



Pengaruh Variasi Bermain Terhadap Passing Bawah Bolavoli Di Ekstrakurikuler SMA Negeri 2 Menyuke

Aan Adriansah¹, Viktor G Simanjuntak², Novi Yanti³, Andika Triansyah⁴, Mimi Haetami⁵

^{1,2,3,4,5} Universitas Tanjungpura, Pontianak, Indonesia

Jl. Prof. Dr. H Jl. Profesor Dokter H. Hadari Nawawi, Bansir Laut, Kec. Pontianak Tenggara, Kota Pontianak, Kalimantan Barat 78124

Email: aanlabarca98@student.untan.ac.id

Abstrak

Dalam penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh variasi bermain terhadap passing bawah bolavoli diekstrakurikuler SMA Negeri 2 Menyuke. Metode yang digunakan dalam penelitian ini, yaitu eksperimen dengan bentuk pre-eksperimental design. Dalam penelitian ini sampel yang digunakan yaitu seluruh peserta ekstrakurikuler bolavoli yang berjumlah 20 peserta. Dengan menggunakan teknik total sampling, dalam penelitian ini proses pengambilan data dengan menggunakan instrument pre-test, treatment sebanyak 12 kali pertemuan, dan post-test yang diukur dengan wallvoleyball test, kemudian dianalisis dengan menggunakan uji-t. Hasil penelitian dan analisis data yang diperoleh rata-rata pretest 12,85 dan rata-rata posttest 17,95 dengan peningkatan rata-rata sebesar 5,1. Selanjutnya berdasarkan analisis uji-t penarikan hipotesis nilai thitung yaitu sebesar 9,32 dengan melihat tabel statistika dimana pada derajat kebebasan $dk = (N-1)$ adalah $20 - 1 = 19$ dan pada tarafsignifikan 5% diperoleh nilai ttabel sebesar 1,72913. Dengan demikian nilai thitung 9,32 lebih besar dari ttabel 1,72913, artinya hipotesis diterima dan terdapat pengaruh variasi bermain terhadap passing bawah bolavoli diekstrakurikuler SMA Negeri 2 Menyuke.

Kata Kunci: Variasi Bermain, Terhadap, Passing Bawah Bolavoli.

PENDAHULUAN

SMA Negeri 2 menyuke merupakan salah satu sekolah menengah atas yang terdapat di kecamatan menyuke, kabupaten landak tidak hanya menekankan pada aspek akademis saja, namun non akademis juga tidak luput dari perhatian sekolah ini. Salah satu pelaksanaan dan pengembangan kurikulum disekolah dilakukan dengan pelaksanaan dan pengembangan kegiatan ekstrakurikuler. Menurut Kemendikub “Ekstrakurikuler merupakan kegiatan pendidikan non-pelajaran formal disekolah yang umumnya diluar jam belajar yang sesuai dengan kurikulum. Tujuannya adalah untuk mengembangkan minat dan bakat siswa” (Aprilianti, 2023). Ekstrakurikuler penting bagi siswa, terutama pada siswa

SMA Negeri 2 Menyuke, dikarenakan memiliki nilai positif yang dapat meningkatkan bakat serta minat siswa, menambah keterampilan dan pengetahuan siswa dalam cabang olahraga, menanggulangi rasa jenuh terhadap suasana pembelajaran dan meningkatkan interaksi sosial antar siswa. Sejalan dengan itu, kegiatan ekstrakurikuler yang dilaksanakan di SMA.

Negeri 2 menyuke salah satunya adalah bolavoli. Kegiatan ekstrakurikuler bolavoli tersebut memberi kebebasan terhadap siswa dalam mengembangkan bakat dan minat dalam bidang olahraga. Setiap tim terdiri dari 6 orang pemain yang area permainannya dipisahkan oleh net. Tujuan olahraga ini adalah memukul bola hingga melewati net sekaligus menjatuhkannya ke lantai lapangan di area lawan. Cara memukul bolanya pun tidak boleh sembarangan, karena ada teknik-teknik tertentu yang harus dikuasai para pemain. Menurut Ginting (2021) “setiap aktivitas siswa pada pembelajaran passing bawah dengan menggunakan metode pembelajaran latihan lempar tangkap bola, mengalami peningkatan setiap siklusnya”.

Dalam permainan bolavoli mengenal beberapa teknik dasar di antaranya yaitu passing bawah, passing atas, smash, block, dan service Purba (2020). Teknik tersebut diperlukan dan penting untuk dikuasai oleh siswa. Sebagai dasar latihan harus lebih dulu mengenal passing bawah. Passing bawah bolavoli merupakan teknik pada permainan bolavoli yang mendasar, passing bawah bolavoli digunakan sebagai langkah awal menyusun pola serangan kepada regu lawan. Passing bawah Menurut Izra'i (2022) “adalah teknik memainkan bola dengan sisi lengan bawah bagian dalam baik dengan menggunakan satu atau pun dua lengan secara bersamaan”. Menurut Karo, 2021 “menjelaskan hal yang paling mendasar dalam permainan bolavoli adalah menguasai passing bawah. Passing bawah dilakukan untuk memantulkan bola dari servis lawan, untuk diarahkan kepada tosser. Cara melakukan gerakan dasar passing bawah adalah sebagai berikut: (1) kedua lutut di tekuk; (2) badan condong kedepan; (3) tangan lurus kedepan (antara lutut dan bahu); (4) persentuhan bola pada pergelangan tangan; (5) pandangan mata kedepan; dan (6) koordinasi gerakan lutut dan bahu”. Pada proses pembelajaran olahraga di sekolah khususnya bolavoli tidaklah cukup untuk siswa lebih mendalami teknik-teknik passing bawah dengan baik, dikarenakan proses pembelajaran olahraga efektif di sekolah kurang dari 2 jam Muslimin (2022).

Hal itu dapat diartikan bahwa sangat kurang waktu untuk mendalami teknik passing bawah tersebut. Untuk dapat menguasai teknik dengan baik diperlukan latihan 2-3 kali pertemuan dalam seminggu. Dengan demikian jika siswa ingin menguasai teknik-teknik passing bawah dengan baik maka disarankan untuk mengikuti ekstrakurikuler bolavoli yang telah disediakan oleh sekolah untuk menampung minat dan bakat Siregar (2021). Permasalahan yang sering terjadi pada kegiatan ekstrakurikuler di SMA Negeri 2 Menyuke yaitu mulai dari peserta yang belum mahir dalam menguasai teknik passing bawah bolavoli, hingga materi latihan yang diberikan belum menunjukkan peningkatan kemampuan passing bawah dengan maksimal. Kemudian pada saat ekstrakurikuler berlangsung, peserta cenderung merasa jenuh atau bosan dengan beban latihan yang diberikan yang cenderung menggunakan metode yang sama dari awal hingga akhir. Maryani (2022) hal ini menjadi tujuan utama yang harus segera dibenahi dan dicarikan metode yang tepat sesuai karakteristik siswa SMA yang sangat menyukai kegiatan yang sifatnya bermain. Oleh karena itu peneliti ingin melakukan penelitian dengan menggunakan metode bermain, kemudian melakukan latihan dalam bentuk permainan yang mengarah kepada teknik passing bawah bolavoli Sinuraya (2021). Berdasarkan observasi penulis, setiap siswa banyak yang kurang memahami dan mempraktekan teknik dasar passing bawah permainan bolavoli dengan baik terutama teknik melakukan yang benar. Oleh karena itu penulis akan menggunakan tahapan latihan metode bermain berpasangan untuk meningkatkan teknik passing bawah menjadi lebih baik Pratama (2022). Penulis berharap dengan adanya tahapan latihan metode bermain ini peserta ekstrakurikuler di SMA Negeri 2 Menyuke bisa mempraktekan teknik passing bawah dengan baik, sehingga diharapkan bisa mendulang prestasi pada cabang olahraga bolavoli, baik di tingkat kecamatan maupun kabupaten landak. Mahardika (2015) Setiap pemain dalam melakukan passing bawah mempunyai ketepatan berbeda-beda. Ketepatan dalam melakukan sangat diperlukan dalam permainan bolavoli, hal ini ditujukan untuk seorang pengumpan agar lebih mudah untuk mengumpan kepada pemain lain atau untuk membangun serangan. Passing bawah yang tidak tepat dan salah juga merupakan faktor penyebab kekalahan dalam sebuah pertandingan, oleh karena itu jika passing bawah tepat dan dianggap bagus, maka memudahkan dalam melakukan serangan Putra (2020). Selain itu SMA Negeri 2 Menyuke juga ingin meningkatkan prestasi dibidang ekstrakurikuler

bolavoli maka hal yang paling terpenting adalah meningkatkan keterampilan passing yang lebih baik.

METODE PENELITIAN

Dalam penelitian ini, metode Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuantitatif experiment. Penelitian eksperimental juga dapat diartikan sebagai “sebuah studi yang objektif, sistematis, dan terkontrol untuk tujuan memprediksi atau mengontrol fenomena” (Sudarwan & Darwis, 2012) Bentuk penelitian yaitu menggunakan pre-experimental designs. Adapun yang menjadi populasi penelitian ini adalah seluruh siswa siswi Ekstrakurikuler SMA Negeri 2 Menyuke yang berjumlah 20 orang dan teknik pengambilan sampel menggunakan teknik total sampling. Menurut (Sugiyono, 2021) Total sampling yaitu teknik penentuan sampel dengan mengambil seluruh jumlah populasi. Berdasarkan pendapat tersebut maka didalam penelitian ini penulis memilih menggunakan sampel seluruh siswa siswi SMA Negeri 2 Menyuke yang berjumlah 20 orang. Adapun teknik pengambilan data dalam penelitian ini menggunakan tes dan pengukuran yang terdiri dari tes awal pretest, selanjutnya setelah pretest dilakukan, maka subjek penelitian akan diberikan perlakuan sebanyak 12 kali pertemuan melalui proses variasi bermain, setelah proses ini dilakukan, maka dilakukan tes akhir posttest tes akhir posttest yang ditunjukan untuk mengetahui peningkatan hasil belajar dengan variasi bermain dalam pembelajaran passing bawah bolavoli yang dimiliki peserta” (Vinsensius et al., 2022). Alat yang digunakan dalam pengumpulan data pada penelitian ini adalah tes. Adapun instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah menggunakan wall volleyball past tes dari (Yunus, 2015) .Sementara untuk Teknik analisis data menggunakan uji normalitas, uji homogenitas dan uji pengaruh.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Berdasarkan hasil perhitungan data statistik yang telah dilakukan oleh peneliti, terdapat perbedaan hasil antara posttest menunjukkan bahwa terdapat peningkatan kemampuan passing bawah bolavoli dengan data yang diperoleh hasil pretest yaitu: 12,85 dengan skor terendah yaitu 10 dan skor tertinggi yaitu: 17 dengan standar deviasi 2,13. Dan

hasil rata-rata posttest setelah diberikan perlakuan yaitu: 17,95 dengan skor terendah 14 dan skor tertinggi yaitu: 22 dengan standar deviasi 2,58.

Pengambilan data pretest dilakukan pada tanggal 8 Agustus 2023 sebagai data awal, peserta ekstrakurikuler diberikan arahan untuk melakukan wallvoleyball test sebanyak 3 kali percobaan melakukan passing bawah ke dinding. Kemudian peneliti memberikan 12 kali perlakuan dari pretest dan posttest dengan 8 metode variasi bermain yang peneliti berikan yang dilaksanakan pada tanggal 19-31 agustus 2023 dilapangan bolavoli SMA Negeri 2 Menyuke. Adapun hasil pretest dan posttest yang telah dilakukan adalah sebagai berikut:

Deskripsi Data Penelitian

Deskripsi data yang diambil dari hasil pengelolaan data, baik tes awal pretest maupun tes akhir posttest. Hasil penelitian pada peserta ekstrakurikuler di SMA Negeri 2 Menyuke yaitu sebagai berikut:

Tabel 1. Deskripsi Data Pret-test dan Posttest.

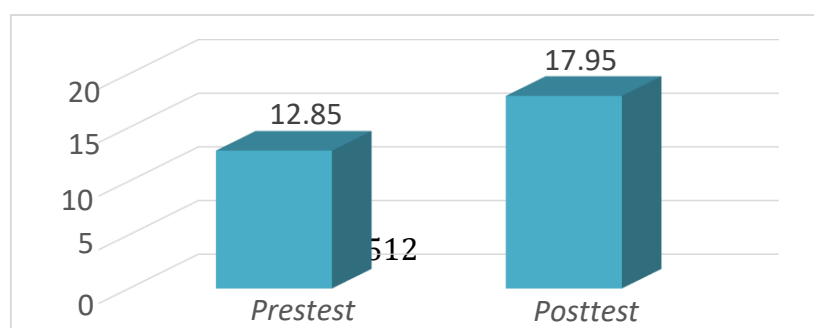
Test	Mean	Min	Max	Std. Deviasi	M. Deviasi
<i>Prestest</i>	12,85	10	17	2,13	
<i>Posttest</i>	17,95	14	22	2,58	5.1

Berdasarkan hasil analisis deskripsi data pretest dan posttest pada table 4.1 dapat disimpulkan bahwa nilai rata-rata kemampuan passing bawah 20 peserta yaitu pretest 12,85 dan posttest 17,95 dengan standar deviasi pretest 2,13 dan posttest 2,58. Adapun grafik histogram dapat digambarkan sebagai berikut:

Grafik 1. Rata-Rata Kemampuan Passing Bawah Pretest Dan Posttes Berdasarkan grafik 1.

dapat diuraikan bahwa terjadinya peningkatan antara rata-rata pretest dan posttest.

Peningkatan yang terjadi dengan selisih pretest dan posttest sebesar 5,1.



Analisis data penelitian

Adapun pengujian analisis data dimaksudkan untuk menjawab hipotesis yang diajukan. Uji analisis yang dilakukan dalam penelitian ini yaitu uji normalitas, uji homogenitas, uji pengaruh tersebut dapat dilihat sebagai berikut:

Uji normalitas dilakukan untuk mengetahui normal atau tidaknya data hasil penelitian. Uji normalitas dilakukan dengan rumus chi-kuadrat. Berdasarkan analisis yang telah dilakukan, didapatkan hasil data sebagai berikut :

Tabel 2. Hasil Uji Normalitas

Indikator	Signifikan	Keterangan
<i>Pretest</i>	$7,56 < 18,5$	Normal
<i>Posttest</i>	$16,68 < 20,1$	Normal

Dalam perhitungan diketahui Chi-Kuadrat table 18,5. Selanjutnya chi-Kuadrat (posttest) = 16,68 dibandingkan dengan Chi-Kuadrat tabel = 20,1. Karena Chi-Kuadrat pretest (7,56) < harga Chi-Kuadrat tabel (18,5) dan posttest (16,68 < harga Chi-Kuadrat tabel (20,1), maka distribusi data statistik 20 sampel tersebut dinyatakan normal.

Uji homogenitas dilakukan untuk mengetahui homogen atau tidaknya data dalam penelitian yang telah dilakukan. Pengujian homogenitas dilakukan varian dengan menggunakan uji F. adapun hasil dari uji hoogenitas yang dilakukan dapat dilihat pada tabel sebagai berikut:

Tabel 3. hasil uji homogenitas

Signifikan	N	Keterangan
$1,47 < 2,12$	20	Homogen

Berdasarkan pada tabel 4.3 dapat disimpulkan bahwa data f hitung < F tabel, maka data yang diambil berdistribusi homogen. Uji pengaruh pengaruh dalam penelitian ini dilakukan untuk mengetahui apakah ada pengaruh dari variasi bermain terhadap kemampuan passing bawah bolavoli di SMA negeri 2 Menyuke. Pengujian pengaruh dalam penelitian ini menggunakan uji-t berdasarkan hasil perhitungan yang telah dilakukan dapat di lihat pada sebagai berikut:

Tabel 4. hasil Uji-t

Test	Rata-rata	T_{hitung}	d.k	T_{tabel}	Tarif Signifikan
<u>pretest</u>	12,85	9,32	19	1,72913	5%
<u>posttest</u>	17,95				

Berdasarkan data pada tabel diatas maka dapat nilai T_{hitung} yaitu sebesar 9,32. Dengan melihat tabel statistik dimana pada derajat kebebasan $dk = (N-1)$ adalah $20-1 = 19$ dan pada taraf signifikan 5% diperoleh nilai T_{tabel} sebesar 1,72913. Dengan demikian nilai $T_{hitung} 9.32 > T_{tabel} = 1,72913$, artinya hipotesis dapat diterima dikarenakan terdapat pengaruh metode bermain terhadap kemampuan passing bawah bolavoli pada peserta ekstrakurikuler di SMA Negeri 2 Menyuke. Adapun presentase peningkatan adalah sebesar 39,68%.

PEMBAHASAN

Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen tentang pengaruh variasi bermain terhadap kemampuan passing bawah bolavoli pada peserta ekstrakurikuler di SMA Negeri 2 Menyuke. Penelitian ini dilakukan dengan menganalisis uji pengaruh dengan tes awal dan tes akhir unuk mengetahui uji kemampuan passing bawah bolavoli pada peserta ekstrakurikuler. Dalam penelitian ini proses yang dilakukan oleh peneliti yaitu melakukan pretest terhadap peserta kemudian dilanjutkan dengan pemberian treatment yang telah diberikan, selanjutnya peneliti melakukan posttest kepada peserta ekstrakurikuler untuk melihat apakah ada perubahan serta peningkatan yang lebih dari hasil tes sebelumnya (pretest).

Pada penelitian ini variasi bermain yang digunakan, dengan 8 permainan diantaranya yaitu : permainan 1 vs 3, passing bawah maju 5 meter dan mundur 5 meter, passing bawah berjalan sejauh 15 meter, permainan passing menyilang, permainan passing berbaris, permainan bolavoli menggunakan teknik passing bawah, permainan passing menyilang, permainan passing bawah dalam lingkaran. Tujuan diberikannya variasi bermain yaitu agar peserta ekstrakurikuler tidak jenuh dengan proses latihan Karena proses yang dilakukan dalam latihan memiliki konsep yang sangat menyenangkan, dalam proses latihan ini peserta sangat senang dan aktif saat diberikan variasi bermaian yang telah diberikan oleh peneliti.

Berdasarkan hasil pengambilan data baik tes awal dan tes akhir peneliti, didapat bahwa pada tes awal sebelum diberikan perlakuan melalui variasi bermain, rata-rata hasil kemampuan passing bawah bolavoli pada peserta ekstrakurikuler di SMA Negeri 2 Menyuke, yaitu: 12,85 dan data rata-rata tes akhir yaitu: 17,95. Dari hasil uji normalitas, harga Chi-Kuadrat hitung pretest yaitu: 7,56 < harga tabel : 18,5, dan posttest: 16,68 < harga Chi-Kuadrat tabel 20,1, maka data dinyatakan normal. Kemudian dari hasil uji homogenitas, nilai Fhitung: 1,47 < lebih kecil dari Ftabel: 2,12 dan data dinyatakan homogen. Selanjutnya berdasarkan uji pengaruh (t) penarikan hipotesis nilai dari Thitung: 9,32 lebih besar dari Ttabel:1,72913, artinya hipotesis diterima dan terdapat pengaruh variasi bermain terhadap kemampuan passing bawah bolavoli pada peserta ekstrakurikuler di SMA Negeri 2 Menyuke, adapun presentase peningkatan adalah sebesar 39,68%. Hal ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Juni Herlina (2022) "hasil analisis data menggunakan uji-t diperoleh t-hitung sebesar 3,68 dan tabel sebesar 1,753 (thitung=3,68≥ttabel = 1,753). Artinya terdapat pengaruh latihan yang signifikan metode bermain terhadap kemampuan passing bawah pada atlet bolavoli SMAN 8 Padang". Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa variasi bermain berpengaruh terhadap kemampuan passing bawah bolavoli dengan kategori sedang.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa variasi bermain dapat meningkatkan keterampilan passing bawah bolavoli. Selanjutnya berdasarkan uji pengaruh (t) penarikan hipotesis nilai dari Thitung: 9,32 lebih besar dari Ttabel:1,72913, artinya hipotesis diterima dan terdapat pengaruh variasi bermain terhadap kemampuan passing bawah bolavoli pada peserta ekstrakurikuler di SMA Negeri 2 Menyuke sebesar 39,68%.

DAFTAR PUSTAKA

Aprilianti, A., Rusdiana, A., Imanudin, I., Hardwis, S., Haryono, T., & Hidayat, I. I. (2023). Kinematics Analysis Volley Ball Jump Smash: Pendekatan Dua Dimensi Gerak. *Jurnal Dunia Pendidikan*, 4(1), 113-121.

- Ginting, A., & Sari, D. M. (2021). Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai Dengan Kemampuan Smash Normal Dalam Permainan Bola Voli Pada Kegiatan Eskul Di SMK Pencawan. *Jurnal Dunia Pendidikan*, 1(2), 29-33.
- Izra'i, M., & Sari, D. M. (2022). Penerapan Modifikasi Alat Memakai Bola Voli Dan Variasi Pembelajaran Belajar Shooting Bola Basket Pada Masa Covid 19. *Jurnal Dunia Pendidikan*, 2(2), 33-39.
- Karo, S. B., & Sari, D. M. (2021). Implementasi Variasi Permainan Dalam Upaya Meningkatkan Kemampuan Passing Atas Bola Voli. *Jurnal Dunia Pendidikan*, 2(1), 1-5.
- MAHARDIKA, I. M. G. A., MARHAENI, D. A. I. N., & WIDIARTINI, D. N. K. (2015). Pengaruh Variasi Pelatihan Passing terhadap Kemampuan Melakukan Passing Atas pada Permainan Bola Voli pada Siswa Smalb Slb B Negeri Sidakarya Tahun Ajaran 2014/2015. *Jurnal Penelitian dan Evaluasi Pendidikan Indonesia*, 5(1).
- Maryani, Y. (2022). Pengaruh Latihan Variasi Terhadap Kemampuan Passing Bawah Bola Voli Siswi Exstrakurikuler SMA Negeri 2 Tapung (Doctoral dissertation, Universitas Islam Riau).
- Muslimin, M., & Helensi, P. (2022). Pengaruh Metode Latihan Variasi terhadap Ketrampilan Passing Bawah dalam Permainan Bola Voli pada Siswa SMP Negeri 59 Palembang. *Journal on Teacher Education*, 4(1), 628-639.
- Pratama, L., & Soge, I. (2022). Pengaruh Latihan Variasi Passing Terhadap Kemampuan Passing Atas Dalam Permainan Bola Voli Tim Putra Unimuda Sorong. *Unimuda Sport Jurnal*, 3(2), 19-26.
- PURBA, R., Widowati, A., Mardian, R., & Ali, M. (2020). Pengaruh Variasi Latihan Passing Bawah Terhadap Ketepatan Passing Bawah Dalam Permainan Bola Voli Siswa Putri Kelas Vii Smp Negeri 33 Sarolangun (Doctoral dissertation, Universitas Jambi).
- Putra, E. P. (2021). Pengembangan Model Video Pembelajaran Passing Dalam Permainan Bola Voli. *Jurnal Dunia Pendidikan*, 2(1), 23-27.
- Saputra, D. I. M., & Gusniar, G. (2019). Meningkatkan hasil belajar passing bawah bola voli melalui bermain melempar bola. *Gelandang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 3(1), 64-73.

- Sinuraya, E. A. S., & Sari, D. M. (2021). Motivasi Siswa Terhadap Kegiatan Ekstrakurikuler Bola Voli Di SMK Pencawan Tahun Ajaran 2020/2021. *Jurnal Dunia Pendidikan*, 1(2), 38-41.
- Siregar, F. S., Sembiring, M. M., & Siregar, A. (2021). Analisis Perbedaan Kontribusi Variasi Latihan Passing Bola Voli. *Jurnal Olahraga Dan Kesehatan Indonesia (JOKI)*, 1(2), 102-108.
- Sudarwan, D. dan Darwis (2012). *Metode Penelitian Ilmu-Ilmu Perilaku*. Jakarta : Bumi Akasara.
- Sugiyono. (2021). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Vinsensius, E., Hidasari, F. P., & Yanti, N. (2022). MENINGKATKAN KEMAMPUAN PASSING