

PENGARUH LATIHAN *PASSING* BAWAH MENGGUNAKAN MEDIA TEMBOK PADA SISWA EKSTRAKURIKULER BOLA VOLI SMPS SOEGIJAPRANATA

Thomas Aquino Nono¹⁾, Robertus Lili Bile²⁾, Yohanes Bayo Ola Tapo³⁾
Program Studi PJKR, STKIP Citra Bakti

¹⁾ thomas.a.nono86@gmail.com, ²⁾ robertuslilibile16@gmail.com, ³⁾ yohanesbayoolatapo@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *passing* bola ke tembok terhadap kemampuan *passing* bawah siswa ekstrakurikuler bola voli SMPS Soegijapranata. Penelitian ini menggunakan desain *The Static – Group Pretest – posttest Design*. Sampel penelitian adalah siswa kelas VII SMPS Soegijapranata Mataloko berjumlah 50 orang (kelompok eksperimen dan kelompok kontrol masing-masing berjumlah 25 orang). Pengumpulan data menggunakan tes *passing* bola ke tembok, kemudian data dianalisis dengan rumus t tabel. Hasil penelitian ditemukan bahwa t hitung = 8.108 > nilai t tabel 2,021 untuk taraf signifikansi 5 % (0.05). Sehingga dapat dikatakan terdapat perbedaan kemampuan *passing* bola ke tembok antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Dengan demikian disimpulkan bahwa latihan *passing* bola ke tembok berpengaruh terhadap keterampilan *passing* bawah siswa ekstrakurikuler bola voli SMPS Soegijapranata.

Sejarah Artikel

Dimasukkan	: 24-02-21
Direview	: 26-02-21
Diterima	: 28-02-21
Disetujui	: 01-03-21

Kata Kunci

Latihan *passing*, *passing* bawah, ekstrakurikuler bola voli

Abstract

This study aims to determine the effect of volleyball passing drills on the forearm pass ability of volleyball extracurricular students at SMPS Soegijapranata. This research is an experimental study using the static - group pretest - posttest design. The research sample was 50 students of class VII SMPS Soegijapranata Mataloko (the experimental group and the control group each consisted of 25 people). Research data were collected using the forearm passing to the wall test, then the data were analyzed using the t table formula. The results showed that t count = 8.108 > 2.021 t table value for a significance level of 5% (0.05). So that there is a difference in the ability of forearm pass to the wall between the experimental group and the control group. Thus it is concluded that the passing drills to the wall affects the forearm pass skills of the volleyball extracurricular students at SMPS Soegijapranata.

Article History

Submitted	: 24-02-21
Reviewed	: 26-02-21
Accepted	: 28-02-21
Published	: 01-03-21

Key Words

Passing drills, forearm pass, volleyball extracurricular

PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani dan olahraga merupakan proses pembelajaran melalui aktivitas jasmani baik itu dalam bentuk permainan maupun olahraga yang diatur untuk tujuan meningkatkan kebugaran jasmani anak, mengembangkan keterampilan motorik, pengetahuan dan perilaku hidup sehat, aktif dan sikap sportif, serta kecerdasan emosi untuk meningkatkan pertumbuhan dan perkembangan pada aspek kognitif, psikomotor dan afektif siswa (Depdiknas, 2006). Melihat batasan ini, jelas pendidikan jasmani dan olahraga dapat dipahami sebagai sebuah aras pembelajaran yang sangat kompleks baik dari segi proses maupun sasaran atau target yang ingin dicapai. Proses pendidikan jasmani dan olahraga di sekolah menjadi sangat unik karena mengandung tiga unsur yakni psikomotor, kognitif dan afektif sekaligus dalam satu kondisi pembelajaran. Melalui pendidikan jasmani dan olahraga, diharapkan dapat mengembangkan kemampuan anak secara total dalam ketiga aspek yakni psikomotor, kognitif dan afektif. Lebih dari itu, aktivitas gerak yang dilakukan dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani dan olahraga diarahkan untuk mengembangkan kapasitas kebugaran jasmani anak agar memiliki status kesehatan fisik yang optimal.

Pendidikan jasmani dan olahraga merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan dengan karakteristik pola pembelajaran yang banyak melibatkan aktivitas gerak jasmani dalam berbagai kegiatan baik aktivitas permainan, olahraga maupun latihan (Sarjono dan Sumarjo, 2010). Melalui pembinaan pendidikan jasmani dan olahraga di tingkat sekolah secara tidak langsung berimplikasi pada peningkatan aspek kesegaran jasmani siswa karena dalam pelaksanaannya aktivitas olahraga di sekolah mengandung unsur gerak yang bervariasi dan kontinyu (Bile & Suharjana, 2019). Dalam perspektif yang luas, pendidikan jasmani juga merupakan media yang tepat untuk memacu perkembangan fisik, psikis, keterampilan motorik serta kemampuan kognitif anak (Ramadhana & Perdana, 2020). Selain mengembangkan aspek kesegaran fisik siswa, olahraga di sekolah juga dapat diarahkan sebagai olahraga prestasi melalui pembinaan kegiatan ekstrakurikuler olahraga. Dalam konteks pembinaan olahraga prestasi tingkat sekolah, kegiatan ekstrakurikuler olahraga merupakan wadah yang paling memungkinkan untuk mengarahkan para siswa mengembangkan dan meningkatkan kapasitas keterampilan gerak olahraga tertentu untuk menjadi lebih baik (Tapo & Bile, 2020). Salah satu cabang olahraga yang paling sering dimasukkan dalam pembinaan ekstrakurikuler adalah bola voli.

Cabang olahraga bola voli, merupakan salah satu cabang olahraga permainan yang banyak digemari oleh masyarakat termasuk anak-anak usia sekolah. Dengan karakteristik gerak permainan yang cepat, atraktif dan menyenangkan, cabang olahraga bola voli menjadi olahraga yang populer di dunia (FIVB, 2016: 7). Dalam konsep yang sederhana

permainan bola voli merupakan olahraga permainan bola besar yang dimainkan pada lapangan khusus oleh dua tim dengan masing-masing tim terdiri atas enam orang pemain, yang memainkan bola melewati net dengan teknik dan ketentuan khusus untuk menempatkan bola agar menyentuh permukaan lapangan permainan lawan serta mempertahankan bola agar tidak menyentuh area lapangan permainan sendiri (Tapo, 2019:21).

Secara teknis, dalam permainan bola voli ada banyak teknik dasar yang harus dikuasai oleh pemain, antara lain servis, *passing*, *smash* dan *block* (Lenberg, 2016). Salah satu keterampilan teknik dasar yang wajib dikuasai dengan baik oleh pemain bola voli adalah teknik *passing* (Tapo, 2019:22). Hal ini dikarenakan *passing* merupakan satu-satunya teknik dasar memukul bola dalam permainan bola voli yang bertujuan untuk mengoper dan/atau mengumpan (Tapo, 2019:22). Teknik dasar *passing* terbagi menjadi 2 yakni *passing* atas dan *passing* bawah. Teknik dasar *passing* bawah dalam permainan bola voli biasanya berfungsi untuk menerima servis atau dapat juga digunakan untuk menahan serangan dari lawan. Oleh karena itu, teknik dasar *passing* bawah menjadi salah satu teknik dasar yang wajib dikuasai dengan baik oleh para pemain. Namun demikian, pada kenyataannya tidak semua siswa ekstrakurikuler bola voli memiliki kemampuan *passing* bawah yang baik.

Berdasarkan hasil pengamatan yang dilakukan saat kegiatan ekstrakurikuler bola voli di SMPS Soegijapranata Mataloko ditemukan bahwa secara keseluruhan keterampilan teknik *passing* bawah siswa masih belum maksimal. Akurasi *passing* bawah siswa masih belum optimal sehingga menyebabkan proses penerapan strategi dan taktik permainan dalam latihan menjadi terhambat. Dalam konteks pembinaan prestasi bola voli, tuntutan penguasaan teknik dasar termasuk teknik *passing* merupakan hal mutlak yang wajib dipenuhi oleh siswa anggota ekskul bola voli. Hal ini dikarenakan, keterampilan *passing* merupakan keterampilan dasar yang hampir selalu digunakan dalam permainan bola voli baik pada saat memulai serangan maupun untuk meredam serangan lawan. Oleh karena itu, keterampilan teknik dasar *passing* para siswa ekstrakurikuler bola voli yang belum maksimal perlu dilatih dengan berbagai pendekatan hingga mencapai tingkat keterampilan yang lebih baik. Memperhatikan urgensi masalah yang muncul pada lokasi penelitian maka dilakukan penelitian dengan judul pengaruh latihan *passing* bawah menggunakan media tembok pada siswa ekstrakurikuler bola voli SMPS Soegijapranata Mataloko.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan eksperimen dengan rancangan *The Static-Group PretestPosttest Design*.

O1	X1	O2
O3	X2	O4

Ket:

O1= pretest kelompok eksperimen

O2= pretest kelompok kontrol

O3= posttest kelompok eksperimen

O4= posttest kelompok kontrol

X1= perlakuan latihan *passing* ke tembok

X2= perlakuan latihan *passing* bawah

Dalam penelitian ini tes dilakukan sebanyak dua kali yaitu sebelum dan sesudah *treatment*. Perbedaan antara *pretest* dan *posttest* ini diasumsikan adanya efek dari *treatment* atau eksperimen. Data yang di kumpulkan dalam penelitian ini adalah melalui tes kinerja yaitu tes keterampilan *passing* bawah dalam permainan bola voli, dengan menggunakan instrument penelitian. Instrumen tes/non tes yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes *passing* bawah dilakukan secara individu alat ukur tes ini di gunakan untuk mengukur tes kemampuan *passing* bawah. Alat yang digunakan: (1) Dinding tembok/tembok untuk petak sasaran, (2) Bola voli 3 buah, (3) *Stopwatch* dan (4) peluit. Dalam penelitian ini untuk menguji hipotesis digunakan rumus *t-test* kelompok independen (tidak berkorelasi).

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di SMPK Soegijapranata Mataloko di kecamatan Golewa Kabupaten Ngada pada bulan Desember 2015 sampai 3 Januari 2016. Waktu *pretest* dan *posttest* di laksanakan pada pukul 14.20-16.00 WIB. Pemberian pemberlakuan (*teratment*) dilaksanakan sebanyak 12 kali pertemuan dengan frekuensi (kali) dalam seminggu yaitu hari Senin, Rabu dan Jumat pukul 14.20-16.00 WIB.

Tabel 1. Deskripsi statistik perhitungan skor pre-test dan post-test kelompok eksperimen dan kelompok kontrol.

Kelompok Statistik	Pre-test dan Post-test kelompok Eksperimen		Pre-test dan Post-test Kelompok Kontrol	
	Pre-Test	Post-Test	Pre-Test	Post-Test
Jml	335	475	335	402
Rerata	13.40	19.00	13.40	16.08
Min	10	15	10	13
Max	17	23	17	19
SD	1.70783	1.73205	1.89297	1.46969

Gain skor ternormalisasi diperoleh dari selisih antara skor *pot-test* dan skor *pre-test* kemudian dibagi dengan selisih antara skor maksimum dan *post-test*. Di bawah ini adalah rekapitulasi hasil perhitungan gain skor kemampuan *passing* memantul bola ke tembok kelompok eksperimen dan kontrol.

Tabel 2. Gain skor kemampuan *passing* memantul bola ke tembok kelompok eksperimen

Kelompok Eksperimen				
No.Resp	Pre-test	Post-test	Selisih	<g>
1	13	19	6	0.07
2	11	15	4	0.04
3	15	21	6	0.07
4	14	19	5	0.06
5	15	18	3	0.04
6	17	23	6	0.07
7	15	22	7	0.08
8	14	18	4	0.05
9	15	19	4	0.05
10	13	18	5	0.06
11	14	20	6	0.07
12	13	20	7	0.08
13	12	18	6	0.07
14	14	21	7	0.08
15	13	18	5	0.06
16	11	19	8	0.09
17	14	19	5	0.06
18	13	17	4	0.05
19	12	18	6	0.07
20	17	21	4	0.05
21	13	18	5	0.06
22	12	20	8	0.09
23	13	18	5	0.06
24	10	17	7	0.08
25	12	19	7	0.08
Jumlah	335	475	140	1.61
Rerata	13.40	19.00	5.60	0.06
Min	10	15	3	0.04
Max	17	23	8	0.09
Stand. Dev	1.70783	1.73205	1.35401	0.01517
Varians	2.91667	3.00000	1.83333	0.00023

Tabel 3. Gain skor kemampuan *passing* memantul bola ke tembok kelompok kontrol

Kelompok Kontrol				
No.Resp	Pretest	Posttest	Gain	GSn
1	13	15	2	0.02
2	14	15	1	0.01
3	11	15	4	0.04
4	10	13	3	0.03
5	14	16	2	0.02
6	17	18	1	0.01
7	12	15	3	0.03
8	14	18	4	0.05
9	11	15	4	0.04
10	16	19	3	0.04
11	14	16	2	0.02
12	13	16	3	0.03
13	12	16	4	0.05
14	11	15	4	0.04
15	15	16	1	0.01
16	12	15	3	0.03
17	16	19	3	0.04
18	13	17	4	0.05
19	16	18	2	0.02
20	12	15	3	0.03
21	13	16	3	0.03
22	16	17	1	0.01
23	12	15	3	0.03
24	13	15	2	0.02
25	15	17	2	0.02
Jumlah	335	402	67	0.77
Rerata	13.40	16.08	2.68	0.03
Min	10	13	1	0.01
Max	17	19	4	0.05
Stand. Dev	1.89297	1.46969	1.02956	0.012

Uji normalitas dilakukan terhadap data pada setiap variabel untuk mengetahui apakah variabel-variabel tersebut sebaran datanya ternormalisasi atau tidak. Berdasarkan hasil perhitungan dan uji signifikan normalitas sebaran data dengan uji *Kolmogorov-Smirnov* (K-S) tampak bahwa data *Gain Score* pre-test dan post-test pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol berdistribusi normal dengan nilai-nilai statistik *Kolmogorov-Smirnov* dan *Shapiro-Wilk* menunjukkan angka signifikansi lebih besar dari 0,05. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa sampel berasal dari populasi yang berdistribusi normal. Karena semua data berdistribusi normal maka analisis dapat dilanjutkan.

Tabel 3. Hasil Uji homogenitas
Test of Homogeneity of Variance

	Kriteria	Levene Statistic	df		Sig.
			1	df2	
Latihan Passing Bawah	<i>Based on Mean</i>	.546	1	48	.463
	<i>Based on Median</i>	.460	1	48	.501
	<i>Based on Median and with adjusted df</i>	.460	1	46.792	.501
	<i>Based on trimmed mean</i>	.528	1	48	.471

Pengujian homogenitas varians dalam penelitian ini dilakukan dengan menggunakan uji *Levene's Test for Equality of Variances* dengan bantuan *SPSS 16.0 for windows*. Hal ini dilakukan demi meyakinkan bahwa kelompok eksperimen dan kelompok kontrol mempunyai kesamaan kemampuan sehingga dapat diketahui perbedaan atau pengaruh setelah diberi perlakuan (*treatment*) yang signifikan dari kedua kelompok tersebut. Tampak bahwa semua nilai-nilai statistik *Levene* menunjukkan angka signifikansi lebih besar dari 0,05. Hal ini menunjukkan bahwa varian antar variabel adalah sama/homogen. Berdasarkan hasil uji prasyarat, yaitu uji normalitas dan uji homogenitas dapat disimpulkan bahwa data dari semua kelompok berdistribusi normal dan homogen. Oleh sebab itu, uji hipotesis dapat dilanjutkan.

Tabel 4. Hasil Uji Normalitas

Unit Analisis		Kolmogorov-Smirnov			Shapiro-Wilk			Ket
		Stai	Df	Sig.	Stat	df	Sig.	
Gain	K E	0.142	25	0.20	0.945	25	0.19	Norma
	K K	0.156	25	0.11	0.919	25	0.56	Norma

Data yang dianalisis adalah data *gain score* ternormalisasi yaitu selisih antara nilai *post-test* dikurangi nilai *pre-test* setelah ternormalisasi. Pengujian hipotesis digunakan untuk membuktikan diterima atau ditolaknya hipotesis. Hipotesis yang akan diuji secara

statistik adalah H_0 . Kriteria penolakan H_0 jika taraf signifikansi untuk nilai statistik t lebih kecil dari 0,05. Berdasarkan hasil analisis uji t diperoleh nilai t -hitung sebesar 2.0541 dan t tabel untuk $dk : 25 + 25 - 2 = 48$ dengan taraf signifikansi $\alpha = 0,05$ (uji dua pihak) adalah 2.021. Karena t tabel 2,021 lebih kecil dari t hitung 2.0541, maka H_0 ditolak dan H_1 diterima. Jadi ada perbedaan yang signifikan kemampuan *passing* bawah antara kelompok eksperimen dan kontrol $\bar{X}_1 > \bar{X}_2$ kesimpulannya bahwa latihan *passing* memantulkan bola berpengaruh yang signifikan terhadap kemampuan *passing* bawah.

Pembahasan

Merujuk pada deskripsi data gain skor bahwa rata-rata kemampuan *passing* memantulkan bola ke tembok pada kelompok eksperimen adalah 0.06, nilai kemampuan *passing* memantulkan bola ke tembok tertinggi adalah 0.09 dan terendahnya adalah 0.04. Sedangkan kemampuan *passing* memantulkan bola ke tembok pada kelompok kontrol nilai rata-rata yang diperoleh adalah 0.03 dengan nilai maksimalnya 0.05 dan terendahnya adalah 0.01. Berdasarkan analisis data di atas dapat disimpulkan bahwa pada kelompok yang diberi perlakuan latihan *passing* memantulkan bola ke tembok berpengaruh terhadap kemampuan *passing* bawah siswa kelas VII SMP Soegijapranata Mataloko.

Selain itu, data yang diperoleh dari uji statistik menunjukkan bahwa nilai t hitung 8.108 dan t tabel adalah 2.021. Berdasarkan hasil analisis uji t di atas diperoleh nilai t -hitung sebesar 8.108 dan t tabel untuk $dk : 25 + 25 - 2 = 48$ dengan taraf signifikansi $\alpha = 0,05$ (uji dua pihak) adalah 2.021. Karena t tabel 2,021 lebih kecil dari t hitung 2.0541, maka H_0 ditolak dan H_1 diterima. Kesimpulannya bahwa latihan *passing* memantulkan bola berpengaruh terhadap Kemampuan *passing* memantulkan bola ke tembok siswa kelas VII SMP Soegijapranata Mataloko.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan maka dapat disimpulkan bahwa latihan *passing* memantulkan bola voli ke tembok, berpengaruh signifikan terhadap kemampuan melakukan *passing* bawah siswa. Hal ini dibuktikan sesuai hasil analisis data uji t di peroleh nilai t -hitung sebesar 8.108 dan t tabel untuk $dk : 25 + 25 - 2 = 48$ dengan taraf signifikansi $\alpha = 0,05$ (uji dua pihak) adalah 2.021. Karena t tabel 2,021 lebih kecil dari t hitung 8.108 maka H_0 ditolak dan H_1 diterima. Dengan demikian terdapat perbedaan yang signifikan kemampuan *passing* bawah antar kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Berdasarkan rata – rata t hitung diketahui rata – rata kelompok eksperimen lebih besar daripada kelompok kontrol ($\bar{X}_1 > \bar{X}_2$). Kesimpulannya bahwa latihan *passing* memantulkan bola

ketembok berpengaruh terhadap kemampuan *passing* bawah dalam permainan bola voli dan signifikan terhadap kemampuan *passing* bawah.

DAFTAR PUSTAKA

- Bile, R.L., & Suharjana (2019). Efektivitas penggunaan model latihan kebugaran “*BBC Exercise*” untuk pemeliharaan kebugaran jasmani mahasiswa. *Journal of Physical Education, Sport and Recreation*. 3 (1) 30-37. doi: <https://doi.org/10.26858/sportive.v3i1.16857>.
- Depdiknas, (2006). Peraturan Menteri Pendidikan Nasional Republik Indonesia no 23 tahun 2006 tentang Standar Kompetensi Lulusan untuk Satuan Pendidikan Dasar dan Menengah. Jakarta BSNP.
- Fédération Internationale de Volleyball (FIVB). (2016). *Official Volleyball Rules 20172020-Approved by the 35th FIVB Congress 2016*. FIVB.
- Lenberg, K (2016). *Volleyball skills & drills, American Volleyball Coaches Association*. United States: Human Kinetics.
- Ramadhana, I. A., & Perdana, J. A. (2020). Upaya Peningkatan Hasil Belajar Pasing Bawah Bola Voli Dengan Pendekatan Bermain Pada Siswa Kelas X Man Demak. *Jurnal Ilmiah Bina Edukasi*, 13(2), 41–55. <https://doi.org/10.33557/jedukasi.v13i2.1154>
- Sarjono dan Sumarjo. 2010. *Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan*. Jakarta: Pusat Perbukuan.
- Tapo, Y. B. O., & Bile, R. L. (2020). Pelatihan Manajemen Penyelenggaraan Turnamen Bola Voli Antar Pelajar Sma/Smk Sekabupaten Ngada-Nagekeo Bagi Mahasiswa Pjkr Stkip Citra Bakti. *Jurnal Abdimas Ilmiah Citra Bakti*, 1(1), 29–38. <https://doi.org/10.38048/jailcb.v1i1.82>
- Tapo, Y.B.O. (2020). Evaluasi status kebugaran jasmani dan tingkat penguasaan keterampilan olahraga sepak bola dan bola voli mahasiswa PJKR semester V STKIP Citra Bakti Ngada berdasarkan aktivitas perkuliahan praktek dan pembinaan kegiatan UKM. *Jurnal Imedtech-Instructional Media, Design and Technology STKIP Citra Bakti Ngada*, 4 (1), 37-54. doi: <http://dx.doi.org/10.38048/imedtech.v4i1.223>.