

PENINGKATAN KEMAMPUAN PASS BAWAH DALAM PERMAINAN BOLA VOLI MELALUI LATIHAN PASS BAWAH DUDUK BERDIRI PADA BANGKU DAN PASS BAWAH DENGAN BERJALAN PADA SISWA KELAS VI SDN TANGGUL WETAN 01 JEMBER

M. Taufiq Hidayat²²

***Abstrak.** Pendidikan Jasmani sebagai komponen pendidikan secara keseluruhan telah disadari oleh banyak kalangan. Salah satu cabang olahraga adalah bola voli. Metode pass bawah duduk berdiri memakai bangku dan pass bawah dengan berjalan dalam penguasaan teknik dasar merupakan salah satu metode yang tepat untuk meningkatkan kemampuan pass bawah dalam permainan bola voli. Rumusan masalah dalam penelitian adalah bagaimana penerapan dan aktivitas latihan pass duduk berdiri pada bangku dan pass bawah dengan berjalan terhadap kemampuan pass bawah dalam permainan bola voli. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen yang terdiri input, proses, dan output dengan subjek penelitian siswa kelas VI SDN Patemon 02 Jember. Pengumpulan data-data dalam penelitian ini menggunakan tes dan pengukuran terhadap variable-variabel penelitian. Dari hasil analisis data terdapat peningkatan kemampuan pass bawah dalam permainan bola voli dalam persen yang dapat dilihat pada kelompok 1 adalah sebesar 42,77% sedangkan kelompok 2 adalah 31,73%. Berdasarkan hasil penelitian di atas maka dapat disimpulkan bahwa latihan pass bawah duduk berdiri pada bangku dan pass bawah dengan berjalan dapat meningkatkan kemampuan pass bawah dalam permainan bola voli pada siswa kelas VI SDN Tanggul Wetan 01 Jember.*

***Kata Kunci:** Metode pass bawah duduk berdiri pada bangku, Kemampuan pass bawah permainan Bola Voli*

PENDAHULUAN

Dalam perkembangan di dunia pendidikan khususnya pendidikan jasmani dan olahraga, model pembelajaran yang sesuai dengan penyampaian materi ajar sangatlah menentukan pada tingkat keberhasilan proses pembelajaran. Untuk itu guru sebagai pemegang kunci keberhasilan dituntut untuk memperbaiki dan meningkatkan kinerja, memperkaya sumber dan media pembelajaran serta harus mampu untuk mengelola unsur-unsur dan sumber pembelajaran yang ada pada lembaga atau sekolah yang dikelolanya.

Pendidikan Jasmani sebagai komponen pendidikan secara keseluruhan telah disadari oleh banyak kalangan. Namun dalam pelaksanaannya pengajar pendidikan jasmani berjalan belum efektif seperti yang diharapkan. Pembelajaran pendidikan jasmani cenderung tradisional. Model pembelajaran pendidikan jasmani tidak harus terpusat pada guru, tetapi pada siswa. Orientasi pembelajaran harus disesuaikan,

²² Guru Penjas SDN Tanggul Wetan 01 Jember

dengan perkembangan anak, isi dan urusan materi serta cara penyampaian harus disesuaikan sehingga menarik dan menyenangkan, sasaran pembelajaran ditujukan bukan hanya mengembangkan keterampilan olahraga, tetapi pada perkembangan pribadi anak seutuhnya. Konsep dasar pendidikan jasmani dan model pengajar pendidikan jasmani yang efektif perlu dipahami oleh mereka yang hendak mengajar pendidikan jasmani.

Penyelenggaraan program pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan hendaknya mencerminkan karakteristik program pendidikan jasmani itu sendiri, yaitu *”developmental appropriate”* (DAP). Artinya yaitu tugas belajar yang di berikan harus memperhatikan perubahan kemampuan anak dan dapat membantu mendorong perubahan tersebut. Dengan demikian tugas ajar tersebut harus sesuai dengan tingkat perkembangan anak didik yang sedang belajar. Tugas ajar yang sesuai ini harus mampu mengakomodasi setiap perubahan yang lebih baik (Suherman, 2000:1).

Dewasa ini olahraga dapat dibagi dalam beberapa cabang, salah satu diantaranya cabang olahraga bola voli. Permainan bola voli adalah olahraga yang dapat dimainkan oleh banyak orang, baik anak-anak maupun orang dewasa wanita maupun pria. Nuril (2007:19) mengemukakan bahwa permainan bola voli merupakan suatu permainan yang kompleks dan tidak mudah untuk dilakukan oleh setiap orang. Permainan bola voli dilakukan oleh dua regu yang saling berhadapan dengan dipisahkan oleh sebuah jaring di tengah lapangan dan setiap regu terdiri dari 6 orang yang dibatasi setiap satu setnya terdiri dari 25 poin dengan sistem rally point dan dipimpin oleh dua orang wasit. Dalam permainan bola voli diterapkan taktik individu dan beregu. Taktik individu adalah usaha seseorang dalam bertahan atau menyerang untuk memenangkan permainan. Taktik individu dapat dilakukan pada saat melakukan servis, dan menerima servis, melakukan set up, melakukan smash atau melakukan bendungan (Moh.Ali Masher 2010:110).

Menurut Faridha (2010:4) adalah tehnik dasar bola voli terdiri atas bermacam-macam gerakan. Gerakan yang dimaksud disini adalah gerakan dengan tehnik dasar yang dilakukan dengan benar. Penguasaan tehnik dasar permainan bola voli antara lain, setup, passing, smash, dan block. Dari kelima tehnik dasar tersebut, salah satu yang tidak dapat diabaikan adalah passing yang merupakan kemampuan memperhatikan dan mengantisipasi serangan lawan supaya dapat mengadakan

pertahanan yang akurat, tepat dan aktif.

Sedangkan passing tersebut dalam permainan bola voli ada dua macam, salah satunya pass bawah, dalam hal ini dimunculkan dua variabel yaitu pass bawah duduk berdiri pada bangku dan pass bawah dengan berjalan. Metode mengajar pass bawah duduk berdiri memakai bangku dalam penguasaan teknik dasar dalam bermain bola voli merupakan salah satu metode yang dapat diterapkan dengan harapan dapat memperoleh peningkatan dalam penguasaan teknik pass bawah. Dengan bantuan bangku, otot-otot kaki terbiasa dalam keadaan menekuk dan lurus saat dalam melakukan pass bawah, selain itu badan terbiasa merendah saat melakukan pass atas sehingga bola yang disajikan dapat menghasilkan bola lambungan yang tenang dan sempurna.

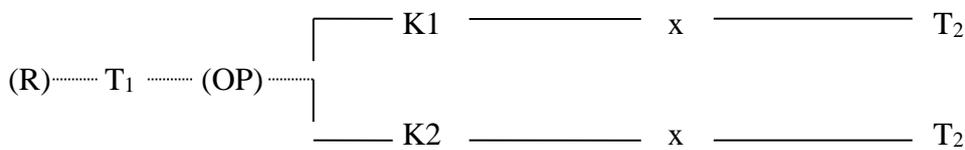
Rumusan masalah yaitu: (1) bagaimanakah penerapan latihan pass duduk berdiri pada bangku dan pass bawah dengan berjalan terhadap kemampuan pass bawah dalam permainan bola voli pada siswa kelas VI SDN Tanggul Wetan 01 Jember?; (2) bagaimanakah aktivitas latihan pass duduk berdiri pada bangku dan pass bawah dengan berjalan terhadap kemampuan pass bawah dalam permainan bola voli pada siswa kelas VI SDN Tanggul Wetan 01 Jember. Adapun kegunaan penelitian itu adalah: (1) Memperkaya cakrawala pengetahuan olahraga bola voli terutama teknik dasar pass bawah; (2) Dari hasil penelitian diharapkan dapat memberikan sumbangan berupa informasi kepada guru pendidikan jasmani dan pelatihan bola voli maupun pemain dalam memilih dan cara yang paling efektif di dalam melakukan pass bawah; (3) Penelitian ini diharapkan dapat dijadikan bahan pertimbangan bagi yang berminat untuk mengadakan penelitian. Keberhasilan kelas dilihat dari jumlah peserta didik yang mampu menyelesaikan atau mencapai minimal skor 65%, Sekurang-kurangnya 85% dari jumlah peserta didik yang ada di kelas tersebut. (Mulyasa, 2005: 99).

METODE PENELITIAN

Penelitian ini dilaksanakan di SDN Tanggul Wetan 01 Jember yang menjadi subjek penelitian tindakan kelas adalah siswa kelas VI. Waktu penelitian dilaksanakan sesuai dengan dikeluarkannya SK (surat keputusan) penelitian, yang mencakup semua langkah-langkah penelitian mulai dari persiapan sampai dengan akhir pelaksanaan penelitian, yang dilakukan 2 siklus. Dalam penelitian ini terdapat tiga variabel yaitu

input, proses, dan output. Teknik pengumpulan data ini diperoleh dari data situasi pembelajaran pada saat dilaksanakan tindakan. Pengumpulan data-data dalam penelitian ini menggunakan tes dan pengukuran terhadap variabel-variabel penelitian

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen. Ada beberapa rancangan eksperimen yang bisa digunakan dalam penelitian pendidikan. Dalam penelitian ini rancangan yang digunakan adalah rancangan "Rekdomoized Control Groups Pretest-Posttest Design" rancangan diatas dapat digambarkan sebagai berikut:



Keterangan:

(R) = melalui prosedur random

T1 = tes awal pass bawah

OP = pembagian kelompok dengan ordinal Pairing

K1 = kelompok satu

K2 = kelompok dua

X = perlakuan latihan pass bawah duduk berdiri memakai bangku

Y = perlakuan latihan pass bawah berjalan

T2 = tes akhir pass bawah

Penelitian eksperimen ini perlu adanya kelompok-kelompok yang akan dicobakan. Dalam penelitian ini pembagian kelompok-kelompok dalam melaksanakan Treatment ini sampel dibagi menjadi dua kelompok yaitu: (1) Kelompok 1 = 19 sampel, diberi latihan pass bawah duduk berdiri pada bangku bawah; (2) Kelompok 2 = 19 sampel, diberi latihan pass bawah dengan berjalan. Masing-masing kelompok diberi perlakuan sebanyak 18 kali pertemuan dengan tiga kali latihan dalam seminggu.

Program pemberian perlakuan atau treatment direncanakan sebagai berikut: (1) lama latihan 6 minggu dengan alasan akan memberikan efek yang cukup berarti bagi atlet. Program pemberian perlakuan atau treatment direncanakan sebagai frekuensi latihan sebaiknya dilakukan tiga kali per minggu. Latihan sebaiknya dilakukan tiga kali

perminggu dengan alasan memberi kesempatan pada tubuh untuk beradaptasi terhadap beban latihan; (2) peningkatan beban latihan dilakukan dengan penambahan jumlah pass bawah sebanyak 2-5% dari beban awal setiap setelah tiga kali latihan; (3) penambahan beban latihan dilakukan setiap minggu.

Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah proporsional random disamping dengan cara sampel random sampling. Secara rinci pengambilan sampel dapat dilihat pada Tabel 1.

Tabel 1. Pengambilan Sampel

No	Kelas	Jumlah Kelas	Proporsi 25%
1	X	33	8
2	X	36	98
3	X	28	7
4	X	25	6
5	X	30	8
JUMLAH		180	38

Berdasarkan variable-variabel yang diteliti, maka data yang dikumpulkan adalah data restasi pass bawah dalam permainan bola voli. Adapun pengumpulan data-data dalam penelitian ini menggunakan tes dan pengukuran terhadap variable-variabel penelitian. Sesuai dengan jenis data yang akan dikumpulkan adalah tes pass bawah permainan bola voli Laveage. Teknik analisis dalam penelitian ini menggunakan rumus t- tes. Cara pendek dan menggunakan taraf signifikansi 5%. Langkah yang ditempuh adalah menghitung realibitas.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Dengan dilaksanakan penelitian, diperoleh data. Data tersebut kemudian dikelompokkan data dianalisis dan statistik. Rangkuman hasil analisis data secara keseluruhan akan disajikan dalam bentuk tabel sebagai berikut:

Tabel 2. Deskripsi Data Hasil Tes Kemampuan Pass Bawah

Kelompok	Tes	N	Mean	SD
Kelompok	Awal	19	43	19,65
	Akhir	19	62	15,42
Kelompok	Awal	19	43	20,62
	Akhir	19	57	18,51

Hasil uji reabilitas tes awal dan tes akhir kemampuan pass bawah dalam permainan bola voli yang dilakukan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

Tabel 3. Ringkasan Hasil Reabilitas

Hasil Tes	Reabilitas	Kategori
Awal	0,72	Cukup
Akhir	0,78	Cukup

Dalam mengartikan kategori koefisien reabilitas tes tersebut menggunakan pedoman table koefisien korelasi dari Book Walker dalam bukunya Mulyono B (1991), yaitu :

Tabel 4. Tabel Range Kategori Reabilitas

Kategori	Validitas	Reabilitas	Obyektifitas
Tinggi Sekali	80-1,0	90-1,0	95-1,0
Tinggi	70-1,9	80-94	85-94
Cukup	50-69	60-79	70-84
Kurang	30-49	40-59	50-69
Tidak Signifikan	00-29	00-39	00-49

Hasil uji normalitas data tes awal pada kelompok 1 dan kelompok 2 adalah sebagai berikut:

Tabel 5. Rangkuman Hasil Uji Normalitas Data

Kelompok	N	M	SD	r	X ²	X ² t5%
K1	19	43	19,66	6	7.192	11,07
K2	19	43	20,62	6	9.462	11,07

Dari hasil uji normalitas yang digunakan pada K1 termasuk berdistribusi normal. Sedangkan dari hasil uji normalitas yang dilakukan pada K2 diperoleh nilai X²=9,46, yang ternyata juga lebih kecil dari angka batas penolakan hipotesa nol yaitu 11,07 dengan demikian dapat disimpulkan bahwa data pada K2 termasuk berdistribusi normal

Hasil uji perbedaan (Homogenius) antara kelompok 1 dan kelompok 2 adalah sebagai berikut:

Tabel 6. Rangkuman Hasil Uji Homogenius Data

Kelompok	N	M	Lhitung	L5%
K1	19	43	0,25	2,1
K2	19	43		

Sebelum diberi perlakuan, Hasil uji perbedaan antara kelompok 1 dan kelompok 2 adalah sebagai berikut:

Tabel 7. Rangkuman Hasil Uji Perbedaan Tes Awal pada kelompok 1 dan 2

Kelompok	N	M	Md	Thitung	T _{Tabel5%}
K1	19	43	0,26	0,25	2,1
K2	19	43			

Dari uji t yang dilakukan dapat disimpulkan bahwa dengan $db = n-1 = 19-1 = 18$ dan taraf signifiikasi 5% nilai dalam table = 2,1. Sedangkan nilai t yang diperoleh seberas 0,25, ternyata kebiih kecil dari $T_{tabel5\%}$. Dengan demikian hipotesa nol diterima, yang berarti bahwa sebelum diberi perlakuan tidak ada perbedaan yang signifikan antara kelompok 1 dan kelompok 2.

Setelah diberi perlakuan pada kedua kelompok, yang mana kelompok 1 diberi perlakuan dengan metode mengajar pass bawah duduk diberi pada bangku kelompok 2 diberi perlakuan dengan metode mnagjar pass bawah dengan berjalan, kemudian dilakukan uji perbedaan,yang hasilnya adalah sebagai berikut:

1. Hasil uji perbedaan hasil tes awal dan tes akhir pada kelompok 1 yaitu:

Tabel 8. Rangkuman Hasil uji Perbedaan Tes Awal dan Tes Akshir

Kelompok	N	M	Md	Thitung	T _{tabel5%}
K1	19	43	18,68	9,26	2,1
K2	19	62			

Dari uji t yang dilakukan dapat diismpulkan bahwa dengan $db = n-1 = 19-18$ taraf signifikasi 5% nilai t dalam table =2,1. Sedangkan nilai t yang diperoleh sebesar 9,26 ternyata lebih besar dari $t_{tabel 5\%}$. Dengan demikian hipotesa nol ditolak, yang berarti terdaat perbedaan yang signifikan antara hasil tes awal dengan tes akhir pada kelompok 1.

Hasil uji perbedaan hasil tes awal dan tes akhir yaitu:

Tabel 9. Hasil Uji Perbedaan Tes Awal dan Tes Akhir pada Kelompok 1 dan 2

Kelompok	N	M	Md	T_{hitung}	T_{tabel5%}
K1	19	43	13,94	8,46	2,1
K2	19	57			

Dari uji t yang dilakukan dapat disimpulkan bahwa dengan $db = n-1 = 19-1 = 18$ taraf signifikansi 5% nilai t dalam table =2,1. Sedangkan nilai t yang diperoleh sebesar 8,46 ternyata lebih besar dari $t_{tabel 5\%}$. Dengan demikian hipotesa nol ditolak.yang berarti terdapat perbedaan yang signifikan antara hasil tes awal dan hasil tes akhir pada kelompok 2.

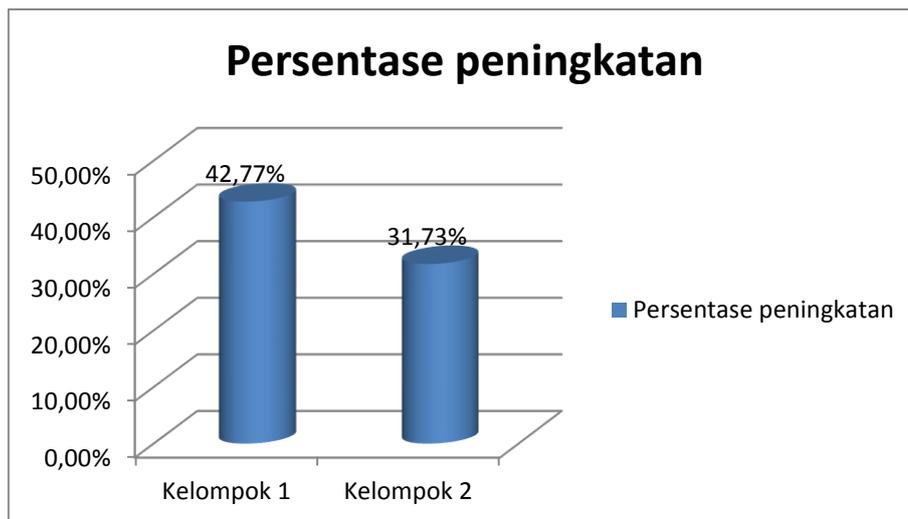
Tabel 10. Rangkuman Hasil Uji Perbedaan “Gain Score” antara kelompok 1 dan 2

Kelompok	N	M	Md	T_{hitung}	T_{tabel5%}
K1	19	18	4.737	2.208	2,101
K2	19	13			

Dari uji t yang dilakukan dapat disimpulkan bahwa dengan $db = n-1 = 19-1 = 18$ taraf signifikansi 5% nilai t dalam table =2,1. Sedangkan nilai t yang diperoleh sebesar 8,46 ternyata lebih besar dari $t_{tabel 5\%}$. Dengan demikian hipotesa nol ditolak.yang berarti terdapat perbedaan yang signifikan antara hasil tes awal dan hasil tes akhir pada kelompok 2. Adapun nilai perbedaaan peningkatan kemampuan pass bawah dalam permainan bola voli dalam persen pada kelompok 1 dan 2 adalah:

Tabel 11. Rangkuman Hasil Penghitung Nilai Perbedaan Peningkatan Kemampuan Pass Bawah dalam Permainan Bola Voli dalam Persen Kelompok 1 dan 2

Kelompok	N	Mean Pretest	Mean Posttest	Mean Different	Presentase Peningkatan
K1	19	43	62	18	42,77 %
K2	19	43	57	13	31,73%



Gambar 1. Grafik Peningkatan Kemampuan Pass Bawah dalam permainan bola voli

Dari uraian diatas dapat diketahui bahwa kelompok 1 memiliki peningkatan kemampuan pass bawah dalam permainan bola voli sebesar 42,77%, sedangkan kelompok 2 memiliki peningkatan kemampuan pass bawah dalam permainan bola voli sebesar 31,73%. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa kelompok 1 memiliki presentase peningkatan kemampuan pass bawah dalam permainan bola voli yang lebih besar daripada kelompok 2.

Dari hasil Analisis Data yang dilakukan, diperoleh: (a) nilai t antara tes awal pada kelompok 1 dan kelompok 2 = 0,25, sedangkan $T_{tabel} = 2,1$. Ternyata t yang diperoleh $< t$ dalam tabel yang berarti hipotesa nol diterima. Dengan demikian kelompok 2 sebelum diberi perlakuan dalam keadaan seimbang. Berarti apabila setelah diberi perlakuan terdapat perbedaan, hal ini semata-mata adanya perlakuan yang diberikan, (b) nilai t antara "gain score" pada kelompok 2 = 2,2, sedangkan $t_{tabel} = 2,101$. Ternyata t yang diperoleh $> t$ dalam tabel. Yang berarti hipotesa ditolak. Dengan demikian dapat disimpulkan terdapat perbedaan yang signifikan antara "gain score" pada kelompok 1 dan kelompok 2, (c) nilai presentase peningkatan kemampuan pass bawah dalam permainan bola voli pada kelompok 1 adalah sebesar 42,77%, sedangkan pada kelompok 2 adalah sebesar 31,73% ternyata presentase peningkatan kemampuan pass bawah dalam permainan bola voli $K_1 > K_2$.

Dari hasil analisa data penelitian yang telah dilakukan dapat diambil kesimpulan: terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan antara metode mengajar pass bawah duduk berdiri pada bangku dan metode mengajar pass bawah dengan berjalan

terhadap peningkatan kemampuan pass bawah dalam permainan bola voli pada siswa kelas VI SD Tanggul Wetan 01 Tanggul Jember.

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian dan hasil analisis data yang telah dilakukan, dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut: (a) terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan antara metode mengajar pass bawah duduk berdiri pada bangku dan metode mengajar pass bawah dengan berjalan, terhadap peningkatan kemampuan pass bawah permainan bola voli pada siswa kelas VI SDN Tanggul Wetan 01 Jember. Dari uji t yang dilakukan diperoleh nilai t_{tabel} sebesar 2, yang ternyata nilai tersebut lebih besar daripada t_{tabel} 5% yaitu 2,9, (b) metode mengajar pass bawah duduk berdiri memiliki pengaruh yang lebih baik daripada metode mengajar pass bawah dengan berjalan terhadap peningkatan kemampuan pass bawah dalam permainan bola voli pada siswa kelas VI SDN Tanggul Wetan 01 Jember. Peningkatan kemampuan pass bawah dalam permainan bola voli dalam persen pada kelompok 1 adalah sebesar 42,77% sedangkan kelompok 2 adalah 31,73%.

Dari hasil penelitian ini dapat diketahui bahwa metode mengajar pass bawah duduk berdiri pada bangku memiliki pengaruh lebih daripada metode mengajar pass bawah dengan berjalan dalam meningkatkan kemampuan pass bawah dalam permainan bola voli siswa kelas VI SDN Tanggul Wetan 01 Tanggul Jember. Dalam menyusun program mengajar untuk mengembangkan metode mengajar yang tepat sangat perlu diterapkan. Permainan bola voli siswa harus menggunakan metode mengajar yang tepat hasil penelitian ini juga dapat dijadikan sebagai bahan pertimbangan dalam memilih dan menentukan metode mengajar yang tepat. Khususnya untuk meningkatkan kemampuan pass bawah dalam permainan bola voli.

Saran yang diperlukan adalah: (1) dalam upaya untuk meningkatkan kemampuan pass bawah dalam permainan bola voli, hendaknya menggunakan metode mengajar yang tepat; (2) hendaknya dalam upaya untuk meningkatkan kemampuan pass bawah dalam permainan bola voli, lebih memilih metode mengajar pass bawah duduk berdiri pada bangku daripada metode mengajar pass bawah dengan berjalan.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmad, Nuril. 2007. *Panduan Olahraga Bola Voli*. Surakarta: Era Pustaka Utama.
- Ali Mashar, Dwimarhayu. 2010. *Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan: untuk sekolah menengah pertama*.
- Farida, Suranto. 2010. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan: untuk SMP/MTs*.
- Mulyasa. 2010. *Menjadi Guru Profesional*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Suherman, dan Bahagia. 2000. *Prinsip-prinsip Pengembangan dan Modifikasi Cabang Olahraga*. Jakarta: Depdiknas.
- Sudjana, N. 2011. *Penilaian Hasil Proses Belajar Mengajar*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.

