

PENGARUH LATIHAN SENTUHAN GANDA TERHADAP KEMAMPUAN PASSING ATAS PADA SISWA PUTRI PESERTA EKSTRAKURIKULER BOLAVOLI DI SMP NEGERI 1 MANDIRAJA, KABUPATEN BANJARNEGARA, TAHUN AJARAN 2015/2016

THE DOUBLE CONTACT TRAINING EFFECT OF FEMALE OVERHEAD PASSING SKILLS VOLLEYBALL EXTRACURRICULAR MEMBERS IN SMP NEGERI 1 MANDIRAJA, BANJARNEGARA REGENCY, SEASON 2015/2016

Oleh: Yuliani Dwi Lestari, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Yogyakarta, yulianidwi.lestari2@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh rendahnya kemampuan *passing* atas dalam bermain bolavoli pada siswa putri peserta ekstrakurikuler bolavoli di SMP Negeri 1 Mandiraja. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan sentuhan ganda terhadap kemampuan *passing* atas pada siswa putri peserta ekstrakurikuler bolavoli di SMP Negeri 1 Mandiraja, Kabupaten Banjarnegara, Tahun Ajaran 2015/2016. Penelitian eksperimen ini menggunakan *one group pretest-posttest design* dengan 16 kali perlakuan dengan *pretest* dan *posttest*. Subjek penelitian sebanyak 20 siswa putri. Instrumen penelitian menggunakan tes keterampilan *passing* atas usia 13-15 tahun oleh Depdiknas (1999:9-10) dengan validitas 0.692 dan reliabilitas 0.973. Teknik analisis data menggunakan uji normalitas *lilliefors* dan Uji-t test untuk sampel sejenis sebagai pengujian hipotesis dengan taraf signifikan 5 %. Diperoleh nilai t_{hitung} 20.149 dengan nilai signifikansi $0.000 < 0.005$. Nilai rerata *pretest* 13.27, sedangkan nilai rerata *posttest* naik menjadi 19.70. Hasil ini menunjukkan adanya peningkatan sebesar 3.22 atau sebesar 24.26 %. Artinya ada pengaruh yang signifikan latihan sentuhan ganda terhadap kemampuan *passing* atas pada siswa putri peserta ekstrakurikuler bolavoli di SMP Negeri 1 Mandiraja, Kabupaten Banjarnegara, Tahun Ajaran 2015/2016.

Kata kunci: *passing atas, latihan sentuhan ganda, bolavoli*

Abstract

This research was inspired by the overhead passing skills condition on volleyball game by female volleyball extracurricular members of SMP Negeri 1 Mandiraja that still weak. The purpose of this research is to find out the double contact training effect of female volleyball overhead passing skills extracurricular members in SMP Negeri 1 Mandiraja, Banjarnegara regency, season 2015/2016. This experiment research was using one group pretest-posttest design with 16 times treatment with pretest and posttest. The subject on this research were 20 students. The instrument of research was using overhead passing skills test for 13-15 years old by Depdiknas (1999:9-10) with validity coefficient value is 0.692 and reliability value is 0.973. The resulted data were analyzed by using lilliefors normality test and t-test for similiar sample as the testing of hypothesis with significance level is 5 %. The result of t-test is gained 20.149 with a significance value $0.000 < 0.005$. The average value of pretest phase is 13.27 while the average value of posttest is rising up to 19.70. The results show that there is an increasement 3.22 or 24.26 %. This is mean there is a significance effect on double contact training to overhead passing skills of female volleyball extracurricular members in SMP Negeri 1 Mandiraja, Banjarnegara regency, season 2015/2016.

Keywords: *overhead passing, the double contact training, volleyball*

PENDAHULUAN

SMP Negeri 1 Mandiraja, merupakan sekolah favorit di Kabupaten Banjarnegara, Propinsi Jawa Tengah. Sekolah ini tidak hanya menekankan pada bidang akademik saja tetapi juga pada bidang non akademik. Banyak prestasi yang sudah diraih sekolah ini, baik dalam bidang akademik maupun non akademik. Salah satu prestasi yang sering diraih oleh sekolah dalam bidang non akademik adalah prestasi dalam bidang olahraga yaitu cabang olahraga bolavoli. Bolavoli menurut batasan dari Peraturan Permainan Bolavoli PBVSI (2002:7) adalah olahraga yang dimainkan oleh dua tim dalam setiap lapangan dipisahkan oleh sebuah net. Dengan tujuan melewatkan bola diatas net agar dapat jatuh menyentuh lantai lapangan dan mencegah usaha yang sama dari lawan. Pembinaan olahraga bolavoli di sekolah ini dilakukan melalui kegiatan ekstrakurikuler bolavoli.

Kegiatan ekstrakurikuler bolavoli dilakukan diluar jam pelajaran tatap muka dan dilaksanakan di sekolah maupun diluar sekolah dengan tujuan untuk membantu siswa menyalurkan minat dan bakatnya dalam bermain bolavoli. Kegiatan ekstrakurikuler bolavoli di SMP Negeri 1 Mandiraja

berjalan sejak tahun 2006 sampai dengan sekarang. Kegiatan ekstrakurikuler bolavoli yang ada di SMP Negeri 1 Mandiraja dilaksanakan tiga kali dalam seminggu yaitu setiap hari Selasa, Kamis, dan Sabtu yang berlangsung dari pukul 14.30-16.30 WIB di lapangan bolavoli SMP Negeri 1 Mandiraja. Kegiatan ekstrakurikuler yang berjalan didominasi oleh siswa putri. Peserta kegiatan ekstrakurikuler bolavoli di SMP Negeri 1 Mandiraja, Kabupaten Banjarnegara, Propinsi Jawa Tengah, terdiri dari kelas VII dan kelas VIII yang berjumlah 20 siswa pada tahun ajaran 2015/2016 yang dipersiapkan untuk mengikuti kejuaraan Pekan Olahraga Daerah (POPDA) di tahun 2016.

Masalah muncul pada kegiatan ekstrakurikuler bolavoli putri di SMP Negeri 1 Mandiraja yaitu kemampuan *passing* atas masih rendah. Hal ini ditunjukkan dengan jarang nya siswa menggunakan *passing* atas dalam bermain bolavoli. Selain itu, bola masih sering luncas ketika siswa melakukan *passing* atas dalam bermain bolavoli. Permasalahan ini muncul disebabkan oleh kurangnya frekuensi dan variasi latihan yang dilakukan selama kegiatan ekstrakurikuler bolavoli. Oleh karena itu, perlu adanya metode baru untuk

meningkatkan kemampuan *passing* atas pada siswa putri peserta ekstrakurikuler bolavoli di SMP Negeri 1 Mandiraja, Kabupaten Banjarnegara, Tahun Ajaran 2015/2016. Salah satu metode yang cocok diterapkan untuk melatih kemampuan *passing* atas yaitu menggunakan latihan sentuhan ganda.

Berdasarkan hasil wawancara dengan guru penjas di SMP Negeri 1 Mandiraja, Kabupaten Banjarnegara bahwa di SMP Negeri 1 Mandiraja belum pernah diadakan tes *passing* atas menggunakan metode latihan sentuhan ganda pada siswa putri peserta ekstrakurikuler bolavoli di SMP Negeri 1 Mandiraja. Dengan demikian penelusuran hasil survei, pengamatan peneliti, dan berdasarkan kenyataan yang ada, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai “Pengaruh latihan sentuhan ganda terhadap kemampuan *passing* atas pada siswa putri peserta ekstrakurikuler bolavoli di SMP Negeri 1 Mandiraja, Kabupaten Banjarnegara, Tahun Ajaran 2015/2016” yang diharapkan akan dapat mengatasi masalah yang telah dibahas diatas dengan tujuan agar siswa putri peserta ekstrakurikuler bolavoli di sekolah ini semakin meningkat keterampilan

bermain bolavoli khususnya kemampuan *passing* atas.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen dengan desain penelitian *One Group Pretest and Posttest Design* yaitu penelitian yang tidak ada kelompok kontrol dan subjek tidak ditempatkan secara acak.

Jenis Penelitian

Desain penelitian merupakan sebuah rancangan bagaimana suatu penelitian akan dilakukan. Rancangan tersebut digunakan untuk mendapatkan jawaban terhadap pertanyaan penelitian yang dirumuskan (Ali Maksum, 2012:95). Penelitian ini adalah penelitian eksperimen dengan desain *One Group Pretest and Posttest Design* yaitu penelitian yang tidak ada kelompok kontrol dan subjek tidak ditempatkan secara acak. Dalam penelitian ini, penulis mencoba membuktikan bahwa latihan sentuhan ganda berpengaruh terhadap kemampuan *passing* atas pada siswa putri peserta ekstrakurikuler bolavoli di SMP Negeri 1 Mandiraja, Kabupaten Banjarnegara, Tahun Ajaran 2015/2016. Penelitian ini dilakukan dengan memberikan tes awal (*pretest*)

lebih dahulu, kemudian diberi perlakuan dengan latihan latihan sentuhan ganda dalam bentuk permainan meliputi permainan tenis, permainan segitiga, pertandingan beranting, dan pertandingan bolavoli dengan sentuhan ganda (*treatment*), setelah itu diberi tes akhir (*posttest*).

Waktu dan Tempat Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di SMP Negeri 1 Mandiraja yang beralamat di Jalan Raya Mandiraja Telp. (0286) 411471, Mandiraja 53473. Frekuensi latihannya adalah 3 kali dalam seminggu, yaitu pada hari Selasa, Kamis, dan Sabtu mulai pukul 14.30-16.30 WIB. Tempat pelaksanaan latihan di lapangan bolavoli SMP Negeri 1 Mandiraja dari tanggal 14 November sampai dengan 19 Desember 2015. *Pretest* dilakukan pada tanggal 12 November dan *posttest* dilakukan pada tanggal 22 Desember 2015 di SMP Negeri 1 Mandiraja.

Subjek Penelitian

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa putri peserta ekstrakurikuler bolavoli di SMP Negeri 1 Mandiraja, Kabupaten Banjarnegara, Tahun Ajaran 2015/2016 dengan jumlah populasi 20 siswa yang memiliki

karakteristik yang sama. Semua populasi dijadikan sampel karena jumlahnya relatif sedikit. Pengambilan sampel dilakukan dengan cara *sampling jenuh* karena semua populasi dijadikan sampel.

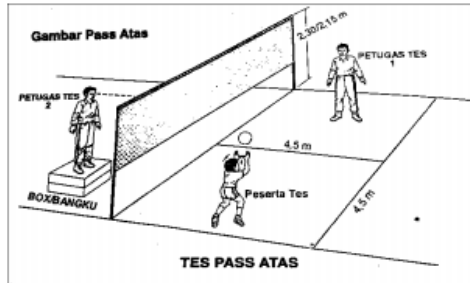
Prosedur

Penelitian ini adalah penelitian eksperimen dengan desain penelitian *One Group Pretest and Posttest Design*. Menurut Ali Maksum (2012: 97) yang dimaksud dengan *One Group Pretest and Posttest Design* adalah penelitian yang tidak ada kelompok kontrol dan subjek tidak ditempatkan secara acak. Tes yang dilakukan adalah tes kemampuan *passing* atas sebelum dan sesudah diberi perlakuan (*treatment*).

Data, Instrumen dan Teknik Pengambilan Data

Menurut Ali Maksum (2012: 111) instrumen penelitian adalah alat ukur yang digunakan untuk mengumpulkan data dalam penelitian. Tes yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes keterampilan *passing* atas usia 13-15 tahun oleh Depdiknas (1999:9-10). Tujuan dari tes ini adalah untuk mengukur kemampuan melakukan *passing* atas selama 60 detik dengan reliabilitas 0.973 dan validitas 0.692.

Ukuran tes keterampilan *passing* atas usia 13-15 tahun adalah dengan lapangan sebesar 4.5 x 4.5 meter dan tinggi net 2.15meter.



Gambar 1. Tes Keterampilan *Passing* Atas Usia 13-15 Tahun. (Sumber: Depdiknas, 1999:10).

Teknik Analisis Data

Setelah data diperoleh, maka selanjutnya adalah menganalisis data untuk menarik kesimpulan dari penelitian yang telah dilakukan. Sebelum dilakukan pengujian hipotesis, maka perlu dilakukan uji prasyarat analisis. Pengujian terhadap data hasil pengukuran yang berhubungan dengan hasil penelitian bertujuan untuk membantu dalam hal analisis agar menjadi lebih baik. Untuk itu dalam penelitian ini akan diuji normalitas, dan uji hipotesis.

1. Uji Normalitas

Tujuan dilakukan uji normalitas adalah untuk mengetahui data yang diperoleh berdistribusi normal atau tidak. Uji normalitas menggunakan uji *lilliefors*

karena subjek kurang dari 50 dan data berupa data tunggal.

2. Uji Hipotesis

Setelah uji prasyarat dipenuhi maka dilakukan uji hipotesis penelitian untuk mengetahui ada atau tidaknya pengaruh latihan sentuhan ganda terhadap kemampuan *passing* atas sebelum dan sesudah diberi perlakuan (*treatment*). Uji hipotesis menggunakan uji-t untuk sampel sejenis dengan taraf signifikan 5%. Menurut Burhan dkk (2009: 188) rumus uji t untuk adalah sebagai berikut :

$$t = \frac{\sum D}{\sqrt{\frac{(N \sum D^2) - (\sum D)^2}{N-1}}}$$

Keterangan:

T : nilai t

\bar{D} : rata-rata hitung perbedaan

$\sum D$: perbedaan antar pasangan

Untuk menguji apakah harga t observasi yang diperoleh sama dengan nol atau berbeda secara signifikan, maka harus di konsultasikan dengan harga t pada tabel nilai-nilai kritis t. Besarnya derajat kebebasan (db) adalah : N-1. Jika $t_{hitung} < t_{tabel}$ maka H_0 diterima dan H_a ditolak, maka tidak ada perbedaan yang signifikan *passing* atas sebelum dan sesudah diberi perlakuan (*treatment*) pada siswa putri peserta ekstrakurikuler

bolavoli di SMP Negeri 1 Mandiraja, Kabupaten Banjarnegara, Tahun Ajaran 2015/2016. Jika $t_{hitung} > t_{tabel}$ maka H_a diterima dan H_0 ditolak, maka ada perbedaan yang signifikan *passing* atas sebelum dan sesudah diberi perlakuan (*treatment*) pada siswa putri peserta ekstrakurikuler bolavoli di SMP Negeri 1 Mandiraja, Kabupaten Banjarnegara, Tahun Ajaran 2015/2016.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

1. Uji Prasayarat Analisis

Uji normalitas variabel dibaca menggunakan uji *lilliefors* karena subjek kurang dari 50 dan data berupa data tunggal. Setelah dilakukan perhitungan uji normalitas dari data tes keterampilan *passing* atas usia 13-15 tahun sebelum diberikan perlakuan (*pretest*) dan setelah diberikan perlakuan (*posttest*) sebagai berikut:

Tabel 1. Data uji Normalitas

	Mean	SD	L_{hitung}	L_{tabel}
<i>Pretest</i>	13.27	2.58	0.161	0.190
<i>Posttest</i>	19.70	3.48	0.146	0.190

Dari data diatas dapat dilihat bahwa diperoleh $L_{hitung} < L_{tabel}$ maka data tersebut berdistribusi normal.

2. Uji Hipotesis

Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah “ada pengaruh yang signifikan latihan sentuhan ganda terhadap kemampuan *passing* atas pada siswa putri peserta ekstrakurikuler bolavoli di SMP Negeri 1 Mandiraja, Kabupaten Banjarnegara, Tahun Ajaran 2015/2016”. Berdasarkan hasil analisis diperoleh data sebagai berikut:

Tabel 3. Uji-t

Kelompok	t_{hitung}	t_{tabel}	df	Sig	Keterangan
<i>Posttest</i>	1.729	20.149	19	0.000	Signifikan
<i>Pretest</i>					

Berdasarkan tabel diatas diperoleh nilai t_{hitung} sebesar 20.149 dan nilai t_{tabel} pada db $N-1= 19$ sebesar 1.729. Oleh karena nilai t_{hitung} lebih besar dari t_{tabel} ($20.149 > 1.729$) maka dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan latihan sentuhan ganda terhadap kemampuan *passing* atas pada siswa putri peserta ekstrakurikuler bolavoli di SMP Negeri 1 Mandiraja, Kabupaten Banjarnegara, Tahun Ajaran 2015/2016 atau dengan kata lain hipotesis diterima.

Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan sentuhan ganda terhadap kemampuan *passing* atas

pada siswa putri peserta ekstrakurikuler bolavoli di SMP Negeri 1 Mandiraja, Kabupaten Banjarnegara, Tahun Ajaran 2015/2016. Hasil pengujian hipotesis diperoleh bahwa ada pengaruh yang signifikan latihan sentuhan ganda terhadap kemampuan *passing* atas pada siswa putri peserta ekstrakurikuler bolavoli di SMP Negeri 1 Mandiraja, Kabupaten Banjarnegara, Tahun Ajaran 2015/2016. *Mean* dari hasil pengujian hipotesis dapat dilihat bahwa *posttest* lebih besar dari pada *pretest* dengan selisih 6.43. Hal ini terjadi karena bentuk latihan sentuhan ganda bertujuan untuk menarik minat siswa dalam berlatih teknik dasar *passing* atas pada bolavoli dan agar siswa dapat membiasakan diri untuk menempatkan bola pada posisi yang tepat. Adapun urutan kegiatan yang harus dilakukan sehingga akhirnya dapat ditarik kesimpulan adalah : (1) diadakan *pretest* dengan tujuan supaya kemampuan *passing* atas awal siswa diketahui, (2) pemberian perlakuan (*treatment*) dengan bentuk latihan sentuhan ganda sebanyak 16 kali pertemuan dengan frekuensi 3 kali dalam seminggu, (3) diadakannya *posttest* yang bertujuan untuk mengetahui ada atau tidaknya peningkatan *passing*

atas terhadap subjek yang diberi perlakuan.

Berdasarkan pengujian hipotesis dengan uji-t untuk sampel berhubungan dapat diketahui bahwa t_{hitung} lebih besar dari t_{tabel} ($t_{hitung} > t_{tabel}$) yaitu $t_{hitung} = 20.149 > t_{tabel} = 1.729$ dengan taraf signifikan sebesar 5 %, sehingga dapat disimpulkan bahwa hipotesis diterima, artinya latihan sentuhan ganda dapat meningkatkan kemampuan *passing* atas pada siswa putri peserta ekstrakurikuler bolavoli di SMP Negeri 1 Mandiraja, Kabupaten Banjarnegara, Tahun Ajaran 2015/2016. Dalam pelaksanaannya siswa yang datang tidak selalu lengkap hal itu dikarenakan ada 2 siswa yang memiliki jadwal les diluar jam latihan sehingga tidak dapat mengikuti kegiatan latihan secara intensif. Dengan jarang nya mengikuti program latihan yang sudah tersusun, 2 siswa tersebut mengalami peningkatan yang kurang signifikan dalam *passing* atas setelah diberi perlakuan (*treatment*). Sedangkan 18 siswa yang lainnya mengalami peningkatan yang signifikan.

Pada saat pelaksanaan *pretest* besarnya rata-rata untuk data *pretest* sebesar 13.27 dan nilai rata-rata untuk *posttest* sebesar 19.70. Hasil ini

menunjukkan bahwa kemampuan *passing* atas pada siswa putri peserta ekstrakurikuler bolavoli di SMP Negeri 1 Mandiraja, Kabupaten Banjarnegara, Tahun Ajaran 2015/2016 setelah berlatih dengan bentuk latihan sentuhan ganda meningkat sebesar 3.22 atau sebesar 24.26 % dari saat *pretest*. Dalam hal ini dapat dikatakan pengaruh yang diberikan latihan sentuhan ganda sebesar 24.26 %.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Berdasarkan analisis hasil penelitian dan pembahasan diatas, maka dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh yang signifikan latihan sentuhan ganda terhadap kemampuan *passing* atas pada siswa putri peserta ekstrakurikuler bolavoli di SMP Negeri 1 Mandiraja, Kabupaten Banjarnegara, Tahun Ajaran 2015/2016 dengan nilai t hitung 20.149 dan nilai signifikansi 5 %. Oleh karena itu H_a yang mengatakan bahwa ada pengaruh yang signifikan latihan sentuhan ganda terhadap kemampuan *passing* atas pada siswa putri peserta ekstrakurikuler bolavoli di SMP Negeri 1 Mandiraja, Kabupaten Banjarnegara, Tahun Ajaran 2015/2016 diterima. Nilai rerata *pretest* 13.27 sedangkan nilai rerata *posttest* naik menjadi 19.70. Sehingga dapat diketahui pengaruh

latihan sentuhan ganda terhadap kemampuan *passing* atas pada siswa putri peserta ekstrakurikuler bolavoli di SMP Negeri 1 Mandiraja, Kabupaten Banjarnegara, Tahun Ajaran 2015/2016 sebesar 24.26 %.

Saran

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

1. Sebelum melakukan penelitian sebaiknya petugas tes melakukan pengecekan terhadap kesiapan testi, baik secara fisik maupun psikis.
2. Pada saat memberikan penjelasan mengenai prosedur pelaksanaan sebaiknya dijelaskan dengan rinci dan jelas bahwa *passing* atas penting dalam permainan bolavoli sehingga dalam pelaksanaannya testi melakukan dengan serius dan bersungguh-sungguh.
3. Bagi pelatih, hasil penelitian ini dapat dijadikan pedoman dalam pelaksanaan proses latihan yang lebih bervariasi.
4. Bagi peneliti selanjutnya diharapkan lebih mengembangkan instrumen dan metode penelitian agar dapat memperoleh hasil maksimal.

DAFTAR PUSTAKA

- Adang Suherman. (2000). *Dasar-dasar Penjaskes*. Jakarta : Depdiknas.
- Ali Maksum. (2012). *Metodologi Penelitian Dalam Olahraga*. Surabaya: Unesa University Press.
- Anonim. (2002). *Peraturan Permainan Bolavoli*. Jakarta : PBVSI.
- Barbara L Viera & Ferguson B.J. (2004). *Bola Voli Tingkat Pemula*. Jakarta: PT Raja Grafindo Utama Slameto.
- Burhan N. Gunawan & Marzuki.(2009). *Statistika Terapan*. Yogyakarta: Gadjah Mada University Press.
- Bompa. (1994). *Metode Latihan Fisik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Depdiknas. (1999). *Petunjuk Tes Keterampilan Bolavoli Usia 13-15 Tahun*. Jakarta: Pusat Kesegaran Jasmani dan Rekreasi.
- G. Durrwachter, (1990). *Bola Volley Belajar dan Berlatih Sambil Bermain*. Jakarta: PT Gramedia.
- Harsono. (2015). *Kepelatihan Olahraga*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Nuril Ahmadi. (2007). *Panduan Olahraga Bola Voli*. Solo: Era Pustaka Utama.
- Setiawan dan Pepen Permana. (2008). *Pengantar Statistika*. Jurnal UPI.Hlm 1-11.
- Sugiyono. (2014). *Statistika Untuk Penelitian*. Bandung: CV Alfabeta.
- Suharno HP. (1979). *Dasar-dasar Permainan Bolavoli*. Yogyakarta: IKIP Yogyakarta.
- Suharsimi Arikunto. (2010). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Sukadiyanto. (2002). *Teori dan Metodologi Melatih Fisik Petenis*. Yogyakarta: UNY.
- Tjaliek Soegiadro. (1991). *Fisiologi Olahraga*. Yogyakarta: FPOK IKIP YOGYAKARTA.
- Wahana Komputer. (2011). *Panduan Praktis SPSS 20*. Yogyakarta: CV Andi Offset.