



Pengaruh Latihan Permainan Target Terhadap Passing Atas Pada Siswa Putra Ekstrakurikuler Bola Voli Di Sekolah Menengah Kejuruan Doa Bangsa Palabuhanratu

Faiz Faozi¹, Jejen Jaelani², Aprizal Fikri³

STKIP Bina Mutiara Sukabumi¹, STKIP Bina Mutiara Sukabumi², Universitas Bina Darma³

Info Artikel

Sejarah Artikel:

Diterima Oktober 2019

Disetujui November 2019

Dipublikasikan

Desember 2019

Keywords: passing over, Target Practice Game, extracurricular

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan permainan target terhadap passing atas pada siswa putra peserta ekstrakurikuler bolavoli di SMK Doa Bangsa Palabuhanratu. Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen semu/tidak murni dengan desain penelitian one group pre test and post test design. Populasi penelitian ini dilakukan dengan subjek yang berjumlah 12 siswa. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah menggunakan tes ketrampilan passing atas untuk Perlakuan (treatment) adalah permainan target selama 12 kali pertemuan.. Berdasarkan hasil uji statistik variabel diperoleh nilai uji-t antara pre test dan post test pengaruh latihan permainan target terhadap passing atas, yang memiliki nilai t hitung 8.755, t tabel 4.024 (df = 25) karena t hitung lebih besar dari t-tabel maka ada perbedaan yang signifikan. Dilihat dari nilai rata-rata, maka diperoleh nilai rata-rata pre test = 41,33 dan nilai rata-rata post test = 47,33 karena nilai rata-rata post test lebih besar dari nilai rata-rata pre test, maka pengaruh latihan permainan target terhadap passing atas sebesar = 6 atau 14,5 %.

Abstract

This study aimed to determine the effect of target play training on overhand pass on male participating students in volleyball extracurricular activities at SMK Doa Bangsa Palabuhanratu. This research was a quasi-experimental study and the research design was one group pretest and posttest design. Population of this research was conducted with 12 students. The instrument used in this study using a skills test overhand pass and for treatment is a target game for 12 meetings. Based on the results of statistical test variables obtained t-test values between the pre-test and post-test, the effect of the target game exercise on overhand pass, which has a value of t count 8.755, t table 4.024 (df = 11) because t count was bigger than t-table then there has a significant difference. seen from

the average value, it was obtained the average value of the pretest = 41.33 and the average posttest value = 47.33 because the average value of the posttest is bigger than the average value of the pretest, the effect of the target game practice on overhand pass was 6 or 14.5%.

E-mail: faizfaozi@gmail.com¹,
Jaelanijejen250895@gmail.com²
aprizal.fikri10@binadarma.ac.id³

ISSN 2656-5994 (online)
ISSN 2656-5986 (cetak)

PENDAHULUAN

Bolavoli adalah permainan yang terdiri atas dua regu yang beranggotakan enam pemain, dengan diawali memukul bola untuk dilewatkan di atas net agar mendapatkan angka, namun tiap regu dapat memainkan tiga sentuhan untuk mengembalikan bola. Permainan dilakukan di atas lapangan berbentuk persegi empat dengan ukuran 9m x 18m dan dengan bentangan net di tengah-tengah lapangan.

Bola voli adalah salah satu cabang olahraga yang tercantum dalam kurikulum pada jenjang pendidikan SMP atau SMA. Pada awalnya ide dasar permainan bola voli adalah memasukkan bola ke daerah lawan melewati suatu rintangan berupa suatu tali atau net dan berusaha memenangkan permainan dengan memantulkan bola itu ke daerah lawan.

Penurunan prestasi tim bolavoli salah satunya disebabkan menurunnya kemampuan teknik bermain bolavoli khususnya pada kemampuan passing atas. Penurunan prestasi salah satunya dikarenakan oleh kurangnya minat berlatih bolavoli. Kurangnya minat berlatih bolavoli merupakan salah satu faktor menurunnya kemampuan passing atas team

bolavoli SMK Doa Bangsa Palabuhanratu. Minat yang rendah berpengaruh terhadap motivasi berlatih siswa sehingga setiap arahan dari pelatih atau pembina ekstrakurikuler kurang diperhatikan. Sehingga perlunya pengembangan minat berlatih pada siswa.

Perlu adanya metode baru untuk usaha meningkatkan kemampuan bolavoli, khususnya kemampuan passing atas. Selama ini kegiatan ekstrakurikuler bolavoli diselenggarakan dengan metode yang kurang variasi dan monoton. Untuk meningkatkan keterampilan, teknik permainan bola voli harus dilatih dan dievaluasi agar pelatih atau guru mengetahui kelemahan dan kekurangan teknik tersebut (Hidayat & Muslimin, 2018).

Adanya metode baru dengan harapan mampu meningkatkan minat dan motivasi berlatih siswa ekstrakurikuler bolavoli SMK Doa Bangsa Palabuhanratu. Salah satu metode yang cocok diterapkan untuk berlatih kemampuan passing atas yaitu permainan target.

Berdasarkan hasil wawancara dengan guru penjas SMK Doa Bangsa Palabuhanratu bahwa di SMK Doa Bangsa Palabuhanratu belum pernah diadakan tes passing atas melalui metode permainan target pada siswa

putra peserta ekstrakurikuler bolavoli di SMK Doa Bangsa Palabuhanratu. Dengan demikian penelusuran hasil survei dan pengamatan peneliti serta berdasar kenyataan yang ada tersebut maka peneliti tertarik untuk meneliti mengenai "Pengaruh Latihan Permainan Target terhadap Passing Atas pada Siswa Putra Peserta Ekstrakurikuler Bolavoli di SMK Doa Bangsa Palabuhanratu".

Istilah latihan berasal dari kata bahasa inggris yang berarti beberapa perkataan yaitu : *practice*, *exercises*, dan *training* (Sukadiyanto, 2011) *Practice* adalah aktivitas untuk meningkatkan ketrampilan (kemahiran) berolahraga dengan menggunakan berbagai peralatan sesuai dengan tujuan dan kebutuhan cabang olahraganya. *Exercises* adalah perangkat utama dalam proses latihan harian untuk meningkatkan kualitas fungsi sistem organ tubuh manusia, sehingga mempermudah olahragawan dalam penyempurnaan gerakannya. pengertian latihan/*training* yang berasal dari kata *training* dapat disimpulkan sebagai suatu proses penyempurnaan kemampuan berolahraga yang berisikan materi teori dan praktik, menggunakan metode, dan aturan pelaksanaan dengan pendekatan ilmiah, memakai prinsip pendidikan yang terencana dan teratur, sehingga tujuan latihan dapat tercapai tepat pada waktunya. Menurut Harsono (2016) tujuan serta sasaran utama dari latihan adalah untuk membantu atlet meningkatkan keterampilan dan prestasinya semaksimal mungkin.

Dari beberapa pengertian diatas maka dapat disimpulkan bahwa latihan adalah kegiatan yang terencana dan terprogram yang dilakukan secara rutin untuk mencapai sesuatu yang telah ditetapkan. Piaget (2009) menyatakan bahwa bermain adalah sesuatu kegiatan yang dilakukan berulang ulang dan menimbulkan kesenangan/kepuasan bagi seseorang. Sedangkan menurut Parten (2009) memandang "kegiatan bermain sebagai sarana sosialisasi, diharapkan melalui bermain dapat memberi kesepakatan pada anak bereksplorasi, menemukan, mengekspresikan perasaan, berkreasi, dan belajar secara menyenangkan".

Permainan target adalah salah satu klasifikasi dari bentuk permainan dalam pendekatan TGFU yang memfokuskan pada aktivitas permainan yang membutuhkan kecermatan, akurasi yang tinggi dalam memperoleh nilai. Ciri khas permainan target yaitu: konsentrasi, ketenangan, fokus, no body contact, dan akurasi yang tinggi. Selanjutnya menurut Yuyun Ari Wibowo (2015) konsep umum dari permainan target yaitu mengirimkan objek atau projektil pada sasaran yang ditentukan dalam jumlah eksekusi sesedikit mungkin. Contoh permainan target panahan, bowling, golf, bilyard, snooker, permainan target tradisional, dan lain lain.

METODE PENELITIAN

Jenis dan Desain Penelitian

Desain penelitian merupakan pedoman atau prosedur serta teknik dalam perencanaan

penelitian yang berguna sebagai panduan untuk membangun strategi yang menghasilkan model penelitian yang akan dilakukan agar mampu mendapatkan hasil yang maksimal.

Metode yang dilakukan dalam penelitian ini adalah one group pretest-posttest design.

T1	X	T2
----	---	----

Desain penelitian One Group Pre test - post test design

Sumber: (maksum, 2012)

Keterangan :

T1 = pretest (tes awal servis atas dalam permainan bola voli sebelum dilakukan perlakuan)

X = treatment (perlakuan) latihan push up untuk meningkatkan kekuatan lengan.

T2 = posttest (untuk mengetahui perubahan servis atas dalam permainan bola voli setelah diberikan perlakuan).

Desain tersebut disesuaikan dengan aspek penelitian serta pokok masalah yang ingin di ungkapkan dalam penelitian ini karena menggunakan penelitian One Group Pre test - post test design, maka hanya terdiri dari 1 kelompok. Dalam penelitian yang menggunakan One Group Pre test - post test design melakukan tes awal terlebih dahulu untuk mengetahui hasil yang akurat dan teruji. Setelah data di dapatkan selanjutnya di adakan pengolahan data yang hasilnya digunakan sebagai dasar atau landasan menetapkan kesimpulan penelitian.

Penelitian ini bertempat di sekolah SMK Doa Bangsa Palabuhanratu, yang di

mana para peserta ekstrakurikuler bola voli itu yang di jadikan tempat latihan. Dan untuk menunjang aspek penelitian itu dapat berjalan dengan baik.

Penelitian ini akan di laksanakan sesuai dengan jadwal yang sudah ditetapkan oleh pihak lembaga STKIP Bina Mutiara Sukabumi yakni sekitar bulan juni s/d juli 2019, sehingga pemeberian perlakuan selama kurang lebih 2 bulan dengan 12 kali pertemuan yaitu dengan satu minggu 2 kali pertemuan yakni hari senin dan jumat yang bertempat di SMK Doa Bangsa Palabuhanratu.

Adapun populasi dalam penelitian ini adalah siswa putra peserta ekstrakurikuler bola voli SMK Doa Bangsa Palabuhanratu. Yang berjumlah 14 orang putra . Pemilihan sampel dalam sebuah penelitian sangat dibutuhkan ketelitian, karena sampel merupakan bagian dari jumlah dengan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut yang dimana sangat berpengaruh terhadap hasil dari sebuah penelitian. Seperti yang di jelaskan oleh (sugiyono,2009) “Sampel adalah bagian dari populasi , populasi itu misalnya penduduk wilayah tertentu, jumlah guru dan murid di sekolah tertentu dan sebagainya.

Sugiyono (2009) mengatakan bahwa ampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut.” Dalam suatu penelitian, cara mengambil sampel tidak bisa sembarangan ada berbagai teknik untuk mengambil sampel yang disebut teknik sampling. Adapun teknik

sampling yang digunakan dalam penelitian ini adalah purposive sampling.

Seperti yang di jelaskan Maksu (2012 : 60) "Purposive sampling merupakan sebuah teknik pengambilan sampel yang ciri atau karakteristiknya sudah diketahui lebih dulu berdasarkan ciri atau sifat populasi". Sampel adalah sebagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Yaitu siswa putra peserta ekstrakurikuler SMK Doa Bangsa Palabuhanratu yang berjumlah 12 orang.

Adapun kriteria dalam sampel yang dipilih dalam penelitian tersebut antara lain:

1. Peserta ekstrakurikuler kelas XI dan XII dan bukan kelas X
2. Minimal sudah menguasai teknik passing atas dalam permainan bola voli

Ali Maksu (2012) menyatakan bahwa terkait dengan pengumpulan data, berikut ada lima cara pengumpulan data (1) tes dan pengukuran, (2) wawancara, (3) observasi, (4) angket, (5) dokumentasi.

Setelah melakukan pengumpulan data selanjutnya analisis data agar mendapatkan informasi yang mampu menggambarkan tujuan peneliti. Hasil dari pengumpulan data dapat menggambarkan pengaruh latihan permainan target terhadap passing atas pada siswa putra peserta ekstrakurikuler bola voli di SMK Doa Bangsa Palabuhanratu.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Dari hasil analisis data diketahui hasil setelah dilakukan pretest-posttest Passing atas

Maka dapat di deskripsikan sebagai berikut: pretest keterampilan bola voli Passing atas masuk dalam nilai "5" sebanyak 0 siswa atau sebesar 0%, nilai "4" sebanyak 7 siswa atau sebesar 58,3%, kemudian disusul nilai "3" sebanyak 4 siswa atau sebesar 33,3%, kemudian nilai "2" sebanyak 1 siswa atau sebesar 8,3%, dan nilai "0" sebanyak 0 siswa atau sebesar 0%.

Hasil posttest keterampilan bola voli Passing atas masuk dalam nilai "5" sebanyak 1 siswa atau sebesar 8,3%, nilai "4" sebanyak 8 siswa atau sebesar 66,6%, kemudian disusul nilai "3" sebanyak 3 siswa atau sebesar 25%, kemudian nilai "2" sebanyak 0 siswa atau sebesar %, dan nilai "0" sebanyak 0 siswa atau sebesar 0%.

Pembahasan disini membahas penguraian tentang Pengaruh Latihan Permainan Target Terhadap Passing Atas Pada Siswa Putra Peserta Ekstrakurikuler Bolavoli Di SMK Doa Bangsa Palabuhanratu, dilihat dari pretest dan posttest passing atas.

Berdasarkan analisis tersebut, hasil analisis nilai rata-rata pada hasil pretest dan posttest pada eksperimen adalah 41,33 dengan nilai simpang baku 6.15 dan nilai minimum adalah 28, untuk uji normalitas yang dilakukan dengan menggunakan uji kolmogorov smimov didapatkan hasil nilai untuk nilai data pretest memperoleh nilai kolmogorop smimov (KS) = 0,658 dan signifikan (Sig)= 0,779 > 0,05 maka dapat diartikan berdistribusi normal, untuk hasil nilai pretest dan posttest memperoleh nilai

KS= 0449 dan Sig= 0988. Maka dapat diartikan dalam berdistribusi normal. Untuk uji homogenitas yang dilakukan pada data pretest dan posttest latihan permainan target di dapatkan hasil nilai signifikan sebesar 0,701, karena nilai $p > 0,05$ maka data pretest dan posttest berdistribusi normal dan homogen maka data tersebut dapat menggunakan uji test t test untuk menentukan hipotesisnya. Dari hasil uji t test yang dilakukan di dapatkan data nilai t sebesar 8,755 dan $Sig < 0,05$ maka H_0 ditolak artinya ada perbedaan pretest dan posttest.

Dalam pembahasan ini akan menunjukan pada hipotesis yang diajukan dalam penelitian yaitu apakah terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan permainan target dalam permainan bola voli. Oleh karena itu latihan permainan target sangat berpengaruh terhadap keterampilan passing atas dalam permainan bola voli, selain itu saling membantu memecahkan masalah dalam proses latihan serta peserta ekstrakurikuler akan lebih mudah dalam latihan passing atas. Jadi dengan latihan permainan target ini peserta dengan mudah mempelajari dan menunjang pengembangan teknik dasar passing atas dalam permainan bola voli

SIMPULAN

Berdasarkan analisis hasil penelitian dan pembahasan, dapat disimpulkan bahwa terdapat Pengaruh Latihan Permainan Target Terhadap Passing Atas Pada Siswa Putra Peserta

Ekstrakurikuler Bolavoli Di Sekolah Menengah Kejuruan Doa Bangsa Palabuhanratu.

DAFTAR PUSTAKA

- Harsosno. 2013. Coaching dan Aspek Psikologis dalam Coaching. Bandung: CV Tarsito
- Hidayat, Arif., & Muslimin. (2018). Pengembangan Perangkat Tes Dan Pengukuran Passing Bola Voli Berbasis Komputer. *Jurnal Sositologi*. <https://doi.org/10.5614/sostek.itbj.2018.17.2.11>
- Juari, Wagino, Dkk. 2007. Pendidikan Jasmani Dan Olahraga Kesehatan Kelas 6 SD, Pusat Pembinaan. Kementrian Pendidikan Nasional.
- Linawati. 2015. Pengaruh Latihan Permainan Target Terhadap Passing Atas Pada Siswa Putra Peserta Ekstrakurikuler Bolavoli Di Smp Negeri 2 Piyungan Bantul Daerah Istimewa Yogyakarta (Diy)
- Maksum, Ali. 2012. Metodologi Penelitian Dalam Olahraga. Surabaya : Unesa University Press.
- Nurhasan. Dkk. 2014. Tes Dan Pengukuran Keolahragaan. Bandung: Universitas Pendidikan Indonesia
- Subroto, Toto. dkk. 2010. Permainan Bola Voli .Bandung :Fakultas Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan. Universitas Pendidikan Indonesia.

Sukardi. 2003. Metodologi Penelitian Pendidikan. Yogyakarta : Bumi Aksara. Sumarya, Dkk (2010). Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan Kelas 5 SD. Jakarta: CV Arya Duta

Wawang Wahyudi. 2014. Pengaruh Media Latihan Servis Terhadap Prestasi Keterampilan Servis Dalam Permainan Bola Voli Pada Klub SBV Pop Bandung.