

## PENGARUH METODE BERMAIN TERHADAP PENINGKATAN PASSING BAWAH BOLAVOLI PESERTA EKSTRAKURIKULER DI SMA NEGERI 10 SEMARANG

Septian Uki Herlansyah<sup>1</sup>, Osa Maliki<sup>2</sup>

Email: [ukiherlansyah123@gmail.com](mailto:ukiherlansyah123@gmail.com)<sup>1</sup> [osamaliki04@gmail.com](mailto:osamaliki04@gmail.com)<sup>2</sup>

Universitas PGRI Semarang

### Abstract

*In addition to the primary method, the passing-by method is used to improve the effectiveness of the passing-by procedure for athletes at SMA Lower 10 Semarang. This method is called because it is used to teach the primary method for the purpose of passing the ball to members of SMAN 10 Semarang. One Group Pretest and Posttest Design is the type of test used in this study. This test is a single test with a single design. The subjects of this article are a group of twenty students who participated in a men's volleyball competition. The Kautz Volleyball Passing Test manual was used to compile the data. Using the assumptions of normality and homogeneity, statistical analysis of the data produced an interesting analysis. The t-test gave a higher t-value than the t-table value of 1.729 ( $-10.405 > 1.729$ ), indicating that there was a significant difference in the data before and after data collection. The average price is more expensive than usual because the price ranges from \$ 3.50 to 17.60 and is sold for 21.10. The percentage of respondents who took the survey was 19.89%. In addition, it is also seen that there are significant differences between the SMAN 10 Semarang method and other methods.*

**Keywords:** playing method, underhand pass, volleyball

### Abstrak

Selain metode primer, metode passing-by digunakan untuk meningkatkan efektivitas prosedur passing-by bagi atlet SMAN 10 Semarang. Metode ini disebut karena digunakan untuk mengajarkan metode primer untuk tujuan mengoper bola kepada anggota SMAN 10 Semarang. One Group Pretest and Posttest Design merupakan jenis tes yang digunakan dalam penelitian ini. Tes ini merupakan tes tunggal dengan desain tunggal. Subjek artikel ini adalah sekelompok dua puluh siswa yang berpartisipasi dalam kompetisi bola voli putra. Buku petunjuk untuk Tes Passing Bola Voli Kautz digunakan untuk menyusun data. Dengan menggunakan asumsi normalitas dan homogenitas, analisis statistik data menghasilkan analisis yang menarik. Uji-t memberikan nilai t hitung yang lebih tinggi dari nilai t tabel sebesar 1,729 ( $-10,405 > 1,729$ ), yang menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan pada data sebelum dan sesudah pengumpulan data. Harga rerata lebih mahal dari biasanya karena harganya berkisar antara \$3,50 hingga 17,60 dan dijual seharga 21,10. Persentase responden yang mengikuti survei adalah 19,89%. Selain itu, terlihat juga bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara metode SMAN 10 Semarang dengan metode lainnya.

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

## **PENDAHULUAN**

Sekolah pilihan di kota Semarang adalah SMA Negeri 10 Semarang. Istilah "aspek akademis" tidak digunakan, tetapi siswa non-akademisi tidak termasuk dalam kelas. Ini adalah satu-satunya contoh non-guru di sekolah yang dapat ditemukan di Semarang. Setelah keranjang olahraga ditempatkan di keranjang, tujuannya adalah untuk mengeluarkan semua anteseden dari keranjang. Bulan terakhir Pasalnya di Wilayah Subang menyaksikan sejumlah pertandingan antarkelas yang melibatkan voli. Ini terjadi di kelas sebagai bagian dari pelatihan guru untuk tutor dan instruktur bola voli.

Sikap cinta tanah air menurut Marlina E. (2016: 564) merupakan suatu wujud atau bukti rasa bangga terhadap seluruh aspek yang dimiliki oleh Negara Indonesia termasuk bidang politik, ekonomi, sosial, budaya dan sebagainya. Sikap cinta tanah air wajib dimiliki oleh seluruh warga negara Indonesia untuk menunjukkan kebanggaan atas Negara Republik Indonesia, tidak terkecuali anak jalanan.

Bola voli menurut batasan dari Peraturan Permainan PBVSI (2002: 7) adalah olahraga yang dimainkan oleh dua tim dalam setiap lapangan dipisahkan oleh sebuah net. Dengan tujuan melewatkan bola di atas net agar dapat jatuh menyentuh lantai lapangan lawan, dan mencegah usaha yang sama dari lawan. Input dari kegiatan luar tersebut memberikan sinyalemen khusus untuk segera menggarap ekstrakurikuler bolavoli di SMA N 10 Semarang menjadi terarah dan teroganisir. Mulai dari siswa yang hanya karena ketertarikan biasa tanpa mempunyai kemampuan khusus sampai siswa yang telah mendapat asahan dari luar menjadi perhatian yang harus disikapi secara cepat.

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 melewati bola di atas net agar dapat jatuh menyentuh lantai lapangan lawan, dan mencegah usaha yang sama dari lawan ”

Sepak takraw adalah suatu permainan menggunakan bola yang terbuat dari rotan, lalu dimainkan di atas lapangan yang berukuran 44 kaki yakni panjangnya 13,42 m, dan 20 kaki lebarnya 6,1 m. kemudian ditengah-tengah dibatasi oleh jaring atau yang dikenal net seperti dalam permainan bola voli. Permainan sepak takraw terdiri dari dua regu yang saling berhadapan, masing-masing 3 orang dalam satu tim. Sepak takraw diutamakan menggunakan kaki, kepala, dada, dan paha kecuali tangan. Tujuan dari setiap tim yaitu mengembalikan dan mematikan bola didalam area lawan sehingga tim mendapatkan poin (Iyakrus, 2011).

Teknik dasar sepak takraw merupakan hal terpenting yang harus dikuasai apabila ingin menekuni olahraga Sepak Takraw, kemampuan atau keterampilan seseorang dalam memainkan bola sepak takraw dengan menggunakan komponen-komponen teknik dasar yang terdiri dari menyepak menggunakan bagian-bagian kaki berupa sepak sila, sepak kura, sepak telapak kaki, kemudian memainkan bola dengan kepala, dada, paha dan bahu. (Achmad Sofyan, 2015:23).

## **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini menggunakan metode penelitian pre eksperimen dengan desain one grup pre test dan posttest. Dengan Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah setelah diberikan metode bermain teknik *passing* bawah dapat meningkatkan kemampuan *passing* bawah peserta ekstrakurikuler di SMA N 10 Semarang.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh metode bermain terhadap kemampuan *passing* bawah bolavoli peserta ekstrakurikuler SMA N 10 Semarang. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan metode bermain terhadap kemampuan *passing* bawah bolavoli peserta ekstrakurikuler SMA N 10 Semarang.

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 10 Semarang. 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 10 Semarang 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%.

Proses pelatihan adalah proses interaksi atau timbale balik antara guru dan siswa dalam situasi pendidikan yang terdiri dari komponen tujuan yang ingin dicapai adalah perubahan perilaku secara keseluruhan. Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan pelatihan *passing* bawah bolavoli dengan metode bermain. Hal ini bertujuan untuk meningkatkan kemampuan *passing* bawah bolavoli pada siswa. Kemampuan *passing* bawah pada permainan bolavoli merupakan kemampuan paling dasar yang wajib dikuasai oleh siswa agar dapat bermain bolavoli. Pelatihan menggunakan metode bermain mempunyai arti penciptaan suasana bermain dalam proses pelatihan untuk mendorong siswa supaya lebih berperan aktif dalam melaksanakan tugas gerak yang diberikan suasana bermain, dengan demikian diharapkan kemampuan *passing* bawah siswa akan meningkat.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa setelah pelatihan dengan metode bermain kemampuan *passing* bawah siswa meningkat secara signifikan, yaitu sebesar 19,89% dari sebelum diberikan pelatihan dengan metode bermain. Hal ini merupakan hal yang sangat positif bagi perkembangan ekstrakurikulerbolavoli SMA N 10 Semarang. Pengaruh yang diberikan latihan dengan metode bermain cukup besar, yaitu hampir 20%. Hal ini mempunyai arti bahwa pelatihan *passing* bawah dengan metode bermain sangat efektif, sehingga diharapkan dalam latihan *passing* bawah metode bermain dapat digunakan bagi kalangan luas. Dengan semakin meningkatnya kemampuan *passing* bawah siswa maka kemampuan bermain bolavoli siswa pun juga akan semakin meningkat, karena kemampuan *passing* bawah merupakan kemampuan paling dasar dalam permainan bolavoli. Bahkan tanpa kemampuan *smash* dan *block* pun permainan bolavoli dapat dimainkan hanya dengan melakukan *passing* saja. Untuk itu diharapkan agar dalam latihan bolavoli mendasarkan latihan *passing* bawah dulu sebelum latihan teknik yang lainnya. Salah satu model pelatihan yang efektif dalam melatih kemampuan *passing* bawah adalah dengan metode bermain seperti yang telah diungkapkan dalam penelitian ini.

## **SIMPULAN DAN SARAN**

Berdasarkan hasil analisis data, pengujian hipotesis dan pembahasan yang telah dikemukakan pada bab sebelumnya, kesimpulan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut: “terdapat pengaruh yang signifikan metode bermain terhadap kemampuan *passing* bawah bolavoli peserta ekstrakurikuler SMA N 10 Semarang.” Berdasarkan hasil penelitian dan kesimpulan, menunjukkan bahwa ada pengaruh metode bermain terhadap kemampuan *passing* bawah bolavoli peserta ekstrakurikuler SMA N 10 Semarang. Karena latihan dengan metode bermain mempunyai pengaruh terhadap peningkatan kemampuan *passing* bawah siswa, penelitian ini agar menjadi pedoman maupun acuan bagi pelatih ekstrakurikuler dalam

latihan *passing* bawah pada permainan bolavoli agar menggunakan metode bermain, karena dengan metode bermain kemampuan *passing* bawah siswa meningkat secara signifikan. Dengan demikian tujuan pelatihan *passing* bawah akan tercapai, yaitu meningkatnya kemampuan *passing* bawah siswa.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan, saran yang dapat diberikan adalah sebagai berikut:

1. Bagi siswa agar lebih meningkatkan latihan untuk meningkatkan kemampuan *passing* bawah pada khususnya, dan kemampuan bermain bolavoli pada umumnya.
2. Bagi pelatih diharapkan dapat memberikan latihan-latihan yang efektif, sehingga kemampuan siswa akan semakin meningkat.
3. Bagi peneliti selanjutnya, agar menambah subyek penelitian dengan ruang lingkup yang lebih besar dan dengan model latihan yang lebih bervariasi.

#### **DAFTAR PUSTAKA**

- Ahmadi Nuril (2007). Panduan Olahraga Bolavoli. Surakarta: Era Pustaka Utama.
- Aip Syarifudin. (1991). Pengetahuan Olahraga. Jakarta: CV Baru.
- Bani Tri Umboro. (2009). Tingkat Keterampilan Bermain Bola Voli Siswa Putra Kelas XI SMA Negeri 1 Pundong Bantul. Skripsi. Yogyakarta: FIK UNY.
- D.Collins Ray. (2001). A Comprehensive Guide to Sports Skills Tests and Measurement. America: Division.
- Depdiknas. (2004). Dalam Tri Ani Hastuti. (2008). Landasan Ekstrakurikuler. Pada tanggal 10 Desember 2011.
- Huizinga, J. (1995). Homo Ludens. Beacon Press.
- Hurlock. (1980). Karakteristik Siswa Sekolah Menengah Atas (SMA). Pada tanggal 28 Desember 2012.
- Iqbal Hasan. (2004). Desain Penelitian. Jakarta: PT Bumi Aksara.

- Mansyur. (2008). Teknik Analisis Data. Pada tanggal 3 Januari 2013.
- PBVSI. (2002). Bola voli. Pada tanggal 24 Desember 2012.
- Pranatahadi. (2007). Prinsip Dasar Bermain Bolavoli. Pada tanggal diakses 3 Januari 2013.
- Rusli Lutan. (1986). Materi Pokok Pengelolaan Interaksi Belajar Mengajar Intrakurikuler, Kokurikuler, dan Ekstrakurikuler. Jakarta: Karunita UT
- Sudjana. (2002). Metode statistika. Bandung: Tarsito
- Sugiyono. (2010). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta
- Suharno. (1981). *Metodik Melatih Permmainan Bola Volley*. Yogyakarta: IKIP Yogyakarta.
- Suharno. (1984). *Metodik Melatih Permmainan Bola Volley*. Yogyakarta: IKIP Yogyakarta.
- Suharsimi A. (2002). *Prosedur Peneltian suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta
- Suharsimi A . (2005). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Sukintaka. (1992). Bermain dan Kreativitas dalam Pembelajaran Penjas. Pada tanggal diakses 26 Desember 2012.
- Suryabrata S. (1997). Definisi operasional. Pada tanggal 11 Januari 2012.
- Tedjasaputra MS. (2001). Bermain, Mainan, dan Permainan. Grasindo
- Wisma Nugrahaeni. (2009). Peningkatan Kemampuan Teknik Dasar Passing Pemain Bola voli Dalam Bentuk Bermain Pada Siswa yang Mengikuti Ekstrakurikuler di SMP N 14 Yogyakarta. Skripsi. Yogyakarta: FIK UNY.
- Widjono. (2007). Definisi Operasional Variabel.. Pada tanggal 17 Desember 2012.
- Yudha M. Saputra. (2001) Model Bermain Bolavoli dalam Permainan Bolavoli. Pada tanggal diakses 28 November 2012.
- Yunus. (1992). Pengertian Permainan Bolavoli. Pada tanggal 10 Desember 2012