

PENGARUH METODE BERMAIN TERHADAP PENINGKATAN KEMAMPUAN PASSING BAWAH PESERTA EKSTRAKURIKULER BOLAVOLI PUTRA SMA NEGERI 6 PURWOREJO

EFFECT OF PLAYING METHOD ON THE IMPROVEMENT OF MALE PARTICIPANTS UNDER THE PASSING SKILL VOLLEYBALL EXTRACURRICULER SENIOR HIGH SCHOOL 6 PURWOREJO

Oleh: Destiawan Sudarajat, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Yogyakarta,

Abstrak

Penelitian ini dilatar belakangi oleh rendahnya kemampuan *passing* bawah siswa dan kurangnya variasi latihan peserta ekstrakurikuler bolavoli putra SMA Negeri 6 Purworejo. Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen dengan desain penelitian *one group pretest and posttest design* . Populasi penelitian ini adalah seluruh siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bolavoli di SMA Negeri 6 Purworejo yang berjumlah 20 siswa putra. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Brumbach forearm pass wall-volley test* yang memiliki koefisien validitas 0,80 dan koefisien reliabilitas 0,89. Teknik analisis data menggunakan *uji-t before-after* (sebelum-sesudah) untuk mengetahui hipotesis. Hasil uji-t memperoleh nilai bahwa t hitung sebesar $9,706 > 2,09$ (t -tabel) dan besar nilai signifikansi *probability* $0,000 < 0,05$, maka H_0 ditolak dan H_a diterima, berarti terdapat pengaruh yang signifikan Metode Bermain terhadap Peningkatan Kemampuan *Passing* Bawah Peserta Ekstrakurikuler BolaVoli di SMA Negeri 6 Purworejo. Apabila dilihat dari angka *Mean Difference* sebesar 4,10 ini menunjukkan bahwa metode bermain terhadap peningkatan kemampuan *passing* bawah memberikan perubahan data yaitu lebih banyak 4,10 dibandingkan sebelum diberikan latihan. Peningkatan kemampuan *passing* bawah peserta ekstrakurikuler bolavoli di SMA Negeri 6 Purworejo sebesar 13,80% setelah diberikan latihan dengan metode bermain.

Kata Kunci : *metode, bermain, passing bawah*

Abstract

This research was motivated by the student's low ability under passing and the lack variety of male participants volleyball extracurricular in Senior High School 6 Purworejo. This research is experimental research design one group pretest and posttest design. The population study was all students who follow extracurricular volleyball at Senior High School 6 Purworejo totaling 20 male students. The instrument used in this study is Brumbach forearm wall-volley pass a test that has a validity coefficient of 0.80 and reliability coefficient of 0.89. Data were analyzed using t-test before-after (before-after) to find out the hypothesis. T-test results obtained grades that t for $9.706 > 2.09$ (t -table) and great significance probability value $0.000 < 0.05$, then H_0 is rejected and H_a accepted, meaning there is a significant effect Method Playing against Upgrades Passing Down participants volleyball Extracurricular at Senior High School 6 Purworejo. When seen from the figures Mean Difference of 4.10 shows that the method of play to the increased passing ability below provides more data changes ie 4.10 compared before given exercise. Improving the ability of passing down extracurricular volleyball participants in Senior High School 6 Purworejo amounted to 13.80% after being given training by the method of play.

Keywords: *methods, play, passing under*

PENDAHULUAN

Nuril Ahmadi (2007 : 20) menyatakan “dalam permainan bolavoli ada beberapa bentuk teknik dasar yang harus dikuasai. Teknik-teknik dasar dalam permainan bolavoli terdiri dari *servis*, *passing* bawah, *passing* atas, blok, *smash*”. *Passing* bawah adalah teknik yang paling dominan dalam permainan bolavoli. Tanpa melakukan *passing* bawah, pemain pasti merasa kesulitan untuk mengembalikan bola. Teknik ini digunakan untuk menerima service, menerima *smash*, menerima bola setinggi pinggang ke bawah dan menerima bola rendah yang memantul dari net. *Passing* bawah merupakan awal dari sebuah penyerangan dalam bola voli. Keberhasilan penyerangan tergantung dari baik buruknya *passing* bawah. Apabila bola yang dipassing kurang baik, maka pengumpan akan mengalami kesulitan untuk menempatkan bola yang baik untuk para penyerang.

SMA Negeri 6 Purworejo merupakan sekolah yang mengadakan banyak kegiatan ekstrakurikuler, termasuk didalamnya adalah ekstrakurikuler bolavoli. SMA Negeri

6 Purworejo menggunakan angket untuk para siswa dalam memilih ekstrakurikuler yang diinginkan. Para siswa cenderung banyak yang memilih ekstrakurikuler bolavoli, tapi mereka masih banyak yang kurang dalam bermain bolavoli, itu dikarenakan mereka hanya asal memilih untuk menambah kegiatan mereka di sekolah. Berdasarkan program sekolah SMA Negeri 6 Purworejo yang ingin membentuk tim dalam ekstrakurikuler bolavoli, maka sekolah mengadakan tes kemampuan dasar bolavoli untuk menyeleksi peserta, setelah seleksi selesai barulah terbentuk team bolavoli SMA Negeri 6 Purworejo yang berjumlah 20 siswa.

Tim bolavoli putra SMA Negeri 6 Purworejo masih tergolong kurang baik di daerah Purworejo, terbukti dengan belum adanya piala kejuaraan yang didapatkan oleh tim bolavoli putra SMA Negeri 6 Purworejo. Tim bolavoli putra SMA Negeri 6 Purworejo masih memiliki banyak kekurangan, terutama dalam hal *passing* bawah, itu terlihat jelas dalam pertandingan yang dilakukan oleh tim bolavoli putra SMA Negeri 6 Purworejo. Tanggal 15 Novemerber

2015 tim bolavoli putra SMA Negeri 6 Purworejo mengikuti kejuaraan Liga SMK Purworejo, dalam pertandingan pada kejuaraan tersebut tim bolavoli putra SMA Negeri 6 Purworejo tampil kurang baik. Pemain bolavoli putra SMA Negeri 6 Purworejo dalam mengambil bola pertama terutama *passing* bawah masih sangat buruk, hal itu terlihat jelas saat melakukan *passing* bawah para pemain hanya melakukan *passing* dengan asal-asalan, bola tidak sampai kepada pengumpan, bola melenceng ke luar lapangan, bahkan bola tidak di kejar hanya dilihat saja. Faktor tersebut yang menyebabkan tim bolavoli putra tampil buruk dalam setiap pertandingan.

Kegiatan ekstrakurikuler bolavoli putra SMA Negeri 6 Purworejo dibina oleh seorang guru penjas bukan seorang pelatih bolavoli, sehingga proses kegiatan ekstrakurikuler bolavoli yang telah dilaksanakan belum menunjukkan hasil yang maksimal. Terlihat dengan adanya siswa yang belum mampu melakukan teknik dasar dengan baik terutama *passing* bawah. Pemberian bentuk latihan permainan bolavoli dirasa masih kurang bervariasi,

sehingga menyebabkan jenuhnya mereka dalam berlatih *passing* bawah. Latihan *passing* bawah yang diberikan hanya itu-itu saja, para siswa hanya diperintahkan melakukan *passing* bawah berhadapan dengan temannya tanpa kontrol dari pembina ekstrakurikuler, hal ini mengakibatkan jenuhnya siswa dalam berlatih *passing* bawah, kurang aktifnya gerak siswa dalam melakukan *passing* bawah dan kurangnya kemampuan *passing* bawah siswa. Dari hal tersebut, maka diperlukan bentuk latihan yang menarik dan tidak membosankan agar siswa selalu bersemangat dan termotivasi ketika mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bolavoli. Pada akhirnya diharapkan tercapainya peningkatan keterampilan gerak siswa dalam bermain bolavoli, terutama dalam tercapainya penguasaan teknik *passing* bawah yang baik.

Metode bermain adalah suatu cara atau pendekatan dalam penyampaian informasi secara sistematis dengan sifat menyenangkan. SMA Negeri 6 Purworejo belum pernah menggunakan metode bermain ini untuk melatih ekstrakurikuler bolavoli, oleh karena itu peneliti

mencoba menggunakan metode bermain untuk diterapkan pada latihan passing bawah bolavoli, agar siswa merasa lebih tertarik dan termotivasi dalam melakukan latihan, siswa juga akan merasa senang serta mampu membuat siswa bergerak aktif dalam latihan ekstrakurikuler bolavoli, sehingga diharapkan akan memberikan dampak positif bagi peserta ekstrakurikuler untuk giat dalam melakukan latihan *passing* bawah agar dapat meningkatkan kemampuan *passing* bawah dan prestasi bolavoli siswa di sekolah.

Berdasarkan deskripsi di atas maka peneliti merasa tertarik untuk mengadakan penelitian tentang “Pengaruh Metode Bermain terhadap Peningkatan Kemampuan *Passing* Bawah Peserta Ekstrakurikuler BolaVoli Putra SMA Negeri 6 Purworejo”.

METODE PENELITIAN

Jenis Penelitian

Penelitian ini menggunakan penelitian eksperimen, yaitu penelitian yang digunakan untuk mencari perlakuan tertentu terhadap yang lain dalam kondisi yang terkendalikan. Terdapat beberapa bentuk desain

eksperimen yang dapat digunakan dalam penelitian. Penelitian ini adalah eksperimen *one-group pretest-posttest design* yaitu eksperimen yang dilakukan hanya pada satu kelompok saja tanpa kelompok pembanding dan sampel tidak dipilih secara random.

$O_1 \quad X \quad O_2$

Gambar 1. Desain Penelitian
Sumber : (Sugiyono, 2010: 111)

Keterangan:

- Pretest* : tes awal sebelum subyek mendapatkan perlakuan (*treatment*).
 X : perlakuan (*treatment*) dengan diberi perlakuan (*treatment*).
Posttest : tes terakhir dilakukan setelah subyek mendapat perlakuan eksperimen.

Waktu Dan Tempat Penelitian

Penelitian dilaksanakan pada tanggal 5 Januari – 9 Februari 2016. SMA Negeri 6 Purworejo

Populasi Penelitian

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas subjek/objek yang mempunyai kuantitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulan Sugiyono (2010: 117). Populasi penelitian ini adalah seluruh siswa yang mengikuti ekstrakurikuler

bolavoli putra di SMA Negeri 6 Purworejo yang berjumlah 20 siswa.

Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data

Instrumen merupakan alat bantu yang dipilih dan digunakan peneliti agar kegiatan tersebut menjadi sistematis. Instrumen dalam penelitian ini adalah dengan teknik pengumpulan data menggunakan tes ketrampilan *passing* bawah. Unsur penilaian keterampilan yang mengacu teknik dari *Teaching Volley Ball* oleh Richard H.Cox (1980:100-104).

Adapun tes yang digunakan pada penelitian ini tes keterampilan bermain bola voli dari Richard H. Cox (1980 : 101-105) berupa tes *passing* bawah *Brumbach forearm pass wall-volley test* dengan koefisien validitas sebesar 0,80 dan koefisien reliabilitas sebesar 0,89.

Teknik Analisis Data

Sebelum dilakukan pengujian hipotesis, maka perlu dilakukan uji prasyarat. Pengujian data hasil pengukuran yang berhubungan dengan hasil penelitian bertujuan untuk membantu analisis agar menjadi lebih baik. Untuk itu dalam penelitian ini akan diuji uji-t data.

Hal ini dikarenakan dilihat dari hipotesis penelitian ini, bahwa penelitian ini bertujuan untuk menyelidiki ada atau tidaknya pengaruh metode bermain terhadap peningkatan kemampuan *passing* bawah peserta ekstrakurikuler bolavoli putra SMA Negeri 6 Purworejo.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian

1. Pretest Kelompok Eksperimen

Hasil penelitian tersebut dideskripsikan menggunakan analisis statistik deskriptif sebagai berikut: *minimum* (nilai minimal) 18; *maximum* (nilai maksimal) 40; mean (rata-rata) 29,7; *median* (nilai tengah) 30; *modus* (nilai sering muncul) 28 (lebih dari satu); dan *standar deviation* (simpangan baku) 6,55.

Tabel 1. Deskripsi Hasil *Pretest* Kemampuan Passing Bawah

| No | Interval | Frekuensi | % |
|----|--------------|-----------|------------|
| 1 | 17-21 | 4 | 20 |
| 2 | 22-26 | 1 | 5 |
| 3 | 27-31 | 7 | 35 |
| 4 | 32-36 | 5 | 25 |
| 5 | 37-41 | 3 | 15 |
| | Total | 20 | 100 |

2. Posttest Kelompok Eksperimen

Hasil penelitian tersebut dideskripsikan menggunakan analisis statistik deskriptif sebagai berikut: *minimum* (nilai minimal) 20; *maximum* (nilai maksimal) 40; *mean* (rata-rata) 33,8; *median* (nilai tengah) 34; *modus* (nilai sering muncul) 33 (lebih dari satu); dan *standar deviation* (simpangan baku) 7,39.

Tabel 2. Deskripsi Hasil *posttest* Kemampuan Passing Bawah

| No | Interval | Frekuensi | % |
|----|--------------|-----------|------------|
| 1 | 20-24 | 3 | 15 |
| 2 | 25-29 | 2 | 10 |
| 3 | 30-34 | 6 | 30 |
| 4 | 35-39 | 3 | 15 |
| 5 | 40-44 | 6 | 30 |
| | Total | 20 | 100 |

3. Uji t

Dilihat dari hasil uji t bahwa t hitung sebesar $9,706 > 2,09$ (t-tabel) dan besar nilai signifikansi *probability* $0,000 < 0,05$, maka H_0 ditolak dan H_a diterima, berarti terdapat pengaruh yang signifikan metode bermain terhadap peningkatan kemampuan *passing* bawah peserta ekstrakurikuler bolavoli SMA Negeri 6 Purworejo. Apabila dilihat dari angka *Mean*

Difference sebesar 4,10 ini menunjukkan bahwa metode bermain terhadap peningkatan kemampuan *passing* bawah memberikan perubahan data yaitu lebih banyak 4,10 dibandingkan sebelum diberikan latihan.

Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh metode bermain terhadap peningkatan kemampuan *passing* bawah peserta ekstrakurikuler bolavoli SMA Negeri 6 Purworejo. Hasil uji-t menunjukkan bahwa t hitung sebesar $9,706 > 2,09$ (t-tabel) dan besar nilai signifikansi *probability* $0,000 < 0,05$, berarti terdapat pengaruh yang signifikan dari Metode Bermain terhadap Peningkatan Kemampuan *Passing* Bawah Peserta Ekstrakurikuler BolaVoli di SMA Negeri 6 Purworejo. Sebelum diberikan Metode Bermain terhadap Peningkatan Kemampuan *Passing* Bawah Peserta Ekstrakurikuler BolaVoli di SMA Negeri 6 Purworejo berada pada rerata 29,70 dan pada saat *posttest* meningkat menjadi 33,80. Ternyata besarnya rerata setelah diberikan metode Bermain meningkat sebesar 13,80 %.

Berdasarkan hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa metode bermain dalam latihan bolavoli mampu memberikan perubahan yang signifikan terhadap kemampuan melakukan passing bawah. Kemampuan ini didukung dengan adanya penerapan latihan yang disesuaikan dengan kebutuhan siswa dan karakter permainan bolavoli. Metode latihan dengan bermain ini diberikan agar siswa dapat meningkatkan kemampuan passing bawahnya dengan baik. Hal ini dikarenakan passing bawah merupakan teknik dasar yang paling banyak digunakan dalam permainan bolavoli sehingga peningkatan sangat diharapkan. Selain itu, metode bermain akan membantu siswa untuk meminimalisir kebosanan latihan yang monoton menjadi latihan yang bervariasi dan mampu memberikan efek yang baik dalam peningkatan kemampuan dasar.

Kegiatan ekstrakurikuler bolavoli merupakan kegiatan olahraga bolavoli yang bertujuan untuk meningkatkan kemampuan bermain dan meningkatkan prestasi bermain. Tujuan prestasi ini menunjukkan bahwa kegiatan ekstrakurikuler

bolavoli bukan sekedar kegiatan latihan olahraga semata tetapi memiliki tujuan untuk meningkatkan kemampuan dan prestasi. Proses peningkatan kemampuan dan prestasi bermain tersebut membutuhkan program latihan yang sesuai dengan kebutuhan dan target latihan. Tingkat kejenuhan yang tinggi terkadang yang dirasakan oleh siswa dengan melakukan latihan yang monoton dan tanpa adanya variasi untuk memotivasi siswa dalam latihan.

Kejenuhan latihan yang dialami oleh siswa harus mampu diminimalisir oleh pelatih agar program latihan dapat terlaksana dengan maksimal. Penerapan metode bermain dengan bervariasi bentuk permainannya akan membantu siswa menjadi senang dalam melakukan bentuk latihan yang diberikan. Bermain merupakan cerminan kemampuan fisik, intelektual, emosional, dan social dan bermain merupakan media yang baik untuk belajar karena dengan bermain, anak-anak akan berkata-kata (berkomunikasi), belajar menyesuaikan diri dengan lingkungan, melakukan apa yang dapat dilakukannya dan mengenal waktu, jarak serta suara. Sejalan dengan pendapat di atas bahwa siswa

membutuhlan media penghantar materi latihan yang mampu mengubah suasana takut menjadi berani dalam melakukan teknik yang sedang diajarkan. Secara tidak langsung anak akan diajarkan untuk mengeksplorasi kemampuannya dan memperbaiki kesalahannya tanpa disadari oleh siswa. Hal ini dikarenakan siswa terbawa dalam suasana bermain sehingga tidak ada tekanan yang dialami oleh siswa. manipulasi bentuk latihan membuat anak aka mudah dalam mempraktikkan teknik yang sedang dilakukan.

Peningkatan kemampuan teknik bermain mempunyai banyak cara dan bentuk latihan yang berbeda-beda. Akan tetapi pemilihan bentuk latihan yang disesuaikan dengan kebutuhan dan karakter teknik itu sendiri akan lebih memiliki kontribusi yang maksimal. Metode latihan yang diberikan akan memberikan manfaat yang dapat dirasakan oleh siswa. Terutama bagaimana siswa bermain sehingga membutuhkan pengalaman yang baik untuk dapat bermain dengan maksimal. Menurut Suharno yang dikutip oleh Djoko Pekik (2002:11) latihan merupakan suatu proses

mempersiapkan organisme atlet secara sistematis untuk mencapai mutu prestasi maksimal dengan diberi beban fisik dan mental yang teratur, terarah, meningkat, dan berulangulang. Bentuk latihan yang tepat akan membantu siswa dengan mudah untuk meningkatkan teknik kemampuannya dan secara ototmatis akan terus meningkat dalam kemampuan bermain.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diperoleh dengan analisis data dan pengujian hipotesa, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa “terdapat pengaruh yang signifikan dari metode bermain terhadap peningkatan kemampuan *passing* bawah peserta ekstrakurikuler bolavoli SMA Negeri 6 Purworejo sebesar 13,80%”.

Saran

1. Bagi pelaku olahraga (pemain dan pelatih) pada saat latihan perlu adanya pola latihan yang terprogram dan mempunyai tujuan yang jelas sehingga proses latihan dapat berjalan dengan baik.
2. Bagi sekolah, dapat dijadikan pedoman untuk menyusun program latihan dan bahan

evaluasi program latihan yang diberikan oleh pelatih demi peningkatan kemampuan bermain siswa.

3. Bagi peneliti selanjutnya agar melakukan kontrol terhadap faktor-faktor yang dapat mempengaruhi kemampuan passing bawah seperti kondisi tubuh, faktor psikologis, dan keadaan tempat.

DAFTAR PUSTAKA

Barbara L. Vierra. (2004). *Bola Voli Tingkat Pemula*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.

Bompa, Tudor. O. (1994). *Power Training For Sport*. Canada. Mocaic Press.

Djoko Pekik Iriyanto. (2002). *Dasar Keplatihan*. Yogyakarta. FIK UNY.

M. Yunus. (1992). *Olahraga Pilihan Bola Voli*. Jakarta: Depdikbud Deroktorat Jendral Pendidikan Tinggi.

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

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

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

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

Suharno. (1979). *Dasar-dasar Permainan Bolavoli*. Yogyakarta. IKIP Yogyakarta.

Suharsimi Arikunto. (2002). *Prosedur Penelitian suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rieneke Cipta.

Tri Ani Hastuti. (2008). *Kontribusi Ekstrakurikuler Bolabasket terhadap Pembibitan Atlet dan Peningkatan Kesegaran Jasmni "Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia"*. Yogyakarta : Jurusan Pendidikan Olahraga FIK UNY.