

**PENGARUH LATIHAN MEDIA DINDING TERHADAP PASSING BAWAH  
(EKSPERIMEN TERHADAP EKTRAKULIKULER DI SMPN 3 PUSAKA  
NAGARA KABUPATEN SUBANG)**

**Mochamad Fazaliqa Dwi putra**  
**Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi**  
**Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan**  
**Universitas Subang**  
Fazaliqadwiputra88@mail.com

**Abstrak**

Olahraga mempunyai peran yang sangat penting dalam kehidupan. Dalam kehidupan modern saat ini manusia tidak dapat dipisahkan dari kegiatan olahraga, baik untuk meningkatkan prestasi maupun kebutuhan dalam menjaga kondisi tubuh agar tetap sehat. Berbagai jenis dapat dilakukan salah satu ya adalah permainan bola voli. Salah satu cabang olahraga yang digemari dikalangan masyarakat saat ini yaitu cabang olahraga bola voli, karena olahraga ini dapat dilakukan oleh semua kalangan, baik laki-laki maupun perempuan. Berdasarkan hasil observasi dilapangan sekaligus sebagai pembina ekstrakuliker di SMPN 3 Pusakanagara oleh karena itu diberikan latihan dengan menggunakan media dinding. Penelitian ini berakar dari permasalahan untuk mengetahui pengaruh latihan Media Dinding terhadap passing bawah. Penelitian ini termasuk eksperimen, metode eksperimen dengan sampel tidak terpisah. Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah “*One Group Pretest Posttest Design*” atau tidak ada kelompok kontrol, dan subjek tidak ditempatkan secara acak. Teknik analisis data untuk menganalisis data eksperimen dengan menggunakan uji t paired sampel test. Jika nilai  $sig < 0,05$  maka terdapat perbedaan yang signifikan antara latihan passing berpasangan dan pendekatan taktik pada pre-test post-test. Uji t paired sampel test akan dihitung dengan menggunakan program SPSS Versi 22 IBM.

**Kata Kunci: Bola voli, Passing, Passing bawah**

**PENDAHULUAN**

Olahraga mempunyai peran yang sangat penting dalam kehidupan. Dalam kehidupan modern saat ini manusia tidak dapat dipisahkan dari kegiatan olahraga, baik untuk meningkatkan prestasi maupun kebutuhan dalam menjaga kondisi tubuh agar tetap sehat. Dengan olahraga dapat membentuk manusia yang sehat jasmani dan rohani serta mempunyai watak disiplin dan akhirnya akan terbentuk manusia yang berkualitas. Banyak jenis olahraga yang dapat dilakukan oleh masyarakat untuk menjaga kondisi tubuh dalam kondisi bugar. Berbagai jenis dapat dilakukan salah satu ya adalah permainan bola voli. Salah satu cabang olahraga yang digemari dikalangan masyarakat saat ini yaitu cabang olahraga bola voli, karena olahraga ini dapat dilakukan oleh semua kalangan, baik laki-laki maupun perempuan.

Bola voli olahraga permainan yang ditemukan oleh William G. Morgan pada tanggal 9 Februari 1895 di Holyoke Massachusetts (Amerika Serikat). Pada awal penemuannya, olahraga

permainan bola voli ini diberi nama Mintonette. Permainan ini dimainkan oleh dua grup berlawanan. Masing-masing grup memiliki 6 orang pemain. Terdapat pula variasi permainan. Morgan juga menjelaskan bahwa permainan tersebut adalah permainan yang dapat dimainkan oleh banyak pemain. Sedangkan sasaran dari permainan ini adalah mempertahankan bola agar tetap bergerak melewati net yang tinggi, dari satu wilayah ke wilayah lain (wilayah lawan), (One Najib, 2012). Bola voli menjadi cabang olahraga permainan yang menyenangkan karena dapat beradaptasi dengan berbagai kondisi yang mungkin timbul di dalamnya, dapat dimainkan dengan jumlah pemain bervariasi seperti voli pantai dengan jumlah pemain 2 orang, dan permainan dengan jumlah 6 orang yang biasa digunakan. Selain itu olahraga bola voli dapat dimainkan oleh berbagai usia dari anak-anak sampai dewasa. Olahraga bola voli dapat dimainkan di segala bentuk lapangan seperti rumput, kayu, pasir, ataupun permukaan lantai buatan, dan dapat dilakukan di dalam ataupun di luar gedung. Seperti yang dikemukakan oleh Suharno (1982:12) menyatakan bahwa “penguasaan teknik dasar permainan bola voli harus benar-benar diperhatikan sebab teknik dasar dalam permainan bola voli merupakan salah satu unsur yang turut menentukan menang atau kalahnya suatu regu dalam satu permainan, disamping kondisi fisik, taktik, dan mental.

Berdasarkan hasil observasi dilapangan sekaligus sebagai pembina ekstrakurikuler di SMPN 3 Pusakanagara oleh karena itu diberikan latihan dengan menggunakan media dinding. Dalam proses pembelajaran media mempunyai peran penting dalam membantu pendidik menyampaikan informasi yang akan disampaikan ke peserta didik, dengan harapan melalui media yang digunakan dapat mempermudah proses transfer ilmu kepeserta didik Menurut Gagne (dalam Rayandra Asyha, 2012:7), “Menyatakan bahwa bahwa media adalah berbagai komponen pada lingkungan belajar membantu pembelajar untuk belajar”.

## **METODE**

Penelitian ini berakar dari permasalahan untuk mengetahui pengaruh latihan Media Dinding terhadap *passing* bawah. Penelitian ini termasuk eksperimen, metode eksperimen dengan sampel tidak terpisah, karena tidak dapat mengontrol semua variabel yang mempengaruhi hasil eksperimen. Metode eksperimen dengan sampel tidak terpisah maksudnya peneliti hanya memiliki satu kelompok (sampel), yang diukur dua kali, pengukuran pertama dilakukan sebelum subjek di beri perlakuan (*pretest*), kemudian perlakuan (*treatment*), yang akhirnya ditutup dengan pengukuran kedua (*posttest*). Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah “*One Group Pretest Posttest Design*” atau tidak ada kelompok kontrol, dan subjek tidak ditempatkan secara acak (Maksum, 2012, Hlm: 97), Adapun rancangan tersebut dapat digambarkan sebagai berikut:

PRETEST	TREATMENT	POSTTEST
O <sub>1</sub>	X	O <sub>2</sub>

Keterangan:

**O1** : *Pretest* ketepatan *passing* bawah

**X** : *Treatment* jarak *passing* bawah

**O2** : *Posttest* ketepatan *passing* bawah

## A. Subjek Penelitian

### 1. Populasi Penelitian

Dalam melakukan penelitian dibutuhkan suatu kelompok yang berfungsi sebagai media informasi bagi penelitian yang dilakukan disebut dengan populasi. Berkaitan dengan itu diungkapkan Frankael dalam Suherman dan Rahayu (2015, hlm 67) menjelaskan bahwa: "Populasi adalah kelompok yang diteliti, kelompok dimana peneliti akan melakukan generalisasi hasil penelitiannya". Hal yang sama juga diungkapkan Maksum (2012, hlm 53) menjelaskan bahwa: "Populasi adalah individu atau objek yang dimaksudkan untuk diteliti, yang nantinya akan dikenai generalisasi". Dari penjelasan diatas dapat disimpulkan populasi adalah keseluruhan individu atau objek yang dimaksudkan diaman peneliti akan melakukan generalisasi hasil penelitiannya. Populasi pada penelitian ini adalah peserta ekstrakurikuler SMP Negeri 3 Pukasanagara yang berjumlah 10 orang.

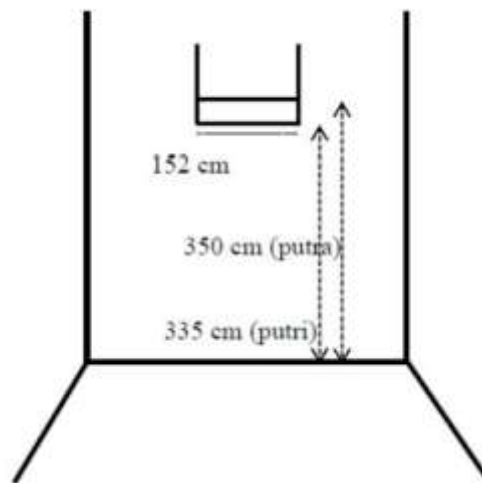
### 2. Sampel Penelitian

Menurut Maksum (2012, Hlm: 53), menyatakan "sampel adalah sebagian dari populasi yang mewakili dari seluruh anggota populasi yang ada ". Yang di maksud dengan sample diatas adalah sebagian dari populasi yang mewakili jumlah dan karakteristik yang memiliki oleh populasi. Jumlah populasi sebanyak 10 orang anggota ekstrakurikuler bola voli putra di SMP Negeri 3 Pukasanagara semuanya digunakan sebagai sampel, dan disebut total sampling. Hal ini sesuai dengan pendapat yang dikemukakan oleh Arikunto (2002, Hlm:120), menyatakan bahwa "untuk sekedar patokan maka apabila subjeknya kurang dari 100, lebih baik ambil semua sehingga penelitiannya merupakan penelitian populasi". Jadi sample yang digunakan berjumlah 10 orang.

## B. Instrumen Penelitian

Instrumen didefinisikan sebagai alat ukur yang digunakan untuk mengumpulkan data dalam penelitian dan Instrumen merupakan suatu alat yang digunakan untuk mengukur variabel yang diamati. Menurut Maksam (2012, Hlm:111), menyatakan bahwa “instrumen adalah alat ukur yang digunakan untuk mengumpulkan data penelitian”. Yang dimaksud instrumen diatas adalah pengumpulan data agar pekerjaannya lebih mudah dan lebih baik. Dalam suatu penelitian proses pengumpulan data sangat penting, karena dengan hasil yang di peroleh dari pengukuran dapat dilihat gejala atau perkembanganya yang terjadi pada sampel yang diteleti. Teknik pengumpulan data dilakukan dengan cara langsung mengamati dilapangan dengan melakukan test.

Instrumen untuk tes passing bawah dalam penelitian ini adalah Brumbach forearm pass wall-volley test, yaitu cara melaksanakan tes dengan memantulkan bola ke sasaran tembok selama 60 detik.



**Gambar 1.** *Instrument tes passing bawah*

Sumber (2012, Hlm:111),

Alat-alat yang dibutuhkan dalam tes ini antara lain:

- 1) Dua buah bola voli

- 2) tembok sasaran
- 3) stopwatch
- 4) alat tulis.
- 5) Blangko skor tes

Testi berdiri menghadap sasaran dengan bolavoli di tangan, setelah ada aba-aba peluit tanda mulai, testi mulai melempar bola ke tembok. Bola yang memantul ke tembok di pukul (*passing bawah*) ke daerah sasaran. Para penghitung menghitung bola yang tepat sasaran. Apabila bola terlepas (*luncas*), bola dapat dipegang lalu mulai lagi dengan melempar bola ke tembok untuk dipukul kembali sampai waktu habis. Waktu pelaksanaan selama 60 detik. Sampai peluit berbunyi tanda tes selesai.

#### Penilaian:

Setiap bola yang memantul ke tembok, yang menggunakan seluruh bagian yang ada di tubuh kita yang sesuai dengan peraturan permainan, bola tersebut masuk ke daerah sasaran serta mengenai garis batas daerah sasaran diberi skor 1. Skor tes adalah 3set selama 1 menit.

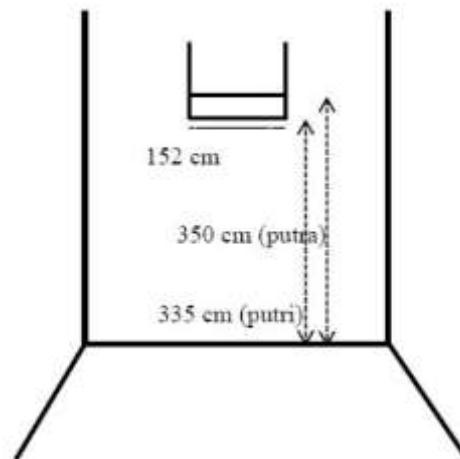
#### C. Teknik Alat Pengumpulan Data

Data yang akan dikumpulkan dalam penelitian ini yaitu data *pre-test* yang didapat dari kemampuan siswa melakukan *test* ketepatan *passing* bawah sebelum sampel diberikan perlakuan, sedangkan data *post-test* akan didapatkan dari kemampuan siswa melakukan *test* ketepatan *passing* bawah setelah sampel diberi perlakuan.

Rencana pemberian perlakuan (*treatment*) akan di laksanakan sebanyak 14 kali pertemuan dengan frekuensi 3 kali dalam seminggu. Sesusai dengan pendapat Harsono (1988, hlm 195) menjelaskan bahwa:” Maka agar terjadi *overconvensasi* latihan perminggu perlu di atur dan di beri jarak latihan. Masing-masing kelompok diberi perlakuan 14 kali pertemuan dengan 3 kali dalam seminggu, selama 5 minggu”. Didukung pendapat lain menurut Junusul Hary (1989, hlm 217) menjelaskan pengembangan kapasitas an-aerob yang terbesar adalah tiga atau lima sesion perminggu. Lama latihan yang sudah menamparkan hasil latihan kurang lebih adalah enam minggu”. Dalam hal ini jugva M Sajoto (1995: 35) menjelaskan program latihan 3 kali seminggu agar tidak terjadi kelelahan yang kronis”.

Dari pendapat diatas maka dalam penelitian ini dilakukan latihan sebanyak tiga kali salam seminggu dan diberi jeda 1 hari agar tidak merusak tubuh anak karena kelelahan yang berat dan kondisi anak kembali keadaan semula (*overcompensasi*). Adapun jadwal latihan pada hari selasa, kamis, sabtu dengan jangka waktu 6 minggu karena kemungkinan latihan sudah menampakkan hasil.

Instrumen penelitian adalah alat bantu yang digunakan dan dipilih oleh peneliti dalam kegiatannya mengumpulkan data agar kegiatan tersebut menjadi sistematis dan dipermudah (Suharsimi Arikunto, 2002; 134). Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:



**Gambar 2.** Instrument *tes passing* bawah Alat-alat yang dibutuhkan

Sumber (Suharsimi Arikunto, 2002; 134).

#### D. Teknik Analisis Data

Pengujian ini dapat dihitung dengan bantuan program SPSS Versi 22 IBM. Adapun prosedur untuk pengolahan datanya adalah sebagai berikut:

##### 1. Uji Prasyarat Analis

###### a) Uji Normalitas

Uji normalitas tidak lain sebenarnya mengadakan pengujian terhadap normal tidaknya sebaran data yang akan dianalisis. Pengujian normalitas menggunakan *True experimental*

*Kolmogorov-Smirnov Test*, dilakukan dengan bantuan program komputer *Statistical Package for the Sosial Sciences SPSS Versi 22 IBM*.

b) Uji Homogenitas

Uji homogenitas dilakukan untuk mengetahui kesamaan varians populasi penelitian. Pengujian homogenitas dilakukan dengan bantuan program komputer SPSS Versi 22 IBM. Kriteria pengambilan keputusan apabila  $p \text{ sign} > 0,05$  atau  $t_{hitung} < t_{tabel}$ , berarti sampel tersebut homogen.

2. Pengujian Hipotesis

Setelah data terkumpul, maka langkah selanjutnya menganalisa data tersebut. Teknik analisis data untuk menganalisis data eksperimen dengan menggunakan *uji t paired sampel test*. Jika nilai  $\text{sig} < 0,05$  maka terdapat perbedaan yang signifikan antara latihan passing berpasangan dan pendekatan taktik pada *pre-test post-test*. Uji t paired sampel test akan dihitung dengan menggunakan program SPSS Versi 22 IBM.

E. Prosedur Penelitian

1. *Pre-test*

Sebelum mendapatkan perlakuan latihan variasi *passing*, sampel pada penelitian ini akan diberikan tes keterampilan *passing*.

2. *Treatment* (perlakuan)

Penelitian ini akan dilaksanakan sebanyak 12 kali pertemuan sebanyak 3 kali dalam seminggu.

3. *Pos-test*

Setelah mendapatkan perlakuan latihan media *passing* bawah, akan dilakukan *test passing* bawah untuk mengukur sejauh mana pengaruh latihan media *passing* bawah dalam permainan bola voli.

F. Analisis Data

a. Uji Normalitas Data

Uji normalitas data dilaksanakan tujuannya agar dapat memperoleh informasi mengenai kenormalan data yang diperoleh. Uji normalitas data juga akan menentukan langkah yang harus ditempuh selanjutnya, langkah yang akan dilakukan dengan menginput dan menganalisa menggunakan SPSS.

b. Uji Homogenitas Data

Uji homogenitas data dilaksanakan setelah uji normalitas data. Tujuan uji homogenitas data untuk mengetahui bahwa data tersebut berasal dari sampel homogen. Selain itu juga untuk menentukan jenis analisis statistik apa yang selanjutnya digunakan dalam uji hipotesis data.

c. Uji Hipotesis

Uji hipotesis data dilakukan guna mendapatkan kesimpulan dari data yang diperoleh. Jenis analisis statistik yang digunakan untuk melakukan uji hipotesis dalam rangka mencari kesimpulan ditentukan oleh hasil uji normalitas dan homogenitas data. Dalam uji hipotesis ini penulis membandingkan hasil post-test kepercayaan diri kelompok sampel eksperimen dan kelompok sampel control.

d. Analisis dan Deskripsi Data

Dalam kegiatan analisis dan deskripsi data yang dilakukan menganalisis serta mendeskripsi angka-angka yang ada, hasil dari perhitungan statistik. Angka atau nilai yang dihasilkan bisa dibandingkan dengan angka tabel atau dideskripsikan secara langsung dengan berbagai pertimbangan. Selain itu juga analisis didasarkan pada hipotesis yang buat untuk dapat memaknai nilai dan angka yang di hasilkan dari perhitungan.

## **KESIMPULAN**

Berdasarkan kajian permasalahannya yang telah diuraikan dapat diidentifikasi beberapa kesimpulan sebagai berikut:

1. Hasil observasi dilapangan passing bawah di SMP Negeri 3 Pusakanagara tidak baik.
2. Belum diketahui pengaruh latihan media dinding terhadap passing bawah bola voli di ekstrakurikuler SMP Negeri 3 Pusakanagara.



## DAFTAR PUSTAKA

- Agus Mukholid. 2007. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta timur : Yudistira
- Beutelstahl, Dieter. 2009. *Belajar Bermain Bola Volley*. Bandung : Pionir Jaya Fakultas Ilmu Keolahragaan. 2014. *Buku Panduan Penulisan Skripsi Unnes*. Semarang : Fakultas Ilmu Keolahragaan.
- Jonathan Sarwono. 2006. *Metode Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif*. Yogyakarta : Graha Ilmu.
- M. Muhyi Faruq. 2009. *Meningkatkan Kebugaran Jasmani Melalui Permainan Dan Olahraga Bolavoli*. Surabaya : PT.Gramedia Widiasaran Indonesia
- M. Sajoto. 2005. *Peningkatan dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Jakarta : Dahara Prize.
- M. Yunus.1992. *Olahraga Pilihan Bola Voli*, Jakarta : Dekdikbud Munasifah. 2008. *Bermain Bola Voli*. Demak : CV. Aneka Ilmu
- Nuril Ahmadi. 2007. *Panduan Olahraga Bola Voli*.Solo : Era Pustaka Utama
- R. Gunawan Sudarmanto.2005. *Analisis Regresi Linear Ganda dengan SPSS*. Yogyakarta : Graha Ilmu
- Soekidjo Notoatmojo. 2010. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta : PT. Rineka Cipta
- Strand, Bradford N. 1993. *Assesing Sport Skills*. USA : Human Kinetics Publishers
- Sukadiyanto. 2011. *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. Bandung : Lubuk Agung Depdiknas (2005- 2004: 7).
- Sarumpaet (1992: 86) (Nuril Ahmadi, 2007: 20). *Pengertian bola volly*.
- Barbara L. Viera (2004: 2) “*permainan bola voly dimainkan oleh 2 team, dimana setiap team berjumlah 6 orang*”.