

PENGARUH LATIHAN *FUN GAMES* TERHADAP TINGKAT KEBOSANAN ATLET BOLAVOLI PUTRA PUTRI EKSTRAKURIKULER SMA KARTIKA IV-3 SURABAYA

Gita dwi gusvinta sari ¹, Fransisca Januarumi Marhaendra Wijaya ²

S1 Pendidikan Keperawatan Olahraga, Fakultas Ilmu Olahraga, Universitas Negeri Surabaya ^{1 2}

gitasari16060474020@mhs.unesa.ac.id Fransiscajanuarumi@mhs.unesa.ac.id

ABSTRAK

Fun games adalah sarana mengasah keberanian, tanggung jawab, kerja keras, kekompakan, serta sebagai sarana penyegaran dan keceriaan yang mengakibatkan kebosanan diri luntur begitu saja. *fun games* kini telah dimodifikasi dalam permainan bolavoli guna menurunkan tingkat kebosanan seseorang yang memainkan permainan bolavoli. Pernyataan diatas mendasari peneliti untuk meneliti apakah *fun games* menurunkan tingkat kebosanan atlet pada saat berlatih. Macam-macam permainan *fun games* dalam penelitian ini ada 3 macam bentuk permainan yaitu *fun games* warming-up, *fun games* Inti dan *fun games* colling down, *fun games* terfavorit atau atlet sukai yaitu *fun games* colling down dengan nama *fun games* adalah tic tac toe. Penelitian ini menggunakan deskriptif kualitatif dengan menggunakan metode wawancara serta ada 12 sampel yaitu 6 atlet laki-laki dan 6 atlet perempuan yang dilakukan di SMA Kartika IV-3 Surabaya. Penelitian ini seharusnya dilakukan 18 kali tetapi berhubung adanya pandemi Covid-19 yang melanda maka penelitian yang peneliti lakukan hanya sampai 8 kali pertemuan, dengan hasil yakni *fun games* dominan menurunkan tingkat kebosanan atlet pada saat berlatih. Dan *fun games* yang efektif bagi atlet adalah *fun games* tic tac toe. Kesimpulan dari penelitian ini adalah salah satunya yaitu *fun games* sangat berpengaruh terhadap tingkat kebosanan dengan *fun games* yang memiliki variasi dan bentuk latihan baru sehingga dapat menarik minat latihan atlet untuk terus berlatih.

Kata kunci : Bolavoli, *Fun games*, kebosanan.

ABSTRACT

Fun games are a means of honing courage, responsibility, hard work, and solidarity, as well as a means of refreshment and joy that causes boredom to fade away. *fun games* has now been modified in the game of volleyball to reduce the boredom of someone playing the game of volleyball. The above statement underlies the researchers to examine whether *fun games* reduce athletes' level of boredom while training. There are 3 kinds of *fun games* in this research, namely warming-up *fun games*, Core *fun games* and colling down *fun games*, favorite *fun games* or athletes like *fun games* colling down with the name *fun games* is tic tac toe. This study used a qualitative descriptive interview method and there were 12 samples, namely 6 male athletes and 6 female athletes conducted at SMA Kartika IV-3 Surabaya. This research should have been carried out 18 times, but due to the Covid-19 pandemic that hit, the research conducted only up to 8 meetings, with the result that *fun games* decreased the level of boredom of athletes while training. And the *fun games* that athletes are interested in are the tic tac toe *fun games*. The conclusion of this research is that one of them is that *fun games* greatly affect the level of boredom with *fun games* which have new variations and forms of training so that they can intersect athletes' interest in training to continue practicing.

Keywords : Volleyball, *Fun games*, Boredom

PENDAHULUAN

Olahraga hakikatnya adalah proses pendidikan yang memanfaatkan aktifitas fisik, mental, maupun emosional (Ekrima, A, 2002). Olahraga bukan hanya meningkatkan jasmani dan rohani tetapi juga dapat meregenerasi pikiran yang tidak tenang dan tidak nyaman melalui permainan olahraga bahagia atau olahraga *fun game*. Olahraga bolavoli adalah olahraga tim yang dimainkan oleh 6 orang, jumlah semua pemain inti dan cadangan semua berjumlah 12 orang. Bolavoli ditemukan oleh seseorang yang bernama Wilian G. Morgan yang berasal dari Amerika Serikat. Olahraga bolavoli ini sering dimainkan oleh semua kalangan dari anak usia dini hingga usia lanjut, olahraga ini sangat digemari oleh setiap orang sehingga banyak orang yang menganggap olahraga ini sebagai olahraga yang *Fun*. (Andika.T. 2016). Menurut (Ekrima, A, 2002) *fun games* adalah sarana mengasah keberanian dan sebagai sarana penyegaran dan keceriaan yang mengakibatkan kebosanan dalam diri luntur begitu saja. *fun games* sekarang telah dimodifikasi dalam tiap cabang olahraga termasuk bolavoli yang telah memodifikasi *fun game* ke dalam salah satu permainan bola dalam bolavoli guna menurunkan tingkat kebosanan seseorang yang memainkan permainan bolavoli. Tingkat kebosanan pada atlet ada 3 yaitu Kontrol, bosan dan jenuh. Kebosanan adalah padat atau penuh sehingga tidak lagi mampu memuat apapun, menurut (Muaddab, 2013). Selain itu juga kebosanan pada siswa siswi yang dialami pada saat berlatih dapat mengganggu proses berlatih siswa siswi sehingga prestasi yang pada awalnya bagus dan akhirnya semakin menurun. Hal ini dapat dilihat dengan prestasi atau kemampuan siswa siswi dalam menangkap dan melakukan sesuatu hal selalu tidak fokus dan tidak adanya kemajuan dari hasil latihan yang telah dilaluinya. Fenomena kejenuhan pada siswa siswi merupakan fenomena yang banyak terjadi, jika hal ini terjadi maka dapat mengakibatkan tujuan melatih kesehatan pada siswa siswi tidak tercapai atau tidak sesuai yang diharapkan, serta peluang siswa siswi untuk meraih kemenangan dalam bolavoli akan menurun.

METODE PENELITIAN.

Dalam penelitian ini pendekatan yang saya ambil adalah pendekatan kualitatif. Pendekatan kualitatif sebuah pendekatan penelitian yang berusaha mendeskripsikan dan memahami suatu fenomena secara mendalam dengan penelitian sebagai instrumen utama (Maksum, 2014: 15). Pengumpulan data pada suatu latar alamiah, dengan menggunakan metode alamiah, dan dilakukan oleh orang atau peneliti yang tertarik secara alamiah. Jelas didefinisikan bahwa ini

memberi gambaran penelitian kualitatif mengutamakan latar alamiah, metode alamiah, dan dilakukan oleh orang yang mempunyai perhatian alamiah ((Moleong, L, 2012) Dengan demikian harapannya dapat menurunkan tingkat kebosanan atlet yang mengikuti Ekstrakurikuler bolavoli dan bahwasannya penelitian ini penting untuk diteliti karena dengan berbagai bentuk latihan *fun games* yang menyenangkan sekaligus dapat me-*refresh* pikiran yang tentunya akan berakibat baik pada permainan atlet dan persentase kehadiran atlet pada saat berlatih akan meningkat.

Dalam melakukan penelitian, Penelitian tidak menggunakan suatu instrumen seperti tes prestasi atau menggunakan angket agar diisi oleh subjek, melainkan sebagai peneliti ia melakukan pengamatan dan wawancara kepada subjek (Maksum, 2018) Rancangan penelitian yang akan saya gunakan yaitu dengan metode wawancara Terstandar (terstruktur) pedoman wawancara ditulis secara rinci dan lengkap dengan rangkaian pertanyaan, sehingga data yang akan diolah menjadi terstruktur dan rapi kemudian akan diolah kembali data data tersebut dengan tahap tahap Teknik Analisis Data

Bertempat di lapangan Bolavoli SMA KARTIKA IV-3 SURABAYA.

Subjek dalam penelitian ini yaitu siswa-siswi yang mengikuti Ekstrakurikuler bolavoli di SMA KARTIKA IV-3 SURABAYA. Jumlah atlet yang dibutuhkan atau sample dalam penelitian ini yaitu 6 orang atlet putra dan 6 orang atlet putri.

Sarana dan Prasarana yang dibutuhkan pada saat meneliti yaitu bola, kun, peluit, net, tiang, lapangan bolavoli

Waktu penelitian dilakukan pada bulan Mei 2020, dalam penelitian ini terdapat 18 kali pertemuan dengan frekuensi latihan 3 kali yaitu hari senin, rabu dan jumat, dalam satu bulan. Sehubungan dengan adanya Covi-19 yang melanda maka penelitian yang saya lakukan hanya 8 kali pertemuan dengan frekuensi latihan 3 kali yaitu hari senin dan rabu dalam 1 bulan.

Teknik analisis data yang saya gunakan adalah Wawancara. Wawancara adalah percakapan atau tanya jawab yang ditanyakan dengan maksud dan tujuan tertentu (Maksum, 2018). Pada dasarnya analisis data pada penelitian kualitatif dilakukan seiring dengan pengumpulan data yang dilakukan. Secara komprehensif, analisis data bisa dilakukan dengan mencermati hasil pengumpulan data melalui observasi, interview, dan dokumen yang dianggap relevan sebagai data mentah (*raw date*) (Maksum, 2018). Wawancara dalam penelitian ini dilakukan *Pre-tes* dan *Post-tes*

dengan pertanyaan yang sama sehingga peneliti akhirnya dapat mengetahui apakah *Fun games* dapat menurunkan tingkat kebosanan pada latihan yang sudah diberikan oleh si peneliti. Adapun langkah-langkah menganalisis data yaitu sebagai berikut:

- 1) Pengumpulan data hasil wawancara yang dipastikan data akurat
- 2) Dibaca dan dicermati dengan berulang-ulang untuk memahami konsep atau tema yang menjadi tujuan penelitian.
- 3) Mengidentifikasi mana dari serangkaian peristiwa hasil wawancara yang merupakan perwujudan dari konsep atau tema tersebut.
- 4) Menemukan kata kunci dan peristiwa yang telak teridentifikasi.
- 5) Melakuakn interpretasi kata kunci berdasarkan rujukan yang relevan.

Terakhir menyusun tema-tema dan kategori-kategori sehingga menampilkan pola-pola antar kategori tersebut. (Maksum, 2014:106)

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

Hasil yang saya peroleh dari wawancara yang saya laksanakan pada tanggal 9-28 Mei yang bertempat di SMA KARTIKA IV-3 SURABAY dengan subjek sample 6 orang siswa putra dan 6 orang siswi putri, hasilnya sangat memuaskan dengan jawaban rata – rata atlet menyukai *fun games* dengan berbagai alasan yaitu *fun games* membuat latihan menjadi lebih berwarna dan tidak membosankan sedangkan *fun games* yang disenangi atlet adalah *tic tac toe* karena menurut mereka *fun games* ini bisa membuat atlet berfikir dengan cepat dan dapat membuat fisik atlet meningkat juga, jadi *fan games* ini menambah kecepatan fisik dan berfikir sekaligus. Dengan ini mereka mengungkapkan kesenangannya terhadap *fun game tic tac toe*, dari keterangan atlet bahwa *fun games* juga dapat mengurangi kebosanan atlet pada tingkatan kebosanan “bosan” menurun ketika latihan berlangsung.

Tidak hanya untuk menghilangkan kebosanan *fun game* juga untuk melatih pola berfikir atlet yang tidak hanya mengandalkan kekuatan otot saja namun dalam latihan yang terbentuk dalam permainan *fun games* para atlet di tuntut untuk lebih berfikir yang lebih efisien. *fan game* juga dapat menyairkan suasana ketika berlatih sehingga para atlet lebih merasa senang serta tanpa beban melakukan program latihan yang terjadwal oleh pelatih.

Tabel 1 Pengaruh Latihan *Fun Games* Terhadap Kebosanan Atlet

Bentuk <i>Fun Games</i>	Persentase	Hasil
Tic Tac Toe	75 %	Sangat mempengaruhi
Bola Lanjut	15%	Pengaruh rendah
Passing Lompat	5%	Pengaruh sangat rendah
Bola Fokus	5%	Pengaruh sangat rendah

Hasil wawancara dengan pelatih menunjukkan bahwa pelatih sangat setuju dengan adanya *fun game* dalam sesi latihan yang dikarenakan dapat menurunkan kebosanan para atlet pada tingkatan kebosanan “bosan” menurun ketika sedang berlatih, serta menurut pelatih yang saya wawancarai kebosanan akan dapat mempengaruhi motivasi atlet pada saat sesi latihan sehingga mengakibatkan latihan yang kurang maksimal begitu pula dengan hasil yang akan diperoleh oleh atlet ketika bertanding.

B. Pembahasan

Olahraga bolavoli merupakan olahraga tim yang dimainkan oleh 6 orang, jumlah semua pemain inti dan cadangan semua berjumlah 12 orang. Permainan tersebut ditemukan oleh seseorang yang bernama Wilian G. Morgan yang berasal dari Amerika Serikat. Olahraga ini sangat digemari oleh setiap orang sehingga banyak orang yang menganggap olahraga ini sebagai olahraga yang *fun*. (Andika, 2016)

Olahraga bolavoli merupakan olahraga yang saat ini dipertandingkan secara umum pada seluruh negara untuk melakukan kompetisi yang bertujuan untuk meraih prestasi atau penghargaan atas apa yang mereka lakukan, dalam mencapai prestasi tersebut tidaklah mudah para atlet harus berlatih dengan giat guna menambah kemampuan skill mereka hal ini jelas akan menimbulkan sebuah kebosanan dan kejenuhan karena mereka akan mengulang program latihan atau kegiatan yang secara berulang dalam waktu yang lama.

Untuk mengatasi hal tersebut maka harus ada yang permainan yang berbeda dalam sesi latihan salah satunya adalah *fun games* merupakan sarana mengasah keberanian dan sebagai sarana penyegaran dan keceriaan yang mengakibatkan kebosanan dalam diri luntur begitu saja, Hal ini mengidentifikasi bahwa *fun games* sangat penting untuk dilatihkan dengan

beberapa program latihan dan tujuan tertentu.

latihan *fun games* untuk mengurangi tingkat kebosanan atlet bolavoli putra putri ekstrakurikuler SMA KARTIKA IV-3 SURABAYA dilakukan dalam delapan kali pertemuan masing – masing pertemuan memiliki 3 model latihan *fun games* yang berbeda yaitu *fun games* pemanasan, inti dan pendinginan dengan per pertemuan *fun games* yang telah disediakan diacak secara *random* :

- 1) Pertemuan pertama peneliti memberikan 3 *fun games* Pemanasan, Inti dan Pendinginan yaitu bola bergilir, *passing* kompak dan bola fokus. Alat dan kebutuhan *fun games* yang dilaksanakan sudah lengkap tetapi teknik yang dilakukan atlet terkadang kurang sempurna sehingga di *fun games passing* kompak bisa jadi terdapat kesalah pahaman dalam satu tim.
- 2) Pertemuan ke dua dan selanjutnya juga peneliti memberikan 3 *fun games* yang diberikan kepada atlet yaitu lari *zig-zag* kereta, *passing smash* dan lempar bola lanjut. Kendala di *Fun games* ini yaitu waktu dilakukan *fun games* lari *zig-zg* kereta kekuatan fisik atlet masih kurang dan di *fun games passing smash* masih kurang adanya kekompakan dalam tim.
- 3) Pertemuan ke tiga yaitu Lempar jadi, *passing* lompat dan *tic tac toe* di *fun games* ini atlet mulai merasa senang dan kebanyakan melakukan dengan sepenuh hati sehingga mulai ada kekompakan di dalam tim terutama *fun games passing* lompat dan *tic tac toe*.
- 4) Pertemuan ke empat bola bergilir, *passing smash* dan *tic tac toe*, atlet mulai beradaptasi dengan *fun games* yang diberikan si peneliti dan untuk pertemuan ke empat ini tidak ada kendala sama sekali.
- 5) Pertemuan ke lima yaitu *fun games* Lari *zig-zag* kereta *Passing* lompat dan lempar bola lanjut, kendala untuk *fun games* ini adalah di lari *zig-zag* tetap pada kekuatan fisik atlet yang kurang sempurna.
- 6) Pertemuan ke enam yaitu *fun games* lempar jadi, *passing* kompak, bola fokus, atlet sangat menikmati *fun games* bola fokus atlet merasa sangat senang dan merasa nyaman di *fun games* ini.
- 7) Pertemuan ke tujuh yaitu bola bergilir, *passing smash* dan *tictac toe*, di pertemuan ini tidak ada kendala dan atlet merasa senang dan sangat gembira.

- 8) Pertemuan ke delapan yaitu lari *zig-zag* kereta, *passing* lompat dan lempar bola lanjut, juga sama tidak ada kendala seperti pertemuan ke tujuh. Atlet merasa senang dan sangat bahagia, bahkan pertemuan ke 8 ini atlet sudah merasakan perkembangan dalam pola pikir pada saat berlatih atau bisa disimpulkan bahwa *fun games* dapat menurubah pola pikir/karakter dalam *fun games* merasuk pada atlet menjadi lebih baik.

Berdasarkan penelitian yang telah dilaksanakan oleh peneliti maka dapat diambil kesimpulan bahwa penelitian ini adalah peneliti merasa *fun games* yang diberikan memberikan dampak positif terhadap psikologi atlet dan sangat efektif *fun games* tersebut diberikan kepada atlet ketika latihan dalam club atlet sudah merasakan kebosana dalam berlatih, atlet merasa senang dan gembira sehingga meningkatkan daya minat latihan atlet, dengan metode *fun games* , atlet merasa olahraga yang diberikan tidak terlalu membosankan tetapi malah membuat atlet merasa gembira dan senang. Sehingga hasil yang telah di dapat yaitu *fun games* dapat menurunkan tingkat kebosanan atlet pada tingkatan “bosam” menurun saat berlatih bolavoli.

SIMPULAN DAN SARAN

A. SIMPULAN

Berdasarkan penelitian yang telah saya terapkan di SMA KARTIKA IV-3 SURABAYA yang berlangsung selama 1 bulan dengan total 8 kali pertemuan dengan rencana awal 18 kali pertemuan hal ini dikarenakan adanya faktor non teknis yaitu adanya pandemi covid-19, dimana pemerintah indonesia khususnya pemerintah kota Surabaya yang menerapkan pembatasan sosial bersekala besar (PSBB).

Serta berdasarkan rumusan masalah dan tujuan penelitian saya maka penelitian ini dapat disimpulkan sebagai berikut :

1. Berdasarkan hasil wawancara yang saya peroleh dari masing – masing atlet dan pelatih dapat disimpulkan bahwa latihan *fun games* sangat berpengaruh terhadap tingkat kebosanan atlet pada tingkatan kebosanan “bosan” pada atlet menurun hal ini dapat dibuktikan dengan adanya hasil wawancara yang telah saya laksanakan terhadap atlet dan pelatih, dimana dari simpulan pertanyaan yang saya berikan terhadap atlet dan pelatih, sehingga menghasilkan suatu kesimpulan atau hasil bahwa *fun games*

dapat menurunkan tingkat kebosanan atlet pada tingkatan “bosan” **menurun** saat berlatih dan tidak hanya itu juga *fun games* juga menambah percaya diri dan mengubah karakteristik *fun games* menjadi pola pikir atlet terhadap permainan bolavoli menjadi meningkat dan berkembang.

2. Dalam hasil wawancara saya dengan atlet dalam penelitian ini disimpulkan dengan hasil *fun games tic tac toe* menjadi salah satu bentuk *fun games* yang efisien dimainkan pada atlet walaupun di mainkan secara teratur dalam waktu 1 bulan, serta dalam *fun games* yang telah diberikan kepada atlet juga meningkatkan fisik, mental, tanggung jawab, pola pikir dalam permainan serta `meningkatkan minat atlet untuk berlatih secara teratur dan ajek. Itu membuktikan bahwa atlet merasa senang atau gembira ketika atlet melakukan bentuk *fun games tic tac toe* sehingga atlet merasa pada saat latihan kebosanan menurun karena *fun games* menurut atlet sangat asik dan menyenangkan pada saat dimainkan. (Agnan, 2016).

B. SARAN

Adapun saran yang dapat diberikan sesuai hasil penelitian yang telah di lakukan adalah:

1. Untuk penelitian selanjutnya diharapkan peneliti juga memperhitungkan faktor yang kemungkinan akan terjadi seperti faktor non teknis seperti cuaca, dan lingkungan tempat berlangsungnya

penelitian dilaksanakan, dikarenakan penelitian ini terkendala oleh adanya pandemi covid 19 yang terjadi di Indonesia

2. Bagi pelatih seharusnya harus dapat menciptakan susunan latihan yang nyaman tanpa mengurangi sebuah kesenangan yang ditimbulkan dari *fun game* tersebut untuk menghilangkan suasana tegang oleh program latihan yang setiap kali pertemuan atlet dapatkan.

Bagi peneliti yang akan melakukan penelitian yang lebih lanjut agar dapat menjadikan penelitian ini sebagai bahan informasi, refrensi dan dapat meneliti dengan jumlah sampel yang lebih banyak serta segala situasi dan kondisi juga mempengaruhi hasil dari penelitian tersebut.

DAFTAR PUSTAKA

- Agnan, Y. (2016). *Penurunan Kebosanan Kerja Melalui Redesain Pallet*. Rajawali Pres.
- Andika, T. (2016). *Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Lompat Jauh Melalui Pendekatan Bermain Lompat Kanguru Pada Peserta Didik*. FKIP UNTAN.
- Ekrima, A, H. (2002). *Sport Center*.
- Maksum, A. (2018). *Metodologi Penelitian Dalam Olahraga*. University Press.
- Moleong, L, J. (2012). *Metodologi Penelitian Kualitatif*. PT. Remaja Rosdakara.
- Muaddab, H. (2013). *Menfollow Sang Presiden*. Elhaf.