

PENGARUH LATIHAN PANTULAN DINDING TERHADAP KEMAMPUAN PASSING ATAS BOLA VOLI PADA SISWA PUTRA DI SMAN 1 BLEGA

Edi Priyanto¹, Khoirul Anwar², Heni Yuli Handayani³

Abstrak: Dalam penelitian ini adalah siswa ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Blega, Pembelajaran tentang teknik dasar passing karena passing up merupakan salah satu teknik yang sangat sederhana dan mudah. Mengoper untuk memberi makan dan mengoper bola ke teman atau tim untuk menghasilkan poin. Jadi passing atas ini diajarkan kepada siswa ekstrakurikuler di SMA Negeri 1 Blega dan lebih mudah mempelajari passing atas karena tenaga yang dibutuhkan tidak terlalu besar sehingga dalam waktu singkat sudah bisa menguasainya. Jenis penelitian ini adalah jenis penelitian pra-eksperimen one group pretest posttest design. Sampel menggunakan 20 siswa ekstrakurikuler. Teknik pengumpulan data menggunakan teknik tes. Untuk instrumen kemampuan passing atas digunakan tes pengukuran passing atas berdasarkan teori tes keterampilan relawan instrumen AAHPER. Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan tentang pengaruh latihan passing refleksi dinding terhadap kemampuan passing siswa ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Blega. Di SMA Negeri 1 Blega pada kategori siswa ekstrakurikuler baik dengan hasil uji normalitas pretest dan posttest diperoleh nilai $0,268 > 0,05$ dan nilai posttest $0,072 > 0,05$ serta terdapat hasil uji homogenitas dengan nilai signifikansi $0,276 > 0,05$ sehingga data bersifat homogen. Dan yang kedua menggunakan uji homogenitas dengan nilai signifikan $0,889$ sehingga data homogen. Ketiga dengan menggunakan uji statistik atau uji t, hasil uji t diperoleh nilai t hitung sebesar $-5,314$ dan nilai t tabel $(0,05)(19)$ sebesar $0,95$ dengan taraf signifikan $0,00$. Oleh karena nilai t hitung lebih besar dari t tabel $(-9,787 < 0,95)$, maka dapat disimpulkan bahwa ditemukan pengaruh pantulan dinding terhadap peningkatan passing up siswa ekstrakurikuler di SMA Negeri 1 Blega.

Kata Kunci: *bola voli, pantulan dinding, kemampuan passing atas*

Abstract: *In this study is an extracurricular student of SMA Negeri 1 Blega, Learning about the basic passing technique because passing up is one technique that is very simple and easy. Passing over to feed and pass the ball to a friend or team to generate points. So passing this is taught to students extracurricular at SMA Negeri 1 Blega and easier to learn passing up because the required energy is not too large so that in a short time it can master. This type of research is a type of pre-experiment research of one groups pretest posttest design. The sample uses 20 extracurricular students. Techniques of collecting data using test techniques. For upper passing ability instrument use passing top measurement test based on AAHPER instrument volunteer skill test theory. Based on the result of research and discussion about the effect of*

¹ Penulis adalah Pendidikan Olahraga, STKIP PGRI Bangkalan, Indonesia

² Penulis adalah Staf Edukatif Pendidikan Olahraga, STKIP PGRI Bangkalan, Indonesia

³ Penulis adalah Staf Edukatif Pendidikan Olahraga, STKIP PGRI Bangkalan, Indonesia

*passing exercises wall reflections on the ability passing over students extracurricular SMA Negri 1 Blega. At SMA Negri 1 Blega in the category of both students extracurricular with test result of pretest and posttest normality that the value of $0.268 > 0.05$ and the value of posttest $0.072 > 0.05$ and there are homogeneity test results with significant value of $0.276 > 0.05$ so that the data is homogeneous. And the second using homogeneity test with significant value 0.889 so that the data is homogeneous. The third is using the statistical test or *t* test, *t* test results obtained *t* count value of -5.314 and the value of *t* table $(0,05) (19)$ equal to $0,95$ with significant level $0,00$. Therefore *t* value greater than *t* table $(-9,787 < 0,95)$, it can be concluded that be found influence of reflection of the wall and increase passing up on students extracurricular at SMA Negri 1 Blega.*

Keywords: *volleyball, wall reflection, upper passing ability*

PENDAHULUAN

Menurut (Lema, K. D., 2008) olahraga merupakan aktivitas fisik seseorang yang berguna untuk menjaga dan meningkatkan kualitas Kesehatan seseorang setelah melakukan olahraga. Dalam kehidupan sehari-hari aktivitas olahraga sangat dibutuhkan, baik untuk kebugaran maupun untuk meningkatkan prestasi. Dengan melakukan olahraga secara rutin dapat membuat manusia menjadi sehat jasmani maupun rohani serta bisa membuat watak seseorang menjadi disiplin sehingga bisa menjadi manusia yang sangat berkualitas dikemudian hari. Dengan banyaknya jenis cabang olahraga permainan, seharusnya tidak ada alasan lagi untuk tidak melakukan aktivitas olahraga dan tidak ada alasan lagi untuk tidak menyukai kegiatan olahraga, banyak jenis olahraga permainan yang bisa dilakukan oleh masyarakat untuk menjaga kesehatan. Berbagai jenis dapat dilakukan seperti sepak takraw, basket, sepak bola, badminton, bolavoli dan masih banyak lagi.

Bolavoli merupakan salah satu cabang olahraga yang paling disukai di kalangan masyarakat, karena olahraga bola voli dapat dilakukan oleh semua kalangan, baik perempuan maupun laki-laki dewasa maupun yang muda. Maka dari itu diharapkan akan muncul bibit-bibit pemain bola voli, tujuan dari permainan bola voli adalah melewati bola di atas net agar jatuh menyentuh lantai daerah lawan dan mencegah upaya agar bola tidak tersentuh lapangan sendiri (Jon Heri, 2016).

Olahraga bola voli merupakan cabang olahraga yang sudah berkembang di kalangan masyarakat, baik di desa, kantor-kantor, kota-kota, maupun di sekolah-sekolah. Karena olahraga bola voli tidak membutuhkan peralatan yang sangat rumit serta olahraga bola voli memang sangat menyenangkan bagi yang sering bermain olahraga ini. Permainan bola voli di mainkan oleh dua tim yang masing-masing tim terdiri dari sepuluh pemain, enam pemain inti dan 4 pemain cadangan. Pada lapangan permainan bolavoli bentuk lapangan permainan adalah empat persegi Panjang dengan ukuran 9meter x 18meter. Lapangan harus di lantai yang dasarnya rata dan keras (Yusmar, 2017).

Bolavoli adalah cabang olahraga yang sangat di gemari dikalangan masyarakat dari tahun ke tahun olahraga ini semakin berkembang, di Bangkalan olahraga bola voli yang paling banyak diminati di kalangan masyarakat, sehingga di berbagai daerah di Kabupaten Bangkalan banyak perkumpulan di sekolah-sekolah maupun di desa-desa yang mendirikan sebuah sekolah bola voli. Melihat perkembangannya maka di butuhkan teknik dasar yang sempurna, Diantara teknik dasar yang ada *passing* atas merupakan teknik pada permainan bola voli yang paling efektif karena digunakan sebagai langkah awal untuk menyusun pola serangan kepada regu lawan (Widiyatmoko & Anggoro, 2019).

Teknik dasar dalam permainan bola ada lima yaitu diantaranya adalah *passing* bawah, *passing* atas, *smash*, *block*, *service*. Menurut (Marta, 2018) Teknik dasar permainan bola voli turut menentukan menang atau kalahnya suatu regu dalam permainan. *Passing* adalah teknik dalam permainan bola voli dengan memantulkan bola dengan kedua tangan, sehingga bola dapat terpantul dan bisa diberikan pada teman satu tim. Dalam permainan bola voli yang harus dikuasai adalah *passing* atas. Teknik *passing* dapat dibagi menjadi dua, yaitu *passing* atas dan *passing* bawah. Pada *passing* atas, bola diarahkan ketika bola berada di atas kepala di arahkan dengan menggunakan tangan atau jari-jari tangan yang membentuk segitiga. Sedangkan pada *passing* bawah bola di pukul dengan menggunakan bagian tangan atau lengan bagian bawah. Untuk melakukan Teknik dasar *passing* atas dengan sempurna maka di perlukan variasi atau modifikasi Latihan, seperti modifikasi bola pantulan dinding.

Latihan pantulan dinding sangat berpengaruh pada teknik latihan *passing* khususnya *passing* atas sebagai kombinasi variasi latihan bola pantul merupakan variasi atau modifikasi latihan dalam melakukan latihan *passing* atas (Kurniawan M. R., 2019). Latihan bola pantul merupakan salah satu bentuk modifikasi atau variasi latihan yang mudah di lakukan karena siswa ekstrakurikuler akan memiliki banyak waktu untuk melakukan latihan ini tidak hanya di sekolah tapi dirumah juga bisa. Bola yang memantul akan memberikan banyak waktu siswa untuk melakukan gerakan atau teknik selanjutnya. Dengan latihan pantulan dinding siswa akan merasa senang dan tidak membosankan sehingga pemain mudah menguasai teknik dasar *passing* atas dengan baik. Oleh karena itu modifikasi latihan seperti bola pantul juga berpengaruh terhadap pemain dalam menguasai teknik-teknik dasar *passing* atas.

Teknik dasar dalam permainan bola voli seperti *passing*, di ajarkan pada siswa ekstrakurikuler di sekolah- sekolah. Seperti di sekolah SMAN 1 Blega yang mengajarkan teknik dasar permainan bola voli pada siswa ekstrakurikuler. SMAN 1 Blega adalah sekolah menengah atas yang berbasis negeri. Di SMAN 1 Blega permainan bolavoli sangat digemari. Oleh karena itu permainan bolavoli sangat ditekankan pada cabang olahraga ini. Untuk latihannya di lakukan secara bertahap. Mulai dari teknik dasar maupun fisik pemain dan mental sampai pengembangan variasi-variasi bermain dalam permainan bola voli.

Di SMAN 1 Blega merupakan salah satu sekolah yang memiliki klub bolavoli dan meyelenggarakan kegiatan pelatihan bolavoli yang bertujuan untuk menghasilkan tim bolavoli yang tangguh dan berprestasi. Namun dalam kegiatan ekstrakurikuler bolavoli SMAN 1 Blega dalam proses pelatihan masih dijumpai beberapa permasalahan, antara lain banyak atlet dalam melakukan teknik dasar *passing* masih kurang, teknik *passing* bawah sudah baik namun *passing* atas kurang baik, hanya beberapa pemain saja yang memiliki *passing* atas yang lumayan baik, sedangkan sebagian besar pemain belum biasa melakukan teknik *passing* atas dengan sempurna. Banyak faktor penyebab terjadinya hal tersebut salah satunya penerapan latihan yang kurang tepat atau kurang fokus kebeberapa teknik dasar dalam permainan bolavoli. Misalnya diadakan latihan khusus untuk melatih teknik dasar *passing* khususnya *passing* atas.

Dari latar belakang dan masalah yang telah dibahas diatas penulis akan mengangkat judul penelitian “pengaruh latihan pantulan dinding terhadap kemampuan *passing* atas bolavoli pada siswa ekstrakurikuler putra di SMAN 1 Blega.

METODE

Jenis penelitian ini adalah jenis penelitian pra-eksperimen one group pretest posttest design. Sampel menggunakan 20 siswa ekstrakurikuler. Teknik pengumpulan data menggunakan teknik tes. Untuk instrumen kemampuan *passing* atas digunakan tes pengukuran *passing* atas berdasarkan teori tes keterampilan relawan instrumen AAHPER.

HASIL

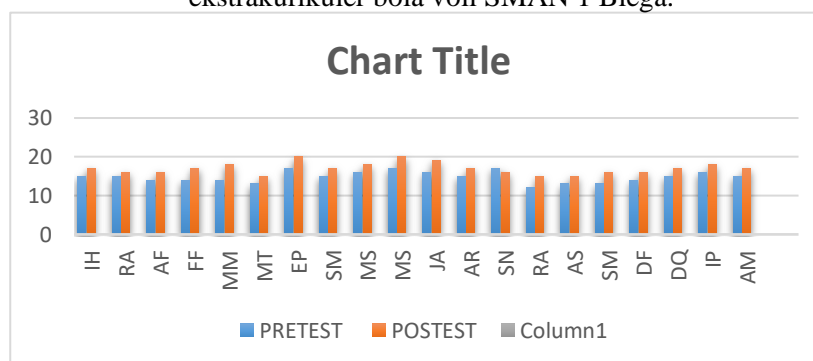
Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 16 Maret sampai 30 April 2023. *Pretest* diambil pada tanggal 16 Maret dan *posttest* diambil pada 30 April. *Treatment* dilakukan 16 kali dengan frekuensi 3 (tiga) kali dalam 1 minggu, yaitu pada hari senin, jum'at, dan minggu. Hasil *pretest* dan *posttest* atassiswa ekstrakurikuler SMA Negri 1 Blega Tahun 2023 disajikan pada tabel sebagai berikut:

Tabel Data Hasil Penelitian *Pretest* dan *Posttest* pantulan dinding terhadap kemampuan *passing* atas bolavoli putra siuhswa SMA Negri 1 Blega Tahun 2023

No	Nama	<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>
1	IH	15	17
2	RA	15	16
3	AF	14	16
4	FF	14	17
5	MM	14	18
6	MT	13	15
7	EP	17	20
8	SM	15	17
9	MS	16	18
10	MS	17	20
11	JA	16	19
12	AR	15	17
13	SN	17	16
14	RJ	12	15
15	AS	13	15
16	SM	13	16
17	DF	14	16
18	DQ	15	17
19	IP	16	18
20	AM	15	17

Berikut histogram pengaruh latihan *passing* pantulan dinding terhadap kemampuan *passing* atas bola voli SMAN 1 Blega.

Tabel histogram penilaian *pretest* dan *posttest* kemampuan *passing* atas siswa ekstrakurikuler bola voli SMAN 1 Blega.



Analisis Data

Sebelum melaksanakan uji hipotesis maka, diperlukan uji prasyarat. Hasil data pengukuran yang diuji, berhubungan dengan hasil penelitian yang memiliki tujuan untuk

membantu analisis data menjadi lebih baik. Analisis data digunakan untuk menguji normalitas, homogenitas dan uji hipotesis (uji-t), dapat dilihat sebagai berikut:

Uji Normalitas

Uji normalitas pada penelitian ini digunakan untuk mengetahui sebaran yang dimiliki berdistribusi normal atau tidak. Penghitungan uji normalitas pada penelitian ini menggunakan uji *Kolmogorov-Smirnov*. Kriteria yang digunakan untuk mengetahui normal, atau tidaknya suatu sebaran adalah jika $p > 0,05$ (5 %) sebaran dinyatakan normal, dan jika $p < 0,05$ (5 %) sebaran dikatakan tidak normal. Hasil dari uji normalitas dapat dilihat pada tabel dibawah :

Table Hasil Uji Normalitas

Variabel	Z	P	Sig 5%	Keterangan	
Kelompok	Pretest	0.695	0.720	0,05	Normal
Treatment	Posttest	0.894	0.400	0,05	Normal

Dari hasil data tersebut, diketahui bahwa semua data diperoleh $p > 0,05$. Disimpulkan bahwa data penelitian tersebut berdistribusi normal.

Uji Homogenitas

Uji homogenitas berguna sebagai penguji suatu kesamaan pada sampel, seragam atau tidak varian pada sampel yang diambil dari populasi. Kaidah homogenitas dapat dikatakan homogen apabila $P > 0,05$. dan Jika $P < 0,05$ dinyatakan tidak homogen. Selain itu kriteria homogenitas yakni jika $F_{hitung} < F_{tabel}$ test dinyatakan homogen, dan jika $F_{hitung} > F_{tabel}$ test dikatakan tidak homogen. Hasil dari uji homogenitas dapat dilihat pada tabel berikut:

Table Hasil Uji Homogenitas

Test	Df	F _{tabel}	F _{hit}	P	Keterangan
Kelompok Treatment	1:18	3.11	2.878	0.062	Homogen

Berdasarkan hasil uji homogenitas yang diperoleh yakni $P > 0,05$ menyatakan data tersebut bersifat homogen. Adanya pengaruh latihan pantulan dinding terhadap kemampuan *passing* atas bola voli pada siswa putra ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Blega. Diperoleh nilai $F_{hitung} < F_{tabel}$ juga dapat disimpulkan bahwa varians tersebut bersifat homogen.

Uji t

Paired Sampel t-test digunakan untuk mengetahui pengaruh latihan pantulan dinding terhadap kemampuan *passing* atas bola voli pada siswa putra ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Blega. Hasil uji hipotesis (uji-t) dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel Hasil Uji t Paired Sampel t-test

Pretest – posttest	Df	t _{tabel}	t _{hitung}	P	Sig 5%
Kelompok Treatment	19	2.093	9.787	0.000	0.05

Hipotesis menggunakan :

H_0 (tidak ada pengaruh) dan H_a (terdapat pengaruh).

Berdasarkan hasil analisis latihan pantulan dinding terhadap kemampuan *passing* atas bola voli diperoleh nilai t_{hitung} (9,787) > t_{tabel} (2,093), dan nilai p (0,000) < dari 0,05. Hasil tersebut menunjukkan bahwa, H_0 di tolak dan H_a , diterim. Sehingga diartikan adanya pengaruh latihan pantulan dinding terhadap kemampuan *passing* atas bola voli.

PEMBAHASAN

Berdasarkan analisis data hasil penelitian diperoleh peningkatan yang signifikan terhadap kelompok yang diteliti. Pemberian perlakuan variasi latihan pantulan dinding memberikan pengaruh yang signifikan terhadap latihan *passing* pantulan dinding terhadap kemampuan *passing* atas bolavoli sma negeri 1 blega tahun 2023. Penelitian ini bertujuan untuk

mengetahui ada apa tidaknya pengaruh latihan *passing* pantulan dinding terhadap kemampuan *passing* atas bolavoli pada siswa putra ekstrakurikuler bolavoli SMAN 1 Blega tahun 2023.

Adapun urutan kegiatan yang harus dilakukan sehingga akhirnya dapat ditarik kesimpulan adalah: (1) diadakan *pretest* dengan tujuan supaya kemampuan latihan *passing* pantulan dinding tahun 2018 diketahui, (2) pemberian *treatment* yaitu berupa program latihan sebanyak 16 kali pertemuan, (3) kemudian yang terakhir adalah diadakannya *posttest* yang bertujuan untuk mengetahui ada atau tidaknya peningkatan *passing* atas terhadap subjek yang diberi perlakuan. Untuk meningkatkan *passing* atas bola voli, perlu adanya latihan yang intensif dan rutin, dalam penelitian ini memiliki tujuan untuk meningkatkan kemampuan *passing* atas bola voli.

Ada nya pengaruh latihan *passing* pantulan dinding terhadap kemampuan *passing* atas bola voli pada siswa putra ekstrakurikuler bola voli SMAN 1 Blega Bangkalan. Dari hasil analisis uji t diperoleh nilai $t_{hitung} (9,787) > t_{tabel} (2,093)$, diartikan ada pengaruh latihan *passing* pantulan dinding terhadap kemampuan *passing* atas bola voli pada siswa putra ekstrakurikuler bola voli SMAN 1 Blega Bangkalan. Bermain bola pantul merupakan bentuk latihan yang mudah dilakukan karena siswa ekstrakurikuler memiliki banyak waktu untuk melakukan gerakan mengambil bola yang memantul ke lantai. Bola yang memantul akan memberikan banyak waktu kepada siswa untuk melakukan gerakan atau teknik selanjutnya. Kemudian dengan bermain bola pantul ini siswa akan dapat merasa lebih senang dan mudah berhasil dalam menguasai teknik dalam bermain bolavoli. Oleh karena itu modifikasi latihan seperti bola pantul juga berpengaruh terhadap pemain dalam menguasai teknik-teknik dasar seperti *passing* atas.

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan diatas dapat diambil sebuah kesimpulan yaitu: dari hasil tes yang dilakukan sebanyak 16 kali pertemuan sehingga memperoleh sebuah hasil analisis pada uji normalitas diperoleh $p > 0,05$ yang disimpulkan bahwa data penelitian tersebut berdistribusi normal. Berdasarkan hasil uji homogenitas yang diperoleh yakni $P > 0,05$ menyatakan data tersebut bersifat homogen. Serta pada uji T, memperoleh nilai $t_{hitung} (9,787) > t_{tabel} (2,093)$, sehingga dari data yang diperoleh dapat disimpulkan adanya pengaruh latihan pantulan dinding terhadap kemampuan *passing* atas bola voli.

Berdasarkan kesimpulan di atas, ada beberapa saran yang dapat disampaikan yaitu: Bagi peserta yang mempunyai kemampuan *passing* atas yang masih belum cukup baik dapat ditingkatkan dengan pengaruh latihan pantulan dinding. Bagi pelatih pengaruh latihan pantulan dinding dapat dijadikan sebagai salah satu program latihan untuk meningkatkan kemampuan *passing* atas bola voli.

DAFTAR PUSTAKA

- I. R. Lema, K. D., Pentingnya olahraga dalam kehidupan sehari agar sehat bugar. Psikologi Kesehatan., 2008.
- E. S. E. P. Jon Heri, "Survey Keterampilan Tehnik Dasar Bola Voli Pada Siswa Putra Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Di Sma Negari 4 Pontianak," *Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran*, vol. 5, no. 2, pp. 50-62, 2016.
- A. Yusmar, *Jurnal Pendidikan*, pp. 143-152, 2017.
- F. A. Widiyatmoko and D. B. Anggoro, "Model Permainan Game 3 On 3 dan Bola Pantul Meningkatkan kemampuan dasar bola voli," *Media Ilmu Keolahraagaan Indonesia*, vol. 9, no. 2, pp. 64-66, 2019.
- V. G. S. M. H. Marta, "Peningkatan Passing Bawah Bola Voli Dengan Media Bola Plastik Di Sdn 04 Setolo," *Aretikel Ilmiah*, pp. 1-11, 2018.

- I. Kurniawan, "Pembelajaran Passing Atas Menggunakan Sasaran Tembok Dan Berpasangan Terhadap Kecakapan Passing Atas Dalam Permainan Bola Voli Pada Ekstrakurikuler Smp 3 Patebon Kabupaten Kendal Tahun Pelajaran 2004/2005," *Skripsi*, 2005.