

**PENGARUH PERMAINAN KEPALA BERANJAU TERHADAP PENINGKATAN
PASSING BAWAH BOLA VOLI PADA SISWA PUTRA KELAS VIII
SMP NEGERI 5 KOTA JAMBI**

Agus Parman¹, Ugi Nugraha²
^{1,2}PORKES FKIP Universitas Jambi
parmanagus05@gmail.com

ABSTRACT

There are many forms of game practice that can improve down-passing abilities, one of which is the open-head game, which can be used as a form of training for students in an effort to improve down-passing ability in volleyball games. The goal to be achieved through this research is to reveal the influence of the long-head game on improvement. Volleyball Bottom Passing in Class VIII Male Students of SMP Negeri 5 Jambi City. The research method used was an experimental method with a One Group Pre test - Post test design research design, with a sample size of 25 students from the existing population. The sample was obtained using a conditional sampling technique (Purposive Sample). This research began with an initial test and a final test for volleyball underpasses. The training was carried out for six weeks with a frequency of three times a week. The results of this study used quasi-experimental t-test data analysis which showed that there was an influence of the head-to-head game on improving volleyball bottom passing in class VIII male students at SMP Negeri 5 Jambi City ($t_{count} 15.522 > t_{table} 1.711$ with a confidence level of 95%). Thus, H_0 is rejected and H_a is accepted. So it can be concluded that there is an influence of the head game on improving volleyball bottom passing in class VIII male students at SMP Negeri 5 Jambi City.

Keywords: *down passing ability, landing head game*

ABSTRAK

Banyak sekali bentuk latihan permainan yang dapat meningkatkan kemampuan *passing* bawah salah satunya latihan permainan kepala beranjau dapat digunakan sebagai bentuk latihan siswa dalam upaya peningkatan kemampuan *passing* bawah pada permainan bola voli. Tujuan yang ingin dicapai melalui penelitian ini adalah untuk mengungkapkan Pengaruh Permainan Kepala Beranjau Terhadap Peningkatan *Passing* Bawah Bola Voli Pada Siswa Putra Kelas VIII SMP Negeri 5 Kota Jambi. Metode penelitian yang digunakan adalah metode eksperimen dengan rancangan penelitian *One Grup Pre test – Post test Design*, dengan jumlah sampel 25 siswa dari populasi yang ada. Sampel didapat dengan teknik sampel bersyarat (*Purposive Sample*). Penelitian ini diawali dengan test awal dan test akhir *passing* bawah bola voli. Latihan dilakukan selama enam minggu dengan frekuensi tiga kali seminggu. Hasil penelitian ini menggunakan analisis data uji – t eksperimen semu yang menunjukkan bahwa terdapat Pengaruh Permainan Kepala Beranjau

Terhadap Peningkatan *Passing* Bawah Bola Voli Pada Siswa Putra Kelas VIII SMP Negeri 5 Kota Jambi ($t_{hitung} 15,522 > t_{tabel} 1,711$ dengan tarap kepercayaan 95%). Dengan demikian H_0 ditolak dan H_a diterima. Sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat Pengaruh Permainan Kepala Beranjau Terhadap Peningkatan *Passing* Bawah Bola Voli Pada Siswa Putra Kelas VIII SMP Negeri 5 Kota Jambi.

Kata Kunci: kemampuan passing bawah, permainan kepala beranjau

A. Pendahuluan

Salah satu cabang olahraga yang cukup digemari dan ditekuni masyarakat adalah permainan bola voli. Saat ini permainan bola voli telah mengalami perkembangan yang sangat pesat. Hal ini ditandai dengan semakin banyak kejuaraan yang telah digelar baik tingkat nasional maupun internasional. Permainan ini benar-benar telah memasyarakat. Semua lapisan masyarakat, mulai dari usia anak-anak hingga orang dewasa, baik pria maupun wanita, telah mengenal permainan bola voli. Namun memasyarakatnya perkembangan bola voli belum menghasilkan prestasi yang maksimal, padahal kejuaraan yang digelar dimulai dari usia dini (usia anak-anak) hingga usia dewasa. Sehingga perlu pembinaan secara dini dan intensif. Pembinaan dan pengembangan bola voli ini hendaknya dilakukan sedini mungkin, minimal pada anak usia sekolah dasar. Seperti yang dikeluarkan Dieter

(2007 : 14) anak dapat mulai berlatih bola voli menginjak usia delapan tahun, dilatih dengan prinsip-prinsip utama yang merupakan dasar kemampuan bermain, yaitu basic skill.

Viera dan Feguson dalam Triyatmoko (2004:1) mengatakan beberapa alasan mengapa bola voli menjadi permainan yang digemari oleh masyarakat yaitu : 1) Olahraga ini dapat beradaptasi terhadap berbagai kondisi yang mungkin timbul di dalamnya, 2) Olahraga ini dapat dimainkan berapapun jumlah pemainnya, dari yang berjumlah dua orang, yang sangat terkenal dalam voli pantai, sampai enam orang jumlah pemain yang biasa digunakan dalam pertandingan antar perguruan tinggi, antar akademik, pemula dan antar klub, 3) Olahraga ini dapat dimainkan dan dinikmati oleh segala usia dan tingkat kemampuan, 4) Olahraga ini dapat dimainkan di segala bentuk permukaan rumput, kayu, pasir, dan berbagai macam permukaan lantai buatan, 5) Olahraga ini sangat baik

sebagai kegiatan antar jenis kelamin, 6) Olahraga ini menarik bagi penonton pertandingan, 7) Olahraga ini dapat dimainkan baik di dalam maupun di luar ruangan, 8) Olahraga ini merupakan kegiatan bersifat rekreasi, 9) Olahraga ini hanya membutuhkan sedikit peraturan dasar dan sedikit keahlian, 10) Olahraga ini hanya memerlukan sedikit perlengkapan.

Sedangkan olahraga bola voli dalam konteks sebagai olahraga pendidikan telah menjadi salah satu olahraga yang banyak diminati oleh siswa-siswi di sekolah maupun di perguruan tinggi. Sebagai olahraga pendidikan permainan bola voli memiliki filosofi yang bisa di praktekan dalam kehidupan masyarakat yang hiterogen seperti sportifitas, kerja sama serta etos kerja.

Setiap cabang olahraga memiliki taktik dan teknik tersendiri, demikian pula pada cabang olahraga bola voli. Salah satu teknik dasar permainan bola voli itu adalah passing. Teknik passing merupakan teknik yang paling dasar dari sekian teknik dasar yang ada, oleh karena itu sangat penting diberikan sebab merupakan salah satu faktor penentu keberhasilan permainan bola voli.

Teknik passing ada dua yaitu passing atas dan passing bawah (Ahmadi, 2007 :23). Keduanya memiliki tingkat kesulitan yang tidak sama. Passing atas relatif lebih sulit dibanding passing bawah. Oleh karena itu pentingnya guru atau pelatih untuk kreatif dan terampil dalam mengajarkan kedua teknik tersebut sehingga anak didik mudah menguasainya. Hal ini karena dalam permainan bola voli yang sangat penting dipelajari salah satunya adalah passing. Passing sebagai penunjang sukses tidaknya permainan bola voli baik pada saat melakukan serangan atau bertahan. Passing pada dasarnya merupakan kunci dasar dalam suatu permainan bola voli maka passing mutlak untuk dikuasai oleh semua pemain. Hal ini berarti bahwa pada latihan teknik dasar passing perlu dikuasai lebih dahulu sebelum teknik-teknik yang lain. Passing bawah dalam permainan bola voli merupakan teknik yang wajib dikuasai oleh setiap pemain bola voli, biasanya digunakan untuk menerima servis dan untuk menyelamatkan bola-bola yang sulit. Passing yang baik dalam menerima servis akan memudahkan sebuah tim dalam menyusun suatu serangan.

Di SMP Negeri 5 Kota Jambi, permainan bola voli telah dimasukkan dalam kurikulum pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan sebagai kurikulum wajib. Selain itu, permainan bola voli juga dikembangkan dalam salah satu kegiatan ekstrakurikuler dan class meeting dengan tujuan pembinaan dan pengembangan prestasi pada bidang olahraga. Namun tujuan tersebut tidak dapat terpenuhi secara maksimal, agar tujuan tersebut dapat tercapai maka guru dituntut kreatif dan inovatif dalam kegiatan pembelajaran, baik dalam penggunaan media maupun strategi dan pendekatan pembelajaran itu sendiri. Dengan strategi dan pendekatan yang tepat, guru akan dapat menciptakan suasana belajar yang bermakna dan menyenangkan bagi siswa khususnya siswa yang malas dan jenuh.

Dilihat dari kemampuan passing bawah pada siswa SMPN 5 Kota Jambi selama peneliti mengikuti PPL di sekolah tersebut terlihat belum maksimal, dimana bola voli dipassing belum tertuju secara pas sesuai dengan arah yang di harapkan. Dalam permainan bola voli, pass bawah merupakan teknik dasar dalam bola voli, karena pass bawah yang kurang

baik akan mempersulit tim atau kawan dalam mengembalikan bola, sehingga kecil kemungkinan untuk dapat melakukan serangan. Melihat gejala tersebut, perlu diupayakan suatu bentuk latihan permainan yang sifatnya menyenangkan sehingga siswa dapat termotivasi dan tertarik untuk mengikutinya. Dari uraian di atas cara atau strategi peneliti berikan adalah latihan permainan kepala beranjau. Melalui permainan kepala beranjau ini diharapkan siswa termotivasi dan mampu melakukan passing bawah pada permainan bola voli. Latihan kepala beranjau merupakan latihan sambil bermain dalam pelaksanaannya, sehingga siswa diharapkan mampu meningkatkan minat dalam bermain bola voli dan terhindar dari rasa bosan dan monoton. Dalam penelitian ini batasan yang diberikan oleh peneliti adalah peningkatan kemampuan passing bawah permainan bola voli melalui permainan kepala beranjau.

B. Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode eksperimen karena dimaksudkan untuk melihat akibat suatu perlakuan. Seperti yang dikemukakan Arikunto (2006 : 11)

penelitian eksperimen adalah suatu cara untuk mencari hubungan sebab akibat (hubungan kasual) antara dua faktor yang sengaja ditimbulkan oleh peneliti dengan mengeliminasi atau mengurangi atau menyisihkan faktor-faktor lain yang mengganggu. Dengan menggunakan rancangan One Group *Pre test – Post test Design* yaitu kelompok yang diberi perlakuan, tetapi sebelum perlakuan dilakukan tes awal (*pre test*), dan kemudian diperlakukan lagi tes akhir (*post test*).

Menurut Arikunto (2006:160) metode penelitian adalah cara yang digunakan peneliti dalam mengumpulkan data penelitiannya. Untuk memperoleh data peneliti melakukan tes prestasi yaitu test yang digunakan untuk mengukur pencapaian seseorang setelah mempelajari sesuatu. Instrumen yang digunakan untuk memperoleh data dalam penelitian ini adalah dengan cara melakukan keterampilan *passing bawah*. Dalam penelitian ini instrument dilakukan dengan cara sampel melakukan *passing bawah* pada *pre test* dan *post test*. Adapun alat yang digunakan dalam penelitian ini adalah dinding/tembok untuk petak sasaran, bola voli, dan stop watch.

Prosedur pelaksanaannya yaitu peserta tes (*teste*) melakukan *passing bawah* ke dinding atau tembok selama 1 menit dan dihitung jumlah sentuhan yang sah dengan bola mengenai dinding pada petak sasaran atau bola yang mengenai batas garis sasaran dan inilah yang dijadikan sebagai nilai akhir. Adapun cara pengambilan data dengan langkah-langkah sebagai berikut : 1) peserta tes berdiri di bawah petak sasaran, 2) Begitu aba-aba dimulainya tes, stopwatch dijalankan, dan bola dilemparkan ke dinding dari tempat yang bebas, 3) Setelah bola memantul kembali, bola di-pas ke dinding tertuju ke dalam kotak sasaran.(Nurhasan 2001:169).

C.Hasil Penelitian dan Pembahasan

Hasil penelitian ini akan membahas tentang beberapa pokok penting berdasarkan hasil analisis data. Secara rinci hasil penelitian akan membahas mengenai deskripsi data penelitian, persyaratan uji analisis, frekuensi data, dan uji hipotesis penelitian.

Deskripsi data adalah hasil yang diperoleh dari tes kemampuan *passing bawah* dalam permainan bola voli kelompok eksperimen berjumlah 25 orang sampel dilakukan

perhitungan rata-rata, simpangan baku, kemampuan terbaik, kemampuan terburuk dan rentang, Hasilnya secara eksplisit seperti terlihat pada tabel berikut ini :

Tabel 4.1. Deskripsi Data Penelitian

Sumber variasi	N	Rata-rata	Simpangan baku	Kemampuan Terbaik	Kemampuan terburuk	Rentang
Test awal	25	18,12	4,226	27	12	15
Test akhir	25	24,52	5,133	33	16	17

Hipotesis penelitian ini adalah “Terdapat pengaruh permainan kepala beranjau terhadap kemampuan *passing* bawah permainan bola voli pada siswa kelas VIII SMP Negeri 5 Kota Jambi. Untuk menguji hipotesis ini diterima atau ditolak maka penulis membandingkan hasil rata-rata data tes awal dan tes akhir dengan menggunakan analisis uji – t . sebelum uji – t dilakukan terlebih dahulu di lakukan analisis frekuensi, uji normalitas dan homogenitas varians data.

Frekuensi data bertujuan untuk mengetahui peningkatan distribusi frekuensi kemampuan *passing* bawah dalam permainan bola voli sampel sebelum dan sesudah eksperimen permainan kepala beranjau.

Tabel 4.2. Frekuensi Data Tes Awal

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid				
Kurang	18	72	72	72
Sangat Kurang	7	28	28	100
Total	25	100	100	

Berdasarkan tabel diatas diketahui frekuensi *passing* bawah sampel dalam permainan bola voli skor terendah dari 25 sampel pada kriteria Sangat Kurang sebanyak 7 orang (28%), Kurang ; 18 orang (72%), ini menunjukkan bahwa kemampuan sampel masih jauh dari apa yang diharapkan.

Gambar 4.1. Kemampuan Sampel Sebelum eksperimen

Tabel 4.3. Frekuensi Data Tes Akhir

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid				
Cukup	5	20	20	20
Kurang	20	80	80	100
Total	25	100	100	

Berdasarkan tabel diatas diketahui frekuensi *passing* bawah dalam permainan bola voli sampel setelah eksperimen permainan kepala beranjau klasifikasi skor terendah dari 25 sampel pada kriteria Kurang sebanyak 20 orang (80 %), Cukup ; 5 orang (20 %).

Dalam pelaksanaan penelitian ini, tes dilakukan sebanyak 2 kali yaitu tes awal dan tes akhir. Tes awal yang dilakukan bertujuan untuk melihat kemampuan awal seseorang sebelum diberikan perlakuan dan tes akhir yang dilakukan bertujuan untuk

melihat sejauh mana Pengaruh permainan kepala beranjau terhadap peningkatan kemampuan passing bawah dalam permainan bola voli. latihan dilakukan dengan frekuensi 3 kali seminggu selama 18 kali pertemuan.

Untuk melihat hasil eksperimen dapat dilakukan dengan menganalisis data tes akhir dan tes awal kemampuan sampel dalam passing bawah permainan bola voli dengan analisis uji – t eksperimen semu kriteria uji apabila thitung lebih besar dari ttabel, ini berarti adanya perbedaan yang berarti dan sebaliknya apabila thitung lebih kecil dari ttabel, ini berarti tidak ada perbedaan yang berarti.

Dari analisis statistik pada pengujian menunjukkan permainan kepala beranjau dapat meningkatkan kemampuan sampel dalam melakukan passing bawah permainan bola voli hal ini disimpulkan berdasarkan hasil analisis data uji statistik t eksperimen semu di peroleh thitung 15,522 harga tersebut di bandingkan dengan harga ttabel dengan df ; n – 1 (25 – 1 = 24). Pada taraf signifikan $\alpha = 0,05$. adalah 1,711. dengan demikian $t_h > t_t$ maka hipotesis alternatif (H_a) yang dikemukakan dalam penelitian ini

diterima kebenarannya. Bahwa antara tes awal dan tes akhir mempunyai hasil yang berbeda, dengan arti kata terdapat peningkatan kemampuan passing bawah dalam permainan bola voli setelah melakukan permainan kepala beranjau pada siswa kelas VIII SMP Negeri 5 Kota Jambi

Berdasarkan hasil penelitian diatas dapat disimpulkan bahwa untuk meningkatkan passing bawah permainan bola voli dapat dilakukan dengan melakukan permainan kepala beranjau. Hal ini tentu terjadi karena adanya kerjasama yang baik antara pelatih dan yang dilatih serta kesadaran tinggi untuk melakukan latihan berdasarkan program yang telah ditetapkan. Sebab tanpa kesadaran untuk berlatih tentu tidak akan mencapai hasil yang diharapkan.

D. Kesimpulan

Dari analisis data dan pengujian hipotesis yang dilakukan maka dapat disimpulkan bahwa Terdapat pengaruh permainan kepala beranjau terhadap kemampuan passing bawah permainan bola voli pada siswa kelas VIII SMP Negeri 5 Kota Jambi (thitung 15,522 > ttabel 1,711).

DAFTAR PUSTAKA

- Ahamadi, Nuril. 2007. Panduan olahraga bola voli. Surakarta : Era Pustaka Utama.
- Arikunto. 2006. Prosedur penelitian suatu pendekatan praktik. Jakarta: Rineka Cipta.
- Margono, Agus. 1993. Permainan Bola Voli. Jakarta : Depdikbud, Balai Pustaka.
- Muhajir. 2005. Teori dan praktek pendidikan jasmani. Bandung : Yudistira.
- Suplemen Panduan Penulisan Skripsi FKIP UNIVERSITAS JAMBI 2009
- Muhajir. 2007. Pendidikan olahraga dan kesehatan. Bandung : Yudistira.
- Nurhasan. 2001. Tes dan Pengukuran Dalam Pendidikan Jasmani. Jakarta : Depdiknas.
- Pontjopoetro, Soetoto, dkk. 1999. Permainan Anak, Tradisional Dan Aktivitas Ritmik. Jakarta : Universitas Terbuka.
- Roji. 2007. Pendidikan Jasmani Olahraga dan kesehatan. Jakarta : Erlangga.
- Sudjana. 2005. Metoda Statistika. Bandung: Tarsito.
- Sugiyono. 2009. Statiska Untuk Penelitian. Bandung : Alfabeta.
- Suharno. 1984. Dasar-dasar Permainan Bola Voli. Yogyakarta : Depdikbud.
- Julius C. Rumpak, dkk. 2001. Kamus Besar Bahasa Indonesia. Jakarta : Balai Pustaka.
- <http://sunarnusblog.blogspot.com/2010/10/norma-test-dan-pengukuran.html>
- <http://www.google.co.id/search?q=permainan%20kepala%20beranjau&>

ie=utf-8&oe=utf-
www.biangbola.com