
Pengaruh Latihan *Passing* Berpasangan Terhadap Keterampilan *Passing* Bawah Pada Siswa Kelas X SMK S1 Pembangunan Kota Bengkulu

T. Afriyani^{1,a)}, A. Sumantri¹⁾, Martiani¹⁾

Affiliation:

I. Pendidikan Jasmanin
FKIP UNIVED Bengkulu
Corresponding Author:
a. triafriyani3@gmail.com

Abstract

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Pengaruh Latihan *passing* berpasangan Terhadap Keterampilan *passing* bawah bola voli bawah. Penelitian ini adalah penelitian eksperimen, Penelitian ini design penelitian pre experiment design yang merupakan metode pengembangan dari one group pretest-posttent design. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas X SMK S1 Pembangunan Kota Bengkulu sebanyak 19 orang. Hai ini dapat dilihat dari rata-rata peningkatan keterampilan dalam 10 kali *passing* bawah tiap pelaksanaan melalui data tes awal (pre test) dan data akhir (post test). Tes awal (pre test) dengan nilai tertinggi 40, nilai terendah 10 dan dengan rata-rata 29,842. Tes akhir (post test) dengan nilai tertinggi 50, terendah 32 dan dengan rata-rata 39,211. Tes awal 29,842 meningkat menjadi tes akhir 39,211. Hasil analisis yang didapat t_{hitung} 7,745 berada di daerah penolakan H_0 t_{tabel} 1,734 berada di daerah penolakan H_0 maka H_a dapat diterima ada pengaruh latihan *passing* berpasangan terhadap keterampilan *passing* bawah bola voli pada siswa SMK S1 Pembangunan Kota Bengkulu. Dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh latihan *passing* berpasangan terhadap keterampilan *passing* bawah bola voli pada siswa kelas X SMK S1 Pembangunan Kota Bengkulu.



Keyword: *Keterampilan Passing Bawah Bola Voli*

Pendahuluan

Olahraga merupakan suatu bentuk aktifitas fisik yang berstruktur dan terencana yang melibatkan gerakan tubuh yang dilakukan secara berulang-ulang yang bertujuan untuk meningkatkan kondisi kebugaran jasmani. Disisi lain olahraga juga dapat dijadikan sebagai ajang kompetisi atau pertandingan untuk berpacu dalam pencapaian sebuah prestasi. Menurut Undang undang Republik Indonesia No.3 Tahun 2005 pasal 17 menerangkan ruang lingkup olahraga meliputi olahraga pendidikan, olahraga rekreasi dan olahraga prestasi. Ketiga kriteria ini mempunyai peran penting peningkatan sumber daya manusia. Undang Undang Republik Indonesia No. 3 Tahun 2005 Pasal 18 ayat 4 yang berbunyi "Olahraga Pendidikan pada jaur pendidikan formal dilaksanakan pada setiap jenjang pendidikan". Olahraga dilaksanakan pada intasi pendidikan guna meningkatkan jiwa *sportifitas* dan kebugaran jasmani. Penerapannya sesuai pasal 18 ayat 4 dilaksanakan pada setiap jenjang pendidikan.

Pendidikan jasmani mengandung makna pendidikan yang menggunakan aktivitas jasmani untuk menghasilkan peningkatan secara menyeluruh terhadap kualitas fisik, mental, dan emosional siswa. Menurut Lutan, (2012:75) Pendidikan jasmani adalah usaha sadar untuk menimbulkan perubahan tingkah laku hidup sehat. Perubahan itu terutama pada diri seseorang, yang kemudian mempengaruhi lingkungan hidup masyarakat disekitarnya dengan demikian masalah kesehatan bukan hanya urusan per orang tapi masalah sosial. Menurut Undang-undang nomor 20 tahun 2003, Pendidikan adalah usaha sadar terencana untuk mewujudkan

suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan *spiritual* keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, serta keterampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat, bangsa dan negara.

Permainan bola voli mulai diberikan dari tingkat SD,SMP,SMA dan sampai pada tingkat pendidikan perguruan tinggi (Arif, 2020:61). Permainan bola voli adalah permainan beregu yang dimainkan oleh dua regu masing-masing regu terdiri dari enam orang. Menurut Yudiana (2015:96) "Permainan Bola voli merupakan aktivitas fisik yang ada dalam kelompok aktivitas permainan dan *sport*".

Salah satu teknik dasar permainan bola voli yang sangat penting adalah teknik dasar *passing*. *Passing* adalah merupakan usaha seorang pemain dengan menggunakan teknik tertentu untuk mengoperkan bola ke teman seregunya untuk dimainkan di lapangan permainan sendiri. *Passing* bawah merupakan kunci dasar pertahanan dalam permainan bola voli, maka *passing* sangat mutlak dikuasai oleh semua pemain. *Passing* bawah adalah cara mengoper atau menerima bola dengan dua tangan secara bersamaan di depan badan.

Berdasarkan pengamatan di lapangan dilakukan di SMK S1 Pembangunan Kota Bengkulu dalam pengamatan ini dapat diperoleh gambaran sebagai berikut, Siswa kelas X SMK S1 Pembangunan Kota Bengkulu pelaksanaan permainan bola voli dalam latihan masih banyak siswa yang kurang optimal dalam teknik dasar bola voli yaitu *Passing*. Dapat dilihat dari tingakat kegagalan *passing* bawah dari siswa SMK

S1 Pembangunan kota Bengkulu, masih cukup besar.

Hal ini dimaksud adalah ketepatan dan kontrol pada teknik *passing* itu sendiri. Teknik *passing* yang dilakukan mengutamakan ketepatan saat *passing*. Siswa kelas X SMK S1 Pembangunan Kota Bengkulu pada saat melakukan *passing* bawah banyak siswa yang belum optimal dalam teknik dasar permainan bola voli.

Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kuantitatif, penelitian ini adalah penelitian eksperimen, Penelitian ini *design* penelitian *pre experiment design* yang merupakan metode pengembangan dari *one group pretest-posttest design*. *Design* ini belum merupakan *design* sungguh-sungguh.

Hasil Penelitian

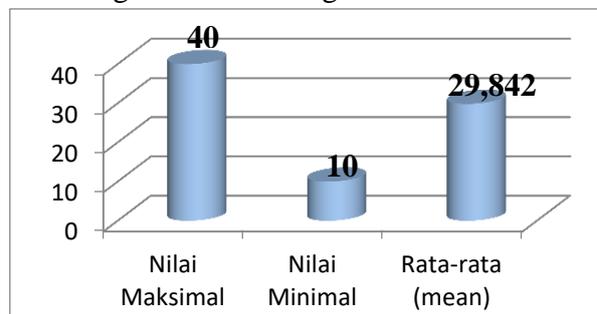
1. Deskripsi statistik tes awal keterampilan *passing* bawah dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 1 Deskripsi Statistik Tes *Pre test* Keterampilan *Passing* Bawah Bola Voli Siswa Kelas X SMK S1 Pembangunan Kota Bengkulu

No	Deskripsi Statistik	Jumlah
1	Nilai Maksimum (skor terbesar 40)	1
2	Nilai Minimum (skor terkecil 10)	6
3	Mean (rata-rata 29,842)	12
Jumlah		19

Pada tabel diatas dapat dilihat bahwa pada tes siswa mempunyai keterampilan pada *passing* diperoleh nilai maksimum 1, nilai minimum 6, nilai rata-rata 12 untuk lebih jelas bisa lihat pada histogram di bawah berikut:

Gambar 1 Histogram Tes Awal Keterampilan Bola Voli Siswa Kelas X SMK S1 Pembangunan Kota Bengkulu.



Pada Histogram dapat dilihat pada tes siswa mempunyai keterampilan *passing* bawah diperoleh nilai maksimum 40, nilai minimum 10, nilai rata-rata 29,842.

Tabel 2 Distribusi Frekuensi Hasil Data *Pre test* Keterampilan *Passing* bawah

No	Nilai x	Frekuensi (f)	Kategori
1	10	1	Kurang sekali
2	15	1	Kurang sekali
3	20	2	kurang
4	23	1	Kurang
5	28	1	Kurang
6	29	1	Kurang
7	30	2	Cukup
8	32	1	Cukup
9	33	1	Cukup
10	35	3	Cukup
11	37	1	Cukup
12	38	2	Cukup
13	39	1	Cukup
14	40	1	Baik
jumlah		19	

Data hasil *Pre Test* keterampilan *passing* bawah Bola Voli siswa kelas X SMK S1 Pembangunan di Kota Bengkulu, ditemukan sebanyak 1 siswa pada kategori baik, sebanyak 7 siswa pada kategori Cukup, sebanyak 4 siswa pada kategori kurang dan sebanyak 2 siswa kategori kurang sekali.

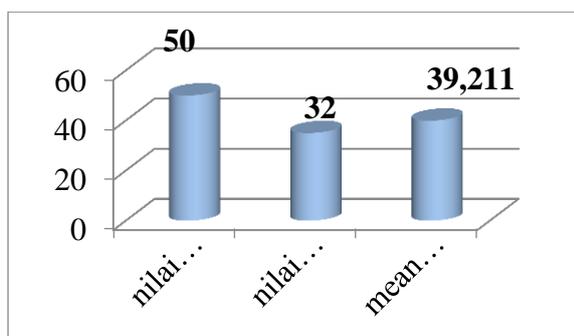
2. Deskripsi statistik tes akhir dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 3 Deskripsi Statistik Tes *Post Test* Keterampilan *Passing* Bawah Bola Voli Siswa Kelas X SMK S1 Pembangunan Kota Bengkulu

No	Deskripsi Statistik	Jumlah
1	Nilai Maksimum (skor terbesar 50)	2
2	Nilai Minimum (skor terkecil 32)	7
3	Mean (rata-rata 39,211)	10
Jumlah		19

Pada tabel diatas dapat dilihat bahwa pada tes siswa mempunyai keterampilan pada *passing* diperoleh nilai maksimum 2, nilai minimum 7, nilai rata-rata 10 untuk lebih jelas bisa lihat pada histogram di bawah berikut:

Gambar 2 Histogram Tes Awal Keterampilan Bola Voli Siswa Kelas X SMK S1 Pembangunan Kota Bengkulu



Pada Histogram dapat dilihat pada tes siswa mempunyai keterampilan *passing* bawah diperoleh nilai maksimum 50 nilai minimum 32, nilai rata-rata 39,211. Membandingkan hasil tes awal dan tes akhir, tes awal dengan nilai maksimum 40, minimum 10, rata-rata 29,842, sedangkan tes akhir nilai maksimum 50, nilai minimum 32, dan nilai rata-rata 39,211.

Tabel 4 Distribusi Frekuensi Hasil Data *Post Test* Keterampilan *Passing* bawah

No	Nilai x	Frek (f)	Kategori
1	32	1	Cukup
2	33	1	Cukup
3	35	3	Cukup
4	38	2	Cukup
5	39	3	Cukup
6	40	6	Baik
7	42	1	Baik
8	50	2	Baik Sekali
jumlah		19	

Berdasarkan tabel distribusi frekuensi diatas untuk data hasil *Post Test* keterampilan *passing* bawah Bola Voli siswa kelas X SMK S1 Pembangunan di Kota Bengkulu, ditemukan sebanyak 2 siswa pada kategori baik sekali, sebanyak 7 siswa pada kategori baik, dan sebanyak 10 siswa pada kategori cukup.

Gambar 3 Perbandingan Tes Awal dan Tes Akhir



Pembahasan

Dari hasil *pre test* pelaksanaan *passing* bawah diketahui seberapa besar nilai dan termasuk kategori baik sekali, baik, cukup, kurang, dan kurang sekali untuk siswa SMK S1 Pembangunan Kota Bengkulu. Dari 19 siswa secara keseluruhan dalam kategori baik. Kategori baik sekali sebanyak 0 siswa, kategori baik sebanyak 1 siswa, kategori cukup sebanyak 11 siswa, kategori kurang sebanyak 5 siswa, dan kurang sekali

sebanyak 2 siswa. Dan hasil *post test* pelakuan *passing* bawah diketahui seberapa besar nilai dan termasuk kategori baik sekali, baik, cukup, kurang, dan kurang sekali untuk siswa SMK S1 Pembangunan Kota Bengkulu. Dari 19 siswa secara keseluruhan dalam kategori baik. Kategori baik sekali sebanyak 2 siswa, kategori baik sebanyak 7 siswa, kategori cukup sebanyak 10 siswa, kategori kurang sebanyak 0 siswa, dan kurang sekali sebanyak 0 siswa. Terlihat dari persentase rata-rata *pre test* dan *post test* terjadi peningkatan secara signifikan sebesar 31%.

Dari hipotesisi yang menyatakan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara latihan *passing* berpasangan terhadap keterampilan *passing* bawah bola voli. Hal ini dapat dilihat dari rata-rata peningkatan keterampilan dalam 10 kali *passing* bawah tiap pelaksanaan melalui data tes awal (*pre test*) dan data akhir (*post test*). Tes awal (*pre test*) dengan nilai tertinggi 40, nilai terendah 10 dan dengan rata-rata 29,842. Tes akhir (*post test*) dengan nilai tertinggi 50, terendah 32 dan dengan rata-rata 39,211. Tes awal 29,842 meningkat menjadi tes akhir 39,211. Hasil analisis yang didapat $t_{hitung} = 7,745$ berada di daerah penolakan H_0 $t_{tabel} = 1,734$ berada di daerah penolakan H_0 maka H_a dapat diterima ada pengaruh latihan *passing* berpasangan terhadap keterampilan *passing* bawah bola voli pada siswa SMK S1 Pembangunan Kota Bengkulu. Dapat disimpulkan bahwa semakin banyak berlatih tersebut semakin baik untuk meningkatkan *passing* bawah.

Kesimpulan

Berdasarkan pada uraian hasil pembahasan dalam penelitian dari pengolahan data yang telah dilakukan maka dapat

disimpulkan bahwa hipotesis yang diajukan diterima. Dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh latihan *passing* berpasangan terhadap keterampilan *passing* bawah bola voli pada siswa kelas X SMK S1 Pembangunan Kota Bengkulu.

Daftar Pustaka

- Alihamdan. (2021). *Materi lengkap Permainan Bola Voli* diakses pada tanggal 31 Januari 2021 dari : <https://www.alihamdani.id/bola-voli/>
- Arif, R. (2021). "Pengaruh Latihan *passing* bawah dengan bantuan tembok langsung terhadap kemampuan *passing* bawah bola voli siswa putra kelas XI IPS SMA Negeri 1 Salo" dalam *Artiket jurnal Bola (Bersama Olahraga Laju Asia) volume 4, nomor , Hlm 59-68*
- Arnaz, A. S. (2020). "Pengaruh Permainan Terhadap Kemampuan *Passing* bawah Bola Voli pada Peserta didik kelas VII MTSN 6 Jombang" dalam *Artikel Skripsi. Jombang:STIKIP PGRI Jombang*.
- Mulyana, A. (2016). "Pengertian Belajar dan Pengertian Pembelajaran. Diakses pada tanggal 27 januari 2020 dari : <https://ainamulyana.blogspot.com/2016/06/pengertian-belajar-dan-pengertian.html/>
- Bule, J., Donie. (2020). "Perbedaan Latihan *Passing Target* dan Rangkaian Latihan *Passing* bawah terhadap Kemampuan *Passing* bawah Atlet Bola Voli" *Jurnal : Perform Olahraga Volume 5, Nomor 1, Hlm 26-31/ DOI: <https://doi.org/10.24036/JPO.136019>*
- Budiwanto, S. (2017). *Buku Metodologi Penelitian dalam keolahragan*. Malang

- Dosen Pendidikan. 2014. *Pengertian pembelajaran*. Diakses pada tanggal 05 November 2021 dari: <https://www.dosenpendidikan.co.id/pendidikan-pembelajaran-menurut-para-ahli/>
- Dosen Pendidikan. (2014). *Pengertian hipotesis*. Diakses pada tanggal 19 Desember 2021 dari: <https://www.dosenpendidikan.co.id/hipotesis-adalah/>
- Erwin, Ranad, A. H., & Sanusi, R. (2019). "Pengaruh Latihan Teknik Passing Bawah Berpasangan dan metode Drill terhadap hasil passing bawah dalam Permainan Bola Voli pada Klub Citra FC perjuang Kabupaten Meranti. Dalam Jurnal Jompenjas, Volume 01, Nomor. 01
- Kurniawan, A. (2021). *Pengertian Karakter-pengertian kelemahan, tujuan ,manfaat, nilai, metodologi, prinsip para ahli* di akses pada tanggal 18 November 2021 dari : <https://www.gurupendidikan.co.id/pendidikan-karakter/>
- Munawaroh, I., A. (2017). "Implementasi pendidikan karakter melalui kegiatan keagamaan di MTs Muhammadiyah Purwokert" Other Thesis, Universitas Muhammadiyah Purwokerto.
- Pendidikan Kewarganegaraan. (2018). Undang undang Nomor. 20 Tahun 2003 tentang *Sistem pendidikan nasional*. Diakses pada tanggal 01 juni 2018 dari : <https://ainamulyana.blogspot.com/2018/06/uu-uu-no-20-tahun-2002-html/>
- Prayogatama, B. (2021). "Survei kemampuan teknik dasar passing bawah ekstrakurikuler bola voli". dalam jurnal *Sport Science Health* volume 3 Malang : Universitas negeri malang
- Rahmad, A. (2021). " Pengaruh Latihan Passing bawah dengan Bantuan Tembok Langsung terhadap Kemampuan Passing Bawah Bola Voli siswa Putra kelas XI IPS SMA Negeri 1 Salo" dalam *Jurnal Bola Volume 4, Nomor 1*. Riau : Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai.
- Rihanto Taufik, Gunawan. (2018). " *Peningkatan Keterampilan Passing Bawah Bola Voli melalui media pembelajaran Bola Modifikasi*, gladi *Jurnal : Ilmu Keolahragaan Nomor 09 volume (01) 2018, 48.55, DOI: https://doi.Org/01.21009/GJLK.091.04*
- Rachman, A. (2019). "Olahraga rekreasi di penguruan tingg"i. Dalam artikel kalimantan selatan : PJKR JPOK FKIP Ulam Banjarbaru.
- Sujarweni, W., V. (2021). *Metodologi Penelitian:* Yogyakarta: Pustakabarupress
- Witano, H. 2017. *Buku Pintar Bola Voli*. Jakarta: Anugrah
- Wicaksono, B., P. 2020. "Pengaruh Latihan passing Bawah Dinamis dengan Lemparan Tangkap Bola Softball terhadap Daya Tahan Atlet Permula. dalam Artikel Skripsi. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta.
- Zakky. 2019. "pengertian Pembelajaran " diakses tanggal 23 Febuari 2020 dari: <https://www.zoneraferensi.com/pengertian-pembelajaran/>