
PENGARUH LATIHAN DENGAN MODEL BERMAIN UNTUK MENINGKATKAN PASSING ATAS DAN PASSING BAWAH PERMAINAN BOLA VOLI SISWA DI SMP NEGERI 1 KABANJAHE

Janwar Frihasan Sinuraya¹, Julius Boy Nesra Basgimata Barus², Jusup Roy Tamba³^{1,2} Dosen Pendidikan Olahraga, Universitas Quality Berastagi³ Mahasiswa Pendidikan Olahraga, Universitas Quality BerastagiEmail : janwarfrihasansinuraya@yahoo.com

ABSTRAK

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh pelatihan menggunakan model bermain terhadap peningkatan keterampilan passing atas dan passing bawah dalam permainan bola voli pada peserta ekstrakurikuler bola voli SMP Negeri 1 Kabanjahe. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif, khususnya menggunakan teknik quasi eksperimen dengan One Group Pretest and Posttest Design. Partisipan dalam penelitian ini adalah siswa kelas VII SMP Negeri 1 Kabanjahe yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bola voli. Sebanyak 25 peserta dipilih dengan menggunakan metode yang disebut total sampling. Penelitian ini menggunakan instrumen Brumbach Forearms Pass Wall Volley Test untuk menilai ketepatan passing atas dan bawah. Instrumen ini mempunyai koefisien validitas sebesar 0,80 dan reliabilitas sebesar 0,896. Selain itu, Tes Bola Voli Kautz juga digunakan, yang memiliki koefisien validitas 0,82 dan reliabilitas 0,90. Pendekatan analisis data yang digunakan adalah uji-t, dengan ambang signifikansi ditetapkan sebesar 5%. Hasil penelitian menunjukkan adanya pengaruh gaya bermain terhadap keterampilan teknis dasar over-passing dan under-passing dalam kegiatan ekstrakurikuler di SMP Negeri 1 Kabanjahe. (2) Tidak terdapat perbedaan yang signifikan secara statistik antara passing atas dan passing bawah yang ditunjukkan dengan nilai Sig. Istilah "2 sisi" mengacu pada uji statistik yang mempertimbangkan kedua arah pengaruh atau hubungan. Nol koma nol nol

Kata Kunci : model bermain, passing atas, passing bawah**ABSTRACT**

The aim of this research is to determine the effect of training using a playing model on improving upper passing and lower passing skills in volleyball games among volleyball extracurricular participants at SMP Negeri 1 Kabanjahe. This research uses a quantitative approach, specifically using quasi-experimental techniques with One Group Pretest and Posttest Design. Participants in this research were class VII students at SMP Negeri 1 Kabanjahe who took part in volleyball extracurricular activities. A total of 25 participants were selected using a method called total sampling. This research uses the Brumbach Forearms Pass Wall Volley Test instrument to assess the accuracy of upper and lower passes. This instrument has a validity coefficient of 0.80 and a reliability of 0.896. In addition, the Kautz Volleyball Test was also used, which has a validity coefficient of 0.82 and a reliability of 0.90. The data analysis approach used was the t-test, with a significance threshold set at 5%. The results of the research show that there is an influence of playing style on the basic technical skills of over-passing and under-passing in extracurricular activities at SMP Negeri 1 Kabanjahe. (2) There is no statistically significant difference between upper passing and lower passing as indicated by the Sig value. The term "2-sided" refers to a statistical test that considers both directions of an influence or relationship. Zero point zero zero

Keywords : playing model, top passing, bottom passing**I. PENDAHULUAN**

Bola voli dianut secara luas oleh

masyarakat sebagai olahraga yang sangat populer. Permainan bola voli menarik karena keterusterangan dan kesenangannya.

Apalagi kemajuan olahraga bola voli semakin banyak dilaksanakan di lembaga-lembaga pendidikan seperti sekolah dasar (SD), sekolah menengah pertama (SMP), sekolah menengah atas (SMA), sekolah menengah kejuruan (SMK), serta perguruan tinggi negeri dan swasta. (PTN/PTS).

Di lingkungan sekolah, bola voli digunakan sebagai upaya pendidikan dan berfungsi sebagai bentuk pembelajaran ekstrakurikuler yang berlangsung pada waktu senggang atau di luar jam pelajaran normal. Saat ini, bolavoli tidak hanya dianggap sebagai aktivitas rekreasi, tetapi juga sebagai komponen penting dalam pendidikan jasmani. (Sulistiadinata, 2020) Bola voli berfungsi sebagai olahraga instruksional terutama untuk meningkatkan dan mempertahankan kebugaran jasmani pada anak, mendorong kolaborasi, dan menanamkan sportivitas serta tumbuhnya sifat-sifat yang diinginkan lainnya. (Syamsuryadin & Wahyuniati, 2017); (Achmad, 2016), peran utama bola voli sebagai kegiatan pendidikan adalah untuk mendukung pengembangan dan pemeliharaan kebugaran jasmani pada anak, menumbuhkan keterampilan kerja sama tim, dan meningkatkan sportivitas serta pengembangan kualitas lainnya.

Bola voli mencakup banyak teknik dasar, seperti operan ke bawah, operan ke atas, servis, blok, dan strategi smash. Passing adalah kemampuan penting yang digunakan pemain untuk menggerakkan bola ke rekan satu timnya, bertindak sebagai taktik yang berguna untuk melancarkan serangan balik. (Amalia et al., 2023) Alasan dibalik hal ini adalah karena passing berfungsi sebagai tahap pertama dalam mengembangkan kemampuan smash yang esensial. Untuk melakukan smash dengan sukses, seseorang harus memiliki keahlian passing yang tinggi.

Bola voli merupakan salah satu kegiatan ekstrakurikuler yang ditawarkan di sekolah. Individu dari semua jenis kelamin, berapapun usianya, boleh berpartisipasi dalam olahraga bola voli. Kegiatan

ekstrakurikuler merupakan kegiatan pendidikan utama yang memfasilitasi pertukaran informasi antara peserta didik dan pendidik, dengan tujuan untuk meningkatkan pemahaman mereka terhadap mata pelajaran ilmiah selaras dengan tujuan pendidikan dan pengembangan keterampilan siswa. Kegiatan ekstrakurikuler dilakukan untuk mengembangkan aspek-aspek tertentu dari apa yang ditemukan pada kurikulum yang sedang dijalankan (Amoksa, 2016).

SMP Negeri 1 Kabanjahe menawarkan berbagai program pelatihan ekstrakurikuler bola voli, termasuk pengajaran metode dasar, permainan strategis, dan keterampilan kompetitif. Perolehan kemampuan bermain pada siswa sangat dipengaruhi oleh bakat, minat, dan ketekunannya. Memperoleh kemahiran dalam keterampilan dasar bola voli membutuhkan investasi waktu yang besar untuk berlatih (Wahyu Cirana et al., 2021). Latihan ini sering dilakukan pada sore hari bagi sekolah yang mempunyai waktu mulai pagi, dan sebaliknya. Tujuan dari kegiatan ekstrakurikuler ini adalah agar siswa dapat menumbuhkan minatnya pada beberapa bidang akademik, termasuk bola voli. siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bola voli menunjukkan bakat yang berbeda-beda, sehingga memerlukan penyesuaian yang disesuaikan dengan preferensi dan bakat siswa yang berorientasi pada aktivitas. Untuk mendorong pertumbuhan pribadi siswa, perlu disediakan waktu khusus untuk pengembangan bakat, minat, kemampuan, dan keterampilannya. Hal ini dapat dicapai melalui penyelenggaraan kegiatan ekstrakurikuler.

Selama survei, peneliti mengidentifikasi adanya kekurangan dalam kemahiran siswa tertentu di SMP Negeri 1 Kabanjahe dalam kegiatan ekstrakurikuler bola voli. Secara khusus, para siswa ini kurang menguasai teknik dasar bola voli, khususnya dalam passing, termasuk passing bawah dan atas. Permasalahan ini muncul karena kurangnya keragaman metodologi

pelatihan yang diberikan oleh pelatih kepada siswa. Antusiasme anak-anak yang memudar dan rasa bosan yang cepat membuat pengembangan kemampuan teknik passing yang mendasar menjadi tantangan. Hal ini terlihat ketika para pelajar terlibat dalam pertandingan kompetitif dan seringkali lalai membagikan bola kepada pemainnya yang lain. Kegagalan mengoper dapat berdampak negatif pada tim, sehingga pihak lain mendapatkan poin.

Passing merupakan suatu keterampilan dasar yang harus dimiliki oleh setiap pemain bola voli tanpa terkecuali. Passing adalah keterampilan kunci yang memungkinkan pemain mentransfer bola ke rekannya untuk memulai serangan balik. Selain itu, kurangnya teknik passing pemain dapat disebabkan oleh faktor lain, termasuk kondisi fisik, tingkat fokus, dan kemahiran dalam passing. (Nugraha & Yuliawan, 2021) Variabel-variabel ini penting bagi pemain untuk bersiap menghadapi passing. Tujuannya adalah untuk mencapai eksekusi passing yang sempurna dan disengaja. Dengan mengadopsi pendekatan seperti itu, tim dapat meningkatkan kemungkinannya untuk meraih kemenangan dalam pertandingan.

Peneliti menyelidiki dampak latihan menggunakan model bermain terhadap perkembangan passing bawah dan atas dalam permainan bola voli. Hal ini dilatarbelakangi oleh kesadaran bahwa passing adalah bakat mendasar dalam bola voli dan merupakan aspek penting yang harus dikuasai oleh semua pemain. Kurangnya kemampuan ekstrakurikuler siswa di SMP Negeri 1 Kabanjahe disebabkan oleh terbatasnya pengajaran yang diberikan oleh pelatih, sehingga menghambat penguasaan keterampilan teknik dasar bola voli oleh siswa. Selain itu, kehadiran pelatih seringkali kurang dalam memberikan instruksi yang memadai untuk pengembangan kemampuan teknis dasar dalam permainan bola voli. Mereka seringkali melakukan pelatihan mandiri tanpa melihat kemajuan yang berarti. Melalui

penelitian ini, siswa mengembangkan semangat yang tinggi untuk berlatih dengan menggunakan strategi pelatihan model bermain baru. Tujuan penelitian ini adalah untuk meningkatkan prestasi siswa tim bola voli SMP Negeri 1 Kabanjahe. Hal ini bertujuan untuk memberikan wawasan dan informasi berharga bagi siswa dan pelatih tentang berbagai level permainan bola voli. Selain itu, ini berfungsi sebagai sumber dorongan dan bahan pengembangan diri untuk membantu siswa meningkatkan keterampilan bola voli mereka. Menjanjikan di masa depan.

II. METODE PENELITIAN

Lokasi penelitian dilaksanakan di lapangan bola voli SMP Negeri 1 Kabanjahe yang berlokasi di Kabupaten Karo. Penelitian dilakukan dari tanggal November sampai Desember 2023 di lapangan SMP Negeri 1 Kabanjahe.

Populasi dibatasi oleh sejumlah individu tertentu yang setidaknya mempunyai karakteristik yang sama (Sutrisno Hadi 1991: 220). Populasi dalam penelitian ini terdiri dari siswa kelas X dan XI yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bola voli di SMP Negeri 1 Kabanjahe yang berjumlah 25 siswa baik putra maupun putri dari kelas VII. Seluruh populasi sekaligus menjadi subjek penelitian.

Teknik yang digunakan untuk pengumpulan data dalam penelitian ini adalah pemanfaatan tes. Tes yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes passing bola voli Kautz dan tes passing dinding-voli lengan bawah Brumbach. Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini dilakukan pada tahap pre-test dan post-test. Ekstrakurikuler diadakan tiga kali seminggu, yaitu pada hari Senin, Kamis, dan Jumat, dari pukul 15.00 hingga 16.30.

Sebelum dilakukan pengujian hipotesis, perlu dilakukan pengujian prasyarat. Pengujian data hasil pengukuran yang terkait dengan hasil penelitian dilakukan dengan tujuan untuk

meningkatkan analisis secara optimal. Oleh karena itu, diperlukan tes prasyarat terlebih dahulu. Uji prasyaratnya meliputi uji normalitas dan uji homogenitas data.

1. Uji Prasyarat Analisis

a. Uji Normalitas

Uji normalitas tidak lain sebenarnya adalah mengadakan pengujian terhadap normal tidaknya sebaran data yang akan dianalisis. Pengujian dilakukan tergantung variabel yang akan diolah. Uji normalitas dilakukan menggunakan rumus Kolmogorov-Smirnov dengan program SPSS 26. Data dikatakan berdistribusi normal apabila nilai Kai Kuadrat hitung (χ^2 hitung) lebih kecil daripada nilai Kai Kuadrat tabel (χ^2 tabel) pada taraf signifikansi $\alpha = 0,05$

b. Uji Homogenitas

Disamping pengujian terhadap penyebaran nilai yang akan dianalisis, perlu uji homogenitas agar yakin bahwa kelompok-kelompok yang membentuk sampel berasal dari populasi yang homogen. Uji homogenitas menggunakan uji F dari data pretest dan posttest dengan menggunakan bantuan program SPSS 26

c. Pengujian Hipotesis

Setelah data terkumpul, maka langkah selanjutnya adalah menganalisa data tersebut. Teknik analisis data untuk menganalisis data eksperimen dengan model pretest posttest design adalah dengan menggunakan uji-t (t-test). Menurut Suharsimi (2005 : 395) rumus uji-t untuk model pretest posttest design adalah sebagai berikut :

$$t = \frac{D}{\sqrt{\frac{\sum D^2 - \frac{(\sum D)^2}{N}}{N(N-1)}}$$

Dengan keterangan :

t : harga t untuk sampel berkolerasi

\bar{D} : (difference), perbedaan antara sekor tes awal dengan sekor tes akhir untuk setiap individu

D : rerata dari nilai perbedaan (rerata dari \bar{D})

D² : kuadrat dari D

N : banyaknya subjek penelitian

Untuk mengetahui signifikansi atau ada tidaknya peningkatan kemampuan teknik dasar passing bawah dengan pemberian bentuk bermain sesudah dilakukan tes awal (pre-test) dan sebelum dilakukan tes akhir (post-test), maka hasil thitung dikonsultasikan dengan ttabel pada taraf signifikansi 5%. Apabila harga thitung lebih besar dari ttabel maka terdapat perbedaan yang signifikan (bermakna), dengan demikian hipotesis nol (H0) ditolak dan hipotesis kerja diterima (Ha). Untuk menghitung prosentase peningkatan kemampuan teknik passing permainan bolavoli antara tes awal dan tes akhir menggunakan rumus sebagai berikut:

$$\text{Presentase Peningkatan} = \frac{\text{Mean different}}{\text{Mean pretest}} \times 100\%$$

III. HASIL DAN PEMBAHASAN

Deskripsi Data Hasil Penelitian

Deskripsi data penelitian berfungsi untuk mempermudah pembacaan data penelitian. Deskripsi data penelitian meliputi data pretest dan data posttest daripenelitian yang dilakukan. Dalam bab ini akan disajikan satu persatu data penelitian, dari data pretest dan data post test kemampuan passing permainan bola voli peserta ekstrakurikuler bola voli SMP

Negeri 1 Kabanjahe. Hasil penelitian “Pengaruh Latihan Dengan Model Bermain Untuk Meningkatkan Passing Permainan Bola Voli Peserta Ekstrakurikuler Bola Voli SMP Negeri 1 Kabanjahe” dideskripsikan sebagai berikut :

Data Pretest dan Posttest Akurasi Passing Atas

Hasil pretest dan posttest akurasi passing atas permainan bola voli pada Peserta Ekstrakurikuler Bola Voli SMP Negeri 1 Kabanjahe.

Tabel 1. Hasil Pretest dan Posttest Akurasi Passing Atas

No Tes	Pretest	Posttest	Selisih
3	42	44	2
11	48	54	6
12	54	62	8
2	56	57	1
1	50	57	7
4	51	60	9
8	52	57	5
7	49	55	6
5	45	49	4
9	47	57	10
6	46	58	12
10	44	52	8

Hasil analisis deskriptif statistik pretest dan posttest akurasi passing atas permainan bola voli pada ekstrakurikuler di SMP Negeri 1 Kabanjahe latihan dengan model bermain sebagai berikut:

Tabel 2. Statistik Pretest dan Posttest Akurasi Passing Atas

Statistik	Pretest	Posttest
<i>N</i>	12	12
<i>Mean</i>	48,67	55,17
<i>Median</i>	48,5	55
<i>Mode</i>	45	60
<i>Std. Deviation</i>	5,34	6,21
<i>Minimum</i>	42	44
<i>Maximum</i>	56	62
<i>Sum</i>	573	657

Data Pretest dan Posttest Akurasi Passing Bawah

Hasil pretest dan posttest akurasi passing bawah permainan bola voli pada Peserta Ekstrakurikuler Bola Voli SMP Negeri 1 Kabanjahe

Tabel 3. Hasil Pretest dan Posttest Akurasi Passing Bawah

No Tes	Pretest	Posttest	Selisih
3	35	40	5
11	37	40	3
12	50	51	1
2	49	52	3
1	39	47	8
4	45	46	1
8	50	61	11
7	32	35	3
5	40	46	6
9	40	45	5
6	38	42	4
10	38	47	9

Hasil analisis deskriptif statistik pretest dan posttest akurasi passing bawah permainan bola voli pada ekstrakurikuler di SMP Negeri 1 Kabanjahe latihan dengan model bermain sebagai berikut:

Tabel 4. Statistik Pretest dan Posttest Akurasi Passing Bawah

Statistik	Pretest	Posttest
<i>N</i>	12	12
<i>Mean</i>	41,71	46,42
<i>Median</i>	40	46
<i>Mode</i>	50	40
<i>Std. Deviation</i>	6,02	6,78
<i>Minimum</i>	32	35
<i>Maximum</i>	50	61
<i>Sum</i>	493	552

Hasil Uji Prasyarat Uji Normalitas

Tujuan uji normalitas adalah untuk

memastikan apakah variabel-variabel yang dimasukkan dalam suatu penyelidikan mengikuti distribusi normal atau tidak. Uji normalitas dihitung menggunakan rumus Kolmogorov-Smirnov atau Shapiro-Wilk, dan pengolahan data dilakukan melalui

perangkat lunak SPSS 26. Data dianggap berdistribusi normal apabila memenuhi kriteria nilai Sig yaitu lebih besar dari 0,05. Temuannya ditampilkan pada tabel berikut :

Tabel Hasil Uji Normalitas

	Tests of Normality					
	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
pretest_passing_at as	.132	12	.200*	.953	12	.847
postest_passing_a tas	.166	12	.200*	.975	12	.650
pretest_passing_b awah	.193	12	.184	.878	12	.131
postest_passing_b awah	.198	12	.154	.962	12	.706

Tabel Hasil Sig. Uji Kolmogorov-Smirnov dan Shapiro-Wilk untuk seluruh data pre-test dan post-test mengenai perkembangan passing atas dan passing bawah pada permainan bola voli melalui latihan model bermain lebih besar dari 0,05 seperti terlihat pada tabel di atas. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa distribusi ini normal. Mengingat data penelitian mengikuti distribusi normal, statistik parametrik dapat digunakan untuk penyelidikan lebih lanjut.

IV. KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Berdasarkan temuan penelitian yang diperoleh melalui analisis data dan uji hipotesis dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh metode bermain terhadap peningkatan teknik dasar passing atas dan passing bawah. Pembelajaran teknik passing atas bola voli melalui format bermain terbukti meningkatkan hasil tes passing atas siswa peserta ekstrakurikuler bola voli SMP Negeri 1 Kabanjahe sebesar 9,12%, sedangkan passing bawah menunjukkan peningkatan sebesar 10,89%.

Saran

Passing merupakan keterampilan dasar yang harus dipelajari oleh pelatih dan pelatih ekstrakurikuler, khususnya di SMP

Negeri 1 Kabanjahe, dalam konteks permainan bola voli. Oleh karena itu, penting untuk menyampaikan pengetahuan secara bertahap dan melalui beragam tugas praktik.

DAFTAR PUSTAKA

Achmad, I. Z. (2016). Hubungan Antara Power Tungkai, Koordinasi Mata-Tangan, Dan Rasa Percaya Diri Dengan Hasil Keterampilan Open Spike Bola Voli. *Jurnal Pendidikan Unsika*, 4(1).

Amalia, R., Junaidi, S., Indardi, N., Anggita, G. M., Mukarromah, S. B., & Ali, M. A. (2023). Pengaruh Latihan Setter Training Ball Dan Medicine Ball Terhadap Keterampilan Passing Atas Pada Atlet Bola Voli Putri. *Indonesian Journal Of Kinanthropology (Ijok)*, 3(1).
<https://doi.org/10.26740/Ijok.V3n1.P1-9>

Amoksa, P. (2016). Tingkat Keterampilan Dasar Bermain Bolavoli Pada Siswa Peserta Ekstrakurikuler Smp Negeri 4 Purworejo. *Journal.Student.Uny.Ac.Id*, 1(1).

Nugraha, U., & Yuliawan, E. (2021). Meningkatkan Hasil Belajar Passing Atas Bola Voli Melalui Pendekatan

- Gaya Mengajar Latihan Dengan Menggunakan Audio Visual. *Altius: Jurnal Ilmu Olahraga Dan Kesehatan*, 10(2).
<https://doi.org/10.36706/Altius.V10i2.15871>
- Sulistiadinata, H. (2020). Meningkatkan Keterampilan Passing Atas Bola Voli Melalui Media Pembelajaran Menggunakan Alat Bantu. *Jpoe*, 2(2).
<https://doi.org/10.37742/Jpoe.V2i2.60>
- Syamsuryadin, S., & Wahyuniati, C. F. S. (2017). Tingkat Pengetahuan Pelatih Bola Voli Tentang Program Latihan Mental Di Kabupaten Sleman Yogyakarta. *Jorpres (Jurnal Olahraga Prestasi)*, 13(1).
<https://doi.org/10.21831/Jorpres.V13i1.12884>
- Wahyu Cirana, Arif Rohman Hakim, & Untung Nugroho. (2021). Pengaruh Latihan Drill Smash Dan Umpan Smash Terhadap Keterampilan Smash Bola Voli Pada Atlet Putra Usia 13-15 Tahun Club Bola Voli Vita Solo Tahun 2020. *Jurnal Ilmiah Penjas (Penelitian, Pendidikan Dan Pengajaran)*, 7(1).
<https://doi.org/10.36728/Jip.V7i1.1381>