

PERBEDAAN KEMAMPUAN *PASSING* BAWAH BOLAVOLI PADA PESERTA EKSTRAKURIKULER BOLAVOLI SISWA SMP

Wing Prasetya Kurniawan
Universitas Nasional PGRI Kediri
email: wing.prasetya@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah ada perbedaan kemampuan *passing* bawah melalui latihan *passing* sentuhan ganda berpasangan dan latihan *passing* tunggal berpasangan pada peserta ekstrakurikuler bolavoli siswa Sekolah Menengah Pertama. Metode dalam penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan desain *pre test* dan *post test control group*. Kelompok eksperimen diberi perlakuan latihan *passing* sentuhan ganda berpasangan dan kelompok kontrol diberi perlakuan latihan *passing* tunggal berpasangan. Populasi dan sampel dalam penelitian ini adalah peserta ekstrakurikuler bolavoli di Sekolah Menengah Pertama Negeri 2 Depok Sleman yang berjumlah 30 peserta. Instrumen penelitian pada penelitian ini diambil dengan instrumen tes kemampuan *passing* bawah bolavoli dari *Brumbach Forearms Pass Wall-Volley Test*. Uji hipotesis data menggunakan uji t. Hasil pengujian hipotesis menunjukkan bahwa ada perbedaan kemampuan *passing* bawah melalui latihan *passing* sentuhan ganda berpasangan dan latihan *passing* tunggal berpasangan pada peserta ekstrakurikuler di Sekolah Menengah Pertama Negeri 2.

Kata kunci: latihan *passing* sentuhan ganda berpasangan, latihan *passing* tunggal berpasangan, keterampilan *passing* bawah bolavoli

DIFFERENCES OF VOLLEYBALL DOWN PASSING ABILITY ON VOLLEYBALL EXTRACURRICULAR PARTICIPANTS AT JUNIOR HIGH SCHOOL

Wing Prasetya Kurniawan
Universitas Nasional PGRI Kediri
email: wing.prasetya@gmail.com

Abstract

This study aims to determine are there any differences ability of down passing through multiple touch passing drills in pairs and single passing drills in pairs on extracurricular participants at junior high school. The method in this research used experimental method with pre-test and post-test control group design. The experimental group was treated by multiple touch passing drills in pairs and the control group treated by a single passing drills in pairs. Population and sample in this research were participants in volleyball extracurricular at Depok Junior High School 2 Sleman with amount 30 participants. Instruments of this research were taken by the under test passing ability instrument of *Brumbach Forearms Wall-Volleyball Pass Test*. Hypothesis test data used the t-test. Results of hypothesis testing show that there are differences in the ability of passing down through multiple touch passing drills in pairs and single passing drills in pairs on extracurricular participants at Depok 2 Junior High School.

Keywords: multiple touch passing drills in pairs, single passing drills, passing ability

Pendahuluan

Pendidikan jasmani merupakan salah satu mata pelajaran intrakurikuler yang diberikan dari pendidikan Sekolah Dasar (SD) sampai dengan Sekolah Menengah Atas (SMA) atau Sekolah Menengah Kejuruan (SMK). Adanya pendidikan jasmani disekolah diharapkan dapat mendorong perkembangan dan pemeliharaan kesegaran jasmani serta pola hidup sehat, aktif bagi anak dan remaja. Pendidikan jasmani disekolah selalu dikaitkan dengan metode pembelajaran serta evaluasi pembelajaran karena disekolah berkenaan dengan hasil belajar dan peningkatan belajar. Perubahan yang terjadi dapat ditinjau dari beberapa aspek, yaitu kognitif, afektif dan psikomotor.

Namun dengan melihat kenyataan yang ada, waktu yang dialokasikan untuk mata pelajaran pendidikan jasmani di sekolah sangat terbatas. jumlah jam pendidikan jasmani hanya 2 jam pelajaran perminggu (2 x 45 menit/minggu) diperkirakan belum memenuhi apa yang diinginkan dalam tujuan pendidikan jasmani. Menurut Mahendra (2003) menjelaskan bahwa tujuan pembelajaran pendidikan jasmani itu harus mencakup tujuan dalam domain psikomotorik, domain kognitif, dan tak kalah pentingnya dalam domain afektif. Akan tetapi, pendidikan jasmani yang hanya diberikan selama 2 jam pelajaran perminggu (2 x 45 menit/minggu), diperkirakan belum memenuhi tujuan penjas tersebut.

Oleh karena itu, pada kurikulum sudah diberikan jalan keluar untuk mengatasi kekurangan dalam pembelajaran pendidikan jasmani, yaitu dengan program ekstrakurikuler. Wikipedia (2012). Kegiatan Ekstrakurikuler adalah kegiatan pendidikan di luar mata pelajaran dan pelayanan konseling untuk membantu pengembangan peserta didik sesuai dengan kebutuhan, potensi, bakat, dan minat mereka melalui kegiatan yang secara khusus diselenggarakan oleh pendidik dan atau tenaga kependidikan yang berkemampuan dan berke-

wenangan di sekolah. Tujuan dari ekstrakurikuler menurut Depdikbud (1993) adalah: 1) meningkatkan dan mengembangkan pengetahuan siswa; 2) mengembangkan minat, bakat, kemampuan, dan keterampilan dalam upaya pembinaan pribadi; 3) mengenal hubungan antara mata pelajaran dengan kehidupan di masyarakat.

SMP N 2 Depok merupakan salah satu institusi pendidikan yang memiliki program ekstrakurikuler guna menunjang proses pembelajaran pendidikan jasmani. Adapun program ekstrakurikuler yang dilaksanakan di SMP N 2 Depok itu sendiri antara lain yaitu: 1) Bola Basket; 2) Bola voli; 3) Bulu Tangkis; 4) Pramuka. Peneliti memilih salah satu ekstrakurikuler yaitu bolavoli, karena permainan bolavoli termasuk olahraga yang menarik, menyenangkan dan tidak membutuhkan biaya yang besar sehingga bisa dilakukan di mana saja dan kapan saja. Cukup membutuhkan lahan kosong yang bisa dijadikan lapangan, sebuah net bola maka permainan bolavoli bisa dilakukan. Inilah yang menjadi salah satu penyebab semakin populer dan semakin digemarinya permainan bolavoli di kalangan masyarakat di seluruh Indonesia. Permainan bolavoli memiliki beberapa bentuk teknik dasar yang perlu dikuasai oleh seorang pemain. Menurut Ahmadi (2007, hlm. 20) dalam permainan bolavoli ada beberapa teknik dasar yang harus dikuasai. Teknik dasar dalam permainan bolavoli terdiri atas servis, *passing* bawah, *passing* atas, *block*, dan *smash*.

Penguasaan teknik dasar sangat penting agar bisa bermain bolavoli dengan baik. Untuk menguasai teknik-teknik dasar tersebut diperlukan latihan-latihan teknik dasar secara terus menerus dan sungguh-sungguh supaya dapat menguasai teknik bolavoli itu dengan mudah. Sekolah Menengah Pertama Negeri 2 Depok menyelenggarakan kegiatan ekstrakurikuler bolavoli yang diikuti oleh siswa kelas VII dan VIII dan diselenggarakan 2 kali dalam seminggu yaitu hari senin dan kamis dengan lama latihan 2 x 45 menit/ tatap mu-

ka. Jika dilihat dari keberhasilan penguasaan teknik dasar permainan bolavoli maka ada beberapa faktor yang mendukung. Menurut Mulyono (1992, hlm. 55) mengatakan bahwa dalam membuat suatu program latihan agar mendapatkan suatu hasil maka hendaknya memperhatikan faktor-faktor sebagai berikut; 1) Intensitas latihan; 2) Lama latihan; dan 3) Frekuensi latihan. Sedangkan menurut Karim (2002: 9) bahwa Frekuensi latihan dilakukan secara teratur 3 - 5 kali per minggu. Bertolak dari pendapat diatas maka untuk mencapai keberhasilan penguasaan teknik dasar permainan bolavoli pada Sekolah Menengah Pertama Negeri 2 Depok masih kurang.

Passing bawah merupakan salah satu teknik dasar dalam permainan bolavoli karena mempunyai beberapa keuntungan. Menurut Barbara dan Bonnie (1996, hlm. 19) mengatakan, Operan tangan bawah (*Underhand passing*) atau *bump*. Operan ini biasanya menjadi teknik pertama yang digunakan untuk menerima servis, menerima *spike*, memukul bola setinggi pinggang ke bawah dan memukul bola yang memantul dari net. Sedangkan tujuan dari *passing* bawah salah satunya yaitu untuk mendapatkan poin dari pertahanan *rally* permainan yang sedang berlangsung dan sebagai langkah awal menyusun pola serangan ke regu lawan. Tetapi dalam kenyataannya peserta ekstrakurikuler Sekolah Menengah Pertama Negeri 2 Depok masih banyak yang kurang mampu melaksanakan teknik *passing* bawah dengan benar. Hal tersebut terlihat saat peserta melakukan permainan bolavoli, pada saat set ke dua kebanyakan peserta untuk penguasaan teknik *passing* bawah menurun. Lama latihan, intensitas, dan frekuensi yang diberikan kepada peserta hanya 2 kali dalam seminggu juga menjadi kendala terhadap kemampuan penguasaan teknik *passing* bawah. Hal ini sangat mempengaruhi prestasi ekstrakurikuler bolavoli Sekolah Menengah Pertama Negeri 2 Depok yang terlihat hanya mengoleksi piala yang sedi-

kit. Terlihat pada tahun 2007 SMP N 2 Depok dalam kejuaraan PORSENI DIY memperoleh juara Harapan I cabang bolavoli mini putra. Pada Tahun 2010 SMP N 2 Depok memperoleh juara I cabang bolavoli mini putra dalam HAORNAS provinsi DIY.

Pemberian bentuk latihan yang diberikan oleh pembina dalam permainan bolavoli dirasa masih kurang bervariasi. Sering kali terlihat pembina menggunakan model latihan *passing* tunggal berpasangan. Model latihan *passing* tunggal berpasangan dianggap lebih mudah, karena dalam pelaksanaannya bola hanya di *passing* satu kali kepada teman. Hal ini mengakibatkan kemampuan teknik dasar *passing* masih kurang, maka diperlukan bentuk latihan yang menarik dan tidak membosankan supaya siswa selalu bersemangat dan termotivasi ketika mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bolavoli. Pada akhirnya diharapkan tercapainya peningkatan keterampilan gerak siswa dalam bermain voli, terutama dalam tercapainya penguasaan teknik dasar yang baik.

Latihan *passing* sentuhan ganda berpasangan adalah salah satu bentuk latihan untuk meningkatkan kemampuan *passing* bawah peserta. Latihan *passing* sentuhan ganda berpasangan yaitu melakukan *passing* bawah dua kali berturut-turut dengan ketentuan satu kali di *passing* keatas baru yang kedua kalinya pada pasangannya. Dengan variasi bentuk latihan *passing* sentuhan ganda berpasangan ini kemungkinan siswa akan merasa lebih tertarik dan termotivasi dalam melakukan latihan. Dengan bentuk latihan yang bervariasi khususnya latihan *passing* sentuhan ganda berpasangan siswa akan memperoleh sesuatu yang baru, menyenangkan dan mampu memotivasi siswa untuk bergerak aktif dalam proses latihan ekstrakurikuler bolavoli. Sehingga diharapkan akan memberikan dampak positif bagi peserta ekstrakurikuler untuk giat dalam melakukan latihan *passing* bawah agar dapat mening-

katkan kemampuan dan prestasi bolavoli siswa di sekolah.

Bertolak dari kenyataan diatas, maka sebagai pembina kegiatan ekstrakurikuler bolavoli perlu menerapkan model latihan yang baik dan menguntungkan, serta melakukan latihan secara kontinyu dan konsisten sehingga penguasaan teknik *passing* bawah lebih baik lagi. Dari permasalahan yang muncul di atas peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan menggunakan latihan *passing* sentuhan ganda berpasangan dalam peningkatan *passing* bolavoli siswa.

Metode

Metode yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan desain *pretest-posttest control group*, dengan kelas eksperimen diberi perlakuan menggunakan bentuk latihan *passing* bawah sentuhan ganda berpasangan dan kelas kontrol diberi perlakuan menggunakan bentuk latihan *passing* bawah sentuhan tunggal berpasangan dengan perlakuan selama 16 kali pertemuan. Populasi dan sampel dalam penelitian adalah peserta ekstrakurikuler bolavoli di Sekolah Menengah Pertama Negeri 2 Depok Sleman yang berjumlah 30 peserta. Instrumen penelitian menggunakan tes kemampuan *passing* bawah bolavoli dari *Brumbach forearm pass wall-volley test* yang disusun Cox (1980, hlm. 101-103) dengan validitas sebesar 0,800 dan reliabilitas sebesar 0,896. Untuk pengujian hipotesis penelitian dengan menggunakan uji t.

Hasil Penelitian dan Pembahasan

Pengujian hipotesis dalam penelitian ini bertujuan untuk membuktikan adanya

perbedaan kemampuan *passing* bawah melalui latihan *passing* sentuhan ganda berpasangan dan latihan *passing* tunggal berpasangan pada peserta ekstrakurikuler bolavoli di Sekolah Menengah Pertama Negeri 2 Depok. Analisis data yang dilakukan untuk pengujian hipotesis dalam penelitian ini adalah uji t. Setelah dilakukan analisa pada tes akhir (*posttest*) pada kelompok *passing* sentuhan ganda berpasangan dan kelompok *passing* tunggal berpasangan adalah melakukan uji hipotesis dengan menggunakan uji t. Uji t dilakukan dengan menggunakan program *SPSS 13.00 for windows*. Hasil uji-t terhadap data penelitian disajikan pada Tabel 1.

Berdasarkan hasil uji t diketahui bahwa rata-rata *post-test* kelompok *passing* sentuhan ganda berpasangan adalah 36,93 sedangkan rata-rata *post-test* kelompok *passing* tunggal berpasangan adalah 29,53 dan nilai t_{hitung} sebesar 2,144 dengan signifikansi 0,041. Nilai t_{tabel} dengan $df = 28$ pada taraf signifikansi $\alpha = 0,05$ adalah 2,048. Dari penjelasan Tabel 1. diketahui bahwa nilai t_{hitung} lebih besar dari nilai t_{tabel} . Oleh karena t_{hitung} lebih besar dari t_{tabel} ($2,144 > 2,048$), maka hipotesis yang didapat menyatakan ditolak yang berarti ada perbedaan kemampuan *passing* bawah melalui latihan *passing* sentuhan ganda berpasangan dan latihan *passing* tunggal berpasangan pada peserta ekstrakurikuler di Sekolah Menengah Pertama Negeri 2.

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui perbedaan kemampuan *passing* bawah melalui latihan *passing* sentuhan ganda berpasangan dan latihan *passing* tunggal berpasangan pada peserta ekstrakurikuler bolavoli di Sekolah Menengah Pertama Negeri 2 Depok Sleman.

Tabel 1. Hasil Uji t *Passing* Ganda dan *Passing* Tunggal

Kelas	Mean	t_{hitung}	t_{tabel}	Sig.	Keterangan
Ganda	36,93	2,144	2,048	0,041	$t_h > t_t = \text{signifikan}$
Tunggal	29,53				

Bentuk latihan *passing* sentuhan ganda menurut Kleinman dan Krubber (1984, hlm. 38) Bentuk latihan *passing* sentuhan ganda yaitu melakukan *passing* bawah dua kali berturut-turut dengan ketentuan satu kali dipassing keatas baru yang kedua kalinya pada pasangannya. Sedangkan Bentuk latihan *passing* sentuhan tunggal menurut Kleinman dan Krubber (1984, hlm. 41) Bentuk Latihan *passing* sentuhan tunggal berpasangan yaitu melakukan *passing* secara bergantian. Bola dipassing hanya satu kali sentuhan kepada pasangannya. Terkait dengan hal tersebut, maka dalam penelitian ini didapatkan beberapa temuan hasil penelitian yang dapat membuktikan hipotesis yang telah diajukan.

Hasil uji-t diperoleh nilai t_{hitung} sebesar 2,144 dengan signifikasi 0,041; dengan nilai t_{tabel} sebesar 2,048. Hal ini menunjukkan nilai t_{hitung} lebih besar dari nilai t_{tabel} . Oleh karena t_{hitung} lebih besar daripada t_{tabel} ($3,144 > 0,041$) hal ini menunjukkan bahwa adanya perbedaan kemampuan *passing* bawah melalui latihan *passing* sentuhan ganda berpasangan dan latihan *passing* tunggal berpasangan pada peserta ekstrakurikuler bolavoli di Sekolah Menengah Pertama Negeri 2 Depok. Penggunaan model latihan *passing* sentuhan ganda lebih efektif dalam meningkatkan kemampuan *passing* bawah pada peserta ekstrakurikuler di Sekolah Menengah Pertama Negeri 2 Depok.

Latihan *passing* sentuhan ganda berpasangan dalam meningkatkan kemampuan *passing* bawah permainan bola voli peserta ekstrakurikuler di Sekolah Menengah Pertama Negeri 2 Depok memberi kesempatan kepada para peserta untuk dapat mengerti dan menguasai teknik-teknik *passing* bawah dengan baik dan benar. Selain itu, siswa juga dapat menguasai dan merasakan unsur-unsur teknik *passing* bawah yang dilakukan lebih dari satu kali sentuhan dengan baik dan benar. Dengan latihan *passing* sentuhan ganda berpasangan siswa dapat mengenali kesalahan teknik lebih awal karena ada koreksi dari gu-

ru, sehingga dapat meminimalkan kesalahan teknik. Berbeda dengan latihan *passing* tunggal berpasangan, dalam latihan *passing* tunggal berpasangan peserta hanya melakukan satu kali sentuhan dan kurang merasakan unsur-unsur teknik *passing* bawah.

Jadi dapat disimpulkan bahwa latihan *passing* sentuhan ganda berpasangan terbukti lebih baik dalam meningkatkan kemampuan *passing* bawah peserta ekstrakurikuler bolavoli di Sekolah Menengah pertama Negeri 2 Depok di bandingkan dengan latihan *passing* sentuhan tunggal berpasangan.

Kesimpulan

Berdasarkan analisis hasil penelitian dan pembahasan, dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan kemampuan *passing* bawah melalui latihan *passing* sentuhan ganda berpasangan dan latihan tunggal berpasangan pada peserta ekstrakurikuler di Sekolah Menengah Pertama Negeri 2 Depok.

Penelitian ini telah dilakukan dengan semaksimal mungkin, namun tidak terlepas dari keterbatasan-keterbatasan yang ada, yaitu: 1) Peneliti tidak dapat mengontrol faktor-faktor lain yang mempengaruhi *treatment* yang diberikan, seperti kondisi tubuh, faktor psikologis dan sebagainya; 2) Peneliti tidak dapat mengontrol kesungguhan tiap-tiap siswa dalam berlatih karena banyaknya frekuensi latihan, yaitu 16 kali; 3) Peneliti tidak memperhatikan berat bola dan tekanan angin yang digunakan pada saat pengambilan data, sehingga ada kemungkinan berat bola dan tekanan angin yang berbeda dari beberapa bola yang digunakan; 4) Faktor alam juga mempengaruhi dalam melakukan penelitian, terkadang saat penelitian sedang berlangsung tiba-tiba turun hujan.

Akhirnya peneliti membrikan saran sebagai berikut: 1) Bagi pelatih bolavoli pada khususnya dan guru penjas pada umumnya agar menggunakan latihan *pas-*

sing sentuhan ganda berpasangan atau tunggal berpasangan untuk meningkatkan kemampuan *passing* bawah siswanya; 2) Bagi pelatih atau guru agar meningkatkan kreativitasnya latihan kemampuan *passing* bawah dengan program latihan yang bervariasi; 3) Bagi peneliti selanjutnya agar melakukan kontrol terhadap faktor-faktor yang dapat mempengaruhi daya tahan seperti kondisi tubuh, faktor psikologis dan sebagainya; 4) Dilakukan penelitian lanjutan dengan menambah jumlah sampel dan lebih luas ruang lingkupnya.

Daftar Pustaka

- Ahmadi, N. (2007). *Panduan Olah Raga Bolavoli*. Surakarta: Era Pustaka Utama.
- Barbara, L. V. & Bonnie, J. F. (1996). *Bolavoli Tingkat Pemula*. Jakarta: Rajagrafindo Persada.
- Cox, R. H. (1980). *Teaching Volleyball*. USA: Burgess Publishing Company.
- Departemen Pendidikan dan Kebudayaan. (1993). *Petunjuk Pelaksanaan Ma-*

ta Pelajaran Olahraga dan Kesehatan. Jakarta: Depdikbud RI.

- Karim, F. (2002). *Panduan Kesehatan Olahraga*. Tersedia: <http://dinkes.sulsel.go.id/new/images/pdf/panduan%20kesehatan%20olahraga.pdf>. [5 Maret 2012].
- Kleinmann, T. & Kruber, T. (1984). *Belajar dan Berlatih Sambil Bermain Bolavolley*. Jakarta: Gramedia.
- Mahendra, A. (2003). *Falsafah Pendidikan Jasmani*. Tersedia: <http://www.ditplb.or.id/profile.php?id=65>. [5 Maret 2012].
- Mulyono, B. (1992). *Tes dan Pengukuran Dalam Olahraga*. Surakarta: Depdikbud RI.
- Wikipedia. (2012). *Ekstrakurikuler di Sekolah*. Tersedia: [http://www.google.com/wikipedia/ekstrakurikuler di Sekolah](http://www.google.com/wikipedia/ekstrakurikuler%20di%20sekolah). [5 Maret 2012].