

PENGARUH PENDEKATAN BERMAIN TERHADAP PENINGKATAN *PASSING* BAWAH BOLAVOLI PESERTA EKSTRAKURIKULER DI SMP NEGERI 3 GODEAN

The Effect Of Games Approach Toward Increasing Under Passing Volley Ball Extracurricular Participant At State Junior High School 3 Godean

Oleh: Rahmat Maulana NIM 12601241037, Fakultas Ilmu Keolahragaan (FIK UNY), rahmat.maulana139@gmail.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 peningkatan *passing* bawah peserta ekstrakurikuler bola voli SMP Negeri 3 Godean. Metode dalam penelitian ini adalah *quasi eksperiment design* atau eksperimen semu, dengan *one group pretest and posttest design*. Populasi dan sampel adalah seluruh peserta ekstrakurikuler bolavoli SMP Negeri 3 Godean yang berjumlah 15 peserta. 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 sampel t test*). Hasil analisis data menunjukkan adanya pengaruh antara latihan menggunakan pendekatan bermain terhadap peningkatan *passing* bawah peserta ekstrakurikuler bola voli SMP Negeri 3 Godean. Hasil uji-t diperoleh nilai thitung(5.429) > t(0,05)(19)(2.145) dan $P(0,000) < \alpha(0,05)$, maka terdapat perbedaan yang signifikan pada tingkat kemampuan *passing* bawah bola voli. Presentase peningkatan tersebut sebesar 22,55%. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh pendekatan bermain terhadap peningkatan *passing* bawah peserta ekstrakurikuler bola voli SMP Negeri 3 Godean.

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

Abstract

This research based on there is no various exercises yet in teaching under passing technique which is still incorrect. The purpose of this research is to know the effect of use approach playing toward increasing under passing volley ball extracurricular's participant in State Junior High School 3 Godean. The method of this research is quasi experiment design method or appearance experiment, with one group pretest and posttest design. The population and sample is all of the participant of volley ball extracurricular that consist of 15 participants. Instrument that used is under passing skill test Ministry of Education for 13-14 years old (1999:7) with validity level 0,733 and reliability 0,75, data analysis technique in this research used t test (paired sample t test). The result of the data analysis show there are effect between exercise use approach playing toward increasing under passing volley ball extracurricular's participant in State Junior High School 3 Godean. The result of t test obtained value (5.429) > t(0,05)(19)(2.145) and $P(0,000) < \alpha(0,05)$, so there is a significant difference in capability skill level of under passing volley ball, the increasing of percentage is 22,55%. There for it able to conclude that there are effect of approach playing toward increasing under passing volley ball extracurricular's participant in State Junior High School 3 Godean.

Keywords: *approach playing, under passing, volley ball.*

wakil Dekan I



Dr. Or. Mansur, MS
NIP : 19570519 198502 1 0014

Yogyakarta, februari 2017

Dosen Pembimbing



Drs. Jaka Sunardi, M. Kes
NIP : 19610731 199001 1 001

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 bolavoli 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 bolavoli 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 bolavoli.

Passing merupakan salah satu teknik terpenting dalam sebuah permainan terutama pada permainan bolavoli. *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 bolavoli. 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.

Passing bawah merupakan teknik yang paling dasar dalam olahraga bolavoli. Agar pelaksanaan *passing* bawah ini berjalan baik maka harus dilakukan dengan gerakan harmonis. Gerakan harmonis dimaksudkan bahwa gerakan harus mengikuti ritme dari datangnya bola. Menurut Nuril Ahmadi (2007: 23-24) teknik pelaksanaan *passing* bawah adalah sebagai berikut:

a.) Sikap permulaan: Ambil sikap siap normal dalam permainan bolavoli, kedua lutut ditekuk dengan badan sedikit dibungkukkan ke depan, berat badan menumpu pada telapak kaki bagian depan untuk mendapatkan suatu keseimbangan labil agar dapat lebih mudah dan lebih cepat bergerak ke segala arah. Kedua tangan saling berpegangan dengan punggung tangan kanan diletakkan di atas telapak tangan kiri kemudian saling berpegangan. b). Sikap saat perkenaan: Ayunkan kedua lengan ke arah bola, dengan sumbu gerak pada persendian bahu dan siku benar- benar dalam keadaan lurus. Perkenaan bola pada bagian proksimal dari lengan, di atas dari pergelangan tangan dan pada waktu lengan membentuk sudut sekitar 45 derajat dengan badan, lengan diayunkan dan diangkat hampir lurus. c). Sikap akhir: Setelah ayunan

lengan mengenai bola, kaki belakang melangkah ke depan untuk mengambil posisi siap kembali dan ayunan lengan untuk *passing* bawah ke depan tidak melebihi sudut 90 derajat dengan bahu/badan.

Menurut Nuril Ahmadi (2007: 23) kegunaan *passing* bawah adalah sebagai berikut:

- Untuk penerimaan bola servis
- Untuk penerimaan bola dari lawan yang berupa serangan atau *smash*
 - Untuk pengambilan bola setelah terjadi *block* atau dari pantulan net
 - Untuk menyelamatkan bola yang datangnya rendah dan mendadak datangnya
 - Untuk menyelamatkan bola yang kadang-kadang terpental jauh dari luar lapangan permainan.

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 dalam aktivitas yang dilakukannya. 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 pendekatan bermain yang efektif dan efisien didorong dari keinginan peserta didik untuk terus meningkatkan kemampuannya dalam olahraga. Model permainan bolavoli sangat banyak dijumpai di kalangan

masyarakat. Salah satu bentuk model variasi latihan dalam permainan bolavoli adalah dengan pendekatan bermain. Permainan bolavoli dengan pendekatan bermain ini merupakan sistem permainan yang dimodifikasi. Modifikasi tersebut terlihat dari jumlah, ukuran lapangan, dan cara bermain. Ukuran lapangan menggunakan ukuran lapangan bolavoli mini atau menggunakan lapangan bulu tangkis.

Permainan bolavoli dengan Pendekatan bermain yaitu suatu bentuk permainan yang membutuhkan energi lebih banyak dari permainan bolavoli 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 pendekatan bermain individu dapat mempelajari teknik-teknik didalamnya melalui aktifitas bermain, misalnya dalam materi pembelajaran bolavoli di sekolah.

Berdasarkan observasi yang penulis lakukan saat penulis melakukan Praktek Pengalaman Lapangan (PPL) di SMP Negeri 3 Godean mayoritas peserta didiknya menyukai permainan bolavoli, karena permainan ini sangat mudah dan paling digemari dari pada olahraga lainnya. Disisi lain peserta didik yang mengikuti ekstrakurikuler bolavoli tidak hanya menyukai permainan tersebut tetapi juga sebagian dari peserta ekstrakurikuler bolavoli tidak mahir dalam penguasaan teknik dasarnya terutama *passing bawah*. Oleh karena itu dibutuhkan pendekatan bermain dalam permainan bolavoli, khususnya untuk meningkatkan kemampuan *passing bawah* peserta didik dalam kegiatan ekstrakurikuler permainan bolavoli.

Pendekatan bermain ini dipilih karena peserta ekstrakurikuler diharapkan bisa lebih paham untuk dapat menguasai teknik dasar *passing bawah*. Dalam permainan modifikasi bolavoli peserta didik ini belum menguasai teknik dasar bolavoli 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 pendekatan bermain peserta ekstrakurikuler bolavoli di SMP Negeri 3 Godean. Dari permasalahan tersebut nantinya yang akan diteliti dengan judul penelitian tentang, "Pengaruh Pendekatan Bermain Terhadap Kemampuan *Passing Bawah* Bolavoli peserta Ekstrakurikuler di SMP Negeri 3 Godean."

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 pembandingan. 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* atau penelitian tanpa menggunakan kelompok pembandingan.

Waktu Dan Tempat Penelitian

Pemberian treatment dilakukan pada tanggal 30 Maret – 4 Mei 2016 pengambilan data *pretest* pada tanggal 28 Maret 2016 pengambilan data *posttest* pada tanggal 6 Mei 2016

Pengambilan data dilakukan di SMP Negeri 3 Godean. Yang berlatar di kecamatan Godean, Kabupaten Sleman.

Subjek Penelitian

Subjek dalam penelitian ini adalah siswa siswi ekstrakurikuler SMP Negeri 3 Godean sebanyak 15 anak.

Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data

Menurut Suharsimi 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 bolavoli maka alat tes yang digunakan adalah test keterampilan *Passing* Bawah Bolavoli Depdiknas Usia13-15 tahun dari Depdiknas (1999: 7). Tujuan test keterampilan *Passing* Bawah Bolavoli Depdiknas Usia13-15 tahun adalah untuk mengukur kemampuan *Passing bawah* dalam permainan bolavoli.

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 3 Godean Kabupaten Sleman dengan jumlah peserta 15 anak. nilai maksimum *passing* bawah 24.00, nilai minimum

passing bawah 13.00, *mean*17.7333, median 17.0000, modus 15.00, dan standar deviasi 3.57505. Sedangkan skor tertinggi sebesar 24 dan skor terendah sebesar 13.

| NO | Interval | Frekuensi | (%) |
|---------------|----------|-----------|--------------|
| 1. | 13-15 | 6 | 40.0 % |
| 2. | 16-18 | 3 | 20.0% |
| 3. | 19-21 | 3 | 20.0% |
| 4. | 22-24 | 3 | 20.0 % |
| 5. | 25-27 | 0 | 0 % |
| JUMLAH | | 15 | 100 % |

2. Posttest

Tingkat*passing* bawah *posttest* dengannilai maksimum *passing* bawah 28.00, nilai minimum *passing* bawah16.00, *mean* 21.7333, median 21.0000, modus 21.00, dan standar deviasi 3.78845. Sedangkan skor tertinggi sebesar 28 dan skor terendah sebesar16.

| NO | Kategori | Frekuensi | (%) |
|---------------|----------|-----------|--------------|
| 1 | 16-18 | 3 | 20.0% |
| 2 | 19-21 | 6 | 40.0% |
| 3 | 22-24 | 2 | 13.3% |
| 4 | 25-27 | 3 | 20.0% |
| 5 | 28-30 | 1 | 6.7% |
| JUMLAH | | 15 | 100 % |

3. Uji Normalitas

| Variabel | Asymp.Sig | Kesimpulan |
|-------------------------|-----------|------------|
| Pre test Passing Bawah | 984 | Normal |
| Post test Passing Bawah | 972 | 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 t

Dari hasil uji t dapat dilihat bahwa t hitung sebesar $5.429 > 2.429$ ($t_{(0,05)(N-1)}$) dan besar nilai signifikansi *probability* $0,000 < 0,05$, H_a diterima, berarti terdapat pengaruh yang signifikan pendekatan bermain terhadap peningkatan *passing* bawah

bolavoli peserta ekstrakurikuler di SMP Negeri 3 Godean Kabupaten Sleman. Apabila dilihat dari rerata *pretest* sebesar 17.7333 dan rerata *posttest* sebesar 21.7333 maka diperoleh angka *Mean Difference* sebesar 4.00000hal ini menunjukkan bahwa pendekatan bermain terhadap peningkatan *passing* bawah bolavoli peserta ekstrakurikuler di SMP Negeri 3 Godean Kabupaten Sleman memberikan perubahan yaitu lebih baik 22.55% dibandingkan sebelum diberikanlatihan.

Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pendekatan bermain terhadap peningkatan *passing* bawah bolavoli peserta ekstrakurikuler di SMP Negeri 3 Godean Kabupaten Sleman. Dari hasil uji t dapat dilihat bahwa t hitung sebesar $5.429 > 2.429$ ($t_{(0,05)(N-1)}$) dan besar nilai signifikansi *probability* $0,000 < 0,05$, maka H_a diterima, berarti terdapat pengaruh yang signifikan pendekatan bermain terhadap peningkatan *passing*

bawah bolavoli peserta ekstrakurikuler di SMP Negeri 3 Godean Kabupaten Sleman. Apabila dilihat dari rerata *pretest* sebesar 17.7333 dan rerata *posttest* sebesar 21.7333 maka diperoleh angka *Mean Difference* sebesar 4.00000 hal ini menunjukkan bahwa pengaruh latihan dengan menggunakan pendekatan bermain terhadap peningkatan *passing* bawah bolavoli peserta ekstrakurikuler di SMP Negeri 3 Godean Kabupaten Sleman memberikan perubahan yaitu lebih baik 22.55% 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 dengan menggunakan latihan pendekatan bermain terhadap peningkatan *passing* bawah bolavoli peserta ekstrakurikuler di SMP Negeri 3

Godean Kabupaten Sleman. Apabila dilihat dari rerata *pretest* sebesar 17.7333 dan rerata *posttest* sebesar 21.7333 maka diperoleh angka *Mean Difference* sebesar 4.00000 hal ini menunjukkan bahwa pengaruh pendekatan bermain terhadap peningkatan *passing* bawah bolavoli peserta ekstrakurikuler di SMP Negeri 3 Godean Kabupaten Sleman memberikan perubahan yaitu lebih baik 22.55%, dibandingkan sebelum diberikan latihan. Perubahan 22.55% 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 memberikan 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.
- dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*. Vol 7 : Hlm. 15-16.

DAFTAR PUSTAKA

- Depdiknas. (1999). *Petunjuk Tes Keterampilan Bolavoli Usia 13-15 Tahun*. Jakarta: Pusat Kesegaran Jasmani dan Rekreasi.
- M. Yunus. (1991). *Penegrtian Permainan Bolavoli*. Dekdikbud.
- Nuril Ahmadi. (2007). *Panduan Olahraga Bolavoli*. Solo: Era Pustaka.
- Sugiyono. (2010). *metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Suharno HP. (1979). *Dasar-Dasar Permainan Bolavoli*. Yogyakarta: IKIP Yogayakarta.
- Suharsimi Arikunto. (1992). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta.
- _____.(2002). *Prosedur Peneltian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta : PT. Rineka Cipta.
- Yuyun Ari Wibowo. (2010). *Bermain dan Kreativitas*