

Pengaruh Penerapan Metode *Circuit Training* Terhadap Hasil Belajar *Dribble* Bola Basket

Desy Kartika Permatasari*, Dwi Cahyo Kartiko

S1 Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi , Fakultas Ilmu Olahraga

Universitas Negeri Surabaya

*desypermatasari@mhs.unesa.co.id

Abstrak

Circuit training adalah latihan fisik yang terdiri dari beberapa pos yang masing-masing gerakan latihan berbeda. Perbedaan pos satu dengan pos lainnya adalah beban latihan atau tingkat kesulitan gerak. Penggunaan metode *circuit training* dapat divariasikan dengan modifikasi permainan dalam setiap pos agar pembelajaran menyenangkan dan fokus pada materi dengan pembagian beberapa pos tersebut. Penerapan metode *circuit training* diharapkan mampu meningkatkan hasil belajar *dribble* bola basket siswa. Berdasarkan table dapat dijelaskan bahwa nilai rata-rata saat *pretest* kelompok eksperimen sebesar 44,8103 meningkat menjadi 68,9793 saat *posttest* dengan beda 16,336. Uji beda yang yang digunakan adalah *T-test* dengan nilai signifikansi 0,000. Taraf signifikan pada penelitian ini adalah 5 % jika nilai signifikan $< 0,05$ maka dikatakan ada pengaruh yang signifikan. Sedangkan jika nilai sig $> 0,05$ maka data dikatakan tidak ada pengaruh yang signifikan. Nilai signifikan yang diperoleh sebesar 0,000 yang artinya $< 0,05$ ada pengaruh yang signifikan pada kelompok eksperimen. Besarnya pengaruh yang diberikan pada kelompok eksperimen adalah 16%. Dapat disimpulkan bahwa terjadinya pengaruh kepada kelompok eksperimen, setelah melalui pembelajaran *dribble* bola basket dengan metode *circuit training*.

Kata kunci: Metode *Circuit Training*, *Dribble*, Bola Basket

Abstract

Circuit training is a physical training that consists of several particular movement posts. The differences between one post and another is the training load or the level of difficulty of its movement. The using of circuit training methods can be varied by modifying the game in each post. It makes learning process more focus and fun on the material by dividing some of these posts. The implementation of the circuit training method is expected to improve students' basketball dribble learning outcomes. Based on the result, it can be explained that the average value at the pretest of the experimental group is 44,8103 and become 68,9793. The posttest difference is 16,336. The different test used the *T-test* with a significance value of 0,000. Significant level in this study is 5% if a significant value < 0.05 , it is said that there is a significant effect. Whereas if the value of sig > 0.05 then the data is said to have no significant effect. Significant value in this study is 0,000. It means there is a significant influence on the experimental group. The magnitude of the effect given to the experimental group was 16%. It can be concluded that the influence of the experimental group occurred after going through basketball dribble learning using the circuit training method.

Keywords: Circuit Training Method, Dribble, Basketball

PENDAHULUAN

Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan atau yang disingkat PJOK adalah salah satu mata pelajaran yang banyak menerapkan pembelajaran di luar ruangan (*outdoor*), bahkan merupakan mata pelajaran yang dirasa sebagai wahana menyegarkan pikiran kembali (*refreshing*) setelah mendapatkan mata pelajaran didalam kelas. Salah satu prinsip pembelajaran PJOK adalah siswa merasa senang. Guru harus menciptakan suasana yang menyenangkan dan memicu antusias siswa yang tentu saja telah disesuaikan dengan keadaan maupun sarana dan prasarana olahraga di sekolah. Sarana prasarana olahraga adalah salah satu penunjang dalam keterlaksanaan pembelajaran PJOK. Sarana olahraga adalah peralatan olahraga yang mudah dipindahkan kesegala tempat misalnya bola, kun, dan lain sebagainya, sedangkan prasarana olahraga adalah peralatan olahraga yang tidak mudah dipindahkan. Walaupun suatu sekolah memiliki keterbatasan sarana dan prasarana olahraga yang terbatas namun pembelajaran PJOK harus tetap dilaksanakan untuk membentuk siswa sehat jasmani dan rohani. Permainan bola basket merupakan salah satu cabang olahraga yang terdapat didalam kurikulum sekolah dasar serta diajarkan pada mata pelajaran PJOK yang tidak luput menggunakan sarana prasarana. Permainan bola basket adalah olahraga yang dimainkan secara berkelompok yaitu lima orang dalam satu tim dengan target utama memasukan bola kedalam ring atau keranjang lawan. Tujuan dari permainan bola basket adalah mencetak angka dengan cara memasukan bola kekeranjang lawan dan mencegah tim lawan mencetak angka. Permainan bola basket dapat dimainkan dilapangan yang relatif kecil dalam ruang olahraga terbuka maupun tertutup (FIBA 2017:3). Secara garis besar terdapat 3 teknik dasar dalam bola basket yaitu *dribble* (menggiring), *passing* (mengoper) dan *shooting* (menembak). Menurut Jordane dan Martin (dalam F. Dell Villar dkk 2003:275) Salah satu teknik dasar bagi para pemula yaitu *dribble*. Menurut Horongbala dkk (dalam Taufan Reza Putra 2014:399) *Dribble* adalah memantul-mantulkan bola kelantai kesegala arah, dapat lebih dari satu langkah namun tetap dengan pantulan bola kelantai. Menurut Hal Wissel (1996:95) Ada beberapa manfaat dari *dribble* antara lain adalah keluar dari daerah yang padat penjagaan, untuk melepaskan pemain tim dari penjagaan pemain bertahan, mencari atau menembus peluang untuk menuju ke ring, menyiapkan taktik permainan penyerang dan menciptakan peluang untuk memasukan bola kedalam ring lawan. Berdasarkan hasil wawancara yang dilaksanakan di SDIT Al Uswah Surabaya dengan salah satu guru PJOK bapak Abdul Ghofar S.E pada tanggal 9 Oktober 2018, terdapat beberapa kendala dalam proses belajar mengajar. Sarana olahraga di SDIT Al Uswah Surabaya dapat dikatakan sudah cukup memadai, namun yang menjadi kendala dalam pembelajaran tersebut yaitu 1) prasarana atau ketersediaan lahan olahraga yang sangat minim; 2) satu hari ada beberapa kelas yang bersamaan dalam satu waktu maka harus berbagi lapangan, karena keterbatasan

lahan mempengaruhi aktifitas gerak sangatlah terbatas, keadaan tersebut juga mempengaruhi antusias pembelajaran khususnya para siswi. Dalam mengatasi kondisi tersebut guru sering mengaplikasikan segala olahraga permainan menggunakan modifikasi atau permainan mini guna meningkatkan hasil belajar. Menurut Sudjana (2004:22) Hasil belajar adalah kemampuan siswa upaya meningkatkan pengetahuan, keterampilan, dan sikap setelah mendapatkan pengalaman belajar dari proses belajar mengajar. Guru PJOK harus inovatif dan kreatif agar dapat menciptakan suasana pembelajaran yang menyenangkan, keantusiasan siswa dalam setiap proses pembelajaran PJOK, serta memanfaatkan ruang yang ada untuk mengoptimalkan pembelajaran PJOK, pembelajaran harus tetap terlaksanakan walaupun mininnya ketersediaan lapangan olahraga atau prasarana. Salah satu cara dalam memaksimalkannya yaitu dengan mengaplikasikan metode *circuit training* pada materi *dribble* bola basket pada kelas V secara efektif karena melihat kesulitan belajar pada kelas V materi *dribble* bola basket. Menurut Christiana Hari Soetjningsih (2012:252) Pada usia 10-12 tahun anak dianggap sudah mampu menunjukkan keterampilan yang lebih kompleks, rumit, dan luas dibanding usia dibawahnya. Irawadi (dalam Feby Elra Perdana 2017:3) *circuit training* adalah suatu rangkaian latihan yang terdiri dari pos-pos didalamnya. Pada umumnya *circuit training* adalah metode latihan memutar atau rotasi dari satu tempat ketempat berikutnya atau dalam kata lain latihan yang terdiri dari beberapa pos yang memutar, namun juga dapat dikembangkan dalam proses pembelajaran salah satunya PJOK. Proses pembelajaran pada materi *dribble* bola basket agar dapat meningkatkan semangat belajar siswa maka menggunakan kombinasi permainan *dribble* bola basket yang dibagi menjadi beberapa pos. Menurut Ardyansyah Arief Budi Utomo dan Ghon Lhisdiantoro (2017:338) ciri-ciri *circuit training* terdiri dari beberapa pos yang dilakukan secara melingkar. Dalam melakukan *circuit training* terdapat beberapa pengaturan antara lain adalah diperbolehkan memilih pos mana saja yang akan dijadikan pos pertama melakukan latihan kemudian berpindah secara melingkar sesuai instruksi hingga semua pos terselesaikan semua; terdapat waktu maksimal dalam menyelesaikan satu pos atau jumlah repetisi; dan melakukan pertimbangan sebelum melakukan *circuit training* mengenai bentuk latihan, urutan latihan dari mudah ke kompleks), waktu latihan dan waktu istirahat. Setiawan dkk (dalam Azizil Fikri 2017:95-96) Kunci utama dari *circuit training* adalah mampu menuntaskan latihan semua pos dalam waktu singkat. Dari uraian di atas, maka akan diterapkan metode *circuit training* dalam proses pembelajaran dengan judul “Pengaruh Penerapan Metode *Circuit Training* Terhadap Hasil Belajar *Dribble* Bola Basket (Studi Pada Siswa Kelas V di SDIT Al Uswah Surabaya)”

METODE

Jenis penelitian ini menggunakan jenis penelitian eksperimen semu (*quasi experiment*) dengan pendekatan kuantitatif (Maksum, 2018: 79). Penelitian hanya adatinga ciri yakni terdapat perlakuan, ukuran keberhasilan dan mekanisme kontrol maka penelitian ini adalah penelitian percobaan. Dalam suatu penelitian harus terdapat desain penelitian mengingat sifatnya sangat penting. Desain penelitian ini menggunakan *Randomized Control Group Pretest-Posttest Design*. Waktu pelaksanaan penelitian ini adalah 7 (tujuh) kali pertemuan yaitu 5 (lima) kali pertemuan kelompok eksperimen dan 2 (dua) kali pertemuan kelompok kontrol. Penelitian ini dilaksanakan di SDIT Al Uswah Surabaya. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa SDIT Al Uswah Surabaya kelas V yang berjumlah 54 siswa. Pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling*. Pengambilan populasi dalam desain penelitian ini menggunakan sistem random. Desain penelitian terdiri dari dua kelompok, yaitu kelompok eksperimen yang diberikan perlakuan dan kelompok kontrol yang tidak diberikan perlakuan. Kelompok eksperimen kelas V B berjumlah 29 siswa dan kelompok kontrol kelas V C berjumlah 25 siswa. Instrumen penelitian ini menggunakan 2 item tes yaitu:

1. Tes keterampilan
2. Tes pengetahuan

HASIL DAN PEMBAHASAN

Deskripsi data akan disajikan berupa data yang telah diperoleh dari hasil penelitian tentang hasil belajar *dribble* bola basket. Berikut adalah hasil dari analisis data yang mewakili semua nilai dalam penelitian ini:

Tabel 1. Uji Normalitas Distribusi Data *Pretest* dan *Posttest* Hasil Belajar

Tes	Signifikan	Kesimpulan
<i>Pretest</i> eksperimen	0,944	Normal
<i>Posttest</i> eksperimen	0,944	Normal
<i>Pretest</i> kontrol	0,944	Normal
<i>Posttest</i> kontrol	0,689	Normal

Dari tabel di atas dapat dijelaskan bahwa, data *Pretest - Posttest* hasil belajar *dribble* bola basket, dikatakan berdistribusi normal pada semua variabel kelompok kontrol dan kelompok eksperimen *pretest - posttest*. kelompok eksperimen dan kontrol pada *pretest - posttest*. Data dinyatakan normal yaitu jika nilai *p value* > 0.05

Tabel 2. Uji Beda Distribusi Data *Pretest* dan *Posttest*

Kelompok	Tes	Mean	Beda	Sig	Prosentase Peningkatan
Eksperimen	<i>Pretest</i>	44,8103	16,336	0,000	16%
	<i>Posttest</i>	68,9793			
Kontrol	<i>Pretest</i>	54,6640	24,169	0,000	32%
	<i>Posttest</i>	71,0000			

Dari tabel di atas data peningkatan variabel hasil belajar kelompok eksperimen sebesar 16%, dan pada kelompok kontrol 32% . Dari pembahasan tabel tersebut dapat disimpulkan bahwa terjadinya pengaruh kepada kelompok eksperimen setelah melalui pembelajaran *dribble* bola basket dengan penerapan metode *circuit training*.

PENUTUP

Simpulan

Berdasarkan hasil analisis data, maka dapat disimpulkan bahwa:

1. Ada pengaruh yang signifikan penerapan metode *circuit training* terhadap hasil belajar *dribble* bola basket pada kelompok eksperimen, dibuktikan dengan hasil nilai Sig. 0,000.
2. Pengaruh yang signifikan penerapan metode *circuit training* terhadap hasil belajar *dribble* bola basket pada kelompok eksperimen, meningkat sebesar 16%.

Saran

Beberapa saran yang diajukan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Sesuai dengan hasil penelitian maka sebaiknya penerapan metode *circuit training* dapat diaplikasikan dalam pembelajaran PJOK, yaitu usaha untuk meningkatkan kualitas pembelajaran di sekolah khususnya pembelajaran bola basket.
2. Sebaiknya proses pembelajaran disesuaikan dengan kemampuan dan kondisi siswa maupun sekolah serta dapat menerapkan modifikasi permainan, sehingga siswa mudah mengerti materi pembelajaran dengan

baik sehingga siswa semangat dalam pembelajaran serta hasil belajar siswa lebih baik khususnya dalam penerapan metode *circuit training*.

DAFTAR PUSTAKA

FIBA. 2017. *Rules*. United States

Fikri, Azizil. 2017. *Meningkatkan Kebugaran Jasmani Melalui Metode Latihan Sirkuit Dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan Di SMA Negeri 1 Lubuklinggau*, (Online), (https://doi.org/10.29407/js_unpgri.v3i1.736 diakses pada tanggal 1 November 2018)

Maksum,. Ali. 2018. *Metedeologi Penelitian dalam Olahraga*. Surabaya: Unesa University Press.

Perdima, Feby Elra. 2017. Pengaruh Metode Latihan Sirkuit, Metode Konvensional Terhadap Keterampilan Dasar Bola Basket (Online), Vol 02, Nomor 01, (<file:///C:/Users/7%20Ultimate/Downloads/7834-15782-2-PB.pdf> diakses pada 8 November 2018)

Putra, Taufan Reza. 2014. Penerapan Permainan Bola Basket Untuk Meningkatkan Hasil Belajar *Dribble* Bola Basket (Online), Vol 02, Nomor 02, (<https://jurnalmahasiswa.unesa.ac.id/index.php/jurnal-pendidikan-jasmani/article/view/9951> diakses pada 1 November 2018)

Soetjningsih, Christiana Hari. 2012. *Perkembangan Anak*. Jakarta: Kencana

Sudjana, Nana. 1989. *Dasar-dasar Proses Belajar Mengajar*. Bandung: Sinar Baru Algensido Offset

Utomo, Ardiansyah Arief Budi & Lhisdiantoro, Ghon. 2017. *Latihan Weight Training dengan Metode Circuit Training Terhadap Hypertrophy Otot*, (Online), (<http://prosiding.unipma.ac.id/index.php/SNHP/article/view/417/398> diakses pada tanggal 4 Desember 2018)

Villar, F. Del dkk. 2003. *Study og Efficiency of Starting to Dribble in Basketball and Its Technical /Tactical Implications*, (Online), (https://www.researchgate.net/publication/270216028_Study_of_the_efficiency_of_starting_to_dribble_in_basketball_and_its_technicaltactical_implications diakses pada tanggal 13 Desember 2018) (*Journal International*)

Wissel, Hal.1996. *Bola basket:Langkah untuk Sukses*/oleh Hal Wissel;penerjemah, Bagus P. – Ed.1, cet.1-jakarta: PT Raja Grafindo Persada