

PENGARUH PENDEKATAN BERMAIN TERHADAP KEMAMPUAN *PASSING* BAWAH BOLA VOLI PADA SISWA EKSTRAKURIKULER SMP NEGERI 1 NGAGLIK

The Effect Of Games Approach On The Ability Of Volleyball Underhand Passing Of Student Who Participate Extracurricular At State Junior High School 1 Ngaglik

Oleh : Ardian Argo Ardinata NIM. 12601241016, Fakultas Ilmu Keolahragaan (FIK UNY),
ardian.argo@yahoo.com

Abstrak

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh belum adanya variasi latihan dalam mengajarkan teknik *passing* bawah yang masih belum benar. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan menggunakan pendekatan bermain terhadap kemampuan *passing* bawah peserta ekstrakurikuler bola basket SMP Negeri 1 Ngaglik.

Metode dalam penelitian ini adalah *quasi eksperiment design* atau eksperimen semu, dengan *one group pretest and posttest design*. Populasi adalah siswa SMP Negeri 1 Ngaglik dan sampel penelitian ini adalah seluruh peserta yang mengikuti ekstrakurikuler bola voli di SMP Negeri 1 Ngaglik yang berjumlah 20 peserta berusia 13-14 tahun dengan pengambilan sampel menggunakan *Purposive Sampling*. Instrumen yang digunakan adalah tes keterampilan *passing* bawah Depdiknas Usia 13-14 tahun (1999:7) dengan tingkat validitas 0,733 dan reliabilitas 0,758. Teknik analisis data penelitian ini menggunakan uji t (*paired sample t test*).

Hasil analisis data menunjukkan adanya pengaruh antara latihan menggunakan pendekatan bermain terhadap kemampuan *passing* bawah peserta ekstrakurikuler bola voli SMP Negeri 1 Ngaglik. Hasil uji-t diperoleh nilai $t_{hitung}(12,829) > t_{(0,05)(19)}(2,093)$ dan $P(0,000) < (0,05)$, maka terdapat perbedaan yang signifikan pada tingkat kemampuan *passing* bawah bola voli. Presentase peningkatan tersebut sebesar 30,86%. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh pendekatan bermain terhadap kemampuan *passing* bawah peserta ekstrakurikuler bola voli SMP Negeri 1 Ngaglik

Kata Kunci : *pendekatan bermain, passing bawah, bola voli*

Abstract

The background of this research is because of no variation and wrong method in teaching passing down. This research aims at finding out the practice effect by using playing approach to passing down capability of volley ball extracurricular students at SMP N 1 NGAGLIK.

The research method was quasi experiment design with one group pretest and posttest design. The population was students of SMP N 1 Ngaglik and the sample of this research was all of the students joining volley ball extracurricular in SMP N 1 Ngaglik were 20 students within 13-14 years old in which took sample by using purposive sampling. The instrument used was passing down capability test Depdiknas 13-14 years old (1999:7) with the validity level was 0,733 and reliable was 0,758. The analysis method of this research was paired sample t test.

The result of data analysis implies that there is an effect between practices using playing approach to passing down capability of volley ball extracurricular students at SMP N 1 Ngaglik. The t-test result value of t-test $(12,829) > t_{(0,05)(19)}(2,093)$ dan $P(0,000) < (0,05)$, so there is significant different in level passing down capability. The percentage improvement is 30,86%. Therefore, it can be concluded that there is an effect playing approach to passing down capability of volley ball extracurricular students at SMP Negeri 1 Ngaglik.

Keyword: *playing approach, passing down, volley ball*

PENDAHULUAN

Bermain merupakan kegiatan atau aktivitas yang sangat digemari oleh anak-anak maupun orang dewasa. Didalam suatu permainan banyak fungsi-fungsi kejiwaan dan sifat-sifat kepribadian yang dapat ditanamkan dan dikembangkan sesuai apa yang dikehendaki oleh kehidupan bersama dalam masyarakat.

Permainan bola voli merupakan permainan yang bersifat beregu atau tim yang dimainkan oleh setiap tim ada 6 orang. Permainan ini pada umumnya memainkan bola di atas udara tanpa harus menyentuh lantai terlebih dahulu dengan sentuhan dari anggota badan sebanyak 3 kali sentuhan. Permainan ini dilakukan pada sebidang lapangan yang berbentuk persegi panjang dan dibatasi oleh net untuk memisahkan antara daerah permainan sendiri dan daerah permainan lawan. Tujuan permainan bola voli adalah untuk menyeberangkan bola dari daerah sendiri ke daerah lawan dengan melewati atas net dengan cara di voli untuk memasukkan bola ke daerah pertahanan lawan agar lawan tidak mampu dikembalikan oleh lawan. Untuk memainkannya diperlukan

teknik-teknik tertentu yang sudah diatur sedemikian rupa agar mendukung dalam jalannya suatu permainan bola voli.

Permainan dilaksanakan dengan sistem *really point*. Pemain atau tim yang memperoleh nilai 25 terlebih dahulu dinyatakan menang. Dan apabila terjadi nilai sama 24 lawan 24 dicari selisih 2 angka. Untuk dapat bermain permainan bola voli dengan baik dan benar, maka seorang pemain voli harus menguasai macam-macam teknik dasar bola voli.

Barbara (2004: 2) menyatakan permainan bola voli adalah olahraga yang dimainkan oleh dua tim dimana tiap tim beranggotakan dua sampai enam orang dalam suatu lapangan berukuran 9 meter persegi dibagi setiap tim dan kedua tim dipisahkan oleh sebuah net.

Passing merupakan salah satu teknik terpenting dalam sebuah permainan terutama pada permainan bola voli. *Passing* juga memiliki teknik-teknik tertentu agar dapat menghasilkan passing yang efektif dan baik. *Passing* juga dibagi menjadi 2 macam yaitu *passing* bawah dan *passing* atas. Kedua *passing* tersebut

sering kali dilakukan dibandingkan teknik lainnya karena *passing* merupakan kunci utama dalam permainan bola voli. Jika pemain tidak menguasai teknik *passing* secara maksimal dalam sebuah pertandingan maka akan mengalami kesulitan dalam sebuah tim. Menurut Nuril Ahmadi (2007: 22) menyatakan *passing* adalah upaya seorang pemain dengan menggunakan suatu teknik tertentu untuk mengoper bola yang dimainkannya kepada teman seregunya untuk dimainkan dilapangan sendiri.

Menurut Suharno HP (1979: 29), *passing* dalam permainan bola voli adalah usaha maupun upaya seorang pemain dengan menggunakan suatu teknik tertentu yang tujuannya adalah mengoper atau mengumpan bola yang dimainkan itu kepada teman seregunya untuk dimainkan dilapangan sendiri.

Dalam permainan bola voli *passing* biasanya juga dapat untuk melakukan umpan kepada teman satu tim untuk melakukan serangan. Menurut (Yunus, 1992:101) bahwa umpan adalah meyakinkan bola kepada teman dalam satu regu atau tim, yang kemudian bola tersebut dapat diserahkan ke daerah lawan dalam

bentuk *smash*. Teknik mengumpan pada dasarnya sama dengan teknik *passing*. Letak perbedaannya hanya pada tujuan dan kurve jalannya bola. Teknik pengumpan dapat dilakukan baik dengan *pass* atas maupun dengan *pass* bawah. Namun jika ditinjau dari segi keuntungan pelaksanaannya tentu akan menguntungkan jika teknik umpan tersebut betul dilakukan dengan teknik *passing* atas dan *passing* bawah. Mengumpan dengan teknik *passing* atas akan lebih baik ketepatan sasarannya jika dibandingkan dengan *passing* bawah.

Hakekat pendekatan adalah proses belajar yang membantu guru untuk mengaitkan antara materi yang diajarkan dengan siswa. Sedangkan hakekat bermain adalah suatu aktivitas yang dilakukan seorang anak untuk memperoleh kesenangan, tanpa mempertimbangkan hasil akhir. Sebagai aktivitas yang menyenangkan, bermain memberikan banyak manfaat bagi yang melakukannya. Dengan bermain, anak dapat melakukan segala yang diinginkan, anak akan terus bermain selama permainan tersebut menimbulkan kesenangan dan akan

berhenti apabila permainan tersebut sudah tidak menyenangkan.

Bermain banyak dimainkan oleh anak-anak bahkan orang dewasa juga masih senang bermain. Bermain merupakan istilah yang digunakan secara bebas sehingga arti utamanya mungkin hilang. Arti yang paling tepat adalah setiap kegiatan yang dilakukan untuk kesenangan yang ditimbulkan tanpa mempertimbangkan hasil akhir. Bermain dilakukan dengan suka rela tanpa ada paksaan dari luar atau kewajiban. Bermain adalah suatu kegiatan yang dilakukan dengan atau tanpa alat yang menghasilkan pengertian atau memberikan informasi, memberi kesenangan atau imajinasi kepada anak.

Pendekatan bermain merupakan suatu cara yang bertujuan untuk meningkatkan ketrampilan para peserta didik. Dalam metode bermain yang efektif dan efisien didorong dari keinginan peserta didik untuk terus meningkatkan kemampuannya dalam olahraga. Model permainan bola voli sangat banyak dijumpai di kalangan masyarakat. Salah satu bentuk model variasi latihan dalam permainan bola voli adalah dengan metode bermain.

Permainan bola voli dengan metode bermain ini merupakan sistem permainan yang dimodifikasi. Modifikasi tersebut terlihat dari jumlah, ukuran lapangan, dan cara bermain. Ukuran lapangan menggunakan ukuran lapangan bola voli mini atau menggunakan lapangan bulu tangkis.

Permainan bola voli dengan Pendekatan bermain yaitu suatu bentuk permainan yang membutuhkan energi lebih banyak dari permainan bola voli pada umumnya. Pendekatan bermain memberikan banyak kesempatan individu untuk aktif bergerak dalam melaksanakan aktifitas permainan. Pendekatan bermain menjadi suatu cara untuk lebih mengenalkan aktifitas-aktifitas yang ada didalam permainan terhadap individu. Selain itu, dalam metode bermain individu dapat mempelajari teknik-teknik didalamnya melalui aktifitas bermain, misalnya dalam materi pembelajaran bola voli di sekolah.

Berdasarkan observasi yang penulis lakukan saat penulis melakukan Praktek Pengalaman Lapangan (PPL) di SMP Negeri 1 Ngaglik mayoritas peserta didiknya menyukai permainan

bola voli, karena permainan ini sangat mudah dan paling digemari dari pada olahraga lainnya. Disisi lain peserta didik yang mengikuti ekstrakurikuler bola voli tidak hanya menyukai permainan tersebut tetapi juga sebagian dari peserta ekstrakurikuler bola voli tidak mahir dalam penguasaan teknik dasarnya terutama *passing bawah*. Oleh karena itu dibutuhkan pendekatan bermain dalam permainan bola voli, khususnya untuk meningkatkan kemampuan *passing bawah* peserta didik dalam kegiatan ekstrakurikuler permainan bola voli.

Pendekatan bermain ini dipilih karena peserta ekstrakurikuler diharapkan bisa lebih paham untuk dapat menguasai teknik dasar *passing bawah*. Dalam permainan modifikasi bola voli peserta didik ini belum menguasai teknik dasar bola voli dan permainan secara maksimal. Hal ini disebabkan oleh beberapa faktor, antara lain : (1) Kemampuan *passing bawah* peserta didik masih lemah dan sangat perlu ditingkatkan. Pantulan *passing bawah* banyak dilakukan dengan tangan tidak lurus tetapi di tekuk sehingga bola yang dipantulkan tidak seimbang tetapi perkenakan bola hanya

di salah satu tangan, (2) Jam ekstrakurikuler sangat kurang yaitu satu kali dalam seminggu dan siswa tidak lagi mengingat teknik *passing bawah* yang benar setelah di ajarkan sebelumnya. Siswa hanya melakukan pengulangan beberapa kali, kemudian berhenti dan kelihatan lelah. Selain itu, pengaturan antara waktu latihan dan istirahat kurang diperhatikan maksudnya waktu latihan hanya satu kali dalam satu minggu dan berbanding kebalik dengan waktu istirahat yang lebih banyak dari waktu latihan yaitu hampir satu minggu sehingga untuk membuat pengulangan kurang banyak waktunya. Jika ambang rangsang telah dicapai dan waktu istirahat terlalu lama, maka kondisi tersebut akan pulih kembali dan keterampilan akan lambat dicapai.

Berdasarkan permasalahan yang telah dikemukakan di atas, penulis berkeinginan untuk meneliti kemampuan *passing bawah* melalui aktivitas bermain peserta ekstrakurikuler bola voli di SMP Negeri 1 Ngaglik. Dari permasalahan tersebut nantinya yang akan diteliti dengan judul penelitian tentang, "Pengaruh Pendekatan Bermain

Terhadap Kemampuan *Passing Bawah* Bola Voli Pada Siswa Ekstrakurikuler SMP Negeri 1 Ngaglik."

METODE PENELITIAN

Penelitian ini adalah penelitian *pre-eksperimental design*, salah satu bentuk design eksperimen. Desain ini yang digunakan dalam penelitian ini adalah *One Group Pretest and Posttest Design*, yaitu eksperimen yang dilaksanakan pada satu kelompok saja tanpa kelompok pembanding. Dengan demikian hasil perlakuan dapat diketahui lebih akurat, karena dapat membandingkan dengan keadaan sebelum diberikan perlakuan (Sugiyono, 2010).

Jenis Penelitian

Penelitian ini adalah penelitian *pre-eksperimental design* tanpa menggunakan kelompok pembanding.

Waktu Dan Tempat Penelitian

Pemberian treatment dilakukan pada tanggal 5 Maret – 2 April 2016 pengambilan data *pretest* pada tanggal 5 Maret 2016 pengambilan data *posttest* pada tanggal 2 April 2016

Pengambilan data dilakukan di SMP Negeri 1 Ngaglik. Yang

beralamatkan di kecamatan Ngaglik, Kabupaten Sleman.

Subjek Penelitian

Subjek dalam penelitian ini adalah siswa siswa ekstrakurikuler SMP Negeri 1 Ngaglik sebanyak 20 anak.

Instrumen Dan Teknik Pengumpulan Data

Menurut Suharisimi Arikunto (2002: 126) yang dimaksud dengan instrumen adalah alat pada waktu penelitian dengan menggunakan suatu metode pengumpulan data. Penelitian ini untuk lebih bisa spesifik mendeteksi kemampuan *passing* bawahnya saja pada peserta ekstrakurikuler bola voli maka alat tes yang digunakan adalah test keterampilan *Passing Bawah* Bolavoli Depdiknas Usia 13-15 tahun dari Depdiknas (1999: 7). Tujuan test keterampilan *Passing Bawah* Bolavoli Depdiknas Usia 13-15 tahun adalah untuk mengukur kemampuan *Passing bawah* dalam permainan bola voli.

Teknik Analisis Data

Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan

teknik uji t (*paired sample t test*) dengan taraf signifikan 5 %.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian

1. Pretest

Tingkat *passing* bawah *pretest* peserta ekstrakurikuler di SMP Negeri 1 Ngaglik Kabupaten Sleman dengan rerata sebesar 15,15, nilai tengah 15,5, nilai sering muncul 16, dan simpangan baku 4,72. Sedangkan skor tertinggi sebesar 33 dan skor terendah sebesar 11.

NO	Interval	Frekuensi	(%)
1	30 – 34	1	5
2	25 – 29	0	0
3	20 – 24	0	0
4	15 – 19	10	50
5	10 – 14	9	45
Jumlah		20	100

2. Posttest

Tingkat *passing* bawah *posttest* dengan rerata sebesar 20,35, median 19, modus 18, dan simpangan baku 4,78. Sedangkan

skor tertinggi sebesar 38 dan skor terendah sebesar 15

NO	Kategori	Frekuensi	(%)
1	34 – 38	1	5
2	29 – 33	0	0
3	24 – 28	1	5
4	19 – 23	9	45
5	14 – 18	9	45
Jumlah		20	100

3. Uji Normalitas

Variabel	Asymp. Sig	Kesimpulan
<i>Pre test Passing Bawah</i>	0,829	Normal
<i>Post test Passing Bawah</i>	0,534	Normal

Dari tabel di atas harga *Asymp. Sig* dari variabel semuanya lebih besar dari 0,05 maka hipotesis yang menyatakan sampel berdasarkan dari populasi yang berdistribusi normal diterima. Dari keterangan tersebut, maka data variabel dalam penelitian ini dapat dianalisis menggunakan pendekatan statistik parametrik.

4. Uji Homogenitas

Variabel	Nilai Signifikansi	Kesimpulan
<i>Passing Bawah</i>	0,239	Homogen

Dari perhitungan diperoleh signifikansi $> 0,05$, berarti varian sampel tersebut homogen, maka hipotesis yang menyatakan variansi dari variabel yang ada sama atau diterima. Dengan demikian dapat ditarik kesimpulan bahwa variansi populasi homogen.

5. Uji t

Dari hasil uji t dapat dilihat bahwa t hitung sebesar $12,829 > 2,093$ ($t_{(0,05)(N-1)}$) dan besar nilai signifikansi *probability* $0,000 < 0,05$, H_0 diterima, berarti terdapat pengaruh yang signifikan pendekatan bermain terhadap *passing* bawah bola voli peserta ekstrakurikuler di SMP Negeri 1 Ngaglik Kabupaten Sleman. Apabila dilihat dari rerata *pretest* sebesar 15,15 dan rerata *posttest* sebesar 20,35 maka diperoleh angka *Mean Difference* sebesar 4,8, hal ini menunjukkan bahwa metode bermain terhadap *passing* bawah bola voli peserta ekstrakurikuler di SMP Negeri 1 Ngaglik Kabupaten Sleman memberikan perubahan yaitu lebih baik 30,86% dibandingkan sebelum diberikan latihan.

Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh metode bermain terhadap *passing* bawah bola voli peserta ekstrakurikuler di SMP Negeri 1 Ngaglik Kabupaten Sleman. Dari hasil uji t dapat dilihat bahwa t hitung sebesar $12,829 > 2,093$ ($t_{(0,05)(N-1)}$) dan besar nilai signifikansi *probability* $0,000 < 0,05$, maka H_0 diterima, berarti terdapat pengaruh yang signifikan metode bermain terhadap *passing* bawah bola voli peserta ekstrakurikuler di SMP Negeri 1 Ngaglik Kabupaten Sleman. Apabila dilihat dari rerata *pretest* sebesar 15,15 dan rerata *posttest* sebesar 20,35 maka diperoleh angka *Mean Difference* sebesar 4,8, hal ini menunjukkan bahwa pendekatan bermain terhadap *passing* bawah bola voli peserta ekstrakurikuler di SMP Negeri 1 Ngaglik Kabupaten Sleman memberikan perubahan yaitu lebih baik 30,86% dibandingkan sebelum diberikan pendekatan 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 pendekatan bermain terhadap *passing* bawah bola voli peserta ekstrakurikuler di SMP Negeri 1 Ngaglik Kabupaten Sleman. Apabila dilihat dari rerata *pretest* sebesar 16,15 dan rerata *posttest* sebesar 21,05 maka diperoleh angka *Mean Difference* sebesar 4,8, hal ini menunjukkan bahwa pendekatan bermain terhadap *passing* bawah bola voli peserta ekstrakurikuler di SMP Negeri 1 Ngaglik Kabupaten Sleman memberikan perubahan yaitu lebih baik 30,34%, dibandingkan sebelum diberikan latihan. Perubahan 30,86% didapat dari *Mean Difference* dibagi rerata *pretest* dikali 100.

Saran

1. Bagi guru, harus mampu menjadi fasilitator bagi siswa agar siswa dapat meningkatkan kemampuan secara kompleks.
2. Bagi sekolah, harus mampu memberkan fasilitas dan mendukung kegiatan latihan ekstrakurikuler agar siswa dapat meningkatkan kemampuan dan cara bermain secara maksimal.
3. Bagi peneliti selanjutnya agar melakukan kontrol terhadap faktor-faktor yang dapat mempengaruhi kemampuan *passing* bawah.

DAFTAR PUSTAKA

- Barbara L. Vierra. 2004. *Bola Voli Tingkat Pemula*. Jakarta : PT. Raja Grafindo Persada.
- Depdiknas. (1999). *Petunjuk Tes Keterampilan Bolavoli Usia 13-15 Tahun*. Jakarta: Pusat Kesegaran Jasmani dan Rekreasi.
- Nuril Ahmadi. (2007). *Panduan Olahraga Bola Voli*. Solo: Era Pustaka.
- Sugiyono. (2010). *metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Suharno HP. (1979). *Dasar-Dasar Permainan Bola Voli*. Yogyakarta: IKIP Yogyakarta.
- Suharsimi Arikunto. (1992). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta.

