

PENGARUH BERMAIN BOLA PANTUL TERHADAP KEMAMPUAN DASAR PASSING BAWAH PESERTA EKSTRAKURIKULER BOLA VOLI PUTRA DI SMA N 5 MAGELANG

THE EFFECT OF PLAYING BOUNCING BALL TOWARD THE UNDER-PASSING BASIC SKILL OF MALE VOLLEY BALL EXTRACURRICULAR PARTICIPANTS AT SMA N 5 MAGELANG

Oleh: Hafiz Rahmanto

Fakultas Ilmu Keolahragaan, Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Universitas Negeri Yogyakarta, Jl. Kolombo No.1, Karangmalang, Yogyakarta, 55281 Email: Hfzrhmnt@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh bermain bola pantul terhadap kemampuan dasar *passing* bawah peserta ekstrakurikuler bola voli putra di SMA N 5 Magelang. Kemampuan Dasar *passing* Bawah peserta ekstrakurikuler bola voli putra di SMA N 5 Magelang masih kurang. Belum diketahuinya pengaruh bermain bola pantul terhadap kemampuan dasar *passing* bawah peserta ekstrakurikuler bola voli putra di SMA N 5 Magelang.

Jenis penelitian ini adalah eksperimen dengan desain “*One Group Pretest-Posttest Design*”. Di mana dalam penelitian ini tidak ada kelompok pembanding. Populasi penelitian ini adalah seluruh siswa putra yang mengikuti ekstrakurikuler bola voli yang berjumlah 16 anak, tanpa kelompok pembanding. Maka seluruh siswa putra yang mengikuti ekstrakurikuler bola voli digunakan sebagai subjek dalam penelitian. Instrumen yang digunakan adalah tes, yaitu *Brumbach forearms pass wall-volley test*. Teknik analisis data menggunakan uji normalitas, uji homogenitas dan uji t untuk pengujian hipotesis atas dasar taraf signifikansi 0,05.

Hasil pengujian menunjukkan bahwa ada pengaruh yang signifikan antara bermain bola pantul terhadap kemampuan dasar *passing* bawah peserta ekstrakurikuler bola voli putra di SMA N 5 Magelang, uji hipotesis menunjukkan nilai Signifikansi sebesar $0,000 < 0,05$ dengan demikian, hipotesis alternatif (H_a) dapat diterima. Rata-rata *Pretest* sebesar 25,75 dan rata-rata *Posttest* sebesar 27,44 maka dapat diketahui perbedaan rata-rata sebesar 1,688 lebih banyak setelah diberikan latihan dan persentase peningkatan kemampuan dasar *passing* bawah peserta ekstrakurikuler bola voli putra di SMA N 5 Magelang meningkat sebesar 6,555 % setelah diberikan latihan bermain bola pantul.

Kata kunci: Bola Pantul, *Passing* Bawah dan Bola Voli.

Abstract

The aim of this research was to find the effect of playing bouncing ball toward the under-passing basic skill of male volley ball extracurricular participants at SMA N 5 Magelang. The under-passing basic skill of male volley ball extracurricular participants at SMA N 5 Magelang was still low. The effect of playing bouncing ball toward the skill had not been known yet.

This research was classified as an experimental research with “One Group Pretest-Posttest Design.” There was no any comparator group in this research. The population of this research was all of male students joining volley ball extracurricular consisted of 16 students without any comparator group. All of the male students joining volley ball extracurricular were involved as the subjects of this research. The instrument applied was a test named Brumbach forearms pass wall-volley test. Meanwhile, the data analysis techniques were normality test, homogeneity test, and t test to examine the hypothesis with significance level 0.05 as the basis.

The result of the tests showed that there was a significant effect of playing bouncing ball toward the under-passing basic skill of male volley ball extracurricular participants at SMA N 5 Magelang. The significance value obtained from the hypothesis test was $0.000 < 0.05$. Therefore, the hypothesis alternative (H_a) could be accepted. The mean of the pretest was 25.75 and the mean of the posttest was

27.44. *The means improved 1.688 higher and the percentage of under-passing basic skill of male volley ball extracurricular participants at SMA N 5 Magelang increased 6.555% after playing bouncing ball training was implemented.*

Keywords: bouncing ball, under passing, volley ball.

PENDAHULUAN

Sebagai lembaga pendidikan formal, sekolah mempunyai peranan yang besar dalam perkembangan individu siswa. Sekolah adalah lembaga yang bersifat kompleks dan unik, bersifat kompleks karena sekolah sebagai organisasi yang mana di dalamnya terdapat berbagai dimensi yang satu sama lainnya saling berkaitan dan saling menentukan. Sedangkan sifat unik, menunjukkan bahwa sekolah sebagai organisasi yang memiliki ciri-ciri tertentu yang tidak dimiliki oleh organisasi lain (Depdiknas, 2003: 23). Sekolah sebagai salah satu lembaga pendidikan tetapi tidak hanya berfungsi sebagai tempat mentransfer ilmu pengetahuan pada siswa, melainkan juga dituntut untuk dapat merangsang siswa dalam mengembangkan potensi-potensinya. Dengan begitu siswa dapat mengembangkan kreativitasnya sesuai dengan potensi yang dimilikinya dan juga dapat menerima serta memahami kekurangan dan kelebihan yang ada pada diri siswa tersebut. Pengembangan potensi siswa ini dimulai dari jenjang pendidikan dasar sampai kepada jenjang pendidikan tinggi, dengan dijumpai kurikulum 2013 (K-13) yang berlaku sekarang di sekolah, maka dari kurikulum yang dikembangkan memungkinkan potensi siswa berkembang secara optimal, mencakup mata pelajaran, dan pengembangan diri, yang dalam pengembangan diri terdapat kegiatan ekstrakurikuler. Salah satu kegiatan yang menunjang pengembangan bakat dan minat siswa adalah kegiatan ekstrakurikuler.

Menurut (Moh. Uzer Usman, 1993: 22) Ekstrakurikuler merupakan kegiatan yang dilakukan di luar jam pelajaran (tatap muka) baik dilaksanakan di sekolah maupun di luar sekolah dengan maksud untuk lebih memperkaya dan memperluas wawasan pengetahuan dan kemampuan yang telah dimilikinya dari berbagai bidang studi. Kegiatan ekstrakurikuler ditujukan agar siswa dapat mengembangkan kepribadian, bakat dan kemampuannya di berbagai bidang di luar akademik. Ekstrakurikuler juga bertujuan salah

satunya yaitu untuk menciptakan generasi muda yang cinta olahraga serta menghargai arti penting dari olahraga dan tentunya dalam kesehatan jasmani dan rohaninya. Keterampilan peserta didik akan dilatih dengan berbagai bentuk latihan khusus sesuai cabang olahraga yang dipilih dan diminati para siswa. Keikutsertaan siswa dalam kegiatan ekstrakurikuler ini diharapkan dapat melatih fisik dan mental siswa.

Permainan bola voli merupakan salah satu cabang olahraga permainan beregu yang disukai dan digemari setiap orang. Karena permainan bola voli termasuk olahraga yang menarik, menyenangkan dan tidak membutuhkan biaya yang besar sehingga bisa dilakukan dengan mudah. Cukup membutuhkan beberapa teman, bola, net dan lahan kosong yang bisa dijadikan lapangan maka permainan bola voli bisa dilakukan. Inilah yang menjadi salah satu penyebab semakin populer dan semakin digemarinya permainan bola voli di kalangan masyarakat di seluruh Indonesia.

Permainan bola voli memiliki beberapa bentuk teknik dasar yang perlu dikuasai oleh seorang pemain. Menurut Nuril Ahmadi (2007: 20) "dalam permainan bola voli ada beberapa teknik dasar yang harus dikuasai. Teknik dasar dalam permainan bola voli terdiri atas servis, *passing* bawah, *passing* atas, *block*, dan *smash*". Penguasaan teknik dasar sangat penting agar bisa bermain bola voli dengan baik. Untuk menguasai teknik-teknik dasar tersebut diperlukan latihan-latihan teknik dasar secara terus menerus dan sungguh-sungguh supaya dapat menguasai teknik bola voli itu dengan mudah. Selain itu, semakin marak pula dengan adanya pembinaan olahraga bola voli seperti di instansi-instansi perusahaan, pemerintah dan juga di lembaga-lembaga pendidikan baik di Sekolah Dasar (SD), Sekolah Menengah Pertama (SMP), Sekolah Menengah Atas (SMA) maupun di Perguruan Tinggi.

SMA N 5 Magelang berlokasi di Jl. Barito 2, Pagiren, Kedungsari, Magelang Utara,

Kota Magelang, Jawa Tengah 59115. SMA N 5 Magelang merupakan SMA yang masuk dalam kategori maju dalam hal sarana prasana serta kualitas pendidikan. Pengembangan potensi siswanya selalu diberikan pembinaan, baik melalui intrakurikuler maupun ekstrakurikuler di sekolah. Adapun sarana dan prasarana olahraga yang dapat digunakan untuk kegiatan ekstrakurikuler olahraga adalah Gedung Serba Guna (GSG) yang di dalam gedung tersebut bisa digunakan untuk lapangan bola basket, lapangan futsal, tenis lapangan, lapangan bulutangkis dan lapangan bola voli, masih ada lapangan sepakbola yang ada di bagian barat gedung sekolah.

Selain itu, SMA N 5 Magelang merupakan sekolah yang mengadakan kegiatan ekstrakurikuler. Kegiatan ekstrakurikuler di SMA N 5 Magelang sudah berjalan dengan baik termasuk ekstrakurikuler bola voli. Kegiatan ekstrakurikuler bola voli yang dibina oleh guru pendidikan jasmani dan seorang pelatih sudah berjalan dengan baik dan teknik dasar permainan bola voli telah diajarkan dan dilatih dengan baik pula. Tetapi proses kegiatan ekstrakurikuler bola voli yang telah dilaksanakan belum menunjukkan hasil yang maksimal. Terlihat dengan adanya siswa yang belum mampu melakukan teknik dasar dengan baik terutama *passing* bawah. Permasalahan yang terjadi ketika pelaksanaan ekstrakurikuler bola voli maupun saat pembelajaran penjas, siswa melakukan *passing* bawah baik kepada kawan maupun menuju ke daerah lawan bola sering tidak sampai atau melenceng. Kemudian, siswa melakukan *passing* dengan asal-asalan yang penting bola melewati net dan jatuh di daerah lawan. Padahal kemampuan teknik dasar *passing* bola voli merupakan hal terpenting untuk olahraga permainan bola voli. Siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bola voli memiliki kemampuan yang berbeda-beda, oleh karena tidak semua siswa mengetahui dan mempraktekkan teknik dasar bola voli dengan baik dan benar, sehingga untuk mengetahui kemampuan yang berbeda-beda tersebut perlu disesuaikan dengan karakteristik siswa SMA yang masih menyukai aktivitas latihan dengan model permainan.

Bermain bola pantul adalah bentuk latihan untuk meningkatkan kemampuan dasar *passing* bawah siswa. Bermain bola pantul ini salah satu bentuk latihan yang belum pernah

diterapkan dalam latihan permainan bola voli di SMA N 5 Magelang. Dengan bentuk latihan bermain bola pantul ini kemungkinan siswa akan merasa lebih tertarik dan termotivasi dalam melakukan latihan. Kemudian, siswa akan memperoleh sesuatu yang baru, menyenangkan dan mampu membuat siswa bergerak aktif dalam latihan ekstrakurikuler bola voli. Sehingga diharapkan akan memberikan dampak positif bagi peserta ekstrakurikuler untuk giat dalam melakukan latihan *passing* bawah agar dapat meningkatkan prestasi bola voli siswa di sekolah. Berdasarkan uraian di atas maka peneliti merasa tertarik untuk mengadakan penelitian dengan judul "Pengaruh Bermain Bola Pantul Terhadap Kemampuan Dasar *Passing* Bawah Peserta Ekstrakurikuler Bola Voli Putra di SMA N 5 Magelang".

METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen, artinya penelitian yang bertujuan untuk mencari hubungan sebab-akibat. Penelitian eksperimen merupakan penelitian yang dimaksudkan untuk mengetahui ada tidaknya akibat dari "sesuatu" yang dikarenakan pada subjek selidik (Suharsimi Arikunto, 1989: 257). Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah model *One-Group Pretest and Posttest Design*, artinya dalam desain terdapat satu subyek yang diberi perlakuan (*treatment*) dengan dua kali pengukuran yaitu sebelum eksperimen dan sesudah eksperimen atau tes awal (*pre-test*) dan tes akhir (*post-test*). Secara skematis digambarkan seperti berikut:

$$O_1 \longrightarrow X \longrightarrow O_2$$

Keterangan :

O_1 : *Pretest*

X : *Treatment* / perlakuan

O_2 : *Posttest*

Dalam penelitian ini tes dilakukan sebanyak dua kali yaitu *pretest* sebelum *treatment* dan *posttest* sesudah *treatment*. Perbedaan antara *pre-test* (O_1) dan *posttest* (O_2) ini diasumsikan merupakan efek dari eksperimen atau *treatment*. Sehingga hasil dari

treatment diharapkan dapat diketahui lebih akurat, karena terdapat perbandingan antara keadaan pada saat sebelum dan sesudah *treatment*. *Treatment* yang diberikan pada penelitian ini adalah dengan bentuk latihan bermain bola pantul terhadap kemampuan dasar *passing* bawah peserta ekstrakurikuler bola voli putra di SMA N 5 Magelang.

B. Definisi Operasional Variabel Penelitian

Variabel penelitian adalah suatu atribut atau sifat atau nilai dari orang, obyek atau kegiatan yang mempunyai variasi tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya (Sugiyono, 2007: 3). Penelitian ini terdapat dua variabel, yaitu variabel bebas dan variabel terikat. Variabel bebas adalah variabel yang mempengaruhi variabel lain, variabel bebas dalam penelitian ini yaitu bermain bola pantul, sedangkan variabel terikat adalah variabel yang dipengaruhi oleh variabel lain, variabel terikat dalam penelitian ini yaitu kemampuan *passing* bawah bola voli. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh bermain bola pantul terhadap kemampuan dasar *passing* bawah peserta ekstrakurikuler bola voli putra di SMA N 5 Magelang.

Definisi operasional masing-masing variabel dalam penelitian ini adalah:

1. Bermain bola pantul yang diberikan dalam penelitian ini adalah bermain bola pantul yang dipergunakan untuk mencapai penguasaan gerakan-gerakan *passing* bawah yang baik.
2. Kemampuan *passing* bawah adalah kemampuan seseorang dalam melakukan *passing* bawah dengan teknik yang benar dengan tujuan untuk mengarahkan bola ke dalam sasaran dengan tepat mengarah kesasaran yang diinginkan. Dalam penelitian ini kemampuan *passing* bawah akan diukur dengan menggunakan tes *Brumbach forearms pass wall-volley test*.

C. Subjek Penelitian

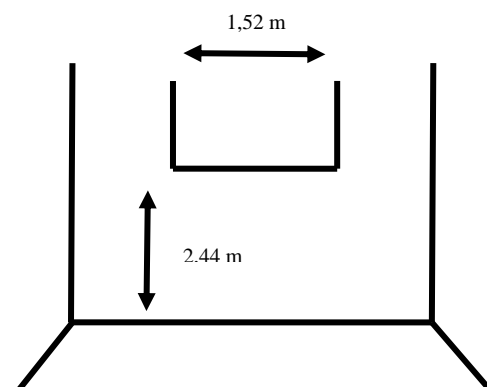
Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas subjek atau objek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu

yang ditetapkan peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulan (Sugiyono, 2007: 117). Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah seluruh siswa putra yang mengikuti ekstrakurikuler bola voli di SMA N 5 Magelang yang berjumlah 16 anak. Maka seluruh siswa putra yang mengikuti ekstrakurikuler bola voli digunakan sebagai subjek dalam penelitian.

D. Instrumen Penelitian dan Teknik Pengumpulan data

1. Instrumen penelitian

Instrumen penelitian adalah alat atau fasilitas yang digunakan oleh peneliti dalam mengumpulkan data agar pekerjaannya lebih mudah dan hasilnya lebih baik dalam arti lebih cermat, lengkap dan sistematis sehingga lebih mudah diolah (Suharsimi Arikunto, 2002: 136). Instrumen yang akan digunakan dalam penelitian ini untuk mengukur kemampuan gerak dasar *passing* bawah adalah menggunakan tes, yaitu *Brumbach forearms pass wall-volley test*. Seperti pada gambar berikut:



Gambar 6. *Brumbach Forearms Pass Wall-Volley Test* (Richard H. Cox, 1980: 100)

Adapun petunjuk pelaksanaan instrumen tes *Brumbach forearms pass wall-volley test* dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

a. Tujuan

Untuk mengukur kemampuan dan kecepatan dalam melakukan *passing* bawah dengan memvoli ke dinding.

b. Alat perlengkapan

Dinding yang rata dan halus dengan garis sasaran selebar 2,54 cm, setinggi 2,44 m

dari lantai. Selain itu, *stopwatch*, lakban hitam, peluit, blanko penilaian, dan bola voli juga digunakan dalam setiap tes.

c. Tester

Jumlah testor sebanyak 2 orang yaitu:

- 1) Pengawas, 1 orang yang bertugas mengamati dan mengawasi jatuhnya bola pada petak sasaran. Jika bola mengenai luar sasaran maka tidak dihitung sebagai *passing* bawah sah.
- 2) Pencatat hasil dan *timer*, berfungsi sebagai mencatat hasil yang dicapai oleh siswa dan bertugas untuk menentukan permulaan dan akhir dari pelaksanaan tes *passing* bawah.

d. Petunjuk pelaksanaan

Testi dengan bola voli di tangan berdiri menghadap ke dinding sasaran. Setelah ada aba-aba “ya” bola dilambungkan ke dinding sasaran. Bola dipantul-pantulkan dengan menggunakan *passing* bawah sebanyak-banyaknya dalam waktu 1 menit dan di atas garis 2.44 meter.

e. Penilaian

Skor diambil dari jumlah pantulan bola yang sah selama 1 menit. Setiap peserta mendapatkan 2 kali kesempatan. Skor diambil dari jumlah pantulan tertinggi dari 2 kali kesempatan. Lemparan tidak termasuk dalam hitungan skor.

f. Reliabilitas dan validitas

Borenvik (1969) dalam Cox Richrad H (1980: 102) melaporkan bahwa reliabilitas setinggi 0,896 dan koefisien validitasnya 0,80 dengan keterampilan *passing* dalam situasi permainan sebagai kriteria. Tes *passing* bawah dari *brumbach forearms pass wall volley test* yang telah diuji cobakan untuk jenis kelamin putra dan putri, dengan kriteria umur 9–11, 12–14, 15–17, 18–22.

Percentile	Sex	Male				Female			
	Age	9-11	12-14	15-17	18-22	9-11	12-14	15-17	18-22
90		17	23	32	48	17	23	41	44
80		13	19	28	42	13	19	34	38
70		10	16	25	39	10	16	30	33
60		8	14	23	37	8	14	27	29
50		6	12	21	34	6	12	24	26
40		4	10	19	31	4	10	21	23
30		2	8	17	29	2	8	18	19
20		0	5	14	26	0	5	14	15
10		0	1	10	20	0	1	7	10

Tabel 1. Penilaian *Brumbach forearm pass wall-volley test* (tes *passing* bawah), (Richard H. Cox, 1980:103)

g. Objektivitas

Tak seorangpun melaporkan koefisien objektivitas namun dianggap tinggi karena sifat tugas.

2. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data adalah suatu cara yang dilakukan untuk mendapatkan informasi atau data yang berhubungan dengan variabel-variabel yang akan diteliti. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan tes. Tes yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan *Brumbach forearms pass wall-volley test*. Data penelitian dilakukan pada saat proses kegiatan ekstrakurikuler yang dilaksanakan 3 kali dalam seminggu dan berlangsung selama 6 minggu, yang dilakukan sebanyak 16 kali pertemuan. Pertemuan pertama yaitu *pretest* kemudian *treatment* dilakukan pada pertemuan ke dua sampai ke limabelas (14 kali *treatment*) dan pertemuan terakhir yaitu *posttest*. Proses penelitian diawali dengan memberikan pemanasan kepada siswa. Setelah itu diberikan petunjuk bagaimana cara melakukan tes *Brumbach forearms pass wall-volley test* agar siswa paham pelaksanaan tes dan tidak terjadi kesalahan. Alat-alat yang digunakan dalam tes *Brumbach forearms pass wall-volley test* adalah bola voli, tembok tempat sasaran, *stopwatch*, dan alat tulis untuk mencatat hasil tes.

E. Teknik Analisis Data

Pada penelitian ini teknik analisis data yang digunakan adalah teknik analisis statistik menggunakan uji-t dengan bantuan analisis statistik data SPSS versi 22. Sebelum diadakan pengujian dalam uji-t, perlu dilakukan uji prasyarat terlebih dahulu. Uji prasyarat dimaksudkan untuk mengetahui apakah data

yang dianalisis memenuhi prasyarat untuk dilakukan analisis data dan pengujian hipotesis. Uji prasyarat yang dilakukan adalah uji normalitas dengan uji *Kolmogorov-Smirnov* dan uji homogenitas dengan uji *Levene Statistic*.

1. Uji Prasyarat Analisis

a. Uji Normalitas

Uji normalitas memiliki tujuan yaitu untuk mengadakan pengujian terhadap normal tidaknya sebaran data yang akan dianalisis. Pengujian dilakukan tergantung variabel yang akan diolah. Pengujian normalitas menggunakan teknik *Kolmogorov-Smirnov* dilakukan dengan bantuan komputer yaitu program SPSS versi 22. Kaidah yang digunakan untuk mengetahui normal tidaknya suatu sebaran adalah jika $p > 0,05$ maka normal, sebaliknya apabila $p < 0,05$ maka sebaran dikatakan tidak normal.

b. Uji Homogenitas

Selain pengujian terhadap penyebaran nilai yang akan dianalisis, perlu dilakukan uji homogenitas agar yakin bahwa kelompok yang membentuk sampel berasal dari populasi yang homogen. Pengujian homogenitas menggunakan *Anova test*. Homogenitas dicari dengan uji t dari data *pretest* dan *posttest* dengan menggunakan bantuan program SPSS 22. Kriteria pengambilan keputusan adalah apabila nilai $p \text{ sig.} > 0,05$, maka sampel tersebut homogen.

2. Pengujian Hipotesis

Pengujian hipotesis menggunakan teknik analisis uji-t dengan menggunakan bantuan program SPSS 22, yaitu dengan membandingkan antara *pretest* dan *posttest*. Apabila nilai $\text{Sig.} < \alpha (0,05)$ maka H_a diterima, jika nilai $\text{Sig.} > \alpha (0,05)$ maka H_a ditolak. Uji hipotesis dalam penelitian ini peneliti menggunakan bantuan program SPSS 22. Untuk mengetahui persentase peningkatan setelah diberi perlakuan digunakan perhitungan persentase peningkatan dengan rumus sebagai berikut (Sutrisno Hadi, 1991: 34):

3. Perhitungan Persentase Peningkatan

Untuk mengetahui hasil dari perlakuan penelitian digunakan perhitungan persentase peningkatan dengan rumus sebagai berikut:

$$\text{Persentase peningkatan} = \frac{\text{Mean Different}}{\text{Mean Pretest}} \times 100\%$$

$$\text{Mean Different} = \text{Mean posttest} - \text{Mean pretest}$$

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Lokasi, Waktu dan Subjek Penelitian

1. Deskripsi Lokasi dan Waktu Penelitian

Penelitian ini dilakukan di SMA N 5 Magelang dilaksanakan selama dua bulan, mulai bulan April-Mei 2019. Pelaksanaan penelitian dilakukan sebanyak 16 kali pertemuan. Pertemuan pertama yaitu *pretest* kemudian *treatment* dilakukan pada pertemuan ke dua sampai ke limabelas (14 kali *treatment*) dan pertemuan terakhir yaitu *posttest* . dengan alokasi waktu setiap pertemuannya 60 menit dimulai pukul 16.00 WIB sampai pukul 18.00 WIB.

2. Deskripsi Subjek Penelitian

Subjek dalam penelitian ini adalah siswa SMA N 5 Magelang yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bola voli. Subjek penelitian menggunakan 16 siswa putra yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bola voli di SMA N 5 Magelang.

B. Hasil Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh bermain bola pantul terhadap kemampuan dasar *passing* bawah peserta ekstrakurikuler bola voli putra di SMA N 5 Magelang. Data dalam penelitian ini meliputi *pretest passing* bawah dan data *posttest passing* bawah. Hasil penelitian pada kelompok eksperimen disajikan sebagai berikut:

1. Deskripsi Data Penelitian

a. Deskripsi Data *Pretest Passing Bawah*

Dari hasil analisis data penelitian *pretest passing* bawah yang dilakukan maka dapat dideskripsikan dalam bentuk tabel sebagai berikut:

Tabel 2. Deskripsi Statistik *Pretest*

Statistik		<i>Pretest</i>
N	Valid	16
	Missing	0
Mean		25.75
Median		26.00
Mode		23 ^a
Std. Deviation		2.408
Minimum		22
Maximum		30
Sum		412

Dari hasil perhitungan statistik diperoleh skor minimal sebesar 22, skor maksimal sebesar 30, rata-rata sebesar 25.75, median sebesar 26.00, modus sebesar 23^a, dan standar deviation sebesar 2.41.

Selanjutnya untuk menentukan jumlah kelas interval menggunakan rumus $K = 1 + 3.3 \log n$, dimana n adalah jumlah sampel atau responden. Dari perhitungan diketahui bahwa $n = 16$ sehingga diperoleh banyak kelas $1 + 3.3 \log 16 = 4.96$ dibulatkan menjadi 5 kelas interval. Rentang data dihitung dengan rumus nilai maksimal – nilai minimal, sehingga diperoleh rentang data sebesar $30 - 22 = 8$. Sedangkan panjang kelas diperoleh dari rentang $(J) / \text{banyak kelas } (K) = \frac{8}{5} = 1.6$ dibulatkan menjadi 2. Tabel distribusi frekuensi *pretest passing* bawah disajikan pada tabel berikut:

Tabel 3. Distribusi Frekuensi *Pretest Passing Bawah*

No.	Interval Kelas	Frekuensi	Persentase
I	22-23	4	25 %
II	24-25	3	18.75 %
III	26-27	5	31.25 %
IV	28-29	3	18.75 %
V	30-31	1	6.25 %
Jumlah		16	100 %

b. Deskripsi Data *Posttest Passing Bawah*

Dari hasil analisis data penelitian *posttest passing* bawah yang dilakukan maka dapat dideskripsikan dalam bentuk tabel sebagai berikut:

Tabel 4. Deskripsi Statistik *Posttest*

Statistik		<i>Posttest</i>
N	Valid	16
	Missing	0
Mean		27.44
Median		27.50
Mode		24 ^a
Std. Deviation		2.707
Minimum		24
Maximum		33
Sum		439

Dari hasil penghitungan statistik diperoleh skor minimal sebesar 24, skor maksimal sebesar 33, rata-rata sebesar 27.44, median sebesar 27.50, modus sebesar 24^a, dan standar deviasi sebesar 2.71.

Selanjutnya untuk menentukan jumlah kelas interval menggunakan rumus $K = 1 + 3.3 \log n$, dimana n adalah jumlah sampel atau responden. Dari perhitungan diketahui bahwa $n = 16$ sehingga diperoleh banyak kelas $1 + 3.3 \log 16 = 4.96$ dibulatkan menjadi 5 kelas interval. Rentang data dihitung dengan rumus nilai maksimal – nilai minimal, sehingga diperoleh rentang data sebesar $33 - 24 = 9$. Sedangkan panjang kelas diperoleh dari rentang $(J) / \text{banyak kelas } (K) = \frac{9}{5} = 1.8$ dibulatkan menjadi 2. Tabel distribusi frekuensi *posttest passing* bawah disajikan pada tabel berikut:

Tabel 5. Distribusi Frekuensi *Posttest Passing Bawah*

No.	Interval Kelas	Frekuensi	Persentase
I	24-25	5	31.25 %
II	26-27	3	18.75 %
III	28-29	4	25 %
IV	30-31	3	18,75 %
V	32-33	1	6.25 %
Jumlah		16	100 %

2. Hasil Uji Prasyarat Analisis

Sebelum uji hipotesis dilakukan, terlebih dahulu dilakukan uji persyaratan analisis data yang terdiri dari uji normalitas dan

uji homogenitas. Uji normalitas dan uji homogenitas ini dilakukan pada data *pretest* dan *posttest passing* bawah bola voli. Adapun penyajian hasil uji prasyarat analisis disajikan di bawah ini:

a. Uji Normalitas

Uji normalitas pada penelitian ini dimaksudkan untuk mengetahui apakah data penelitian berdistribusi normal atau tidak. Pengujian normalitas menggunakan teknik analisis *Kolmogorov-Smirnov* dan untuk perhitungannya menggunakan SPSS 22. Data dikatakan berdistribusi normal apabila nilai signifikan lebih besar dari α pada taraf signifikansi $\alpha = 0,05$. Hasil uji normalitas untuk masing-masing variabel dan variabel penelitian disajikan sebagai berikut:

Tabel 6. Hasil Uji Normalitas

Variabel	Signifikansi	Keterangan
<i>Pretest</i>	0.200	Normal
<i>Posttest</i>	0.200	Normal

Dari hasil uji normalitas tersebut dapat dilihat bahwa data dari semua variabel memiliki nilai p (Sig.) $> 0,05$, maka semua variabel berdistribusi normal. Karena semua data berdistribusi normal maka analisis dapat dilanjutkan.

b. Uji Homogenitas

Uji homogenitas berguna untuk menguji kesamaan sampel yaitu seragam atau tidaknya varian sampel yang diambil dari populasi. Perhitungan homogenitas ini menggunakan teknik analisis *One-Way ANOVA*. Kaidah homogenitas jika $p > 0,05$ maka tes dinyatakan homogen, jika $p < 0,05$ maka tes dikatakan tidak homogen. Hasil uji homogenitas penelitian ini dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 7. Hasil Uji Homogenitas

Levene Statistic	df1	df2	Sig.
0.108	1	30	0.745

Dari hasil tersebut dapat dilihat dari tabel *Test of Homogeneity of Variances* nilai sig. $p > 0,05$ sehingga data bersifat homogen.

3. Uji Hipotesis

Uji-t digunakan untuk menguji hipotesis yang berbunyi “ada pengaruh yang signifikan bermain bola pantul terhadap peningkatan kemampuan dasar *passing* bawah peserta ekstrakurikuler bola voli putra di SMA N 5 Magelang”, berdasarkan hasil *pretest* dan *posttest* apabila hasil analisis menunjukkan perbedaan yang signifikan maka permainan bola pantul memberikan pengaruh terhadap peningkatan *passing* bawah siswa. Kesimpulan dari penelitian ini dinyatakan signifikan jika nilai Sig lebih kecil dari 0,05 (Sig $< 0,05$). Berdasarkan hasil analisis diperoleh data pada tabel 8 sebagai berikut.

Tabel 8. Hasil Uji T Berdasarkan *Pretest* dan *Posttest*

	Mean Difference	T	Sig. (2-tailed)
<i>Pretest - Posttest Passing Bawah</i>	-1.688	-7.132	0.000

Dari hasil uji-t dapat dilihat bahwa nilai signifikansi p sebesar (0,000) Oleh karena nilai signifikansi $0,000 < 0,05$, maka hasil ini menunjukkan terdapat perbedaan yang signifikan. Dengan demikian hipotesis alternatif (H_a) yang berbunyi “ada pengaruh yang signifikan bernain bola pantul terhadap peningkatan kemampuan dasar *passing* bawah peserta ekstrakurikuler bola voli putra di SMA N 5 Magelang”, diterima. Artinya permainan bola pantul memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kemampuan dasar *passing* bawah peserta ekstrakurikuler bola voli putra di SMA N 5 Magelang. Dari data *pretest* memiliki rata-rata 25,75, selanjutnya pada saat sudah dilakukan *posttest* rata-rata menjadi 27,44.

Secara spesifik hasil perlakuan dapat diketahui melalui penghitungan persentase peningkatannya sebagai berikut:

Tabel 9. Hasil Persentase Peningkatan

Mean Difference	Mean Pretest	Peningkatan (%)
1,688	25,75	6,555 %

Berdasarkan tabel tersebut dapat diketahui bahwa peningkatan kemampuan *passing* bawah peserta ekstrakurikuler bola voli

putra di SMA N 5 Magelang sebesar 6,555 % setelah diberikan latihan bermain bola pantul.

C. Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh bermain bola pantul terhadap kemampuan dasar *passing* bawah peserta ekstrakurikuler bola voli putra di SMA N 5 Magelang yang diberi perlakuan menggunakan bola pantul. Berdasarkan uji analisis uji t yang dilakukan maka dapat diketahui beberapa hal untuk mengambil kesimpulan apakah ada pengaruh bermain bola pantul terhadap kemampuan dasar *passing* bawah siswa. Uji t digunakan untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan yang signifikan hasil yang diperoleh antara sebelum diberikan latihan dan sesudah diberikan latihan terhadap kemampuan dasar *passing* bawah, kemudian dilanjutkan untuk mengetahui besarnya persentase peningkatan hasil latihan.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh bermain bola pantul terhadap kemampuan dasar *passing* bawah peserta ekstrakurikuler bola voli putra di SMA N 5 Magelang. Hal ini dibuktikan dengan nilai Sig. (p) sebesar $(0,000) < 0,05$. Hasil ini menunjukkan bahwa hasil H_0 ditolak dan H_a diterima sehingga keputusan yang dapat diambil adalah terdapat pengaruh yang signifikan bermain bola pantul terhadap kemampuan dasar *passing* bawah peserta ekstrakurikuler bola voli putra di SMA N 5 Magelang sebelum dan sesudah diberikan latihan. Besarnya perubahan kemampuan dasar *passing* bawah tersebut dapat dilihat dari perbedaan nilai rata-rata yaitu sebesar 1,688. Hasilnya lebih banyak sesudah diberikan latihan dibandingkan sebelum diberikan latihan. Sehingga latihan yang diberikan tersebut memberikan pengaruh yang signifikan terhadap kemampuan dasar *passing* bawah siswa.

Berdasarkan perbandingan hasil perbedaan *mean different* (1,688) dan *mean pretest* (25,75) maka dapat diketahui besarnya persentase peningkatan kemampuan dasar *passing* bawah peserta ekstrakurikuler bola voli putra di SMA N 5 Magelang yakni meningkat sebesar 6,555 %. Sehingga penelitian ini dapat memberikan masukan kepada guru atau pelatih ekstrakurikuler bola voli agar meningkatkan kemampuan dasar *passing* bawah siswa melalui bermain bola pantul, tetapi tentunya tetap

memerlukan latihan teknik *passng* bawah yang sebenarnya.

Passing bawah merupakan salah satu teknik dasar yang paling penting, yang bertujuan untuk mengambil bola yang berada dibawah badan yang dilakukan dengan kedua lengan bagian bawah (dari siku sampai pergelangan tangan yang dirapatkan) untuk dioperkan kepada rekan setimnya. Dengan kemampuan dasar teknik *passing* bawah yang baik, maka sebuah tim akan dapat menunjukkan permainan bola voli yang baik, sehingga jika ditambah dengan kemampuan teknik dasar yang lain maka akan menghasilkan permainan yang baik dan maksimal. Kegiatan ekstrakurikuler di sekolah merupakan sarana untuk menyalurkan minat dan bakat siswa yang masih terpendam. Sehingga bakat siswa bisa tersalurkan lewat kegiatan ekstrakurikuler sekaligus menambah pengalaman bagi peserta ekstrakurikuler dan berprestasi di sekolah maupun di luar sekolah. Latihan *passing* bawah dengan bermain bola pantul dipilih sebagai salah satu bentuk latihan dan ternyata latihan tersebut dapat dapat memberikan peningkatan *passing* bawah yang signifikan. Dengan demikian dugaan yang menyatakan bahwa ada pengaruh yang signifikan antara pemberian latihan bermain bola pantul terhadap kemampuan dasar *passing* bawah peserta ekstrakurikuler bola voli putra di SMA N 5 Magelang dapat terbukti.

SIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan analisis data hasil penelitian dan pembahasan di atas, dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh yang signifikan latihan dengan metode bermain bola pantul terhadap peningkatan kemampuan dasar *passing* bawah peserta ekstrakurikuler bola voli putra di SMA N 5 Magelang, dengan hasil uji t nilai signifikansi $0,000 < 0,05$, dan kenaikan persentase sebesar 6,555 %.

B. Implikasi Hasil Penelitian

Berdasarkan kesimpulan di atas, hasil penelitian ini berimplikasi yaitu: jika siswa, guru, dan pelatih tahu bahwa metode latihan dengan bermain bola pantul mampu meningkatkan kemampuan dasar *passing* bawah siswa, maka metode latihan bermain bola pantul dapat digunakan untuk variasi

bentuk latihan agar kemampuan dasar *passing* bawah siswa dapat meningkat.

C. Keterbatasan Penelitian

Dalam melakukan penelitian terdapat beberapa unsur keterbatasan diantaranya sebagai berikut:

1. Sampel tidak diasramakan, sehingga memungkinkan ada yang berlatih sendiri di luar *treatment*.
2. Peneliti tidak dapat mengontrol faktor-faktor lain yang mungkin mempengaruhi hasil tes kemampuan *passing* bawah siswa, misalnya seperti kondisi tubuh yang kurang fit, faktor psikologis, dan sebagainya.

D. Saran-Saran

Dengan mengacu pada hasil penelitian dan keterbatasan-keterbatasan penelitian, peneliti menyarankan:

1. Bagi guru olahraga dan pelatih ekstrakurikuler bola voli, melatih bola voli pada umumnya supaya lebih kreatif untuk menciptakan model-model latihan yang unik dan menarik.
2. Latihan bagi siswa harus menyenangkan dan bervariasi, agar tidak membuat siswa cepat bosan dan jenuh sehingga penyerapan materi terhadap teknik yang diberikan akan menjadi lebih baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Depdiknas. (2003). *Kurikulum 2004 SD Pedoman Khusus Pengembangan Silabus dan Penilaian Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani*. Jakarta: Depdiknas
- Moh. Uzer Usman. (1993). *Upaya Optimalisasi Kegiatan Belajar Mengajar*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Nuril Ahmadi. (2007). *Panduan Olahraga Bola Voli*. Surakarta: Era Pustaka Utama.
- Richard H. Cox. (1980). *Teaching Volleyball*. United States of America: Burgess Publishing Company.
- Sugiyono. (2007). *Statistika Untuk Penelitian*. Bandung: CV. Alfabeta.
- Suharsimi Arikunto. (1989). *Manajemen Penelitian*. Jakarta : Rineka Cipta.
- _____. (2002). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*: Jakarta: PT. Rineka Cipta.