

PENGARUH LATIHAN DENGAN MENGGUNAKAN PERMAINAN NET TERHADAP PENINGKATAN PASSING ATAS BOLA VOLI PESERTA EKSTRAKURIKULER BOLA VOLI SMK YPKK 1 SLEMAN TAHUN 2015/2016

INFLUENCE EXERCISE USING NET GAME THE IMPROVEMENT OF SET UP THE PARTICIPANTS IN EXTRACURRICULAR VOLLEYBALL AT SMK YPKK 1 SLEMAN YEAR 2015/2016

Oleh: irfan taofik, prodi pendidikan jasmani kesehatan dan rekreasi, jurusan POR
Alamat e-mail: irfantaofik244@gmail.com

Abstrak

Permasalahan yang dihadapi adalah bahwa siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bola voli di SMK YPKK 1 Sleman dalam penguasaan gerak dasar *passing* atas masih kurang baik. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah latihan menggunakan permainan net dapat meningkatkan keterampilan *passing* atas bola voli pada peserta ekstrakurikuler bola voli di SMK YPKK 1 Sleman.

Jenis penelitian ini adalah eksperimen dengan desain "*One Group Pretest-Posttest Design*". Populasi penelitian ini adalah siswa peserta ekstrakurikuler bola voli di SMK YPKK 1 Sleman yang berjumlah 20 peserta didik, semua dijadikan subjek penelitian sehingga disebut penelitian populasi. Instrumen yang digunakan untuk mengukur *passing* atas adalah *AAHPER face wall volley test*, tes ini memiliki reliabilitas test 0.93 dan validitas 0,86. Analisis data menggunakan uji t taraf signifikansi 5%.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada pengaruh yang signifikan latihan dengan menggunakan permainan net terhadap peningkatan keterampilan *passing* atas bola voli pada peserta ekstrakurikuler bola voli di SMK YPKK 1 Sleman, dengan nilai $t_{hitung} 10,878 > t_{tabel} 2,09$, dan nilai signifikansi $0,000 < 0,05$, dan kenaikan persentase sebesar 26,24%, sehingga H_a diterima.

Kata kunci: *permainan net, passing atas, bolavoli*

Abstract

The problem faced is that students who attended extracurricular volleyball at SMK YPKK 1 Sleman in the mastery of basic motion set up is still not good. This research aims to determine whether the exercises using net game can improve set up skills on volleyball on extracurricular volleyball participants in vocational YPKK 1 Sleman.

This type of research is an experiment with the design of "One Group Pretest-Posttest Design". This research population is the student participants in extracurricular volleyball Sleman SMK YPKK 1 totaling 20 learners, all used as research subjects so-called population research. The instrument used to measure the passing on is AAHPER volley wall face test, This test has a reliability test 0.93 and 0.86 validity. Data analyzed using t-test significance level of 5%. The results showed that there was effect signifikan latihan using net game against passing on skills enhancement volleyball on extracurricular volleyball participants in vocational YPKK 1 Sleman, with a value of t calculate $10.878 > t$ table 2.09 , and the significance value $0.000 < 0.05$, and the increase in the percentage of 26.24%, so that H_a is accepted.

Keywords: *net game, set up, volleyball*

PENDAHULUAN

Kegiatan ekstrakurikuler olahraga di SMK/SMA Sederajat ditetapkan berdasarkan kurikulum penjasorkes, yaitu sebagai materi olahraga pilihan (kelompok kerja Guru, 2005: 23). Namun demikian, sekolah memiliki kewenangan untuk menetapkan kegiatan ekstrakurikuler yang didasarkan pada bakat dan minat siswa. SMK YPKK 1 Sleman, dari sekian ekstrakurikuler yang paling diminati adalah ekstrakurikuler olahraga bola voli .

Kegiatan ekstrakurikuler bola voli yang diadakan di SMK YPKK 1 Sleman dilaksanakan di luar jam sekolah, yaitu pada hari Senin mulai pukul 15.00 – 16.30 kegiatan ini diikuti kelas X, XI, sedangkan untuk XII tidak diwajibkan karena fokus konsentrasi menghadapi UAN. Ekstrakurikuler bola voli sendiri diampu oleh 2 pelatih yaitu Bapak Sugiyanto, dan Bapak Fedika, total peserta yang ikut bola voli ada

20. Adapun sarana dan prasarana unruk menunjang kegiatan ekstrakurikuler bola voli di SMK YPKK 1 Sleman untuk sarana, 10 bola voli, 3 net bola voli, untuk prasarana 2 lapangan bola voli.

Permainan bolavoli merupakan cabang olahraga beregu atau tim. Permainan bolavoli dimainkan oleh dua tim yang masing-masing tim berjumlah enam orang pemain. Permainan bolavoli dimainkan di atas lapangan berbentuk persegi panjang berukuran 18 X 9 meter yang dipisahkan oleh net. Tujuan permainan bolavoli adalah memasukan bola ke daerah lawan melewati suatu rintangan berupa tali atau net dan berusaha memenangkan permainan dengan mematikan bola itu di daerah lawan. Seperti dijelaskan Muhajir (2004: 29-33) bahwa, tujuan permainan bola voli adalah memperagakan teknik dan taktik memainkan bola di lapangan untuk meraih kemenangan dalam pertandingan. Oleh karena itu, keterampilan dalam memperagakan teknik

dan taktik menjadi kunci utama dalam bermain bolavoli. Kemampuan seseorang dalam bermain bolavoli dipengaruhi oleh teknik dasar yang dimiliki.

Teknik dasar dalam permainan bolavoli yang harus dimiliki dan kuasai antara lain adalah *passing* bawah, *passing* atas, servis, *smash*, dan *blok*. *Passing* atas adalah suatu teknik pada permainan bola voli yang bertujuan untuk memantulkan bola yang berada di atas kepala. *Passing* atas juga biasa digunakan oleh pengumpan (*setter*) untuk memberikan umpan kepada pemukul (*spiker*).

Berdasarkan pengamatan peneliti kegiatan ekstrakurikuler olahraga pencak silat di SMK YPKK 1 Sleman belum berjalan secara optimal dan belum berjalan dengan baik, hal tersebut dapat dilihat dari belum pernahnya ekstrakurikuler bola voli di SMK YPKK 1 Sleman menjuarai kejuaraan antar sekolah tingkat daerah maupun nasional. Kegagalan tim bola voli SMK YPKK 1

Sleman ini menjuarai kejuaraan antar sekolah tingkat daerah maupun nasional itu terjadi karena kurangnya penguasaan tehnik dasar bola voli khususnya *passing* atas.

Kurangnya penguasaan tehnik *passing* atas peserta ekstrakurikuler bola voli di SMK YPKK 1 Sleman ini karena kurangnya variasi metode melatih yang diterapkan oleh pelatih ekstrakurikuler bola voli di SMK YPKK 1 Sleman. Sehingga peserta ekstrakurikuler bola voli di SMK YPKK 1 Sleman merasa jenuh dan malas untuk berlatih.

Untuk menarik antusias peserta ekstrakurikuler bola voli di SMK YPKK 1 Sleman maka digunakan metode permainan. Dengan menggunakan metode permainan diharapkan mampu membuat peserta ekstrakurikuler bola voli di SMK YPKK 1 Sleman bersemangat dan termotivasi dalam mengikuti kegiatan ekstrakurikuler.

Permainan yang digunakan adalah permainan net. Menurut Yuyun Ari Wibowo

(2014 : 41) permainan net adalah olahraga permainan yang menggunakan net sebagai pembatas, dan membagi lapangan menjadi dua. Olahraga permainan net bisa berupa permainan tim maupun perorangan. Permainan net skor atau poin didapat apabila mampu memberikan bola atau proyektil jatuh di lapangan lawan, dengan tujuan lawan tidak mampu mengembalikan melewati atas net dengan ketinggian tertentu. Olahraga permainannya misalnya: bola voli, tenis meja, tenis lapangan, bulu tangkis, dan sepak takraw.

Permainan net memiliki unsure dan karakteristik yang dapat memberikan pengaruh dalam upaya peningkatan *passing* atas. Gerakan *passing* atas yang dilakukan dan selalu diusahakan untuk melewati net dengan ketinggian tertentu yang dilakukan secara berulang-ulang sehingga dalam permainan net ini terdapat unsure-unsur peningkatan *passing* atas.

Berdasarkan uraian di atas, maka penulis ingin mengetahui ada tidaknya pengaruh latihan dengan menggunakan permainan net terhadap peningkatan *passing* atas bola voli pada peserta ekstrakurikuler bola voli SMK YPKK 1 Sleman tahun ajaran 2015/2016.

METODE PENELITIAN

Jenis Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen semu. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah *one group pretest-posttest design*, dengan teknik pengumpulan data menggunakan *AAHPER face wall volley test*.

Waktu dan Tempat Penelitian

Penelitian ini dilakukan di SMK YPKK 1 Sleman, pada bulan Januari 2016 sampai Februari 2016.

Prosedur

Karena penelitian ini adalah mengukur kemampuan *passing* atas dalam permainan bolavoli, maka instrumen tes pengukuran yang digunakan untuk pengukuran awal (*pre-test*) maupun pengukuran akhir (*posttest*) untuk *passing* bawah menggunakan instrumen tes pengukuran dari AAHPER face wall volley test (AAHPER 1969; dalam Cok Richart H., 1980; 100-101) .Ukuran untuk tes adalah dengan dinding tembok yang rata dan halus yang berukuran panjang 1,52 m, garis tebal 2,54 cm, dan setinggi 3,35 m dari lantai . Tujuan dari tes ini adalah untuk mengukur kemampuan kemampuan dan ketepatan dalam melakukan *passing* atas dengan memvoli bola ke dinding. AAHPER face wall volley test ini memiliki reliabilitas test 0.93 dan validitas 0,86.

Teknis Analisis Data

Analisis data yang digunakan pada penelitian ini adalah analisis *Uji-t (t-test)*. Untuk mengetahui signifikansi atau ada

tidaknya peningkatan kemampuan teknik dasar *passing* bawah dengan pemberian bentuk bermain sesudah dilakukan tes awal (*pre-test*) dan sebelum dilakukan tes akhir (*post-test*), maka hasil t_{hitung} dikonsultasikan dengan t_{tabel} pada taraf signifikansi 5%. Apabila harga t_{hitung} lebih besar dari t_{tabel} maka terdapat perbedaan yang signifikan (bermakna). Mendapatkan hasil yang baik perlu dilakukan pengujian normalitas, dan normal juga harus homogen. Sampel-sampel yang berasal dari satu populasi dan diperkirakan sama, belum tentu demikian keadaannya. Apabila dua atau lebih sampel diperiksa dengan teknik tertentu dan ternyata homogen, maka dapat dikatakan bahwa sampel-sampel itu berawal dari populasi yang sama (Suharsimi Arikunto, 2010: 357). Maka untuk menguji keabsahan sampel perlu dilakukan uji normalitas dan uji homogenitas.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Hasil analisis data penelitian yang dilakukan maka dapat dideskripsikan dalam bentuk table sebagai berikut:

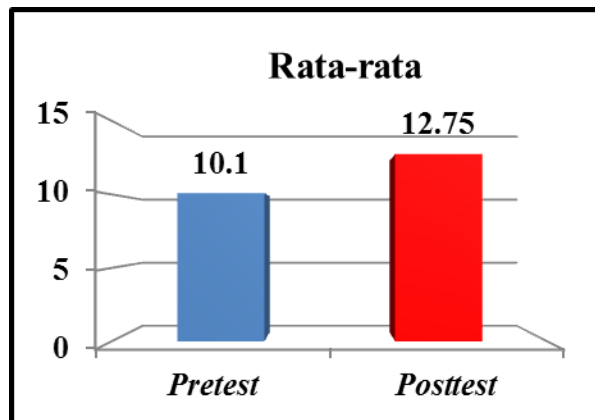
Statistik	Pretest	Posttest
N	20	20
Mean	10,1000	12,7500
Median	9,0000	11,5000
Mode	5,00 ^a	8,00
Std, Deviation	5,02520	4,82183
Minimum	4,00	8,00
Maximum	23,00	24,00
Sum	202,00	255,00

Data di atas dapat dideskripsikan tingkat kebugaran jasmani *pretest* dengan rerata sebesar 10,10, nilai tengah 9,0, nilai sering muncul 5,00, dan simpangan baku 5,025. Sedangkan skor tertinggi sebesar 23,00 dan skor terendah sebesar 4,0. dan *posttest* dengan rerata sebesar 12,75, median 11,50, modus 8,0, dan simpangan baku 4,82. Skor tertinggi sebesar 24,0 dan skor terendah sebesar 8,0.

Kelo mpok	Rata -rata	t-test for Equality of means				
		t _{ht}	t _{tb}	Si g.	Selisi h	%
<i>Pretest</i>	10,10	10,878	2,09	0,00	2,65	26,24%
<i>Posttest</i>	12,75					

Dari hasil uji-t pada tabel di atas, dapat dilihat bahwa t_{hitung} 10,878 dan t_{tabel} 2,09 (df 19) dengan nilai signifikansi p sebesar 0,000. Oleh karena t_{hitung} 10,878 > t_{tabel} 2,09, dan 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 permainan net terhadap peningkatan keterampilan *passing* atas bola voli pada peserta ekstrakurikuler bola voli di SMK YPKK 1 Sleman Tahun Ajaran 2015/2016”, diterima. Artinya permainan net memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan keterampilan *passing* atas bola voli pada peserta ekstrakurikuler bola voli di SMK YPKK 1 Sleman. Dari data *pretest* memiliki rerata 10,1, selanjutnya pada saat *posttest* rerata mencapai 12,75. Besarnya peningkatan keterampilan *passing* atas tersebut dapat dilihat dari perbedaan nilai rata-rata yaitu sebesar 2,65, dengan kenaikan persentase sebesar 26,24%.. Dilihat dengan

grafik perbandingan hasil *pre-test* dan *post-test* dilihat dari nilai rata-rata:



SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Berdasarkan analisis hasil penelitian dan pembahasan di atas, dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh yang signifikan permainan net terhadap peningkatan keterampilan *passing* atas bola voli pada peserta ekstrakurikuler bola voli di SMK YPKK 1 Gamping, dengan nilai t_{hitung} 10,878 $> t_{tabel}$ 2,09, dan nilai signifikansi $0,000 < 0,05$, dan kenaikan persentase sebesar 26,24%, sehingga H_a diterima.

Saran

Berdasarkan kesimpulan penelitian di atas, ada beberapa saran yang dapat disampaikan yaitu:

1. Bagi peneliti selanjutnya agar menambah variabel pembandingan.
2. Bagi peneliti selanjutnya agar sampel harus lebih dikontrol.
3. Dalam skripsi ini masih banyak kekurangan, untuk itu bagi peneliti selanjutnya hendaknya menyempurnakan dan mengembangkan program latihan pada penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Muhajir. (2004). *Pedoman Cara-Cara Pembinaan Permainan Bolavoli*. Jakarta: Depdikbud .
- Yuyun Ari Wibowo (2014). *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia Volume 10*. Yogyakarta. FIK UNY.
- Richard H, Cox. (1980). *Teaching Volleyball*. Monnesota. Burges
- Suharsimi Arikunto . (2010). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Edisi Revisi V. Jakarta: Rineka Cipta