

## **Pengaruh Modifikasi Permainan Sirkuit Terhadap Hasil Belajar *Dribble* Bola Basket pada Siswa SMP**

**Yudi Dwi Saputra<sup>1</sup>, Nurdian Ahmad<sup>2</sup>**

<sup>1</sup>Program Studi Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Surabaya

<sup>2</sup>Program Studi Pendidikan Jasmani, Universitas PGRI Jombang

e-mail: [yudisaputra@unesa.ac.id](mailto:yudisaputra@unesa.ac.id)

### **Abstrak**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh modifikasi permainan sirkuit terhadap hasil belajar *dribble* bola basket pada siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Gudo Kabupaten Jombang. Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen dengan menggunakan *one group pre-test post-test design*. Subyek dalam penelitian yaitu siswa SMP Negeri 1 Gudo yang telah dijadikan sampel penelitian dengan cara *cluster random sampling* jumlah 32 siswa. Hasil penelitian menunjukkan bahwa nilai rata-rata untuk data pre test adalah sebesar 9.8438 dan nilai rata-rata untuk data post test adalah sebesar 11.9375. Berdasarkan skor tersebut menunjukkan bahwa ada peningkatan sebesar 2,093 atau sebesar 21,269%.  $t$  hitung lebih besar daripada  $t$  tabel yakni  $t$  hitung 9,861 >  $t$  tabel 2,03951. Karena  $t$  hitung lebih besar dari pada  $t$  tabel maka adanya peningkatan pada pembelajaran menggunakan modifikasi permainan sirkuit terhadap hasil belajar *dribble* bola basket pada siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Gudo.

**Kata kunci:** Hasil Belajar, *Dribble*, *Bolabasket*, *Permainan Sirkuit*

### **Abstract**

This research aims to determine the effect of circuit game modifications on basketball dribble learning outcomes in class VIII students at Gudo 1 Public Middle School, Jombang Regency. This research is experimental research using one group pre-test post-test design. The subjects in the research were students of SMP Negeri 1 Gudo who were used as research samples using cluster random sampling, totaling 32 students. The research results show that the average value for pre-test data is 9.8438 and the average value for post-test data is 11.9375. Based on this score, it shows that there was an increase of 2,093 or 21,269%.  $t$  count is greater than  $t$  table, namely  $t$  count 9.861 >  $t$  table 2.03951. Because the calculated  $t$  is greater than the  $t$  table, there is an increase in learning using modified circuit games on basketball dribble learning outcomes for class VIII students at SMP Negeri 1 Gudo

**Keywords :** *Learning Outcomes, Dribble, Basketball, Circuit Games*

## PENDAHULUAN

Dalam konteks pendidikan, guru mengajar agar siswa dapat belajar dan menguasai isi pelajaran hingga mencapai sesuatu objektif yang ditentukan (aspek kognitif), juga dapat mempengaruhi perubahan sikap (aspek afektif), serta keterampilan (aspek psikomotor) seorang siswa yang diartikan sebagai pembelajaran. Berbagai macam pembelajaran yang ada di sekolahan, contohnya pendidikan jasmani yang mencakup aspek kognitif, aspek afektif dan aspek psikomotor. Pendidikan Jasmani adalah salah satu mata pelajaran yang banyak menerapkan pembelajaran di luar ruangan (outdoor), bahkan merupakan mata pelajaran yang dirasa sebagai wahana menyegarkan pikiran kembali setelah endapatkan mata pelajaran didalam kelas. Guru Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan (PJOK) harus menciptakan suasana yang menyenangkan dan memicu antusias siswa yang tentu saja telah disesuaikan dengan keadaan maupun sarana dan prasarana olahraga di sekolah. Selain itu Guru PJOK harus mampu menentukan suatu strategi pembelajaran yang dapat merangsang aktivitas siswa dalam pelaksanaan pembelajaran. Dengan keterampilan tersebut, diharapkan guru mampu meningkatkan aktivitas siswa dalam pembelajaran Pendidikan jasmani karena akan berdampak pada keberhasilan siswa dalam mencapai tujuan pembelajaran. Di samping itu, siswa yang aktif dalam pembelajaran juga akan berdampak terhadap hasil belajar yang diperoleh. Salah satu prinsip pembelajaran Pendidikan jasmani yaitu ketika pembelajaran berlangsung maka siswa merasa senang (Parlindungan, 2017).

Pada dasarnya Permainan basket adalah salah satu kegiatan olahraga yang memiliki efek positif pada pelajar dalam fisik, mental dan sosial sisi karena itu memperoleh perhatian luas secara lokal dan global, berkenaan dengan berbagai konsep dan keterampilan dasar sebagai dasar persyaratan untuk belajar menurut Hany Ahmed (2012: 428). Ada beberapa macam Teknik dasar yang ada dipertandingan bola basket seperti dribbling, passing dan shooting. Namun teknik dasar yang wajib dikuasai bagi pemula dalam bola basket adalah dribbling. Menggiring bola adalah salah satu dasar bola basket yang pertama diperkenalkan kepada para pemula, karena keterampilan ini sangat penting bagi setiap pemain yang terlibat dalam pertandingan bola basket (John Oliver, 2009: 49). Tentunya terkait hal tersebut, harus ada upaya konkrit yang dilakukan oleh guru agar dapat menarik perhatian siswa dalam proses belajar permainan bola basket, salah satu diantaranya dengan memberikan model pembelajaran. Model pembelajaran aktivitas sirkuit dapat menjadi salah satu alternatif model saat penyampaian materi pembelajaran bola basket.

Dalam meningkatkan komponen di dalam tubuh, maka diperlukan suatu latihan sesuai dengan tujuan tertentu serta bisa menggunakan alat alat yang tersedia sesuai kebutuhan (Anam, 2013:81). Selanjutnya, Widiastuti, dkk (2020: 31) menyatakan *circuit training* merupakan latihan yang pada setiap posnya dapat ditentukan bentuk dan teknik gerakan atau aktivitas fisik yang akan dilakukan, tentu saja harus sesuai dengan petunjuk yang telah diberikan oleh guru. Trisandy (2017:81) menyatakan bahwa *circuit training* merupakan bentuk rancangan latihan yang telah disusun

berdasarkan patok-patok dimana setiap patok melakukan jenis latihan yang telah ditetapkan. Satu putaran sirkuit dibilang usai jika seseorang sudah menuntaskan latihan di tiap stasiun dengan jumlah yang sudah diberi. Menurut Utomo dan Lhisdiantoro (2017) ciri-ciri circuit training terdiri dari beberapa pos yang dilakukan secara melingkar. Cara melakukan bentuk latihan yang terdiri dari beberapa pos latihan yang dilakukan secara berurutan dari pos satu hingga pos terakhir. Pentingnya permainan sirkuit menjadi model pembelajaran dribble bola basket pada siswa adalah untuk memberikan dorongan siswa, harapannya para siswa dapat lebih antusias dalam mengikuti pembelajaran bola basket, karena di dalam permainan sirkuit terdapat pos yang berbeda sehingga mampu mendorong siswa lebih aktif dan bisa meningkatkan kemampuan teknik dribble yang telah diajarkan oleh guru. Modifikasi adalah cara merubah bentuk barang dari yang kurang menarik menjadi lebih menarik tanpa menghilangkan fungsi aslinya, serta menampilkan bentuk yang lebih bagus dari aslinya.

Mengenai pengertian modifikasi, Bahagia (2010:13) mengemukakan bahwa modifikasi dapat diartikan sebagai upaya melakukan perubahan dengan penyesuaian-penyesuaian baik dalam segi fisik material (fasilitas dan perlengkapan) maupun dalam tujuan dan cara (metoda, gaya, pendekatan, aturan serta penilaian). Apabila modifikasi dikaitkan dengan pembelajaran pendidikan jasmani mempunyai makna yang cukup luas, baik modifikasi dalam bentuk benda atau kecakapan yang dimiliki peserta didik. Pelaksanaan modifikasi sangat diperlukan bagi setiap guru sebagai salah satu alternatif atau solusi mengatasi permasalahan yang terjadi dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani.

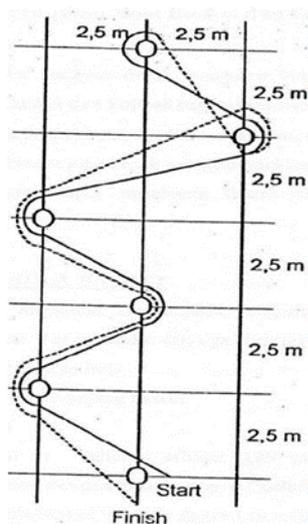
Dari hasil pengamatan kepada siswa kelas VIII SMPN 1 Gudo, banyak siswa kesulitan ketika melakukan teknik dribble dengan benar. Bola sering lepas dari tangan siswa saat melakukan dribble, selalu fokus dengan bola tanpa melihat arah depan, dan kesulitan dalam mengatur tempo *dribbling* bola basket. Dalam penelitian ini hasil belajar yang ingin diketahui adalah hasil dribble bola basket dengan membuat permainan sirkuit dan menggunakan tes keterampilan dribble bola basket, untuk mengetahui perubahan hasil belajar dribble yang dialami peserta didik setelah diberikan perlakuan berupa modifikasi permainan sirkuit.

## **METODE**

Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen yang dilakukan secara ketat untuk mengetahui pengaruh diantara variabel-variabel, dimana dalam penelitian ini menggunakan *one group pre-test post-test design*. Sampel dalam penelitian ini yang digunakan yaitu siswa SMP Negeri 1 Gudo yang berjumlah 32 siswa. Tindakan dalam eksperimen disebut *treatment* yang dapat diartikan sebagai semua tindakan atau perlakuan, semua variasi atau pemberian kondisi yang akan dinilai dan diketahui pengaruhnya terhadap subjek penelitian. Sedangkan yang dimaksud dengan menilai tidak terbatas pada mengukur atau melakukan deskripsi atau pengaruh *treatment* yang diberikan tetapi juga ingin menguji seberapa besar tingkat bermaknanya dapat dilihat dari pengaruh tersebut jika dibandingkan dengan kelompok yang sama tetapi diberi

perlakuan yang berbeda. *Treatment* dilakukan sebanyak 3x pertemuan dalam waktu 3 minggu. Setiap minggu dilakukan *treatment* sebanyak 1x pertemuan. Dalam setiap pertemuan peneliti memberikan 4 macam permainan dan setiap pertemuan permainan tersebut akan diacak susunannya.

Selanjutnya untuk kegiatan pre-test dan post-test menggunakan tes *dribble* bola basket dengan cara melakukan tes, langkah awal yaitu posisi siap berdiri dengan bola di belakang garis *start*, setelah aba-aba “ya” siswa menggiring bola melalui enam buah *cone*. Siswa diberi waktu 30 detik untuk melewati rintangan sebanyak mungkin dengan melakukan *dribble*. Apabila setelah siswa mencapai titik finish, waktu 30 detik masih belum selesai, maka siswa melanjutkan *dribble* nya dengan rute seperti semula. Skor ditentukan oleh jumlah rintangan yang dapat dilaluinya. Apabila siswa melakukan *dribble* di rute yang salah, maka tes harus diulang (Nurhasan, 2000:175)



**Gambar Lintasan Tes Dribble Bola Basket (Nurhasan, 2000:176)**

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan hasil pengaruh modifikasi permainan sirkuit terhadap hasil belajar *dribble* bola basket sebelum dan sesudah diberi perlakuan (*treatment*).

**Tabel 1. Hasil Data *Pretest* dan *Posttest***

NO	Subyek	Kelompok eksperimen		Selisih
		<i>Pre test</i>	<i>Post test</i>	
1	AT	10	11	1

2	AU	7	9	2
3	ARP	11	12	1
4	AO	8	9	1
5	ARW	7	10	3
6	AN	8	12	4
7	BA	11	14	3
8	DC	8	10	2
9	ER	10	10	0
10	EN	9	12	3
11	FAB	10	11	1
12	FA	9	11	2
13	GA	8	10	2
14	IA	9	10	1
15	IR	10	14	4
16	LR	9	13	4
17	MAP	9	12	3
18	MA	11	11	0
19	MP	10	12	2
20	MR	9	10	1
21	NS	11	13	2
22	NA	14	16	2
23	NA	9	13	4
24	RA	11	14	3
25	RAA	10	12	2
26	SU	10	13	3
27	S	12	14	2
28	SH	9	11	2
29	VR	10	10	0
30	WG	14	15	1
31	ZM	9	13	4
32	ZZ	13	15	2

1. Tes awal (*pre test*) dilakukan untuk mengetahui hasil sebelum adanya *treatment*. Dalam penelitian ini *pre test* dilakukan pada tanggal 16 Mei 2023. Dapat dilihat hasil dari *pre test* yaitu, 2 siswa mendapat skor 4, 4 siswa mendapat skor 8, 9 siswa mendapat skor 9, 8 siswa mendapat skor 10, 5 siswa mendapat skor 11, 1 siswa mendapat skor 13 dan 2 siswa mendapat skor 14.

2. *Post test* dilakukan untuk mengetahui hasil penilaian *dribble* sesudah diberikan perlakuan (*treatment*) menggunakan modifikasi permainan sirkuit dilakukan sebanyak 3 kali *treatment*. Pengambilan data *post test* dilaksanakan pada tanggal 24 Juli 2023. Penilaian *post-test* dilakukan pada kelas VIII SMPN 1 Gudo dengan materi tes sesuai dengan materi yang sudah diambil saat *pre test*. Hasil penilaian *post-test dribble* bola basket yaitu, 2 siswa mendapat skor 9, 7 siswa mendapat skor 10, 5 siswa mendapat skor 11, 6 siswa mendapat skor 12, 5 siswa mendapat skor 13, 4 siswa mendapat skor 14, 2 siswa mendapat skor 15 dan 1 siswa mendapat skor 16.

**Tabel 2. Descriptive Statistics**

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Pretest	32	7	14	9.84	1.725
Posttest	32	9	16	11.94	1.848
Valid N (listwise)	32				

Dari tabel diatas menjelaskan bahwa dari jumlah 32 data siswa yang diperoleh yaitu, data *pretest* minimum 7, maksimum 14, *mean* 9,84 dan standar deviasi 1,725. Sedangkan data *post test* minimum 9, maksimum 16, *mean* 11,94 dan standar deviasi 1,848.

**Tabel 3. Hasil Uji Perhitungan Normalitas**

No	Variabel	Sig	Kesimpulan
1	<i>Pretest</i>	0,200	Normal
2	<i>Post test</i>		

Untuk mengetahui normal tidaknya distribusi data masing-masing variabel dengan melihat hasil dari signifikasi, apabila signifikasi hitung  $> 0,05$ , maka data dinyatakan residual berdistribusi normal. Jika nilai signifikasi  $< 0,05$ , maka nilai residual tidak berdistribusi normal. Berdasarkan hasil uji normalitas diketahui nilai signifikasi  $0,200 > 0,05$ , maka dapat disimpulkan bahwa nilai residual berdistribusi **normal**.

**Tabel 4. Hasil Uji Homogenitas**

LeveneStatistic	Df	Sig.
.648	.62	.424

Uji homogenitas berfungsi untuk menunjukkan bahwa unsur-unsur sampel penelitian memang homogen (sama, sejenis) atau tidak homogen. Dalam penelitian ini peneliti menggunakan teknik analisis Levene Statistic SPSS 25. Apabila nilai signifikan

> **0,05** , maka distribusi homogen. Jika nilai signifikan < **0,05** , maka distribusi tidak homogen. Berdasarkan hasil uji Homogenitas diketahui nilai signifikansi **0,424 > 0,05**, maka dapat disimpulkan bahwa nilairesidual bervariasi **homogen**.

**Tabel 5. Rangkuman Hasil Uji t**

Kelompok	Rata-rata	t hitung	t tabel df (N-1) = 31	Sig
Pre Test	9.8438	9.861	2,03951	0,000
Post Test	11.9375			

Uji *Paired Sample T Test* adalah pengujian yang digunakan untuk membandingkan selisih dua mean dari dua sampel yang berpasangan dengan asumsi data berdistribusi normal. Sampel berpasangan berasal dari subyek yang sama, setiap variabel diambil saat situasi dan keadaan yang berbeda.

Hasil uji-t diperoleh nilai t hitung sebesar sebesar 9.861 dan nilai t tabel sebesar 2,03951 dengan tingkat signifikansi sebesar 0,000. Oleh karena nilai t hitung lebih besar dari t tabel  $9.861 > 2,03951$  atau terletak di luar daerah penerimaan  $H_0$ , maka dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan terhadap modifikasi permainan sirkuit terhadap hasil belajar *dribble* bola basket antara sebelum dan sesudah dilaksanakan eksperimen. Hasil ini menunjukkan tingkat pengaruh modifikasi permainan sirkuit terhadap hasil belajar *dribble* bola basket pada siswa kelas VIII di SMPN 1 Gudo sesudah diberi perlakuan latihan permainan sirkuit meningkat sebesar 2,093 atau sebesar 21,269%.

Secara keseluruhan dari hasil *treatment* yang dilakukan terdapat peningkatan yang cukup signifikan pada hasil belajar *dribble* bola basket. Namun tetap harus diperhatikan juga dorongan siswa yang sungguh – sungguh juga akan memberikan hasil yang positif terhadap penelitian ini. Bisa dikatakan bahwa permainan modifikasi sirkuit sangat cocok diterapkan dalam pembelajaran bola basket terutama teknik *dribble*.

Dengan adanya penelitian ini ternyata pengaruh permainan sirkuit terhadap hasil belajar pada *dribble* bola basket hasilnya signifikan. Karena permainan ini banyak manfaatnya dan tidak bosan, daripada memberikan materi *dribble* bola basket yang seperti pada umumnya diberikan kepada siswa. Hal ini sesuai dengan pendapat sukerti dkk (2017:12) yang menyatakan bahwa latihan sirkuit adalah bentuk latihan yang didalamnya terdapat berbagai gerakan yang dilakukan secara bersama sama dan berkesinambungan dan dibatasi oleh istirahat pada setiap pertukaran bentuk latihan dengan adanya latihan sirkuit akan banyak peralihan peralihan yang positif pada keahlian dasar dan juga memulihkan secara sekaligus kesegaran fisik, kemampuan otot, ketahanan, ketangkasan dan keluwesan tubuh. Selain itu, Bafirman (2013:139) juga menyatakan bahwa keuntungan berlatih secara sirkuit diantaranya adalah:1.) Menaikkan berbagai elemen kondisi fisik secara bersama-sama dengan waktu yang sedikit; 2.) Masing-masing peserta bisa latihan berdasarkan dengan tingkat

pencapaian masing-masing; 3.) Seluruh peserta bisa mengoreksi dan memperkirakan kemajuannya sendiri; 4.) Latihan ini murah untuk diteliti; 5.) Memakai waktu yang sangat minimal dan bisa dilaksanakan secara bersama-sama sekaligus.

Prinsip pengaruh permainan sirkuit terhadap hasil belajar dribble bola basket dapat dijadikan sarana modifikasi bentuk pembelajaran bagi siswa untuk meningkatkan kemampuan dribble bola basket menjadi lebih baik pada pembelajaran materi bola basket. Disamping itu juga, bentuk modifikasi sirkuit memiliki pengaruh positif terhadap hasil belajar dribble bola basket.

## **SIMPULAN**

Berdasarkan hasil penelitian, diharapkan bahwa perlakuan atau treatment yang diberikan akan memiliki peranan dan dampak positif dalam pembelajaran terutama dalam pembelajaran bola basket. Dari hasil uji t yang telah dilakukan, maka dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh modifikasi permainan sirkuit terhadap hasil belajar dribble bola basket pada siswa kelas VIII SMPN 1 Gudo. Berdasarkan hasil penelitian di atas bahwa pembelajaran melalui modifikasi permainan sirkuit berpengaruh positif terhadap hasil belajar dribbling bola basket, oleh karena itu pembelajaran melalui modifikasi permainan sirkuit dapat dijadikan tolak ukur bagi guru PJOK untuk meningkatkan hasil belajar siswa khususnya pada pembelajaran bola basket. Dengan demikian, diharapkan upaya bersama peneliti dan guru PJOK lainnya terus meningkatkan kemampuan belajar siswa terutama melalui penggunaan modifikasi permainan sirkuit, sehingga siswa tidak bosan dan siswa menjadi lebih bersemangat di setiap pembelajaran. Guru PJOK diharapkan kreatif dan inovatif dalam setiap pembelajaran. Hal ini agar siswa tidak cepat bosan dalam setiap pembelajaran PJOK, salah satu cara adalah dengan menggunakan variasi permainan. Permainan bola basket meningkatkan perasaan senang dan gembira saat pembelajaran olahraga, dan pembelajaran melalui permainan bola basket yang dimodifikasi dapat mendorong siswa bersemangat untuk meningkatkan keterampilannya.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Anam, Khoiril. (2013). *Pengembangan Latihan Ketepatan Tendangan Dalam Sepakbola Untuk Anak Kelompok Umur 13-14 Tahun*. Jurnal Media Ilmu Keolahragaan Indonesia, Volume 3 Nomor 2 Tahun 2013.
- Bafirman. (2013). *Fisiologi Olahraga*. Malang: Wineka Media.
- Bahagia.Y (2000). *Prinsip-prinsip Pengembangan dan Modifikasi Cabang Olahraga*, Jakarta: Depdiknas, Ditjen Pendidikan Dasar dan Menengah Bagian Proyek Penataran Guru SLTP Setara D-III Tahun 2000
- Hany, A. (2012). Effect Of Educational Module on Basic Basketball Skill Performance In Junior Of Basketball. *World Journal Of sport Sciences* 6 (4),428-431.
- Nurhasan. (2000). *Tes dan Pengukuran Pendidikan Olahraga*. Jakarta: Universitas Pendidikan Indonesia

- Oliver.J (2007). *Basketball Fundamental (dasar-dasar Bolabasket)*. Bandung: PT Intan Sejati.
- Parlindungan, D.P. (2017). Pendekatan Kreatif Pendidikan Jasmani Dan Olahraga Untuk Peningkatan Kesehatan Dan Gaya Hidup Sehat. *Holistika: Jurnal Ilmiah PGSD*, 1(1), 16-23.
- Sukerti, Ni Luh., Kanca, I Nyoman., Sudarmada, I Nyoman. (2017). *Pengaruh Pelatihan Continuous Circuit Terhadap Volume Oksigen Maksimal (VO2Max) dan Kapasitas Vital Paru*. *Jurnal Ilmu Keolahragaan Undiksha*, Volume 5 Nomor 3, (11-22).
- Trisandy, Memo. (2017). "Peningkatan VO2 Max Melalui latihan Circuit Training Pada Siswa Kelas VIII.4 SMP Negeri 4 Bengkulu". *Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 1(2): 70-85.
- Utomo, AAB, & Lhisdiantoro, G. (2017). Latihan Weight Training dengan Metode Circuit Training Terhadap Hypertrophy Otot. *Prosiding Seminar Nasional Hasil Penelitian "Penguatan Kualitas Pendidikan Tinggi Melalui Publikasi Ilmiah Bereputasi"*, 335-341