

PENGARUH LATIHAN LIFE KINETIC TERHADAP KETERAMPILAN ATLET BOLAVOLI TIM GALOW VBC

Mohammad Fariqul Affandi *, Drs. Machfud Irsyada, M. Pd

Pendidikan Keperawatan Olahraga, Fakultas Ilmu Olahraga, Universitas Negeri Surabaya

* mohammad.18163@mhs.unesa.ac.id

Abstrak

Pada saat latihan, atlet juga sering merasa bosan ketika menjalani latihan. *Life kinetic* yaitu latihan yang menggabungkan beberapa aktivitas fisik serta tantangan menjadi suatu pola gerak yang teratur dan sistematis. Penggunaan latihan tersebut dapat memperbaiki dan meningkatkan kinerja otak karena terbentuknya sinaps baru pada otak. Adanya latihan *life kinetic* atlet diharapkan dapat melatih keterampilan khususnya keterampilan atlet bola voli servis, passing atas dan passing bawah. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh latihan *life kinetic* terhadap keterampilan atlet bola voli pada tim Galow VBC. Penelitian ini termasuk penelitian eksperimen yang menggunakan *Pretest-Posttest Control Group Design*. Populasi pada penelitian ini yaitu seluruh atlet Tim Bola Voli Galow dengan total 16 orang. Teknik pengambilan sampel yang digunakan oleh peneliti untuk mengambil sampel yaitu dengan teknik sampling jenuh. Analisis data pada penelitian ini menggunakan uji normalitas, uji homogenitas, dan uji T. Berdasarkan hasil analisis data yang dilakukan menyatakan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan *life kinetic* terhadap keterampilan atlet bolavoli Tim Galow VBC yang dibuktikan dengan nilai signifikansi sebesar $0,010 < 0,05$ pada servis, $0,018 < 0,05$ pada passing bawah dan $0,040 < 0,05$ pada passing atas.

Kata Kunci: latihan, *life kinetic*, bola voli

Abstract

At the time of training, athletes also often feel bored when undergoing training. Life kinetic is an exercise that combines physical activity, cognitive challenges, and visual perception in one systematic movement pattern. The use of Life kinetic exercises can improve and improve brain function due to the formation of new synapses in the brain. Therefore, with the kinetic life training, athletes are expected to be able to train skills, especially the skills of service volleyball athletes, top passing and bottom passing. The purpose of this study was to determine whether there was an effect of life kinetic training on the skills of volleyball athletes on the Galow VBC team. This research is an experimental study using Pretest-Posttest Control Group Design. The population in this study were all athletes of the Galow Volleyball Team who found 16 people. The method used to collect the samples was the saturated sampling method. The data analysis in this study used the normality test, the uniformity test, and the t-test. Based on the results of the data conducted, we found that life kinetic training had a significant impact on the skills of Galow VBC volleyball athletes. This is evidenced by a significance value of $0.010 < 0.05$ on service, $0.018 < 0.05$ in the lower pass and $0.040 < 0.05$ in the upper pass.

Keywords: training, *life kinetic*, volleyball

PENDAHULUAN

Permainan bolavoli yaitu suatu olahraga yang digemari banyak orang di Indonesia. Bolavoli menjadi satu diantara banyak cabang olahraga yang sangat dikenal oleh banyak lapisan masyarakat hingga di seluruh dunia karena cabang olahraga bolavoli telah banyak dipertandingkan. Bolavoli *indoor* yang dimainkan 6 orang, maupun voli pasir yang dimainkan 2 orang sangat sering dijumpai dan dimainkan oleh masyarakat sekitar. Permainan bolavoli mempunyai beberapa teknik dasar yang harus dikuasai. Beberapa teknik tersebut yaitu servis, *passing* bawah, *passing* atas, *block*, dan *smash*.

Penguasaan teknik dasar pada bola voli harus dikuasai dengan sangat baik agar bisa bermain bolavoli dengan baik (Hidayat dan Muslimin, 2018). Menguasai teknik pada bolavoli diperlukan latihan secara rutin, bersungguh-sungguh dan berkelanjutan. Menurut Asri dan Novri (2020) mengungkapkan bahwa latihan berasal dari kata *practice* yaitu suatu aktivitas yang bertujuan untuk meningkatkan keterampilan dan kemampuan melakukan olahraga dengan memanfaatkan beberapa alat yang sesuai dengan tujuan dan kebutuhan cabornya. Sedangkan menurut (Soemardiawan dan Yundarwati, 2018) latihan merupakan suatu kegiatan utama yang dilakukan oleh

atlet untuk meningkatkan fungsi organ tubuh agar dapat menyempurnakan gerakan yang dilakukan.

Latihan kinetik merupakan model latihan yang dikembangkan oleh Negara Jerman yang bertujuan untuk melatih pemikiran atlet dalam mengambil keputusan khususnya atlet profesional (Saputra dan Sartono, 2017). Menurut Duda (2015) penggunaan latihan *life kinetic* dapat memperbaiki dan meningkatkan fungsi otak karena terbentuknya sinaps baru pada otak. *Life kinetic* diharapkan untuk meningkatkan keterampilan yang dimiliki oleh atlet. Menurut Lutz & Colleagues dalam Demiracka (2016) *life kinetic* merupakan "A combination of exercise and cognitive tasks and visual acuity training" hal tersebut berarti bahwa *life kinetic* adalah latihan yang menggabungkan antara aktivitas fisik, kemampuan kognitif, dan persepsi visual dalam pola gerakan yang sistematis. Komarudin (2018) mengungkapkan bahwa latihan *life kinetic* mempunyai tujuan untuk meningkatkan kualitas mental, motivasi, dan kecerdasan. Pola gerakan pada saat latihan harus bervariasi agar dapat memberi daya tarik kepada atlet sehingga atlet tersebut tidak bosan.

Pada saat latihan, atlet juga sering merasa bosan ketika menjalani latihan. Metode latihan yang kurang bervariasi menjadi salah satu faktor yang membuat atlet bosan. Oleh karena itu dibutuhkan suatu dorongan agar ketika atlet berlatih merasa senang dan tidak bosan. Adanya model latihan *life kinetic* akan memberikan pengaruh salah satunya terhadap motivasi baik di dalam olahraga beregu maupun perorangan. Menurut (Kuswari, 2014) model latihan *life kinetic* bertujuan untuk memberi stimulus otak sehingga bisa meningkatkan konsentrasi, kecerdasan, multitask, daya ingat, dan kemampuan bertahan untuk menghadapi stress.

Permasalahan pada saat melakukan permainan bolavoli yaitu sering terjadi mengambil keputusanantisipasi bola pertama dan melakukan penyerangan yang kurang tepat, kendala yang dihadapi yaitu ketika gerakan yang dikerjakan hanya membuang-buang energi, sehingga gerakan tersebut tidak efektif dan efisien disebabkan karena kesalahan yang dilakukannya sendiri. Keputusan yang diambil dan teknik dasar yang dilakukan pemain bolavoli harus berdasarkan kondisi fisik yang baik dengan teknik dasar yang sangat dikuasai. Kompleksitas gerak pada saat bermain bolavoli wajib dimiliki seorang atlet bolavoli sehingga mereka harus berlatih intensif disertai latihan dengan model latihan yang inovatif.

Model latihan *Life kinetic* kebanyakan dianggap sebagai model latihan yang tepat untuk meningkatkan kinerja atlet, terutama dalam hal kemampuan fisik, kognitif, dan mental. Mengingat koordinasi gerakan bola voli sangat kompleks, serta memerlukan faktor komponen fisik lainnya, seperti koordinasi, kelincahan, keseimbangan dan melibatkan tugas-tugas kognitif yang dapat mengembangkan tingkat konsentrasi, daya fokus dan kekuatan mental yang komponen-komponen tersebut sangatlah diperlukan untuk melakukan permainan bolavoli.

Dari beberapa pernyataan yang dikemukakan di atas, maka penelitian ini dimaksudkan untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh latihan *life kinetic* terhadap keterampilan atlet bolavoli tim Galow VBC.

1. METODE PENELITIAN

Metode penelitian ini menggunakan metode eksperimen. Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah *pretest- posttest control group design*. Sumber data didapat dengan melakukan penilaian keterampilan servis, passing bawah, dan passing atas dengan menggunakan lembar tes dan *stopwatch*. Populasi pada penelitian ini adalah seluruh atlet club bolavoli Galow VBC. Sampel penelitian yang digunakan pada penelitian ini adalah sebanyak 16 atlet. Setelah mendapatkan data penelitian, peneliti menggunakan SPSS 25 for windows untuk melakukan analisis data.

Teknik yang digunakan untuk mengumpulkan data penelitian pada penelitian ini adalah metode eksperimen. Tahapan penelitian yang dilakukan adalah sebagai berikut yaitu (1) Membuat program latihan (2) Menentukan populasi dan sampel (3) Melakukan tes awal (4) Memberikan treatment pada kelompok eksperimen (5) Melakukan tes akhir (6) Melakukan analisis data (7) Setelah data dianalisis kemudian melakukan penarikan simpulan. Instrument yang dilakukan pada penelitian ini yaitu tes keterampilan bola voli menurut Richard (1980) dalam Iqbal dan Tafaqur (2020) berupa tes melakukan servis yaitu atlet berdiri tepat berada di belakang garis lapangan dan memiliki peluang untuk melakukan servis sebanyak 10 kali dan lapangan telah diberi tanda atau setiap tanda memiliki nilainya masing-masing. Passing atas dan bawah petunjuk penilaian dengan cara berdiri tepat di belakang garis lapangan yang telah ditentukan. Bola diberikan dan dipegang terlebih dahulu. Observer memberikan batas waktu 60 detik untuk atlet agar atlet

melakukan passing bawah. Perhitungan *passing* akan dimulai ketika atlet melakukan sentuhan pertama pada bola dan akan dilakukan sebanyak mungkin dalam waktu 60 detik. Kesempatan untuk melakukan tes yaitu 3 kali kesempatan. Hasil dari 3 kali tes akan diambil 2 nilai yang tertinggi dan setelah itu diambil rata-rata skor. Pada penelitian ini analisis data yang digunakan dalam penelitian ini yaitu Teknik analisis data menggunakan uji normalitas data dan uji t-sample berpasangan (*sample paired t-test*)

2. HASIL

Setelah melakukan analisis data, hasil penelitian akan disajikan oleh peneliti dalam bentuk tabel berikut.

Tabel 1. Deskripsi data Keseluruhan

Data	N	Min	Max	Mean	SD
Pretest Servis	16	10	30	18.75	4.810
Pretest Passing Bawah	16	42	62	54.63	4.951
Pretest Passing Atas	16	30	56	47.69	7.068
Posttest Servis	16	14	27	20.31	4.159
Posttest Passing Atas	16	50	65	58.56	3.705
Posttest Passing Bawah	16	39	58	50.81	5.636

Pada tabel 1 di atas, diketahui bahwa rata-rata data pretest servis yaitu 18,75 sedangkan posttest servis yaitu 20,31. Kemudian rata-rata data pretest passing bawah yaitu 54,63 sedangkan posttest passing bawah yaitu 58,56 dan rata-rata pada data pretest passing atas yaitu 47,69 sedangkan posttest passing atas yaitu 50,81.

Tabel 2. Deskripsi data Kelompok Kontrol

Data	N	Min	Max	Mean	SD
Pretest Servis	8	12	30	20.50	5.606
Pretest Passing Bawah	8	48	62	54.88	4.121
Pretest Passing Atas	8	39	56	49.00	5.757
Posttest Servis	8	15	23	18.88	3.091
Posttest Passing Bawah	8	50	60	56.25	3.412
Posttest Passing Atas	8	39	58	49.38	6.457

Pada tabel 2 di atas, diketahui bahwa pada kelompok kontrol rata-rata data pretest servis yaitu 20,50 sedangkan posttest servis 18,88. Kemudian rata-rata data pretest passing bawah yaitu 54,88 sedangkan posttest passing bawah yaitu 56,25 dan rata-rata pada data pretest passing atas yaitu 49,00 sedangkan posttest passing atas yaitu 49,38.

Tabel 3. Deskripsi data Kelompok Eksperimen

Data	N	Min	Max	Mean	SD
Pretest Servis	8	10	21	17.00	3.338
Pretest Passing Bawah	8	42	62	54.38	5.951
Pretest Passing Atas	8	30	55	46.38	8.366
Posttest Servis	8	14	27	21.75	4.773
Posttest Passing Bawah	8	58	65	60.88	2.357
Posttest Passing Atas	8	43	56	52.25	4.652

Pada tabel 3 di atas, diketahui bahwa pada kelompok eksperimen rata-rata data pretest servis yaitu 17,00 sedangkan posttest servis 21,75. Kemudian rata-rata data pretest passing bawah yaitu 54,38 sedangkan posttest passing bawah yaitu 60,88 dan rata-rata pada data pretest passing atas yaitu 46,38 sedangkan posttest passing atas yaitu 52,25.

Tabel 4. Uji Homogenitas

Data	Nilai Signifikansi	Keterangan
Servis	0,181	Homogen
Passing bawah	0,744	Homogen
Passing Atas	0,334	Homogen

Berdasarkan tabel 4 di atas, diketahui bahwa hasil uji homogenitas mempunyai nilai signifikansi pretest dan posttest sebesar $> 0,05$ yang berarti bahwa data yang digunakan sudah homogen.

Tabel 5. Uji Normalitas

Data	Nilai Signifikansi	Keterangan
Pretest Servis	0,913	Normal
Pretest Passing bawah	0,103	Normal
Pretest Passing Atas	0,171	Normal
Posttest Servis	0,384	Normal
Posttest Passing bawah	0,505	Normal
Posttest Passing Atas	0,177	Normal

Setelah melakukan uji normalitas dapat diketahui berdasarkan tabel 5 di atas bahwa hasil uji normalitas menunjukkan nilai signifikansi pretest dan posttest yang besarnya $> 0,05$. Dengan demikian dapat dikatakan bahwa data tersebut berdistribusi normal.

Tabel 6. Uji Paired Sample T-test Kelompok Kontrol

Data	Nilai Signifikansi	Keterangan
Pretest Servis	0,480	Tidak Signifikan
Posttest Servis		
Pretest Passing Bawah	0,416	Tidak Signifikan
Posttest Passing Bawah		
Pretest Passing Atas	0,697	Tidak Signifikan
Posttest Passing Atas		

Berdasarkan tabel 6 di atas, diketahui bahwa hasil uji paired T test pada semua data kelompok kontrol mempunyai nilai signifikansi $> 0,05$, sehingga dapat dikatakan tidak signifikan. Hal tersebut dikarenakan pada kelompok kontrol tidak diberikan perlakuan.

Tabel 7. Uji Paired Sample T-test Kelompok Eksperimen

Data	Nilai Signifikansi	Keterangan
Pretest Servis	0,010	Signifikan
Posttest Servis		
Pretest Passing Bawah	0,018	Signifikan
Posttest Passing Bawah		
Pretest Passing Atas	0,040	Signifikan
Posttest Passing Atas		

Berdasarkan tabel 7 di atas, diketahui bahwa hasil uji paired T test pada semua data kelompok eksperimen mempunyai nilai signifikansi dengan besar $< 0,05$, sehingga dapat dikatakan signifikan. Hal tersebut dapat diartikan bahwa terdapat pengaruh latihan *life kinetic* terhadap keterampilan atlet bola voli pada club Galow VBC. Berdasarkan hasil analisis data yang dilakukan oleh peneliti, memaparkan bahwa *life kinetic* memberi pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan keterampilan bolavoli yang dibuktikan dengan nilai signifikan sebesar $< 0,05$. Dari hasil tersebut maka metode latihan *life kinetic* yang telah diaplikasikan pada penelitian ini,

bisa dapat diaplikasikan atau diterapkan dalam latihan secara langsung.

3. PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian dan analisis data yang diperoleh dari hasil pretest dan posttest, hasil perhitungan dengan statistik telah membuktikan bahwa metode latihan *life kinetic* menunjukkan adanya pengaruh yang signifikan terhadap keterampilan pada bola voli. Beberapa literatur mengemukakan dan menjadi dukungan penelitian ini untuk penulis dalam memperkuat asumsi penulis bahwa latihan *life kinetic* berpengaruh signifikan terhadap keterampilan pada bola voli. Seperti yang dijelaskan menurut Komarudin dkk (2020) “koordinasi adalah kemampuan penting yang harus atlet kuasai seperti kemampuan orientasi, diferensiasi, reaksi, keseimbangan, dan keterampilan teknis, dimana sangat mendukung dalam proses penguasaan keterampilan”. Selain penjelasan tersebut terdapat penjelasan lain menurut Demirakca dkk (2016) “pelatihan *Life kinetic* adalah kombinasi dari tiga komponen latihan: latihan aktivitas gerak, tantangan kognisi, dan latihan persepsi visual, terutama persepsi visual peripheral”. Dalam proses pemberian treatment atlet melakukan latihan koordinasi gerak namun tanpa disadari latihan tersebut melatih kognisi dan persepsi visual atlet. Menurut Duda (2015) “latihan *life kinetic* merupakan program latihan modern berdasarkan pada aktivitas gerak untuk menstimulasi sistem saraf khususnya untuk meningkatkan intelektual atlet”. Penjelasan tersebut menegaskan bahwa metode latihan *Life kinetic* sebuah program yang memberikan sebuah stimulasi sistem syaraf dengan melakukan aktifitas gerak yang dimana akan meningkatkan kemampuan intelektual pada diri atlet.

Pada saat proses pemberian treatment dalam penelitian ini, atlet akan terus diberikan latihan untuk melatih semua komponen gerak pada tubuh dengan memberikan aktifitas gerak. Dalam jalannya proses pemberian treatment latihan pada penelitian ini, peneliti melihat adanya perkembangan dari setiap pertemuan pada atlet saat melakukan latihan koordinasi gerak dalam metode latihan *life kinetic* (latihan *Ladder*). Berdasarkan pemaparan dan hasil pengolahan data di atas dengan demikian latihan *life kinetic* ini dapat membantu meningkatkan kemampuan passing atas atlet bola voli. Hasil perhitungan menerangkan bahwa peningkatan kemampuan passing atas atlet bola voli yaitu dengan menggunakan latihan *life kinetic* mengalami peningkatan yang signifikan guna meningkatkan kemampuan passing atas atlet bola voli.

Hasil penelitian ini diperkuat dengan penelitian sebelumnya dilakukan oleh Iqbal & Tafaqur (2020) dalam jurnal yang berjudul “Peningkatan Keterampilan Atlet Bola Voli Melalui Latihan *life kinetic*”. Penelitian tersebut dilakukan pada atlet UKM bola voli putri UPI yang diberi perlakuan latihan *life kinetic*. Hasil penelitian tersebut membuktikan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan latihan *life kinetic* terhadap kemampuan keterampilan atlet bolavoli.

4. SIMPULAN DAN REKOMENDASI

Setelah peneliti menganalisis data yang telah didapat terkait dengan pengaruh latihan *life kinetic* terhadap keterampilan atlet bola voli peneliti menyatakan bahwa: (1) Terdapat peningkatan setelah melakukan latihan *life kinetic* secara signifikan dari latihan terhadap keterampilan atlet bola voli pada kelompok eksperimen yang ditunjukkan dengan nilai signifikansi sebesar $0,010 < 0,05$ pada servis, $0,018 < 0,05$ pada passing bawah dan $0,040 < 0,05$ pada passing atas (2) Tidak terdapat peningkatan yang signifikan dari latihan *life kinetic* terhadap keterampilan atlet bola voli pada kelompok kontrol yang ditunjukkan dengan nilai sebesar $0,480 > 0,05$ pada servis, $0,416 > 0,05$ pada passing bawah dan $0,697 > 0,05$ pada passing atas. Menurut hasil penelitian dan data penelitian yang telah dianalisis, peneliti bermaksud untuk memberikan rekomendasi yang ditujukan kepada pelatih club bola voli agar bisa meningkatkan keterampilan yang dimiliki secara kompleks dan memberikan metode latihan yang bervariasi agar atlet yang dilatih tidak merasa bosan.

REFERENSI

- Demirakca, T., Cardinale, V., Dehn, S., Ruf, M., Ende, G. (2016). The Exercising Brain: Changes in Functional Connectivity Induced by Integrated Multimodal Cognitive and Whole-Body Coordination Training. *Neural Plast.* doi: 10.1155/2016/8240894. Epub 2015 Dec 27. PMID: 26819776; PMCID: PMC4706972.
- Duda, H. (2015). Application of Life Kinetic In The Process of Teaching Technical Activities to Young Football Players. *ANTROPOMOTORYKA: Journal of Kinesiology and Exercise Science*, 71(25), 53-63.
- Saputra, M. Y., Sartono, H. (2017). Optimization of Pencak Silat Athletes Coordination Through Brain Jogging. *IOP Conference Series: Materials Science and Engineering*, 180 (1), 1-5. doi:10.1088/1757-899X/180/1/012216.
- Hidayat, A., Muslimin, M. (2018). Pengembangan Perangkat Tes Dan Pengukuran Passing Bola Voli Berbasis Komputer. *Jurnal Sosioteknologi*. 17 (2), 297-304.
- Asri, N. (2017). Pengaruh Metode Latihan Multiball Dan Koordinasi Mata Tangan Terhadap Peningkatan Keterampilan Forehand Drive Tenis Meja. *Journal of Physical Education and Sport*. 6(2),179-185.
- Soemardiawan, S., Yundarwati, S. (2018). Pengembangan Model Latihan SAQ (Speed Agility, Quickness) Terhadap Peningkatan Kecepatan dan Kelincahan pada Pemain Futsal FIM Squad IKIP Mataram Tahun 2018. *Jurnal Ilmiah IKIP Mataram*, 5(1), 32-40.
- Iqbal, D. N., & Tafaqur, M. (2019). Peningkatan Keterampilan Atlet Bola Voli melalui Latihan Life Kinetic. *Jurnal Kepelatihan Olahraga*, 12(1), 1-5.
- Komarudin, K. (2018). Peningkatan Motivasi Atlet Melalui Pelatihan Brain Jogging pada Cabang Olahraga Berekua Dan Perorangan. *Jurnal Sosioteknologi* 17(1), 21-29
- Komarudin, K., Nurcahya, Y., Nurmansyah, P., & Kusumah, W. (2020). The Influence of Life Kinetic Training Method and Motor Educability on Improvement of Football Playing Performance. Atlantis Press, 21(1), 276–279.
- Kuswari, H., 2014. Latihan Brain Jogging, available:(<http://brainjogging@hotmail.com>)
- Cox, Richard H. (1980). Teaching Volley Ball. Minneapolis, Minnesota: Burgess Publishing Company Eri.