit* adalah menetapkan tujuan latihan, menentukan banyaknya jumlah pos latihan, menyusun pos untuk menghindari pembebanan terhadap otot yang sama dan lamanya latihan baik waktu untuk melakukan satu set latihan maupun waktu untuk latihan secara keseluruhan. Selanjutnya intensitas latihan dan jumlah set/pegulangan serta waktu istirahat antara pos juga harus diperhatikan dalam pengembangan latihan *circuit*. Dalam latihan *circuit* terdapat beberapa pos/stasiun dengan frekuensi latihan minimal 3 kali seminggu. Pengulangan latihan disetiap pos berkisar antara 75% sampai dengan 100% dari kemampuan

maksimal. Lamanya waktu pelaksanaan kegiatan disetiap pos antara 15 sampai dengan 30 detik, sedangkan lamanya waktu istirahat ketika pergantian pos antara 15 sampai dengan 60 detik. Adapun komponen-komponen latihan: Intensitas latihan, Volume latihan, Frekwensi latihan dan Lamanya latihan.

Pelaksanaan metode latihan *Sirkuit* dalam penelitian ini menggunakan 6 bentuk latihan. namun setiap kali pertemuan hanya menggunakan 6 bentuk latihan atau 6 pos sehingga ada variasi setiap latihan. Setiap pos/stasiun dilakukan latihan sesuai repetisi dan intensitas yang diberikan adalah sub maksimal yaitu 80% dari kemampuan maksimal dengan istirahat antar pos 30 detik dan istirahat antar set 5 menit. Bentuk pelaksanaan latihan *Sirkuit* adalah sebagai berikut: Pertama atau pos (1), untuk meningkatkan keterampilan *service bawah* bola voli. Contoh latihan *service bawah* di tempat dengan mengarahkan bola melambung ke depan . Pada saat pluit telah di bunyikan, siswa atau pemain bola voli yang berada di pos pertama ini melakukan *service bawah*. Kedua atau pos (2), untuk meningkatkan keterampilan *passing bawah* bolavoli. Contoh latihan, *pass bawah* di tempat dengan mengarahkan bola ke atas lewat dari kepala.

Ketiga atau pos (3), untuk meningkatkan keterampilan *passing atas*. Contoh latihan *passing atas*, di tempat dengan mengarahkan bola ke atas lewat dari kepala sekitar 1 meter Keempat atau pos (4), untuk meningkatkan keterampilan *service bawah*. Contoh latihan *service bawah*. dengan berpasangan secara bergantian (5) untuk meningkatkan keterampilan *passing bawah*. contoh latihan *passing bawah*, *passing bawah* berpasangan secara bergantian. Keenam atau pos (6) untuk meningkatkan *passing atas*. Contoh latihan *passing atas*. *passing atas* berpasangan secara bergantian

Lamanya latihan sering disebut dengan lamanya pembebanan dalam menyelesaikan suatu latihan. Rothig dan Grossing dalam Syafruddin (2011:24) menyatakan bahwa "lamanya beban menunjukkan jumlah waktu suatu latihan, suatu seri latihan atau jumlah waktu untuk

menyelesaikan suatu jarak tertentu". Pendapat tersebut menjelaskan bahwa dalam melakukan suatu latihan agar dapat memberi manfaat terhadap kemampuan fisik, maka perlu kita perhatikan jumlah waktu yang dibutuhkan dalam satu kali latihan. Kebutuhan terhadap lamanya waktu untuk berlatih berbeda-beda antara satu dengan lainnya, tergantung tinggi rendahnya tingkat kesegaran jasmani setiap orang. Artinya semakin tinggi tingkat kesegaran jasmani seseorang maka ia akan mampu berlatih dalam waktu yang lama.

Metode Rangkaian Bermain

Bermain mengandung pengertian bahwa dalam situasi bermain tersebut harus ada lawan, harus ada kalah dan menang dan ada peraturan yang mengikat. Metode pengajaran rangkaian bermain merupakan metode pengajaran yang menjadikan suasana atau situasi bermain untuk menumbuhkan persaingan yang menyenangkan dalam diri seseorang, agar mereka termotivasi dalam berlatih untuk meraih prestasi. Sedangkan arti dari rangkaian bermain merupakan salah satu bentuk latihan yang bisa digunakan untuk melatih teknik dasar seorang siswa. Dalam bentuk latihan ini atlet melakukan latihan dengan bentuk permainan. Menurut Darwis (1999:39) bentuk permainan adalah bentuk latihan yang digunakan dalam usaha pencapaian tujuan melalui kegiatan-kegiatan yang kompleks yang dapat mencerminkan terjadinya suatu permainan atau pertarungan dimana dua regu penyerang dan bertahan". Dalam rangkaian bermain adanya kompetisi menang-kalah, ini akan menambah motivasi bagi siswa untuk berlatih dan ini akan menghilangkan kejenuhan saat latihan. Astuti (2017) berpendapat bahwa "metode rangkaian bermain merupakan salah satu upaya yang dapat dilakukan dalam meningkatkan keterampilan bermain bolavoli". Dengan demikian dapat diartikan bahwa pada pelaksanaan latihan dalam bentuk permainan kemungkinan akan lebih besar memberikan kontribusi dalam meningkatkan keterampilan teknik dasar bolavoli seseorang karena dalam pelaksanaannya ada lawan yang sesungguhnya yang dapat meningkatkan

motivasi mahasiswa. Bentuk permainan menurut Grossing dalam Djezed (1995:23) terdapat tiga bentuk permainan yaitu:

1. Bentuk dasar permainan mengandung ciri khas keterampilan permainan yang sederhana
2. Bentuk permainan sederhana merupakan permainan yang berdiri sendiri dan berisikan ide permainan
3. Permainan yang sebenarnya dan sesuai dengan menurut peraturan

Berdasarkan kutipan tersebut, maka mahasiswa harus memperhatikan penjelasan serta demonstrasi dari pelatih tentang tujuan latihan, materi dan rangkaian permainan yang dilaksanakan. Kemudian siswa diberi kesempatan untuk menanggapi dan mencobakan hal yang didemonstrasikan kedalam kelompok kecil. Ciri khas keterampilan permainan yang sederhana dalam bentuk dasar siswa harus ditonjolkan, sehingga siswa mampu untuk merealisasikan bahkan menikmati permainan. Dalam hal ini maka ide permainan dan peraturan yang dilakukan harus jelas, sehingga permainan akan berlangsung sesuai dengan tujuan yang ingin dicapai. Adapun karakteristik metode rangkaian bermain sebagai berikut:

1. Latihan dilakukan dalam bentuk permainan.
2. Berlatih dengan lawan dan kompetisi.
3. Materi yang diberikan lebih kompleks.
4. Permainan lebih terfokus pada skill atau teknik.
5. Jumlah pemain, ukuran lapangan, dimodifikasi sesuai dengan tujuan permainan.

Bila dicermati gerakan-gerakan dalam melakukan keterampilan dasar bermain bolavoli terdapat beberapa teknik yang umumnya anak menemukan kesulitan dalam melakukan misalnya sikap tangan waktu *mepassing* bola yaitu anak sering dengan sikap tangan yang bengkok sehingga bola tidak dapat diarahkan dengan baik. Begitu juga dengan sikap kaki waktu melakukan gerakan-gerakan *passing* bawah terlihat kaku, kesalahan tersebut bisa mungkin saja disebabkan karena anak belum begitu memahami teknik *passing* bawah atau mungkin karena koordinasi gerakan anak belum sempurna dan anak kurang bersemangat untuk melakukan *passing*

bawah. Dengan demikian metode rangkaian bermain cukup efektif diterapkan untuk penguasaan *passing* bawah dan mengurangi kebosanan anak dalam melakukan teknik tersebut. Cara pelaksanaan metode rangkaian bermain yaitu dengan cara membuat program bentuk metode rangkaian bermain. Mahasiswa diberikan bentuk-bentuk kelompok bermain, harus ada yang kalah dan menang dalam kelompok-kelompok bermain tersebut.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan pendekatan yang digunakan adalah *quasi experiment* model kausal komparatif. Rancangan penelitian yang digunakan dalam penelitian ini yaitu *experiment*. Teknik pengumpulan data yakni sebagai berikut:

1. Pengukuran terhadap keterampilan teknik dasar bolavoli yang terdiri dari tes servis, *passing* bawah dan *passing* atas.
2. Data motivasi belajar mahasiswa dikumpulkan dengan menggunakan angket dengan skala Likert dengan menggunakan alternatif jawaban yaitu : Selalu (SL) skornya 4, Sering (SR) skornya 3, Kadang-Kadang (KD) skornya 2, dan tidak Pernah (TP) skornya 1.

HASIL

Hasil Data Tes Awal Keterampilan Teknik Dasar Bolavoli Kelompok Metode Latihan Sirkuit

Dari hasil pengukuran sampel dalam kelompok ini, terdiri dari 12 orang sampel ditemukan skor tertinggi 60, skor terendah 23, (*range*) 37. Rerata 41,92, median yaitu 42, kemudian simpangan baku 10,71. Dari hasil analisis data ditemukan bahwa terdapat hanya 1 orang (8,33%) berada pada kelas interval 21 - 28, 2 orang (16,67%) berada pada kelas interval 29 - 36, 4 orang (33,33%) berada pada kelas interval 37 - 44, 2 orang (16,67%) berada pada kelas interval 45 - 52, dan sebanyak 3 orang (25%) berada pada kelas interval 53 - 50. Untuk lebih jelas hasil perhitungan dan penjabaran distribusi frekuensi data hasil tes keterampilan teknik dasar bolavoli kelompok metode latihan sirkuit dapat dilihat pada gambar berikut.

Hasil Data Tes Akhir Keterampilan Teknik Dasar Bolavoli Kelompok Metode Latihan Sirkuit

Dari hasil pengukuran sampel dalam kelompok ini, terdiri dari 12 orang sampel ditemukan skor tertinggi 81, skor terendah 47, (*range*) 34. Rerata 64,52, median yaitu 63, kemudian simpangan baku 9,71. Hasil deskripsi data ditemukan bahwa terdapat 2 orang (16,67%) berada pada kelas interval 47 - 53, hanya 1 orang (8,33%) berada pada kelas interval 54 - 60, 5 orang (41,67%) berada pada kelas interval 61 - 67, 3 orang (25%) berada pada kelas interval 68 - 74, dan hanya 1 orang (8,33%) berada pada kelas interval 75 - 81.

Hasil Data Tes Awal Keterampilan Teknik Dasar Bolavoli Kelompok Metode Rangkaian Bermain

Dari hasil pengukuran sampel dalam kelompok ini, terdiri dari 12 orang sampel ditemukan skor tertinggi 57, skor terendah 23, (*range*) 34. Rerata 40,92, median yaitu 42, kemudian simpangan baku 10,81. Hasil tes awal keterampilan bolavoli ditemukan bahwa terdapat 2 orang (16,67%) berada pada kelas interval 23 - 29, 2 orang (16,67%) berada pada kelas interval 30 - 36, 2 orang (16,67%) berada pada kelas interval 37 - 43, 4 orang (33,33%) berada pada kelas interval 44 - 50, dan 2 orang (16,67%) berada pada kelas interval 51 - 57

Hasil Data Tes Akhir Keterampilan Teknik Dasar Bolavoli Kelompok Metode Rangkaian Bermain

Dari hasil pengukuran sampel dalam kelompok ini, terdiri dari 12 orang sampel ditemukan skor tertinggi 77, skor terendah 50, (*range*) 27. Rerata 63,33, median yaitu 64, kemudian simpangan baku 7,24. Tes akhir keterampilan bolavoli kelompok metode rangkaian bermain menunjukkan bahwa terdapat hanya 1 orang (8,33%) berada pada kelas interval 48 - 53, 2 orang (16,67%) berada pada kelas interval 54 - 59, 5 orang (41,67%) berada pada kelas interval 60 - 65, 3 orang (25%) berada pada kelas interval 66 - 71, dan sebanyak 1 orang (8,33%) berada pada kelas interval 72 - 77.

Pengujian Persyaratan Analisis

Pengujian hipotesis pada penelitian ini yaitu uji normalitas yaitu sebagai berikut. Uji normalitas dilakukan dengan menggunakan uji *Lilliefors* dengan taraf nyata (α) = 0.05, kriteria pengujian adalah bahwa H_0 ditolak apabila L_o yang diperoleh dari data pengamatan melebihi L_d dan sebaliknya H_0 diterima apabila L_t lebih besar dari L_o . Hasil pengujian untuk data tes awal kelompok metode latihan sirkuit adalah $L_{observasi} 0,137 < L_{tabel} 0,242$ ($\alpha = 0.05$) dapat disimpulkan bahwa data berdistribusi normal. Hasil pengujian untuk data tes awal kelompok metode rangkaian bermain adalah $L_{observasi} 0,112 < L_{tabel} 0,242$, artinya data berdistribusi normal. Selanjutnya hasil dari pengujian data tes akhir kelompok metode latihan sirkuiti ditemukan $L_{observasi} 0,121 < L_{tabel} 0,242$ dan data tes akhir kelompok metode rangkaian bermain diperoleh $L_{observasi} 0,177 < L_{tabel} 0,242$. Artinya data disimpulkan bahwa data berdistribusi normal.

Pengujian Hipotesis

Setelah uji persyaratan analisis dilakukan dan ternyata semua data variabel penelitian memenuhi persyaratan untuk dilakukan pengujian statistik lebih lanjut yaitu pengujian hipotesis. Berikut dideskripsikan hasil pengujian terhadap ketiga hipotesis penelitian yaitu:

1. Terdapat Pengaruh Metode Latihan Sirkuit Terhadap Keterampilan Teknik Dasar Bolavoli

Uji statistik yang digunakan adalah t-test yaitu melihat pengaruh dari rata-rata hitung dalam satu kelompok yang sama dengan taraf signifikan 0,05. Hasil tes awal keterampilan teknik dasar bolavoli dengan menggunakan metode latihan sirkuit dengan jumlah sampel 12 orang diperoleh rata-rata hitung yaitu 41,92 dan simpangan baku adalah 10,71. Sedangkan untuk nilai rata-rata hitung tes akhir adalah 64,25 dan simpangan baku 9,71. Adapun hasil pengujian hipotesis pertama ditemukan bahwa $t_{hitung} = 16,90 > t_{tabel} = 2,20$. Hal ini berarti bahwa hipotesis penelitian dapat diterima. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa metode latihan sirkuit

memberikan pengaruh yang signifikan terhadap keterampilan teknik dasar bolavoli. Peningkatan keterampilan teknik dasar bolavoli ini adalah sebesar 22,33 yaitu dari skor rata-rata tes awal 41,91 dan tes akhir menjadi 64,25.

2. Terdapat Pengaruh Metode Rangkaian Bermain Terhadap Keterampilan Teknik Dasar Bolavoli

Uji statistik yang digunakan adalah t-test yaitu melihat pengaruh dari rata-rata hitung dalam satu kelompok yang sama dengan taraf signifikan 0,05. Hasil tes awal keterampilan teknik dasar bolavoli dengan menggunakan metode rangkaian bermain dengan jumlah sampel 12 orang diperoleh rata-rata hitung yaitu 40,91 dan simpangan baku adalah 10,81. Sedangkan untuk nilai rata-rata hitung tes akhir (*post test*) adalah 63,33 dan simpangan baku adalah 7,24. Adapun hasil pengujian hipotesis kedua ditemukan bahwa $t_{hitung} = 9,62 > t_{tabel} = 2,20$. Hal ini berarti bahwa hipotesis penelitian dapat diterima. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa metode rangkaian bermain memberikan pengaruh yang signifikan terhadap keterampilan teknik dasar bolavoli. Peningkatan keterampilan teknik dasar bolavoli adalah sebesar 22,42 yaitu dari skor rata-rata tes awal 40,91 dan tes akhir menjadi 63,33.

3. Terdapat Perbedaan Pengaruh Antara Metode latihan sirkuit Dengan Metode rangkaian bermain Terhadap Keterampilan teknik dasar bolavoli

Uji statistik yang digunakan adalah t-test yaitu melihat pengaruh dari rata-rata hitung dalam satu kelompok yang sama dengan taraf signifikan 0,05. Hasil tes akhir keterampilan teknik dasar bolavoli dengan menggunakan metode latihan sirkuit dengan jumlah sampel 12 orang diperoleh rata-rata hitung yaitu 78,92 dan simpangan baku adalah 10,08. Sedangkan untuk nilai rata-rata hitung tes akhir metode rangkaian bermain adalah 63,65 dan simpangan baku 8,01. Adapun hasil pengujian hipotesis ketiga ditemukan bahwa $t_{hitung} = 0,262 < t_{tabel} = 2,18$. Hal ini berarti bahwa hipotesis penelitian dapat diterima

secara empiris. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan antara metode latihan sirkuit dengan metode rangkaian bermain terhadap keterampilan teknik dasar bolavoli. Namun berdasarkan hasil tes akhir keterampilan teknik dasar bolavoli menggunakan metode latihan sirkuit diperoleh nilai rata-rata hitung 64,25 dan metode rangkaian bermain 63,33 dengan perbedaan nilai rata-rata yaitu hanya 0,92.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data penelitian yang telah dilaksanakan maka dapat dikemukakan kesimpulan yaitu: 1) metode latihan sirkuit memberikan pengaruh yang signifikan terhadap keterampilan teknik dasar bolavoli, 2) metode rangkaian bermain memberikan pengaruh yang signifikan terhadap keterampilan teknik dasar bolavoli, 3) tidak terdapat pengaruh yang signifikan antara metode latihan sirkuit dan metode rangkaian bermain terhadap keterampilan teknik dasar bolavoli, namun apabila dilihat dari perbedaan nilai rata-rata, metode latihan sirkuit lebih baik atau lebih optimal digunakan untuk meningkatkan keterampilan teknik dasar bolavoli.

DAFTAR RUJUKAN

- A.M. Sardiman, 2007, *Interaksi dan Motivasi Belajar Mengajar*: Bandung, Rajawali Pers.
- Ahmad Adib An'Amta dan Nurhikmahyanti Desi. 2014. Hubungan Motivasi Belajar Olahraga Dan Sarana Prasarana Keolahragaan Terhadap Prestasi Belajar Siswa Cabang Olahraga Voli Pantai Di Upt Sma Negeri Olahraga Provinsi Jawa Timur. *Jurnal Inspirasi Manajemen Pendidikan*, Vol. 3 No. 3.
- Astuti Yuni 2017. Pengaruh Metode Drill dan Metode Bermain Terhadap Keterampilan Bermain Bolavoli Mini (Studi Eksperimen Pada Siswa SD Negeri 14 Kampung Jambak Kecamatan Koto Tengah Kota Padang). *Jurnal Al Ibtida*. Vol 4 No. 1.

- Barzouka K., Sotiropoulos, K., Kioumourtzoglou, 2015. The effect of feedback through an expert model observation on performance and learning the pass skill in volleyball and motivation. *Journal of Physical Education and Sport* ® (JPES), 15(3), Art 61, pp. 407 - 416
- Dimiyati, 2006. *Belajar dan Pembelajaran*, Jakarta: Rineke Cipta.
- Erianti. 2011. *Buku Ajar Bolavoli*. Padang: FIK UNP.
- Harsono. 1988. *Prinsip-Prinsip Pelatihan*. Jakarta: Depdikbud Dirjen Dikti P2LPTK.
- Hendri Irawadi. 2010. *Kondisi Fisik dan Pengukurannya*. Padang: FIK Universitas Negeri Padang.
- Hidayat Akhmad Slamet Nur. 2015. Peningkatan Pembelajaran Servis Atas Bolavoli. Melalui Metode Team Games Tournament Kelas Xi Mia 5 Sman 1 Sleman. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*. Volume 11, Nomor 2, November 2015.
- Khairul Hadziq. 2013. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan SMP/MTS Kelas VII*. Jakarta: Rama Widya.
- Malik Arief Abdul, dkk. 2013. "Ular Tangga Olahraga" Media Permainan Edukatif Untuk Olahraga Dengan Menggunakan Sistem Sirkuit Training Bagi Siswa Kelas X Sma Negeri Ajibarang Tahun Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreation (2).
- Margiyani. 2008. *Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan Kls. 4 SD/MI*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Saptono Tri. 2013. Perbedaan Pengaruh Metode Mengajar Reciprocal Dan Self Check Terhadap Peningkatan Keterampilan Teknik Dasar Bolavoli. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*. Volume 9, Nomor 2.
- Sri Wahyuni. 2013. *Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan SMA/MA. Semester 1*. Jakarta: Tiga Serangkai Pustaka Mandiri.
- Surtiyo. 2013. *PJOK (Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan SMP/MTS*. Jakarta: PT Bumi Aksara.
- Syafruddin. 2004. *Permainan Bolavoli*. Padang.: FIK UNP.
- Syafruddin. 2011. *Ilmu Kepelatihan Olahraga*. Padang; UNP Press.
- Zan Gao, Leslie Podlog, Chaoqun Huang. 2012. Associations among children's situational motivation, physical activity participation, and enjoyment in an active dance video game. *Journal of Sport and Health Science* (2) 122-128.