ISSN (Online) : 2657-0734
ISSN (Print) : 2085-5389

COMPETITOR

JURNAL PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA

Volume 10 Nomor 1 , Februari 2018

Published By:

Tim Publikasi
Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Fakultas Ilmu Keolahragaan
UNIVERSITAS NEGERI MAKASSAR

COMPETITOR

JURNAL PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA

Terbit tiga kali setahun pada bulan Februari, Juni dan Oktober berisi artikel-artikel ilmiah yang menjelaskan dan meneliti seputar Ilmu Olahraga, Ilmu Kepelatihan, Pengajaran Pendidikan Jasmani dan Olahraga, Ilmu Kesehatan dan Gizi. Artikel yang dimuat berupa analisis, kajian dan aplikasi teori, hasil penelitian, dan pembahasan kepustakaan.

EDITOR IN CHIEF

Sahabuddin, Universitas Negeri Makassar, SINTA ID : 6709128, Indonesia

MANAGING EDITOR

Muslim Syaharuddin, Universitas Negeri Makassar, Indonesia

EDITORS

Anak Agung Ngurah Putra Laksana, IKIP PGRI Bali, SINTA ID : 6685162, Indonesia
Apta Mylsidayu, Universitas Islam 45 Bekasi, SINTA ID : 6024387, Indonesia
Ashar Ashar, Universitas Muhammadiyah Makassar, SINTA ID: 6041007, Indonesia
Awaluddin Awaluddin, Universitas Megarezky, SINTA ID : 199477, Indonesia
Hendra Mashuri, Universitas Nusantara PGRI Kediri, SINTA ID : 5998845, Indonesia
Muhammad Ishak Naim, Universitas Negeri Makassar, Indonesia
Nukhrawi Nawir, Universitas Negeri Makassar, SINTA ID : 6463299, Indonesia
Nurjamal, Universitas Mulawarman, SINTA ID : 6664292, Indonesia
Nurussyariah, Universitas Negeri Makassar, SINTA ID : 6181955, Indonesia
Resty Gustiawati, Universitas Singaperbangsa Karawang, SINTA ID : 6115205, Indonesia
Ruslan Abdul Gani, Universitas Singaperbangsa Karawang, SINTA ID : 6678438, Indonesia
Saharullah, Universitas Negeri Makassar, SINTA ID : 6644543, Indonesia
Wahyuddin, Universitas Negeri Makassar, Indonesia

REVIEWER TEAM

Andi Ihsan, Universitas Negeri Makassar, SINTA ID : 6095120, Indonesia
Benny Badaru, Universitas Negeri Makassar, SCOPUS ID: 57216510594, Indonesia
Bujang, Universitas Islam 45 Bekasi, SINTA ID : 6162563, Indonesia
Firmansyah Dlis, Universitas Negeri Jakarta, SCOPUS ID: 57210597274, Indonesia
Fredrik Alfrets Makadada, Universitas Negeri Manado, SINTA ID : 6033608, Indonesia
Hari Amirullah Rachman, Universitas Negeri Yogyakarta, SINTA ID : 6025445, Indonesia
Hasmyati Hasmyati, Universitas Negeri Makassar, SCOPUS ID: 57202601362, Indonesia
Rahma Dewi, Universitas Negeri Medan, SCOPUS ID: 57208125242, Indonesia
Ridwan Sinurat, Universitas Pasir Pangaraian, SINTA ID : 6107453, Indonesia
Saharuddin Ita, Universitas Cenderawasih, SCOPUS ID: 56624934600, Indonesia
Sugiharto, Universitas Negeri Semarang, SCOPUS ID: 57204619272, Indonesia
Syahruddin, Universitas Negeri Makassar, SCOPUS ID: 57211493922, Indonesia
Sukendro, Universitas Negeri Jambi, SINTA ID : 6678644, Indonesia

IT SUPPORT EDITOR

Arman Fadillah, Universitas Negeri Makassar, Indonesia
Muhamad Ihsan Azhim, Universitas Negeri Makassar, Indonesia
Muhammad Qasash Hasyim, Universitas Negeri Makassar, Indonesia

SEKRETARIAT

Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Fakultas Ilmu Keolahraga Universitas Negeri Makassar
Jl. Wijaya Kusuma Raya No.14, Kampus FIK UNM Makassar, Sulawesi Selatan, Indonesia
Sahabuddin (Editor In Chief): 0821 9088 1339, Website: https://ojs.unm.ac.id/competitor
Email : competitor.journal@unm.ac.id

KATA PENGANTAR

Puji syukur senantiasa Redaksi penjatkan kehadirat Tuhan yang maha Esa, berkat rahmat dan hidayahnya, Jurnal COMPETITOR ini dapat redaksi terbitan sesuai yang diharapkan. Dengan terbitnya Jurnal COMPETITOR ini diharapkan segala penelitian dan pemikiran berkaitan/ seputar Ilmu Olahraga, Ilmu Kepelatihan, Pengajaran Pendidikan Jasmani dan Olahraga, Ilmu Kesehatan dan Gizi dapat terpublikasi dan dapat dimanfaatkan oleh khalayak umum. Serta diharapkan menjadi media komunikasi ilmiah dan salah satu wadah untuk mendesiminasikan berbagai hasil temuan ilmiah dan pemikiran baik diantara sesama anggota sivitas akademika maupun kepada khalayak luas.

Pada kesempatan yang baik ini disampaikan terima kasih kepada para *author* dan para *reviewer* yang telah membantu dalam rangka penyusunan artikel pada media ilmiah ini.

JURNAL PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
COMPETITOR
FIK UNM

DAFTAR ISI

ARTICLES

PENGARUH LATIHAN BOX JUMP TERHADAP KEMAMPUAN SMASH BOLAVOLI PADA MAHASISWA PGSD FKIP UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH TANGERANG — PDF 1-9
Ahmad Mukhlisin Natas
10.26858/com.v10i1.8168 *Views : 84 times*

PENGARUH LATIHAN BEBAN KETTLER DAN LATIHAN BERBEBAN KARET TERHADAP JAUHNYA TENDANGAN BOLA DALAM PERMAINAN SEPAKBOLA DITINJAU DARI DAYA LEDAK TUNGKAI PADA SISWA SMA NEGERI 8 MAKASSAR — PDF 10-18
Ahmad Rum Bismar
10.26858/com.v10i1.8172 *Views : 48 times*

UPAYA PENINGKATAN TEKNIK PASSING BOLA DALAM PERMAINAN SEPAKBOLA MELALUI METODE BERMAIN BERPASANGAN PADA SISWA KELAS VII.3 DI SMP NEGERI 1 KEDIRI — PDF 19-27
Budiman Agung Pratama
10.26858/com.v10i1.8173 *Views : 36 times*

PENGARUH LATIHAN MODEL PEMBELAJARAN PUKULAN BOLA KE TEMBOK TERHADAP KEMAMPUAN SERVIS ATAS BOLAVOLI PADA SISWA SMK NEGERI 2 MAKASSAR — PDF 28-36
Sahabuddin Sahabuddin
10.26858/com.v10i1.8480 *Views : 82 times*

UPAYA PENINGKATAN TEKNIK LAY UP BOLABASKET MELALUI METODE PEMBELAJARAN BERSERI PADA SISWA KELAS X.5 DI SMA NEGERI 16 MAKASSAR — PDF 37-45
Yusuf Yusuf
10.26858/com.v10i1.8478 *Views : 30 times*

COMPETITOR: Jurnal Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Volume 10 Nomor 1 Februari 2018
e-ISSN: 2657-0703 dan p-ISSN: 2085-5389
This work is licensed under a Creative Commons Attribution 4.0 International License

PENGARUH LATIHAN BOX JUMP TERHADAP KEMAMPUAN SMASH BOLAVOLI PADA MAHASISWA PGSD FKIP UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH TANGERANG

Ahmad Mukhlisin Natas[1]

Keywords *:*
Box Jump training;
Volleyball Smash

Corespondensi Author
[1] Universitas Muhammadiyah Tangerang, PGSD FKIP
Email:
ahmadmukhlisnatas@gmail.com

Article History
Received: April
Reviewed: April
Accepted: Mei
Published: Juni

ABSTRACT
This study aims to determine the effect of box jump training on smash ability in volleyball games. By using the field experiment method. The population used was FKIP Muhammadiyah University Tangerang students with a sample of 20 PGSD FKIP Muhammadiyah University students taken by random sampling. The data analysis technique used was the t-test at a significant level of 95%. The results of the study show that; (1) There is a significant effect of box jump training on smash ability in volleyball games, proven t0 = 13,175> tt = 2,262, and (2) There is a significant difference in influence between box jump and control groups on the smash ability in volleyball games, proven t0 = 11,803> tt = 2,101

Keywords*: Box Jump training; Volleyball Smash*

PENDAHULUAN

Pembinaan cabang olahraga bolavoli menuju arah peningkatan prestasi khususnya bagi tahap pembinaan lanjutan adalah penyajian latihan yang mengarah pada peningkatan kemampuan khusus atau tehnik khusus pada permainan bolavoli. Kemampuan khusus atau tehnik khusus pada permainan yang dimaksud adalah tidak lain cara bermain bolavoli. Bagaimana permainan itu dimulai, setelah permainan itu dimulai apa yang harus dilakukan. Setelah bola dikuasai tindakan apa yang harus dilakukan untuk membuat serangan sehingga serangan itu mendapat hasil yakni nilai atau point buat regunya. Bila bola dikuasai lawan apa yang harus diusahakan agar lawan tidak mendapat point atau angka. Berdasarkan penjelasan tersebut, maka bagi tingkat pembinaan adalah peningkatan tehnik khusus bolavoli. Salah satu tehnik khusus bolavoli adalah smash atau serangan. Smash merupakan gerak kerja yang terpenting dan terakhir dalam gerak kerja serangan. Kegagalan untuk mensmash bola kearah lawan akan memberi kesempatan bagi pihak lawan untuk melakukan serangan balasan. Oleh sebab itu atlet harus mahir melakukan smash.

Pentingnya smash dalam permainan bolavoli, maka perlu dilakukan berbagai

usaha untuk menguasai tehnik smash dengan baik. Usaha-usaha tersebut antara lain adalah menggunakan metode latihan yang tepat maupun mengembangkan unsur-unsur yang menunjang pelaksanaan tehnik tersebut. Unsur-unsur yang menunjang pelaksanaan tehnik khusus smash adalah unsur-unsur fisik yang meliputi unsur kekuatan, kecepatan, daya ledak dan kelentukan. Untuk mengembangkan unsur fisik tersebut adalah melalui latihan fisik. Istilah latihan fisik mengacu pada program latihan yang dilakukan secara sistematis, berencana dan progresif yang tujuannya untuk mengembangkan kemampuan fungsional dari sistem tubuh agar dengan kondisi fisik tersebut prestasi atlet semakin meningkat. Bentuk latihan fisik beranekaragam, diantaranya latihan pliometrik. Bentuk latihan pliometrik bertujuan untuk mencapai kemampuan fisik daya ledak. Arah pada penelitian untuk latihan pliometrik adalah daya ledak tungkai. Latihan pliometrik memiliki bermacam bentuk-bentuk latihan diantaranya adalah latihan box jump. Latihan box jump mengarahkan pada pencapaian kemampuan tungkai untuk dapat melompat ke arah vertikal di saat melakukan smash. Latihan box jump adalah salah satu metode latihan untuk meningkatkan daya tolak pada tungkai dalam rangka meningkatkan kemampuan lompatan untuk melakukan smash dalam permainan bolavoli. Harsono (1988:85) mengemukakan bahwa: "Salah satu bentuk latihan yang dapat diloakukan untuk meningkatkan kekuatan dan kecepatan otot tungkai adalah latihan box jump". Bentuk latihan tersebut, pada dasarnya menggunakan media berupa box dengan tinggi 50 centimeter dengan jarak antara box 125 centimer. Proses pelaksanaan latihan box jump yaitu melompat dengan dua kaki ke atas box kemudian dilanjutkan gerakan lompatan ke bawah untuk selanjutnya melakukan lompatan kembali ke box kedua, proses pelaksanaan dilakukan sampai pada box keempat.

Hakikat Bolavoli

Permainan bolavoli adalah olahraga yang dapat dimainkan oleh anak-anak dan orang dewasa, baik pria maupun wanita. Permainan bolavoli pada dasarnya berpegang pada prinsip teknik dan psikis. Prinsip teknik dimaksudkan pemain memvoli bola dengan bagian dari badan. Prinsip psikis adalah pemain bermain dengan senang. Dalam permainan bolavoli terdapat beberapa unsur teknik dasar, seperti; servis, passing, smash dan blok (membendung). Penguasaan kelima teknik dasar tersebut sangatlah penting dengan mengingat pendapat dari M. Yunus (1992:8) bahwa : "Permainan bolavoli adalah permainan tempo cepat, sehingga waktu untuk memainkan bola sangat terbatas dan bila tidak menguasai teknik dasar yang sempurna akan memungkinkan kesalahan-kesalahan teknik yang besar". Dalam bidang olahraga istilah teknik diartikan sebagai cara melakukan atau melaksanakan sesuatu untuk mencapai tujuan tertentu secara efektif dan efisien. Teknik dalam permainan bolavoli dapat diartikan sebagai cara memainkan bola secara efektif dan efisien sesuai dengan peraturan-peraturan permainan yang berlaku untuk mencapai suatu hasil yang optimal.

Ada enam unsur teknik dasar atau istilah yang lebih umum mengenai kemampuan dalam permainan bolavoli yang dikemukakan oleh Surayin (1984:86) sebagai berikut : (1) Teknik passing atas, (2) Teknik passing bawah, (3) Servis, (4) Smash, (5) Membendung (blok), dan (6) Umpan atau set up". Selain dari pembagian di atas juga dikenal pembagian macam-macam teknik dasar permainan bolavoli, menurut Gurrwachter yang diterjemahkan oleh Agus Setiadi (1990:5) bahwa : "Untuk melatih/mengajarkan teknik dasar permainan bolavoli dipakai rangkaian latihan methodik, rangkaian latihan tersebut mengandung lima unsur dasar

seperti; passing atas, passing bawah, servis, smash dan blocking". Dalam mempertinggi kecakapan permainan bolavoli unsur teknik erat sekali hubungannya dengan kemampuan gerak, kondisi fisik, taktik dan mental. Sebagaimana yang dikemukakan oleh Harsono (1988:100) bahwa : Tujuan serta sasaran utama dalam latihan atau training adalah untuk membantu pemain untuk meningkatkan kemampuannya dan prestasinya semaksimal mungkin. Untuk mencapai hal ini ada empat aspek latihan yang perlu diperhatikan oleh pemain yaitu; latihan teknik, latihan taktik dan latihan mental. Teknik dasar permainan bolavoli harus betul-betul dipelajari lebih dahulu guna dapat mengembangkan permainan. Penguasaan teknik dasar permainan bolavoli merupakan salah satu unsur yang menentukan menang atau kalahnya suatu tim dalam pertandingan, disamping unsur-unsur yang lain seperti unsur kondisi fisik, mental dan lain-lainnya.

Hakikat Smash bolavoli

Smash adalah suatu pukulan yang keras, lurus dan menukik. Biasanya merupakan suatu program yang mematikan, smash bertujuan untuk mematikan dan dianggap sebagai bagian permainan yang paling menonjol dan paling menarik. Suatu bagian yang dinamis, seorang pemain melompat tinggi, memukul suatu benda yang bergerak dengan tenaga dan arah yang tepat serta melampaui jaring atau net. Pengertian smash menurut Donald R. Casady (1974:480) sebagai berikut: "The third and final play of the traditional of ensive attach in volley ball is know as the spike an it is the most spectakular and colorful part of the game." Secara bebas dapat diterjemahkan bahwa; serangan ketiga dan terakhir dalam permainan bolavoli adalah terkenal sebagai spike/smash dan biasanya sangat menarik perhatian dan merupakan yang sangat penting dalam pertandingan. Pengertian smash menurut M. Yunus (1992;108) bahwa: "Smash adalah pukulan yang utama dalam penyerangan dalam usaha untuk mencapai kemenangan, untuk mencapai keberhasilan yang gemilang dalam melakukan smash ini diperlukan raihan yang tinggi dan kemampuan meloncat pula." Pukulan smash merupakan salah satu teknik dalam permainan bolavoli. Teknik smash sangat menentukan arah dan sasaran dalam penyerangan. Teknik dasar smash dalam permainan bolavoli harus betul-betul dipelajari guna dapat mengembangkan mutu danprestasi bolavoli. Penguasaan teknik dasar ini merupakan hal yang sangat penting. Suharno HP (1981:1) mendefinisikan teknik sebagai berikut: "Teknik adalah suatu proses melahirkan keaktifan jasmani dan membuktikan suatu praktek dengan sebaik mungkin untuk menyelesaikan suatu tugas yang pasti dalam cabang permainan bolavoli." Dieter Beutelstahl (1984:9) mendefinisikannya sebagai berikut: "Teknik adalah prosedur yang telah dikembangkan berdasarkan praktek dan bertujuan untuk mencari penyesuaian suatu problema pergerakan tertentu dengan cara paling ekonomis dan berguna." Pada umumnya smash merupakan gerakan kerja yang terpenting dan terakhir dalam gerak kerja serangan. Bola servis, gerak tipu yang dilakukan tidak memenuhi sasaran atau mudah dikuasai pihak lawan yang bertahan sehingga kesempatan menerima bola dengan baik. Selanjutnya si penerima ke tosser (pengumpan) dan meneruskan bola ke smasher dan melancarkan serangan atau smash. Artinya bahwa suatu serangan diadakan pada sentuhan bola ketiga. Namun dalam permainan bolavoli modern, serangan langsung pada bola pertama (dilakukan saat servis) atau bola kedua sering dilakukan dalam hal tergantung dari keberadaan bola atau posisi bola pada saat itu serta kesanggupan dan kesiapan si pemukul. Mengingat sukarnya gerakan smash, maka akan diuraikan dalam beberapa tahap gerakan. Adapun proses pelaksanaan smash secara sempurna dibagi dalam empat tahap, menurut Yunus

(1992:61) yaitu:

1. Tahap awalan

Sikap siap rileks dengan kedua kaki sejajar, kemudian melangkah ke depan mendekati jaring atau net. Setelah dekat dengan net kedua kaki sejajar siap untuk mengadakan tolakan ke atas, dengan kedua kaki, lutut ditekuk dan lengan diayunkan kebelakang. Biasanya pemula hanya melangkah satu kali saja sedang pemain berpengalaman melakukan ancang-ancang atau awalan 2 sampai 3 langkah yang semakin cepat. Arah gerak awalan yang paling baik antara 450 sampai 600 terhadap net.

2. Tahap tolakan

Pada waktu siap menolak tangan disiapkan lurus lentur mengarah ke bawah sejajar dengan badan untuk diayun ke atas bersamaan dengan tolakan. Setelah tolakan dilakukan, dan saat badan melayang di udara kedua kaki harus lemas bergantung, siap memukul bola dengan lengan di angkat sehingga lengan atas tegak lurus dengan badan, sedangkan lengan bawah menuju ke atas sampai telapak tangan kurang lebih setinggi telinga.

3. Tahap memukul

Pada saat smasher sampai pada titik tertinggi pukulan segera dilakukan. Perkenaan telapak tangan dengan bola diikuti lecutan pergelangan tangan dan lecutan badan. Pada saat telapak tangan ada kontak dengan bola usahakan lengan dalam posisi sepanjang mungkin.

4. Tahap mendarat

Setelah selesai memukul bola maka smasher akan segera turun kembali ke tanah atau lantai. Pada saat mendarat harus dengan dua kaki secara bersamaan dengan mengeper dan menekuk kedua lututnya. Setelah menguasai keseimbangan dengan baik, maka smasher segera mengambil sikap normal.

Latihan

Latihan merupakan salah satu faktor strategi yang sangat penting dalam proses kepelatihan untuk mencapai mutu prestasi maksimal dalam suatu cabang olahraga. Suharno HP (1993:5) mengemukakan bahwa: "Latihan adalah suatu proses penyempurnaan secara sadar untuk mencapai mutu prestasi maksimal dengan diberi beban-beban fisik, teknik, taktik dan mental yang teratur, terarah, meningkat, bertahap dan berulang-ulang waktunya." Sedangkan menurut Harsono (1988:101) bahwa: "Latihan adalah proses sistematis dari berlatih atau bekerja secara berulang dankian hari semakin bertambah." erdasarkan pendapat tersebut, maka dikemukakan bahwa dengan berlatih secara sistematis dengan melalui pengulangan-pengulangan secara teratur, maka fungsi mekanisme gerak otot semakin baik, gerakan-gerakan yang semula sukar untuk dilakukan lama kelamaan akan menjadi gerakan yang otomatis dan reflektif yang menjadi kurang membutuhkan konsentrasi. Dengan demikian latihan merupakan cara kerja yang sistematis dan berfungsi sebagai alat dengan prosedur tertentu dalam proses belajar atau berlatih untuk meningkatkan prestasi atlet. Dalam proses kepelatihan ada beberapa aspek yang harus diperhatikan. Aspek dalam ilmu kepelatihan menurut Harsono (1988:100) mengemukakan aspek tersebut adalah: "Latihan fisik, latihan teknik, latihan taktik dan latihan mental."

Latihan Box jump

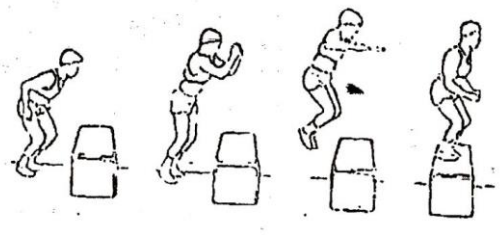
Pliometrik adalah salah satu jalan dan merupakan bentuk latihan untuk mencapai tenaga ledak untuk semua kegiatan olahraga. Pliometrik berhubungan dengan latihan yang bersifat kontraksi-kontraksi otot yang kuat dan cepat sebagai respon pada kecepatan perubahan dinamik dan

peregangan pada otot-otot terlibat. Perubahan dinamik dan peregangan pada otot-otot terlibat. Latihan pliometrik terdiri dari bentuk-bentuk latihan yang sederhana sampai dengan latihan yang bervariasi. Radcliffe yang diterjemahkan oleh Abraham Razak (1985:40) bahwa: "Bentuk latihan harus dirancang untuk mengembangkan kerja otot-otot kaki dan pinggang karena hampir semua cabang olahraga menggunakan kaki dan pinggang." Konsep tersebut di atas merupakan konsep rantai power (power cain). Atas dasar konsep rantai ini, maka pengelompokkan gerakan pliometrik meliputi: kaki, pinggul, dan bagian tengah atau tubuh (dada, bahu dan tangan). Ketiga bagian gerakan ini akan berfungsi integral dalam olahraga. Pliometrik dengan snock methonya meningkatkan reative-ability seorang atlet juga dapat membantu mengembangkan neuros muscular dan menghasilkan gerakan-gerakan kuat dan cepat (powerfull). Cara kerja atau proses kerja pliometrik adalah refleks regangan (strength reflex) atau miotatic refleks atau muscle spindle reflex. Pliometrik merupakan latihan yang memanfaatkan refleks regangan sehingga terjadi kontraksi yang kuat. Refleks regangan yang dimaksud adalah refleks yang tercepat dibandingkan dengan refleks lainnya dalam tubuh. Didalam otot terdapat banyak kumparan otot. Kumparan otot ini terdiri atas unsur-unsur motorik dan sensorik. Dalam kumparan otot terdapat serabut otot yang disebut : serabut intrafusal, selanjutnya di tengah terdapat inti yang berbentuk kantong yang disebut; nuclear bag fiber atau sering juga disebut nuclear chain fiber. Dari kedua serabut ini terdapat dua macam syaraf pengantar rangsangan ke pusat syaraf. Kalau ada peregangan yang sekonyong-konyong, misalnya; turun dari loncatan, terjadilah peregangan yang sekonyong-konyong (sia-sia). Bila telah turun dari bangku kemudian meloncat hingga lagi naik ke atas bangku, terjadilah kontraksi yang lebih kuat sehingga terjadi loncatan yang lebih tinggi. Latihan box jump adalah salah satu metode latihan untuk meningkatkan daya ledak tungkai untuk membantu kemampuan lompatan dalam melakukan smash pada permainan bolavoli khususnya. Harsono (1988) mengemukakan bahwa: "Salah satu bentuk latihan yang dapat dilakukan untuk meningkatkan kekuatan dan kecepatan otot tungkai adalah latihan box jump". Bentuk latihan ini pada dasarnya menggunakan media berupa box sebanyak 4 buah dengan tinggi masing-masing 50 centimeter dan jarak antara box yang akan dilompati 125 centimeter. Latihan box jump merupakan bentuk latihan yang dilakukan dengan gerakan melompat ke box kemudian mendarat di atas box selanjutnya melakukan lompatan ke bawah untuk dilanjutkan gerakan lompatan ke atas pada box kedua. Proses pelaksanan gerakan yang dilakukan pada latihan box jump sampai pada box keempat. Proses gerakan keseluruhan dalam latihan box jump dapat diuraikan sebagai berikut :

1) Posisi awal : berdiri dengan jarak 1,25 meter pada box pertama dengan gaya star berdiri, dengan pandangan ke depan;
2) Gerakan pertama : dari posisi siap diteruskan lari dengan menaiki box tersebut dengan dua kaki untuk penolakan;
3) Gerakan kedua : mendarat dengan dua kaki dengan dilanjutkan dengan berlari pada jarak 1,25 meter. Gerakan ini

dilakukan pada box ketiga. Jarak tiap box adalah 1,25 meter dengan ketinggian box 50 centimeter.

Penguraian penjelasan pada pelaksanaan bentuk latihan box jump dapat dilihat pada gambar berikut:



Gambar 1. Proses pelaksanaan latihan box jump Sumber: Radcliffe and Farentinos (1988:55)

METODE

Metodologi merupakan cara yang digunakan untuk mencapai tujuan. Tujuan dari penelitian adalah untuk mencapai suatu tujuan. Tujuan dari penelitian adalah untuk memecahkan masalah, oleh karena itu perlu ditempuh langkah-langkah yang relevan dengan masalah yang dirumuskan. Metode yang dipergunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen lapangan, dimana harus melakukan kegiatan percobaan untuk melihat suatu hasil. Adapun variabel penelitian yang diteliti dalam penelitian yaitu: 1) Variabel bebas yaitu latihan box jump, dan 2) Variabel terikat yaitu kemampuan smash bolavoli. Desain dalam penelitian ini adalah: "Randomized Sampel Pretest dan Posttest Group Design." Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa PGSD FKIP Universitas Muhammadiyah Tangerang Makassar. Sampling adalah teknik pengambilan sampel. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian dengan cara random sampling atau dengan cara undian, setelah terpilih obyek sebanyak 20 orang, maka diadakan tes kemampuan smash dalam permainan bolavoli. Cara pembagian kelompok yaitu atas dasar hasil tes kemampuan smash dalam permainan bolavoli yang selanjutnya dibagi dua kelompok latihan yang sama dengan cara teknik machid ordinat. Data penelitian kemampuan smash dalam permainan bolavoli, baik tes awal maupun tes akhir dianalisis dengan perhitungan statistik, barupa:

1) Statistik deskriptif, yaitu memberikan gambaran umum tentang hasil rata-rata standar deviasi dari variabel penelitian untuk kedua kelompok, dan 2) Statistik inferensial, yaitu pengujian hipotesis penelitian menggunakan uji-t pada taraf signifikan 95%.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

a. Hipotesis Pertama

Ada pengaruh latihan box jump terhadap kemampuan smash dalam permainan bolavoli pada mahasiswa PGSD FKIP Universitas Muhammadiyah Tangerang.

Hipotesis statistik :

Ho : μA1 - μA2 = 0
H1: μA1- μA2 □□ 0

Hasil analisis :

Hasil analisis data pada lampiran diperoleh nilai t observasi = 13,175 lebih besar dari nilai t tabel pada taraf signifikan 95% = 2,262. Maka Ho ditolak dan H1 diterima, berarti ada perbedaan antara tes awal dan tes akhir. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh yang signifikan latihan box jump terhadap kemampuan smash dalam permainan bolavoli pada mahasiswa PGSD FKIP Universitas Muhammadiyah Tangerang.

b. Hipotesis kedua

Ada perbedaan pengaruh antara latihan box jump dan kelompok kontrol terhadap kemampuan smash dalam permainan bolavoli pada mahasiswa PGSD FKIP Universitas Muhammadiyah Tangerang.
Hipotesis statistik :
Ho : μA2 - μB2 = 0
H1: μA2- μB2□□ 0
Hasil analisis :

Hasil analisis data pada lampiran diperoleh nilai t observasi = 11,803 lebih besar dari nilai t tabel pada taraf signifikan 95% = 2,101. Maka Ho ditolak dan H1 diterima, berarti ada perbedaan pengaruh kemampuan smash dalam permainan bolavoli antara latihan box jump dan kelompok kontrol. Dan kelompok yang mendapatkan box jump yang lebih efektif dan efesien dalam meningkatkan kemampuan smash dalam permainan bolavoli dibandingkan dengan kelompok kontrol. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan pengaruh yang signifikan antara latihan box jump dan kelompok kontrol terhadap kemampuan smash dalam permainan bolavoli pada pada mahasiswa PGSD FKIP Universitas Muhammadiyah Tangerang.

Pembahasan

Hipotesis pertama diterima: ada pengaruh yang signifikan latihan box jump terhadap kemampuan smash dalam permainan bolavoli pada mahasiswa PGSD FKIP Universitas Muhammadiyah Tangerang. Sesuai hasil uji-t data tes awal dan data tes akhir kemampuan smash dalam permainan bolavoli pada kelompok latihan box jump, ternyata dari hasil perhitungan diperoleh nilai t observasi lebih besar dari nilai t tabel pada taraf signifikan 95%. Hal tersebut membuktikan bahwa hipotesis pertama yang diajukan diterima pada taraf signifikan 95%. Prediksi yang dapat dikemukakan bahwa dengan memberikan latihan box jump secara terprogram dengan sistematis selama 24 kali pertemuan dengan perincian tiga kali seminggu, maka akan dapat meningkatkan kemampuan smash dalam permainan bolavoli bagi pemain. Dapat dijelaskan bahwa dalam melakukan latihan box jump memiliki keefektifan disaat pelaksanakannya. Latihan ini terarah pada kemampuan kinerja pada kontraksi otot kedua tungkai untuk melakukan kegiatan smash dalam permainan bolavoli. Artinya kinerja pada otot-otot tungkai berkontraksi secara maksimal, sehingga mampu membentuk daya ledak tungkai yang dibutuhkan pada saat melakukan smash dalam permainan bolavoli. Analisa pada gerakan smash dalam permainan bolavoli ada empat fase yang terjadi yaitu; awalan, tumpuan, sikap badan di udara saat memukul, dan mendarat. Dari fase awalan ke sikap tumpuan dibutuhkan langkah sambil melakukan ayunan lengan untuk dapat merubah arah horisontal, dan pada sikap tumpuan dibutuhkan kinerja kontraksi otot-otot pada tungkai untuk melakukan gerakan secara vertikal. Bila kita menganalisa gerakan latihan box jump, terdapat kesamaan dengan gerakan smash pada permainan bolavoli. Kesamaan itu juga didasarkan pada peran otot-otot tungkai bawah. Sehingga dapat diduga, dalam bentuk latihan box jump bila diterapkan pada permainan bolavoli akan mendapatkan smash yang maksimal. Bantuan ayunan lengan membutuhkan kemampuan kontraksi dari otot anterfleksi lengan (Musculus deltoideus dan musculus pectoralis major) yang bersumber dari gerakan ekstensi bahu (Musculus deltoideus, musculus triceps brachii dan musculus latissimus dorsi). Dalam membawa berat badan dan titik berat badan ke atas, otot-otot perut (Musculus latissimus dorsi). Dalam membawa berat badan dan titik berat badan ke atas, otot-otot perut (Musculus Obligus) turut pula berpengaruh dan berperan sebagai pembantu. Dengan demikian latihan box jump memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kemampuan smash dalam permainan bolavoli.

Hipotesis kedua diterima; Ada perbedaan pengaruh yang signifikan antara latihan box jump dan kelompok kontrol terhadap kemampuan smash dalam permainan bolavoli pada mahasiswa PGSD FKIP Universitas Muhammadiyah Tangerang. Sesuai hasil uji-t data tes akhir kemampuan smash dalam permainan bolavoli pada kelompok A untuk latihan box jump dan kelompok B untuk kelompok kontrol, ternyata dari hasil perhitungan diperoleh nilai t observasi lebih besar dari nilai t tabel pada taraf signifikan 95%. Hal tersebut membuktikan bahwa hipotesis kedua yang diajukan diterima pada taraf signifikan 95%. Diperkuat dengan hasil perbedaan nilai rata-rata yang diperoleh serta selisih dari perbedaan antara kedua kelompok. Prediksi yang dapat dikemukakan bahwa kedua kelompok memberikan pengaruh atau peningkatan yang positif terhadap kemampuan smash dalam permainan bolavoli, namun bila dibandingkan dengan melihat hasil yang diperoleh pada rata-rata tes akhir serta pengujian statistik uji-t tidak berpasangan, maka latihan box jump lebih efektif dan efesien. Sebab didalam melakukan latihan ini lebih terarah baik dari sistem pemberian latihan maupun mengarahkan pada kemampuan tungkai untuk berkontraksi lebih baik yang diarahkan pada lompatan secara maksimal dengan membentuk kondisi fisik daya ledak tungkai. Dari hasil tersebut memberikan pengaruh yang maksimal untuk melakukan lompatan pada saat meraih bola di atas untuk melakukan pukulan smash. Dibandingkan kelompok kontrol yang tidak diberikan latihan secara khusus. Sehingga dalam proses hasil akhir tidak terarah pada pencapaian smash dalam permainan bolavoli.

SIMPULAN DAN SARAN

Setelah melakukan penelitian tentang masalah pengaruh latihan box jump terhadap kemampuan smash dalam permainan bolavoli pada mahasiswa PGSD FKIP Universitas Muhammadiyah Tangerang, maka di tarik kesimpulan sebagai berikut: 1) Ada pengaruh yang signifikan latihan box jump terhadap kemampuan smash dalam permainan bolavoli pada mahasiswa PGSD FKIP Universitas Muhammadiyah Tangerang, dan 2) Ada perbedaan pengaruh yang signifikan antara latihan box jump dan kelompok kontrol terhadap kemampuan smash dalam permainan bolavoli pada mahasiswa PGSD FKIP Universitas Muhammadiyah Tangerang.

Dari hasil kesimpulan tersebut, maka akan dikemukakan saran-saran sebagai berikut: 1) Diharapkan agar Pembina dan pelatih olahraga memberikan peluang bagi pemain yang memiliki daya ledak tungkai yang baik untuk mengembangkan prestasinya dengan cara melatih dan membina secara intensif,

2) Hendaknya latihan pliometrik dapat dijadikan program latihan bagi pemula untuk meningkatkan kemampuan smash dalam permainan bolavoli, dan 3) Perlu adanya verifikasi lebih lanjut tentang bentuk latihan tersebut agar dapat diketahui tingkat keterampilan yang lebih menyakinkan.atas penelitian[*Calisto MT*, 11, normal].

DAFTAR RUJUKAN

Dwijonowinoto Kasiyo, 1993. Dasar-Dasar Ilmiah Kepelatihan.

Semarang: IKIP Semarang.

Edward Rahantoknam. 1988. Belajar Motorik: Teori dan Aplikasinya dalam Pendidikan Jasmani dan Olahraga. Jakarta: P2LPTK Depdikbud

Fox. 1984. The Physiological Basic of Physical Education and Athletic. Toronto : Sounders College Publishing.

Harsono, 1988. Coaching dan Aspek-Aspek Psikologi dalam Coaching. Jakarta: Depdikbud, Dirjen Dikti.

M. Yunus.1992. Permainan Bola Voli. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi.

Razak Abraham, 1993. Perbandingan Pengaruh Latihan Pliometrik dengan Latihan Kekuatan dan Kecepatan Terhadap Daya Ledak. Surabaya: Tesis UNAIR.

Sajoto, Moch. 1988. Pembinaan Kondisi Fisik dalam Olahraga.
Semarang : FPOK IKIP.

Sarumpaet A. dkk. 1992. Teknik Dasar dan Teknik Permainan Bola Voli Permainan Besar. Jakarta: Depdikbud Dirjen Dikti.

Sugiyono. 2000. Statistika untuk Penelitian. Bandung: PT Alfabeta

Suharno, HP. 1993. Pedoman Pelatihan Bola Voli, Kursus Pelatihan Wasit Tingkat Nasional. Yogyakarta: FPOK IKIP

COMPETITOR: Jurnal Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Volume 10 Nomor 1 Februari 2018
e-ISSN: 2657-0703 dan p-ISSN: 2085-5389
This work is licensed under a Creative Commons Attribution 4.0 International License

PENGARUH LATIHAN BEBAN KETTLER DAN LATIHAN BERBEBAN KARET TERHADAP JAUHNYA TENDANGAN BOLA DALAM PERMAINAN SEPAKBOLA DITINJAU DARI DAYA LEDAK TUNGKAI PADA SISWA SMA NEGERI 8 MAKASSAR

Ahmad Rum Bismar[1]

Keywords *:*
Kettler Load Training;
Rubber Loaded Exercises;
The Deepness Of Ball Kicks In Soccer Games

Corespondensi Author
[1] Universitas Negeri Makassar, Email: ahmadrumbismar@gmail.com

Article History
Received: April
Reviewed: April
Accepted: Mei
Published: Juni

ABSTRACT
This research is a field experiment with a 2 x 2 factorial design. The population and sample are male students of Makassar 8 Public High School with a total of 60 people. The data analysis technique used was Analysis of Variance (ANOVA) at a significant level of 95%. By looking at the existing problems, the results obtained from the processing of data show that: There is a significant difference in influence between kettler weight training and rubber load training on the distance of the ball kick in soccer games (Fo = 2.484> Ft = 4.03). There is a significant difference between high limb explosive power and low limb explosive power to the distance of the ball kick in soccer games in students (Fo = 4.469> Ft = 4.03). For students who have high limb explosive power, there is a significant difference between kettler weight training and rubber load training on the distance of the ball kick in soccer games (to = 13,829> tt = 2,048). For students who have low limb explosive power, there is a significant difference between kettler weight training and rubber load training on the distance of the ball kick in soccer games (to = 2.763> tt = 2.048)

Keywords: *Kettler Load Training; Rubber Loaded Exercises; The Deepness Of Ball Kicks In Soccer Games*

PENDAHULUAN

Permainan sepakbola merupakan permainan olahraga yang sangat digemari oleh diseluruh dunia termasuk Sulawesi Selatan. Namun perkembangan sepakbola yang merata di Sulawesi Selatan tidak menampakkan hasil yang menggembirakan dibanding dengan pulau Jawa. Padahal olahraga sepakbola mempunyai penggemar yang banyak dan diminati, baik dari kalangan masyarakat umum maupun sekolah sebagai tempat yang formal dalam pendidikan. Sangatlah disayangkan jika peminat begitu banyak, namun perkembangan pada cabang olahraga tersebut tidak sampai pada apa yang diharapkan. Tapi perlu suatu analisa tersendiri, mungkin saja ada hal yang sangat mendasari sehingga terjadi hal demikian. Mungkin saja sistem pelatihan yang dilakukan oleh pelatih atau ada hal

lain yang dapat dijadikan salah satu alasan sehingga peningkatan keterampilan, teknik dan kondisi fisik yang diperlukan tidak mengalami kemajuan yang berarti. Dalam permainan sepakbola, pembinaan fisik merupakan faktor penting dalam pencapaian prestasi. Siapa saja yang menggeluti suatu cabang olahraga untuk mencapai prestasi, maka seseorang tidak harus mempersiapkan kondisi fisik secara baik. Sebab kondisi fisik yang prima dimiliki seorang atlet akan membantu atlet itu sendiri dalam melakukan berbagai kegiatan fisik. untuk tidak menghambat, kondisi fisik yang dimiliki seorang atlet harus dibarengi dengan penguasaan keterampilan teknik agar dapat mencapai prestasi yang diharapkan. Salah satu kabupaten di Sulawesi Selatan yang memiliki prestasi yang menggembirakan adalah kabupaten Pinrang. Namun sekarang terjadi penurunan prestasi dengan melihat dari hasil yang diperoleh dalam berbagai pertandingan atau even-even yang diikuti. Hal ini tentu perlu dievaluasi, dimana letak permasalahan sehingga prestasi tim sepakbola kabupaten Pinrang menurun. Oleh sebab itu salah satu usaha untuk meningkatkan prestasi sepakbola ialah dengan latihan secara sistematik. Karena yang banyak dijumpai dalam latihan adalah langsung bermain tanpa ada pemanasan sebelumnya atau kegiatan teknik lainnya sesuai program pelatih. Seperti diketahui bahwa pada permainan sepakbola terdapat beberapa teknik dasar, seperti menendang, menggiring, menyundul, menahan bola, dan lain-lain. Pada teknik dasar seperti menendang bola merupakan serangkaian gerakan yang dilakukan dengan melibatkan unsur fisik seperti kekuatan tungkai dan kekuatan tubuh secara keseluruhan. Otot-otot yang kuat akan dapat membuat kerja fisik lebih prima dan lebih efesien, dengan penguasaan teknik yang sempurna ditunjang oleh kekuatan otot tungkai sehingga dalam proses menendang bola dapat menggunakan tenaga minimal dan mencapai hasil yang maksimal. Dengan melakukan tendangan bola jauh, otot tungkai mempunyai peranan utama untuk mencapai hasil tersebut. Untuk itu perlu adanya suatu bentuk latihan yang diberikan agar pemain mempunyai otot tungkai yang kuat dan mampu menghasilkan jauhnya tendangan. Olehnya itu perlu mencarikan solusi suatu bentuk latihan agar kemampuan fisik tersebut dapat dicapai. Bentuk latihan tersebut adalah latihan beban kettler dan latihan berbeban karet. Latihan beban kettler adalah bentuk latihan yang bertujuan untuk meningkatkan daya ledak atau eksplosif power, dengan pengembangan daya pegas persendian disesuaikan kemampuan atlet yang bersangkutan. Gerakan ini dibutuhkan dalam bentuk ayunan. Sedangkan pada latihan berbeban karet adalah salah satu bentuk latihan yang memberikan penekanan pada otot tungkai dengan tujuan untuk mengembangkan dan meningkatkan kemampuan pada otot tungkai yang dilakukan dengan sentakan. Latihan beban kettler adalah latihan yang menggunakan pemberat yang diikat pada pergelangan kaki kemudian melakukan tendangan sedangkan latihan berbeban karet adalah latihan yang menggunakan karet yang diikatkan pada sebuah patok kemudian yang satu diikatkan pada pergelangan kaki selanjutnya melakukan penarikan atau ayunan pada tungkai.

Hakikat Jauhnya Tendangan Sepakbola

Dalam permainan sepakbola dikenal banyak teknik dasar yang biasa digunakan dan merupakan hal penting yang harus dimiliki oleh setiap pemain sepakbola. Teknik dasar yang dimaksud adalah ; teknik menendang, teknik menggiring bola, teknik menahan bola, teknik menyundul bola, teknik merebut bola, teknik lemparan ke dalam. Dari berbagai teknik yang dikemukakan di atas, setiap teknik dasar mempunyai ciri khas tersendiri dalam pelaksanaannya. Teknik permainan sepakbola adalah suatu gerakan teknik yang dilakukan untuk memainkan bola

disertai gerak tubuh. Menurut Remmy Muchtar (1992) mengemukakan bahwa: "teknik sepakbola adalah cara pengolahan bola maupun pengolahan gerak tubuh dalam bermain". Sedangkan menurut Ilyas Hadadde dan Ismail Tola (1991) mengemukakan bahwa: "Yang dimaksud dengan teknik dalam permainan sepakbola adalah semua gerakan dengan atau tanpa bola yang berguna dalam permainan". Untuk mencapai hasil tendangan yang maksimal selain kondisi fisik, teknik juga harus diperhatikan khususnya teknik tendangan menendang bola jauh atau bola melambung. Penguasaan teknik dasar sepakbola terutama teknik menendang bola sangat berarti bagi seorang pemain agar hasil tendangan bola yang dilakukan lebih keras, terarah dan akurat. Menendang bola merupakan suatu cara untuk memindahkan bola dari suatu tempat ke tempat lain dengan menggunakan kaki. Menurut A. Sarumpaet, dkk (1992:20) bahwa : "Menendang bola merupakan suatu usaha untuk memindahkan bola dari suatu tempat ke tempat lain dengan menggunakan kaki atau bahagian kaki". Menendang bola jauh dapat dilakukan dalam keadaan bola diam, menggelinding dan bola melayang di udara. Jauhnya tendangan dalam permainan sepakbola merupakan suatu dasar untuk melakukan umpan jarak jauh (long passing). Sehingga pada awal setiap latihan atau akhir perlu adanya bentuk latihan yang khusus untuk dapat meningkatkan jauhnya tendangan dalam permainan sepakbola. Untuk memperoleh hasil tendangan yang maksimal sesuai dengan kebutuhannya dalam permainan, selain kekuatan, teknik dan gerakan-gerakan dari tubuh sangat penting seperti; awalan, letak kaki tumpu, gerakan ayun dari kaki tendang, posisi tubuh, gerakan lengan dan gerakan ikutan dari kaki tendang. Menurut Ilyas Hadadde dan Ismail tola (1991:42) mengemukakan bahwa bagian badan yang memegang peranan penting waktu melakukan tendangan bola adalah : "kaki tumpu, kaki tendang, gerakan badan dan mata". Untuk mendapatkan jarak tendangan bola yang maksimal dibutuhkan dukungan dari gerakan-gerakan yang terkoordinasi sehingga menampakkan satu kesatuan gerak tendangan bola yang benar. Dalam usaha mencapai koordinasi gerakan tersebut perlu adanya latihan yang teratur, terencana dan intensif sehingga akan melahirkan bentuk gerakan yang terampil dengan teknik-teknik menendang bola yang benar. Koordinasi gerakan yang diharapkan dalam menendang bola jauh adalah awalan, letak kaki tumpu, kaki tendang, perkenaan kaki pada bola, gerakan badan, gerakan tangan dan mata.

Hakikat Daya Ledak Tungkai

Setiap melakukan aktivitas suatu cabang olahraga pada dasarnya adalah membuat unsur fisik terlibat langsung dalam aktivitas tersebut. Dalam cabang olahraga sepakbola yang dikenal sebagai olahraga yang memiliki gerakan yang menarik untuk ditonton. Oleh karena itu, dalam usaha meningkatkan kemampuan fisik maka prioritas utama dalam program latihan adalah pengembangan dan peningkatan daya kerja fisik. Daya ledak lebih diperlukan dan boleh dikatakan semua cabang olahraga, oleh karena di dalam daya ledak terdapat dua unsur komponen yaitru kekuatan dan kecepatan. Wilmore yang dikutip oleh Harsono (1988) mengatakan bahwa : "Power is product of force and velocity, this is probably more important than absolute strength alone". Dapat diartikan secara bebas bahwa; daya ledak adalah hasil kekuatan dan kecepatan, kemungkinan lebih penting daripada kekuatan absolut sendiri. Dick yang diterjemahkan oleh Harsono (1988:199) mengemukakan bahwa : "Power adalah kemampuan otot uuntuk mengatasi tahanan dengan kontraksi yang sangat cepat, power sangat penting untuk cabang-cabang yang eksplosif". Selanjutnya Moch. Sajoto (1988) mengemukakan: Power adalah kemampuan seseorang untuk melakukan kekuatan maksimum, dengan

usahanya yang dikerahkan dalam waktu sependek-pendeknya. Dalam hal ini dikatakan bahwa daya ledak otot atau power = kekuatan atau force x kecepatan atau velocity. Dari kedua pendapat tersebut di atas menyebutkan dua unsur yang penting dalam daya ledak yaitu kekuatan otot dan kecepatan otot dalam mengerahkan tenaga maksimal untuk mengatasi tahanan, sehingga dengan demikian dapat disimpulkan batasan daya ledak sebagai kemampuan otot uuntuk mengerahkan kekuatan maksimal dalam waktu yangs angat cepat. Oleh karena itu latihan daya ledak dalam weight training tidak boleh hanya menekankan pada beban, akan tetapi harus pula pada kecepatan mengangkat, mendorong, menarik suatu beban. Untuk itu berat bebannya tidak boleh terlalu berat dan juga tidak boleh terlalu ringan, sehingga memungkinkan melakukan suatu gerakan dengan cepat tanpa mengabaikan kekuatan. Kekuatan tetap merupakan dasar (basis) untuk menentukan daya ledak. Sebelum latihan daya ledak, orang harus memiliki suatu tingkat kekuatan otot yang baik. Seperti yang dikemukakan oleh Abdul Kadir Ateng (1992) bahwa: "Tenaga otot adalah kemampuan untuk melepaskan kekuatan otot secara maksimal dalam waktu yang sangat singkat". Dari analisis gerakan jauhnya tendangan dalam permainan sepakbola, tungkai merupakan alat yang berperan dalam melakukan teknik tersebut. Dan untuk mendapatkan hasil tendangan yang optimal, tentunya tungkai perlu kemampuan fisik yang baik, bukan hanya kekuatan atau kecepatan saja, akan tetapi gabungan dari dua komponen kondisi fisik tersebut yang dinamakan daya ledak. Kondisi fisik daya ledak sebagai faktor utama dalam meningkatkan kemampuan kinerja pada otot tungkai untuk mendapatkan hasil tendangan yang maksimal, perlu didukung oleh latihan-latihan. Latihan yang dimaksud dalam penelitian ini adalah latihan beban kettler dan berbeban karet yang dikhususkan pada tungkai.

Latihan Beban Kettler

Dalam latihan fisik dapat menggunakan dua jeni beban yakni beban berat badan sendiri dan beban luar, seperti : barbel dumbel, rompi, kettler dan karet. Dengan latihan beban yang benar sesuai dengan prinsip-prinsip latihan akan meningkatkan bebrapa kondisi fisik. Menurut Harsono (1988) bahwa : "Latihan beban (weight training apabila dilakukan dengan benar akan memperbaiki kondisi fisik; kekuatan, kecepatan, power, daya tahan otot yakni faktor yang sangat penting dimiliki oleh seorang atlet". Latihan beban harus cukup memberikan tekanan (stress) terhadap tubuh atlet, bila beban latihan tidak cukup memberikan tekanan bagi organ tubuh, maka tidak akan terjadi perubahan dalam organ tubuh. Latihan beban kettler merupakan salah satu bentuk latihan tahanan yang menggunakan beban berupa pemberat yang dipasang pada pergelangan kaki. Latihan beban kettler yang dimaksudkan dalam penelitian ini adalah kantong plastik yang diisi dengan serbuk besi/batang besi yang sudah dipotong kecil-kecil, lalu dipasang pada pergelangan kaki. Dalam pelaksanaan latihan ini, yaitu melakukan teknik tendangan dalam permainan sepakbola dengan disesuaikan program latihan yang diberikan atau yang telah disusun.

Latihan Berbeban Karet

Latihan berbeban karet adalah suatu bentuk latihan yang menggunakan karet sebagai bahan latihan, tujuannya untuk mengembangkan kekuatan otot tungkai. Dalam pelaksanaan bentuk latihan berbeban karet ini, salah satu ujung karet diikatkan pada sebuah tiang yang tidak goyang atau yang kuat, dan ujung yang satu dibuat sebuah ikatan yang berlubang sehingga kaki bisa masuk pada pergelangan kaki, selanjutnya melakukan tendangan dengan menarik ke arah depan sejauh mungkin. Pada pelaksanaan latihan berbeban karet, menggunakan berupa karet dengan panjang satu meter dengan ketebalan 5 centimeter. Untuk

mengembangkan kontraksi otot tungkai secara maksimal, maka salah satu bentuk latihan yang dapaat digunakan aadalah latihan berbeban karet. Telah dikemukakan sebelumnya bahwa latihan-latihan yang cocok untuk memperkembang kekuatan adalah latihan-latihan tahanan (resistance exercises), dimana kita sharus mengangkat, mendorong, atau menarik suatu beban. Beban itu bisa beban anggota tubuh kita sendiri, atau beban/bobot dari luar (external resistance). Dengan demikian latihan berbeban karet merupakan latihan yang dapat meningkatkan kualitas serabut otot. Dengan kualitas serabut otot tungkai yang baik dapat memberikan kontribusi terhadap jauhnya tendangan dalam permainan sepakbola.

METODE

Variabel dalam penelitian ini adalah sebagai berikut: (1) Variabel bebas yaitu: latihan beban kettler dan latihan berbeban karet, (2) Variabel terikat yaitu jauhnya tendangan dalam permainan sepakbol, dan (3) Variabel kontrol yaitu daya ledak tungkai. Desain penelitian yang digunakan adalah : "Desain faktorial 2 x 2". populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa Putra SMA Negeri 8 Makassar sedangkan sampel dalam penelitian ini adalah siswa Putra Kelas II SMA Negeri 8 Makassar berjumlah 60 orang. Untuk teknik pengambilan sampel adalah dilakukan secara sistem random sampling dengan cara undian, sedangkan dalam pembagian kelompok latihan dilakukan hasil dari tes daya ledak tungkai kemudian dikelompokkan menjadi dua yaitu kelompok daya ledak tungkai tinggi dan kelompok daya ledak tungkai rendah. Selanjutnya dari hasil pengelompokan ini dibagi lagi menjadi persel dengan menggunakan machid ordinat baik untuk kelompok daya tungkai tinggi maupun daya ledak tungkai rendah. Setelah tes secara keseluruhan telah dilaksanakan, maka data penelitian berupa tes daya ledak tungkai dan tes jauhnya tendangan bola dalam permainan sepakbola dari kelompok sampel dianalisis secara statistik melalui teknik deskriptif dan infrensial dengan dilanjutkan pada analisis varians (ANAVA) pada taraf signifikan 95%

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Dengan terujinya normalitas dan homogenitas data hasil penelitian, maka syarat untuk analisis varians telah terpenuhi. Untuk menguji hipotesis guna teknik analisis varians dua jalur dan analisis t-test. Perhitungan lengkap analisis varians tersebut dapat dilihat pada lampiran sedangkan rangkuman hasil analisis dapat dilihat pada tabel berikut :

Tabel 1. Hasil analisis varians

Sumber Variasi	db	DK	MK	Fo	$Ft_{0,05}$
Metode (A) (antar)	1	0,35728	0,35728	2,484	4,03
Tingkatan (B) (antar)	1	0,642733	0,642733	4,469	4,03
Interaksi (A) x (B)	1	0,905297	0,905297	6,295	4,03
Dalam	57	8,19765	0,143818421	-	-
Jumlah	**60**	**10,10296**	**-**	**-**	**-**

Untuk selanjutnya akan dijelaskan tentang hasil analisis tersebut terhadap masalah

yang telah dirumsukan dan hipotesis yang diajukan sebagai berikut :

1. Ada perbedaan pengaruh antara latihan beban kettler dan latihan berbeban karet terhadap jauhnya tendangan bola dalam permainan sepakbola.

Berdasarkan hasil analisis varians sebagaimana dicantumkan atau digambarkan pada tabel di atas, nampak harga Fo = 2,484 lebih kecil dari harga F tabel pada taraf signifikan (=0,05) = 4,03. Dengan demikian Ho diterima dan H1 ditolak, sehingga dapat disimpulkan bahwa secara keseluruhan, tidak terdapat perbedaan jauhnya tendangan bola dalam permainan sepakbola yang signifikan antara latihan beban kettler dan latihan berbeban karet.

2. Ada perbedaan antara kelompok yang memiliki daya ledak tungkai tinggi dan kelompok yang memiliki daya ledak tungkai rendah terhadap jauhnya tendangan bola dalam permainan sepakbola.

Berdasarkan hasil analisis varians sebagaimana dicantumkan atau digambarkan pada tabel di atas, nampak harga Fo = 4,469 lebih besar dari harga F tabel pada taraf signifikan (=0,05) = 4,03. Dengan demikian Ho ditolak dan H1 diterima, sehingga dapat disimpulkan bahwa secara keseluruhan, terdapat perbedaan jauhnya tendangan bola dalam permainan sepakbola yang signifikan antara kelompok daya ledak tungkai tinggi dan kelompok daya ledak tungkai rendah.

Untuk pengujian hipotesis ketiga dan keempat digunakan analisis uji t-test. Perhitungan lengkap dapat dilihat pada tabel rangkuman berikut :

Tabel 2. Rangkuman hasil analisis uji t-test

Nomor urut	Kelompok yang dibandingkan	t hitung	t tabel
1	A1B1 : A2B1	13,829	2,048
2	A1B2 : A2B2	2,763	2,048

3. Bagi siswa yang memiliki daya ledak tungkai tinggi, ada perbedaan pengaruh antara latihan beban kettler dan latihan berbeban karet terhadap jauhnya tendangan bola dalam permainan sepakbola pada kelompok daya ledak tungkai tinggi terbukti dari hasil pengolahan data yang diperoleh bahwa thitung = 13,829 > ttabel = 2,048. Dengan demikian Ho ditolak dan H1 diterima. Maka dapat ditarik sebuah kesimpulan bahwa pada kelompok siswa yang memiliki daya ledak tungkai tinggi dengan latihan beban kettler (X = 39,77 ; Sd = 0,312) lebih efektif dibandingkan dengan latihan berbeban karet (X = 39,37 ; Sd = 0,289).

4. Bagi siswa yang memiliki daya ledak tungkai rendah, ada perbedaan pengaruh antara latihan beban kettler dan latihan berbeban karet terhadap jauhnya tendangan bola dalam permainan sepakbola.

Berdasarkan hasil analisi data sebagaimana digambarakan atau tercantum di atas pada tabel yang merupakan hasil perhitungan uji t-test menunjukkan bahwa ada perbedaan pengaruh jauhnya tendangan bola dalam permainan sepakbola yang signifikan antara latihan beban kettler dan latihan berbeban karet pada kelompok daya ledak tungkai rendah terbukti dari hasil pengolahan data yang diperoleh bahwa thitung = 2,763 > ttabel = 2,048. Dengan demikian Ho ditolak dan H1 diterima. Maka dapat ditarik sebuah kesimpulan bahwa pada kelompok siswa yang memiliki daya ledak tungkai tinggi dengan latihan berbeban karet (X = 39,41 ; Sd = 0,292)

lebih efektif dibandingkan dengan latihan beban kettler pada tungkai (X = 39,32 ; Sd = 0,385).

Pembahasan

Hasil pengujian hipotesis pertama menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan pengaruh yang signifikan antara latihan beban kettler dan latihan berbeban karet terhadap jauhnya tendangan bola dalam permainan sepakbola. Terbukti dari hasil pengujian nilai F observasi lebih kecil dibanding dengan nilai F tabel. Kedua bentuk latihan tersebut merupakan bentuk latihan yang mengarah pada kemampuan teknik dalam melakukan tendangan, disamping itu baik latihan beban kettler maupun latihan berbeban karet juga memiliki kontraksi otot yang sama dalam hal ini untuk meningkatkan kerja otot dalam mencapai jauhnya tendangan dalam permainan sepakbola.

Pengujian hipotesis kedua menunjukkan bahwa ada perbedaan pengaruh yang signifikan antara kelompok daya ledak tungkai tinggi dan kelompok daya ledak tungkai rendah terhadap jauhnya tendangan bola dalam permainan sepakbola. Tentunya bahwa kelompok siswa yang memiliki daya ledak tungkai tinggi lebih produktif dibandingkan kelompok daya ledak tungkai rendah. Dalam permainan sepakbola khususnya pada teknik menendang, seorang pemain diharuskan dan dituntut untuk mampu melakukan tendangan yang jauh dan akurat, sebab tidak selamanya bahwa serangan yang dilakukan berasal dari hasil dari kaki ke kaki akan tetapi biasanya serangan yang dilakukan secara tiba-tiba ini diakibatkan dari tendangan yang jauh ke depan. Sehingga bagi mereka atau pemain yang kurang memiliki kemampuan fisik seperti daya ledak yang baik maka hasil tendangan yang dimilikinya tidak optimal.

Pengujian hipotesis ketiga menunjukan bahwa pada kelompok daya ledak tungkai tinggi ada perbedaan yang signifikan antara latihan beban kettler dan latihan berbeban karet terhadap jauhnya tendangan bola dalam permainan sepakbola. Dari hasil analisis data yang diperoleh ternyata latihan beban kettler memiliki kemampuan yang lebih baik dari latihan berbeban karet, ini disebabkan bahwa pada latihan beban kettler sangat dibutuhkan kemampuan tungkai untuk diayunkan ke depan secara bebas sehingga disamping memudahkan dalam pengembangan kontraksi otot utamanya pengembangan unsur fisik daya ledak juga teknik dalam perlaksanaannya dalam melakukan tendangan lebih efesien, sebab dalam melakukan tendangan bola dengan jarak yang jauh tungkai akan lebih lepas di saat dan setelah melakukan tendangan. Lain halnya dengan latihan berbeban karet yang memiliki kontraksi tungkai yang lebih mengarahkan pada kecepatan otot tungkai.

Pengujian hipotesis keempat menunjukkan bahwa untuk kelompok daya ledak tungkai rendah ada perbedaan pengaruh yang signifikan antara latihan beban kettler dan latihan berbeban karet. Dari hasil analisis data diperoleh bahwa nilai observasi lebih besar dari nilai tabel, sehingga disimpulkan bahwa kedua latihan ini jika melihat dari segi daya ledak tungkai rendah dapat memberikan kontribusi. Kelompok yang memiliki daya ledak tungkai rendah yaitu latihan berbeban karet lebih produktif dan efesien dalam meningkatkan jauhnya tendangan dalam permainan sepakbola, dibandingkan dengan kelompok daya ledak tungkai rendah untuk latihan beban kettler.

Dari hasil pengujian keempat hipotesis tersebut, dapat disimpulkan bahwa seorang pemain sepakbola harus dituntut untuk memiliki daya ledak tungkai yang baik (tinggi) sebagai salah satu faktor yang menjamin dalam pencapaian hasil optimal. Disamping itu bahwa hasil penelitian ini menunjukkan bahwa dari tiga hipotesis yang membandingkan kedua bentuk latihan ternyata memberikan kontribusi

yang positif dalam mengembangkan kemampuan teknik dasar yang ada dalam permainan sepakbola seperti dalam melakukan jauhnya tendangan bola.

SIMPULAN DAN SARAN

Setelah melakukan penelitian tentang masalah pengaruh latihan beban ketller dan latihan berbeban karet terhadap jauhnya tendangan bola dalam permainan sepakbola ditinjau dari daya ledak tungkai pada siswa SMA Negeri 8 Makassar, maka di tarik kesimpulan sebagai berikut: (1) Tidak ada perbedaan pengaruh yang signifikan antara latihan beban kettler dan latihan berbeban karet terhadap jauhnya tendangan bola dalam permainan sepakbola, (2) Ada perbedaan yang signifikan antara daya ledak tungkai tinggi dan daya ledak tungkai rendah terhadap jauhnya tendangan bola dalam permainan sepakbola,

(3) Ada perbedaan pengaruh yang signifikan antara latihan beban kettler dan latihan berbeban karet terhadap jauhnya tendangan bola dalam permainan sepakbola di tinjau dari daya ledak tungkai tinggi. Dan latihan beban kettler lebih efektif dan efesien dibandingkan latihan berbeban karet, dan (4) Ada perbedaan pengaruh yang signifikan antara latihan beban kettler dan latihan berbeban karet terhadap jauhnya tendangan dalam permainan sepakbola di tinjau dari daya ledak tungkai rendah. Dan latihan berbeban karet lebih produktif dibandingkan dengan latihan beban kettler.

Hasil kesimpulan tersebut, maka akan dikemukakan saran-saran sebagai berikut: (1) Diharapkan agar Pembina dan pelatih olahraga memberikan peluang bagi siswa yang memiliki daya ledak tungkai yang baik untuk mengembangkan prestasinya pada permainan sepakbola dengan cara melatih dan membina secara intensif, (2) Kepada Guru olahraga di sekolah disarankan dapat mengajar siswa cara menendang bola jarak jauh dengan menerapkan bentuk latihan berbeban, (3) Hendaknya latihan beban kettler dan berbeban karet disarankan untuk dijadikan program latihan bagi pemula untuk meningkatkan jauhnya tendangan dalam permainan sepakbola dengan memperhatikan daya ledak tungkai yang dimiliki siswa, dan (4) Perlu adanya verifikasi lebih lanjut tentang kedua bentuk latihan tersebut agar dapat diketahui tingkat keterampilan yang lebih menyakinkan.

DAFTAR RUJUKAN

Annarino. 1976. Development Condotioning for Women and Man. St. Louis : Second Edition The CV Mosby.

Ateng, Abdul Kadir. 1992. Asas dan Landasan Pendidikan Jasmani. Jakarta : Depdikbud Dirjen Pendidikan Tinggi.

A. Sarumpaet, dkk. 1992. Permainan Besar. Jakarta : Depdikbud Dirjen Dikti.

Barry L. Johnson dan J.K Nelson. 1986. Practical Meassurements for Evaluation in Physical Education. New York : Fourth Edition Mac Millan Publishing Company.

Bompa. 1983. Theory and methodology of Training the Key to Athletic Performance. Iowa Kendall/Hunt Publishing Company.

Erich, Dieter Kruber dan Gunter Jansen. 1984. Sepakbola, Pembinaan Teknik dan Kondisi. Jakarta : Gramedia (Agus Setiadi).

Fox. 1984. The Physiological Basic of Physical Education and Athletic. Toronto : Sounders College Publishing.

Haddade, Ilyas dan Tola, Ismail. 1991.

Penuntun Mengajar dan Melatih Sepakbola. Ujung Pandang : FPOK IKIP.

Harsono, 1988. Coaching dan Aspek-Aspek Psikologi Dalam Coaching. Jakarta : Depdikbud Dirjen Dikti.

Joseph A. Luxbacher. 1997. Sepakbola; Langkah-Langkah Menuju Sukses. Jakarta : Raja Grafindo Persada. (Agusta Wibawa).

Muchtar, Remmy. 1992. Olahraga Pilihan Sepakbola. Jakarta:

Depdikbud, Dirjen Dikti PPTK.

Sajoto, Moch. 1988. Pembinaan Kondisi Fisik dalam Olahraga.

Semarang: FPOK IKIP.

Sarumpaet A. 1992. Teknik Dasar Permainan Besar. Jakarta :

Depdikbud Dirjen Dikti.

Tola Ismail, 1988. Penuntun Mengajar dan Melatih Sepakbola.

FPOK IKIP Ujung Pandang.

COMPETITOR: Jurnal Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Volume 10 Nomor 1 Februari 2018
e-ISSN: 2657-0703 dan p-ISSN: 2085-5389
This work is licensed under a Creative Commons Attribution 4.0 International License

UPAYA PENINGKATAN TEKNIK PASSING BOLA DALAM PERMAINAN SEPAKBOLA MELALUI METODE BERMAIN BERPASANGAN PADA SISWA KELAS VII.3 DI SMP NEGERI 1 KEDIRI

Budiman Agung[1]

Keywords *:*
The method of playing in pairs; in the soccer game in the football gameames

Corespondensi Author
[1] Universitas Nusantara PGRI Kediri,
Email:
budimanagung@gmail.com

Article History
Received: April
Reviewed: April
Accepted: Mei
Published: Juni

ABSTRACT
This study aims to improve the heading ball skills in soccer games through heading learning methods. This research is action research. The research subjects were class X.OTO.1 students of SMP Negeri 1 Kediri, which consisted of 28 male students and the analysis technique used was qualitative descriptive analysis. Based on the results of recapitulation between cycles after going through the implementation of heading learning methods in the second cycle shows that the skill of heading balls in soccer games in class X.OTO.1 students at SMP Negeri 1 Kediri has an increase, it is shown from the results in cycle I there are 5 students (17.9%) on a scale of 4 (good) and increased to 10 students (35.7%), resulting in an increase of 17.8% (35.7% - 17.9%). Likewise on the value scale 3 (medium category) shows that in the first cycle there were 10 students (35.7%) and increased to 18 students (64.3%) so that an increase of 28.6% (64.3% - 35, 7%). Thus it can be concluded that through the heading learning method carried out in the second cycle has an increase of 46.4% (17.8% + 28.6%) on heading skills in soccer games in class X.OTO.1 students in SMP Negeri 1 Kediri. The results of the study concluded that: there was an increase in ball heading skills in soccer games through the heading learning method in class X.OTO.1 students at SMP Negeri 1 Kediron the distance of the ball kick in soccer games (to = 2.763> tt = 2.048)

Keywords: *The method of playing in pairs; in the soccer game in the football gameames*

PENDAHULUAN

Untuk menghadapi tantangan perkembangan IPTEK khususnya teknologi dan informasi tersebut, dituntut sumber daya manusia yang handal dan mampu bersaing secara global. Sehingga diperlukan manusia yang berketrampilan tinggi, pemikir kritis, sistematis, logis, kreatif, kemauan bekerja sama yang efektif dan sikap positif terhadap etos kerja. Cara berpikir seperti ini dapat diasah dan dikembangkan salah satunya melalui pendidikan matematika. Hal ini sangat

dimungkinkan karena matematika memiliki struktur dengan keterkaitan yang kuat dan jelas satu dengan yang lainnya serta berpola yang bersifat deduktif dan konsisten. Pada proses pembelajaran guru berperan sebagai fasilitator dan siswa sebagai pebelajar aktif sehingga pembelajaran tidak berpusat kepada guru tetapi berpusat pada siswa (student centered). Pelaksanaan proses pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan diharapkan menggunakan model pembelajaran yang berorientasi konstruktivistik, yang salah satunya adalah model pembelajaran metode bermain berpasangan. Metode bermain berpasangan merupakan model pembelajaran yang berpusat pada siswa (student centered), berupa rangkaian tahap-tahap kegiatan (fase) yang diorganisasi sedemikian rupa sehingga siswa dapat menguasai kompetensi-kompetensi yang harus dicapai dalam pembelajaran dengan jalan berperan aktif. Pembelajaran metode bermain berpasangan sangat cocok digunakan untuk mengajarkan materi yang banyak melibatkan konsep, prinsip, aturan serta perhitungan secara matematis sehingga sesuai jika diterapkan pada pokok bahasan. Aktivitas dalam pembelajaran metode bermain berpasangan lebih banyak ditentukan oleh siswa sehingga siswa menjadi lebih aktif. Dalam proses pembelajaran metode bermain berpasangan setiap fase dapat dilalui jika konsep pada fase sebelumnya sudah dipahami. Setiap fase yang baru dan sebelumnya saling berkaitan sehingga membuat siswa lebih mudah mengerti dan memahami materi. Hasil observasi pada kelas VII.3 di SMP Negeri 1 Kediri menyebutkan bahwa salah satu masalah yang dihadapi siswa dalam belajar pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan di sekolah berkaitan dengan sub materi pembelajaran pada sepakbola adalah passing bola yang kurang memuaskan. Hasil tersebut yang kurang memuaskan mengindikasikan siswa mengalami kesulitan belajar dan kesulitan belajar siswa bekaitan dengan tidak diperhatikannya gaya belajar siswa dalam pembelajaran. Olahraga merupakan suatu kebutuhan manusia untuk mendapatkan kebugaran dalam hidupnya. Dari sekian banyak olahraga, sepak bola merupakan olahraga paling popular di dunia. Karena di belahan dunia manapun pasti mengenal dan sering memainkan olah raga sepak bola ini, mulai dari anak-anak sampai orang dewasa. Banyaknya bintang sepak bola dunia yang bermunculan dari berbagai klub di dunia, membuat sebagian masyarakat khususnya yang hobi dengan olah raga ini ingin mendapatkan informasi dari pemain tersebut. Selain itu, teknik-teknik dasar sepakbola kadang kurang dipahami oleh masyarakat. Bagaimana menendang bola yang benar, memberi passing kepada teman, menahan bola dan menendang bola ke gawang. Untuk meningkatkan kemampuan dalam permainan sepakbola, khusus dalam teknik dasar passing bola yang diajarkan di sekolah perlu adanya sebuah metode pembelajaran yang lebih baik dan tepat. Namun bentuk metode pembelajaran yang dilakukan harus spesifik dan lebih mengarah, agar dapat menunjang peningkatan kemampuan passing bola dalam permainan sepakbola. Untuk itu perlu adanya metode pembelajaran yang dapat memberikan peningkatan terhadap teknik passing bola dalam permainan sepakbola, sehingga memberikan penerapan langsung baik dalam penilaian maupun pelaksanaannya di dalam bermain bagi siswa yang berminat untuk mengeluti cabang olahraga sepakbola. Metode pembelajaran yang dimaksud adalah metode bermain berpasangan. Metode bermain berpasangan merupakan cara melakukan teknik passing bola langsung sambil memiliki rintangan atau halangan yang dapat membuat siswa merasa terbebani. Hal ini dilakukan agar siswa dapat termotivasi untuk dapat menghindari perebutan bola dan dapat menjaganya.

Hakikat Permainan Sepakbola

Olahraga sepakbola merupakan suatu bentuk permainan bola besar dengan melibatkan pola-pola gerak tertentu yang banyak memanfaatkan kemampuan tungkai. Permainan sepakbola juga dapat menggunakan berbagai anggota tubuh kecuali lengan, terkecuali penjaga gawang. Midgley (2000) dalam bukunya mengungkapkan pengertian tentang sepakbola atau soccer adalah: "Merupakan pertandingan bola yang dimainkan dua regu masing-masing sebelas orang, sasaran pertandingan ini adalah memasukkan bola di dalam gawang lawan dan pemenangnya adalah pemasuk bola terbanyak." Muhajir (2004) melalui penjelasan dalam bukunya menggambarkan pengertian tentang permainan sepakbola, sebagai berikut: Sepakbola adalah suatu permainan yang dilakukan dengan jalan menyepak bol, yang mempunyai tujuan untuk memasukkan bola ke gawang lawan dan mempertahankan gawang tersebut agar tidak kemasukan bola. Di dalam memainkan bola, setiap pemain diperbolehkan menggunakan seluruh anggota badan kecuali tangan dan lengan. Hanya penjaga gawang diperbolehkan memainkan bola dengan kaki dan tangan. Wibawa (2004) mendefinsikan tentang sepakbola sebagai berikut: "Sepakbola merupakan permainan yang membangkitkan luapan keinginan dan emosi yang tidak sama dengan olahraga lainnya. Sepakbola adalah suatu yang umum di antara orang-orang dengan latar belakang dan keturunan yang berbeda-beda". Bentuk permainan sepakbola banyak mendapat perhatian dari masyarakat, sebab memiliki karakteristik tertentu yaitu mengolah bola dengan menggunakan kaki dan melibatkan banyak orang. Bentuk olahraga sepakbola bukanlah permainan yang mudah, tetapi membutuhkan pengolahan gerak yang universal. Aksi individu haruslah diikuti dengan kerjasama tim yang baik, sebab sepakbola dimainkan oleh banyak orang. Dalam permainan sepakbola dikenal banyak teknik dasar yang biasa digunakan dan merupakan hal penting yang harus dimiliki oleh setiap pemain sepakbola. Teknik permainan sepakbola adalah suatu gerakan teknik yang dilakukan untuk memainkan bola disertai gerak tubuh. Sugeng (2004) mengemukakan bahwa: "Teknik sepakbola adalah cara pengolahan bola maupun pengolahan gerak tubuh dalam bermain." Dengan demikian dapat dikemukakan bahwa teknik sepakbola adalah semua gerakan dengan atau tanpa bola yang diperlukan dalam mengembangkan prestasi maksimal dengan tenaga maksimal. Untuk dapat bermain dengan baik, terlebih dahulu harus menguasai seluruh teknik dasar bermain pada permainan sepakbola. Tanpa menguasai hal tersebut permainan nampak kurang menarik bahkan membosankan. Pada dasarnya keterampilan teknik dasar bermain sepakbola terdiri dari teknik dengan bola dan teknik tanpa bola.

Hakikat Teknik Passing Bola

Teknik permainan sepakbola adalah suatu gerakan teknik yang dilakukan untuk memainkan bola disertai gerak tubuh. Menurut Remmy Muchtar (1992) mengemukakan bahwa: "Teknik sepakbola adalah cara pengolahan bola maupun pengolahan gerak tubuh dalam bermain." Sedangkan menurut Ilyas Hadadde dan Ismail Tola (1991) mengemukakan bahwa: "Yang dimaksud dengan teknik dalam permainan sepakbola adalah semua gerakan dengan atau tanpa bola yang berguna dalam permainan." Dan kemudian ditambahkan lagi ciri-ciri teknik sepakbola sebagai berikut: (1) Teknik sepakbola selalu berkembang menuju kesempurnaan tidak tetap untuk selama-lamanya. Teknik yang baik membantu mencapai kecepatan maksimum dengan usaha minimum, (2) Teknik sepakbola berkembang sesuai dengan perkembangan

kekuatan (strength), kecepatan (speed), stamina, tugas-tugas atau fungsi fisik lainnya, dan (3) Teknik sepakbola tergantung dari sifat-sifat istimewa individu. Dipihak lain Arfa C. Sanadi dalam bukunya Abd. Adib Rani (1992) mengemukakan bahwa: "Teknik sepakbola adalah semua gerakan dengan atau tanpa bola yang diperlukan dalam mengembangkan prestasi maksimal dengan tenaga maksimal." Penguasaan teknik-teknik dasar dalam permainan sepakbola sangat berguna bagi pemain, dimana kemampuan menguasai dan memainkan bola dapat dilakukan secara efektif dan efesien. Untuk mencapai hasil passing yang maksimal selain kondisi fisik, teknik juga harus diperhatikan khususnya teknik menendang bola. Penguasaan teknik dasar sepakbola terutama teknik menendang bola sangat berarti bagi seorang pemain agar hasil tendangan bola yang dilakukan lebih terarah dan akurat. Menendang bola merupakan suatu cara untuk memindahkan bola dari suatu tempat ke tempat lain dengan menggunakan kaki. Menurut A. Sarumpaet, dkk (1992) bahwa: "Menendang bola merupakan suatu usaha untuk memindahkan bola dari suatu tempat ke tempat lain dengan menggunakan kaki atau bahagian kaki." Menendang bola jauh dapat dilakukan dalam keadaan bola diam, menggelinding dan bola melayang di udara. Untuk mendapatkan teknik passing bola yang maksimal dibutuhkan dukungan dari gerakan-gerakan yang terkoordinasi sehingga menampakkan satu kesatuan gerak tendangan bola yang benar. Dalam usaha mencapai koordinasi gerakan tersebut perlu adanya latihan yang teratur, terencana dan intensif sehingga akan melahirkan bentuk gerakan yang terampil dengan teknik-teknik passing bola yang benar. Koordinasi gerakan yang diharapkan dalam passing bola adalah awalan, letak kaki tumpu, kaki tendang, perkenaan kaki pada bola, gerakan badan, gerakan tangan dan mata.

Hakikat Metode Bermain Berpasangan

Metode pembelajaran merupakan bagian dari strategi pembelajaran, metode pembelajaran berfungsi sebagai cara untuk menyajikan, menguraikan, memberi contoh, dan memberi latihan kepada siswa untuk mencapai tujuan tertentu, tetapi tidak setiap metode pembelajaran sesuai digunakan untuk mencapai tujuan pembelajaran tertentu. Pendekatan bermain adalah salah satu bentuk dari sebuah pembelajaran jasmani yang dapat diberikan di segala jenjang pendidikan. Hanya saja, porsi dan bentuk pendekatan bermain yang akan diberikan, harus disesuaikan dengan aspek yang ada dalam kurikulum. Selain itu harus dipertimbangkan juga faktor usia, perkembangan fisik, dan jenjang pendidikan yang sedang dijalani oleh mereka. Model pembelajaran bermain dengan pendekatan bermain erat kaitannya dengan perkembangan imajinasi perilaku yang sedang bermain, karena melalui daya imajinasi, maka permainan yang akan berlangsung akan jauh lebih meriah. Oleh karena itu sebelum melakukan kegiatan, maka guru pendidikan jasmani, sebaiknya memberikan penjelasan terlebih dahulu kepada siswanya majinasi tentang permainan yang dilakukannya. Pendekatan model bermain adalah suatu proses penyampaian pengajaran dalam bentuk bermain tanpa mengabaikan materi inti. Bermain yang dimaksukan disini adalah kegiatan atau aktifitas yang materinya disesuaikan dengan standar kompetensi dalam kurikulum. Pembelajaran model bermain dapat digunakan untuk mengajar atletik, senam dan permainan olahraga lainnya yang ada hubunganya dengan pendidikan jasmani di dalam kurikulum yang dirancang melalui rencana pengajaran (Kupan, 2002). Bermain merupakan aktifitas yang dapat membentuk kepribadian dan penemuan diri bagi siswa.

Penekanan dalam bermain menjadikan mata pelajaran Pendidikan Jasmani sesuatu yang sangat menyenangkan dan sangat menarik dan selalu ditunggu-tunggu oleh siswa (Kupan, 2002). Dengan pendekatan model pembelajaran bermain untuk mencapai tujuan pelajaran akan mempunyai dampak dalam proses belajar mengajar, Bafirman (1996:41) mengungkapkan sebagai berikut: (1) Menempatkan permainan kecil menjadi fokus dari mata pelajaran Pendidikan jasmani yang dapat meningkatkan kegembiraan dan kepuasan pada diri siswa dalam melakukan gerakan-gerakan untuk bermain, dalam rangka mencapai unsur kesegaran jasmani, (2) Memungkinkan siswa yang kurang terampil berolahraga dan kurang menyenangi olahraga akan menyenangi kegiatan jasmani atau olahraga seperti kawan-kawan lain yang secara jasmaniah berbakat dalam olahraga, (3) Mendorong siswa untuk belajar mengambil keputusan mereka sendiri dalam waktu yang sangat singkat, dan (4) Keterampilan olahraga tidak mutlak harus dimiliki oleh siswa laki-laki saja tetapi siswa perempuan harus mampu untuk melakukannya. Dengan adanya unsur model pembelajaran bermain yang dimunculkan dalam setiap pertemuan dengan siswa dalam proses belajar mengajar baik itu untuk pemanasan maupun pelajaran inti atau kegiatan akhir, maka kita sebagai seorang guru pendidikan jasmanis dapat membantu siswa untuk mencapai salah satu unsur kegembiraan.

METODE

Penelitian ini menggunakan penelitian tindakan (the action research), yang dalam lingkungan persekolahan lazim disebut penelitian tindakan kelas. Penelitian tindakan merupakan suatu penelitian yang berbentuk kajian yang bersifat reflektif oleh pelaku tindakan yang dilakukan untuk meningkatkan kemantapan rasional dari tindakan-tindakan mereka dalam melaksanakan tugas, memperdalam pemahaman terhadap tindakan-tindakan yang dilakukannya, serta memperbaiki kondisi dimana praktek-praktek pembelajaran atau pelatihan tersebut dilakukan. Dalam penelitian ini variabel yang diselidiki terdiri atas tiga. Ketiga variabel yang dikaji dalam penelitian tindakan ini, yaitu: (1) Variabel input: Siswa kelas VII.3 SMP Negeri 1 Kediri, (2) Variabel proses: Metode bermain berpasangan, dan (3) Variabel output: Peningkatan teknik passing bola dalam permainan sepakbola. Dalam penelitian tindakan ini yang menjadi subjek penelitian adalah siswa kelas VII.3 yang terdiri dari 30 siswa dengan komposisi perempuan 12 orang dan laki-laki 18 orang. Data yang dikumpulkan pada setiap kegiatan observasi dari pelaksanaan siklus penelitian dianalisis secara deskriptif dengan menggunakan teknik persentase untuk melihat peningkatan teknik passing bola dalam permainan sepakbola melalui penerapan metode bermain berpasangan. Hasil teknik passing bola dalam permainan sepakbola dianalisis nilai rata-rata yang diperoleh kemudian dikategorikan dalam klasifikasi baik sekali, baik, sedang, kurang, dan kurang sekali.

Tabel 1. Konversi nilai

No.	Kategori	Konversi Nilai	Ket.
1	Baik Sekali	85,0 – 100	
2	Baik	70,0 – 84,9	
3	Sedang	55,0 – 69,9	
4	Kurang	40,0 – 54,9	
5	Kurang Sekali	0 – 39,9	

Analisis interaktif tersebut terdiri atas tiga komponen kegiatan yang saling terkait satu sama lain: reduksi data, beberan (display) data, dan penarikan kesimpulan

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

1. Siklus I

Adapun hasil penelitian teknik passing bola dalam permainan sepakbola pada siswa kelas VII.3 di SMP Negeri 1 Kediri setelah melewati metode bermain berpasangan pada siklus pertama dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 5. Distribusi frekuensi hasil siklus I

No	Kategori	Siklus I		Klasifikasi	Skala Nilai
		F	%		
1	85,0 – 100	0	0,0	Baik sekali	5
2	70,0 – 84,5	2	6,7	Baik	4
3	55,0 – 69,9	10	33,3	Sedang	3
4	40,0 – 54,9	12	40,0	Kurang	2
5	0 – 39,9	6	20,0	Kurang sekali	1
Jumlah		30	100		

Dilihat dari data setelah melalui pelaksanaan metode bermain berpasangan siklus pertama menunjukkan bahwa teknik passing bola dalam permainan sepakbola pada siswa kelas VII.3 di SMP Negeri 1 Kediri terdapat 2 siswa (6,7%) dalam skala 4 (baik), 10 siswa (33,3%) dalam skala 3 (sedang) dan 12 siswa (40,0%) skala 2 (kurang), serta 6 siswa (20,0%) skala 1 (kurang sekali). Berdasarkan hasil data teknik passing bola dalam permainan sepakbola dapat disimpulkan bahwa masih dalam kategori sedang. Sehingga 12 siswa yang masuk dalam kategori sedang ke atas akan disebar diantara 18 siswa lainnya pada siklus berikutnya (siklus II).:

2. Siklus II

Adapun hasil penelitian teknik passing bola dalam permainan sepakbola pada siswa kelas VII.3 di SMP Negeri 1 Kediri setelah melewati metode bermain berpasangan pada siklus kedua dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 8. Distribusi frekuensi hasil siklus II

No	Kategori	Siklus I		Klasifikasi	Skala Nilai
		F	%		
1	85,0 – 100	0	0,0	Baik sekali	5
2	70,0 – 84,5	4	22,2	Baik	4
3	55,0 – 69,9	14	77,8	Sedang	3
4	40,0 – 54,9	0	0,0	Kurang	2
5	0 – 39,9	0	0,0	Kurang sekali	1

Dilihat dari data setelah melalui pelaksanaan metode bermain berpasangan siklus kedua

menunjukkan bahwa teknik passing bola dalam permainan sepakbola pada siswa kelas VII.3 di SMP Negeri 1 Kediri terdapat 4 siswa (22,2%) dalam skala 4 (baik), dan 14 siswa (77,8%) dalam skala 3 (sedang) serta tidak ada siswa lagi dalam skala 2 atau kurang maupun kurang sekali. Berdasarkan hasil data teknik passing bola dalam permainan sepakbola dapat disimpulkan bahwa ada peningkatan setelah melalui metode bermain berpasangan.

Tabel 9. Hasil rekapitulasi antara siklus

Kategori	Siklus I		Siklus II		Rekapitulasi		Klasifikasi	Skala Nilai
	F	%	F	%	F	%		
85,0 – 100	0	0,0	0	0,0	0	0,0	Baik sekali	5
70,0 – 84,5	2	6,7	4	22,2	6	20,0	Baik	4
55,0 – 69,9	10	33,3	14	77,8	24	80,0	Sedang	3
40,0 – 54,9	12	40,0	0	0,0	0	00,0	Kurang	2
0 – 39,9	6	20,0	0	0,0	0	0,0	Kurang sekali	1
Jumlah	30	100	18	100	30	100		

Berdasarkan hasil rekapitulasi antara siklus setelah melalui pelaksanaan metode bermain berpasangan pada siklus kedua menunjukkan bahwa teknik passing bola dalam permainan sepakbola pada siswa kelas VII.3 di SMP Negeri 1 Kediri memiliki peningkatan, hal tersebut ditunjukkan dari hasil pada siklus I terdapat 2 siswa (6,7%) dalam skala 4 (baik) dan meningkat menjadi 6 siswa (20,0%), sehingga diperoleh peningkatan 13,3% (20,0% - 6,7%). Demikian pula pada skala nilai 3 (kategori sedang) menunjukkan bahwa pada siklus I terdapat 10 siswa (33,3%) dan meningkat menjadi 24 siswa (80,0%) sehingga diperoleh peningkatan 46,7% (80,0% - 33,3%). Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa melalui metode bermain berpasangan yang dilaksanakan pada siklus II memiliki peningkatan sebesar 53,4% (6,7% + 46,7%) pada teknik passing bola dalam permainan sepakbola pada siswa kelas VII.3 di SMP Negeri 1 Kediri.

Pembahasan

1. Siklus 1 (Pertama)

Pencapaian yang diperoleh pada siklus pertama menunjukkan bahwa teknik passing bola dalam permainan sepakbola pada siswa kelas VII.3 di SMP Negeri 1 Kediri masih ada dalam kategori kurang. Dalam hal ini bahwa teknik passing bola dalam permainan sepakbola yang diukur melalui tes teknik teknik passing bola dalam permainan sepakbola, siswa kelas VII.3 di SMP Negeri 1 Kediri masih ada dalam kategori kurang. Hal tersebut disebabkan karena siswa kelas VII.3 di SMP Negeri 1 Kediri masih dalam tahap pengenalan tentang metode bermain berpasangan. Sehingga siswa tersebut terkadang melakukan pembelajaran tersebut secara setengah hati dan merasa acuh. Disisi lain yang dialami oleh siswa adalah kurang menarik dirasakan walaupun dilakukan secara berpasangan dan kelompok dari metode bermain berpasangan itu sendiri. Sebab siswa banyak berasumsi bahwa metode bermain berpasangan merupakan metode pembelajaran yang kurang memiliki tantangan dan dianggapnya mudah namun kenyataanya pada saat dilakukan tes siswa tersebut masih terbatas mejalankannya

untuk meningkatkan kemampuan teknik passing bola dalam permainan sepakbola. Sejak awal pertemuan yang dilakukan oleh peneliti, telah memberikan pengarahan apa tujuan dan manfaat dalam metode bermain berpasangan serta keterkaitan yang dimiliki teknik passing bola dalam permainan sepakbola. Akan tetapi yang terjadi adalah banyaknya siswa hanya sekedar mendengar saja tanpa memberikan respon yang berupa pertanyaan-pertanyaan kepada peneliti. Disamping itu bahwa pelaksanaan metode bermain berpasangan yang diberikan kurang dilaksanakan secara maksimal sesuai materi siklus yang diberikan. Selain itu kebanyakan siswa di kelas tersebut lebih menginginkan bermain atau game. Berdasarkan hal tersebut di atas, maka peningkatan teknik passing bola dalam permainan sepakbola pada siswa kelas VII.3 di SMP Negeri 1 Kediri untuk siklus pertama belum dapat terealisasi dengan maksimal dalam proses pelaksanaan metode bermain berpasangan. Sebab dari segi penilaian langsung dalam hasil, kendala yang utama dialami adalah (1) kemampuan dalam menahan bola saat di passing masih kurang terkontrol, (2) dalam melakukan tendangan yang kurang terarah, (3) pandangan lebih tertujuh pada bola dari pada posisi teman, (4) posisi badan yang kurang baik saat menendang bola, dan (5) koordinasi dalam gerak yang belum optimal. Sehingga hal tersebut, peneliti melakukan tindakan pada siklus yang kedua.

2. Siklus 2 (Kedua)

Setelah melihat hasil yang dicapai pada siklus pertama yang menunjukkan dalam kategori kurang, maka selanjutnya dilakukan siklus kedua. Hal ini dilakukan agar supaya pencapaian target peneliti bahwa semua siswa harus memiliki teknik passing bola dalam permainan sepakbola pada siswa kelas VII.3 di SMP Negeri 1 Kediri sekurang-kurangnya dalam kategori sedang. Setelah melihat keadaan yang terjadi pada siklus pertama yaitu adanya proses pelaksanaan yang kurang maksimal, maka pada siklus kedua ditindak lanjuti dengan memperketat pengawasan pada setiap siswa yang melakukan gerakan-gerakan serta melakukan penambahan materi pembelajaran teknik teknik passing bola dalam permainan sepakbola. Setelah siswa menyadari hasil yang dicapai pada siklus pertama, maka siswa mulai antusias untuk bertanya sebelum melakukan perlakuan maupun pada saat melakukan perlakuan. Dalam melakukan setiap gerakan, siswa tidak lagi melakukan kecurangan untuk mengurangi gerakan yang harus dilakukan. Siswa telah menyadari benar bahwa tujuan dan manfaat dari metode bermain berpasangan bukan hanya sekedar untuk kepentingan dari peneliti. Akan tetapi memberikan kontribusi dalam peningkatan teknik passing bola dalam permainan sepakbola pada siswa kelas VII.3 di SMP Negeri 1 Kediri bagi dirinya, sehingga membantu siswa dalam memperagakan gerakan-gerakan yang dilakukan pada teknik passing bola dalam permainan sepakbola. Dengan adanya kesadaran yang dimiliki oleh siswa kelas VII.3 di SMP Negeri 1 Kediri, maka pelaksanaan metode bermain berpasangan dapat lebih mudah dilakukan oleh setiap siswa. Oleh karena itu setelah melakukan evaluasi pada siklus kedua, menunjukkan bahwa teknik passing bola dalam permainan sepakbola pada siswa kelas VII.3 di SMP Negeri 1 Kediri yaitu memperoleh hasil peningkatan yang sangat baik. Dari hasil persentase data tentang peningkatan dilihat dari hasil perindividu. Sebab siswa yang menjadi subyek dalam penelitian tindakan ini masuk dalam kategori sedang ke atas. Hal ini ditunjang dengan (1) Pola gerak yang terjadi pada pembelajaran adalah gerakan yang lebih memfokuskan pada keberanian siswa untuk dapat bergerak untuk lebih berani dalam mempassing bola dan (2) gerak dalam pembelajaran yang dilakukan memiliki daya kemampuan untuk

mengotomatisasikan gerak yang terjadi dalam melakukan passing bola, sehingga otot yang bekerja dan berkontraksi. Dengan demikian penelitian tindakan yang dilaksanakan pada siswa kelas VII.3 di SMP Negeri 1 Kediri hanya dilakukan sampai pada siklus kedua saja.

SIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dikemukakan pada bab sebelumnya, maka dapat disimpulkan bahwa ada peningkatan teknik teknik passing bola dalam permainan sepakbola melalui metode bermain berpasangan pada siswa kelas VII.3 di SMP Negeri 1 Kediri.

Hasil kesimpulan diatas telah terbukti bahwa metode bermain berpasangan dapat meningkatkan teknik passing bola dalam permainan sepakbola pada siswa, maka peneliti sarankan sebagai berikut: (1) Kepada Kepala Sekolah; Untuk mencapai prestasi belajar yang diharapkan untuk menfasilitasi segala kebutuhan dalam pembelajaran yang ada di sekolah, (2) Bagi guru dan siswa, maka diharapkan kegitan ini dapat dilakukan secara berkesinambungan dalam pembelajaran pendidikan jasmani, dan (3) Kepada Peneliti; Untuk meningkatkan teknik passing bola dalam permainan sepakbola pada siswa disarankan menggunakan metode bermain berpasangan dengan beragam macam variasi pembelajaran.

DAFTAR RUJUKAN

Haddade, Ilyas., Tola Ismail, 1991. Penuntun Mengajar dan Melatih Sepak Bola. Diktat FPOK IKIP Ujungpandang.

Harsono. 1988. Coaching dan Aspek-aspek Psikologis dalam Coaching.

Jakarta: Depdikbud Dirjen Dikti, P2LPTK

Madya, Suwarsih. 2006. Teori dan Praktek Penelitian Tindakan Kelas (Action Research). Alfabeta. Bandung.

.2006. Praktek Penelitian Tindakan Kelas. http://www.ktiguru.

org/ index.php/ptk-1. Diakses, 15 November 2007.

Rani, Abd. Adib. 1992. Materi dan Evaluasi Mengajar Permainan Sepakbola.

Ujung Pandang: FPOK IKIP.

Sarwono, Jonathan. 2006. Metode Penelitian Kuantitatif & Kualitatif.

Yogyakarta: Graha Ilmu.

Sudjana, Nana. 2005. Tuntutan Penyusunan Karya Ilmiah, Makalah, Skripsi, Tesis dan Desertasi. Jakarta: Sinar Baru Algesindo.

Sugeng, Bambang. 2004. Sepakbola, Taktik & Teknik Bermain. Jakarta:

RajaGrafindo Persada.

Sugiyono. 2008. Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R & D.

Bandung: Alfabeta.

Wibawa, Agusta. 2004. Sepakbola. Jakarta: RajaGrafindo Persada.FPOK IKIP Ujung Pandang.

COMPETITOR: Jurnal Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Volume 10 Nomor 1 Februari 2018
e-ISSN: 2657-0703 dan p-ISSN: 2085-5389
This work is licensed under a Creative Commons Attribution 4.0 International License

PENGARUH LATIHAN MODEL PEMBELAJARAN PUKULAN BOLA KE TEMBOK TERHADAP KEMAMPUAN SERVIS ATAS BOLAVOLI PADA SISWA SMK NEGERI 2 MAKASSAR

Sahabuddin[1]

Keywords *:*
Exercise Ball Blow to Wall Learning Model; Service Ability over Bolavoli

Corespondensi Author
[1] Universitas Negeri Makassar, Email: sahabuddin@unm.ac.id

Article History
Received: April
Reviewed: April
Accepted: Mei
Published: Juni

ABSTRACT
This study aims to determine the effect of ball to wall learning model training on top service ability in volleyball games. By using the field experiment method. The population used was students of SMK Negeri 2 Makassar with a sample of 20 male students taken by random sampling. The data analysis technique used was the t-test at a significant level of 95%. The results of the study show that; (1) There is a significant influence on ball-to-wall learning model training on top service ability in volleyball games, proven to be t0 = 7.720> tt = 2.262, and (2) There is a significant difference in influence between ball model training on the wall and group control of top service ability in volleyball games, proved t0 = 4,658> tt = 2,101.

Keywords: *Exercise Ball Blow to Wall Learning Model; Service Ability over Bolavoli*

PENDAHULUAN

Permainan bolavoli sebagai salah satu olahraga yang cukup popular di masyarakat, di gemari oleh lelaki dan wanita, mulai dari anak- anak sampai dengan orang tua. Selain dari itu permainan bolavoli memiliki karakteristik daya tarik tertentu sehingga menarik perhatian banyak orang untuk melakukannya. Banyaknya peminat serta daya tarik permainan bolavoli, sebabnya adalah kesederhanaan permainannya dengan hanya membutuhkan sedikit perlengkapan. Sifat khas dari permainan bolavoli ialah para peraturan permainannya. Isinya adalah demikian rupa hingga tidak mungkin atau sangat sulit untuk mencapi suatu kemenangan bila satu regu terdiri dari satu atau lebih pemain yang tidak dapat bekerja sama. Penelitian yang telah dilakukan untuk mendapatkan ilmu prestasi dibidang olahraga yang sudah berdasarkan dengan ilmu pengetahuan serta langkah-langkah yang sistematis dan terarah. Untuk dapat bermain dalam cabang olahraga bolavoli khususnya dalam melakukan servis atas perlu adanya dukungan kemampuan teknik itu sendiri, sebab tanpa teknik dasar yang dimiliki setiap pemain, maka pemain tidak bisa bermain secara maksimal. Secara spesifik untuk bermain secara profesional perlu adanya suatu teknik-teknik yang lebih baik

di dalam memainkan permainan bolavoli. Untuk itu perlu menguasai betul teknik-teknik dasar permainan bolavoli ini agar dapat mencapai prestasi yang maksimal. Tetapi dasar yang dikuasai tanpa adanya dukungan unsur fisik yang lebih baik pula, maka tidak akan memberikan suatu hasil yang lebih maksimal. Dari sekian teknik dasar yang ada pada cabang olahraga bolavoli, yang sangat mendasar untuk diperhatikan adalah teknik dasar servis. Servis adalah suatu pukulan awal dan menentukan langkah pertama bagi tim untuk bermain. Apabila servis ini gagal berarti memberikan point bagi lawan dan merugikan bagi tim itu sendiri. Juga servis dapat menjadikan suatu senjata awal yang mematikan. Olehnya itu servis khususnya servis atas harus betul-betul akurat didalam melakukannya sehingga apa yang diharapkan dapat tercapai. Untuk itu dalam melakukan servis atas yang lebih akurat perlu dukungan dari unsur fisik. Unsur fisik yang sangat dibutuhkan adalah kekuatan dan kecepatan. Bila melihat dari pelaksanaan gerakan servis atas, maka lengan merupakan berfungsi utama di dalam melakukannya. Oleh sebab itu lengan perlu diberikan suatu latihan. Hal yang mendasar adalah kemampuan teknik dan fisik, terutama kekuatan dan kecepatan otot lengan pada saat melakukan servis atas yang lebih mengarah pada sasaran lawan. Oleh sebab itu untuk meningkatkan unsur fisik pada otot lengan pemain, maka perlu ditunjang suatu bentuk latihan yang dapat meningkatkan kemampuan unsur teknik dan fisik tersebut. Dan yang menjadi pilihan peneliti untuk dikembangkan adalah latihan model pembelajaran pukulan bola ke tembok. Berkaitan dengan proses pembelajaran pendidikan jasmani yang ada, masih jauh dari tujuan pembelajaran tersebut. Gaya mengajar yang dilakukan oleh guru dalam praktik pendidikan jasmani cenderung tradisional. Model metode-metode praktik dipusatkan pada guru (Teacher Centered) dimana para siswa melakukan latihan fisik berdasarkan perintah yang ditentukan oleh guru. Latihan-latihan tersebut hampir tidak pernah dilakukan oleh siswa sesuai dengan inisiatif sendiri (Student Centered). Guru pendidikan jasmani tradisional cenderung menekankan pada penguasaan keterampilan cabang olahraga. Pendekatan yang dilakukan seperti halnya pendekatan pelatihan olahraga. Dalam pendekatan ini, guru menentukan tugas-tugas ajarnya kepada siswa melalui kegiatan fisik tak ubahnya seperti melatih suatu cabang olahraga bolavoli pada teknik servis atas. Kondisi seperti ini mengakibatkan tidak optimalnya fungsi pembelajaran pendidikan jasmani sebagai medium pendidikan dalam rangka pengembangan pribadi siswa seutuhnya. Servis atas dalam permainan bolavoli merupakan salah satu materi yang di ajarkan berdasarkan kurikulum penjas di SMA/SMK. Oleh karena itu, untuk menghilangkan sifat metode tradisional yang diajarkan selama ini dan memanfaatan fasilitas yang ada serta mencapai tujuan pendidikan jasmani, perlu adanya variasi strategi pembelajaran. Hal ini dilakukan untuk mengoptimalkan waktu, mengaktifkan siswa secara keseluruhan, memanfaatkan sarana yang terbatas, mengarahkan siswa untuk menguasai teknik yang didukung oleh kemampuan fisik, dan menunjang tingkat kebugaran siswa untuk dapat melanjutkan aktifitasnya serta mencapai tujuan pendidikan jasmani. Untuk dapat menyelaraskan kemampuan dasar servis atas dalam permainan bolavoli secara optimal, diperlukan inovasi dan kreatifitas guru untuk memilih alternatif strategi pembelajaran yang menekan pada aktivitas dan kebugaran siswa, sehingga proses belajar mengajar lebih optimal. Salah satu strategi pembelajaran yang dapat memperhatikan dan menekankan pada aktivitas secara keseluruhan dan mencapai kebugaran siswa adalah latihan model pembelajaran. Latihan model pembelajaran berupaya untuk memadukan materi teknik dan fisik dengan keadaan

otentik yang ada di lingkungan serta mengoptimalkan penggunaan media pembelajaran untuk lebih mengkongritkan materi belajar seperti servis atas dalam permainan bolavoli yang disampaikan. Proses latihan model pembelajaran ditekankan pada aktivitas siswa secara keseluruhan untuk aktif dan mendapatkan kebugaran serta pengetahuan yang diperoleh siswa menjadi utuh terpadu. Proses latihan model pembelajaran pukulan bola ke tembok merupakan bentuk latihan yang menggunakan alat pasif berupa tembok kemudian melakukan servis atas sebagaimana biasanya dalam proses permainan bolavoli. Akan tetapi dalam mencapai tujuan yang diharapkan dilaksanakan dengan mengatur jarak pelaksanaan. Sehingga siswa diharapkan mampu untuk mengarahkan bola juga akan memberikan rangsangan kontraksi otot pada lengan untuk dapat memukul bola dengan baik.

Hakikat Servis Atas Bolavoli

Servis adalah sebagai tanda dimulainya permainan atau sekedar penyajian bola dan juga sebagai suatu serangan yang pertama bagi regu yang melakukan servis khususnya servis atas. Servis yang baik dari suatu regu dapat mencatat nilai dan dapat memimpin pertandingan. Tipe dan pola servis dapat dilakukan oleh suatu regu berdasarkan dengan jenis servis yang ada. M. Yunus (1992) membagi beberapa jenis servis sebagai berikut: (1) Floating service, (2) Floating overhand service, (3) Overhand change-up service, (4) Overhand round-house service, dan (5) Jumping service. Kelima jenis servis atas ini adalah sering kali digunakan untuk melakukan servis, namun dalam pelaksanaan penelitian ini jenis servis atas yang dilakukan adalah floating service, dapat diuraikan sebagai berikut :

a) Sikap permulaan; Berdiri di daerah servis menghadap ke lapangan, bagi yang tidak kidal kaki kiri di depan dan jika kidal posisi kaki sebaliknya, namun ada juga pemain berdiri dengan kedua kaki sejajar dengan menghadap ke net. Bola dipegang di tangan kiri setinggi kepala, tangan kanan menggenggam atau dapat juga dengan telapak tangan terbuka.

b) Gerakan pelaksanaan; Bola dilambungkan di depan atas lebih tinggi dari kepala, tangan kanan segera memukul bola pada bagian tengah belakang dari bola dan gaya yang mengenai bola harus berjalan memotong garis tengah bola, untuk menghindari terjadinya putaran pada bola, pergelangan tangan harus difiksir atau dikakukan.

c) Gerak lanjutan; Lengan memukul harus segaris dengan gaya yang dihasilkan atau didorongkan ke depan. Jika pukulan dilakukan dengan gerakan yang cepat (pukulan keras) dapat dilakukan tanpa fholow through.

Hakikat Model Pembelajaran Pukulan Bola

Pendekatan model pembelajaran pukulan bola ke tembok adalah suatu proses penyampaian pengajaran dalam bentuk-bentuk latihan yang mengacu pada kemampuan untuk memukul bola ke tembok dengan memainkan jarak pukulan servis ke tembok. Latihan yang dimaksukan disini adalah kegiatan atau aktifitas yang materinya disesuaikan dengan kemampuan siswa. Latihan model pembelajaran ke tembok diarahkan untuk membantu siswa agar lebih cepat terampil dalam melakukan pukulan servis atas dalam permainan bolavoli. Jadi dengan demikian permainan dikonsentrasikan pada pendekatan memahami masalah yang didasarkan atas domain kognitif, dirancang oleh peneliti untuk mengarahkan siswa memahami kegiatan dan tujuan keterampilan dalam kegiatan tersebut. Pembelajaran model latihan ini merupakan panduan dalam melakukan praktik untuk memperoleh teknik dan fisik siswa, di

mana dalam praktik latihan model pembelajaran pukulan bola ke tembok, peneliti diharapkan dapat menerapkan prinsip-prinsip pembelajaran dalam kegiatan belajar mengajar dan memanfaat sarana prasarana pembelajaran yang ada dengan tujuan pembentukan kemampuan, serta menerapkan keterampilan dasar mengajar secara utuh dan terintegrasi. Latihan model pembelajaran pukulan bola ke tembok diharapkan untuk mencapai tujuan pelajaran yang mempunyai dampak dalam proses belajar mengajar, Bafirman (1996) mengungkapkan sebagai berikut: (1) Menempatkan permainan kecil menjadi fokus dari mata pelajaran pendidikan jasmani yang dapat meningkatkan kegembiraan dan kepuasan pada diri siswa dalam melakukan gerakan-gerakan untuk bermain, dalam rangka mencapai unsur kesegaran jasmani, (2) Memungkinkan siswa yang kurang terampil berolahraga dan kurang menyenangi olahraga akan menyenangi kegiatan jasmani atau olahraga seperti kawan-kawan lain yang secara jasmaniah berbakat dalam olahraga, (3) Mendorong siswa untuk belajar mengambil keputusan mereka sendiri dalam waktu yang sangat singkat, dan

(4) Keterampilan olahraga tidak mutlak harus dimiliki oleh siswa laki-laki saja tetapi siswa perempuan harus mampu untuk melakukannya. Latihan model pembelajaran pukulan bola ke tembok salah satu bentuk latihan yang dipergunakan dalam cabang olahraga permainan bolavoli, dimana bola diservis atas ke tembok secara berulang-ulang dengan mengatur jarak. Penerapan latihan model pembelajaran pukulan bola ke tembok pada permainan bolavoli pada hakekatnya bertujuan untuk lebih memperbanyak pelaksanaan gerakan dan meningkatkan kerja mandiri pemain. Dengan tujuan tersebut, maka prinsip trial and error (coba dan salah) dapat dilakukan oleh pemain sendiri. Jadi dalam latihan model pembelajaran pukulan bola ke tembok yang dilakukan secara berulang-ulang, maka kesalahan yang dibuat dapat diperbaiki dan kebenaran pelaksanaannya dapat ditingkatkan menuju tingkat keterampilan yang tinggi. Dalam melakukan latihan model pembelajaran ke tembok berarti dengan menggunakan alat bantu dinding tembok sebagai alat bantu pasif. Dinding tembok sebagai alat bantu yang bersifat statis dengan sendirinya akan memberikan reaksi yang tergantung dari pelaksanaannya sendiri atau tergantung kemampuan individu, termasuk irama dan teknis gerakan servis atas. Dan kesalahan-kesalahan yang dibuat akan diperbaiki dengan sendirinya secara berulang-ulang dan irama gerakan dapat diatur sendiri.

METODE

Metode yang dipergunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen lapangan. Dalam permasalahan ini dapat diketahui variabel penelitian yang digunakan sebagai berikut: (1) Variabel bebas yaitu latihan model pembelajaran pukulan bola ke tembok, dan (2) Variabel terikat yaitu kemampuan servis atas bolavoli. Desain dalam penelitian ini adalah: "Randomized Sampel Pretest dan Posttest Control Group Design". Populasi dalam penelitian ini adalah siswa SMK Negeri 2 dengan sampel yang dipergunakan adalah sebanyak 20 orang siswa SMK Negeri 2 Makassar. Teknik pengambilan sampel dilakukan secarah random dan dipilih sebanyak 20 orang kemudian selanjutnya membentuk kelompok penelitian. Kelompok penelitian dibentuk atas dasar hasil Prestest dengan teknik Machid ordinal. Dalam penelitian disusun dan dianalisa menggunakan statistik inferesial. Statistik deskriptif memberikan gambaran umum data penelitian maupun penyajian dalam bentuk grafik. Statistik inferensial yang digunakan adalah untuk pengujian Pengujian hipotesis penelitian. Teknik analisis yang dipakai uji t berpasangan pada taraf

siknifikan 95% (t0,05). Uji t yang dimaksutkan adalah meliputi: (1) Uji-t berpasangan untuk mengetahui ada tidaknya tes awal dan tes akhir pada masing-masing kelompok, dan (2) Uji–t tidak berpasangan untuk melihat perbedaan hasil rata-rata antara kedua kelompok, sesudah menerima perlakuan

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

a. Hipotesis Pertama

Ada pengaruh latihan model pembelajaran pukulan bola ke tembok terhadap kemampuan servis atas dalam permainan bolavoli pada siswa SMK Negeri 2 Makassar.

pertama

Hipotesis statistik :

Ho : μA1 - μA2 = 0

H1: μA1- μA2 □□ 0

Sesuai dengan hasil analisis data perbedaan tes awal dan tes akhir pada latihan model pembelajaran pukulan bola ke tembok (kelompok A) pada lampiran, maka diperoleh seperti pada tabel 1 sebagai berikut:

Tabel 1. Hasil pengujian hipotesis

t observasi	t tabel	Keterangan
7,720	2,262	signifikan

Hasil analisis data diperoleh nilai t observasi = 7,720 lebih besar dari nilai t tabel pada taraf signifikan 95% = 2,262. Maka Ho ditolak dan H1 diterima, berarti ada perbedaan antara tes awal dan tes akhir. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh yang signifikan latihan model pembelajaran pukulan bola ke tembok terhadap kemampuan servis atas dalam permainan bolavoli pada siswa SMK Negeri 2 Makassar.

b. Hipotesis kedua

Ada perbedaan pengaruh antara latihan model pembelajaran pukulan bola ke tembok dan kelompok kontrol terhadap kemampuan servis atas dalam permainan bolavoli pada siswa SMK Negeri 2 Makassar.

Hipotesis statistik :

Ho : μA2 - μB2 = 0

H1: μA2- μB2□□ 0

Sesuai dengan hasil analisis data tes akhir untuk perbedaan antara latihan model pembelajaran pukulan bola ke tembok dan kelompok kontrol terhadap kemampuan servis atas dalam permainan bolavoli pada lampiran, maka diperoleh seperti pada tabel 2 berikut:

Tabel 2. Hasil pengujian hipotesis kedua

t observasi	t tabel	Keterangan
4,658	2,101	Signifikan

Hasil analisis data diperoleh nilai t observasi = 4,658 lebih besar dari nilai t tabel pada taraf signifikan 95% = 2,101. Maka Ho ditolak dan H1 diterima, berarti ada perbedaan pengaruh antara latihan invidu dan kelompok kontrol terhadap kemampuan servis atas dalam permainan bolavoli pada siswa SMK Negeri 2

Makassar. Dan kelompok yang mendapatkan latihan model pembelajaran pukulan bola ke tembok yang lebih efektif dan efesien dalam meningkatkan kemampuan servis atas dalam permainan bolavoli dibandingkan dengan kelompok control. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan pengaruh yang signifikan antara latihan model pembelajaran pukulan bola ke tembok dan kelompok kontrol terhadap kemampuan servis atas dalam permainan bolavoli pada siswa SMK Negeri 2 Makassar.

Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian dan analisis data yang diperoleh dari tes kemampuan servis atas dalam permainan bolavoli dari kedua kelompok, kemudian dianalisis dengan uji normalitas dan homogenitas sampel dengan menunjukkan bahwa data tersebut berdistribusi normal dan mempunyai varians homogen. Ini menunjukkan bahwa kedua kelompok penelitian memiliki kemampuan yang hampir sama dengan kata lain tidak ada perbedaan yang menjolok sebelum melakukan latihan yang berbeda. Namun setelah kedua kelompok ini diberikan latihan maka diperoleh hasil kemampuan servis atas dalam permainan bolavoli yang berbeda berarti ini disebabkan oleh adanya perlakukan yang diberikan.

Hipotesis pertama diterima: Ada pengaruh yang signifikan latihan model pembelajaran pukulan bola ke tembok terhadap kemampuan servis atas dalam permainan bolavoli pada siswa SMK Negeri 2 Makassar. Sesuai hasil uji-t data tes awal dan data tes akhir kemampuan servis atas dalam permainan bolavoli pada kelompok B untuk latihan model pembelajaran pukulan bola ke tembok, ternyata dari hasil perhitungan diperoleh nilai t observasi lebih besar dari nilai t tabel pada taraf signifikan 95%. Hal tersebut membuktikan bahwa hipotesis pertama yang diajukan diterima pada taraf signifikan 95%. Prediksi yang dapat dikemukakan bahwa dengan memberikan latihan model pembelajaran pukulan bola ke tembok secara terprogram dengan sistematis selama 24 kali pertemuan dengan perincian tiga kali seminggu, maka akan dapat meningkatkan kemampuan servis atas dalam permainan bolavoli bagi siswa di sekolah. Dapat dijelaskan bahwa dalam melakukan atau melaksanakan latihan model pembelajaran pukulan bola ke tembok dapat memberikan pengaruh yang positif pada kemampuan servis atas itu sendiri. Dalam melakukan latihan model pembelajaran pukulan bola ke tembok, setiap bola yang di servis atas ke tembok diusahakan untuk terpantul guna dimemaksimalkan pukulan servis, dengan sendirinya arah gerak pantulan bola tergantung dari kuat lemahnya servis atas yang dilakukan. Dengan demikian juga tergantung pada kemampuan lengan untuk memukul bola dan gerak dari badan secara keseluruhan untuk melakukan servis atas tersebut. Pada dasarnya dalam pelaksanaan latihan model pembelajaran pukulan bola ke tembok nampak bahwa arah gerakan yang dimaksudkan tersebut tidak akan stabil selamanya untuk dipukul dengan pukulan yang sama pula. Jadi dapat terjadi beberapa jenis arah pukulan selama melakukan latihan. Penerapan latihan model pembelajaran pukulan bola ke tembok pada permainan bolavoli pada hakekatnya bertujuan untuk lebih memperbanyak pelaksanaan gerakan dan meningkatkan kerja mandiri pemain. Dengan tujuan tersebut, maka prinsip trial and error (coba dan salah) dapat dilakukan oleh pemain sendiri. Jadi dalam latihan model pembelajaran pukulan bola ke tembok yang dilakukan secara berulang-ulang, maka kesalahan yang dibuat dapat diperbaiki dan kebenaran pelaksanaannya dapat ditingkatkan menuju tingkat keterampilan yang tinggi. Jadi dalam hal ini penerapan latihan model pembelajaran

pukulan bola ke tembok dalam permainan bolavoli dipersiapkan secara khusus untuk melatih servis atas, dengan dilakukan secara mandiri. Siswa akan menjadi terbiasa, sehingga teknik servis atas yang benar dan menjadi kebiasaan yang disadari. Latihan yang intensif dan terus menerus akan memberikan pengaruh terhadap teknik servis atas, selebihnya menimbulkan suatu perubahan-perubahan terhadap kebiasaan-kebiasaan memservis dan mengarahkan bola yang tidak benar dan sering dilakukan dengan tidak disadari oleh seorang siswa. Jadi dengan latihan yang baik dan terus menerus akan diperoleh hasil yang baik pula, disamping memperbanyak ulangan agar dapat memperbaiki faktor-faktor yang lainnya, maka diharapkan dengan sedirinya kesalahan-kesalahan yang ditemui itu dapat di atasi dan dikurangi pada akhirnya tujuan dapat tercapai sesuai dengan yang dikehendaki. Dengan demikian latihan model pembelajaran pukulan bola ke tembok memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kemampuan servis atas dalam permainan bolavoli.

Hipotesis kedua diterima; Ada perbedaan pengaruh yang signifikan antara latihan model pembelajaran pukulan bola ke tembok dan kelompok kontrol terhadap kemampuan servis atas dalam permainan bolavoli pada siswa SMK Negeri 2 Makassar. Sesuai hasil uji-t pada data tes akhir kemampuan servis atas dalam permainan bolavoli pada kedua kelompok, ternyata dari hasil perhitungan diperoleh nilai t observasi lebih besar dari nilai t tabel pada taraf signifikan 95%. Hal tersebut membuktikan bahwa hipotesis kedua yang diajukan diterima pada taraf signifikan 95%. Prediksi yang dapat dikemukakan bahwa bentuk latihan memberikan pengaruh atau peningkatan yang positif terhadap kemampuan servis atas dalam permainan bolavoli, namun bila dibandingkan dengan melihat hasil yang diperoleh pada rata-rata tes akhir serta pengujian statistik uji-t tidak berpasangan, maka kelompok latihan model pembelajaran pukulan bola ke tembok lebih produktif dan efesien. Sebab didalam melakukan latihan model pembelajaran pukulan bola ke tembok berarti dengan menggunakan alat bantu dinding tembok sebagai alat bantu pasif. Dengan demikian seorang pemain dapat belajar dan latihan dengan seorang diri tanpa dibantu oleh orang lain. Dalam hal ini pemain melakukan bentuk latihan pantulan tembok secara mandiri. Dinding tembok sebagai alat bantu yang bersifat statis dengan sendirinya akan memberikan reaksi yang tergantung dari pelaksanaannya sendiri atau tergantung kemampuan individu, termasuk arah dan teknis gerakan servis atas. Dan kesalahan-kesalahan yang dibuat akan diperbaiki dengan sendirinya secara berulang-ulang dan arah gerakan dapat diatur sendiri. Sedangkan kelompok kontrol (tanpa latihan) memberikan perkembangan positif pada teknik itu sendiri. Hanya saja kontraksi lengan yang terjadi kurang maksimal, sebab tidak adanya suatu perlakukan khusus. Akan tetapi peningkatan yang terjadi dalam kelompok kontrol karena adanya aktivitas yang dimiliki oleh siswa di luar.

Namun demikian pada prinsipnya bahwa, bentuk latihan tersebut yaitu latihan latihan model pembelajaran pukulan bola ke tembok merupakan bentuk latihan yang mampu memberikan suatu sumbangsi positif untuk dapat mengarahkan siswa untuk memacu diri baik dari segi peningkatan teknik-teknik dasar maupun dalam mencapai peningkatan kemampuan fisik. Olehnya itu, diharapkan bagi peneliti-peneliti selanjutnya mencari bentuk-bentuk latihan yang lain untuk lebih mampu meningkatkan kemampuan didalam melakukan teknik servis atas dalam permainan bolavoli

SIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil pengujian maka hasil penelitian ini dapat ditarik suatu

kesimpulan sebagai berikut: (1) Ada pengaruh yang signifikan latihan model pembelajaran pukulan bola ke tembok terhadap kemampuan servis atas dalam permainan bolavoli pada siswa SMK Negeri 2 Makassar, dan (2) Ada perbedaan pengaruh yang signifikan antara latihan model pembelajaran pukulan bola ke tembok dan kelompok kontrol terhadap kemampuan servis atas dalam permainan bolavoli pada siswa SMK Negeri 2 Makassar.

Agar hasil penelitian ini dapat dimanfaatkan untuk meningkatkan kemampuan servis atas dalam permainan bolavoli, maka saran yang dapat dikemukakan sebagai berikut:

1. Guru olahraga di sekolah diharapkan dapat meningkatkan kemampuan servis atas dalam permainan bolavoli bagi siswanya melalui pembina atau pelatihan secara intensif dengan penerapan bentuk latihan yang lebih mengarah pada teknik itu sendiri.

2. Hendaknya latihan model pembelajaran pukulan bola ke tembok dapat dijadikan sebagai indikator atau suatu masukan untuk meningkatkan kemampuan servis atas dalam permainan bolavoli bagi siswa atau pemain pemula.

3. Perlu adanya verifikasi lebih lanjutan tentang latihan model pembelajaran pukulan bola ke tembok dalam meningkatkan kemampuan servis atas dalam permainan bolavoli, agar dapat diketahui tingkat keterampilan yang lebih menyakinkan melalui penambahan bentuk latihan yang dapat dibandingkan.

DAFTAR RUJUKAN

Anon. 2003. Pedoman Pembelajaran Tuntas. Jakarta: Ditjen Dikdasmen Depdiknas.

Ateng, Abdul Kadir. 1992. Asas dan landasan pendidikan jasmani. Jakarta : Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Dirjen Pendidikan Tinggi.

Bafirman . 1996 . Pembinaan Kesegaran Jasmani. Padang: FPOK IKIP Padang.

Barbara. 1986. Bola Voli. New York : University Of Delaware. Bonnie Robinson. 1987. Bimbingan, petunjuk dan teknik bermain bola voli. Semarang : PT. Effhar.

Dahar R.W. 1991. Teori-teori Belajar. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan P2LPTK.

Degeng, I.N.S. dan Miarso, Y. 1993. Desain Pembelajaran: Teori dan Terapan. Malang: FPS IKIP Malang.

Degeng I.N.S. 1997. Strategi Pembelajaran: Mengorganisasi Isi dengan model Elaborasi. Malang: IKIP Malang dan IPTPI.

Harsono. 1988. Coaching dan aspek-aspek dalam coacing.

Jakarta : Depdikbud Dirjen perguruan tinggi Jakarta.

Sajoto Moch. 1988. Peningkatan dan pembinaan kondisi fisik dalam olahraga. Jakarta : Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Dirjen Dikti.

Setiadi, Agus. 1996. Belajar Bermain Bola Volley. Bandung: Pioner Jaya

Setyosari. P. 2001. Rancangan Pembelajaran Teori dan Praktis. Malang: Elang Mas.

Supandi. 1992. Strategi Belajar Mengajar Pendidikan Jasmani dan Kesehatan. Jakarta: Depdikbud Ditjen Dikti PPTK.

Surayin. 1994. Permainan Bola Voli. Jakarta: Depdikbud Dirjen Dikti.

Yunus M. 1992. Olah raga pilihan bola voli. Jakarta : Depdikbud Dirjen Dikti PTP2TK.

COMPETITOR: Jurnal Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Volume 10 Nomor 1 Februari 2018
e-ISSN: 2657-0703 dan p-ISSN: 2085-5389
This work is licensed under a Creative Commons Attribution 4.0 International License

UPAYA PENINGKATAN TEKNIK LAY UP BOLABASKET MELALUI METODE PEMBELAJARAN BERSERI PADA SISWA KELAS X.5 DI SMA NEGERI 16 MAKASSAR

Yusuf[1]

Keywords *:*
Lay Up Bolabasket Technique; Series Learning Method

Corespondensi Author
[1] Universitas Negeri Makassar, Email: yusuf@gmail.com

Article History
Received: April
Reviewed: April
Accepted: Mei
Published: Juni

ABSTRACT
This study aims to determine the effect of serial learning training exercises in an effort to improve bolababasket lay-up techniques. By using the field experiment method. The population used is class X.5 students at Makassar State High School 16 with a sample of 32 students. To analyze complex data, researchers will use qualitative analysis techniques, one of which is interactive analysis techniques. The results of the study show that; the results of the recapitulation between cycles after going through the series of learning in the second cycle showed that the lay-up technique in basketball games in class X.5 students in Makassar 16 High School had an increase, it was shown from the results in cycle I there were 3 students (9.4%) on a scale of 4 (good) and increased to 9 students (28.1%), resulting in an increase of 18.7% (28.1% - 9.4%). Likewise on the value scale 3 (medium category) shows that in the first cycle there were 12 students (37.5%) and increased to 23 students (71.9%) so that an increase of 34.4% (71.9% - 37, 5%). Thus it can be concluded that through serial learning carried out in the second cycle had an increase of 53.1% (18.7% + 34.4%) in the lay-up technique in basketball games for students of class X.5 in Makassar State High School 16..

Keywords: *Lay Up Bolabasket Technique; Series Learning Method*

PENDAHULUAN

Pemerintah telah melakukan berbagai upaya dalam rangka pengembangan profesi guru, diantaranya adalah penetapan sejumlah kompetensi yang mutlak dikuasai oleh seorang guru menjalankan profesinya. Profil guru berdasarkan kompetensi merupakan gambaran kemampuan yang harus dimiliki oleh guru. Diantaranya adalah : 1) kompetensi personal artinya secara individu seorang pendidik harus sehat jasmani dan rohani dan dapat bertanggungjawab kepada masyarakat dan pemerintah, 2) kompetensi profesional artinya pendidik harus dapat menjalankan pekerjaannya sebagai pendidik sesuai dengan profesinya, 3) kompetensi paedagogik artinya pendidik harus mempunyai kemampuan untuk mengajar dan membimbing anak, dan 4) kompetensi sosial bahwa seorang pendidik harus dapat menghargai siswa, bergaul dengan teman sejawat dan berhubungan dengan

masyarakat (Suparlan. 2004). Guru sebagai pendidik perlu memahami berbagai gejolak yang ada di saat melakukan proses pembelajaran. Untuk itu guru harus menguasai berbagai metode dalam pembelajaran, agar supaya siswa tidak mengalami kejenuhan dan kebosanan dalam melaksanakan kegiatan belajar. Permainan bolabasket merupakan salah satu sub materi yang ada dalam kurikulum pendidikan jasmani dan kesehatan. Salah satu teknik dalam permainan bolabasket yang diajarkan adalah lay up. Lay up adalah kemampuan seseorang memasukkan bola dengan cara melangkah dan melompat untuk memasukkan bola dengan lembut ke keranjang. Untuk mencapai hasil dalam target pencapaian penilaian, seorang guru harus memberikan metode pembelajaran yang tepat untuk mencapai hasil teknik tersebut. Pelaksanaan proses pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan diharapkan menggunakan model pembelajaran yang berorientasi konstruktivistik, yang salah satunya adalah model pembelajaran metode pembelajaran berseri. Metode pembelajaran berseri merupakan model pembelajaran yang berpusat pada siswa (student centered), berupa rangkaian tahap-tahap kegiatan (fase) yang diorganisasi sedemikian rupa sehingga siswa dapat menguasai kompetensi- kompetensi yang harus dicapai dalam pembelajaran dengan jalan berperan aktif. Pembelajaran metode pembelajaran berseri sangat cocok digunakan untuk mengajarkan materi yang banyak melibatkan konsep, prinsip, aturan serta perhitungan secara matematis sehingga sesuai jika diterapkan pada pokok bahasan. Aktivitas dalam pembelajaran metode pembelajaran berseri lebih banyak ditentukan oleh siswa sehingga siswa menjadi lebih aktif. Dalam proses pembelajaran metode pembelajaran berseri setiap fase dapat dilalui jika konsep pada fase sebelumnya sudah dipahami. Setiap fase yang baru dan sebelumnya saling berkaitan sehingga membuat siswa lebih mudah mengerti dan memahami materi. Hasil observasi pada siswa kelas X.5 di SMA Negeri 16 Makassar menyebutkan bahwa salah satu masalah yang dihadapi siswa dalam belajar pendidikan jasmani olahraga dan

kesehatan di sekolah berkaitan dengan sub materi pembelajaran pada bolabasket adalah lay up yang kurang memuaskan. Hasil tersebut yang kurang memuaskan mengindikasikan siswa mengalami kesulitan belajar dan kesulitan belajar siswa bekaitan dengan tidak diperhatikannya gaya belajar siswa dalam pembelajaran. Siswa kelas X.5 di SMA Negeri 16 Makassar kurang dalam melakukan gerak lay up, rata-rata siswa tersebut selalu mengharapkan langsung pada system bermain. Untuk meningkatkan teknik dasar lay up dalam permainan bolabasket perlu adanya metode pembelajaran yang tepat. Namun metode pembelajaran yang dilakukan harus spesifik dan lebih mengarah, agar dapat menunjang peningkatan kemampuan lay up. Untuk itu perlu adanya metode pembelajaran yang dapat memberikan peningkatan terhadap teknik lay up dalam permainan bolabasket, sehingga memberikan penerapan langsung baik dalam penilaian maupun pelaksanaannya di dalam bermain bagi siswa yang berminat untuk mengeluti cabang olarhaga bolabasket. Metode pembelajaran yang dimaksud adalah metode pembelajaran berseri. Metode pembelajaran berseri merupakan cara melakukan teknik lay up langsung sambil memiliki rintangan atau halangan yang dapat membuat siswa merasa terbebani. Hal ini dilakukan agar siswa dapat termotivasi untuk dapat menghindari perebutan bola dan dapat menjaganya. Disamping itu untuk meningkatkan kemauan siswa dalam mengikuti pembelajaran yang diberikan, perlu dicari suatu metode pendekatan yang tepat sehingga dampak dari kemauan penuh itu

menghasilkan semangat atau kegairahan yang tinggi. Metode pendekatan yang tepat ini diperoleh melalui suatu proses penelitian tindakan yang dilakukan oleh peneliti olahraga yang ditujukan untuk meningkatkan situasi pembelajaran maupun kepelatihan yang menjadi tanggungjawabnya dan disebut "penelitian tindakan".

Hakikat Lay Up Bolabasket

Bolabasket adalah cabang olahraga permainan bola besar yang sangat menarik minat untuk ditonton dengan karakteristik tertentu. Usaha memasukkan bola ke dalam keranjang lawan adalah orietntasi dari setiap tindakan di dalam bermain bolabasket. Tembakan atau shooting dalam permainan bolabasket merupakan salah satu teknik dasar yang selalu mendapat perhatian. Kemenangan dalam suatu pertandingan bolabasket ditentukan oleh banyaknya bola yang dapat dimasukkan ke keranjang lawan. Perbedaan akumulasi memasukkan bola ke keranjang lawan menentukan kemenangan dan kekalahan suatu regu. Mengenai pentingnya shooting dalam permainan bolabasket dikemukakan oleh Vick Amler (1982) mengemukakan bahwa: "shooting merupakan salah satu keterampilan yang paling penting dan untuk memeiliki keterampilan ini dibutuhkan latihan yang banyak atau berulang-ulang". Tembakan (shooting) dala permainan bolabasket terdiri dari beberapa bentuk, dimana tembakan lay up adlah salah satu bentuk teknik menenmbak yang sangat efektif diterapkan dalam permainan. Lay up adalah salah satu bentuk tembakan dalam permainan bolabasket dimana pola gerakannya terdiri dari lompat, langkah, lompat dan menembak. Usaha meraih jarak sedekat mungkin dengank eranjang basket lawan merupakan karakteristik daripada bentuk tembakan lay up. Pelaksanaan gerak yang terjadi dalam lay up merupakan keadaan dekat dengan keranjang akan memudahkan bola masuk. Keahlian dasar yang harus dimiliki oleh setiap pemain bolabasket adalah menembak. Teknik dasar seperti operan (passing), menggiring (dribbling), merayah bola (rebound) dan lain sebagainya, mengantar pemain untuk membuat angka (skor), tetapi tetap saja seorang pemain harus mampu melakukan tembakan. Bahkan menembak dapat menutupi teknik dasar dalam permaian bolabasket. Lay up merupakan tembakan dalam permainan yang menggabungkan beberapa gerakan, sehingga tercipta suatu penampilan gerak yang kompleks. Gerakan yang efesien adalah gerakan yang menopang keberghasilan olahraga. Keberhasilan penampilan lay up terletak pada pola gerakan yang harus efesien yang disadari oleh perilaku motorik. Perilaku motorik yang dimaksud adalah keaktifan dan keterampilan anggota gerak tubuh menampilkan pola gerakan yang dituntut dalam permainan bolabasket. Tembakan lay up adalah jenis tembakan yang efektif, sebab dilakukan pada jarak sedekat-dekatnya dengan keranjang. Hal ini menguntungkan karena menembak dari jarak yang jauh dapat diperpendek ke keranjang dengan melakukan lompat-langkah-lompat. Pada lompatan terakhir ini pada posisi setinggi-tingginya mendekati keranjang diteruskan memasukkan bola.

Hakikat Metode Pembelajaran Berseri

Metode pembelajaran merupakan salah satu faktor yang menentukan keberhasilan suatu program. Metode pembelajaran merupakan komponen penentu utama kualitas pembelajaran, demikian pentingnya metode pembelajaran, sehingga harus dipilih dengan sebaik-baiknya (Dahar, 1991). Pemilihan metode pembelajaran harus didasarkan pada analisis kondisi dan hasil pembelajaran (Degeng dan Miarso, 1993). Hal ini karena kondisi dan hasil pembelajaran tidak dapat dimanipulasi oleh pembelajar pada

umumnya, hanya terbatas pada metode pembelajaran. Keberhasilan pembelajaran terkait dengan metode pembelajaran yang ditetapkan oleh pembelajar. Penggunaan metode pembelajaran yang tepat diharapkan dapat membantu siswa mencapai tujuan pembelajaran yang ditetapkan. Ada tiga variabel utama dalam pembelajaran yaitu: kondisi pembelajaran,

metode pembelajaran dan hasil pembelajaran. Metode pembelajaran berseri hampir sama dengan latihan massed,

sebab dalam pelaksanaannya dilakukan secara berkesinambungan atau proses itu terjadi secara berkelanjutan dalam suatu rangkaian dengan selang waktu istirahat yang sangat sedikit. Singer (1988) dalam bukunya bahwa: "Latihan massed yaitu melaksanakan latihan konsisten dan berkesinambungan suatu keterampilan tanpa istirahat atau proses yang tidak terputus-putus". Dari pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa dalam latihan berseri ini dilakukan secara berkesinambungan dengan memukul bola yang diumpan oleh seorang pelatih yang memberi umpan kemudian dipukul oleh atlet, dengan tidak terputus diartikan bahwa memukul bola secara berturut-turut. Larry Hodges yang diterjemahkan oleh Edi D. Nasution (1996) mengatakan bahwa: Metode ini mungkin merupakan cara yang paling baik untuk berlatih, karena anda akan lebih mampu berkonsentrasi pada kelemahan anda daripada memikirkan lawan anda, dan karena anda akan diberi petunjuk oleh pelatih pada saat yang bersamaan. Dalam proses berlatih teknik lay up dalam permainan bolabasket, metode pemebelajaran berseri dilaksanakan dengan menggunakan waktu.

METODE

Penelitian tindakan olahraga merupakan suatu penelitian yang berbentuk kajian yang bersifat reflektif oleh pelaku tindakan yang dilakukan untuk meningkatkan kemantapan rasional dari tindakan-tindakan mereka dalam melaksanakan tugas, memperdalam pemahaman terhadap tindakan-tindakan yang dilakukannya, serta memperbaiki kondisi dimana praktek-praktek pembelajaran atau pelatihan tersebut dilakukan. Dalam penelitian ini variabel yang diselidiki terdiri atas tiga. Ketiga variabel yang dikaji dalam penelitian tindakan olahraga ini, yaitu:
(1) Variabel input: Siswa kelas X.5 di SMA Negeri 16 Makassar,

(2) Variabel proses: Metode pembelajaran berseri, dan (3) Variabel output: Peningkatan teknik lay up dalam permainan bolabasket. Dalam penelitian tindakan olahraga ini yang menjadi subjek penelitian adalah siswa kelas X.5 yang terdiri dari 32 siswa. Data yang dikumpulkan pada setiap kegiatan observasi dari pelaksanaan siklus penelitian dianalisis secara deskriptif dengan menggunakan teknik persentase untuk melihat peningkatan teknik lay up dalam permainan bolabasket melalui metode pembelajaran berseri. Hasil teknik lay up dalam permainan bolabasket akan dianalisis nilai rata-rata yang diperoleh kemudian dikategorikan dalam klasifikasi baik sekali, baik, sedang, kurang, dan kurang sekali. Untuk menghindari subyektif dalam analisis data dalam penelitian tindakan, maka akan dilakukan triangulasi dengan mengacu pendapat atau persepsi orang lain. Karena itu dalam menganalisis data yang kompleks, peneliti akan menggunakan teknik analisis kualitatif, yang salah satu modelnya adalah teknik analisis interaktif yang dikembangkan oleh Miles dan Huberman (dalam Muhajir,1996). Analisis interaktif tersebut terdiri atas tiga komponen kegiatan yang saling terkait satu sama lain: reduksi data, beberan (display) data, dan penarikan kesimpulan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

1. Siklus I (Pertama)

Setelah proses aksi (pelaksanaan) pembelajaran berseri melakukan pengamatan peningkatan teknik lay up dalam permainan bolabasket pada siswa kelas X.5 di SMA Negeri 16 Makassar. Adapun hasil penelitian teknik lay up dalam permainan bolabasket pada siswa kelas X.5 di SMA Negeri 16 Makassar setelah melewati pembelajaran berseri pada siklus pertama dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 5. Distribusi frekuensi hasil siklus I

No	Kategori	Siklus I		Klasifikasi	Skala Nilai
		F	%		
1	85,0 – 100	0	0,0	Baik sekali	5
2	70,0 – 84,5	3	9,4	Baik	4
3	55,0 – 69,9	12	37,5	Sedang	3
4	40,0 – 54,9	14	43,8	Kurang	2
5	0 – 39,9	3	9,4	Kurang sekali	1
Jumlah		32	100		

Dilihat dari data setelah melalui pelaksanaan pembelajaran berseri siklus pertama menunjukkan bahwa teknik lay up dalam permainan bolabasket pada siswa kelas X.5 di SMA Negeri 16 Makassar terdapat 3 siswa (9,4%) dalam skala 4 (baik), 12 siswa (37,5%) dalam skala 3 (sedang) dan 14 siswa (43,8%) skala 2 (kurang), serta 3 siswa (9,4%) skala 1 (kurang sekali). Berdasarkan hasil data teknik lay up dalam permainan bolabasket dapat disimpulkan bahwa masih dalam kategori sedang. Sehingga 15 siswa yang masuk dalam kategori sedang ke atas akan disebar diantara 17 siswa lainnya pada siklus berikutnya (siklus II).

2. Siklus II

Setelah proses aksi (pelaksanaan) tentang pembelajaran berseri pada siklus II melakukan pengamatan peningkatan teknik lay up dalam permainan bolabasket pada siswa kelas X.5 di SMA Negeri 16 Makassar. Adapun hasil penelitian teknik lay up dalam permainan bolabasket pada siswa kelas X.5 di SMA Negeri 16 Makassar setelah melewati pembelajaran berseri pada siklus kedua dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 6. Distribusi frekuensi hasil siklus II

No	Kategori	Siklus I		Klasifikasi	Skala Nilai
		F	%		
1	85,0 – 100	0	0,0	Baik sekali	5
2	70,0 – 84,5	6	35,3	Baik	4
3	55,0 – 69,9	11	64,7	Sedang	3
4	40,0 – 54,9	0	0,0	Kurang	2
5	0 – 39,9	0	0,0	Kurang sekali	1
Jumlah		17	100		

Dilihat dari data setelah melalui pelaksanaan pembelajaran berseri siklus kedua menunjukkan bahwa teknik lay up dalam permainan bolabasket pada siswa kelas X.5 di SMA Negeri 16 Makassar terdapat 6 siswa (35,3%) dalam skala 4 (baik), dan 11 siswa (64,7%) dalam skala 3 (sedang) serta tidak ada siswa lagi dalam skala 2 atau kurang maupun kurang sekali. Berdasarkan hasil data teknik lay up dalam permainan bolabasket dapat disimpulkan bahwa ada peningkatan setelah melalui pembelajaran berseri.

Tabel 9. Hasil rekapitulasi antara siklus

Kategori	Siklus I		Siklus II		Rekapitulasi		Klasifikasi	Skala Nilai
	F	%	F	%	F	%		
85,0 – 100	0	0,0	0	0,0	0	0,0	Baik sekali	5
70,0 – 84,5	3	9,4	6	35,3	9	28,1	Baik	4
55,0 – 69,9	12	37,5	11	64,7	23	71,9	Sedang	3
40,0 – 54,9	14	43,8	0	0,0	0	0,0	Kurang	2
0 – 39,9	3	9,4	0	0,0	0	0,0	Kurang sekali	1
Jumlah	32	100	17	100	32	100		

Berdasarkan hasil rekapitulasi antara siklus setelah melalui pelaksanaan pembelajaran berseri pada siklus kedua menunjukkan bahwa teknik lay up dalam permainan bolabasket pada siswa kelas X.5 di SMA Negeri 16 Makassar memiliki peningkatan, hal tersebut ditunjukkan dari hasil pada siklus I terdapat 3 siswa (9,4%) dalam skala 4 (baik) dan meningkat menjadi 9 siswa (28,1%), sehingga diperoleh peningkatan 18,7% (28,1% - 9,4%). Demikian pula pada skala nilai 3 (kategori sedang) menunjukkan bahwa pada siklus I terdapat 12 siswa (37,5%) dan meningkat menjadi 23 siswa (71,9%) sehingga diperoleh peningkatan 34,4% (71,9% - 37,5%). Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa melalui pembelajaran berseri yang dilaksanakan pada siklus II memiliki peningkatan sebesar 53,1% (18,7% + 34,4%) pada teknik lay up dalam permainan bolabasket pada siswa kelas X.5 di SMA Negeri 16 Makassar

Pembahasan

1. Siklus 1 (Pertama)

Pencapaian yang diperoleh pada siklus pertama menunjukkan bahwa teknik lay up dalam permainan bolabasket pada siswa kelas X.5 di SMA Negeri 16 Makassar masih ada dalam kategori kurang. Dalam hal ini bahwa teknik lay up dalam permainan bolabasket yang diukur melalui tes teknik lay up dalam permainan bolabasket, siswa kelas X.5 di SMA Negeri 16 Makassar masih ada dalam kategori kurang dan kurang sekali. Hal tersebut disebabkan karena siswa kelas X.5 di SMA Negeri 16 Makassar masih dalam tahap pengenalan tentang pembelajaran berseri. Sehingga siswa tersebut terkadang melakukan pembelajaran tersebut secara setengah hati dan merasa acuh. Disisi lain yang dialami oleh siswa adalah kurang menarik dirasakan walaupun dilakukan secara berpasangan dan kelompok dari pembelajaran berseri itu sendiri. Sebab siswa banyak berasumsi bahwa pembelajaran berseri merupakan metode pembelajaran yang kurang memiliki tantangan dan dianggapnya mudah namun kenyataanya pada saat dilakukan siswa tersebut masih kaku dan kurang maksimal. Sejak awal pertemuan yang dilakukan oleh peneliti, telah memberikan pengarahan apa tujuan dan manfaat dalam pembelajaran berseri serta keterkaitan yang dimiliki teknik lay up dalam permainan bolabasket. Akan tetapi yang terjadi adalah banyaknya siswa hanya sekedar mendengar saja tanpa memberikan respon yang berupa pertanyaan-pertanyaan kepada peneliti. Disamping itu bahwa pelaksanaan pembelajaran berseri yang diberikan kurang dilaksanakan secara maksimal sesuai materi siklus yang diberikan. Berdasarkan hal tersebut di atas, maka peningkatan teknik lay up dalam permainan bolabasket pada siswa kelas X.5di SMA Negeri 16 Makassar untuk siklus pertama belum dapat terealisasi dengan maksimal dalam proses pelaksanaan pembelajaran berseri. Sebab dari segi penilaian langsung dalam hasil, kendala yang utama dialami adalah (1) komposisi awal pada saat melakukan posisi melangkah selalu goyang atau salah, (2) kurang mengangkat lutut saat mengarah ke keranjang, dan (3) kurangnya koordinasi gerak saat melakukan gerak menggiring untuk melangkah dalam melakukan lay up. Sehingga hal tersebut, peneliti melakukan tindakan pada siklus yang kedua.

2. Siklus 2 (Kedua)

Setelah melihat hasil yang dicapai pada siklus pertama yang menunjukkan dalam kategori kurang, maka selanjutnya dilakukan siklus kedua. Hal ini dilakukan agar supaya pencapaian target peneliti bahwa semua siswa harus memiliki teknik lay up dalam permainan bolabasket pada siswa kelas X.5 di SMA Negeri 16 Makassar sekurang-kurangnya dalam kategori sedang. Setelah melihat keadaan yang terjadi pada siklus pertama yaitu adanya proses pelaksanaan yang kurang maksimal, maka pada siklus kedua ditindak lanjuti dengan memperketat pengawasan pada setiap siswa yang melakukan gerakan-gerakan serta melakukan penambahan materi pembelajaran teknik lay up dalam permainan bolabasket. Setelah siswa menyadari hasil yang dicapai pada siklus pertama, maka siswa mulai antusias untuk bertanya sebelum melakukan perlakuan maupun pada saat melakukan perlakuan. Dalam melakukan setiap gerakan, siswa tidak lagi melakukan kecurangan untuk mengurangi gerakan yang harus dilakukan. Siswa telah menyadari benar bahwa tujuan dan manfaat dari pembelajaran berseri bukan hanya sekedar untuk kepentingan dari peneliti. Akan tetapi memberikan kontribusi dalam peningkatan teknik lay up dalam permainan bolabasket pada siswa kelas X.5 di SMA Negeri 16 Makassar bagi dirinya, sehingga membantu siswa dalam memperagakan gerakan-gerakan yang

dilakukan pada teknik lay up dalam permainan bolabasket. Dengan adanya kesadaran yang dimiliki oleh siswa kelas X.5 di SMA Negeri 16 Makassar, maka pelaksanaan pembelajaran berseri dapat lebih mudah dilakukan oleh setiap siswa. Oleh karena itu setelah melakukan evaluasi pada siklus kedua, menunjukkan bahwa teknik lay up dalam permainan bolabasket pada siswa kelas X.5 di SMA Negeri 16 Makassar yaitu memperoleh hasil peningkatan yang sangat baik. Sebab siswa yang menjadi subyek dalam penelitian tindakan ini masuk dalam kategori sedang ke atas. Hal ini ditunjang dengan pola gerak yang terjadi pada pembelajaran berseri adalah gerakan yang sesuai dengan gerak sesungguhnya pada teknik lay up dalam permainan bolabasket. Dengan demikian fungsi otot yang bekerja adalah mengotomatisasikan gerakan yang terjadi pada pelaksanaan teknik lay up dalam permainan bolabasket. Dengan demikian penelitian tindakan yang dilaksanakan pada siswa kelas X.5 di SMA Negeri 16 Makassar hanya dilakukan sampai pada siklus kedua saja.

SIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dikemukakan pada bab sebelumnya, maka dapat disimpulkan bahwa ada peningkatan teknik lay up dalam permainan bolabasket pada siswa kelas X.5 di SMA Negeri 16 Makassar setelah melalui pembelajaran berseri.

Dari kesimpulan diatas telah terbukti bahwa pembelajaran berseri dapat meningkatkan teknik lay up dalam permainan bolabasket pada siswa, maka peneliti sarankan sebagai berikut:

1. Kepala Sekolah; Untuk mencapai prestasi belajar, maka diharapkan untuk menfasilitasi segala kebutuhan dalam pembelajaran yang ada di sekolah.

2. Bagi guru dan siswa, maka diharapkan kegitan ini dapat dilakukan secara berkesinambungan dalam pembelajaran pendidikan jasman.

3. Kepada Peneliti; Untuk meningkatkan teknik lay up dalam permainan bolabasket pada siswa disarankan menggunakan pembelajaran berseri dengan beragam macam variasi pembelajaran.

DAFTAR PUSTAKA

Arikunto, Suharsimi dkk. 2002. Prosedur Penelitian. Jakarta: Rineka Cipta.

Dahar R.W. 1991. Teori-teori Belajar. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan P2LPTK.

Degeng, I.N.S. dan Miarso, Y. 1993. Desain Pembelajaran: Teori dan Terapan. Malang: FPS IKIP Malang.

Muhajir. 2004. Pendidikan Jasmani, Teori dan Praktek SMA. Jakarta: Erlangga.

Madya, Suwarsih. 2006. Teori dan Praktek Penelitian Tindakan Kelas (Action Research). Alfabeta. Bandung. .2006. Praktek Penelitian Tindakan Kelas. http://www.ktiguru.org/ index.php/ptk-1. Diakses, 15 November 2007.

Nasution. 1996. Penuntun untuk Mengajar dan Melatih. Jakarta: Penerbit Jaya.

Sarwono, Jonathan. 2006. Metode Penelitian Kuantitatif & Kualitatif. Yogyakarta: Graha Ilmu.

Sadikun, Imam. 1992. Pemainan Besar. Jakarta, PPTK. Dirjen Fisik Departemen Pendidikan dan Kebudayaan RI.

Sugiyono. 2008. Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R & D. Bandung: Alfabeta.

Suharno HP. 1993. Ilmu Coaching Umum. Yogyakarta: Yayasan Sekolah Tinggi Olahraga Yogyakarta.

Sumantri, Ating. 2006. Aplikasi Matematika dalam Penelitian. Bandung: Pustaka Setia.

Suparlan. 2004. Mencerdaskan Kehidupan Bangsa. Jakarta: Hikayat.

9 772085 538006

Published By:
Tim Publikasi
Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Fakultas Ilmu Keolahragaan
UNIVERSITAS NEGERI MAKASSAR