

Pengaruh Metode Latihan dan Metode Rangkaian Bermain terhadap Keterampilan Dasar Permainan Bola Kecil Anak Sekolah Dasar

Bernediv Nurdin¹

¹STKIP PGRI Sumatera Barat, Jln. Gn.Pangilun, Kec.Padang Utara, Kota Padang, Sumatera Barat

*Corresponding Author. E-mail: bernediv@gmail.com

Abstrak

Masalah dalam studi ini adalah keterampilan dasar permainan bola kecil. Penelitian ini bertujuan untuk memeriksa efek dari latihan Metode Latihan dan Metode Rangkaian untuk meningkatkan keterampilan dasar bermain bola kecil sejak kecil. Jenis Penelitian ini merupakan quasi eksperimen. Penelitian ini dilakukan pada anak Sekolah Dasar. Teknik sampling menggunakan sampling disengaja. Setelah tes, sampel dibagi menjadi dua kelompok yaitu metode latihan dan metode rangkaian pada masing-masing kelompok terdiri dari 13 orang. Percobaan dilakukan 16 sesi dengan frekuensi latihan 4 kali seminggu. Durasi latihan setiap pertemuan 90 menit. Instrumen yang digunakan untuk mengukur keterampilan dasar permainan bola kecil adalah teknik melemparkan bola. Untuk menguji hipotesis 1 dan 2 digunakan tergantung tes, digunakan untuk tes hipotesis 3 sampel independen. Hasilnya memperlihatkan bahwa: 1) metode latihan untuk memberikan pengaruh yang signifikan pada keterampilan dasar bermain game pada masa kanak-kanak, di mana t hitung (12,83) > meja t (1,77). 2) metode bermain seri ini memberikan pengaruh signifikan pada keterampilan dasar bermain game pada masa kanak-kanak, di mana t hitung (9,91) > (1,77) tabel t . 3) metode latihan seri lebih berpengaruh daripada metode seri untuk meningkatkan keterampilan dasar bermain permainan bola kecil, yang thitung (4,03) > t table (1,77). Hal ini dapat disimpulkan bahwa metode latihan seri lebih dasar keterampilan bermain bola kecil.

Kata kunci: Metode Latihan, Metode Rangkaian Bermain, Teknik Dasar Permainan Bola Kecil

Abstract

The problem in this study is the low basic skill small ball game. This study aimed to examine the effect of exercise series method and the series method to increase in the basic skill of playing small ball game early childhood. This research is a quasi-experiment. This research was carried out on study early childhood. The sampling technique using purposive sampling. After the test, the sample was divided into two groups is method of the exercises series and the playing series method each group consisted of 13 people. Treatment conducted 16 sessions with the frequency of exercise 4 times a week. The duration of exercise each meeting \pm 90 minutes. The instrument used to measure the basic skill small ball game is techniques of throwing a ball. To test hypothesis 1 and 2 used dependent sampel t tes, used to tes hypotheses 3 independent samples t tes. The results showed that: 1) The exercise series method of gives significant influence on the basic skill playing games early childhood, where thitung (12.83) > t table (1.77). 2) The playing series method gives a significantly influence on the basic skill of playing games early childhood, where t hitung (9.91) > (1.77) t table. 3). Exercise series method is more influential than series method to improve the basic skill of playing small ball game, which thitung (4.03) > t table (1.77). It can be concluded that exercise series method is more basic skill of playing small ball game.

Keywords: Rehearsal methods, playseries methods, basic techniques

PENDAHULUAN

Dewasa ini telah terlihat bahwa olahraga merupakan salah satu unsur yang sangat berpengaruh dan sudah menjadi suatu kebutuhan dalam kehidupan manusia. Oleh karena itu, pembinaan dan pengembangan olahraga diharapkan mampu meningkatkan kualitas manusia yang diarahkan pada kesegaran jasmani, pembentuk watak, kepribadian, dan mental. Pembinaan olahraga merupakan bagian yang tidak terpisahkan dari pembinaan secara keseluruhan. Pembinaan olahraga tidak hanya ditujukan untuk meningkatkan kualitas fisik masyarakat saja, tetapi juga untuk menggalang rasa persatuan dan kesatuan bangsa.

Olahraga merupakan bagian yang sangat penting dalam pembentukan sumber daya manusia yang berkualitas (Arifin, 2017; Bangun, 2016). Manusia yang sehat merupakan prasyarat pertumbuhan kecerdasan intelektual, fisik, emosional dan sosial. Oleh karena itu, program olahraga sesungguhnya menempati posisi penting dalam program pendidikan, baik di sekolah maupun di luar sekolah. Pengembangan olahraga harus digalakkan dengan memasyarakatkan olahraga dan mengolahragakan masyarakat, karena aktivitas berolahraga memiliki beberapa tujuan khusus dalam aplikasinya, sehingga hal tersebut membuat kedudukan olahraga menjadi penting dalam kehidupan masyarakat (Dwiyogo, 2009). Adapun tujuan khusus tersebut yaitu (1) rekreasi, (2) pendidikan, (3) kesegaran jasmani, (4) prestasi (Aryanti et al., 2021).

Dalam rangka mencerdaskan kehidupan bangsa pemerintah Indonesia melaksanakan pembangunan berbagai bidang olahraga. Hal ini merupakan kebijakan yang tepat sekali diambil pemerintah, karena olahraga merupakan unsur yang sangat penting dalam kehidupan manusia (Fadli, 2014; Khairuddin, 2017). Olahraga kini telah mengalami kemajuan yang sangat pesat, saat ini olahraga telah memasuki aspek kehidupan seperti industri, perekonomian, pendidikan dan sebagainya. Salah satu langkah maju yang dibuat bangsa Indonesia adalah dengan dilahirkannya Undang-Undang Republik Indonesia No 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaa Nasional Bab II pasal 3 dan 4 antara lain dijelaskan bahwa tujuan keolahragaan nasional sebagai berikut: Keolahragaan Nasional berfungsi mengembangkan kemampuan jasmani, rohani dan sosial serta membentuk watak dan kepribadian bangsa yang bermartabat. Keolahragaan nasional, bertujuan untuk memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran, prestasi, kualitas manusia, menanamkan nilai moral dan akhlak mulia, sportivitas, disiplin, mempererat dan membina persatuan dan kesatuan bangsa, memperkokoh pertahanan nasional, serta meningkatkan harkat, martabat dan kehormatan bangsa (Kamijan, 2021).

Pendidikan jasmani, Olahraga dan Kesehatan (Penjasorkes) merupakan bagiandari pendidikan keseluruhannya dalam proses pembelajarannya mengutamakan aktivitas jasmani dan kebiasaan hidup sehat menuju pertumbuhan dan perkembangan jasmani, mental, sosial, dan emosional yang selaras, serasi dan seimbang sesuai dengan perkembangan pendidikan nasional. Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan merupakan bagian integral dari sistem pendidikan dengan aktivitas jasmani sebagai media pendidikan (Mustafa & Dwiyogo, 2020). Namun demikian, bukan berarti pendidikan jasmani merupakan pendidikan yang hanya bertujuan untuk mengembangkan kemampuan jasmani anak, melainkan melalui aktivitas jasmani secara multilateral dikembangkan pula potensi kognitif dan afektif serta psikomotor siswa khususnya anak sekolah dasar. Salah satu upaya strategis agar pendidikan jasmani tercapai dengan baik yaitu dengan meningkatkan kemampuan guru pendidikan jasmani dalam mengelola proses belajar mengajar pendidikan jasmani terutama dalam memilih dan menggunakan metode pembelajaran (Heriyadi & Hadiana, 2018).

Dalam peraturan Menteri Pendidikan Nasional Nomor 22 tahun 2006 tentang Standar Isi suatu pendidikan dasar dan menengah aktifitas permainan bola kecil merupakan salah satu aktifitas pembelajaran dalam mata pembelajaran bermain dan permainan yaitu: dalam ruang lingkup materi permainan anak usia dini (Kunandar, 2007). Permainan salah satu olahraga yang harus masuk kedalam pembelajaran penjasorkes adalah permainan bola kecil sebagai salah satu aktivitas pembelajaran, maka guru di sekolah berkewajiban untuk menjadi mengajarkan permainan bola kecil menjadi salah satu aktivitas pembelajaran yang harus di laksanakan, selanjutnya dalam Pemendiknas No 22 Tahun 2006 tentang Standar Isi (SI) telah dirumuskan Standar Kompetensi (SK) yang harus dicapai dalam pembelajaran aktivitas dan olahraga sebagai berikut: mempraktekan berbagai keterampilan permainan dan olahraga dalam bentuk sederhana dan nilai-nilai kerja sama, kejujuran menghargai lawan, semangat dan percaya diri (Wuryandani et al., 2014).

Menujuk kepada rumus (SK) diatas, maka (SK) dan Kompetensi Dasar (KD) yang harus dicapai dalam pembelajaran permainan bola kecil dapat dirumuskan sebagai berikut: mempraktekkan permainan bola kecil serta nilai kerja sama, kejujuran, menghargai lawan, semangat dan percaya diri. Di masukkannya aktivitas permainan bola kecil sebagai salah satu aktivitas pembelajaran dalam penjasorkes karena, didalam aktivitas permainan bola kecil terkandung nilai-nilai yang bermanfaat bagi kehidupan siswa yaitu adanya kerjasama antar pemain untuk mencapai hasil yang terbaik dalam pertandingan.

Permasalahan yang sering muncul dalam pembelajaran aktivitas bermain bola kecil khususnya anak sekolah dasar dapat dikategorikan kedalam 3 kategori, yaitu permasalahan yang timbul dari kategori siswa, guru dan lingkungan (Nurdin, 2021). Dalam semua proses pembelajaran penjas yang dilakukan di sekolah tersebut berfungsi untuk mengukur keterampilan gerak pada aspek psikomotor, kognitif dan afektif terhadap prinsip dan konsep permainan serta keterampilan gerak dasar bola kecil. Permainan bola kecil merupakan olahraga yang sudah populer di masyarakat, baik di Indonesia maupun di dunia. Tujuan dari pembelajaran dan pengembangan olahraga bola kecil di Indonesia khususnya disekolah untuk meningkatkan keterampilan siswa dalam pembelajaran olahraga bola kecil itu sendiri (Setiawan & Rahmat, 2018).

Untuk mempelajari teknik dasar bermain bola kecil yang baik, sangat dibutuhkan teknik dasar seperti melempar, menangkap, memegang bola. Melempar bola adalah suatu teknik dasar keterampilan melempar bola kedaerah lawan atau teman sendiri yang ditujukan agar pemain mempunyai kemampuan untuk mengenali, menguasai dan memainkan bola agar teknik dasar lain dapat dilakukan dengan benar.

Setelah seorang pemain dapat merasakan dan bisa memahami olahraga tersebut dengan baik penguasaan bola, juga di butuhkan penguasaan teknik bermain bola voli yang baik, karena kemampuan teknik bermain sangat mendukung seseorang pemain dalam meningkatkan keterampilan. Di antara keterampilan dalam permainan bola kecil, hal yang penting dalam mengembangkan seorang pemain bola kecil ialah kemampuan melempar dan menangkap. Ini merupakan keterampilan dasar bermain bola kecil yang harus di kembangkan dan dimiliki oleh pemain serta diberikan dalam setiap situasi latihan.

Menurut informasi dari guru PAUD dan pengamatan peneliti, para siswa belum dapat menguasai teknik dasar permainan bola kecil yang baik. Kekurangan keterampilan itu dapat dilihat melalui kemampuan siswa pada waktu melakukan melempar seperti, sentuhan bola pada tangan atau jari tidak bisa dikendalikan kearah sasaran yang diinginkan, bola dipukul tidak terkontrol, bola pergi jauh atau keluar, dan bola pergi terlalu tajam keatas dan bola disentuh tidak tepat sehingga pada waktu melakukan servis sering gagal menyeberangkan bola ke daerah permainan lawan (Diesing & Diesing, 2019).

Metode adalah cara yang di dalam fungsinya merupakan alat untuk mencapai tujuan. Makin baik suatu metode makin efektif pula pencapaian tujuan. Untuk menetapkan metode mana yang dapat disebut baik, diperlukan patokan yang bersumber dari beberapa faktor yang telah dikemukakan di atas. Tetapi faktor yang utama menentukan adalah tujuan yang dicapai.

Pembinaan dan perkembangan olahraga bola kecil di Sekolah Dasar perlu diupayakan dengan optimal, baik dikalangan sekolah. Hal ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam membina serta melahirkan atlet bola kecil yang dapat meraih prestasi, baik kejuaraan daerah maupun nasional. Dalam pembelajaran bola kecil disekolah yang terjadi pada saat ini, metode yang digunakan guru lebih dominan kepada pembelajarannya hanya terpusat pada guru, maka gerakan siswa dalam berolahraga jadi tidak berkembang.

Hal ini terjadi di Sekolah Dasar, tetapi model pembelajaran yang digunakan oleh Guru Penjasorkes tidak sesuai dengan RPP dan Silabus. hanya mengandalkan buku paket saja, dan guru hanya mengambil absensi dilapangan dan tidak dijelaskan apa materi yang ditampilkan, sehingga disaat latihan dilapangan siswa cenderung tidak melakukan teknik keterampilan

bolavoli yang benar, khususnya pada teknik passing atas, passing bawah dan servis. (Suwanda, 2016)

Di saat siswa tersebut melakukan teknik passing atas, passing bawah dan servis mengakibatkan cedera pada tangan karna tidak melakukan dengan teknik yang benar tanpa dibimbing dan tanpa diawasi oleh guru olahraga tersebut, sehingga hal seperti itu sangat mempengaruhi keterampilan dalam olahraga bola kecil serta kurangnya minat bermain bola kecil dari siswa. Guru perlu juga dibekali dengan pengetahuan, pengalaman dan keterampilan yang memadai. Guru bidang studi pendidikan jasmani disekolah harus mampu memilih metode yang tepat, supaya tujuan pembelajaran dapat tercapai sesuai dengan yang diharapkan. Disamping itu kendala yang dihadapi guru disekolah dalam mengajarkan pendidikan jasmani dan kesehatan adalah minimnya waktu yang tersedia hanya satu kali pertemuan (2x45 menit) dalam satu minggu. Akibat dari keterbatasan jumlah jam pembelajaran disekolah, maka perlu disusun suatu program terpadu yang dapat dilaksanakan diluar jam sekolah supaya tujuan pendidikan jasmani dapat tercapai, berdasarkan pengamatan peneliti di beberapa PAUD bahwa siswa ketika melakukan keterampilan bermain bola kecil tidak bersemangat dan kurang berminat disaat melakukan teknik dalam bermain bola kecil. Kenyataan ini tentu mempengaruhi terhadap tujuan pendidikan jasmani. Untuk mengatasi hal ini, diperlukan usaha yang segera guna mencari pemecahannya. Salah satu upaya yang paling efektif adalah meningkatkan kemampuan guru pendidikan jasmani dalam mengelola proses belajar mengajar pendidikan jasmani, terutama dalam memilih dan menggunakan model pembelajaran. "Model pembelajaran adalah kerangka konseptual yang menggambarkan prosedur sistematis dalam perorganisasian pengalaman belajar untuk mencapai tujuan belajar".

Menurut pendapat di atas dimana pola pengelolaan stimulus belajar mengacu pada pola yang dimulai dari semua keputusan belajar berada di tangan guru secara berangsur-angsur beralih tugas kepada siswa, maksudnya suatu hubungan atau rangkaian hubungan yang berkesinambungan antara guru dan siswa. Gaya mengajar seorang guru terhadap siswa bergantung pada tujuan, strategi pada sasaran materi dalam keterampilan bermain bola kecil. Di dalam proses belajar mengajar banyak metode pembelajaran yang dapat diterapkan untuk mencapai tujuan pengajaran, seperti metode rangkaian latihan dan metode rangkaian bermain (Setiawan & Rahmat, 2018).

Metode rangkaian bermain merupakan salah satu upaya yang dapat dilakukan dalam meningkatkan keterampilan bermain bolavoli (Astuti, 2017). Melalui metode bermain bolavoli dapat berupa memberikan bentuk-bentuk permainan dengan cara memodifikasi permainan seperti memperkecil lapangan, membatasi jumlah siswa, memakai alat latihan yang sesuai dengan pertumbuhan siswa dan menyederhanakan peraturan. Di samping itu dengan metode bermain dapat diarahkan kepada ketiga teknik dasar bola kecil tersebut. Kelebihan dari metode bermain dapat menjadikan siswa berpartisipasi aktif, adanya perasaan senang dan kemauan yang tinggi dalam mengikuti latihan karena merasa adanya persaingan (Silaban et al., 2019). Melalui metode bermain diharapkan dapat memberikan perubahan dan kemampuan teknik yang diaplikasikan dalam permainan. Namun kekurangan dari metode bermain ini yaitu sulit untuk melakukan koreksi terhadap gerakan yang dilakukan oleh siswa karena dalam bentuk gerakan permainan. Di dalam hal ini, mengenai keterampilan bola kecil diperlukan metode pembelajaran khusus dan beberapa metode lainnya, penggunaan metode dan bentuk latihan yang salah dapat menimbulkan hasil yang tidak tepat, begitu juga siswa yang tidak mempunyai percaya diri untuk melakukan keterampilan bermain bola kecil, tanpa peran seorang guru dalam memberikan materi tidak telaksana dengan baik, dengan adanya umpan balik dari siswa dalam melakukan teknik yang benar serta didukung dengan metode pembelajaran yang tepat maka mudah mencerna pembelajaran tersebut.

Hal ini harus diperhatikan oleh para guru penjasorkes agar dapat menggunakan metode dan bentuk latihan yang sesuai dengan tujuan yang ingin dicapai. Berdasarkan uraian di atas,

maka penulis tertarik untuk melihat dan meneliti serta membahas permasalahan ini terkait dengan metode pembelajaran dalam rangkaian latihan dengan rangkaian bermain Siswa SD. Dapat dipahami sebagai indikator tingkat kemahiran atau penguasaan suatu hal yang memerlukan gerak tubuh. Jika dicermati berdasarkan pemaparan di atas ternyata penguasaan suatu keterampilan gerak merupakan sebuah proses dimana seseorang mengembangkan seperangkat respon kedalam suatu pola gerak yang terkoordinasi dan terpadu sehingga setiap keterampilan gerak membutuhkan pengorganisasian gerakan otot yang baik.

Keterampilan adalah tindakan yang memerlukan aktivitas gerak yang harus dipelajari agar mendapatkan bentuk gerakan yang benar. Berdasarkan uraian di atas, maka dapat disimpulkan bahwa keterampilan berkaitan dengan bentuk-bentuk keterampilan gerak dasar yang ditampilkan dalam bentuk nyata. pendapat *Wainneck* dalam mendefinisikan teknik sebagai cara yang dikembangkan dalam praktek olahraga untuk memecahkan suatu tugas gerakan tertentu secara efektif dan seefisien mungkin ([Heriyadi & Hadiana, 2018](#)).

Beberapa penelitian terkait telah dilakukan, diantaranya oleh ([Akhbar, 2015](#); [Suharyat, 2009](#)) dalam penelitiannya dihasilkan bahwa metode rangkaian latihan dan metode rangkaian bermain cocok untuk menanam kebiasaan-kebiasaan tertentu dalam sebuah permainan seperti ketangkasan, ketepatan, maupun agresivitas. Namun belum ada penelitian yang dilakukan untuk melihat pengaruhnya terhadap keterampilan dasar permainan bola kecil khususnya pada anak sekolah dasar. Kajian ini dilakukan sebagai upaya mencapai proses belajar yang ingin tercapai menggunakan metode latihan dan metode rangkaian bermain dalam memaksimalkan keterampilan dasar permainan bola kecil anak sekolah dasar yang dimiliki peserta didik.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini adalah eksperimen semu (*quasi experimental*) Dengan rancangan penelitian Uji t Populasi penelitian ini adalah siswa yang berjumlah 111 orang, Terdiri dari siswa putra 64 orang dan siswa putri 47 orang. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah menggunakan teknik *purposive sampling* yaitu Pengambilan sampel dalam penelitian ini didasar jumlah siswa yang lebih banyak mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bolavoli dalam penelitian dijadikan sampel. Dengan demikian sampel dalam penelitian ini adalah siswa putra yang mengikuti ekstrakurikuler yang berjumlah 26 orang.

Setelah pembagian sampel maka sampel diberi perlakuan sebanyak 16 kali pertemuan. Selanjutnya tes akhir dilakukan setelah diberikan perlakuan kepada dua kelompok yaitu kelompok metode latihan pliomterik dan metode latihan sirkuit diberikan latihan sesuai dengan program yang dirancang.

Data yang diperoleh nanti akan diolah dengan Uji normalitas dengan menggunakan *liliefors*. Uji normalitas bertujuan untuk mengetahui data yang diperoleh apakah berdistribusi normal atau tidak. Uji homogenitas dengan uji F dua kelompok sampel. Uji homogenitas bertujuan untuk mengetahui data yang diperoleh apakah data berasal dari populasi yang homogen atau tidak. Untuk menguji hipotesis pertama dan kedua digunakan Uji-t yaitu dependent sampel dan independent sampel.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pada hasil *post test* kelompok metode rangkaian latihan terdapat keterampilan dasar bola kecil dari tes awal dan tes akhir yaitu dari skor rata-rata 50.25 pada *pre test* menjadi 70.15 pada *post test*. Hal ini berarti hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini dapat diterima kebenarannya, dalam kata lain dapat dikatakan bahwa metode rangkaian latihan

memberikan pengaruh yang signifikan terhadap keterampilan dasar bola kecil pemain dapat diterima kebenarannya secara empiris.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa metode rangkaian latihan teruji dapat meningkatkan keterampilan bola kecil (Mertala, 2021) “latihan adalah suatu proses penyempurnaan atlet secara sadar untuk mencapai mutu prestasi maksimal dengan diberi beban-beban fisik, teknik, taktik dan mental yang teratur, terarah, meningkat, bertahap dan berulang-ulang waktunya”. Metode latihan merupakan metode terpusat pada seorang guru. Semua kegiatan latihan diorganisasikan oleh pelatih dari yang termudah sampai dengan yang tersulit, sehingga mempermudah siswa dalam memahaminya.” agar kegiatan latihan berlangsung efektif atau dengan kata lain dapat meningkatkan kemampuan dan keterampilan pemain, maka diperlukan suatu latihan yang terprogram secara sistematis, terarah dan kontinu”. Berkaitan dengan hal tersebut metode rangkaian latihan bertujuan untuk meningkatkan keterampilan dasar bola kecil.

Pada hasil *post test* kelompok metode rangkaian bermain siswa dimana peningkatan yang terjadi yaitu dari skor rata-rata 49.58 pada *pre test* menjadi 62.46 pada *post test*. Terjadinya peningkatan ini kemungkinan disebabkan oleh adaptasi fisik dari penerapan metode rangkaian bermain terhadap peningkatan teknik dasar bolavoli yang dilakukan siswa. Artinya metode rangkaian bermain memberikan pengaruh yang signifikan terhadap keterampilan dasar bola kecil.

Metode rangkaian bermain yang menyederhanakan permainan dari bentuk permainan yang sesungguhnya membantu pemain mengembangkan kemampuan motorik maupun kognitif pemain. bermain sangat penting dalam menunjang permainan anak dan menjadi acuan dalam menentukan tahap perkembangan anak baik segi kognitif, fisik, motorik, bahasa maupun social emosional”. Dengan demikian metode rangkaian bermain sangat membantu pemain dalam mengembangkan kemampuan teknik dasar bolavoli.

Dari dua bentuk perlakuan yang diberikan dengan metode rangkaian latihan dan metode rangkaian bermain yang telah diuraikan terlebih dahulu, jelas bahwa masing-masing metode tersebut mempunyai pengaruh terhadap peningkatan keterampilan dasar bola kecil siswa. Tetapi masing-masing metode tersebut memiliki pengaruh yang berbeda-beda, hal ini disebabkan karakter dari metode rangkaian latihan dan rangkaian bermain yang berbeda (Achadi et al., 2010).

Untuk melihat apakah terdapat perbedaan pengaruh metode rangkaian latihan dan rangkaian bermain terhadap keterampilan dasar bolavoli dapat dilihat dari perolehan $t_{hitung} = 4.03 > t_{tabel} 1.77$. hal ini berarti bahwa hipotesis penelitian diterima, dengan demikian dapat diartikan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan dari metode rangkaian latihan dan rangkaian bermain terhadap keterampilan dasar bola kecil. Hasil dari analisis data yang diperoleh rata-rata metode rangkaian latihan sebesar 70.15, sedangkan rata-rata metode bermain sebesar 62.46. hal ini berarti diantara kedua metode ini yang paling mempunyai pengaruh terhadap peningkatan keterampilan teknik dasar bola kecil adalah metode rangkaian latihan.

Nilai rata-rata yang diberi perlakuan menggunakan metode rangkaian latihan terlihat lebih besar nilainya apabila kita bandingkan dengan nilai rata-rata pada kelompok metode rangkaian bermain. Salah satu penyebab hal ini adalah pada karakter dari masing-masing metode tersebut. Metode rangkaian latihan merupakan metode melatih dimana pemain menjalankan tugasnya dengan menyamakan dan membandingkan dengan kriteria bentuk latihan yang sudah dirancang oleh pelatih. Pemain mendapat sedikit kemudahan dalam proses latihan karena kriteria gerakan yang dilakukan sudah dicontohkan sebelumnya oleh pelatih senada dengan pendapat pendekatan rangkaian latihan sangat cocok menanamkan kebiasaan-kebiasaan tertentu (*habbit training*) seperti kebiasaan, ketepatan dan kemampuan dari apa yang dipelajari.

SIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan analisis data dan pembahasan yang telah dipaparkan terdahulu, maka dapat dikemukakan beberapa kesimpulan: Metode rangkaian latihan berpengaruh secara signifikan terhadap keterampilan dasar bermain bola kecil dengan hasil statistik menunjukkan bahwa $t_{hitung} (12.83) > t_{tabel} (1.77)$. Metode rangkaian bermain berpengaruh secara signifikan terhadap keterampilan dasar bermain, dengan hasil statistik menunjukkan bahwa $t_{hitung} (9.91) > t_{tabel} (1.77)$. Metode rangkaian latihan lebih efektif daripada metode rangkain bermain terhadap keterampilan dasar bermain bola kecil dengan hasil statistik menunjukkan bahwa $t_{hitung} (4.03) > t_{tabel} (1.77)$.

Sesuai dengan hasil kesimpulan penelitian, maka dapat dikemukakan beberapa saran sebagai berikut : (1) Guru penjasorkes/Pelatih, dalam usaha meningkatkan keterampilan dasar bola kecil secara efektif dapat menggunakan metode rangkaian latihan, agar lebih baik lagi tentang metode latihan maka guru penjasorkes/pelatih diharapkan dapat mengikuti pelatihan atau seminar baik nasional maupun internasional agar menambah khasanah ilmu melatih khususnya cabang olahraga bola kecil, (2) Siswa bola kecil ingin meningkatkan keterampilan dasar bola kecil dapat menggunakan metode rangkaian latihan agar keterampilan yang dimiliki siswa dapat berkembang lebih baik, dan (3) Penelitian ini terbatas terhadap keterampilan dasar bermain bola kecil, oleh sebab itu bagi peneliti selanjutnya agar dapat mengembangkan penelitian ini dengan variabel lain yang belum diteliti agar bermanfaat bagi kemajuan ilmu melatih khususnya olahraga bola kecil Sekolah Dasar.

DAFTAR PUSTAKA

- Achadi, E., Pujonarti, S. A., Sudiarti, T., Rahmawati, Kusharisupeni, Mardatillah, & Putra, W. K. Y. (2010). Sekolah Dasar Pintu Masuk Perbaikan Pengetahuan, Sikap, dan Perilaku Gizi Seimbang Masyarakat. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 5(1), 42-48.
- Akhbar, M. T. (2015). Pengaruh Metode Rangkaian Bermain, Latihan, dan Agresifitas Instrumental Terhadap Keterampilan Bermain Sepakbola. *Wahana Didaktika: Jurnal Ilmu Kependidikan*, 12(3), 1-9.
- Arifin, S. (2017). Peran Guru Pendidikan Jasmani Dalam Pembentukan Pendidikan Karakter Peserta Didik. *Multilateral: Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 16(1), 78-92.
- Aryanti, S., Destriana, D., & Pratama, R. (2021). Sosialisasi Pengembangan Model Pembelajaran Berbasis Video Pada Guru Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) di Kabupaten Ogan Ilir. *Jurnal Berkarya Pengabdian Masyarakat*, 3(2), 95-99.
- Astuti, Y. (2017). Pengaruh Metode Drill dan Metode Bermain Terhadap Keterampilan Bermain Bola Voli Mini (Studi Eksperimen Pada Siswa SD Negeri 14 Kampung Jambak Kecamatan Koto Tengah Kota Padang). *Al Ibtida: Jurnal Pendidikan Guru MI*, 4(1), 01-16.
- Bangun, S. Y. (2016). Peran Pendidikan Jasmani Dan Olahraga Pada Lembaga Pendidikandi Indonesia. *Jurnal Publikasi Pendidikan*, 6(157).
- Riau, Y., Juita, A., & Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, P. (2013). Kontribusi Daya Ledak Otot Lengan Dan Koordinasi Mata Tangan Terhadap Ketepatan Servis Atas Bolavoli Mahasiswa Pendidikan Kepelatihan Olahraga Universitas Riau. *Primary: Jurnal Pendidikan Guru Sekolah Dasar*, 2(2), 25-33.
- Diesing, P., & Diesing, P. (2019). *Social Studies of Science*. Routledge.
- Dwiyogo, W. D. (2009). *Olahraga dan pembangunan*. Wineka Media.
- Fadli, Z. (2014). Membentuk Karakter Anak dengan Olahraga Tradisional. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 14(2), 49-56.

- Heriyadi, D., & Hadiana, O. (2018). Perbandingan Model Discovery Learning Dengan Model Peer Teaching Terhadap Teknik Passing Bawah. *JUARA : Jurnal Olahraga*, 3(2), 89-95.
- Kamijan, Y. (2021). Faktor Internal Dan Faktor Eksternal Terhadap Kinerja Guru Di Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Ekonomi Manajemen Sistem Informasi*, 2(5), 630–638.
- Khairuddin, K. (2017). Olahraga dalam Pandangan Islam. *Jurnal Olahraga Indragiri*, 1(1), 1–14.
- Kunandar. (2007). Guru Profesional Implementasi Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan (KTSP) dan Persiapan Menghadapi Sertifikasi Guru. Raja Grafindo Persada.
- Mertala, P. (2021). The Pedagogy Of Multiliteracies As A Code Breaker: A Suggestion For A Transversal Approach To Computing Education In Basic Education. *British Journal of Educational Technology*, 52(6), 2227-2241.
- Mustafa, P. S., & Dwiyo, W. D. (2020). Kurikulum Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan di Indonesia Abad 21. *Jurnal Riset Teknologi dan Inovasi Pendidikan (JARTIKA)*, 3(2), 422–438.
- Nurdin, B. (2021). Pengaruh Metode Latihan Dan Metode Rangkaian Bermain Terhadap Keterampilan Dasar Permainan Bola Kecil Anak Sekolah Dasar. *TERAMPIL: Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran Dasar*, 8(2), 97–1104.
- Setiawan, A., & Rahmat, A. (2018). Pengaruh Pembelajaran Bola Tangan Terhadap Perilaku Sosial Siswa. *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 3(1), 89-94.
- Silaban, R. A., Sulaiman, I., & Rihatno, T. (2019). Pengaruh Metode Latihan dan Koordinasi Mata-Kaki Terhadap Keterampilan Passing dalam Sepakbola. *Jurnal Penjaskesrek*, 6(2), 193-201.
- Suwanda, M. (2016). *Sumber Belajar Penunjang PLPG 2016 Mata Pelajaran/Paket Keahlian Pendidikan Pancasila dan Kewarganegaraan (PKN)*. Depdikbud.
- Suharyat, Y. (2009). Hubungan Antara Sikap, Minat dan Perilaku Manusia. *Jurnal Region*, 1(3), 1-19.
- Wuryandani, W., Maftuh, B., . S., & Budimansyah, D. (2014). Pendidikan Karakter Disiplin Di Sekolah Dasar. *Jurnal Cakrawala Pendidikan*, 33(2), 286-295.