

Perbedaan Pengaruh Media Latihan Passing Bawah Terhadap Keterampilan Passing Bawah Permainan Bolavoli Pada Ekstrakurikuler SDN Tegalrejo III Tuban

Ahmad Soleman¹, Weda², Budiman Agung Pratama³

^{1,2,3}Program Studi Pendidikan Jasmani, Fakultas Ilmu Kesehatan dan Sains, UN PGRI Kediri, Jawa Timur, Indonesia

Email: ¹ahmadsoleman927@gmail.com, ²weda@unpkediri.ac.id, ³agung10@unpkediri.ac.id

Info Artikel

Kata Kunci:

bolavoli, media, passing bawah

Keywords:

media, under passing, volleyball

Abstrak

Tujuan penelitian ini Untuk mengetahui seberapa baik pengaruh media latihan passing bawah dipantulkan di dinding dan bola gantung terhadap keterampilan passing bawah permainan bolavoli siswa ekstrakurikuler SDN 3 Tegalrejo Tuban. Metode penelitian ini adalah kuantitatif dengan desain *one group pretest and posttest*. Hasil penelitian menunjukkan nilai sig. media dinding sebesar 0.000. sedangkan pada kelompok pada media bola gantung diperoleh nilai nilai sig. sebesar 0.000. Prosentase peningkatan menggunakan latihan *passing* media dinding memberikan peningkatan sebesar 60.3%. Sedangkan hasil latihan kelompok media bola gantung menunjukkan peningkatan sebesar 22.8%. Kesimpulan dalam penelitian ini yaitu terdapat pengaruh yang signifikan pemberian latihan passing bawah media dinding dan media bola gantung terhadap ketrampilan passing bawah pemain bolavoli peserta ekstrakurikuler SDN 3 Tegalrejo Tuban.

Abstract

The purpose of this study was to determine how well the influence of the media of under passing training is reflected on the wall and hanging ball on the under passing skills of the volleyball game of extracurricular students at SDN 3 Tegalrejo Tuban. This research method is quantitative with one group pretest and posttest design. The results showed the sig value of the media wall was 0,000 while in the group on the hanging ball media the sig value of 0,000 was obtained. The percentage increase using media passing exercises in the wall gives an increase of 60.3%. While the results of the hanging ball media training group showed an increase of 22.8%. The conclusion in this study is that there is a significant effect of passing training under the wall media and hanging ball media on the passing skills of the volleyball players extracurricular participants at SDN 3 Tegalrejo Tuban.

© 2020 Author

PENDAHULUAN

Pada zaman modern sekarang ini manusia tidak bisa dipisahkan dari kegiatan olahraga, baik untuk meningkatkan prestasi maupun untuk menjaga kondisi tubuh agar tetap sehat. Olahraga adalah salah satu aktivitas jasmani yang dilakukan oleh sekelompok orang dengan tujuan untuk mencapai kebugaran jasmani (Mutohir, dkk., 2011).

Bolavoli merupakan olahraga bermasyarakat yang dimainkan oleh enam pemain dalam dua regu (Sugiono, 1992) dan berusaha menjatuhkan bola di area lawan dengan melewati net (Sudarsini, 2013).

Teknik dasar dalam permainan bolavoli yang harus dikuasai, yaitu servis (Winarno & Sugiono, 2011) (Beutelstahl, 2003), *passing* bawah, *passing* atas (Roesdiyanto, 1991), *block*, dan *smash* (Ahmadi, 2007). *Passing* adalah salah satu teknik dasar yang penting untuk dipelajari, hal ini dikarenakan *passing* merupakan keterampilan untuk mengambil bola atau mengoperkan bola atau mengumpan bola kepada kawan (Sjarifuddin, 1980). *Passing* bawah merupakan jenis *passing* paling umum yang digunakan dalam permainan bolavoli, dan semua pemain harus mempelajari cara melakukan *passing* bawah (Lestari, 2008).

Latihan, yaitu suatu penyempurnaan fungsional tubuh secara sadar untuk mencapai mutu prestasi maksimal dan mental yang teratur, terarah, meningkat, bertahap dan berulang-ulang waktunya (Harsono, 2015) dengan pelaksanaan yang sistematis (Irianto, 2009) (Bompa, 2009).

Prinsip-prinsip latihan meliputi prinsip beban bertambah (*overload*), prinsip spesialisasi (*specialization*), prinsip perorangan (*individualization*), prinsip variasi (*variety*), prinsip beban meningkat bertahap (*progresive increase of load*), prinsip perkembangan multilateral (*multilateral development*), prinsip pulih asal (*recovery*), prinsip reversibilitas (*reversibility*), menghindari beban latihan berlebih (*overtraining*), prinsip aktif partisipasi dalam latihan (Budiwanto, 2012), dan prinsip proses latihan menggunakan model (Amiq, 2014).

Variasi latihan harusnya dapat membantu atlet menjadi lebih baik (Purwanningsih, 2004). Salah satu bentuk latihan yang dapat diberikan adalah pola latihan *passing* bawah dipantulkan ke tembok, hal ini sesuai dengan pernyataan Kleinmann & Kruber (1984) yang menyebutkan bahwa untuk menyempurnakan kemampuan mengendalikan bola dengan *passing* bawah dapat dilakukan dengan cara dipantulkan di dinding (tembok), serta variasi latihan bola gantung (Sunardi dan Kardiyanto, 2013).

Pada lembaga pendidikan peningkatan latihan ini dapat dilakukan dalam kegiatan ekstrakurikuler karena kegiatan ini dilakukan diluar jam sekolah (Kompri, 2009) (Prihatin, 2011) seperti olahraga bolavoli (Sopiatin, 2010)

METODE

Metode dan Desain

Jenis penelitian ini adalah eksperimen dengan memberikan perlakuan (Sugiyono, 2010 dan 2011) dan menggunakan pendekatan kuantitatif, pendekatan kuantitatif dalam penelitian dicirikan oleh pengujian hipotesis dan penggunaan instrumen-instrumen tes yang standar (Maksum, 2009). Desain penelitian menggunakan *one group pretest posttest design*.

Partisipan

Sampel adalah bagian dari populasi yang menjadi pusat perhatian penelitian, dalam ruang lingkup dan waktu yang ditentukan (Winarno, 2011). Sampel dalam penelitian ini adalah siswa ekstrakurikuler bolavoli SDN 3 Tegalrejo Tuban sebanyak 30 peserta. Dalam penelitian ini subjek yang digunakan adalah siswa SDN 3 Tegalrejo Tuban dengan menggunakan teknik *purposive proporsional systematic random sampling*.

Instrumen

Instrumen penelitian menggunakan instrumen tes dan non tes, tes yang digunakan berupa tes *passing* bawah bolavoli (Departemen Pendidikan Nasional, 1999) untuk mengukur tingkat kemampuan *passing* bawah dengan petunjuk teknik pelaksanaan tes (Winarno,

2006) dalam pengumpulan data penelitian (Arikunto, 2006)

Prosedur

Dalam pelaksanaan penelitian atlet mengikuti prosedur yang sudah ditentukan oleh peneliti yaitu melakukan tes dan pengukuran dengan prosedur di bawah ini:

a. Pelaksanaan

- 1) Tes awal kemampuan *passing* bawah bolavoli.
- 2) Pembagian kelompok menggunakan *ordinal pairing matched* yaitu menjodohkan urutan berimbang menggunakan data tes *passing* bawah bolavoli.
- 3) Pelaksanaan latihan dilakukan selama 6 minggu dalam frekuensi 3 kali dalam satu minggu

Analisis Data

Berdasarkan tujuan penelitian yang telah dikemukakan pada bab I dan dengan pertimbangan jenis data yang terkumpul berupa data kuantitatif bentuk data rasio, maka data yang terkumpul dianalisis dengan teknik analisis varian satu jalur yaitu untuk menguji perbedaan dua mean atau lebih dari dua. Analisis *variance* pada dasarnya tidak lain dari teknik matematika untuk memisahkan komponen-komponen variasi dalam suatu set hasil penelitian (Nazir, 2014). Untuk menguji normalitas data digunakan uji lilliefors (Sudjana, 2005) dan uji homogenitas (Sugiono, 2011) serta uji t.

HASIL

Uji Normalitas

Berikut hasil uji normalitas dengan menggunakan analisis statistik Shapiro-Wilk yang ditunjukkan pada tabel di bawah ini:

Tabel 1. Hasil Uji Normalitas (Shapiro-Wilk)

Variabel		Sig.	Ket
Latihan didinding	<i>Pretest</i>	0.15	Normal
	<i>Posttest</i>	0.54	Normal
Latihan menggunakan	<i>Pretest</i>	0.47	Normal

Bola gantung	<i>Posttest</i>	0.24	Normal
Kedua Kelompok	Dinding	0.54	Normal
	Bola Gantung	0.24	Normal

Uji Homogenitas

Berikut hasil uji homogeniti yang ditunjukkan pada tabel di bawah ini:

Tabel 2. Hasil Uji Homogeneity of Variances

Kelompok	Levene Statistic	Sig.	Ket
<i>Passing</i> Bawah Dipantulkan Di Dinding	1.05	0.314	Homogen
<i>Passing</i> Bawah Bola Gantung	0.19	0.662	Homogen
Kedua Kelompok	1.16	0.290	Homogen

Uji T

Uji yang digunakan dalam penelitian ini adalah uji beda rata-rata (uji beda *mean*) dengan menggunakan analisis uji-t (*Paired t-test*). Nilai yang digunakan dalam penghitungan uji-t (*Paired t-test*) adalah nilai *pre-test* maupun *post-test* dari masing-masing. Berikut hasil analisisnya:

Tabel 3. Hasil Uji T

Kelompok	Sig (2.tailed)
<i>Passing</i> Bawah Dipantulkan Di Dinding	.000
<i>Passing</i> Bawah Bola Gantung	.007

PEMBAHASAN

Sesuai dengan rumusan masalah dan tujuan penelitian tentang bagaimana perbedaan pengaruh kedua bentuk latihan tersebut terhadap keterampilan *passing* bawah bolavoli serta manakah dari kedua jenis latihan tersebut yang memberikan peningkatan terhadap keterampilan *passing* bawah bolavoli, dimana dari hasil analisa data didapatkan bahwa jenis latihan *passing* bawah dipantulkan di dinding ternyata memberikan peningkatan keterampilan *passing* bawah permainan bolavoli 7,88%.

Latihan *passing* bawah dipantulkan di dinding bertujuan untuk meningkatkan keterampilan *passing* bawah permainan bolavoli. Menurut penelitian terdahulu dari Purwatiningsih (2004), belajar teknik *passing* bawah dapat dilakukan dengan berbagai macam pola latihan, pola latihan *passing* bawah yang diberikan sebaiknya membantu anak didik dalam berlatih menghadapi bola liar yang tidak terkendali. Berdasarkan keterangan sebelumnya tentang teknik operan yang digunakan untuk menghadapi bola liar harus menggunakan operan lengan depan, maka pola latihan yang diberikan harus mendukung hal tersebut. Salah satu bentuk latihan yang dapat diberikan adalah pola latihan *passing* bawah dipantulkan ke dinding.

Latihan tersebut akan lebih efektif untuk meningkatkan keterampilan *passing* bawah bolavoli karena latihan dilakukan secara berulang-ulang, maka dapat dipastikan bahwa latihan tersebut akan dapat meningkatkan keterampilan siswa. Menurut Hamalik (2012), latihan otomatisasi adalah upaya untuk memantapkan keterampilan-keterampilan atau asosiasi yang telah diperoleh.

Latihan *passing* bawah menggunakan bola gantung adalah untuk meningkatkan keterampilan *passing* bawah permainan bolavoli. Aji (2015) menjelaskan bahwa "bola digantung merupakan salah satu media yang dapat digunakan sebagai perantara untuk mentransfer dalam menyampaikan pesan dari pengirim ke penerima".

Latihan *passing* bawah menggunakan bola gantung memberikan efek yang baik terhadap keterampilan *passing* bawah permainan bolavoli, dalam pembelajaran *passing* bawah bolavoli menggunakan bola gantung ini terbukti memberikan respon positif terhadap pembelajaran *passing* bawah bolavoli sehingga siswa menjadi berminat dan termotivasi untuk belajar lebih giat.

KESIMPULAN

Hasil penelitian tentang perbedaan pengaruh latihan *passing* bawah media dinding dan media bola gantung terhadap ketrampilan

passing bawah pemain bolavoli dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan terhadap ketrampilan *passing* bawah pemain bolavoli peserta ekstrakurikuler SDN 3 Tegalrejo Tuban.

UCAPAN TERIMAKASIH

Ucapan terima kasih kepada para pembimbing dan juga universitas yang telah membantu memfasilitasi proses pada penelitian ini.

REFERENSI

- Ahmadi, N. 2007. *Panduan Olahraga Bolavoli*. Solo: Era Pustaka Utama
- Aji, R.W.P. 2015 *Pengaruh Latihan Memukul Bola Digantung Terhadap Frekuensi Smash Di Dinding Peserta Ekstrakurikuler Bolavoli Di SMP N 1 Sanden Bantul*. Malang: Unuversitas Negeri Malang
- Amiq, F. 2014. *Futsal Sejarah Teknik Dasar Persiapan Fisik Strategi Dan Peraturan Permainan*. Malang: Universitas Negeri Malang
- Beutelstahl, D. 2003. *Belajar Bermain Bolavoli*. Bandung: CV. Pionir Jaya
- Bompa, T. O. & Haff, G. 2009. *Theory and Methodology Of Training*. Kendal/hun: Human Kenetics
- Budiwanto, S. 2012. *Metodologi Latihan Olahraga*. Malang: UM Press
- Hamalik, O. 2012. *Kurikulum Dan Pembelajaran*. Jakarta: PT Bumi Aksara
- Harsono. 2015. *Kepelatihan Olahraga*. Bandung: Remaja Rosdakarya
- Irianto, Agus. 2008. *Statistik Konsep Dasar dan Aplikasinya*. Jakarta: Kencana Prenada Media Grup
- Kleinmann, T dan Krubber, D. 1979. *Bola Voli, Pembinaan Tehnik, Taktik dan Kondisi, Pengatur Untuk Pendidikan/Pelatih*. Jakarta: PT. Gramedia
- Kompri. 2015. *Manajemen Pendidikan*. Yogyakarta: Ar-ruzz media
- Lestari. 2008. *Melatih Bolavoli remaja*. Yogyakarta: Citra Aji Pramana
- Maksum, A. 2009. *Metodologi Penelitian*. Surabaya: Unesa Press
- Mutohir, T, C, dkk. 2011. *Berkarakter Dengan Berolahraga Berolahraga Dengan Berkarakter Olahraga*. Surabaya: SPORT Media

- Nazir, M. 2014. *Metodologi Penelitian*. Jakarta: Ghalih Indonesia
- N. K, Roestiyah. 2008. *Strategi Belajar Mengajar*. Mataram: PT Reneka Cipta
- Purwatiningsih, E. 2004. *Pengaruh Latihan Passing Bawah Dipantulkan Ke Tembok Terhadap Peningkatan Keterampilan Dasar Bermain Bola Voli Siswa Putri Peserta Ekstrakurikuler Bola Voli Di SLTP 5 Malang Tahun Ajaran 2002/2003*. Malang: Universitas Negeri Malang
- Prihatin, E. 2011. *Manajemen Peserta Didik*. Bandung: Alfabeta
- Roesdiyanto. 1992. *Strategi dan Taktik Permainan Bolavoli*. Malang: Institut Keguruan Pendidikan Dan Ilmu Pendidikan Malang
- Sjarifudin, A. 1980. *Olahraga Dan Kesehatan Untuk Kelas II SLTP*. Jakarta: CV Baru
- Sopiatin, P. 2010. *Manajemen Belajar Berbasis Kepuasan Siswa*. Bogor: Ghalia Indonesia
- Sudarsini. 2013. *Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*. Malang: Universitas Negeri Malang
- Sudjana. 2005. *Metoda Statistika*. Bandung: Tarsito
- Sugiyono, I. 1997. *Sejarah, Teknik, Strategi Dan Metode Permainan Bolavoli*. Malang: Universitas Negeri Malang
- Sugiyono. 2011. *Statistika Untuk Penelitian*. Bandung: Alfabeta
- Sunardi, H. & Kardiyanto, D.W. 2013. *Bolavoli*. Surakarta: Sebelas Maret University Press
- Winarno, M.E. 2011. *Metodologi Penelitian Dalam Pendidikan Jasmani*. Malang: Media Cakrawala Utama Press
- Winarno, M.E & Sugiono, I. 2011. *Sejarah Dan Teknik Dasar Permainan Bolavoli*. Malang: Universitas Negeri Malang
- Winarno, M.E. 2006. *Tes Keterampilan Olahraga*. Malang: Universitas Negeri Malang