
Peningkatkan Keterampilan Pasing Bawah Dalam Permainan Bola Voli Melalui Aktivitas Fisik

¹Siti Mariyamah¹, Rahiman², Tri Maryani³

^{1,2}SD Negeri 01 Sukadana, Kayong Utara, Kalimantan Barat, Indonesia

³SD Negeri 10 Mungguk Ibul, Kayong Utara, Kalimantan Barat, Indonesia

Email: sitimariyamah84@gmail.com

ABSTRAK

Bola voli adalah olahraga permainan yang dimainkan oleh dua grup berlawanan. tujuan penelitian ini adalah; untuk meningkatkan keterampilan pasing bawah dalam permainan bola voli melalui latihan angkat barbel dan push up pada siswa putra kelas VI SD Negeri 01 Sukadana. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah eksperimen. Populasi dalam penelitian ini berjumlah 30 siswa dengan teknik pengambilan sampel menggunakan total sampling. Teknik pengumpulan data menggunakan tes dan pengukuran passing bawah. Hasil penelitian diperoleh perhitungan tes pasing bawah bola voli dalam penelitian ini memiliki nilai t_{tes} sebesar 4,736 dengan t_{tabel} menunjukkan taraf signifikansi 5% dan df sebesar 29 adalah 2,045. Dari hasil ini diketahui bahwa nilai t_{tes} lebih besar dari t_{tabel} , dengan demikian dapat disimpulkan bahwa hipotesis nihil (H_0) ditolak, sedangkan hipotesis alternatif (H_a) yang diajukan dalam penelitian ini, yang berbunyi. ada peningkatan keterampilan pasing bawah dalam permainan bola voli melalui latihan angkat barbel dan push up pada siswa diterima. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa penerapan program latihan angkat barbel dan push up, dalam penelitian ini, memiliki pengaruh yang berarti guna meningkatkan keterampilan pasing bawah dalam permainan bola voli pada siswa putra kelas VI SD Negeri 01 Sukadana

Kata Kunci: Keterampilan Pasing Bawah, Bola Voli, Aktifitas Fisik.

Volleyball is a game sport played by two opposing groups. Each group has six players. The principle of playing volleyball is to play the ball with divolley (hit with the limbs) and try to drop the ball into the opponent's field by crossing the ball over the net and keeping the ball from falling on its own field. Even though volleyball is a team game, mastering basic techniques individually is absolutely necessary. This means that in coaching in the early stages it is necessary to emphasize mastering the basic techniques of the game, one of which is the basic passing technique. To achieve high performance, it is necessary to have a good and regular physical training program to improve the bottom passing skills. Forms of physical exercise that can be applied include lifting barbells and push-ups, which aim to increase the strength of the arm and abdominal muscles of a player/student, thereby influencing the results of the match. The main problem in this research is; Is there an increase in lower passing skills in volleyball games through barbell lifting and push-up exercises for male students of class VI SD Negeri 01 Sukadana 2022/2023? Based on the existing problems, the purpose of this research is; to improve lower passing skills in volleyball games through barbell lifting and push-up exercises for male students of grade VI SD Negeri 01 Sukadana

Keywords: Underpassing Skills in Volleyball Game.

INFO ARTIKEL

Riwayat Artikel:

Received : 07, 29, 23
Accepted : 07, 29, 23
Publish : 07, 29, 23

Alamat Korespondensi: jln kota karang no 28

Siti Mariyamah
Sdn 01 Sukadana kecamatan sukadana kabupaten kayong utara
Sitimariyamah84@gmail.com

PENDAHULUAN

Olahraga sebagai suatu gejala sosial budaya telah tumbuh dan berkembang dengan pesat di seluruh dunia, termasuk di Indonesia. Semakin berkembangnya ilmu pengetahuan dan teknologi serta masyarakat, olahraga semakin dibutuhkan untuk memelihara keserasian, keselarasan, dan keseimbangan hidup manusia. Berkaitan dengan hal tersebut, pendidikan jasmani dan olahraga perlu mendapatkan penanganan yang tepat dalam mewujudkan dan membentuk sikap manusia seutuhnya yang kuat dan sehat baik jasmani maupun rohani. permainan bola voli ini sangat digemari berbagai kalangan, terbukti banyaknya lapangan yang tersedia di setiap wilayah pemukiman.

Penguasaan teknik dasar permainan bola voli sangat penting mengingat permainan bola voli adalah permainan cepat, artinya waktu untuk memainkan bola sangat terbatas, sehingga penguasaan teknik yang tak sempurna akan memungkinkan timbulnya kesalahan teknik yang besar. Adapun teknik-teknik dasar permainan bola voli meliputi: *service, set-up, passing, smash* dan *block* (bendungan). Durwachter (1990:3-4) mengatakan bahwa permainan baru bisa berlangsung lancar dan teratur apabila pemain menguasai unsur-unsur dasar permainan ini berlaku untuk setiap permainan dengan bola. Berkaitan dengan keterampilan passing dalam permainan bola voli, seorang pemain bola voli harus memiliki kekuatan pada lengan, baik otot-ototnya maupun pada persendiannya. Salah satu bentuk latihan yang dapat diterapkan untuk meningkatkan kekuatan lengan adalah melalui latihan angkat barbel dan push-up. Kedua bentuk latihan tersebut merupakan latihan fisik yang memberikan tambahan beban untuk meningkatkan kemampuan gerak fisik yang semakin tinggi, dan porsi latihan juga harus ditingkatkan secara teratur.

Berdasarkan uraian di atas, maka penulis menentukan judul penelitian ini, yaitu: "Peningkatan Keterampilan Pasing Bawah dalam Permainan Bola Voli Melalui Latihan Aktifitas Fisik pada Siswa Putra Kelas VI SD Negeri 01 Sukadana 2022/2023".

METODE

Mengacu pada pendapat Suharsimi Arikunto (2002:2-3) tentang jenis-jenis atau cara penelitian, maka dalam penelitian ini, penulis memilih jenis penelitian eksperimen. Sedangkan desain yang digunakan, sesuai dengan jenis penelitian ini adalah *pretest and posttest group design*. Desain penelitian ini memiliki pola, yaitu: $O_1 \times O_2$ " (Arikunto, 2002:78). Di dalam desain ini observasi dilakukan sebanyak 2 kali, yaitu sebelum eksperimen dan sesudah eksperimen. Observasi yang dilakukan sebelum eksperimen (O_1) disebut pretest, dan observasi sesudah eksperimen (O_2) disebut posttest. Perbedaan antara O_1 dan O_2 yakni $O_2 - O_1$ diasumsikan merupakan efek dari *treatment* atau eksperimen (perlakuan/ pendekatan); (Arikunto, 2002:78).

Tabel . 1 Rancangan Penelitian

Tes awal	Perlakuan	Tes akhir
Passing bawah bola voli	Latihan angkat barbell dan push-up	Passing bawah bola voli

Populasi yang digunakan adalah seluruh siswa putra kelas VI, yang berjumlah 30 siswa. Jadi, jumlah populasi penelitian ini adalah 30 orang siswa. Menurut Kartono (1996:115), sampel adalah contoh, *representan* atau wakil dari populasi yang cukup besar jumlahnya dengan tujuan untuk memperoleh keterangan mengenai obyeknya dengan jalan hanya mengamati sebagian saja dari populasi. Berdasarkan pendapat para ahli di atas, karena populasi dalam penelitian berjumlah kurang dari 100 siswa, maka jumlah sampelnya diambil dari seluruh populasi, yaitu 30 siswa putra Kelas VI SD Negeri 01 Sukadana 2022/2023. Adapun instrumen pelaksanaan tes dalam penelitian ini Menggunakan Tes passing dari LAVEAGA (Koesnadi, Uray Yohannes, Setyo Budiwanto, 1988:115). Teknik Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan t_{test} atau *uji-t*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Berdasarkan hasil penelitian yang telah didapatkan, maka akan dijabarkan data sebagai berikut: (1) Data pengambilan pertama (*pretest*) tes pasing bawah bola voli memiliki nilai lebih rendah dibandingkan dengan data pengambilan kedua (*posttest*). Hal ini berarti bahwa pada pelaksanaan *posttest*, siswa memperbaiki keterampilan pasing bawah bola voli yang dilakukan. Terbukti, total poin hasil tes pasing bawah bola voli pada *pretest* adalah 1549 poin, sedangkan total poin hasil tes pasing bawah bola voli pada *posttest* adalah 1760 poin. (2) Setelah dilakukan *pretest*, untuk pelaksanaan program latihan angkat barbel dan push-up dapat diketahui bahwa kedua program latihan tersebut mempunyai pengaruh yang signifikan guna meningkatkan keterampilan pasing bawah bola voli siswa. Terbukti, dimana rata-rata keterampilan pasing bawah bola voli keseluruhan siswa pada *pretest* adalah 51,63 poin, sedangkan keterampilan pasing bawah bola voli keseluruhan siswa pada *posttest* meningkat menjadi 58,67 poin. Dengan demikian, pada saat pengambilan data pertama (*pretest*), diketahui bahwa keterampilan dan kekuatan siswa cenderung tetap, sedangkan data pengambilan kedua (*posttest*) cenderung lebih tinggi. Setelah didapatkan data *pretest*, siswa dikenakan perlakuan berupa pemberian program latihan angkat beban, yaitu latihan angkat barbel dengan berat 3,5 kg dan latihan push-up, untuk melatih kekuatan otot lengan guna meningkatkan keterampilan pasing bawah bola voli, dengan pemberian porsi latihan yang semakin meningkat. Perlakuan diberikan pada siswa selama 7 minggu (satu setengah bulan), dimana jumlah kegiatan setiap minggunya sebanyak 3 kali, dengan total perlakuan sebanyak 21 kali. Pada akhir perlakuan dilakukan pengambilan data terakhir (*posttest*), sebagai data hasil (data yang diperoleh setelah siswa diberikan perlakuan). Data *posttest* dijadikan sebagai pembanding data pertama (*pretest*).

Setelah seluruh data hasil penelitian didapatkan, maka tahap selanjutnya adalah melakukan penganalisaan atas data-data tersebut. Penganalisaan data dilakukan secara manual dengan

menggunakan kalkulator *TI-59 Emulator v1.1* dan program *Microsoft Office Excel 2003*. Hal ini dilakukan untuk mendapatkan tingkat penghitungan dan hasil yang lebih akurat dan lebih mudah untuk dipahami. Berdasarkan hasil penghitungan dan *uji-t* akhirnya didapatkan data, sebagai berikut:

Tabel . 2 Data Hasil Olahan t_{test}

Tes	t_{tes}	d.f./ d.b.	t_{tabel}
Passing bawah bola voli	4,736	29	2,045

Sesuai dengan tabel di atas, bahwa perhitungan tes pasing bawah bola voli dalam penelitian ini memiliki nilai t_{tes} sebesar 4,736 dengan t_{tabel} menunjukkan taraf signifikansi 5% dan *df* sebesar 29 adalah 2,045. Dari hasil ini diketahui bahwa nilai t_{tes} lebih besar dari t_{tabel} , dengan demikian dapat disimpulkan bahwa hipotesis nihil (H_0) ditolak, sedangkan hipotesis alternatif (H_a) yang diajukan dalam penelitian ini, yang berbunyi “ada peningkatan keterampilan pasing bawah dalam permainan bola voli melalui latihan angkat barbel dan push up pada siswa putra kelas VI SD Negeri 01 Sukadana 2022/2023 diterima. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa penerapan program latihan angkat barbel dan push up, dalam penelitian ini, memiliki pengaruh yang berarti guna meningkatkan keterampilan pasing bawah dalam permainan bola voli pada siswa putra kelas VI SD Negeri 01 Sukadana 2022.

Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah didapatkan, maka akan dijabarkan data sebagai berikut :

(1) Data pengambilan pertama (*pretest*) tes pasing bawah bola voli memiliki nilai lebih rendah dibandingkan dengan data pengambilan kedua (*posttest*). Hal ini berarti bahwa pada pelaksanaan *posttest*, siswa memperbaiki keterampilan pasing bawah bola voli yang dilakukan. Terbukti, total poin hasil tes pasing bawah bola voli pada *pretest* adalah 1549 poin, sedangkan total poin hasil tes pasing bawah bola voli pada *posttest* adalah 1760 poin. (2) Setelah dilakukan *pretest*, untuk pelaksanaan program latihan angkat barbel dan push-up dapat diketahui bahwa kedua program latihan tersebut mempunyai pengaruh yang signifikan guna meningkatkan keterampilan pasing bawah bola voli siswa. Terbukti, dimana rata-rata keterampilan pasing bawah bola voli keseluruhan siswa pada *pretest* adalah 51,63 poin, sedangkan keterampilan pasing bawah bola voli keseluruhan siswa pada *posttest* meningkat menjadi 58,67 poin. **sebagaimana hasil penelitian???**

Setelah seluruh data hasil penelitian didapatkan, maka tahap selanjutnya adalah melakukan penganalisaan atas data-data tersebut. Penganalisaan data dilakukan secara manual dengan menggunakan kalkulator *TI-59 Emulator v1.1* dan program *Microsoft Office Excel 2003*. Hal ini dilakukan untuk mendapatkan tingkat penghitungan dan hasil yang lebih akurat dan lebih mudah untuk dipahami.

SIMPULAN

Berdasarkan dengan upaya latihan Aktifitas Fisik anak kelas VI putra SD Negeri 01 Sukadana 2022/2023, maka dapat di simpulkan sebaai berikut:

1. Pada pengambilan pertama (*pretest*) tes pasing bawah bola voli memiliki nilai lebih rendah dibandingkan dengan data pengambilan kedua (*posttest*). Hal ini berarti bahwa pada pelaksanaan *posttest*, siswa memperbaiki keterampilan pasing bawah bola voli yang dilakukan. Terbukti, total poin hasil tes pasing bawah bola voli pada *pretest* adalah 1549 poin, sedangkan total poin hasil tes pasing bawah bola voli pada *posttest* adalah 1760 poin.

- Setelah dilakukan *pretest*, untuk pelaksanaan program latihan angkat barbel dan push-up dapat diketahui bahwa kedua program latihan tersebut mempunyai pengaruh yang signifikan guna meningkatkan keterampilan passing bawah bola voli siswa. Terbukti, dimana rata-rata keterampilan passing bawah bola voli keseluruhan siswa pada *pretest* adalah 51,63 poin, sedangkan keterampilan passing bawah bola voli keseluruhan siswa pada *posttest* meningkat menjadi 58,67 poin. Dengan demikian Mendapatkan peningkatan ketrampilan melalui latihan angkat barbel pada siswa kelas VI SD Negeri 01 Sukadana.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi. 2002. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktis. Edisi Revisi V*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Beutelstahl, D. 1986. *Belajar Bermain Sepak Bola*. Bandung: Pioner Jaya.
- Bidang Wasit PP. PBVSI. 2001. *Peraturan Permainan Bola Voli Internasional*. Jakarta: PP. PBVSI.
- Durwachter, G. 1990. *Bola Voli Belajar dan Berlatih Sambil Bermain*. Jakarta: PT. Gramedia.
- Hairy, K. M. 1989. *Struktur-struktur Anatomi Tubuh II*. Bandung: Pioner Jaya.
- Harsono. 1988. *Coaching dan Aspek-aspek Psikologis Dalam Coaching*. Jakarta: CV. Tambak Kusuma.
- Hendra, Seselius. 2009. *Upaya Peningkatan Prestasi Lempar Lembing Melalui Latihan Push-up Siswa Kelas X SMK PU Malang*. Skripsi Jurusan PJKR. Malang: IKIP Budi Utomo Malang.
- Kartono. 1996. *Metodologi Penelitian*. Bandung: Pioner Jaya.
- Koesnadi, Uray Yohanes, Setyo Budiwanto. 1988. *Macam-macam Tes dan Pengukuran Dalam Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*. Malang: Laboratorium Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, FIP IKIP Malang.
- Koesyanto, Herry. 2003. *Belajar bermain Bola Volley*. Semarang: FIK UNNES.
- Kosasih, Engkos. 1985. *Olahraga: Teknik dan Program Latihan*. Jakarta: Akademika Presindo.
- Lutan, Rusli. 1992. *Pendidikan Program Latihan*. Jakarta: PT. Gramedia.
- Mardianto. 1991. *Penuntun Praktis Pengajaran Atletik*. Malang: IKIP Malang.
- Nelson, W. 2001. *Telaah Gerakan Push-up dan Squat Jump; Implikasinya Bagi Kesehatan*. Jakarta: PT. Rosda Jaya.
- Roesdiyanto dan Setyo Budiwanto. 2008. *Dasar-dasar Keplatihan Olahraga*. Cetakan I. Malang: Laboratorium Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Malang.
- Rorimpandey, F. G. E. 1960. *Lari, Lompat, Lempar*. Jakarta: PT. Pembangunan.
- Suharno, H.P. 1993. *Ilmu Coaching Umum*. Yogyakarta: FPOK IKIP Yogyakarta.
- Sukintaka. 1982. *Permainan dan Metodik*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.

Triyono, Fransiskus. 2007. *Perbedaan Urutan Mengajar Smash Normal Antara Awalan–Memukul dan Memukul–Awalan Terhadap Hasil Belajar Smash Normal Pada Siswa Putra Peserta Ekstrakurikuler Bola Voli SMK TNI Kristen Salatiga Tahun Pelajaran 2006/2007*. Skripsi. Jurusan PJKR, Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang.

Yunus, M. 1992. *Olahraga Pilihan Bola Voli*. Jakarta: Dirjen Dikti Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.

[http://www.dydo.wordpress.com/2008/03/teknik dan prinsip latihan.html](http://www.dydo.wordpress.com/2008/03/teknik_dan_prinsip_latihan.html)

[http://www.wikipedia.org/wiki/Bola voli.html](http://www.wikipedia.org/wiki/Bola_voli.html)