



PENGARUH METODE BERMAIN DAN METODE LATIHAN TERHADAP HASIL BELAJAR BOLA VOLI SISWA DI SMPN 15 PADANG.

ALCHONITY.HFA & ZUHAR RICKY
UNIVERSITAS DHARMAS INDONESIA

Alchonity.hfa@gmail.com

zuharricky@gmail.com

Abstrak

Masalah dalam penelitian kurang terlaksananya proses pembelajaran PENJASORKES. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh dari metode bermain dan metode latihan terhadap hasil belajar Bola Voli di SMP Negeri 15 Padang. Penelitian ini adalah tergolong pendekatan *kuantitatif* yaitu jenis *Eksperimen Semu (Quasi Experiment)* dengan menetapkan metode bermain (X_1) dan metode latihan (X_2) sebagai variabel bebas dan hasil belajar Bola Voli (y) sebagai variabel terikat. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa SMP kelas VII, berjumlah 20 orang. Dalam penentuan sampel adalah *purposive sampling* yang di bagi menjadi dua kelompok, masing-masing 10 orang. Pengumpulan data dilakukan dengan Tes Keterampilan Bola Voli dengan metode berbeda. Instrumen dalam penelitian ini dipakai tes awal dan tes akhir yang menggunakan tes keterampilan Bola Voli. Data yang diperoleh dianalisis dengan menggunakan rumus uji "t". Hasil analisa data menunjukkan terdapatnya pengaruh yang berarti metode bermain dan metode latihan atau H_a diterima. Tetapi tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara metode bermain dan metode latihan. Dengan demikian berdasarkan hasil penelitian didapatkan bahwa ke dua bentuk latihan metode bermain dan metode latihan dapat diterapkan untuk meningkatkan hasil belajar Bola Voli Siswa SMP. Negeri 15 Padang.

Kata Kunci: Metode Bermain, Metode Latihan, Bola Voli, Hasil Belajar

A. Pendahuluan

Sekolah merupakan salah satu pendidikan formal yang menyelenggarakan proses pembelajaran untuk membimbing, mendidik, melatih dan mengembangkan kemampuan siswa untuk mencapai tujuan pendidikan. Tujuan pendidikan yang ingindicapai tentunya tidak terlepas dari tujuan pendidikan nasional sebagaimana dituangkan dalam Undang-Undang Sistem Pendidikan Nasional (SESDIKNAS) Nomor 20 tahun 2013 tentang Sistem Pendidikan Nasional yang bertujuan untuk berkembangnya potensi didik agar menjadi manusia yang beriman dan bertaqwa kepada Tuhan Yang MahaEsa, berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri dan menjadi warga Negara yang demokratis dan bertanggung jawab. SMP N 15 Padang, adalah salah satu lembaga pendidikan formal yang menajadikan olah raga sebagai proses bagian dalam proses pendidikannya.



Olah raga adalah yang terpenting dalam proses pendidikan, hal ini diperkuat dengan adanya Undang-Undang Republik Indonesia tentang system keolahragaan nasional Bab I Ketentuan Umum Pasal 1 Ayat 11 menyatakan bahwa “Olahraga Pendidikan adalah pendidikan jasmani dan olahraga yang dilaksanakan sebagai bagian proses pendidikan yang teratur dan berkelanjutan untuk memperoleh pengetahuan kepribadian, keterampilan, kesehatan, dan kebugaran jasmani. “Sedangkan Pendidikan Jasmani merupakan suatu proses pendidikan untuk memperoleh keterampilan gerak, pertumbuhan kecerdasan, dan perkembangan otot tubuh siswa yang nantinya dapat berguna bagi masamendatang, Jonni (2010). Berdasarkan kutipan diatas sudah jelas bahwasanya olah raga dalam pendidikan merupakan penunjang dalam proses pembelajaran.

Guru pendidikan jasmani olah raga dan kesehatan disekolah meruapakan seseorang yang mempunyai tanggungjawab besar dan seharusnya berusaha sebaik mungkin bagaimana agar pembelajaran yang diberikan dilapangan dapat berpengaruh positif terhadap siswa. Dalam hal ini, pembelajaran tersebut dapat meningkatkan kesegaran jasmani, motivasi, pertumbuhan, dan perkembangan fisik, perkembangan intelektual, pembentukan kerjasama sosial, dan emosional, prestasibelajar, dan kondisi fisik. Disamping menimbulkan kesenangan, kegembiraan bagi siswa pembelajaran yang disajikan hendaknya bagian dari bentuk bermain atau dikenal juga dengan Permainan kecil. Banyak pengetahuan yang banyak dimiliki oleh guru olahraga dalam usaha mereka memberikan pembelajaran untuk meningkatkan kualitas pengajaran, salah satunya dengan menggunakan metode bermain dalam pokok bahasan tersebut. Hal ini dapat diperkuat dengan adanya Undang-Undang Dasar Republik Indonesia tentang system keolahragaan nasional Bab VII Pasal 25 bagian ke-2, ayat 8 menyatakan “Pembinaan dan pengembangan olah raga Pendidikan dapat memanfaatkan olah raga rekreasi yang bersifat tradisional sebagai bagian dari aktivitas pembelajaran”.

Berdasarkan pengamatan peneliti di SMP Negeri 15 Padang, ternyata masih kurang terlaksananya pembelajaran olah raga kesehatan dan beberapa orang guru penjas masih belum memberikan pembelajaran dalam bentuk permainan kecil, karena kadangkala pembelajaran yang diberikan mulai dari pemanasan sampai gerakan intihanya gerakan-gerakan yang bersifat monoton dan kaku, sehingga dapat menimbulkan kebosanan dan kejenuhan bagi siswa. Berdasar kanurain diatas, penulis tertarik untuk melakukan penelitian tentang “pengaruh metode bermain dan metode latihan terhadap hasil belajar bola volisiswa di SMP N 15 Padang”. Dengan adanya penelitian ini, maka diharapkan dapat meningkatkan kualitas pengajaran dilembaga pendidikan Indonesia khususnya disekolah menengah pertama Negeri 15 Padang. Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui pengaruh metode bermain dan metode latihan terhadap hasil belajar bola volisiswa di SMP N 15 Padang.

B. Metodologi PENELITIAN

Jenis penelitian adalah *quasi-eksperimen* (eksperimen semu) dengan menghadirkan kelompok kontrol (*two grup time pretest-postest*). Dalam penelitian ini variabel terdiri dari variabel bebas metode bermain dan metode bermain, sedangkan variabel terikatnya adalah hasil belajar Bola Voli. Penelitian ini bertempat di Sekolah Menengah Pertama Negeri 15 Padang. Jalan Adi Negoro Km.16 Lubuk Buaya, Kota Padang. Terhadap 20 orang siswa yang terdiri dari 10 orang siswa laki-laki dan 10 orang siswa perempuan. Populasi dalam penelitian ini



adalah siswa SMP N 15 Padang yang berjumlah 156 Orang. Teknik pengambilan sampel dilakukan secara *purposive sampling* yaitu berdasarkan pemilihan yang sesuai kebutuhan dari peneliti. Oleh karena itu maka dalam penelitian ini peneliti mengambil sampel sebanyak 20 orang, yang terdiri dari 10 orang siswa puteri dan 10 orang siswa putera. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel di bawah ini :

Tabel 1 Sampel Penelitian

Kelas	Laki-Laki	Perempuan	Jumlah
VII 1	1	1	2
VII 2	4	1	5
VII 3	1	2	3
VII 4	1	4	5
VII 5	3	2	5
Total	10	10	20

Sumber : Guru PENJASORKES SMP N 15 Padang

Jenis data dalam penelitian ini adalah data primer. Data yang dikumpulkan langsung oleh peneliti saat melakukan tes keterampilan bola voli. Sumber data dari eksperimen pada siswa SMP. N 15 Padang, hasil dari tes yang dilakukan testee. Data yang diambil adalah sebanyak 2 kali yaitu data awal dan data akhir, yaitu data tes keterampilan bola voli. Instrumen yang digunakan adalah Tes Keterampilan Bola Voli, yaitu kemampuan servis, kemampuan passing bawah dan kemampuan passing atas. Teknik analisis data menggunakan statistik uji t dependen dan uji t independen.

C. Hasil Penelitian dan Pembahasan

1. Hasil Metode Bermain

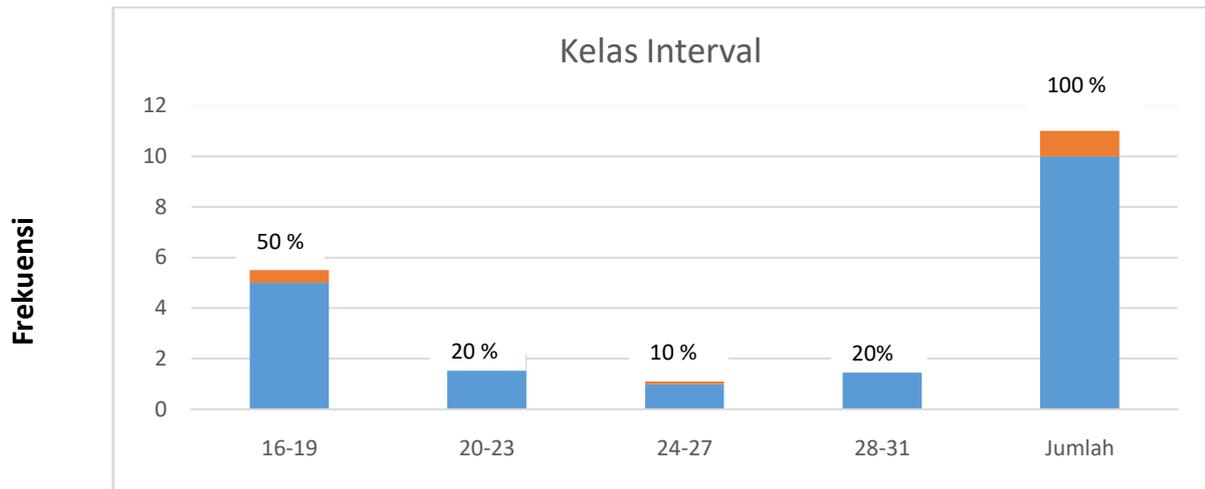
Dari data diperoleh nilai terendah 16 dan tertinggi 28, nilai rata-rata 214, modus 19, median 20.5, varians 1.18 dan distribusi frekuensi dapat dilihat pada tabel 2 di bawah ini :

Tabel 2 Distribusi Frekuensi Hasil Tes Keterampilan Bola Voli Dengan Metode Bermain

No.	Hasil Tes	Frekuensi	Persentase
1	16-19	5	50%
2	20-23	2	20%
3	24-27	1	10%
4	28-31	2	20%
	Jumlah	10	100 %

Berdasarkan tabel di atas 10 orang sampel kelompok metode bermain terdiri dari 5 orang (50%) memiliki nilai antara 16-19, 2 orang (20%) memiliki nilai antara 20-23, 1 orang (10%) memiliki antara 24-27, dan 2 orang (20%) memiliki 28-31.





Gambar 1 Diagram Batang Hasil Metode Bermain

2. Hasil Metode Latihan

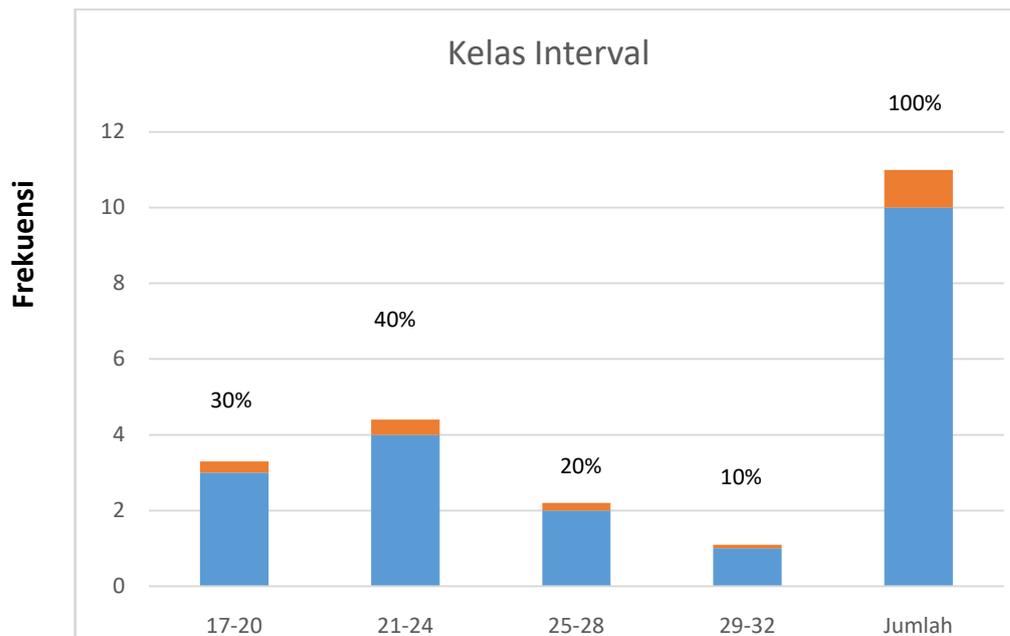
Berdasarkan data penelitian nilai terendah 17, nilai tertinggi 31, nilai rata-rata 22,6, median 21, modus 19,5, Varians 1.10, ditribusi frekuensi sebagai tabel di bawah ini :

Tabel 3 Distribusi Frekuensi Metode Latihan

No.	Hasil Tes	Frekuensi	Persentase
1	17-20	3	30%
2	21-24	4	40%
3	25-28	2	20%
4	29-32	1	10%
	Jumlah	10	100%

Berdasarkan tabel di atas dari 10 orang sampel kelompok metode latihan, 3 orang (30%) memiliki nilai antara 17-20, 4 orang (40%) memiliki nilai 21-24, 2 orang (20%) memiliki nilai antara 25-28, dan 1 orang (10%) memiliki nilai antara 29-32.





Gambar 2 Diagram Batang Hasil Metode Latihan

Uji Normalitas

Untuk melihat normal atau tidaknya data dilakukan uji liliefors terhadap masing-masing variabel yaitu metode bermain dan metode latihan dan dapat dilihat pada tabel berikut :

Tabel 4 Rangkuman Uji Normalitas Hasil Metode Bermain dan Metode Latihan

No.	Kelompok	Lo	L _{tabel}	Kesimpulan
1	Metode Bermain	0,236	0,258	Normal
2	Metode Latihan	0,256	0,258	Normal

Berdasarkan pada tabel diatas, ternyata hasil uji Lilliefors yang di observasi $L_{observasi} < L_{tabel}$ $\alpha = 0,05$, jika L_{obs} servasi lebih kecil dari L tabel. Dengan demikian hal ini berarti kedua data dari variabel yang diteliti berdistribusi normal.

Uji Homogenitas

Untuk melihat homegen atau tidaknya data dilakukan uji F yaitu analisis varian terbesar dibandingkan dengan varian terkecil dan dapat dilihat pada tabel berikut :

Tabel 5 Rangkuman Uji Normalitas Hasil Metode Bermain dan Metode Latihan

Kelompok	F _{Hitung}	F _{tabel}	Kesimpulan
X1 dan X2	1,10	3,18	Homogen

Karena $F_{hitung} (1.10) < F_{tabel} (3.15)$, maka dapat disimpulkan bahwa kedua varians tersebut homogen. Dengan kata lain dapat disimpulkan bahwa kedua kelompok sampel tersebut berasal dari populasi yang berdistribusi homogen.

Pengujian Hipotesis

Hasil dari pengujian hipotesis pertama terhadap pengaruh metode bermain terdapat pengaruh dalam pengujian tersebut. Maka H_0 ditolak H_a diterima jika nilai $f_{hitung} > f_{tabel}$ artinya terdapat pengaruh metode bermain pada hasil belajar bola voli. Tertera pada tabel di bawah ini :

Tabel 6 Rangkuman Uji Hipotesis Pertama Pengaruh Metode Bermain terhadap Hasil Belajar Bola Voli

Kelompok	t_{hitung}	F_{tabel}	Kesimpulan
X1 dan X2	4,636	2,26	H_a Diterima

Keterangan : X1 : Pre Test

X2 : Post Test

Diperoleh $t_{hitung}=2,812$, $t_{tabel}=2,26$ derajat kebebasan (dk) 2 dengan signifikansi 0,05. Hal ini berarti $t_{hitung} > t_{tabel}$ yang berarti H_a diterima.

Hasil dari pengujian hipotesis ke dua terhadap pengaruh metode latihan terdapat pengaruh dalam pengujian tersebut. Maka H_a di diterima jika nilai $f_{hitung} > f_{tabel}$ artinya terdapat pengaruh metode latihan pada hasil belajar bola voli. Tertera pada tabel di bawah ini :

Tabel 7 Rangkuman Uji Hipotesis Ke Dua Pengaruh Metode Latihan terhadap Hasil Belajar Bola Voli

Kelompok	t_{hitung}	F_{tabel}	Kesimpulan
X1 dan X2	2,812	2,26	H_a Diterima

Keterangan : X1 : Pre Test

X2 : Post Test

Diperoleh $t_{hitung}=4,636$, $t_{tabel}=2,26$ derajat kebebasan (dk) 2 dengan signifikansi 0,05. Hal ini berarti $t_{hitung} > t_{tabel}$ yang berarti H_a diterima.

Hasil dari pengujian hipotesis ke tiga terdapat perbedaan yang signifikan antara Metode Bermain dan Metode Latihan Terhadap hasil belajar Bola Voli. Maka hasil pengujian hipotesis terhadap pengaruh metode bermain dan metode latihan terdapat pengaruh dalam pengujian tersebut. Maka H_0 di ditolak jika nilai $f_{hitung} > f_{tabel}$ artinya terdapat perbedaan metode bermain dan metode latihan pada hasil belajar bola voli. Tertera pada tabel di bawah ini :

Tabel 8 Rangkuman Uji Hipotesis Ke Tiga Pengaruh Metode Latihan terhadap Hasil Belajar Bola Voli

Kelompok	t_{hitung}	F_{tabel}	Kesimpulan
X1 dan X2	6,240	2,26	H_0 Ditolak

Keterangan : X1 : Metode Bermain

X2 : Metode latihan



Diperoleh $t_{hitung}=6,240$, $t_{tabel}=2,26$ derajat kebebasan (dk) 2 dengan signifikansi 0,05. Hal ini berarti $t_{hitung}>t_{tabel}$ yang berarti H_a diterima H_0 ditolak. Dengan demikian hasil analisis data menunjukkan bahwa hipotesis diterima kebenarannya, dimana terdapat perbedaan yang signifikan antara metode bermain dan metode latihan terhadap hasil belajar Bola Voli.

Berdasarkan hal tersebut dapat disimpulkan bahwa antara hasil dari pengaruh metode bermain dan metode latihan sama-sama memberikan pengaruh terhadap peningkatan hasil belajar bola voli siswa, akan tetapi jika dilihat dari rata-rata peningkatan hasil belajar bola voli maka pembelajaran yang menggunakan metode latihan lebih baik dari pada pembelajaran dengan metode bermain.

3. Pembahasan

Penelitian ini menggunakan dua metode yaitu metode bermain dan metode latihan, untuk mengetahui metode mana yang dapat berpengaruh signifikan dalam meningkatkan hasil belajar bola voli di SMP Negeri 15 Padang. Metode bermain atau pengajaran rangkaian permainan merupakan pengajaran yang menjadikan suasana atau situasi bermain untuk menumbuhkan persaingan yang menyenangkan dalam diri siswa agar termotivasi dalam melaksanakan kegiatan pembelajaran. Dan juga digunakan untuk mencegah kebosanan anak melaksanakan pembelajaran, maka pembelajaran tersebut diberikan dalam bentuk bermain sehingga mereka termotivasi dalam pembelajaran. Dalam pelaksanaannya harus diorientasikan kepada tujuan-tujuan bermain yang sebenarnya, penerapan materi pembelajaran dimulai dari bentuk-bentuk permainan yang sederhana dan mudah dilakukan sampai pada bentuk-bentuk yang sukar dan yang sangat kompleks.

Sedangkan metode latihan merupakan implementasi dari perencanaan dalam bentuk aktivitas-aktivitas fisik dan mental yang dilaksanakan secara berulang-ulang dengan pengaturan beban kerja yang jelas dan terarah. Implementasi berarti bahwa : penerapan latihan dilaksanakan secara teratur, berencana, menurut jadwal, menurut pola dan sistem tertentu, metode berkesinambungan dari yang sederhana ke yang lebih kompleks, berulang-ulang, ini berarti bahwa gerakan yang dipelajari harus dilatih secara berulang-ulang. Agar gerakan menjadi lebih baik kalau dilakukan dengan koordinasi baik sehingga gerakan yang tadinya kaku akan menjadi lebih mudah dan bisa dilakukan secara otomatis.

Penerapan ke dua metode ini setiap pertemuannya terlihat sampel pada kelompok bermain lebih terlihat aktif daripada kelompok metode latihan. Kelompok metode latihan cenderung merasa bosan dengan bentuk latihan yang diberikan, sehingga dalam melakukan latihan sampel terlihat malas, dan kurang serius dalam mengikuti pembelajaran. Dari perhitungan yang telah dilakukan terlihat bahwa pembelajaran dengan metode bermain dan metode latihan sama-sama menunjukkan peningkatan terhadap hasil belajar bola voli. Hal ini berarti bahwa keuntungan yang diperoleh setelah pembelajaran dengan metode bermain dan metode latihan yaitu sebagai peningkatan pembelajaran yaitu hasil belajar bola voli.

D. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan yang telah dilakukan maka hasil penelitian ini dapat disimpulkan pembelajaran dengan menggunakan metode latihan lebih baik dibandingkan metode bermain. Dan dilihat dari pelaksanaannya juga pembelajaran dengan



metode latihan lebih relevan, sehingga program pembelajaran dengan metode latihan ini dapat terus dikembangkan dan dilaksanakan agar tujuan dalam pembelajaran dapat tercapai yaitu prestasi belajar siswa itu sendiri terutama pada pembelajaran bola voli. Saran dalam penelitian ini adalah, untuk lebih meningkatkan hasil belajar bola voli di sekolah, guru pendidikan jasmani perlu mengembangkan metode bermain dan metode latihan dalam proses pembelajaran PENJASORKES di sekolah.

DAFTAR PUSTAKA

- Arsil, (2010). *Pembinaan Kondisi Fisik*. Padang: FIK UNP.
- Arsil (2010). *Evaluasi Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Padang: FIK UNP.
- Hutasuhut Chairudin, (1999). *Metode Pembelajaran Pendidikan Jasmani & Olahraga*. Padang: UNP.
- Fardi, adnan. Sodiku, imam. & Rusdinal, (2010). *Silabus dan Hand-out Statistik*. Padang :Pascasarjana UNP.
- Ibrahim, (1992). *Perencanaan Pengajaran*. Padang: IKIP.
- Jonni. (2011). *Modifikasidan Permainan Kecil*. Padang: UNP.
- Marjohan, (2012). *Panduan Seminar dan Penelitian*. Padang: UNP.
- PBVSI. (1995). *Pelatihan Bola Voli di Indonesia*. Jakarta :Sekretaris PP PBVSI.
- Syafrudin. (2011). *Ilmu Kepelatihan Dasar*. Padang: UNP.
- Sugiono, (2010). *Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D)*. Bandung: Alfabeta.
- Suparta, Munzeir ;Hefni, Harjani. (2009) *Metode Dakwah*, Jakarta: Kencana.
- Tientje, Mei., N. Q., Nurlaila & Iskandar Yul, (2004). *Pendidikan Anak Dini Usia (PADU) untuk mengembangkan Multipel Intelejensi (MI)*. Jakarta: Dharma Graha Group.
- UNP. (2009). *Panduan Penulisan Tugas Akhir atau Skirpsi*. Padang: UNP

