

PENGARUH LATIHAN MENDORONG BOLA BASKET KE ATAS TERHADAP PENINGKATAN PASING ATAS PADA OLAHRAGA EKSTRA KURIKULER BOLA VOLI SMA N 1 BANGOREJO TAHUN PELAJARAN 2018/2019

Achmad Zayul Mustain, Agus Mursidi

Dosen Pendidikan Jasmani Kesehatan dan rekreasi Universitas PGRI Banyuwangi

Email: azuzuli74@gmail.com

Agusmursid78@gmail.com

Abstrak: Penelitian ini akan menguji kemampuan passing atas siswa ekstra kulikuler olahraga bola voli siswa SMA N 1 Bangorejo untuk mengetahui kemampuan passing atas bola voli dan berusaha untuk meningkatkan kemampuan passing atas, dalam hal ini peneliti akan mengkaji dengan menggunakan teori *overload* yaitu pemberian latihan yang di berikan pada siswa haruslah lebih berat dari pada latihan sebelumnya, dalam hal ini peneliti menggunakan metode bola basket, kenapa demikian karena berat bola basket jauh lebih berat dari pada bola voli. Dengan jumlah responden adalah 30 siswa yang mengikuti ekstra kulikuler bola voli di SMAN Bangorejo Kabupaten Banyuwangi dengan menggunakan metode kuantitatif melalui pendekatan menggunakan teknik analisis uji t dan di peroleh hasil Ada pengaruh latihan mendorong bola basket keatas terhadap peningkatan passing atas pada olahraga ekstra bola voli SMA N 1 BANGOREJO Tahun Pelajaran 2018/2019. Dari data pretest memiliki rerata 24,4 selanjutnya pada saat posttest rerata mencapai 28,8. Besarnya perubahan kemampuan passing atas tersebut dapat dilihat dari perbedaan nilai rata-rata yaitu sebesar 4.1.

Kata Kunci: mendorong bola,basket, passing

Abstract: This study will examine the passive ability of volleyball extra-curricular students at Bangorejo High School 1 N to find out the Pasing ability of volleyball and try to improve the ability of the upper pas, in this case the researcher will study using the theory of overload that is given training giving to students must be heavier than the previous exercise, in this case the researcher uses the basketball method, why is that because the weight of the basketball is much heavier than the volleyball. The number of respondents was 30 students who followed the volleyball extracurricular extracurricular activity at Bangorejo Public High School in Banyuwangi District by using quantitative methods through an approach using t test analysis techniques and obtained results. 1 BANGOREJO Academic Year 2018/2019. From the pretest data the mean 24.4 at the time of the posttest average reached 28.8. The magnitude of the change in the above passing ability can be seen from the difference in the average value that is equal to 4.1.

Keywords: push ball, basketball, passing

PENDAHULUAN

Perkembangan permainan Bola Voli yang begitu pesat sangatlah tepat bila Pemerintah memilih Permainan Bola Voli sebagai olahraga pendidikan di Sekolah-sekolah. Hanya pada umumnya permainan Bola voli sedikit mengalami kesulitan di dalam memperkenalkan pada Anak-anak didik. Kesulitan ini terletak pada gerakan dasar Permainan Bola voli .

Bola voli adalah olahraga yang sangat populer di masyarakat. Olahraga Bola voli dapat di lakukan oleh semua kalangan dari yang muda sampai yang tua. Bola voli salah satu cabang olahraga permainan yang termasuk dalam pendidikan Jasmani yang di ajarkan di SMA Negeri 1 Bangorejo. Salah satu yang di ajarkan dalam teknik dasar Bola voli adalah passing, Menurut jenisnya passing dalam permainan Bola Voli dibedakan menjadi dua, yaitu passing bawah dan passing atas. Berkaitan dengan jenis passing, penelitian ini akan mengkaji dan meneliti passing atas.

Menurut Denny Wicaksono Rharjo (2010:02) menyatakan bahwa “Keterampilan teknik bola voli salah satunya passing, untuk itu passing merupakan modal utama untuk meraih nilai atau kemenangan tim. Passing bola voli bermacam-macam, passing tangan atas, passing tangan bawah dan jumping servis. Meningkatkan kemampuan passing diperlukan latihan yang teratur, ajeg dan sistematis yang mengarah pada ketepatan. Kemampuan passing atas, apabila ditunjang dengan kondisi fisik akan menghasilkan suatu permainan yang sangat baik. Passing atas dilihat dari gerakan pada bagian tubuh dan tangan, memerlukan gerakan tangan yang kuat dan kecepatan, lentukannya tubuh dan koordinasi mata tangan yang bagus.

Tidak jarang para siswa kurang mampu melakukan passing atas. Sering kali passing atas yang dilakukan tidak tepat pada telapak tangan, kadang juga tidak mampu sama sekali mengenai telapak tangan. Karena kemampuan Individu setiap Peserta ekstra kulikuler di SMA Negeri 1

Bangorejo berbeda, maka penelitian ini akan meneliti kemampuan passing atas dan meningkatkan kemampuan passing atas pada siswa yang mengikuti ekstra kurikulum olahraga bola voli SMA N 1 Bangorejo.

Penguasaan teknik yang otomatis bukan hal yang mudah, tetapi membutuhkan waktu yang relatif lama. Kemudahan dalam penguasaan teknik hanya tergantung pada individu pemain, dengan kemampuan intelegensi yang tinggi dan kemampuan fisik yang mendukung, akan mempercepat kemajuan dalam belajar teknik. Keterampilan Teknik Dasar dalam Bermain Bola Voli seperti Passing Atas, Passing Bawah, *Smash*, *Block* dan Servis yang dikuasai oleh Seorang pemain harus didukung dengan kemampuan fisik yang baik terutama Kekuatan Otot lengan tangan. Dengan melatih kemampuan fisik tersebut para ekstra kulikuler siswa SMA Negeri 1 Bangorejo diharapkan memiliki kemampuan ketepatan Passing Atas dengan baik. Sedangkan kenyataannya bahwa penguasaan teknik dasar bola voli Siswa Peserta Ekstra kurikulum bola voli SMA Negeri 1 Bangorejo belum baik dan perlu ditingkatkan, terutama pada teknik passing maka penelitian ini akan mengambil obyek penelitian di SMA N 1 Bangorejo.

Untuk menghindari salah penafsiran terhadap arti yang terkandung dalam Judul Skripsi yaitu “Pengaruh latihan mendorong bola basket ke atas terhadap peningkatan passing atas ada olahraga ekstra bola voli SMA N 1 Bangorejo tahun pelajaran 2018/2019”. Permasalahan yang telah dikemukakan di atas yang melatarbelakangi judul Penelitian “Pengaruh latihan mendorong bola basket ke atas terhadap peningkatan passing atas ada olahraga ekstra bola voli SMA N 1 Bangorejo tahun pelajaran 2018/2019”

KAJIAN PUSTAKA

Menurut Pendapat Cholid Narbuko, dkk (2009:28) menyatakan bahwa : “Sebuah Teori adalah perumusan, sementara tentang suatu kemungkinan dalil”. Sedangkan menurut Cooper dan Schindler dalam Sugiyono (2013:52) menyatakan bahwa :“ Teori adalah sebuah konsep, definisi dan proposisi yang tersusun secara sistematis sehingga dapat digunakan untuk menjelaskan dan meramalkan fenomena”. Dari pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa teori adalah suatu konsep, perumusan sementara yang tersusun secara sistematis sehingga dapat menjelaskan dan meramalkan fenomena dan teori mempunyai peranan penting, dengan melakukan suatu penelitian akan lebih efisien dan efektif sehingga teori dapat dipraktekkan serta diuji kebenarannya. Suatu penelitian perlu didukung oleh hipotesa sebagai penjelasan problematik yang akan dicari penyelesaiannya, yang nantinya akan dibuktikan dalam analisa data akan dibuktikan kebenarannya. Menurut Cholid Narbuko, al et

(2009:28) mengatakan bahwa : “Hipotesa adalah suatu pernyataan yang masih lemah kebenarannya dan masih perlu dibuktikan kenyataannya”.

Sedangkan menurut Eko Hadi Wiyono (2007:224) menyatakan bahwa: “Hipotesa adalah sesuatu yang dianggap benar untuk alas an pendapat meskipun kebenarannya masih harus dibuktikan”. Dari pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa Hipotesa adalah suatu pernyataan yang masih lemah atau masih anggapan dasar yang nantinya perlu dilakukan suatu pembuktian kebenarannya dengan diuji secara empirik.

A. Kajian Tentang Latihan

Latihan adalah suatu proses berlatih yang berencana, menurut jadwal, menurut pola dan sistem tertentu, metodis, dari mudah kesukar, teratur, dari sederhana ke yang lebih kompleks yang dilakukan secara berulang-ulang dan yang kian hari jumlah beban latihannya kian bertambah.

Menurut Harsono (2010: 36) Latihan atau training adalah proses yang sistematis dari berlatih yang dilakukan secara berulang-ulang dengan kian hari kian menambah jumlah beban latihan serta intensitas latihannya. Kemudian menurut Mufidatul (2013: 8) mengatakan bahwa latihan adalah proses sistematis dari berlatih atau bekerja, yang dilakukan secara berulang-ulang, dengan kian hari kian menambah beban latihan atau pekerjaannya. Menurut H.Tohar (2011:07) mengatakan bahwa: “Kekuatan adalah kemampuan untuk membangkitkan tegangan terhadap suatu tahanan maka latihan-latihan yang cocok untuk memperkembangkan kekuatan adalah latihan-latihan tahanan (*resistence exircises*) dimana kita harus mengangkat, mendorong, atau menarik suatu benda”. Menurut Tjalik Soegiarto (2002: 4) latihan merupakan proses yang sistematis dari berlatih, yang dilakukan secara berulang-ulang dengan kian hari kian meningkat dengan metode yang memiliki tujuan. Menurut Ade Rai (2006: 21) latihan adalah memberikan *stimulus* (rangsangan) untuk menciptakan kebutuhan bagi tubuh untuk menyesuaikan diri (adaptasi). Menurut Sukadiyanto, (2011: 1) latihan merupakan suatu proses perubahan kearah lebih baik, yaitu untuk meningkatkan kualitas fisik, kemampuan fungsional peralatan tubuh, dan kualitas psikis anak latih. Sedangkan

Pendapat diatas bahwa Latihan adalah proses yang sistematis untuk meningkatkan kapasitas fungsional fisik, Latihan beban akan memberikan banyak perubahan yang bermanfaat bagi tubuh. manfaat latihan baru dapat dirasakan setelah latihan 2-3 bulan lamanya. Latihan banyak peralatan dan metode yang dapat digunakan dan tentunya dilakukan dengan baik dan teratur.

B. Latihan Overload

Overload Latihan harus diberikan dengan beban cukup berat mendekati batas kemampuan

atau ambang rangsang agar dapat memberikan perubahan secara biologis didalam tubuh atlet serta mentalnya. Beban latihan selalu bertambah secara terencana dan teratur sehingga kemampuan otot-otot juga akan semakin meningkat. Latihan dengan beban berlebih, memaksa otot untuk berkontraksi maksimal, sehingga merangsang adaptasi fisiologis yang akan mengembangkan kekuatan dan daya tahan. Dengan pemulihan yang baik, tubuh akan kembali pada kondisi kebugaran yang lebih tinggi dari pada sebelum latihan. Biasworo (2009: 25) Beban lebih atau *overload* merupakan proses pemberian beban latihan kepada anak didik secara bertahap dan meningkat menjadi semakin berat sesuai dengan batas-batas kemampuannya. Suharjana (2007: 88) menyatakan bahwa prinsip beban berlebih pada dasarnya menekankan beban kerja yang dijalani harus melebihi kemampuan yang dimiliki oleh seseorang, karena itu latihan harus mencapai ambang rangsang. Menurut Djoko Pekik (2004: 12) prinsip beban berlebih maksudnya yaitu bahwa pembebanan dalam latihan harus lebih berat dibandingkan aktivitas fisik sehari-hari.

Didalam uraian di atas dapat di simpulkan latihan pembebanan harus terus ditingkatkan secara bertahap sehingga mampu memberikan pembebanan pada fungsi tubuh. Jadi dalam membuat dan melaksanakan sebuah program latihan harus berpegang pada prinsip beban berlebih (*overload*) untuk meningkatkan kemampuan secara periodik.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini bersifat kuantitatif, maka teknik analisa datanya digunakan teknik analisa statistic dengan menggunakan Analisis t-tes (Uji-t) dengan rumus angka kasar, dengan taraf signifikan 5%. Sesuai dengan jumlah responden yang diteliti berjumlah 30 siswa. Penggunaan tehnik analisis t-tes (Uji-t), belum ada kesepakatan pendapat para ahli statistik, tentang berapa banyaknya individu yang dapat diteliti dengan tehnik analisis ini. Selain itu juga di gunakan teknik interviu untuk menambah akurasi analisi data kepada guru dan siswa. Menurut Hamid Darmadi (2011:265-266) menyatakan bahwa dilihat dari aspek pedoman wawancara dalam proses pengumpulan data, wawancara dibagi menjadi tiga jenis yaitu terstruktur, Bebas, dan kombinasi. Wawancara Terstruktur adalah wawancara dimana peneliti ketika melaksanakan tatap muka dengan responden menggunakan pedoman wawancara yang telah disiapkan lebih dulu. Wawancara Bebas adalah wawancara dimana peneliti dalam menyampaikan pertanyaan pada responden tidak menggunakan pedoman.wawancara kombinasi gabungan diantara kedua jenis wawancara diatas, jika peneliti menggabungkan kedua cara diatas dengan tujuan memperoleh informasi semaksimal mungkin dari responden.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Dari data yang di peroleh menunjukkan hasil sebagai berikut

$$\begin{aligned} X &= 725 \text{ (pre test)} \\ X &= 852 \text{ (post test)} \\ D^2 &= 636 \\ D &= 125 \text{ (Perbedaan setiap pasang skor)} \\ N &= 30 \text{ (Jumlah sample)} \end{aligned}$$

Dituntaskan pada rumus uji-t

$$\begin{aligned} t_h &= \frac{\sum D}{\sqrt{\frac{N \sum D^2 - (\sum D)^2}{N-1}}} \\ t_h &= \frac{125}{\sqrt{\frac{30 \cdot 636 - (125)^2}{30-1}}} \\ &= \frac{125}{\sqrt{19080 - 15625}} \\ &= \frac{125}{39} \\ &= \frac{\sqrt{3455}}{125} \\ &= \frac{\sqrt{88,589}}{125} \\ &= \frac{9,412}{125} \\ &= 13,280 \end{aligned}$$

Berdasarkan hasil perhitungan statistik diperoleh t- hitung = 13,280 lebih besar daripada t-tabel = 2,201 dengan taraf signifikan 5% dan d.b. 11. Dengan demikian ada perbedaan pengaruh yang berarti pada latihan mendorong bola basket ke atas ketinggian 2 meter di atas kepala terhadap peningkatan passing atas pada olahraga bola voli.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan mendorong bola basket keatas terhadap peningkatan kemampuan passing atas pada olah raga ekstra bola voli SMA Negeri 1 Bangorejo Tahun Pelajaran 2018/2019, hasil penelitian *pretest* dan *posttest* siswa yang mengikuti ekstra bola voli di defenisikan sebagai berikut :

A. *Pre test* dan *Pots test* Mendorong bola basket keatas dengan ketinggian 2 meter di atas kepala

Hasil penelitian tersebut dideskripsikan menggunakan analisis statistik deskriptif sebagai berikut, untuk hasil *pretest* nilai minimal = 12.0, nilai maksimal = 36.0, rata-rata (*mean*) = 24,4 sedangkan untuk *posttest* nilai minimal = 16.0, nilai maksimal = 45.0, rata-rata (*mean*) = 28.8. Secara rinci dapat dilihat dalam tabel berikut ini.

Deskripsi Statistik *Pre test* dan *Post test* Mendorong bola basket keatas dengan ketinggian 2 meter di atas kepala

Statistik	<i>Pre test</i>	<i>Post test</i>
N	30	30
Rata-rata	24.4	28.8
Minimal	12.0	16.0
Maksimal	36.0	45.0

Berdasarkan analisis data hasil penelitian diperoleh peningkatan yang signifikan terhadap kelompok yang diteliti. Pemberian perlakuan selama 16 kali pertemuan dengan frekuensi 3 kali seminggu memberikan pengaruh terhadap peningkatan passing atas pada olahraga ekstra bola voli SMA N 1 Bangorejo Tahun pelajaran 2018/2019. Latihan dalam penelitian ini intensitas maksimal (irama cepat), *volume* latihan mulai dari 3-15 set. Repetisi dalam setiap set melakukan gerakan selama 1 menit yang disesuaikan dengan patokan pada metronome digital. Irama metronome diatur dengan touch 100, beat 3. Recovery 1 menit dalam setiap pergantian set dengan ketentuan isi ulang phosphagen 90%. Frekuensi latihan 3 kali seminggu, pelaksanaan melompat secepat mungkin. Sedangkan menurut menu latihan yang benar untuk latihan power mempunyai intensitas sebesar 30%-60% dari kekuatan maksimal (1 RM), *volume* latihan 4 set/sesi dengan repetisi 15-20 repetisi/set dengan cara pelaksanaan secepat mungkin dan frekuensi 3 kali seminggu.

B. Pengaruh Latihan mendorong bola basket keatas terhadap peningkatan passing atas pada olahraga ekstra bola voli

Latihan mendorong bola basket ke atas dengan ketinggian 2 meter di atas kepala termasuk latihan *over load*, hasil analisis menunjukkan bahwa terdapat peningkatan terhadap kemampuan passing atas pada olahraga ekstra bola voli SMA N 1 Bangorejo, sebelum dan sesudah latihan mendorong bola basket keatas. Hal ini ditunjukkan dengan nilai t hitung $13.280 > t$ tabel 2.201 , maka hasil ini menunjukkan terdapat perbedaan yang signifikan. Dengan demikian hipotesis alternatif (H_a) yang berbunyi "Ada pengaruh latihan mendorong bola basket keatas terhadap peningkatan passing atas pada olahraga ekstra bola voli SMA N 1 BANGOREJO Tahun Pelajaran 2018/2019. Artinya Ada pengaruh latihan mendorong bola basket keatas terhadap peningkatan passing atas pada olahraga ekstra bola voli SMA N 1 BANGOREJO Tahun Pelajaran 2018/2019. Dari saat *pretest* memiliki rerata 24,4 selanjutnya pada saat *posttest* rerata mencapai 28,8. Besarnya perubahan kemampuan passing atas tersebut dapat dilihat dari perbedaan nilai rata-rata yaitu sebesar 4.1. Adanya peningkatan latihan mendorong bola basket ke atas dapat merangsang otot untuk selalu berkontraksi dengan cepat baik

saat memanjang (*eccentric*) maupun memendek (*concentric*) sesuai dengan prinsip gerakan latihan *plyometric*. Latihan mendorong bola basket ke atas dapat dilakukan secara berulang-ulang dengan intensitas yang terus meningkat dalam waktu yang telah ditentukan. Selain itu berat beban bola basket yang harus didorong oleh kedua tangan membuat latihan ini memiliki tuntutan kelenturan dan kekuatan yang lebih tinggi pada kekuatan lengan tangan dan jari-jari pada tangan. Dari hasil penelitian dapat diketahui adanya pengaruh latihan mendorong bola basket ke atas terhadap peningkatan passing atas pada olahraga ekstra bola voli SMA N 1 BANGOREJO Tahun pelajaran 2018/2019.

KESIMPULAN

Ada pengaruh mendorong bola basket ke atas dengan ketinggian 2 Meter di atas kepala terhadap peningkatan Passing atas dengan sendiri pada olahraga ekstra bola voli SMAN 1 BANGOREJO Tahun pelajaran 2018/2019

DAFTAR PUSTAKA

- Achmadi, Abu dan Cholid Narbuko. 2009. Metodologi Penelitian, Jakarta: Bumi Aksara
- Adisuyanto Aka, Biasworo. 2009. Cerdas dan Bugar dengan Senam Lantai. Jakarta: Gramedia PT. Widiasarana Indonesia.
- Darmadi, Hamid. 2011. Metode Penelitian Pendidikan. Bandung: Alfabeta
- Djoko Pekik Irianto. (2004). Bugar dan Sehat Dengan Olahraga. Yogyakarta : Andi Offse
- Harsono (2010). "BukuPanduanPelaksanaanStudent Center Learning (SCL) Dan Student Teacher Aesthetic Role-Sharing (STAR)". [ONLINE]. Tersediadi :<http://ppp.ugm.ac.id/wp-content/uploads/bukupanduanpelaksanaansclst ar.pdf>. [Dilihat 5 Juni 2013].
- Hasanah, Mufidatul. 2013. Pengaruh Latihan Pliometrik Depht Jump Dan Jump To Box Terhadap Power Otot Tungkai Pada Atlet Bolavolli Klub Tugumuda Kota Semarang. Skripsi. Universitas Negeri Semarang
- Raharjo, Denny Wicaksono (2010) *Hubungan Unsur-Unsur Kesegaran Jasmani Terhadap Ketepatan Servis Atas Bola Voli Pada Peserta Ekstrakurikuler Siswa Putra Smp Negeri 01 Polokarto Sukoharjo Tahun 2009 / 2010*. Other thesis, Universitas Sebelas Maret.
- Rai, Ade (2006). Gaya Hidup Sehat Fitness dan Binaraga. Jakarta: Tabloid BOLA

Sugiyono. 2013. Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D. Bandung: Alfabeta.
Soegiarto, Tjalik (2002). Fisiologi Olahraga. Yogyakarta: FIK UNY
Suharjana (2007). Diktat Kuliah Latihan Beban. Yogyakarta: FIK UNY

Sukadiyanto (2011). Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik. Bandung: Lubuk Agung.
Tohar. H. 2011. Bulutangkis. Bandung. FOK IKIP Bandung
Wiyono, Eko Hadi. 2007. Kamus Bahasa Indonesia Lengkap. Jakarta: Palanta.