

**PENGARUH METODE BERMAIN TERHADAP PENINGKATAN
PASSING BAWAH DALAM PERMAINAN BOLA VOLI SISWA
EKSRAKURIKULER SMK NEGERI 1 SUBANG**

**SYARIF HIDAYAT ⁽¹⁾
PULUNG RIYANTO ⁽²⁾, DEDED BUDI ROSMAN ⁽³⁾**

PJKR FKIP UNIVERSITAS SUBANG

ABSTAK

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah metode bermain memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan *passing* bawah dalam permainan bola voli ekstrakurikuler SMK Negeri 1 Subang. Metode penelitian yang digunakan adalah metode eksperimen. Populasi penelitian adalah anggota ekstrakurikuler bola voli SMK Negeri 1 Subang sebanyak 20 orang yang semuanya ditentukan sebagai sampel dengan menggunakan teknik *simple random sampling*. Berdasarkan hasil pengolahan data dengan uji statistic, dapat disimpulkan bahwa : Metode bermain memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan *passing* bawah dalam permainan bola voli ekstrakurikuler SMK Negeri 1 Subang”. Hal ini ditunjukkan dengan hasil penghitungan statistik didapat T_{Hitung} dengan hasil positif sebesar 7,388 lebih besar dari T_{Tabel} sebesar $\pm 1,729$.

Kata kunci : Metode Bermain, passing bawah bola voli

A. PENDAHULUAN

SMK Negeri 1 Subang merupakan sekolah pavorit di wilayah Subang. Tidak hanya menekankan pada aspek akademis, akan tetapi non akademis tidak luput dari perhatian sekolah. Maka tidak salah dibidang nonakademis sekolah ini cukup diperhitungkan di wilayah Subang. Setelah berkembangnya olahraga bola basket disini perhatian khusus dalam memajukan non akademis berganti di bola voli. Pasalnya beberapa bulan kemarin di wilayah Subang banyak diadakan kejuaraan-kejuaraan antara sekolah untuk bola voli. Hal ini berimbas pada ketertarikan siswa untuk turut serta dalam kegiatan ekstrakurikuler bola voli di sekolah.

Permainan bola voli merupakan suatu olahraga permainan beregu yang dimainkan oleh 2 tim yang masing-masing terdiri dari 6 orang pemain dan berlomba-lomba mencapai angka 25 terlebih dahulu. Permainan bola voli di mainkan di atas lapangan dipisahkan dengan di bentangkan net. Permainan ini dapat dimainkan di dalam lapangan ruangan atau lapangan terbuka, bola voli menurut batasan dari peraturan permainan PBVSI (2002: 7). “ olahraga yang dimainkan oleh dua tim dalam setiap lapangan di pisahkan oleh sebuah net. Dengan tujuan melewatkan bola di atas net agar dapat jatuh menyentuh lantai lapangan lawan, dan mencegah usaha yang sama dari lawan ”.

Terdapat 4 peran penting, yaitu *tosser* (atau *setter*), *spiker* (*smash*), *libero*, dan *defender* (pemain bertahan). *Tosser* atau pengumpan adalah orang yang bertugas untuk mengumpankan bola kepada rekan-rekannya dan mengatur jalannya permainan. *Spiker* bertugas untuk memukul bola agar jatuh di daerah pertahanan lawan. *Libero* adalah pemain bertahan yang bisa bebas keluar dan masuk tetapi tidak boleh men-smash bola ke seberang net. *Defender* adalah pemain yang bertahan untuk menerima serangan dari lawan. Beutelstahl (2007: 8) “Dalam permainan bola voli ada beberapa teknik, misalnya *servis*, *passing*, umpan (*set-up*), *smash* (*spike*), dan bendungan (*block*)”.

Input dari kegiatan luar tersebut memberikan sinyalemen khusus untuk segera menggarap ekstrakurikuler bola voli di SMK Negeri 1 Subang menjadi terarah dan menjadi terorganisir. Mulai dari siswa yang hanya karena ketertarikan bisa hanya tanpa mempunyai kemampuan khusus sampai siswa yang telah mendapat asahan yang luar menjadi perhatian yang harus disikapi secara cepat. visi dari kegiatan ekstrakurikuler yang dikembangkan disebuah sekolah yaitu berkembangnya potensi, bakat dan minat secara optimal, serta tumbuhnya kemandirian dan kebahagiaan peserta didik yang berguna untuk diri sendiri, keluarga dan masyarakat. Sedangkan misi dikembangkannya kegiatan ekstrakurikuler selain menyediakan sejumlah kegiatan yang dapat dipilih oleh peserta didik sesuai dengan kebutuhan, potensi, bakat, dan minat mereka juga menyelenggarakan kegiatan yang memberikan kesempatan peserta didik mengespresikan diri secara bebas melalui kegiatan mandiri dan atau kelompok.

Permainan bola voli mengenal beberapa teknik dasar antara lain *passing* atas, *passing* bawah, *servis*, *block* dan *smash*. Semua teknik tersebut di butuhkan dan penting untuk di kuasai oleh siswa sebagai dasar untuk latihan peserta harus lebih dahulu mengenal *passing*. Menurut Beutehstahl (2007: 9) “Agar dapat bermain bola voli dengan baik, seseorang harus mengerti dan benar-benar dapat menguasai teknik penguasaan bola dengan baik”. Menurut Beutehstahl (2007: 13). “*Passing* bawah merupakan teknik dasar yang paling awal diajarkan bagi siswa atau pemain pemula. *Passing* atas merupakan suatu teknik memainkan bola yang dilakukan oleh seorang pemain bola voli dengan tujuan untuk mengarahkan bola yang dimainkan ke suatu tempat atau kepada teman seregunya untuk di mainkan di lapangan sendiri”.

Proses pembelajaran olahraga khususnya untuk meningkatkan kemampuan siswa dalam menguasai teknik dasar tidak hanya cukup pada saat pembelajaran di sekolah saja. Pasalnya pembelajaran di sekolah hanya menghabiskan kurang dari dua jam pembelajaran efektif. Sehingga membutuhkan waktu khusus yaitu pada saat di luar jam pembelajaran. Wahjosumidjo (2007: 256) “Kegiatan-kegiatan siswa diluar jam pembelajaran, yang dilaksanakan di sekolah atau diluar sekolah, dengan tujuan untuk memperluas pengetahuan, memahami keterkaitan antara

berbagai mata pembelajaran, penyaluran bakat dan minat, serta dalam rangka usaha untuk meningkatkan kualitas keimanan dan ketaqwaan para siswa terhadap Tuhan Yang Maha Esa, kesadaran berbangsa dan bernegara, berbudi pekerti luhur dan sebagainya”.

Permasalahan yang timbul dalam kegiatan ekstrakurikuler di SMK Negeri 1 Subang pesertanya sendiri yang belum cukup mahir dalam menguasai teknik *passing* bawah khususnya, ketertarikan yang besar akan tetapi belum dilatih secara maksimal, sampai materi latihan yang di nilai belum menunjukkan peningkatan kemampuan penguasaan teknik secara maksimal. Tujuan utama yang harus segera dibenahi dan di carikan metode yang tepat sesuai dengan karakteristik siswa SMK Negeri 1 Subang yang menyukai kegiatan yang bersipat permainan. Permasalahan yang timbul di awal sangat di perlukan untuk mengetahui seberapa besar kemampuan keterampilan peserta dalam melakukan *passing* bawah. Pelatih dapat memilih jenis metode yang tepat dalam menjalankan ekstrakurikuler. Metode yang belum pernah dilakukan dalam usaha meningkatkan kemampuan *passing* bawah dengan metode bermain. Satu cara dalam metode ini adalah dengan memodifikasi bentuk-bentuk latihan *passing* bawah dengan mengarahkan ke dalam bentuk permainan.

Teknik dasar bola voli yang harus dikuasai terlebih dahulu dalam permainan bola voli adalah *passing* khususnya *passing* bawah hal ini karena, *passing* bawah memiliki tujuan untuk mengoperkan bola yang dimainkannya itu kepada teman seregunya untuk dimainkan di lapangannya sendiri. Apabila penyajian bola dari *passing* bawah baik maka pengumpan bola (*set-up*) akan mudah melakukan serangan dan mendapatkan nilai dan sebaliknya jika penyajian *passing* bawahnya tidak baik maka pengumpan (*set-up*) akan mengalami kesulitan pada saat mengumpan.

Materi latihan yang tepat kepada siswa dapat diharapkan prestasi dari ekstrakurikuler SMK Negeri 1 Subang dapat berbicara dalam kompetisi di wilayah Subang. Sehingga tujuan akhir dari pelaksanaan ekstrakurikuler dapat dilihat dalam penghargaan resmi yaitu dalam kejuaraan. Berdasarkan identifikasi masalah dan dapat dirumuskan sebagai berikut: “Apakah metode bermain memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan *passing* bawah dalam permainan bola voli SMK Negeri 1 Subang?” Adapun tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah metode bermain memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan *passing* bawah dalam permainan bola voli SMK Negeri 1 Subang.

B. TINJAUAN PUSTAKA

Bermain merupakan kesempatan bagi anak untuk mengungkapkan emosinya secara wajar, “bermain” (*play*) merupakan istilah yang digunakan secara bebas,

sehingga arti utamanya mungkin hilang, arti yang paling tepat menurut Mahendra (2008: 6) ialah “setiap kegiatan yang dilakukan untuk kesenangan tanpa mempertimbangkan hasil akhir”.

Kemudian menurut Slameto (2003: 19) menjelaskan permainan sebagai “suatu media yang meningkatkan perkembangan kognitif. Permainan memungkinkan anak mempraktikkan kompetensi-kompetensi dan keterampilan-keterampilan yang diperlukan dengan cara yang santai dan menyenangkan”. Menurut Mahendra (2008: 3) karena masalah permainan dalam perluasannya merupakan gejala kebudayaan, maka dapat ditarik suatu kesimpulan bahwa “permainan itu mempunyai makna pendidikan peraktis”.

Dari beberapa ahli dapat disimpulkan bahwa hubungan olahraga dengan bermain, olahraga dan pendidikan jasmani melibatkan bentuk-bentuk gerakan, dan keduanya dapat melumat secara pas dalam konteks pendidikan jika digunakan untuk tujuan-tujuan kependidikan. Bermain dapat membuat rileks dan menghibur sehingga dapat dijadikan alat untuk melatih keterampilan teknik dasar sebuah cabang olahraga karena siswa akan melakukan latihan gerak dengan gembira, sehingga akan menghilangkan efek kelelahan.

Hal tersebut sejalan dengan pendapat dari Giriwijoyo (2002:92) menjelaskan bahwa dari sudut pandang faal, latihan teknik adalah melatih koordinasi fungsi saraf otot (*neuro-muscular*) dan membentuk reflek bersyarat yaitu menghasilkan gerakan-gerakan yang cepat dan efisien dengan syarat terjadinya pengulangan sebanyak sampai hafal dan tidak boleh lelah karena kelelahan dapat merusak reflek bersyarat.

Maka dari itu pendekatan metode bermain dapat diterapkan untuk melatih keterampilan teknik dasar *passing* bawah bola voli. Siswa pembelajar akan melakukan latihan keterampilan gerak secara berulang-ulang sehingga koordinasi fungsi saraf otot (*neuro-muscular*) dan membentuk reflek bersyarat dan menghasilkan gerakan-gerakan yang cepat dan efisien karena siswa melakukannya dengan gembira, rileks, dan sukarela sehingga akan menghilangkan efek kelelahan yang akan merusak reflek bersyarat tersebut.

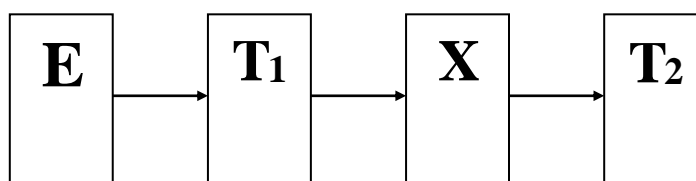
Oleh karena itu olahraga dan bermain dapat eksis meskipun secara murni untuk kepentingan kesenangan, untuk kepentingan pendidikan, atau untuk kombinasi keduanya. Kesenangan dan pendidikan tidak harus dipisahkan secara eksklusif, keduanya dapat dan harus beriringan bersama. Menurut kajian penulis, untuk melatih keterampilan teknik dasar *passing* bawah bola voli dapat digunakan metode bermain, karena dengan metode bermain proses latihan menjadi menyenangkan, sehingga tanpa terasa proses menjadi efektif dan efisien, karena siswa akan sukarela melakukan gerakan-gerakan yang diperintahkan dengan benar dan refleks bersyarat akan timbul dengan sendirinya.

C. METODEDOLGI PENELITIAN

Untuk memperoleh data yang empirik dalam pemecahan masalah penelitian di hadapi, sedangkan metode yang penulis gunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen. Metode ini di gunakan atas dasar pertimbangan bahwa sifat dari penelitian yang dilakukan adalah suatu proses yang dicobakan dalam bentuk bermain, disamping itu ingin meneliti pengaruh dari variabel-variabel yang di selidiki untuk memperoleh hasil. Sugiyono (2013:107) menjelaskan, “Metode penelitian eksperimen dapat diartikan sebagai metode penelitian yang digunakan untuk mencari pengaruh perlakuan tertentu terhadap yang lain dalam kondisi yang terkendalkan”. Metode eksperimen ini adalah kegiatan yang meliputi tes awal, pemberian *treatment* dan tes akhir. Beberapa hal yang berkenaan dengan metodologi penelitian ini akan diuraikan didalam penelitian.

Penelitian ini yang menjadi faktor penyebabnya adalah metode bermain, sedangkan yang menjadi faktor akibat adalah keterampilan *passing* bawah. Pelaksanaan penelitian eksperimen ini dilakukan dengan cara memberikan program latihan kepada kelompok eksperimen dengan menggunakan metode bermain selama 16 pertemuan”. Peneleitian dilakukan selama 16 kali pertemuan karena asumsi peneliti, bahwa dengan 16 kali pertemuan (perlakuan) diharapkan terjadi perubahan yang signifikan yang disebabkan oleh perlakuan metode bermain terhadap keterampilan teknik dasar *passing* bawah bola voli.

Dalam suatu penelitian dibutuhkan desain penelitian, untuk dijadikan acuan dalam langkah-langkah penelitian. Mengenai desain penelitian Sugiyono (2013:84) mengatakan : "Desain penelitian merupakan suatu rencana tentang cara mengumpulkan dan menganalisis data sesuai dengan tujuan penelitian". Desain Penelitian ini berbentuk “*one group pre-test & post-test design*”. Dalam bentuk gambar dilakukan sebagai berikut :



**Bagan Desain Penelitian
Sugiyono, (2013:416)**

Keterangan:

E = Subjek Penelitian

T₁ = Tes Awal *Passing* Bawah

X = Perlakuan/*treatment* metode bermain

T₁ = Tes Akhir *Passing* Bawah

Sugiyono (2013:117) menjelaskan bahwa “Populasi adalah generalisasi yang terdiri dari objek atau subjek yang menjadi kuantitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya”. Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah siswa kelas X dan XI yang mengikuti ekstrakurikuler bola voli di SMK N 1 Subang 47 siswa. Menurut Sugiyono (2013: 118) “sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut”. Yang menjadi sampel dalam penelitian ini adalah Siswa kelas X dan XI yang mengikuti ekstrakurikuler bola voli di SMK N 1 Subang sebanyak 20 orang yang diambil menggunakan teknik *simple random sampling*.

Teknik *simple random sampling* menurut Sugiyono (2013: 120) adalah “teknik pengambilan sampel dari populasi yang dilakukan secara acak tanpa memperhatikan strata yang ada dalam populasi tersebut. Peneliti memilih 20 orang sampel dari 47 orang jumlah populasi, dipilih menggunakan sistem undian dimana setiap siswa dari keseluruhan populasi mempunyai kesempatan untuk menjadi sampel.

Alasan peneliti menggunakan teknik tersebut karena dari keseluruhan jumlah populasi, semuanya berjenis kelamin laki-laki, rata-rata berumur sama, dan status nya pemula artinya populasi sudah homogen. Bola yang di-*passing* bawah secara tidak sah menurut peraturan permainan bola voli dan tidak masuk ke kotak sasaran tidak diberikan skor. Data penelitian ini diperoleh melalui serangkaian tes, yaitu *pre test* dan *post test* (tes *passing* bawah). Tes tersebut dilakukan pada 20 anggota ekstrakurikuler bola voli SMK Negeri 1 Subang sebagai sampel penelitian.

Data yang diperoleh dari hasil tes maupun pengukuran masih belum berarti dan merupakan skor-skor mentah. Untuk mendapatkan kesimpulan atau makna dari data-data tersebut, maka data tersebut harus diolah dan dianalisis secara statistika. Data-data yang terdapat dalam penelitian diolah dan dianalisis berdasarkan kepada langkah-langkah penelitian yang diuraikan.

Agar data hasil penelitian pada tabel 4.1 memberi makna, maka data tersebut diolah dan dianalisis dengan pendekatan statistik. Langkah pertama dalam pengolahan dan analisis data adalah mencari nilai rata-rata(mean), standar deviasi dan variansi dari masing-masing tes. Hasil pengujian data tersebut penulis sajikan dalam tabel 4.2 dibawah ini.

D. HASIL PENGOLAHAN DAN ANALISIS DATA

Data penelitian ini diperoleh melalui serangkaian tes, yaitu *pre test* dan *post test* (tes *passing* bawah). Tes tersebut dilakukan pada 20 anggota ekstrakurikuler bola voli SMK Negeri 1 Subang sebagai sampel penelitian.

Data yang diperoleh dari hasil tes maupun pengukuran masih belum berarti dan merupakan skor-skor mentah. Untuk mendapatkan kesimpulan atau makna dari data-data tersebut, maka data tersebut harus diolah dan dianalisis secara statistika.

Tabel
Hasil Pengujian Uji Signifikansi
(Metode Bermain Terhadap *Passing* bawah)

Variabel	T_{Hitung}	T_{Tabel} $\alpha = 0,05$	Kesimpulan
Pengaruh Metode Bermain (X) Terhadap <i>Passing</i> bawah (Y)	7,388	$\pm 1,729$	Signifikan

Kriteria penerimaan dan penolakan dengan $dk = n - 1$:

- Tolak H_0 dan terima H_1 jika $T_{hitung} > T_{tabel}$,
- Tetapi terima H_0 dan tolak H_1 jika $T_{hitung} < T_{tabel}$

Dari hasil uji sampel T -test, maka dapat didapat nilai T_{tabel} dengan $\alpha = 0,05$ sebesar $\pm 1,729$ kemudian nilai ini dibandingkan dengan harga T_{hitung} 7,388, oleh karena T_{hitung} (7,388) $>$ T_{tabel} ($\pm 1,729$), maka H_0 ditolak dan H_1 diterima. Dengan demikian hipotesis penelitian (H_1) yakni : Metode bermain memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan *passing* bawah.

E. KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan pada latar belakang, tinjauan teoretis, penentuan metode penelitian, pengolahan dan analisis data penelitian, serta pembahasan penemuan, maka dalam penelitian ini penulis dapat menyimpulkan bahwa: "Metode bermain memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan *passing* bawah dalam permainan bola voli ekstrakurikuler SMK Negeri 1 Subang". Hal ini ditunjukkan dengan hasil penghitungan statistik didapat T_{Hitung} dengan hasil positif sebesar 7,388 lebih besar dari T_{Tabel} sebesar $\pm 1,729$.

Berdasarkan hasil penelitian tentang metode latihan bermain ini maka penulis mempunyai beberapa saran sebagai berikut :

Untuk dapat meningkatkan penguasaan teknik dasar dalam olahraga bola voli khususnya *passing* bawah, penulis menyarankan kepada para guru pendidikan jasmani, pembina olahraga maupun pelatih permainan bola voli agar hasil penelitian ini dapat dijadikan tolak ukur dan dapat digunakan sebagai alternative

bentuk latihan atau pembelajaran dalam peningkatan penguasaan keterampilan *passing* bawah dalam permainan bola voli.

DAFTAR PUSTAKA

- Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Pendidikan pendekatan Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Beutelstahl, Dieter. (2007). *Belajar Bermain Bola Voli* Bandung: CV. Pioner Jaya.
- Giriwijoyo, Santosa, Prof. HYS. dkk. (2013). *Ilmu Faal Olahraga (Fisiologi Olahraga)*. Bandung. PT. Remaja Rosda Karya
- Harsono. (2007) *Coaching dan Aspek-aspek Psikologis dalam Coaching*. Jakarta. CV Tambak Kusumah,
- Lutan, Rusli. (2007). *Belajar Ketrampilan Motorik, Pengantar Teori dan Metode*. Jakarta : Direktorat Jendral Pendidikan Tinggi Departemen Pendidikan dan Kebudayaan
- Mahendra, Agus: (2008). *Teori Belajar dan Pembelajaran Motorik*. Bandung : CV Andira.
- Ma'mun, dkk (2001). *Pendekatan Keterampilan Taktis Dalam Permainan Bola Voli*. Jakarta : Dirjen Olahraga.
- Mukholid, dkk (2003) *Bermain* [Online] tersedia di : <http://www.pjkr.blogspot.com> [Agustus 28, 2016]
- Nugraheni, Wisma (2009). *Peningkatan Teknik Dasar Passing permainan Bolavoli dengan bentuk bermain pada siswa yang mengikuti Ekstakurikuler di SMP Negeri 14 Yogyakarta*. Skripsi. Tidak diterbitkan
- Nurhasan, dkk ,(2007). *Tes dan Pengukuran Keolahragaan*. Bandung: FPOK-UPI.
- Oktaviani (2008). *Pengertian Bermain* [Online] tersedia di : <http://www.oktaviani.blogspot.com>[Agustus 28, 2015]
- PBVSJ. (2002). Bola voli. Diakses dari <http://id.wikipedia.org/wiki/bolavoli>. Pada tanggal 02 juli 2016.Afabeta.
- Slameto. (2003). *Belajar*. Bandung. Rineka Cipta.
- Suherman, A. (2000). *Hakikat Pendekatan Bermain*. [Online]. Diakses dari: <http://mari-berkawand.blogspot.com/2011/08/pengertian-pendekatan-bermain.html> pada tanggal 28 juni 2016
- Sukintaka. (1992). *Bermain dan Kreativitas dalam Pembelajaran Penjas*. [Online] tersedia di dari <http://staff.uny.ac.id>. Pada tanggal [02 Agustus 2016]
- Tedjasaputra MS. (2001). *Bermain, mainan, dan permainan*. Grasindo
- Umboro, Bani Tri (2009). *Tingkat keterampilan bermain bolavoli siswa putra kelas XI SMA Negeri 1 pundong bantul*. Skripsi. Tidak diterbitkan
- Wahjosumidjo. (2007). *Strategi Belajar Mengajar*, Jakarta : Universitas Terbuka.