

**PENGARUH METODE BERMAIN TERHADAP PENINGKATAN  
PASSING BAWAH DALAM PERMAINAN BOLAVOLI SISWI  
EKSTRAKURIKULER DI SMA NEGERI 1 PURWADADI**

**Furqon Lukman Nulhakim**  
**Prodi Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi**  
**Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan**  
**Universitas Subang**

**Abstrak**

Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen semu, dengan desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah *One Group Pretest and Post Test Design*. Subyek dari penelitian ini adalah siswa peserta ekstrakurikuler bola voli putri, dengan jumlah 20 siswi. Pengambilan data menggunakan tes, dengan instrumen berupa *Kautz Volley Ball Passing Test*. Teknik analisis data menggunakan analisis uji-t, melalui uji prasyarat normalitas dan homogenitas. Hasil pengujian hipotesis menggunakan Uji-t mendapatkan  $t_{hitung}$  sebesar - 10,405 lebih besar dari  $t_{tabel}$  sebesar 1,729 ( $-10,405 > 1,729$ ), sehingga terdapat perbedaan yang signifikan antara data sebelum dan sesudah diberikan perlakuan. Peningkatan rerata terlihat nyata karena terjadi peningkatan sebesar 3,50 dari 17,60 menjadi 21,10. Jika digambarkan dalam persentase, peningkatan tersebut sebesar 19,89%. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan pelatihan metode bermain terhadap kemampuan *passing* bawah bola voli siswi ekstrakurikuler SMA N 1 Purwadadi.

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

**PENDAHULUAN**

Salah satu pelaksanaan dan pengembangan kurikulum disekolah dilakukan dengan pelaksanaan dan pengembangan kegiatan ekstrakurikuler. Ekstrakurikuler adalah kegiatan pendidikan diluar mata pelajaran untuk membantu pengembangan peserta didik sesuai dengan kebutuhan, potensi, bakat, dan minat mereka melalui kegiatan secara khusus diselenggarakan oleh pendidik dan atau tenaga kependidikan yang berkemampuan & berkewenangan di sekolah (Eriyantoni dalam Rizal, 2013). Kegiatan ekstrakurikuler penting bagi siswa, karena memiliki nilai-nilai positif yang dapat meningkatkan bakat dan minat siswa, menambah pengetahuan dan keterampilan siswa dalam cabang olahraga, menanggulangi rasa jenuh terhadap suasana belajar, dan dapat meeningkatkan interaksi sosial siswa. Sejalan dengan itu, kegiatan ekstrakurikuler yang dilaksanakan di SMA Negeri 1 purwadadi salah satunya adalah olahraga Bolavoli. Kegiatan ekstrakurikuler tersebut, memberi kebebasan terhadap siswa dalam mengembangkan minat dan bakat dalam bidang olahraga, sesuai dengan jenis dalam menentukan kegiatan yang diminatinya.

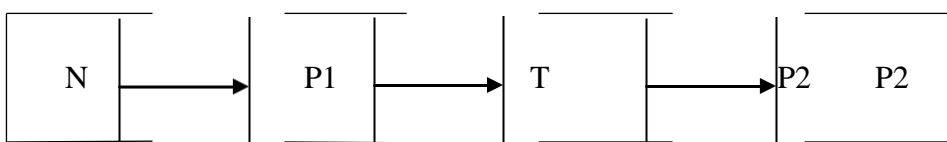
Passing bawah merupakan teknik dasar yang paling awal diajarkan bagi siswa atau pemain pemula. Passing atas merupakan suatu teknik memainkan bola yang dilakukan oleh seorang pemain bolavoli dengan tujuan untuk mengarahkan bola yang dimainkan kesuatu tempat atau kepada teman seregunya untuk dimainkan di lapangan sendiri. Menurut Yunus dalam (Andria dkk. 2018) Agar siswa mampu melakukan passing bawah, passing atas, dan servis dengan baik dan benar harus dilakukan pembelajaran yang sistematis dan terprogram.

Metode latihan merupakan salah satu cara dalam meningkatkan prestasi olahraga. Metode latihan adalah suatu cara yang dilakukan untuk mencapai tujuan yang diinginkan dalam olahraga. Pada umumnya pelatih akan memberikan variasi latihan menggunakan metode bermain dalam permainan bola voli. Dalam memecahkan masalah sangat diperlukan suatu cara atau metode, Karena metode merupakan faktor yang penting dalam menentukan keberhasilan dari suatu penelitian terhadap subjek yang akan di teliti. Dalam hal ini peneliti ingin menggunakan metode penelitian pre eksperimen dengan desain one grup pre test dan post test.

Penerapan metode latihan yang tepat akan membuat pelatih lebih memahami dalam pemilihan metode latihan yang tepat untuk atletnya, karena hal ini sangat berpengaruh pada peningkatan dan mengoptimalkan kemampuan atlet untuk memperoleh prestasi setinggi-tingginya.

## METODE

Dalam hal ini peneliti ingin menggunakan metode penelitian pre eksperimen dengan desain one grup pre test dan post test.



**Gambar 1.** Desain Penelitian

Keterangan:

N : Sampel

P1 : Pre Test

T : Treatment

P2 : Post Test

Perlakuan atau treatment yang dilakukan pada penelitian ini menggunakan pendekatan bermain. Dalam penjelasan yang dijabarkan oleh Sukadiyanto peningkatan latihan akan berdampak optimal apabila dilakukan selama 8 minggu dengan hasil mencapai 50%. Akan tetapi karena keterbatasan waktu dan maka penelitian akan dijalankan selama 1 bulan (4 minggu). Peserta selama 1 bulan akan mendapatkan treatment selama 12 kali.

### **Kemampuan *Passing* Bawah saat *Pre Test***

Deskripsi data *pre test* didasarkan pada data yang diperoleh dari hasil tes pengukuran pada saat *pre test* atau sebelum diberikan perlakuan. Hasil analisis deskriptif data *pre test* kemampuan *passing* bawah bolavoli siswa peserta ekstrakurikuler bolavoli putra SMA Negeri 1 Purwadadi memperoleh nilai maksimum sebesar 25; nilai minimum 10; rerata 17,60; median 17,50; modus 15,00; dan nilai standar deviasi sebesar 4,45. Berikut tabel distribusi frekuensi yang diperoleh. Menurut Sudjana, (2002:47) dengan urutan mencari banyaknya kelas interval =  $1 + 3,3 \log N = 1 + 3,3 \log 20 = 5$ , rentang = nilai maksimum – nilai minimum =  $25 - 10 = 15$ , panjang kelas = rentang / banyak kelas interval =  $15/5 = 3$ .

### **Kemampuan *Passing* Bawah saat *Post Test***

Deskripsi data post test didasarkan pada data yang diperoleh dari hasil tes pengukuran pada saat *post test*. Hasil analisis deskriptif data *post test* kemampuan *passing* bawah bolavoli siswa peserta ekstrakurikuler bolavoli putra SMA Negeri 1 Purwadadi memperoleh nilai maksimum 29; nilai minimum 14; rerata 21,10; median 22,00; modus 22,00; dan nilai standar deviasi 3,67. Menurut Sudjana, (2002: 47) dengan urutan mencari banyaknya kelas interval =  $1 + 3,3 \log N = 1 + 3,3 \log 20 = 5$ , rentang = nilai maksimum – nilai minimum =  $29 - 14 = 15$ , panjang kelas = rentang / banyak kelas interval =  $15/5 = 3$ .

Populasi adalah keseluruhan subjek peneliti, sedangkan sampel sebagian atau wakil populasi yang diteliti, (Suharsimi Arikunto, 2002: 108). Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah siswi yang mengikuti ekstrakurikuler bolavoli di SMA N 1 Purwadadi. Sebelum dilakukan pengujian hipotesis, maka perlu dilakukan uji prasyarat. Pengujian data hasil pengukuran yang berhubungan dengan hasil penelitian bertujuan untuk membantu analisis agar menjadi lebih baik. Untuk itu dalam penelitian ini akan diuji normalitas dan uji homogenitas data.

#### **1. Uji Prasyarat**

##### **a. Uji Normalitas**

Uji normalitas di ujikan pada masing-masing data penelitian yaitu kemampuan *passing* bawah bolavoli. Uji normalitas dilakukan menggunakan rumus *Kolmogorov-Smirnov* dan pengerjaannya menggunakan program komputer SPSS 16. Dalam uji ini akan menguji hipotesis: sampel berasal dari populasi berdistribusi normal. Untuk menerima atau menolak hipotesis dengan membandingkan harga Signifikan dengan harga 0,05. Kriterianya adalah menerima hipotesis apabila angka signifikan lebih besar dari 0,05 ( $Sig > 0,05$ ).

##### **b. Uji Homogenitas**

Uji homogenitas dilakukan untuk mengetahui kesamaan variansi, atau untuk menguji bahwa data yang diperoleh berasal dari populasi yang homogen. Pengujian homogenitas menggunakan *Levene* statistik. Kriteria pengambilan keputusan diterima apabila nilai nilai signifikan lebih besar dari 0,05 ( $Sig > 0,05$ ).

##### **c. Uji Hipotesis**

Setelah data terkumpul, maka langkah selanjutnya adalah menganalisa data tersebut. Teknik analisis data untuk menganalisis data eksperimen dengan model *pre tes- post test design* adalah dengan menggunakan uji-t (*t-test*). Menurut Suharsimi (2005: 395) rumus uji-t untuk model *pre test post test design* adalah sebagai berikut:

$$\text{Persentase peningkatan} = \frac{\text{Mean Different}}{\text{Mean Pretest}} \times 100\%$$

$$\text{Mean Different} = \text{mean posttest} - \text{mean pretest}$$

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh metode bermain terhadap kemampuan *passing* bawah bolavoli peserta ekstrakurikuler SMA N 1 Purwadadi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan metode bermain terhadap kemampuan *passing* bawah bolavoli peserta ekstrakurikuler SMA N 1 Purwadadi.

Analisis uji-t menunjukkan bahwa  $t_{hitung}$  lebih besar dari  $t_{tabel}$ , hal ini mengindikasikan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara *pre test* dan *post test*, sehingga hal ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan metode bermain terhadap kemampuan *passing* bawah bolavoli peserta ekstrakurikuler SMA N 1 Purwadadi. Pada saat *pre test* besarnya rata-rata untuk data *pre test* adalah sebesar 17,60 dan nilai rata-rata untuk data *post test* adalah sebesar 21,10. Hasil ini menunjukkan kemampuan *passing* bawah siswa peserta ekstrakurikuler bolavoli SMA Negeri 1 Purwadadi setelah berlatih dengan metode bermain meningkat sebesar 3,50 atau sebesar 19,89% dari saat *pre test*. Dalam hal ini dapat dikatakan pengaruh yang diberikan pelatihan model bermain sebesar 19,89%.

Hasil analisis deskriptif data *pre test* kemampuan *passing* bawah bolavoli siswa peserta ekstrakurikuler bolavoli putra SMA Negeri 1 Purwadadi memperoleh nilai maksimum sebesar 25; nilai minimum 10; rerata 17,60; median 17,50; modus 15,00; dan nilai standar deviasi sebesar 4,45. Berikut tabel distribusi frekuensi yang diperoleh. Menurut Sudjana, (2002: 47) dengan urutan mencari banyaknya kelas interval =  $1 + 3,3 \log N = 1 + 3,3 \log 20 = 5$ , rentang = nilai maksimum – nilai minimum =  $25 - 10 = 15$ , panjang kelas = rentang / banyak kelas interval =  $15/5 = 3$ .

**Tabel 1. Distribusi Frekuensi Data Pre Test**

No	Kelas Interval	Frekuensi	Frekuensi	Frekuensi
			Relatif	Kumulatif
1	10–13	4	20.00%	4
2	14–17	6	30.00%	10
3	18–21	5	25.00%	15
4	22–25	5	25.00%	20
5	26–29	0	0.00%	20
Jumlah		20	100,00%	

Hasil analisis deskriptif data *post test* kemampuan *passing* bawah bolavoli siswa peserta ekstrakurikuler bolavoli putra SMA Negeri 1 Purwadadi memperoleh nilai maksimum 29; nilai minimum 14; rerata 21,10; median 22,00; modus 22,00; dan nilai standar deviasi 3,67. Menurut Sudjana, (2002: 47) dengan urutan mencari banyaknya kelas interval =  $1 + 3,3 \log N = 1 + 3,3 \log 20 = 5$ , rentang = nilai maksimum – nilai minimum =  $29 - 14 = 15$ , panjang kelas = rentang / banyak kelas interval =  $15/5 = 3$ . Berikut tabel distribusi frekuensi yang diperoleh.

**Tabel 2. Distribusi Frekuensi Data Post Test**

No	Kelas	Frekuensi	Frekuensi	Frekuensi
	Interval		Relatif	Kumulatif
1	14-17	3	15.00%	3

2	18-21	6	30.00%	9
3	22-25	9	45.00%	18
4	26-29	2	10.00%	20
5	30-33	0	0.00%	20
Jumlah		20	100,00%	

## KESIMPULAN

Berdasarkan tabel diatas dapat diketahui bahwa nilai rata-rata untuk data *pre test* adalah sebesar 17,60 dan nilai rata-rata untuk data *post test* adalah sebesar 21,10. Hasil ini menunjukkan kemampuan *passing* bawah siswa peserta ekstrakurikuler bolavoli SMA Negeri 1 Purwadadi setelah berlatih dengan metode bermain meningkat sebesar 3,50 atau sebesar 19,89% dari saat *pre test*. Dalam hal ini dapat dikatakan pengaruh yang diberikan pembelajaran model bermain sebesar 19,89%.

Berdasarkan hasil analisis data, pengujian hipotesis dan pembahasan yang telah dikemukakan sebelumnya, kesimpulan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut: “terdapat pengaruh yang signifikan metode bermain terhadap kemampuan *passing* bawah bolavoli siswi ekstrakurikuler SMA N 1 Purwadadi”

## DAFTAR PUSTAKA

- Sugiyono. (2010). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta
- Sunarno, A dan R. Syaifullah D. Sihombing (2011), *Metode Penelitian Keolahragaan*, Yuma Pustaka, Surakarta
- Aamrisa. (2015). *Peraturan Permainan Bola Voli*. Di akses dari [http://olahraga.smansax1-edu.com/2015/02/peraturan-permainan-bola-voliterbaru.](http://olahraga.smansax1-edu.com/2015/02/peraturan-permainan-bola-voliterbaru/) / pada tanggal 5 April 2018, Pukul 16.00
- Andre. (2010). *Perbedaan Pengaruh Latihan Passing atas menggunakan media tembok dan berpasangan terhadap hasil belajar passing atas dalam permainan bola voli pada siswa kelas X SMA YAPIM Sei Rampah Tahun Ajaran 2009/2010*. Jurnal Universitas Negeri Medan ( Volume I Tahun 2010).
- Andre Mulyana. (2011). *Perbedaan Pengaruh Latihan Pasing Bawah Berpasangan Saling Pasing dan Berpasangan Dengan Salah Satu Melempar Siswa Putra Ekstrakurikuler Bola Voli SMA N 1 Bergas Kabupaten Semarang Tahun 2011*. Skripsi. Semarang : FIK UNNES.
- Andria, Y., Haris, I. N., & Riyanto, P. (2018). Pengaruh Pendekatan Taktis terhadap Hasil Belajar Bola Voli pada Siswa SMAN 1 Pagaden. *Biormatika: Jurnal Ilmiah Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan*, 4(02), 38–47.
- Devan Sambodo. (2016). *Pengaruh Latihan Pasing Bawah Berpasangan Tetap dengan Latihan Pasing Bawah Rotasi Terhadap Kemampuan Pasing Bawah Pada Club Bola Voli Museum Mandiri Semarang Tahun 2016*. Skripsi. Semarang : FIK UNNES