

PERBEDAAN PENGARUH LATIHAN BOLA VOLI *PASSING* BAWAH DENGAN TEMAN DAN LATIHAN *PASSING* BAWAH SENDIRI PADA SISWI KELAS VII SMP NEGERI 24 MERANGIN

**Ikhsan Maulana Putra¹, Refril Dani²,
Raja Bani Pilitan³, Abdulah⁴, Megawati⁵**

Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi^{1,3}

Pendidikan Guru Sekolah Dasar^{2,4,5}

Universitas Muhammadiyah Muara Bungo

e-mail: maulana.ikhsan101@gmail.com, refrildani87@gmail.com,
rajabani23@gmail.com, abdulahmpd63@gmail.com,
mega.uqi@gmail.com

Abstrak

Masalah dalam penelitian ini adalah rendahnya kemampuan bermain bola voli sisw Kelas VII SMP Negeri 24 Merangin. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah ada perbedaan latihan *passing* bawah dengan teman dan *passing* bawah sendiri terhadap peningkatan *passing* bawah dalam permainan bola voli Pada Siswi Kelas VII SMP Negeri 24 Merangin.

Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen dengan rancangan *Matched Subject Design*. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 20 siswi dan dibagi menjadi kelompok eksperimen 1 dan kelompok eksperimen 2 dengan rumus AB-BA. Analisis data dalam penelitian ini menggunakan uji-t pada tarafsignifikansi 5% db 5.

Hasil 1) ada pengaruh latihan *passing* bawah sendiri, dengan hasil t-hitung $2,535 > t\text{-tabel } 2,306$, 2) ada pengaruh latihan *passing* bawah dengan teman, dengan hasil t-hitung $4,482 > t\text{-tabel } 2,306$, 3) Latihan *passing* bawah dengan teman lebih baik dari pada latihan *passing* bawah sendiri dengan hasil *mean post test* $12,8 > 10,9$.

Simpulan hasil penelitian ini adalah 1) Ada pengaruh latihan *passing* bawah dengan teman. 2) Ada pengaruh latihan *passing* bawah sendiri. 3) Latihan *passing* bawah dengan teman lebih baik dari Latihan *passing* bawah sendiri dalam meningkatkan Kemampuan *Passing* Bawah pada siswi *ekstrakurikuler* SMPN 24 Merangin.

Kata Kunci : *Passing* Bawah, Dengan Teman, Sendiri

Abstract

This study aims to find out whether there are differences in underhand passing exercises with friends and underhand passing on the increase in underhand passing in volleyball games for Class VII students of SMP Negeri 24 Merangin.

This research is an experimental research with Matched Subject Design. The sample in this study consisted of 20 female students and was divided into experimental group 1 and experimental group 2 using the AB-BA formula. Data analysis in this study used the t-test at a significance level of 5% db 5.

Results 1) there is an effect of practicing lower passing alone, with the result of t-count 2.535 > t-table 2.306, 2) there is an effect of practicing lower passing with friends, with a result of t-count 4.482 > t-table 2.306, 3) Training of lower passing with friends are better than the bottom passing exercise alone with a mean post test result of 12.8 > 10.9.

The conclusions of the results of this study are 1) There is an effect of lower passing exercises with friends. 2) There is the influence of self-passing exercises. 3) Underhand passing exercises with friends are better than self-passing exercises in improving lower passing abilities in extracurricular students at SMPN 24 Merangin.

Keywords: *Passing Down, With Friends, Alone*

PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani itu adalah wahana untuk mendidik anak. Para ahli sepakat, bahwa pendidikan jasmani merupakan alat untuk membina anak muda agar kelak mampu membuat keputusan terbaik tentang aktivitas jasmani yang dilakukan dan menjalani pola hidup sehat sepanjang hayat. Aktivitas jasmani itu dapat berupa permainan atau olahraga yang terpilih. Kegiatan itu bukan sembarang aktivitas, atau bukan pula hanya sekedar gerak badan yang tidak bermakna. Karena itu, kegiatan yang terpilih itu merupakan pengalaman belajar yang memungkinkan berlangsungnya proses belajar. Aneka aktivitas jasmani atau gerak insani itu dimanfaatkan untuk mengembangkan pribadinya anak secara menyeluruh (Rusli Lutan, 2015:1).

Tujuan pendidikan dimana olahraga sebagai alat pendidikan, permainan bola voli telah dimasukkan sebagai salah satu mata pelajaran pilihan di sekolah. Olahraga yang diprioritaskan seringkali telah ditentukan berdasarkan kondisi sekolah. Kebaikan dan manfaat permainan bola voli sebagai olahraga sekolah tidak perlu diragukan lagi. Permainan bola voli di Indonesia berkembangnya sangat pesat di seluruh lapisan masyarakat, sehingga timbul klub-klub di kota besar di seluruh Indonesia. Dengan dasar itulah maka pada tanggal 22 Januari 1955 PBVSI (Persatuan Bola Voli Seluruh Indonesia) didirikan di Jakarta bersamaan dengan kejuaraan nasional yang pertama. PBVSI sejak itu aktif mengembangkan kegiatan-kegiatan baik ke dalam maupun ke luar negeri sampai sekarang. Perkembangan permainan bola voli sangat menonjol saat

menjelang Asian Games ke IV dan Ganefo I di Jakarta baik untuk pria dan wanita Indonesia. Pertandingan bola voli masuk acara resmi dalam PON II di Jakarta dan POM ke I di Yogyakarta. Setelah tahun 1962 perkembangan bola voli sangat pesat, yaitu dengan banyaknya klub-klub bola voli di pelosok tanah air. Hal ini terbukti pula pada data-data peserta pertandingan dalam kejuaraan nasional, PON, POM dan pesta-pesta olahraga lain, dimana angka menunjukkan peningkatan jumlahnya. Sampai saat ini permainan bola voli di Indonesia menduduki peringkat ke tiga setelah sepak bola dan bulutangkis Menurut Suharno HP (2014:03).

Permainan bola voli adalah olahraga yang dapat dimainkan anak-anak sampai orang dewasa. Permainan bola voli pada dasarnya berpegang pada dua prinsip yaitu teknis dan psikis. Prinsip teknis dimaksudkan pemain memvoli bola dengan bagian pinggang ke atas, hilir mudik di udara melewati *net* agar dapat menjatuhkan bola di atas lapangan lawan untuk mencari kemenangan secara sportif. Secara psikis adalah permainan bermain dengan senang dan kerjasama yang baik. Setiap cabang olahraga memiliki taktik dan teknik tersendiri, demikian pula cabang olahraga bola voli. Menurut Suharno HP (2011:13) Dalam permainan bola voli terdapat enam macam cara bersentuhan dengan bola, sehingga timbul juga enam jenis teknik dasar, yaitu: teknik servis, teknik *passing* bawah, teknik *passing* atas, teknik umpan, teknik *smash*, teknik bendungan (*blok*). *Passing* merupakan salah satu teknik dasar dalam permainan bola voli yang penting. *Passing* adalah mengoperkan

bola kepada teman sendiri dalam satu regu dengan suatu teknik tertentu, sebagai langkah awal untuk menyusun pola serangan kepada regu lawan. Dalam permainan bola voli *passing* terdiri dari dua macam, yaitu *passing* atas dan *passing* bawah. Servis adalah pukulan atau penyajian bola sebagai serangan yang pertama kali ke daerah lawan dan sebagai tanda permulaan permainan. Pada mulanya servis hanya merupakan pukulan pembukaan untuk memulai suatu permainan, sesuai dengan kemajuan permainan, teknik servis saat ini tidak hanya sebagai permulaan permainan, tetapi jika ditinjau dari sudut taktik sudah merupakan serangan awal untuk mendapat nilai agar suatu regu berhasil meraih kemenangan. Menurut Suharno HP (2014:20) smash adalah bola dipukul keras kebawah sehingga bola akan bergerak dengan cepat dan menukik melewati atas net menuju lapangan dan akan sulit diterima oleh lawan. Pada teknik smash inilah letak seninya dalam permainan bola voli. Smash berfungsi untuk melakukan serangan ke daerah lawan sehingga bola yang akan diseberangkan ke daerah lawan tersebut dapat mematikan minimal menyulitkan lawan dalam memainkan bola dengan sempurna. Pukulan-pukulan keras dan tajam yang dilakukan suatu tim tersebut diharapkan mampu menghasilkan point sehingga kemungkinan memenangkan pertandingan lebih besar. block merupakan benteng pertahanan yang paling utama untuk menangkis serangan lawan. Bendungan atau block berfungsi untuk menghadang serangan lawan dari dekat jaring sekaligus sebagai serangan balik ke pihak lawan. Melakukan blok adalah tindakan para pemain di dekat net untuk menghalangi bola yang datang dari lawan dengan melakukan jangkauan lebih tinggi dari ketinggian net. Hanya pemain baris depan yang diperbolehkan

untuk melakukan blok yang sempurna. Teknik dasar *passing* bawah adalah teknik yang pertama kali diajarkan di sekolah-sekolah maupun di klub-klub. Karena *passing* bawah merupakan tehnik bermain yang penting. Kegunaan *passing* bawah antara lain: untuk menerima bola servis, untuk menerima bola dari lawan yang berupa serangan/smash, untuk pengambilan bola setelah terjadi block atau bola pantulan dari net.

Perkembangan bola voli di Kecamatan Tabir Ilir sudah semakin maju. Hal itu dapat terbukti dengan adanya pertandingan-pertandingan bola voli beberapa tahun terakhir ini. Terutama pertandingan tingkat SMP sederajat se-Kecamatan Tabir Ilir baik putra maupun putri. Namun tim putri SMP Negeri 24 Merangin belum pernah mengikuti pertandingan-pertandingan tersebut.

Karena masih banyak peserta ekstrakurikuler bola voli putri yang belum menguasai teknik-teknik dasar bola voli khususnya *passing* bawah. Sedangkan tim putri biasanya terdiri dari peserta ekstrakurikuler. Jumlah peserta ekstrakurikuler bola voli di SMP Negeri 24 Merangin tergolong banyak, seharusnya sarana prasarana yang ada juga sesuai dengan jumlah peserta. Namun kenyataan di lapangan, jumlah lapangan dan net bola voli di tahun ajaran 2020/2021 hanya 1 buah, dan bola yang tersedia hanya 2 buah. Oleh sebab itu peserta tidak dapat berlatih secara optimal.

Kegiatan ekstrakurikuler adalah kegiatan tambahan di luar struktur program dilaksanakan diluar jam pelajaran biasa agar memperkaya dan memperluas wawasan pengetahuan dan kemampuan siswa (Suryosubroto, 2012:271). Di SMP Negeri 24 Merangin merupakan sekolah yang mengadakan kegiatan ekstrakurikuler. Kegiatan

ekstrakurikuler bola voli dibina oleh seorang pelatih. Pada observasi awal, saat peneliti mengamati kegiatan ekstrakurikuler bola voli di SMP Negeri 24 Merangin, dari 20 siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bola voli hanya ada 6 orang yang bisa melakukan *Passing* bawah dengan teknik yang benar, 14 orang lainnya belum mampu melakukan *Passing* bawah dengan baik dan benar. Penguasaan teknik *passing* bawah yang dimiliki oleh siswi SMP Negeri 24 Merangin terutama yang mengikuti ekstrakurikuler bola voli masih sangat kurang. Hal ini dapat dilihat pada saat bermain, dalam pengambilan bola pertama dari servis maupun penerimaan bola dari smash belum terarah pada sasaran pengumpan yang dituju, bola sering kebelakang ketika melakukan *passing* bawah, bola keluar dari lapangan ketika melakukan *passing* bawah. Pemberian bentuk latihan permainan bola voli dirasa masih kurang berpengaruh dan menyenangkan. Terlihat dari kurangnya minat siswi untuk latihan permainan bola voli, siswi cepat bosan saat diberikan bentuk latihan yang tidak efisien.

Hal ini mengakibatkan kemampuan teknik dasar *Passing* bawah masih kurang, maka diperlukan bentuk latihan yang tepat dan efisien. Ini terbukti dari observasi dan wawancara peneliti kepada bapak Harpandi selaku pelatih kegiatan ekstrakurikuler bola voli sekaligus guru pendidikan jasmani dan kesehatan di SMP Negeri 24 Merangin beliau mengatakan bahwa, "Banyaknya siswi yang tidak mampu melakukan *Passing* bawah dikarenakan kurang latihan fisik yang menunjang kekuatan otot lengan, membuat *passing* siswi menjadi tidak stabil dan otot lengan kurang kuat, karena selama ini yang dilatih lebih ke fisik dari pada ke teknik, sehingga latihan yang mempengaruhi kekuatan otot

lengan itu kurang di perhatikan" Dalam melatih bola voli ada beberapa cara yang digunakan untuk melatih *passing* bawah yang efektif dan menyenangkan, baik menggunakan alat maupun tanpa menggunakan alat. Diantaranya adalah latihan *passing* bawah berpasangan dengan menggunakan rintangan tali dan *passing* bawah memantul ke dinding sebagai media pembantu latihan. Dua metode tersebut menarik penulis untuk melakukan penelitian yang berhubungan dengan latihan teknik dasar *passing*, khususnya *passing* bawah dalam permainan bola voli dengan judul "perbedaan pengaruh latihan bola voli *passing* bawah dengan teman dan latihan *passing* bawah sendiri pada siswi kelas VII SMP Negeri 24 Merangin Kec. Tabir Ilir kab. Merangin tahun 2021

METODE

Penelitian ini adalah metode eksperimen. Metode eksperimen merupakan salah satu metode penelitian untuk menimbulkan suatu keadaan atau kejadian, kemudian diteliti bagaimana akibatnya (Suharsimi Arikunto, 2016:3). Eksperimen selalu dilakukan dengan maksud untuk melihat akibat dari perlakuan. Di dalam penelitian ini digunakan Randomized Group Pretest-Post test Design dan pembagian kelompoknya menggunakan pola Matching By Subject Ordinal Pairing. Metode eksperimen dengan sample tidak terpisah maksudnya peneliti hanya memilih satu kelompok saja, yang diukur dua kali, pengukuran pertama (pretest) dilakukan sebelum subjek diberi perlakuan, kemudian perlakuan (treatment), yang akhirnya ditutup dengan pengukuran kedua (posttest), penelitian ini dilaksanakan pada siswi SMP Negeri 24 Merangin, waktu penelitian dilakukan selama 4 minggu atau 1 bulan, yaitu dimulai bulan juni 2021.

Tempat dalam pelaksanaan penelitian ini dilaksanakan di lapangan bola voli SMP Negeri 24 Merangin, bertempat di lingkungan sekolah. Waktu penelitian ini dilaksanakan pada semester ke dua tahun pelajaran 2020/2021, dan setelah proposal disetujui oleh dosen pembimbing dan penguji saat ujian.

Populasi yang digunakan sebagai subyek penelitian adalah seluruh siswi yang berlatih di kegiatan ekstrakurikuler SMP Negeri 24 Merangin yang berjumlah 20 orang. Disini peneliti menentukan sampel dari sebagian populasi dengan syarat tertentu yaitu: siswi yang berlatih di kegiatan ekstrakurikuler, berjenis kelamin perempuan, pernah mendapatkan materi latihan *passing* bawah sebelumnya.

Untuk sampel dalam penelitian ini adalah seluruh siswi putri kegiatan ekstrakurikuler SMPN 24 Merangin sejumlah 20 siswi. Untuk mendapatkan sampel

penulis mengajukan surat permohonan ijin penelitian kepada Kepala SMP Negeri 24 Merangin, yang menjadi sampel adalah siswi peserta ekstrakurikuler bola voli SMP Negeri 24 Merangin dengan jumlah siswi 20 orang. Selanjutnya diadakan tes awal dan hasilnya dirangking dari yang tertinggi sampai yang terendah kemudian dibagi dalam dua kelompok dengan menggunakan cara ordinal pairing, dengan menggunakan cara ABBA, yaitu kelompok eksperimen 1 sebanyak 10 siswi melakukan latihan *passing* bawah berpasangan dengan rintangan tali dan kelompok eksperimen 2 sebanyak 10 siswi melakukan latihan *passing* bawah dengan tembok. Setelah anak coba melakukan latihan sebanyak 6 kali pertemuan untuk kelompok eksperimen, maka diadakan tes akhir. Adapun pelaksanaan dari tes akhir adalah sama dengan tes awal, dengan tujuan untuk mengetahui hasil latihan yang dicapai anak dari kelompok eksperimen 1 maupun kelompok eksperimen 2 setelah melakukan *passing* bawah.

Teknik Pengumpulan Data

Diadakan tes awal dan hasilnya dirangking dari yang tertinggi sampai yang terendah kemudian dibagi dalam dua kelompok dengan menggunakan cara ordinal pairing, dengan menggunakan cara ABBA, yaitu kelompok eksperimen 1 sebanyak 10 siswi melakukan latihan *passing* bawah berpasangan dengan rintangan tali dan kelompok eksperimen 2 sebanyak 10 siswi melakukan latihan *passing* bawah dengan tembok. Setelah anak coba melakukan latihan sebanyak 6 kali pertemuan untuk kelompok eksperimen, maka diadakan tes akhir. Adapun pelaksanaan dari tes akhir adalah sama dengan tes awal, dengan tujuan untuk mengetahui hasil latihan yang dicapai anak dari kelompok eksperimen 1 maupun kelompok eksperimen 2 setelah melakukan *passing* bawah.

Teknik Analisis Data

Data hasil penelitian di analisis dengan

t-tes cara rumus pendek pada taraf signifikansi 0,05 (Sutrisno Hadi, 2015:225). Dalam penelitian ini penulis menggunakan uji hipotesis yang mana pengujian hipotesis akan sampai kepada suatu kesimpulan menerima atau menolak hipotesis tersebut setelah data terkumpul dan diolah

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan latihan *passing* bawah sendiri dengan tembok sasaran tetap berpengaruh terhadap kemampuan *passing* bawah pada siswi ekstrakurikuler SMPN 24 Merangin. Setelah diberi latihan *passing* bawah sendiri dengan tembok sasaran rata-rata poin yang diperoleh siswi dalam melakukan *passing* bawah sendiri dengan tembok sasaran 10,9 dimana sebelumnya adalah 8,6, ini berarti latihan *passing* bawah sendiri dengan tembok sasaran tetap mampu meningkatkan kemampuan *passing* bawah. Berdasarkan pengamatan peneliti dilapangan, *Passing* bawah sendiri dengan tembok sasaran tetap mempunyai keunggulan. Karena *passing* bawah sendiri dengan tembok sasaran tetap dapat lebih fokus terhadap sasaran yang dihadapi. Dengan meningkatnya fokus pemain terhadap sasaran, maka semakin meningkat pula kemampuan *passing* bawah individu pemain voli. Berarti ada pengaruh latihan *passing* bawah individu terhadap kemampuan *passing* bawah.

Pengaruh latihan *passing* bawah dengan teman menggunakan tali rintangan terhadap kemampuan *passing* bawah.

Hasil penelitian menunjukkan latihan *passing* bawah dengan teman menggunakan tali rintangan berpengaruh terhadap kemampuan *passing* bawah pada siswi ekstrakurikuler SMPN 24 Merangin. Setelah diberi latihan *passing* bawah dengan teman menggunakan tali rintangan rata-rata poin yang diperoleh atlet dalam melakukan *passing* bawah dengan teman menggunakan tali rintangan 12,8 dimana sebelumnya adalah 10,2, ini berarti latihan *passing* bawah berpasangan rotasi mampu

meningkatkan kemampuan *passing* bawah.

Berdasarkan pengamatan peneliti dilapangan, *Passing* bawah dengan teman menggunakan tali rintangan mempunyai keunggulan. Karena melatih ketepatan *passing* bawah saat menerima bola tinggi dari lawan Dengan meningkatnya ketepatan *passing* bawah, maka semakin meningkat pula kemampuan pemain saat menerima bola tinggi dari lawan. Berarti ada pengaruh latihan *passing* bawah berpasangan terhadap kemampuan *passing* bawah.

Perbandingan latihan *passing* bawah dengan teman dan sendiri terhadap kemampuan *passing* bawah.

Hasil penelitian menunjukkan terdapat perbedaan kemampuan *passing* bawah dengan teman dengan siswi yang diberi latihan *passing* bawah sendiri. Berdasarkan fakta ini bahwa kedua latihan tersebut mampu meningkatkan kemampuan *Passing* Bawah maka dapat disimpulkan kedua latihan ini sama baiknya. Kedua latihan tersebut memiliki unsur-unsur yang sama yang membedakan hanya *passing* bawah Latihan *passing* bawah dengan teman ini meningkatkan ketepatan *passing* bawah saat menerima bola tinggi dari lawan. Sedangkan latihan *passing* bawah sendiri cenderung sulit untuk mengendalikan bola, karena tidak menggunakan alat.

KESIMPULAN

Dari hasil penelitian, analisis data dan pembahasan diperoleh simpulan sebagai berikut.

Ada Pengaruh Latihan *Passing* Bawah dengan Teman Terhadap Kemampuan *Passing* Bawah pada Siswi Kelas VII SMP Negeri 24 Merangin.

Ada Pengaruh Latihan *Passing* Bawah Sendiri Terhadap Kemampuan

Passing Bawah pada Siswi Kelas VII SMP Negeri 24 Merangin.

Latihan *passing* bawah dengan teman lebih baik dari Latihan *passing* bawah sendiri dalam meningkatkan Kemampuan *Passing* Bawah pada Siswi Kelas VII SMP Negeri 24 Merangin.

DAFTAR PUSTAKA

- Lutan, Rusli dkk. (2015). Pendidikan Kebugaran Jasmani: Orientasi Pembinaan di. Sepanjang Hayat. Jakarta. Depdiknas
- PBVSJ. (2015). *Jenis-Jenis Permainan Bolavoli*. Jakarta: Sekretariat Umum PP.PBVSJ
- Sugiyono (2016). *Statistika untuk Penelitian*. Bandung: Alfabeta.
- Suharno, HP. 2014. Ilmu Kepeleatihan Olahraga. Bandung: PT. Karya Ilmu
- Suharno Hp.(2015). *Ilmu Coaching Umum*. Yogyakarta :FPOK IKIP Yogyakarta