

TINGKAT KETERAMPILAN *PASSING* BAWAH DAN SERVIS ATAS PESERTA EKSTRAKURIKULER BOLAVOLI DI SMA NEGERI 1 BANTARSARI KABUPATEN CILACAP TAHUN 2016

LEVEL OF PASSING SKILLS AND SERVICES TO EXTRACURRICULAR BOLA VOLLES IN SMA NEGERI 1 BANTARSARI CILACAP REGENCY YEAR 2016

Oleh : Wahyu Prayogo
Email : WahyuPrayogo@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa baik perilaku hidup sehat siswa kelas X SMK YPT 1 Purbalingga tahun ajaran 2016/2017. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif. Metode yang digunakan adalah survei. Teknik pengambilan data menggunakan angket. Instrumen yang digunakan untuk pengumpulan data dengan angket. Populasi dalam penelitian ini adalah semua siswa kelas X SMK YPT 1 Purbalingga tahun ajaran 2016/2017 yang berjumlah 340 siswa. Data dikumpulkan dari seluruh populasi. Uji coba dilaksanakan di SMK Muhammadiyah 1 Purbalingga, dengan koefisien validitas sebesar 0,927 dan reliabilitas sebesar 0,986. Teknik analisis data menggunakan analisis deskriptif kuantitatif yang dituangkan dalam persentase. Hasil penelitian menunjukkan bahwa perilaku hidup sehat siswa kelas X SMK YPT 1 Purbalingga tahun ajaran 2016/2017 berada pada kategori “sangat kurang” sebesar 6,47% (22 siswa), “kurang” sebesar 21,76% (74 siswa), “sedang” sebesar 41,18% (140 siswa), “baik” sebesar 25,29% (86 siswa), dan “sangat baik” sebesar 5,29% (18 siswa).

Kata kunci: *perilaku hidup sehat, siswa kelas X, SMK YPT 1 Purbalingga*

Abstract

This study aims to determine the level of lower passing skills and service of participants extracurricular bolavoli in SMA Negeri 1 Bantarsari Cilacap regency. This research is a descriptive research. The method used is survey with data retrieval technique using test. Subjects in this study were extracurricular bolavoli participants in SMA Negeri 1 Bantarsari Cilacap Regency which amounted to 39 students, with details of 21 sons and 18 daughters, because the entire population is sampled so called population research / total sampling. The instrument used to measure the passing down is the Braddy Wall Volleyball Test and the top service test using AAHPER Service Accuraccy. Technique of data analysis using quantitative descriptive analysis which poured in the form of percentage. The results showed that (1) the level of skill passing under extracurricular bolavoli participants in SMA Negeri 1 Bantarsari Cilacap Regency for the students of the "very less" category of 9.52% (2 students), "less" 23.81% (5 students) , "Enough" 28.57% (6 students), "good" 28.57% (6 students), and "very good" 9.52% (2 students) and female students "very less" category of 5.56 % (1 student), "less" 22.22% (4 students), "enough" 44.44% (8 students), "good" 22.22% (4 students), and "excellent" 5.56 % (1 student). (2) The level of service skills for the extracurricular participants bolavoli in SMA Negeri 1 Bantarsari Cilacap regency for students of the category of "very less" by 0% (0 students), "less" 38.09% (8 students), "enough" 33, 33% (7 students), "good" 23,81% (5 students), and "very good" 4,76% (1 student) and female student category "very less" 0% (0 students), "less" 27.78% (5 students), " enough" 44.44% (8 students), " good" 16.67% (3 students), and " excellent" 11.11% (2 students). It can be concluded that the lower passing skill and service level of extracurricular volleyball participants in SMA Negeri 1 Bantarsari Cilacap Regency is categorized as "enough".

Keywords: *under passing, top serve, bolavoli*

PENDAHULUAN

SMA Negeri 1 Bantarsari Kabupaten Cilacap merupakan salah satu sekolah yang mengadakan ekstrakurikuler, adapun ekstrakurikuler yang ditawarkan di SMA Negeri 1 Bantarsari Kabupaten Cilacap antara lain: *band*, paduan suara, *marching band*, pleton inti, KIR (Karya Ilmiah Remaja), bola voli, bolabasket, dan sepakbola. Dari sekian banyak ekstrakurikuler yang ditawarkan, pokok yang akan menjadi bahasan dalam penelitian ini adalah mengenai latihan ekstrakurikuler bola voli.

Permainan bola voli adalah bagian dari mata pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (Penjasorkes) dan tertera di dalam kurikulum pendidikan. Tujuan Penjasorkes di SMA adalah membantu siswa untuk perbaikan derajat kesehatan dan kesegaran jasmani melalui pengertian pengembangan sikap positif. Kesegaran jasmani itu sendiri terbagi menjadi tiga kategori, yaitu: (1) kesegaran jasmani statis, artinya adalah keadaan yang terbebas dari kecacatan dan penyakit, (2) kesegaran jasmani dinamis atau fungsional, artinya keterampilan untuk melakukan pekerjaan fisik yang berat, dan (3) kesegaran jasmani keterampilan motorik, artinya adalah keterampilan untuk melakukan gerakan koordinasi yang kompleks (Depdiknas, 2003: 32).

Permainan bola voli memiliki beberapa bentuk teknik dasar yang perlu dikuasai oleh seorang pemain. Menurut Ahmadi (2007: 20) “Dalam permainan bola voli ada beberapa teknik dasar yang harus dikuasai. Teknik dasar dalam permainan bola voli terdiri atas; servis, *passing* bawah, *passing* atas, *block*, dan *smash*”. Penguasaan teknik dasar sangat penting agar bisa bermain bola voli dengan baik. Menguasai teknik-teknik dasar tersebut diperlukan latihan-latihan teknik dasar secara terus menerus dan sungguh-sungguh supaya

dapat menguasai teknik bola voli itu dengan mudah.

Salah satu upaya untuk memajukan olahraga khususnya bola voli di tingkat sekolah yaitu dengan mengadakan kegiatan ekstrakurikuler. Ekstrakurikuler merupakan kegiatan yang dilakukan di luar jam pelajaran (tatap muka) baik dilaksanakan di sekolah maupun di luar sekolah dengan maksud untuk lebih memperkaya dan memperluas wawasan pengetahuan dan keterampilan yang telah dimilikinya dari berbagai bidang studi (Usman, 1993: 22). Ekstrakurikuler merupakan wadah atau tempat pembinaan peserta didik dalam sebuah lembaga pendidikan atau sekolah yang bertujuan salah satunya yaitu untuk menciptakan generasi muda yang cinta olahraga serta menghargai arti penting dari olahraga dan tentunya dalam kesehatan jasmani dan rohaninya. Ekstrakurikuler sebagai kegiatan yang dilakukan siswa sekolah atau universitas, di luar jam belajar kurikulum standar. Kegiatan-kegiatan ini ada pada setiap jenjang pendidikan dari sekolah dasar sampai universitas. Kegiatan ekstrakurikuler ditujukan agar siswa dapat mengembangkan kepribadian, bakat, dan keterampilannya di berbagai bidang di luar akademik. Kegiatan ekstrakurikuler adalah kegiatan pendidikan di luar mata pelajaran dan pelayanan konseling untuk membantu pengembangan peserta didik sesuai dengan kebutuhan, potensi, bakat, dan minat mereka melalui kegiatan yang secara khusus diselenggarakan oleh pendidik dan atau tenaga kependidikan yang berketerampilan dan berkewenangan di sekolah atau madrasah.

SMA Negeri 1 Bantarsari Kabupaten Cilacap belum dapat meraih juara I dalam kompetisi antar sekolah seperti yang diharapkan. Bahkan di bulan April 2016 SMA Negeri 1 Bantarsari Kabupaten Cilacap

mengalami kekalahan pada pertandingan pertama di kejuaraan antar sekolah di Cilacap. Pemberian metode latihan dalam kegiatan ekstrakurikuler khususnya gerak dasar *passing* bawah bola voli dirasa masih kurang bervariasi karena guru memberikan materi langsung pada gerak dasar yang akan diajarkan, belum diberikan permainan-permainan untuk pemanasan maupun permainan yang mengarah kepada materi inti. Hal ini mengakibatkan siswa dapat menebak proses kegiatan ekstrakurikuler, sehingga siswa kurang bersemangat atau termotivasi dalam proses kegiatan ekstrakurikuler yang berdampak pada keterampilan gerak dasar *passing* bawah permainan bola voli yang belum optimal. Tidak didukungnya peralatan yang tersedia, seperti bola yang hanya berjumlah 5 buah, sedangkan siswa berjumlah lebih dari 10 anak karena paling tidak 1 bola itu digunakan untuk 2 orang agar latihan dapat optimal. Bentuk metode latihan yang menarik dan tidak membosankan, serta suasana latihan yang menyenangkan diharapkan mampu membuat siswa bersemangat dan termotivasi dalam mengikuti kegiatan ekstrakurikuler. Pada akhirnya diharapkan dapat tercapai proses latihan yang optimal sehingga tujuan kegiatan ekstrakurikuler dapat tercapai.

Berdasarkan pengamatan peneliti, tidak dipungkiri bahwa dalam kegiatan ekstrakurikuler latihan bola voli di SMA Negeri 1 Bantarsari Kabupaten Cilacap siswa sering mengalami kesulitan dalam melakukan teknik bola voli, salah satunya teknik servis, bahkan ironisnya sangat sedikit yang masuk dalam kategori bagus. Setiap pemain dalam melakukan servis mempunyai ketepatan yang berbeda-beda, ini terlihat sekali pada saat bermain. Teknik yang salah atau tidak tepat juga merupakan salah satu faktor penyebab kekalahan dalam sebuah pertandingan. Banyak siswa yang masih asal-asalan dalam

melakukan servis, bahkan masih ada beberapa yang menyangkut di net ataupun keluar dari lapangan permainan. Siswa masih menganggap bahwa servis hanyalah sebuah awalan dari suatu permainan, namun untuk sekarang, servis sudah merupakan awal dari serangan, karena jika servis dapat dilakukan dengan tepat mengarah ke titik terlemah dari lawan atau ke daerah yang memang susah untuk dijangkau maka keberhasilan dalam memperoleh angka akan semakin tinggi.

Beberapa unsur penting untuk melakukan servis salah satunya adalah kecermatan. Kecermatan melakukan servis ikut menentukan terhadap jalannya pertandingan. Saat melakukan servis, pemain harus benar-benar siap dan cermat, sehingga konsentrasi pada saat melakukan servis harus diperhatikan. Di samping itu kontrol terhadap arah bola juga sangat penting, dalam arti keras dan akurat, akan dapat mematikan pertahanan lawan. Hal tersebut sesuai dengan pendapat Beutelstahl (2008: 65) bahwa servis dapat bertujuan untuk: "(1) langsung meraih angka kemenangan, dan (2) menghalang-halangi formasi penyerangan pihak lawan". Mengingat besarnya manfaat servis, teknik servis perlu dilatihkan dengan sungguh-sungguh. Servis digunakan untuk memulai pertandingan, akan tetapi jika servis yang dilakukan akurat dan mampu mengarahkan ke tempat yang sulit dijangkau, maka servis dapat menjadi sebuah serangan awal yang menyulitkan lawan, hal ini dapat dilakukan oleh setiap pemain jika pemain tersebut memiliki kinerja teknik servis yang baik. Servis pada permainan bola voli modern dengan menggunakan sistem *rally point* berkembang menjadi sebuah kunci kesuksesan sebuah tim dalam memenangkan sebuah pertandingan. Servis mengalami perubahan sejalan dengan perkembangan permainan bola voli, servis ini tidak lagi

sebagai tanda saat dimulainya permainan atau sekedar menyajikan bola, tetapi hendaknya diartikan sebagai satu serangan yang pertama kali bagi regu yang melakukan servis. Tujuan servis sekarang ini untuk menyulitkan lawan dalam menerima (*receive*) dan mematikan lawan langsung untuk mendapatkan poin. Tim yang tersusun dengan karakteristik pemain yang mempunyai *passing*, *smash*, dan *block* yang baik belum tentu dapat memenangkan pertandingan tanpa penguasaan teknik servis yang baik.

Teknik yang salah atau tidak tepat juga merupakan salah satu faktor penyebab kekalahan dalam sebuah pertandingan. Atlet masih menganggap bahwa servis hanyalah sebuah awalan dari suatu permainan, namun untuk sekarang, dengan permainan bola voli yang *rally point*, servis sudah merupakan awal dari serangan, karena jika servis dapat dilakukan dengan tepat mengarah ke titik terlemah dari lawan atau ke daerah yang memang susah untuk dijangkau maka keberhasilan dalam memperoleh angka akan semakin tinggi. Penempatan bola servis di lapangan yang tidak tepat menyebabkan servis yang dilakukan tidak terarah dan sering ke luar lapangan akibatnya pertandingan tidak berjalan efektif. Pada saat latihan, masih dijumpai pelatih dalam memberikan materi servis kurang memperhatikan sasaran mana yang akan dituju. Oleh karena itu, perlu diterapkan metode latihan yang tepat untuk meningkatkan servis *float* bola voli.

Masih ada siswa yang belum mampu melakukan teknik dasar permainan bola voli dengan benar, khususnya melakukan *passing* bawah dengan kesalahan yang sering terjadi yaitu siswa melakukan *passing* bawah dengan lengan bengkok karena siku ditekuk dan kesalahan pada sikap awalan, yaitu sikap tubuh tegak dengan sikap kaki dirapatkan atau mengangkang terlalu lebar sehingga sikap

awalan posisi kaki tidak kuda-kuda (depan belakang). Penguasaan keterampilan gerak dasar *passing* bawah bola voli yang belum baik akan berpengaruh pada hasil pertandingan. Karena *passing* merupakan awalan untuk menyusun serangan, diharapkan dengan *passing* yang baik, seorang pengumpan akan lebih mudah untuk memberikan variasi serangan kepada pemain lain atau *smasher*. Suatu tim, dengan *passing* bawah yang baik akan terlihat lebih hidup, misalnya dalam hal penyelamatan bola atau menerima serangan lawan.

Passing merupakan teknik dasar bola voli yang berfungsi untuk memainkan bola dengan teman seregunya di dalam lapangan permainan sendiri. Di samping itu, *passing* sangat berperan sekali dan berguna untuk mendukung penyerangan dan *smash*. *Smash* yang baik bisa dilakukan jika didukung *passing* yang baik dan sempurna pula. Agar siswa mampu melakukan *passing* atas, *passing* bawah dan servis dengan baik dan benar harus dilakukan latihan yang sistematis dan terprogram. Kegunaan *passing* bawah yaitu: di dalam permainan bola voli, teknik *passing* bawah merupakan unsur dominan yang dilakukan sekolah dimana *passing* bawah ini mempunyai kegunaan antara lain; (1) Untuk menerima bola servis, (2) Untuk menerima bola dari lawan yang bisa berupa serangan/*smash*, (3) Untuk melakukan pengambilan bola setelah terjadi blok atau bola dari pantulan net, (4) Untuk menyelamatkan bola yang kadang-kadang terpental jauh di luar lapangan permainan (Ahmadi, 2007: 24). Penguasaan teknik dasar secara sempurna dapat dicapai dengan melakukan latihan-latihan kontinyu dan menggunakan metode latihan yang baik.

Siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bola voli memiliki keterampilan yang berbeda-beda. Sehingga untuk mengetahui

keterampilan yang berbeda-beda tersebut perlu disesuaikan dengan karakteristik siswa yang masih menyukai aktivitas permainan. Banyak faktor yang mempengaruhi keterampilan teknik dasar bola voli. Rendahnya keterampilan teknik dasar *passing* permainan bola voli tersebut perlu ditelusuri faktor penyebabnya, apakah karena penguasaan teknik dasarnya yang kurang baik, keterampilan fisik yang tidak mendukung, atau metode melatih yang kurang efektif dan lain sebagainya. Kondisi yang demikian seseorang guru pendidikan jasmani dan pelatih harus mampu mengevaluasi dari semua faktor baik dari pihak guru atau pelatih sendiri maupun dari pihak siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bola voli.

Berdasarkan uraian di atas maka penulis tertarik untuk mengajukan penelitian dengan judul: “Tingkat Keterampilan *Passing* Bawah dan Servis Atas Peserta Ekstrakurikuler Bola voli di SMA Negeri 1 Bantarsari Kabupaten Cilacap”.

METODE PENELITIAN

Jenis Penelitian

Penelitian ini merupakan deskriptif kuantitatif yang menggunakan metode survei dan teknik pengumpulan datanya menggunakan tes dan pengukuran, sehingga memberikan gambaran mengenai apa yang akan diteliti berupa angka-angka dan diukur secara pasti. Menurut Arikunto (2006: 243), menyatakan bahwa penelitian deskriptif adalah penelitian non hipotesis, sehingga langkah penelitian tidak merumuskan hipotesis.

Definisi Operasional Variabel

Definisi operasional variabel dalam penelitian ini dijelaskan sebagai berikut:

1. Keterampilan *passing* bawah (*accuracy*) adalah keterampilan seseorang dalam

melakukan *passing* bawah dengan teknik yang benar dengan tujuan untuk mengarahkan bola ke dalam sasaran dengan tepat mengarah ke sasaran yang diinginkan. Keterampilan *passing* bawah diukur menggunakan *Braddy Volley Ball Test* selama 1 menit.

2. Keterampilan servis atas adalah keterampilan dalam melakukan gerak ke arah sasaran tertentu dengan melibatkan beberapa faktor pendukung dan terkoordinasi dengan baik secara efektif dan efisien menggunakan teknik servis bola voli. Servis dalam penelitian ini menggunakan teknik servis *float*. Diukur menggunakan instrumen dari AAHPER *Service Accuracy*, yaitu dengan melakukan pukulan sebanyak 10 kali kemudian dijumlahkan.

Subjek Penelitian

Menurut Arikunto (2006: 130), populasi adalah keseluruhan subjek penelitian. Subjek yang digunakan adalah seluruh siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bola voli di SMA Negeri 1 Bantarsari yang berjumlah 39 siswa. Data dapat dilihat pada tabel di bawah ini.

Tabel 1. Rincian Subjek Penelitian

| Subjek | Siswa | Jumlah |
|-----------------|-------|-----------|
| Peserta | Putra | 21 |
| Ekstrakurikuler | Putri | 18 |
| Total | | 39 |

Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data

Instrumen yang digunakan untuk mengumpulkan data dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Tes *Passing* Bawah Bola voli

Keterampilan *passing* bawah dalam permainan bola voli diukur menggunakan instrumen tes *Braddy Wall Volleyball Test*. Tujuan tes ini untuk mengukur kecakapan dan

keterampilan melakukan *passing* bawah bola voli. Menurut Suharno (1993: 67) *Braddy Wall Volleyball Test* adalah instrumen tes yang digunakan untuk mengetahui kecakapan siswa dalam bermain bola voli yang diukur dengan memvoli bola sebanyak-banyaknya ke tembok selama satu menit. Ukuran untuk tes *Braddy* adalah sasaran di tembok yang berukuran lebar 152 cm, dengan jarak petak sasaran dari lantai untuk putri 335 cm dan untuk putra 350 cm.

2. Tes Servis Bola voli

Hasil servis atas dalam penelitian ini ditentukan dari hasil tes ketepatan servis atas dari AAHPER *Service Accuracy*. Instrumen tes pengukuran yang digunakan untuk pengukuran servis permainan bola voli dari AAHPER dengan ketentuan saat servis harus di belakang posisi satu (Yunus, 1992: 202).

Teknik Analisis Data

Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan teknik analisis data deskriptif kuantitatif (Sudijono, 2009: 56). Cara perhitungan analisis data mencari besarnya frekuensi relatif persentase, dengan rumus sebagai berikut:

$$P = \frac{F}{N} \times 100\%$$

Keterangan:

P = Persentase yang dicari (Frekuensi Relatif)

F = Frekuensi

N = Jumlah Responden

(Sudijono, 2009: 58)

Pengkategorian menggunakan *Mean* dan *Standar Deviasi*. Menurut Saifuddin Azwar (2016: 163) untuk menentukan kriteria skor dengan menggunakan Penilaian Acuan Norma (PAN) pada tabel 2 sebagai berikut:

Tabel 2. Norma Penilaian

| No | Interval | Kategori |
|----|--------------------------------|---------------|
| 1 | $M + 1,5 S < X$ | Sangat Baik |
| 2 | $M + 0,5 S < X \leq M + 1,5 S$ | Baik |
| 3 | $M - 0,5 S < X \leq M + 0,5 S$ | Sedang |
| 4 | $M - 1,5 S < X \leq M - 0,5 S$ | Kurang |
| 5 | $X \leq M - 1,5 S$ | Sangat Kurang |

(Sumber: Azwar, 2016: 163)

Keterangan:

M : nilai rata-rata (*mean*)

X : skor

S : *standar deviasi*

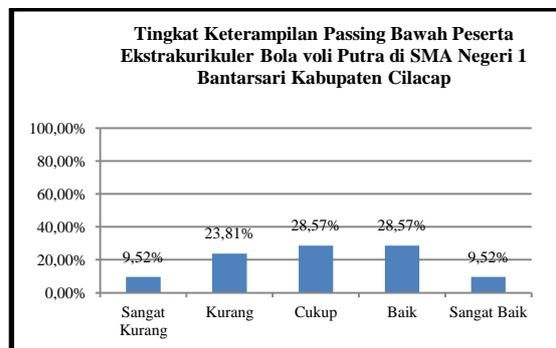
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

1. Siswa Putra

a. Keterampilan *Passing* Bawah

Dari analisis data tingkat keterampilan *passing* bawah peserta ekstrakurikuler bola voli putra di SMA Negeri 1 Bantarsari Kabupaten Cilacap diperoleh skor terendah (*minimum*) 20,00, skor tertinggi (*maksimum*) 39,00, rerata (*mean*) 30,19, nilai tengah (*median*) 30,00, nilai yang sering muncul (*mode*) 34,00, standar deviasi (SD) 5,77.

Apabila ditampilkan dalam bentuk grafik, maka data tingkat keterampilan *passing* bawah peserta ekstrakurikuler bola voli putra di SMA Negeri 1 Bantarsari Kabupaten Cilacap tampak pada gambar 1 sebagai berikut:



Gambar 1. Diagram Batang Tingkat Keterampilan *Passing* Bawah Peserta Ekstrakurikuler Bola Voli Putra di SMA Negeri 1 Bantarsari

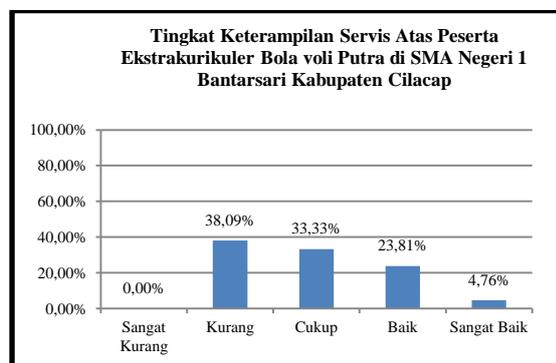
Tingkat Keterampilan *Passing*....(Wahyu Prayogo)

Berdasarkan gambar 1 di atas, menunjukkan bahwa tingkat keterampilan *passing* bawah peserta ekstrakurikuler bola voli putra di SMA Negeri 1 Bantarsari Kabupaten Cilacap berada pada kategori “sangat kurang” sebesar 9,52% (2 siswa), kategori “kurang” sebesar 23,81% (5 siswa), kategori “cukup” sebesar 28,57% (6 siswa), kategori “baik” sebesar 28,57% (6 siswa), dan kategori “sangat baik” sebesar 9,52% (2 siswa). Berdasarkan nilai rata-rata yaitu 30,19, tingkat keterampilan *passing* bawah peserta ekstrakurikuler bola voli putra di SMA Negeri 1 Bantarsari Kabupaten Cilacap masuk dalam kategori “cukup”.

b. Keterampilan Servis Atas

Dari analisis data tingkat keterampilan servis atas peserta ekstrakurikuler bola voli putra di SMA Negeri 1 Bantarsari Kabupaten Cilacap diperoleh skor terendah (*minimum*) 20,00, skor tertinggi (*maksimum*) 32,00, rerata (*mean*) 24,24, nilai tengah (*median*) 24,00, nilai yang sering muncul (*mode*) 24,00, standar deviasi (SD) 3,26.

Apabila ditampilkan dalam bentuk grafik, maka data tingkat keterampilan servis atas peserta ekstrakurikuler bola voli putra di SMA Negeri 1 Bantarsari Kabupaten Cilacap tampak pada gambar 2 sebagai berikut:



Gambar 2. Diagram Batang Tingkat Keterampilan Servis Atas Peserta Ekstrakurikuler Bola Voli Putra di SMA Negeri 1 Bantarsari

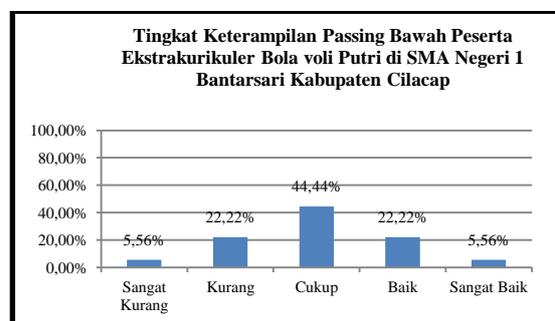
Berdasarkan gambar 2 di atas, menunjukkan bahwa tingkat keterampilan servis atas peserta ekstrakurikuler bola voli putra di SMA Negeri 1 Bantarsari Kabupaten Cilacap berada pada kategori “sangat kurang” sebesar 0% (0 siswa), “kurang” sebesar 38,09% (8 siswa), “cukup” sebesar 33,33% (7 siswa), “baik” sebesar 23,81% (5 siswa), dan “sangat baik” sebesar 4,76% (1 siswa). Berdasarkan nilai rata-rata yaitu 10,5, tingkat keterampilan servis atas peserta ekstrakurikuler bola voli putra di SMA Negeri 1 Bantarsari Kabupaten Cilacap masuk dalam kategori “cukup”.

2. Siswa Putri

a. Keterampilan *Passing* Bawah

Dari analisis data tingkat keterampilan *passing* bawah peserta ekstrakurikuler bola voli putri di SMA Negeri 1 Bantarsari Kabupaten Cilacap diperoleh skor terendah (*minimum*) 25,00, skor tertinggi (*maksimum*) 34,00, rerata (*mean*) 28,56, nilai tengah (*median*) 28,50, nilai yang sering muncul (*mode*) 28,00, standar deviasi (SD) 2,20.

Apabila ditampilkan dalam bentuk grafik, maka data tingkat keterampilan *passing* bawah peserta ekstrakurikuler bola voli putri di SMA Negeri 1 Bantarsari Kabupaten Cilacap tampak pada gambar 3 sebagai berikut:



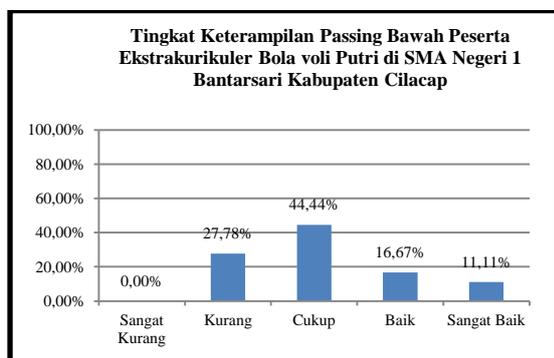
Gambar 3. Diagram Batang Tingkat Keterampilan *Passing* Bawah Peserta Ekstrakurikuler Bola Voli Putri di SMA Negeri 1 Bantarsari

Berdasarkan gambar 3 di atas, menunjukkan bahwa tingkat keterampilan *passing* bawah peserta ekstrakurikuler bola voli putri di SMA Negeri 1 Bantarsari Kabupaten Cilacap berada pada kategori “sangat kurang” sebesar 5,56% (1 siswa), kategori “kurang” sebesar 22,22% (4 siswa), kategori “cukup” sebesar 44,44% (8 siswa), kategori “baik” sebesar 22,22% (4 siswa), dan kategori “sangat baik” sebesar 5,56% (1 siswa). Berdasarkan nilai rata-rata yaitu 28,56, tingkat keterampilan *passing* bawah peserta ekstrakurikuler bola voli putri di SMA Negeri 1 Bantarsari Kabupaten Cilacap masuk dalam kategori “cukup”.

b. Keterampilan Servis Atas

Dari analisis data tingkat keterampilan servis atas peserta ekstrakurikuler bola voli putri di SMA Negeri 1 Bantarsari Kabupaten Cilacap diperoleh skor terendah (*minimum*) 18,00, skor tertinggi (*maksimum*) 28,00, rerata (*mean*) 22,67, nilai tengah (*median*) 22,50, nilai yang sering muncul (*mode*) 18,00, standar deviasi (SD) 3,38.

Apabila ditampilkan dalam bentuk grafik, maka data tingkat keterampilan servis atas peserta ekstrakurikuler bola voli putri di SMA Negeri 1 Bantarsari Kabupaten Cilacap tampak pada gambar 4 sebagai berikut:



Gambar 4. Diagram Batang Tingkat Keterampilan Servis Atas Peserta Ekstrakurikuler Bola Voli Putri di SMA Negeri 1 Bantarsari

Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat keterampilan servis atas peserta ekstrakurikuler bola voli di SMA Negeri 1 Bantarsari Kabupaten Cilacap. Hasil penelitian menunjukkan bahwa:

1. Tingkat keterampilan *passing* bawah peserta ekstrakurikuler bola voli putra di SMA Negeri 1 Bantarsari Kabupaten Cilacap berada pada kategori cukup.
2. Tingkat keterampilan servis atas peserta ekstrakurikuler bola voli putra di SMA Negeri 1 Bantarsari Kabupaten Cilacap berada pada kategori cukup.
3. Tingkat keterampilan *passing* bawah peserta ekstrakurikuler bola voli putri di SMA Negeri 1 Bantarsari Kabupaten Cilacap cukup.
4. Tingkat keterampilan servis atas peserta ekstrakurikuler bola voli putri di SMA Negeri 1 Bantarsari Kabupaten Cilacap cukup.

Hasil penelitian yang didapat bisa kita lihat bahwa antara yang memiliki keterampilan sangat baik dan yang memiliki keterampilan kurang terdapat jarak yang begitu menonjol, ini memperlihatkan bahwa keterampilan setiap anak berbeda-beda dan faktor yang dimiliki memberikan hasil yang berbeda pula. Untuk anak yang mendapatkan poin sangat baik kebanyakan dari mereka memiliki postur tubuh yang lebih dari teman lainnya, selain itu faktor tenaga yang digunakan juga menentukan sampai atau tidaknya servis yang dilakukan. Teknik yang digunakan juga benar sehingga dalam mengarahkan bola menuju ke arah sasaran lebih bisa dikontrol, selain itu ada faktor lain yang dimiliki siswa yang mungkin tidak diketahui oleh peneliti, bisa berupa latihan yang dilakukan oleh siswa ataupun mengikuti klub bola voli di luar sekolah.

Siswa yang memiliki tingkat keterampilan kurang juga terdapat faktor yang bisa ditemukan, antara lain dari siswa yang melakukan tes banyak melakukan kesalahan dari teknik yang digunakan sehingga bola tidak mengarah ke arah sasaran dengan benar dan bahkan keluar dari lapangan. Tenaga yang digunakan juga terkesan tidak maksimal sehingga bola tidak sampai melewati atas net dan hanya mengenai net saja. Untuk siswa yang memiliki keterampilan kurang, kurang serius dalam melakukan tes, dikarenakan bola yang keras atau tangan yang sakit ketika melakukan servis sehingga siswa melakukan tes tidak maksimal selain itu bola yang tidak standar juga berpengaruh pada hasil yang dicapai karena untuk siswa yang belum menguasai teknik servis akan sulit untuk mengontrol bola yang dipukul. Kesenjangan yang didapat dari hasil penelitian ini hendaknya bisa menjadi bahan evaluasi bagi sekolah dan guru untuk dapat meningkatkan lagi kualitas peralatan dan pengajaran yang diberikan.

Passing bawah adalah keterampilan yang harus dikuasai siswa dalam permainan bola voli. *Passing* bawah adalah gerakan mengambil bola dengan kedua lengan di mana posisi bola berada di bawah kepala. *Passing* bawah sangat penting karena *passing* bawah dapat meredam kekuatan bola yang dipukul dengan kencang, dengan *passing* bawah yang baik diharapkan siswa dapat mengoper bola kepada teman. “*Passing* bawah seringkali digunakan untuk mengarahkan bola kepada teman dalam satu tim” (Viera & Ferguson 2000: 19). Adapun kegunaan teknik *passing* bawah antara lain untuk: (1) Menerima bola servis. (2) Menerima bola dari lawan yang berupa serangan/*smash*. (3) Mengambil bola setelah terjadi blok atau bola dari pantulan net. (4) Menyelamatkan bola yang kadang-kadang terpental jauh dari luar lapangan

permainan. (5) Mengambil bola yang rendah dan mendadak datangnya (Ahmadi, 2007: 23).

Unsur dasar dalam pelaksanaan keterampilan *passing* bawah yang baik menurut Viera & Ferguson (2000: 20) adalah: “(1) gerakan mengambil bola, (2) mengatur posisi badan, (3) memukul bola, dan (4) mengarahkan bola ke arah sasaran”. *Passing* bawah yang baik adalah ketika siswa dapat mengarahkan bola dengan baik kepada teman dalam satu tim, dengan posisi badan yang benar mulai dari tahap awal hingga tahap akhir gerakan. Keterampilan *passing* bawah terdiri dari beberapa tahap yang harus dikuasai siswa agar dapat mengarahkan bola tepat sasaran kepada teman dalam satu tim. Adapun tahapan-tahapan tersebut meliputi: tahap persiapan, tahap gerakan, dan tahap akhir gerakan.

Dari hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa secara keseluruhan tingkat keterampilan servis bawah dan servis atas peserta ekstrakurikuler bola voli di SMA Negeri 1 Bantarsari Kabupaten Cilacap masih diambang rata-rata dengan kategori servis bawah cukup dan servis atas cukup. Latihan ekstrakurikuler juga dirasa masih kurang. Hal ini menggambarkan keadaan di lapangan tingkat keterampilan servis yang dimiliki oleh siswa yang perlu mendapatkan latihan yang lebih untuk memperbaiki dan meningkatkan keterampilan servis yang dimiliki baik servis bawah maupun servis atas. Dengan pengemasan latihan yang baik dengan memperhatikan tingkat keterampilan siswa maka akan lebih membantu siswa dalam memperbaiki dan meningkatkan keterampilan servis pada khususnya dan teknik dasar pada umumnya. Dengan hasil penelitian tersebut mengharuskan adanya latihan yang lebih baik agar siswa mampu menguasai teknik tersebut dengan baik. Penguasaan teknik servis yang baik akan mendorong siswa untuk mampu

melakukan permainan dengan kualitas yang lebih baik.

KESIMPULAN

Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data, deskripsi, pengujian hasil penelitian, dan pembahasan, dapat diambil kesimpulan bahwa:

5. Tingkat keterampilan *passing* bawah peserta ekstrakurikuler bola voli putra di SMA Negeri 1 Bantarsari Kabupaten Cilacap berada pada kategori “sangat kurang” sebesar 9,52% (2 siswa), “kurang” 23,81% (5 siswa), “cukup” 28,57% (6 siswa), “baik” 28,57% (6 siswa), dan “sangat baik” 9,52% (2 siswa).
6. Tingkat keterampilan servis atas peserta ekstrakurikuler bola voli putra di SMA Negeri 1 Bantarsari Kabupaten Cilacap berada pada kategori “sangat kurang” sebesar 0% (0 siswa), “kurang” 38,09% (8 siswa), “cukup” 33,33% (7 siswa), “baik” 23,81% (5 siswa), dan “sangat baik” 4,76% (1 siswa).
7. Tingkat keterampilan *passing* bawah peserta ekstrakurikuler bola voli putri di SMA Negeri 1 Bantarsari Kabupaten Cilacap berada pada kategori “sangat kurang” sebesar 5,56% (1 siswa), “kurang” 22,22% (4 siswa), “cukup” 44,44% (8 siswa), “baik” 22,22% (4 siswa), dan “sangat baik” 5,56% (1 siswa).
8. Tingkat keterampilan servis atas peserta ekstrakurikuler bola voli putri di SMA Negeri 1 Bantarsari Kabupaten Cilacap berada pada kategori “sangat kurang” sebesar 0% (0 siswa), “kurang” 27,78% (5 siswa), “cukup” 44,44% (8 siswa), “baik” 16,67% (3 siswa), dan “sangat baik” 11,11% (2 siswa).

Saran

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

1. Bagi pelatih hendaknya memperhatikan faktor-faktor yang mempengaruhi keterampilan servis atas dan *passing* bawah.
2. Bagi siswa hendaknya melakukan latihan di luar jadwal latihan rutin dan menjaga dari segi kedisiplinan latihan dan asupan makanan agar semakin mendukung keterampilan servis atas dan *passing* bawah bagi yang kurang.
3. Bagi peneliti selanjutnya agar mengadakan penelitian tentang keterampilan servis atas dan *passing* bawah lebih menyeluruh dengan menambah variabel penelitian yang lebih kompleks.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmadi, N. (2007). *Panduan olahraga bola voli*. Solo: Era Pustaka Utama.
- Arikunto, S. (2006). *Prosedur penelitian suatu pendekatan praktek*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Azwar, S. (2010). *Fungsi dan pengembangan pengukuran tes dan prestasi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar Offset.
- Beutelstahl, D. (2008). *Belajar bermain bola voli*. Bandung. Pionir Jaya.
- Dediknas. (2003). *Undang-undang sistem pendidikan nasional*. Jakarta: Depdiknas.
- Sudijono, A. (2009). *Pengantar statistik pendidikan*. Jakarta: Pt Grafindo Persada.
- Suharno. (1993). *Metodik melatih permainan bola volley*. Yogyakarta: Yayasan Sekolah Tinggi Olahraga Yogyakarta.

Usman, M.U. (1993). *Upaya optimalisasi kegiatan belajar mengajar*. Bandung: Pt Remaja Rosdakarya.

Viera, B, & Ferguson, B.J. (2000). *Bola voli tingkat pemula*. Jakarta: Dahara Prize Semarang.

Yunus. (1992). *Olahraga pilihan bola voli*. Jakarta: Depdikbud Direktorat Jendral Pendidikan Tinggi.