



Pengaruh Metode Bentuk Bermain Dan Latihan Terhadap Passing Bawah Bola Voli

Muhammad Ramadhan¹, Zarwan²

Fakultas Ilmu Keolahrgaan, Universitas Negeri Padang
muhmmadramadhan@yahoo.com¹, zarwan@fik.unp.ac.id

Kata Kunci : Metode Bentuk Bermain, Metode Bentuk Latihan

Abstrak : Jenis penelitian ini adalah exsperimen semu, populasi adalah siswa yang mengikuti extra di MAN Dharmasraya yang berjumlah 20 orang. Pengambilan sampel menggunakan teknik *purposive sampling*. Dan Pengujian hipotesis penelitian ini menggunakan analisis uji t komparasi. Hasil analisis data menunjukkan bahwa metode latihan *passing* bawah berpengaruh signifikan terhadap passing bawan siswa MAN Dharmasraya, hal ini dibuktikan dengan hasil penilitian yang menyatakan bahwa nilai $t_{hitung} (7,636) > t_{tabel} (1,883)$, sehingga H_0 ditolak dan H_a diterima. Dan metode bermain dengan hasil $t_{hitung} (2,725) > t_{tabel} (1,883)$, sehingga H_0 ditolak dan H_a direterima. Dan perbedaan metode dengan hasil $t_{hitung} (1,84) > t_{tabel} (1,73)$, sehingga H_0 ditolak dan H_a diterima.

Keywords : *Method of Form of Play, Method of Forming Exercise*

Abstract : *The type of this research is quasi-experimental, the population is students who take extra in the Dharmasraya MAN, amounting to 20 people. Sampling using purposive sampling technique. And testing the hypothesis of this study using a comparative t test analysis. The results of data analysis showed that the method of lower passing training had a significant effect on the passing of students of the Dharmasraya MAN, this was evidenced by the results of the study stating that the tcount (7.636)> t table (1,883), so Ho was rejected and Ha was accepted. And the method of playing with the results of tcount (2.725)> t table (1,883), so that Ho is rejected and Ha is accepted. And the difference in methods with the results of tcount (1.84)> t table (1.73), so that Ho is rejected and Ha is accepted.*

PENDAHULUAN

Tujuan dari pembinaan dan pengembangan olahraga bolavoli di Indonesia adalah untuk meningkatkan prestasi, maka untuk dapat mengejar prestasi puncak hendaknya ditempuh melalui pendekatan secara ilmiah seperti yang dijelaskan dalam UU RI No.3 pasal 20 ayat 5 (2005) bahwa : “Untuk kemajuan olahraga prestasi, pemerintah daerah dan atau masyarakat dapat mengembangkan : a) Perkumpulan olahraga. b) Pusat penelitian dan pengembangan ilmu pengetahuan dan teknologi

keolahragaan. c) Sentra pembinaan olahraga prestasi. d) Pendidikan dan pelatihan tenaga keolahragaan. e) Prasarana dan sarana olahraga prestasi. f) Sistem pemanduan dan pengembangan bakat olahraga. g) Sistem Informasi keolahragaan ;dan h) Melakukan uji coba kemampuan prestasi olahragawan pada tingkat daerah, nasional dan Internasional sesuai dengan kebutuhan”.
 Dari sekian banyak teknik bolavoli yang dilatih yang penting adalah *passing*, khususnya *passing* bawah yang merupakan awal terjadinya penyusunan strategi penyerangan untuk memperoleh angka

penyusunan serangan yang dilancarkan sehingga lebih mudah untuk memperoleh angka. Di samping itu *passing* bawah merupakan salah satu teknik dasar yang dapat digunakan untuk menahan pukulan *smash* dari lawan. Olahraga bolavoli merupakan salah satu cabang olahraga yang sangat disenangi oleh peserta didik. Sebab olahraga ini merupakan olahraga yang sering membawa nama baik sekolah, baik di tingkat kecamatan maupun di Kabupaten Dharmasraya. Kegiatan olahraga bolavoli sudah berjalan dengan baik namun masih banyak juga kendala yang sering terjadi pada pemain pada saat melakukan pertandingan. Kendalanya antara lain, seringnya kebobolan bola pada saat melakukan penyerangan ke daerah lawan maupun mempertahankan daerah sendiri dari serangan lawan, kemampuan *passing* bawah pemain yang tidak akurat.

Untuk mempelajari teknik-teknik dasar bermain bolavoli yang baik, sangat dibutuhkan sekali oleh pemain teknik –teknik penguasaan bola dalam *passing* bawah. Menurut Departemen Pendidikan dan Kebudayaan RI 1976: 225)''*Passing* bawah merupakan tehnik yang sangat penting. *Passing* bawah disini dimaksud adalah pengambilan bola dengan dua tangan berpegangan satu sama lain, dengan ayunan dari bawah atas depan. Yang perlu mendapat perhatian disini ialah waktu tangan mau disentuh pada bola, lengan tidak dalam keadaan lurus dan di renggangkan''.

Penelitian ini mengidentifikasi Apakah Metode Bermain, Latihan, Teknik Dasar, Taktik, dan Kondisi Fisik berpengaruh terhadap kemampuan *Passing* Bawah Peserta didik Bolavoli MAN Dharmasraya?. Mengingat banyaknya permasalahan yang dapat diteliti maka penelitian ini dibatasi hanya melihat masalah Metode Latihan, Metode Bermain, dan Perbedaan Metode Bermain dan Metode Latihan terhadap kemampuan *passing* bawah peserta didik bolavoli MAN Dharmasraya.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini adalah penelitian eksperimen. Penelitian ini dilaksanakan di MAN Dharmasraya

yang bertempat kabupaten Dharmasraya. pada 10 Juni s.d 10 Juli 2018. Dengan meliputi pelaksanaan tes pendahuluan (*pretest*) pelaksanaan tes akhir (*posttest*). Populasi dalam penelitian ini adalah peserta didik bolavoli MAN Dharmasraya yang berjumlah 37 orang, yang terdiri dari 21 pemain putra dan 16 pemain putri. Pengambilan sampel dilakukan secara *purposive sampling*. " Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes kemampuan *passing* bawah peserta didik bolavoli MAN Dharmasraya dengan "Test Brumbach Fore Arms Pass Wall-Volley Test". Untuk mendapatkan data yang dibutuhkan dalam penelitian dilakukan tes keterampilan *passing* bawah terhdap seluruh sampel sebelum perlakuan (*pretest*) dan setelah perlakuan (*posttest*).

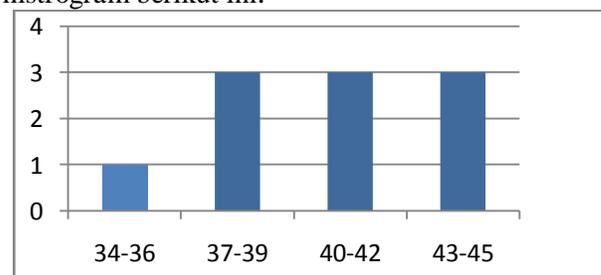
HASIL PENELITIAN

1. Tes Awal Kemampuan *Passing* Bawah

Tabel 1. Distribusi Hasil Data Tes Awal *Passing* Bawah Kelompok Latihan

Kelas interval	Frekuensi absolut	Frekuensi relatif
43-45	1	10%
40-42	3	30%
37-39	3	30%
34-36	3	30%
jumlah	10	100%

Berdasarkan tabel di atas, dari 10 orang pemain, yang berada pada kelas interval 34-36 adalah 3 orang (30%), kelas interval 37-39 adalah sebanyak 3 orang (30%) dan kelas interval 40-42 adalah 3 orang (30%) dan kelas interval 43-45 adalah 1 (10%). Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada histogram berikut ini.



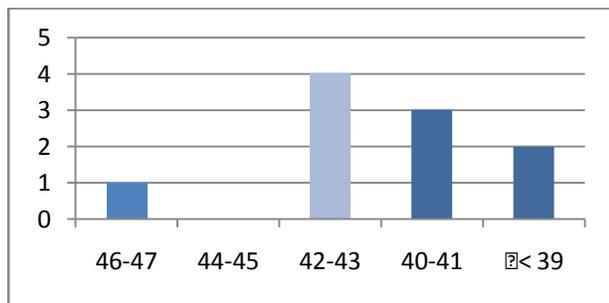
Gambar 1. Histogram Hasil Data Tes Awal Kelompok Latihan

2. Tes Akhir Kemampuan Passing Bawah kelompok latihan

Tabel 2. Distribusi Hasil Data Tes Awal Passing Bawah Kelompok Latihan

Kelas Interval	Frekuensi Absolut	Frekuensi relatif
46-47	1	10%
44-45	0	0%
42-43	4	40%
40-41	3	30%
≤ 39	2	20%
jumlah	10	100%

Berdasarkan Tabel diatas dari 10 orang pemain di MAN Dharmasraya, yang berada dalam kelas interval ≤ 39 yaitu ada 2 orang (20%), kelas interval 40-41 yaitu 3 orang (30%), dan kelas interval 42-43 ditemukan sebanyak 4 orang (40%) kelas interval 44-45 yaitu 0, dan kelas interval 46-47 di temukan sebanyak 1 orang (10%). Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada histogram dibawah ini



Gambar 2. Histogram Hasil Data Akhir Kelompok Latihan

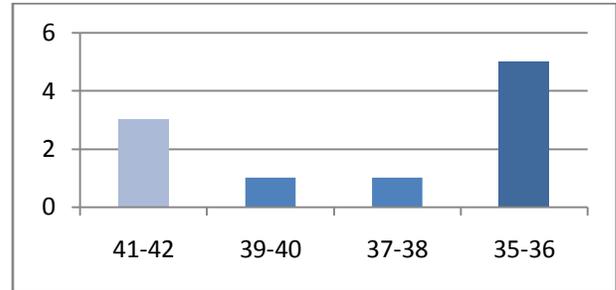
3. Tes Awal Kemampuan Passing bawah kelompok bermain

Tabel 3. Distribusi Hasil Data Tes awal Passing Bawah Kelompok Metode Bermain

Kelas Interval	Frekuensi Absolut	Frekuensi relatif
41-42	3	30%
39-40	1	10%
37-38	1	10%
35-36	5	50%
Jumlah	10	100%

Berpedoman pada diatas, dari 10 orang pemain di MAN Dharmasraya, yang memiliki kelas interval 35-36 yaitu hanya 5 orang (50%), kelas interval 37-

38 adalah sebanyak 1 orang (10%) kelas interval 39-40 adalah 1 orang (10%) dan kelas interval 41-42 yaitu hanya 3 orang (30%). Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada histogram di bawah ini.



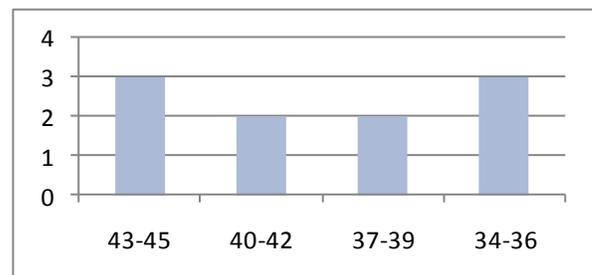
Gambar 3. Histogram Hasil Data Tes Awal Kemampuan Passing bawah Kelompok Bermain

4. Tes Akhir Kemampuan Passing bawah kelompok bermain

Tabel 4. Distribusi Hasil Data Tes Akhir Passing Bawah Kelompok Metode Bermain

Kelas Interval	Frekuensi absolut	Frekuensi relatif
43-45	3	30%
40-42	2	20%
37-39	2	20%
34-36	3	30%
Jumlah	10	100%

Berpedoman pada Tabel diatas , dari 10 orang pemain di MAN Dharmasraya, yang berada pada kelas interval 34-36 adalah 3orang (30%), kelas interval 37-39 yaitu sebanyak 2 orang (20%) kelas interval 40-42 yaitu 2 orang (20%) dan kelas interval 43-45 adalah 3 orang (30%). Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada histogram dibawah ini.



Gambar 4. Histogram Hasil Data Akhir Kemampuan Passing bawah Kelompok bermain

PEMBAHASAN

1. Terdapat Pengaruh Metode Latihan Terhadap Passing Bawah

Hasil penelitian metode latihan *passing bawah* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap kemampuan *passing bawah* di MAN Dharmasraya, dan secara empiris dengan perolehan $t_{hitung} = 7,636 > t_{tabel} = 1,833$. Kemampuan *passing bawah* dari 10 orang pemain bolavoli setelah diberikan perlakuan dengan menggunakan metode latihan *passing bawah* terjadi peningkatan sebesar 2,1. Hal ini dapat diketahui dari nilai rata-rata (mean) pada tes awal yaitu 39, dan menjadi 41,1 pada tes akhir.

2. Terdapat Pengaruh Metode Bermain Terhadap Kemampuan Passing Bawah

Hasil penelitian model latihan *passing* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap kemampuan *passing* atas bolavoli pemain di MAN Dharmasraya, dan secara empiris dengan perolehan $t_{hitung} = 2,72 > t_{tabel} = 1,833$. Selanjutnya diketahui bahwa kemampuan *passing bawah* bolavoli dari 10 orang pemain setelah diberikan perlakuan dengan menggunakan metode bermain *passing bawah* terjadi peningkatan sebesar 1,2. Hal ini dapat diketahui dari nilai rata-rata (mean) pada tes awal yaitu 37,8, dan menjadi 39 pada tes akhir.

3. Terdapat Perbedaan Pengaruh Yang Signifikan Antara Metode Latihan Dan Metode Bermain Terhadap Kemampuan Passing Bawah

Hasil dari metode latihan *passing* memberikan pengaruh yang signifikan dari pada metode bermain *passing* terhadap kemampuan *passing bawah* bolavoli pemain MAN Dharmasraya, dan secara empiris dengan perolehan $t_{hitung} = 1,84 > t_{tabel} = 1,74$. Dengan demikian terdapat perbedaan yang signifikan antara metode bentuk latihan antara metode bermain terhadap kemampuan *passing bawah* peserta didik MAN Dharmasraya. Hal ini terlihat dari nilai rata-rata *post test* kemampuan *passing* metode bentuk latihan lebih baik dari pada metode bentuk bermain terhadap kemampuan *passing bawah* peserta didik MAN Dharmasraya.

SIMPULAN

a. Terdapat pengaruh metode latihan *passing* secara signifikan terhadap kemampuan *passing bawah* metode latihan bolavoli pemain di MAN Dharmasraya, dengan hasil analisis $t_{hitung} = 7,636 > t_{tabel} = 1,833$, dan diterima kebenarannya secara empiris, serta adanya peningkatan kemampuan *passing bawah* kelompok metode latihan bolavoli

pemain ini sebesar 2,1 yaitu dari nilai rata-rata hitung tes awal 39 dan tes akhir menjadi 41,1.

- b. Terdapat pengaruh metode bermain *passing* secara signifikan terhadap kemampuan *passing bawah* bolavoli pemain di MAN Dharmasraya, dengan hasil analisis $t_{hitung} = 2,725 > t_{tabel} = 1,833$, dan di terima kebenarannya secara empiris, serta terjadi peningkatan sebesar 1,2 yaitu dari nilai rata-rata hitung tes awal 37,8 dan tes akhir menjadi 39.
- c. Terdapat Perbedaan Pengaruh Yang Signifikan Antara Metode Latihan Dan Metode Bermain Terhadap Kemampuan Passing Bawah Siswa Bola Voli MAN Dharmasraya. Dengan hasil analisis $t_{hitung} = 1,84 > t_{tabel} = 1,73$, dan diterima kebenarannya secara empiris, dengan demikian dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara metode bentuk latihan antara metode bermain terhadap kemampuan *passing bawah* peserta didik MAN Dharmasraya. Di lihat dari nilai rata-rata *post test* kemampuan *passing* metode bentuk latihan lebih baik dari pada metode bentuk bermain terhadap kemampuan *passing bawah* peserta didik MAN Dharmasraya

DAFTAR RUJUKAN

- Afdi, R. B., Zulman, Z., & Asmi, A. (2019). Pengaruh Model Latihan Passing Terhadap Kemampuan Passing Bawah Dan Passing Atas Pemain Bolavoli. *Sport Science*, 19(1), 33-40.
- Erianti, F. U. (2017). Kontribusi Konsentrasi dan Motivasi Belajar dengan Keterampilan Bolavoli Dasar Mahasiswa. *Jurnal MensSana*, 2(1), 29-36.
- Roestiyah. (2001). Strategi Pembelajaran Mengajar. Jakarta: Rineka Cipta
- Sagala, S. (2003). Konsep dan Makna Pembelajaran. Surabaya: Alfabeta
- Syafruddin (2004). Permainan Bolavoli (Training, Teknik, dan Taktik). Padang: FIK UNP.
- Syafruddin (2016). Ilmu Kepelatihan Olahraga. Padang: UNP Press