

PENGARUH LATIHAN BOLA LEWAT NET DAN LATIHAN *DRILL PASSING* ATAS DENGAN FORMASI 3 TERHADAP KEMAMPUAN *PASSING* ATAS SISWA PEREMPUAN YANG MENGIKUTI EKSTRAKURIKULER BOLAVOLI TAHUN AJARAN 2015/2016 DI SMK YPKK 2 SLEMAN DIY

THE EFFECT OF NETT PASSING BALL EXERCISE AND OVERHAND PASSING DRILL WITH 3 THE FORMATION PRACTICE ON THE OVERHAND PASSING ABILITY OF FEMALE STUDENTS WHO PARTICIPATE VOLLEYBALL EXTRACURRICULAR IN THE ACADEMIC YEAR OF 2015/2016 AT VOCATIONAL HIGH SCHOOL YPKK 2 SLEMAN DIY

Oleh: Wiga Nurlatifa Romadhoni, Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Yogyakarta, wiganurlatifa@gmail.com.

Abstrak

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh peserta ekstrakurikuler bolavoli yang belum bisa menguasai teknik *passing* atas dengan baik. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah melalui latihan bola lewat net dan latihan *drill passing* atas dengan formasi 3 dapat meningkatkan kemampuan *passing* atas. Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah eksperimen semu, menggunakan bentuk desain *pra dan post-eksperimen*. Populasi dalam penelitian ini berjumlah 26 siswa perempuan. Instrumen yang digunakan adalah tes *AAHPER face pass wall-volley test* dengan tingkat validitas sebesar 0,86 dan reliabilitasnya sebesar 0,93. Teknik analisis data menggunakan uji hipotesis dengan analisis uji t (*paired sample t test*). Hasil analisis menunjukkan bahwa: ada pengaruh yang signifikan antara latihan bola lewat net dan latihan *drill passing* atas dengan formasi 3 terhadap kemampuan *passing* atas siswa perempuan yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bolavoli. Dari data uji t dapat dilihat bahwa hasil kelompok eksperimen sebesar thitung (-8,108) < t tabel (-1,782). Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh latihan bola lewat net dan latihan *drill passing* atas dengan formasi 3 terhadap kemampuan *passing* atas siswa perempuan yang mengikuti ekstrakurikuler bolavoli tahun ajaran 2015/2016 di SMK YPKK 2 Sleman DIY.

Kata kunci : pengaruh latihan, bola lewat net, drill passing atas dengan formasi 3, passing atas

Abstrack

This research is motivated by extracurricular volleyball participants who had poor ability of the passing technique. This study aims to determine the effect of nett passing ball exercise and overhand passing drill with 3 the formation practice on the overhand passing ability. This type of research is a quasi-experiment, using a form of pre and post design-experiment. The population were the participants with a total of 26 female students. The instrument used was a AAHPER face wall pass-volley test with a validity and reliability of 0.86 and 0.93 respectively. Data were analyzed using hypothesis test of t test analysis (paired sample t test). The analysis showed that: there is a significant effect of nett passing ball exercise and overhand passing drill with 3 the formation practice on the overhand passing ability of female students who participate volleyball extracurricular. Data based on the T test showed that the results of the experimental group of t_{count} (-8.108) < t_{table} (-1.782). It can be concluded that there is a significant effect of nett passing ball exercise and overhand passing drill with 3 the formation practice on the overhand passing ability of female students who participate volleyball extracurricular in the academic year of 2015/2016 at Vocational High School YPKK 2 Sleman DIY.

Keywords: effect of exercise, nett passing ball, overhand passing drill with 3 the formation, overhand passing

PENDAHULUAN

Menurut pendapat Nuril Ahmadi, (2007:19). Mengatakan bahwa Permainan bolavoli merupakan suatu permainan yang kompleks yang tidak mudah untuk dilakukan oleh setiap orang. Diperlukan pengetahuan teknik-teknik dasar dan teknik-teknik lanjutan untuk dapat bermain bolavoli secara efektif. Teknik dasar permainan bolavoli meliputi *passing* bawah, *passing* atas, *service*, *smash* dan *blocking*.

Permainan bolavoli memiliki tingkat teknik gerakan yang kompleks, yang tidak mudah untuk dilakukan oleh setiap orang. Sebab dalam permainan bolavoli dibutuhkan koordinasi gerak yang benar-benar bisa diandalkan untuk melakukan semua gerakan yang ada dalam permainan bolavoli. Sehingga dalam permainan bolavoli setiap individu perlu adanya kemampuan yang tinggi agar dapat memudahkan dalam membentuk suatu kerja sama yang dapat memberikan hasil akhir yang baik dan bermutu, Nuril Ahmadi (2007: 2).

Passing atas yang belum baik akan berpengaruh pada kemampuan bermain bolavoli yang rendah, disinilah perlunya diterapkan bentuk latihan yang

dapat diterapkan untuk meningkatkan teknik *passing* atas siswa perempuan yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bolavoli. Dimana bentuk latihan tersebut diantaranya adalah latihan bola lewat net dan latihan *drill passing* atas dengan formasi 3.

Latihan bola lewat net adalah bentuk permainan yang diadaptasi berdasarkan buku, (Theo Kleinmann dan Dieter Kruber: 1990). Dimana permainan ini merupakan permainan yang ideal untuk persiapan dalam permainan bolavoli yang sebenarnya. Dimana aturan permainan ini sangat sederhana, begitu pula dengan tekniknya (lempar dan tangkap). Permainan ini sendiri memungkinkan adanya peningkatan ke semacam pertandingan yang berlangsung cepat dan menyenangkan.

Latihan *drill* sendiri berfungsi untuk meningkatkan kemampuan *passing* atas siswa dan dapat dilakukan dengan beberapa bentuk latihan, seperti melakukan *passing* atas dengan teman atau secara berpasangan, *passing* berkelompok yang dilakukan sambil bergerak dan *passing* menggunakan formasi 3. *Drill passing* atas dengan formasi 3, menurut Frances Schaafsma

dan Ann Heck (1971: 33) dilakukan untuk membantu siswa dalam memperbaiki kemampuan teknik *passing* atas serta membantu siswa dalam menyempurnakan pengoperan bola dengan tepat, serta dapat menyempurnakan teknik *passing* atas siswa perempuan yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bolavoli tahun ajaran 2015/2016 di SMK YPKK 2 Sleman DIY.

METODE PENELITIAN

Jenis Penelitian

Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Desain Pra dan Post-Eksperimen*.

Penelitian ini adalah penelitian eksperimen semu. Menurut Nasution (2012: 24) “Suatu eksperimen selalu dilakukan dalam kondisi di mana satu atau beberapa variabelnya dapat dikontrol. Kontrol dalam penelitian ini mempunyai dua arti. Dengan kontrol dimaksud bahwa satu variabel atau lebih bersifat tetap sedangkan variabel lainnya bebas. Dalam artinya yang kedua, kontrol digunakan bagi kelompok atau individu yang tidak dikenakan variabel eksperimen.”

Waktu Dan Tempat Penelitian

Penelitian dilaksanakan pada tanggal 10 Desember 2015-16 Januari 2016. Penelitian dilaksanakan di SMK YPKK 2 Sleman DIY.

Sampel Penelitian

Populasi adalah suatu wilayah generalisasi yang terdiri atas objek atau subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya (Sugiyono 2010: 297). Populasi dalam penelitian ini adalah siswa perempuan SMK YPKK 2 Sleman DIY yang mengikuti ekstrakurikuler bolavoli tahun ajaran 2015/2016 yang berjumlah 26 orang.

Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data

Instrumen dalam penelitian ini adalah menggunakan tes, yaitu tes *passing* atas menggunakan *AAHPER face pass wall-volley test*. *Aahper face wall volley test* ini memiliki reliabilitas test sebesar 0,93 dan validitas 0,86 (Richard H. Cox, 1980: 100-101).

Teknik Analisis Data

Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan teknik uji t. Hal ini dilihat dari hipotesis penelitian ini, bahwa penelitian ini bertujuan untuk menyelidiki ada atau tidaknya pengaruh latihan bola lewat net dan latihan *drill passing* atas dengan formasi 3 terhadap kemampuan *passing* atas siswa perempuan yang mengikuti ekstrakurikuler bolavoli tahun ajaran 2015/2016 di SMK YPKK 2 Sleman DIY.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian

1. Pretest Kelompok Eksperimen

Hasil penelitian kemampuan *passing* atas peserta ekstrakurikuler bolavoli di SMK YPKK 2 Sleman DIY saat *pretest* pada kelompok eksperimen diperoleh nilai minimum = 0, nilai maksimum = 7, *mean* = 2,69, *median* = 2,00 dan *standar deviasi* = 2,057.

No	Interval	Frekuensi	%
1	6-8	1	7,69
2	3-5	5	38,46
3	0-2	7	53,45
	Total	13	100

2. Posttest Kelompok Eksperimen

Hasil penelitian kemampuan *passing* atas peserta ekstrakurikuler bolavoli di SMK YPKK 2 Sleman DIY saat *posttest* pada kelompok eksperimen diperoleh nilai minimum = 4, nilai maksimum = 15, *mean* = 7,15, *median* = 7 dan *standar deviasi* = 2,824.

No	Interval	Frekuensi	%
1	13-16	1	7,69
2	9-12	2	15,38
3	5-8	10	76,93
	Total	13	100

3. Uji t

Berdasarkan analisis data tersebut diperoleh nilai t_{hitung} (-8,108) > t_{tabel} (-1,782), dan nilai p (0,000) < dari 0,05. Hasil tersebut diartikan **H_a**: diterima dan **H₀**: ditolak. Jika **H_a** diterima maka hipotesisnya berbunyi “ada pengaruh yang signifikan antara latihan bola lewat net dan latihan *drill passing* atas dengan formasi 3 terhadap kemampuan *passing* atas siswa perempuan yang ekstrakurikuler bolavoli tahun ajaran 2015/2016 di SMK YPKK 2 Sleman DIY”.

Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan bola lewat net dan latihan *drill passing* atas dengan formasi 3 terhadap kemampuan *passing* atas siswa perempuan yang mengikuti ekstrakurikuler bolavoli tahun ajaran 2015/2016 di SMK YPKK 2 Sleman DIY. Pada dasarnya gerakan pada teknik *passing* atas merupakan teknik atau gerakan dalam bolavoli yang menuntut setiap pemain agar mampu menguasai bola dalam keadaan diam ataupun bergerak.

Dalam penelitian ini bentuk-bentuk latihan bola lewat net dan latihan *drill passing* atas dengan formasi 3 disajikan dalam bentuk latihan yang bersifat tidak monoton. Bentuk modifikasi latihan tersebut dilakukan bertujuan agar tidak terjadi kebosanan, juga menuntut agar setiap pemain tetap bergerak aktif.

Sebelum diberikan latihan bola lewat net dan latihan *drill passing* atas dengan formasi 3 sebagian besar keterampilan teknik *passing* atas siswa kelompok

eksperimen di SMK YPKK Sleman DIY pada rerata 2,69 saat *posttest* meningkat menjadi 7,15. Apabila dilihat dari angka *Mean Difference* sebesar 4,46, hal ini menunjukkan bahwa latihan bola lewat net dan latihan *drill passing* atas dengan formasi 3 memberikan perubahan terhadap keterampilan teknik *passing* atas yaitu lebih besar 4,46 dan jika dipresentasikan meningkat sebesar 45,32 % dibandingkan sebelum diberikan latihan. Sedangkan untuk kelas kontrol keterampilan teknik *passing* atas siswa di SMK YPKK 2 Sleman DIY berada pada rerata 2,54 saat *posttest* meningkat menjadi 2,72. Apabila dilihat dari angka *Mean Difference* sebesar 0,18, hal ini menunjukkan bahwa model latihan kelas kontrol tidak terlalu memberikan perubahan terhadap keterampilan teknik *passing* atas, meskipun terdapat perbedaan rerata yaitu lebih besar 0,18. Dari kedua latihan tersebut dapat diketahui bahwa latihan bola lewat net dan latihan *drill passing* atas dengan formasi 3 lebih efektif untuk meningkatkan keterampilan

passing atas daripada latihan yang diterapkan kelas kontrol.

Latihan bola lewat net dan latihan *drill passing* atas dengan formasi 3 pada dasarnya adalah latihan pengenalan terhadap bolavoli dalam bentuk penguasaan teknik *passing* atas secara penuh dalam keadaan apapun. Dalam latihan bola lewat net dan latihan *drill passing* atas dengan formasi 3 setiap pemain lebih ditekankan pada pemahaman terhadap gerak ataupun koordinasi tubuh yang dihasilkan oleh bola. Di lain pihak, *passing* atas yang merupakan salah satu teknik dalam permainan bolavoli yang membutuhkan beberapa hal, di antaranya kemampuan siswa dalam menguasai bola dalam berbagai keadaan, membaca arah datangnya bola, meredam bola, dan menguasai bola agar selalu dalam jangkauan. Oleh karena itu saat melakukan tes *Aahper face wall volley test* setelah sebelumnya mendapat bola lewat tali dan latihan *drill passing* atas dengan formasi 3, siswa telah terbiasa dengan penguasaan bola, sehingga kemampuan mereka pun

meningkat. Sehingga peningkatan dalam tes *Aahper face wall volley test* menjadi bukti efektifnya latihan bola lewat net dan latihan *drill passing* atas dengan formasi 3.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diperoleh, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa latihan bola lewat net dan latihan *drill passing* atas dengan formasi 3 secara keseluruhan memberikan pengaruh terhadap siswa perempuan yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bolavoli tahun ajaran 2015/2016 di SMK YPKK 2 Sleman DIY, hal tersebut dapat dilihat berdasarkan rerata hasil *posttest* kelompok eksperimen yang meningkat sebesar 4,46 atau meningkat sebesar 45,32 %. Sehingga program latihan bola lewat net dan latihan *drill passing* berpengaruh terhadap peningkatan kemampuan *passing* atas.

Saran

1. Bagi anggota ekstrakurikuler bolavoli, agar mengikuti latihan bola voli dengan sungguh-sungguh sesuai dengan instruksi guru atau pelatih, sehingga kemampuan

teknik dasar *passing* atas akan terus meningkat hingga mencapai prestasi yang memuaskan.

2. Bagi guru dan pelatih, agar menjadikan tolok ukur hasil penelitian ini dari keadaan siswa. Sehingga diharapkan guru maupun pelatih mampu menyusun program latihan secara terstruktur.
3. Bagi peneliti yang akan datang agar dapat mengadakan pertimbangan penelitian ini dengan menggunakan subyek yang lain, baik dalam kuantitas maupun tingkatan kualitas. Secara kuantitas dengan menambah jumlah subyek yang ada, sedangkan secara kualitas dengan melibatkan cabang olahraga bolavoli.

Richard Cox. (1980). *Teaching Volleyball*. United States of America: Burgess Publishing Company.

Sugiyono. (2010). *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: CV. Alfabeta.

Theo Kleinman, Dieter Kruber. (1990). *Bola Voli Pembinaan Teknik Taktik dan Kondisi*. Jakarta: PT Gramedia.

DAFTAR PUSTAKA

Frances Schaafsma & Anna Heck. (1971). *Volley Ball For Coaches and Teachers*. United States of America: Wm. C. Brown Company Publisher.

Nasution. (2012). *Metode Research (Penelitian Ilmiah)*. Jakarta: PT Bumi Aksara

Nuril Ahmadi. (2007). *Panduan Olahraga Bolavoli*. Solo: Era Pustaka Utama.