

## **Pengaruh Model Latihan Voli Gantung Terhadap Peningkatan Motivasi Anak Bermain Bolavoli**

**Gede Hendri Ari Susila<sup>1)</sup>, Anak Agung Ngurah Putra Laksana<sup>2)</sup>**

**<sup>1)</sup> STKIP Agama Hindu Singaraja, <sup>2)</sup> IKIP PGRI Bali**

**E-mail : <sup>1)</sup> [hendrimuff123@gmail.com](mailto:hendrimuff123@gmail.com), <sup>2)</sup> [agungputralaksana@gmail.com](mailto:agungputralaksana@gmail.com)**

### **ABSTRAK**

Rendahnya motivasi dan penguasaan teknik dasar bolavoli pada anak-anak merupakan inti dari permasalahan peneliti. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh model latihan voli gantung terhadap peningkatan motivasi anak berlatih bolavoli. Penelitian ini menggunakan rancangan penelitian *pra-experimental*, yaitu rancangan *pretest* dan *posttest* dalam satu kelompok. Subjek yang digunakan dalam penelitian ini adalah kelompok anak-anak usia 8-12 tahun di lingkungan lapangan bolavoli club Jinengmas sebanyak 20 anak. Penelitian ini dilakukan selama 18 kali pertemuan dengan frekuensi latihan 3 kali seminggu dalam 6 minggu. Instrumen tes penelitian ini menggunakan instrumen voli gantung. Hasil dari rata-rata *pretest* adalah 2.0145 dan untuk hasil dari rata-rata *posttest* adalah 2.201. Data yang diperoleh dari hasil *pretest* dan *posttest* dianalisis menggunakan uji-t *paired t-test*. Hasil dari analisis *paired t-test* adalah  $0,000 < 0,05$ . Berdasarkan hasil analisis tersebut, dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh yang signifikan pada latihan voli gantung terhadap peningkatan motivasi kelompok anak Jinengmas berlatih bolavoli.

***Kata kunci : latihan, voli gantung, motivasi, anak, bolavoli***

### **ABSTRACT**

The low motivation and mastery of basic volley ball techniques in children is the core of the researcher's problem. This study aims to determine the effect of hanging volleyball training models to increase children's motivation to practice volley ball. This study uses a pre-experimental research design, which is a pretest and posttest design in one group. The subjects used in this study were a group of children aged 8-12 years in the Jinengmas club volley ball court as many as 20 children. This research was conducted during 18 meetings with a frequency of exercise 3 times a week in 6 weeks. The research instrument of this study used a hanging volley ball instrument. The result of the average pretest is 2.0145 and for the results of the average posttest is 2.201. Data obtained from the results of the pretest and posttest were analyzed using paired t-test. The results of the paired t-test analysis were  $0,000 < 0,05$ . Based on the results of the analysis, it can be concluded that there is a significant effect on hanging volleyball training on increasing motivation of Jinengmas children to practice volleyball.

***Keywords : practice, hanging volleyball, motivation, children, volleyball***

### **PENDAHULUAN**

Menurut Kuhne (2005) model merupakan deskripsi dari sesuatu. Model dapat diadaptasikan pada proses pembelajaran baik dalam pembelajaran akademik (sekolah) maupun non-akademik (Pelatihan cabor) khususnya bolavoli. Bolavoli merupakan salah satu olahraga beregu yang sangat populer

dimainkan pada event antar desa sampai antar negara. Bolavoli dimainkan oleh dua regu yang dipisahkan oleh net dengan ketinggian 2.43 meter untuk putera dan 2.24 meter untuk puteri yang masing-masing regu terdiri dari enam orang pemain, di lapangan permainan yang berukuran 18 x 9 meter (Hudri, 2011). Agar permainan bolavoli dapat

memotivasi anak-anak untuk berlatih memodifikasi model latihan sangat dibutuhkan. Voli gantung merupakan salah satu model latihan yang sangat sederhana, dengan konsep bola digantung pada tiang dengan ketinggian disesuaikan dengan situasi dan kondisi dilapangan. Model latihan voli gantung yang merupakan bagian modifikasi permainan bola dengan cara digantung, mengingat yang digantung bolavoli namanyapun disesuaikan menjadi voli gantung yang secara tidak langsung akan meningkatkan motivasi anak berlatih bolavoli. Menurut Djali (2008) motivasi berasal dari kata latin *movere* yang berarti dorongan, daya penggerak atau kekuatan yang menyebabkan suatu tindakan atau perbuatan. Kata *movere*, dalam bahasa inggris, sering disepadankan dengan *motivation* yang berarti pemberian motif, penimbulan motif, atau hal yang menimbulkan dorongan atau keadaan yang menimbulkan dorongan (Djali, 2008). Motivasi merupakan suatu dorongan yang membuat orang bertindak atau berperilaku dengan cara motivasi yang mengacu pada sebab munculnya sebuah perilaku, seperti faktor-faktor yang mendorong seseorang untuk melakukan atau tidak melakukan sesuatu. Selain itu juga motivasi merupakan kondisi atau sukarela dan tanpa paksaan, (2) aktivitas bermain terpisahkan dari pembatasan tidak diketahui dan direncanakan sebelumnya, (4) aktivitas murni bermain tidak produktif, tidak menghasilkan nilai yang permanen, dan (5) peraturan bermain bergantung pada kondisi, tunduk pada kesepakatan situasional.

#### **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini menggunakan satu kelompok saja. Dalam penelitian ini, variabel sebabnya adalah model latihan

energy yang menggerakkan diri seseorang yang terarah atau tertuju dalam mencapai tujuan. Sikap mental seseorang yang pro dan positif terhadap situasi lingkungan itulah yang memperkuat motivasi dirinya. Sehingga untuk meningkatkan perkembangan cabang olahraga bolavoli motivasi untuk berlatih sangat dibutuhkan.

Bermain (*play*) adalah bentuk kegiatan yang bermanfaat/produktif untuk diri sendiri (Wasis D. Dwiyojo, 2009). Sedangkan menurut Musfiroh (2008) bermain adalah kegiatan yang dilakukan atas dasar kesenangan dan tanpa memikirkan hasil akhir. Jadi bermain merupakan suatu aktivitas anak mempraktekkan keterampilan dan kreativitas. Bermain memiliki hubungan tak terpisah dengan perkembangan sosial, kognitif, dan linguistik awal. Bermain digambarkan sebagai suatu kesatuan yang penting bagi kesejahteraan mental dan fisik serta kesejahteraan sosial dan emosional. Menurut Upto (2012) bermain memiliki tiga fungsi bagi anak-anak yaitu (1) sebagai kesejahteraan *psikologi*, (2) sebagai perkembangan *kognitif*, dan (3) sebagai perkembangan sosial dan emosional. Menurut Wasis D. Dwiyojo (2009) bermain memiliki karakteristik yaitu : (1) bebas, ruang dan waktu, (3) aktivitas bermain adalah yang voli gantung, dan variabel akibatnya adalah motivasi anak bermain bolavoli. Jadi, penelitian ini mencari apakah ada pengaruh yang signifikan model latihan voli gantung terhadap peningkatan motivasi anak bermain bolavoli. Berdasarkan permasalahan yang akan diteliti, rancangan penelitian yang sesuai adalah *pra-experimental* dengan rancangan *pretest* dan *posttest* dalam satu kelompok (Sugiyono, 2010).

**Tabel 1**  
**Deskripsi Data *Pre-Test* dan *Post-Test* Motivasi Anak Bermain Bolavoli**

	<i>Mean</i>	<i>SD</i>	<i>MAX</i>	<i>MIN</i>
<b>Pre-test</b>	2,0145	0,175085	2,33	1,67
<b>Post-test</b>	2,201	0,221673	2,67	1,84

Subjek penelitian ini adalah kelompok anak Jinengmas. Jinengmas adalah sekumpulan anak-anak rentang usia 8 sampai 12 tahun yang aktif melakukan aktivitas olahraga di lingkungan desa Jinengdalem dan dalam penelitian ini subjek yang dilibatkan sebanyak 20 orang anak dengan kriteria berjenis kelamin laki-laki. Tempat penelitian ini dilakukan di lapangan remaja desa Jinengdalem. Latihan dilaksanakan pada hari selasa, Kamis, dan Sabtu selama 6 minggu, dimulai pada bulan November 2019 sampai dengan Januari 2020. Proses ini dilakukan untuk mengetahui pengaruh model latihan voli gantung terhadap peningkatan motivasi anak remaja bermain bolavoli. Instrumen yang digunakan adalah tes permainan voli gantung.

Uji hipotesis dilakukan melalui beberapa tahap, yaitu (1) Uji Normalitas, untuk mengetahui normalitas data dilakukan analisis menggunakan uji normalitas. Untuk dapat mengetahui apakah data tersebut berasal dari populasi berdistribusi normal atau tidak, penghitungan uji normalitas ini menggunakan bantuan aplikasi statistik SPSS *statistic for windows version 22,0*, (2) Uji Homogenitas, uji yang dilakukan setelah melakukan uji normalitas. Peneliti menggunakan uji homogenitas metode *lavene statistic*. Penghitungan uji homogenitas ini menggunakan bantuan aplikasi statistik SPSS *statistic for windows version 22,0*, dan (3) Uji

Hipotesis menggunakan uji-t. Pada awal penelitian, sebelum pemberian perlakuan eksperimen (*treatment*) dilakukan tes awal. Selanjutnya, subjek diberi perlakuan dalam kurun waktu tertentu. Setelah pemberian perlakuan berakhir, dilakukan tes akhir terhadap subjek tersebut. Untuk menguji perbedaan dua *mean* data hasil tes awal dan data hasil tes akhir, peneliti menggunakan teknik analisis uji-t. Penghitungan uji-t ini menggunakan bantuan aplikasi statistik SPSS *statistic for windows version 22,0* dengan metode *paired sampel t-test*. *Paired sampel t-test* merupakan uji beda dua sampel berpasangan, yakni subjek yang sama namun mengalami perlakuan yang berbeda.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Variabel sebab dalam penelitian ini adalah model latihan voli gantung, dan variabel akibatnya adalah motivasi anak remaja bermain bolavoli. Jadi, dalam penelitian ini mencari apakah ada pengaruh yang signifikan model latihan voli gantung terhadap peningkatan motivasi anak remaja bermain bolavoli. Selanjutnya, pengolahan data yang akan dianalisis menggunakan statistik deskriptif, deskripsi data yang akan disajikan pada bahasan ini, meliputi penentuan rata-rata (*mean*), standar deviasi, nilai maksimal, dan nilai minimal data dari variabel akibat yaitu motivasi bermain bolavoli. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel 1.

**Tabel 2**  
**Hasil Uji Coba Normalitas Motivasi Anak Bermain Bolavoli**

	Shapiro-Wilk		
	<i>Statistic</i>	<i>Df</i>	<i>Sig.</i>
Pretest	1,981	20	1,948
Posttest	2,970	20	2,761

Berdasarkan pada tabel 1, dapat diketahui bahwa nilai rata-rata (*mean*) dari hasil data *pretest* lebih kecil dibandingkan dengan hasil data *posttest*, yaitu sebesar 2,0145 dengan 2,201, untuk besarnya standar deviasi *pretest* 0,175085 dan *posttest* 0,221673, untuk nilai maksimal yang didapatkan pada saat pengambilan data *pretest* adalah 2,33, untuk nilai maksimal yang didapatkan pada pengambilan data *posttest* adalah 2,67, dan yang terakhir untuk nilai minimal yang didapatkan pada hasil *pretest* adalah 1,67, nilai minimal yang didapatkan untuk hasil *posttest* adalah 1,84. Dari hasil tersebut, dapat ditarik kesimpulan bahwa pemberian model latihan voli gantung dengan subjek 20 orang yang dilakukan dengan frekuensi latihan 3 kali seminggu selama 6 minggu dapat meningkatkan motivasi anak bermain bolavoli.

Setelah menggambarkan data melalui analisis deskripsi data, analisis

dilanjutkan dengan uji normalitas sebagai syarat untuk melanjutkan analisis data menuju uji-t. Uji normalitas digunakan untuk memperlihatkan bahwa data berdistribusi normal. Data yang mempunyai distribusi normal berarti mempunyai sebaran yang normal pula. Berikut adalah hasil dari analisis uji normalitas data dengan menggunakan metode *paired t-test*.

Tabel 2 menunjukkan bahwa perolehan data variabel akibat, yaitu motivasi anak bermain bolavoli adalah berdistribusi normal. Hal ini dikarenakan signifikansi dari masing-masing tes menunjukkan nilai signifikansi > 0.05 yang berarti data tersebut berdistribusi normal.

Uji homogenitas dimaksudkan untuk memperlihatkan bahwa dua atau lebih data sampel memiliki variansi yang sama. Uji homogenitas ini menggunakan metode *levene statistic*. Uji homogenitas data dilakukan dengan membandingkan varian data *pretest* dan *posttest* untuk

**Tabel 3**  
**Hasil Uji Homogenitas Motivasi Anak Bermain Bolavoli**

		<i>Levene Statistic</i>	<i>Sf1</i>	<i>Df2</i>	<i>Sig.</i>
Nilai	<i>Based on Mean</i>	1,475	1	38	1,495
	<i>Based on Median</i>	1,482	1	48	92
	<i>Based on Median and with adjusted df</i>	1,482	1	397	92
	<i>Based on trimmed mean</i>	1,499	1	48	84

setiap perlakuan. Berikut adalah hasil dari analisis uji homogenitas data dengan menggunakan bantuan aplikasi statistik SPSS *statistic for windows version 22,0*.

Tabel 3 menunjukkan bahwa perolehan data variabel akibat, yaitu motivasi anak bermain bolavoli adalah homogen. Hal ini dikarenakan signifikansi dari masing-masing tes menunjukkan nilai signifikansi ( $> 0.05$ ) yang berarti data tersebut homogen. Setelah melakukan penghitungan uji normalitas dan homogenitas dilakukan uji hipotesis terhadap data hasil *pre-test* dan *post-test* berdistribusi normal dan homogen. Selanjutnya, dikemukakan pengujian hipotesis berdasarkan data yang diperoleh dari variabel akibat, yaitu motivasi anak bermain bolavoli yang

Data perhitungan hasil uji-t dapat dilihat pada tabel 4. Dari pemaparan data di atas, dapat dilihat signifikansi  $0,000 < 0,05$ , sehingga  $H_0$  ditolak dan  $H_1$  diterima. Dari hasil tersebut, signifikansi lebih kecil dari 0,05 dan hasil t-hitung lebih besar dari t-tabel, sehingga dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh yang signifikan latihan model latihan voli gantung terhadap peningkatan motivasi anak bermain bolavoli pada kelompok anak Jinengmas di Desa Jinengdalem, Kabupaten Buleleng-Bali.

Kelompok anak olahraga desa Jinengdalem yang tergabung dalam Jinengmas mempunyai motivasi bermain bolavoli yang kurang bagus. Hal ini dapat diketahui dari hasil *pretest* yang telah dilakukan. Dari 20 orang anak yang

telah diberi perlakuan oleh variabel sebab yaitu model latihan voli gantung. Pengujian hipotesis digunakan untuk membuktikan ada atau tidaknya pengaruh model latihan voli gantung terhadap motivasi anak bermain bolavoli. Pengujian hipotesis menggunakan tingkat signifikansi 0,05 (5%), pengujian hipotesis menggunakan *uji-t paired sampel t-test* dengan bantuan SPSS *statistic for windows version 22,0*. Jika hasil sig (*2-tailed*)  $<$  maka  $H_0$  ditolak dan  $H_1$  diterima, tetapi jika hasil sig (*2-tailed*)  $>$  maka  $H_0$  diterima dan  $H_1$  ditolak. Berikut adalah pemaparan hasil uji hipotesis.

diajak bermain bolavoli, hanya beberapa yang memiliki motivasi bermain bolavoli yang baik, sedangkan yang lain masih kurang termotivasi. Jika mengacu kepada teori motivasi, maka motivasi adalah upaya menampilkan suatu perilaku tertentu, dilandasi oleh adanya keinginan untuk mencapai atau memuaskan suatu kebutuhan dalam hal ini bermain bolavoli. Konsep bermain sebagai motivasi latihan memiliki kaitan yang erat, seiring dengan perkembangan olahraga bolavoli. Kebutuhan variasi latihan sangat menentukan peningkatan semangat dan motivasi anak dalam berlatih meraih penguasaan keterampilan teknik bolavoli seperti pasing kontrol, servis, dan smash. Jika mengacu kepada teori di atas, maka kelompok anak Jinengmas akan mengalami kesulitan

**Tabel 4**  
**Hasil Uji-T Motivasi Anak Bermain Bolavoli menggunakan *Paired T-Test***

	Mean	SD	T	DF	Sig.
Paired Pretest-Posttest	6,18650	8,07286	11,448	19	1,000

untuk mendapat kemampuan penguasaan teknik bolavoli, karena motivasi anak kurang bagus. Setelah diberikan perlakuan model latihan voli gantung selama 18 kali pertemuan dengan frekuensi latihan 3 kali seminggu dalam 6 minggu, anak-anak mulai termotivasi dan semakin bersemangat bermain bolavoli. Meningkatnya motivasi anak-anak bermain bolavoli diharapkan dapat membantu pelatih untuk mengkondisikan anak-anak untuk lebih menguasai teknik dalam bermain bolavoli.

Hasil pemaparan tabel 1 menunjukkan bahwa rata-rata hasil *pretest* kelompok anak Jinengmas pada tes voli gantung adalah 2,0145, standar deviasi 0,175085, nilai maksimal 2,33 dan nilai minimal 1,67. Jika nilai hasil tes *pretest* voli gantung di atas dibandingkan dengan norma penilaian tes voli gantung, maka rata-rata yang diperoleh kelompok anak Jinengmas dalam kategori sedang, untuk nilai maksimal berada dalam kategori bagus, untuk nilai minimal berada dalam kategori sangat kurang.

Hasil pemaparan pada tabel 1, menunjukkan bahwa rata-rata hasil *post-test* kelompok anak Jinengmas pada tes voli gantung adalah 2,201, standar deviasi 0,221673, nilai maksimal 2,67, dan nilai minimal 1,84. Jika nilai hasil *post-test* voli gantung di atas dibandingkan dengan norma penilaian tes voli gantung, maka rata-rata yang diperoleh kelompok anak Jinengmas dalam kategori sedang dan mendekati bagus, untuk nilai maksimal berada dalam kategori sangat bagus, untuk nilai minimal berada dalam kategori kurang.

Hasil uji-t yang telah dipaparkan pada tabel 4 menunjukkan bahwa hasil dari signifikansi uji  $t <$  dari taraf signifikansi 5%, yaitu  $0,000 < 0,05$ . Dari

hasil tersebut, dapat disimpulkan bahwa hipotesis nihil yang menyatakan bahwa tidak ada pengaruh yang signifikan model latihan voli gantung terhadap peningkatan motivasi anak bermain bolavoli pada kelompok anak Jinengmas ditolak, dan hipotesis kerja yang menyatakan ada pengaruh yang signifikan model latihan voli gantung terhadap meningkatkan motivasi anak bermain bolavoli diterima. Dari hal tersebut, pemberian model latihan voli gantung terbukti dapat meningkatkan motivasi anak bermain bolavoli kelompok anak Jinengmas. Pemberian model latihan voli gantung menggunakan memodifikasi bolavoli sangat efektif, karena dapat meningkatkan semangat dan motivasi kelompok anak Jinengmas, di mana seringkali latihan bolavoli tidak menggunakan modifikasi latihan dalam upaya meningkatkan motivasi anak bermain bolavoli.

## SIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah diuraikan, dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh yang signifikan model latihan voli gantung terhadap peningkatan motivasi anak bermain bolavoli pada kelompok anak Jinengmas. Peningkatan motivasi untuk terus bermain bolavoli terjadi karena adanya perlakuan model latihan voli gantung yang dilakukan selama 18 kali pertemuan dengan frekuensi latihan 3 kali seminggu dalam 6 minggu. Disarankan kepada pelatih dan guru olahraga dapat mempergunakan pelatihan voli gantung untuk meningkatkan motivasi anak bermain bolavoli.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Djali. 2008. *Psikologi Pendidikan*. Jakarta : Bumi Aksara
- Hudri, Alman. 2011. “Teknik dan Strategi Permainan Bolavoli”. Makalah disajikan dalam *Training for Trainner* (TFT). KONI Kabupaten Buleleng. Singaraja, 19-22 Januari 2011.
- Kuhne, T. 2005. *What is model*. Makalah disajikan pada Dougstuhl Proceedings di Jerman. Diambil pada tanggal 10 Juli 2013, dari <http://drops.dagstuhl.de/opus/vol1texte/2005/23>
- Musfiroh. 2008. *Cerdas melalui bermain : Cara mengasah multiple intelligence pada anak sejak usia dini*. Jakarta : PT. Grasindo.
- Rusman. 2012. *Model-model pembelajaran mengembangkan profesionalisme guru* (2rd ed.) Jakarta : Rajawali Pers.
- Sugiyono. 2010. *Metode penelitian pendidikan. pendekatan kualitatif, kuantitatif dan R & D*. Bandung : ALFABETA.
- Upton, P. 2012. *Psikologi perkembangan*. (Terjemahan Noermala Sari Fajar Widuri). Jakarta : Erlangga.
- Wasis D. Dwiyo. 2009. *Olahraga dan pembangunan*. Malang : Wineka Media.