

PENGARUH METODE BERMAIN PENINGKATAN PASING BAWAH BOLA VOLI PESERTA EKSTRAKURIKULER SMP NEGERI 2 SATAP AMFOANG BARAT LAUT

Patri Nikodemus Sunis^a Lukas D.bili^b Martina D.lengo^c

^a Universitas Persatuan Guru 1945 NTT, Patrissunis@gmail.com

Info Artikel

Sejarah Artikel:

Diterima: 1 Mei 2025

Direvisi: 5 Mei 2025

Disetujui: 10 Mei 2025

Keywords:

Metode bermain pasing bawah bola voli.

Abstrak

Peneliti pasing bawah menggunakan metode bermain digunakan mempunyai pengaruh terhadap peningkatan kemampuan pasing bawah peserta ekstrakurikuler bola voli SMP N 2 Satap kecamatan amfoang barat laut. Peneliti ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh metode bermain terhadap kemampuan pasing bawah bola voli peserta ekstrakurikuler SMP N 2 Satap kecamatan amfoang barat laut. Penelitian ini merupakan penelitian deskripsi kuantitatif, desain yang di gunakan dalam penelitian ini adalah *per test* dan *post tes*. Subjek dari penelitian ini adalah siswa ekstrakurikuler bola voli, dengan jumlah 24 siswa. Pengambilan data menggunakan tes, dengan instrumen berupa bawah bola dan passing ke tembok dan arahkan menujuu tempat sasaran atau lingkaran bulat yang berada di tembok, selanjutnya membentuk 2 barisan dan saling berhadapan masing-masing barisan terdiri dari 2 orang untuk melakukan gerakan passing bawah. Kesimpulan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut : “ terdapat pengaruh yang signifikan metode bermain terhadap kemampuan passing bawah bola voli peserta ekstrakurikuler SMP N 2 Amfoang Barat Laut Satap.

Alamat korespondensi:

Jl. Perintis Kemerdekaan III, No 40, Kota Baru, Kupang

E-mail: Jss45@gmail.com

p-ISSN: 2623-1646

e-ISSN: 2986-4038

PENDAHULUAN

Bola voli adalah olahraga permainan yang dimainkan oleh dua grup berlawanan, masing-masing grup memiliki enam orang pemain. Olahraga bola voli dinaungi oleh FIVB (Federation Internationale de Volleyball) sebagai induk organisasi internasional, sedangkan di Indonesia dinaungi oleh PBVSI (Persatuan Bola Voli Seluruh Indonesia). Menurut Boni Robinson (1997:12) Bola voli adalah permainan di atas lapangan persegi panjang dimana jumlah pemain dalam satu tim berjumlah 6 orang. Lapangan pada permainan bola voli memiliki panjang 18 meter dan lebarnya 9 meter, memiliki garis-garis batas yang lebarnya 5 meter dari garis samping dan 8 meter dari garis akhir. Daerah-daerah bebas permainan harus memiliki ketinggian minimal 12,5 meter dari permukaan lapangan. Setelah itu diberi garis

tengah pembagi lapangan permainan masing-masing menjadi 2 lapangan yang sama dengan ukuran masing-masing 9x9 meter. Garis ini terdapat dibawah net, menghubungkan garis samping ke garis lainnya. Sebuah garis panjang 5 cm, yaitu yang disebut garis spiking dan dibuat dari sudut, tepatnya 3 meter dari garis tengah.

Akan tetapi pada proses pembelajaran olahraga khususnya untuk meningkatkan kemampuan siswa dalam menguasai teknik dasar tidak hanya cukup pada saat pembelajaran di sekolah saja. Pembelajaran disekolah hanya kurang dari 1 jam pembelajaran efektif. Hal itu pun sudah dapat diakui bahwa sangat kurang mengingat untuk bisa memberikan hasil yang maksimal diperlukan latihan 2-3 kali dalam seminggu. Sehingga membutuhkan waktu khusus yaitu pada saat kegiatan ekstrakurikuler. Permasalahan yang sering terjadi di SMP Negeri 2 Satap Ambal yaitu siswa belum menguasai teknik bola voli, ketertarikan yang besar akan tetapi tidak dilatih secara maksimal, sampai materi latihan yang dinilai belum menunjukkan peningkatan kemampuan penguasaan teknik secara maksimal. Hal ini menjadi beban atau tujuan utama yang harus segerah dibenahi dan dicarikan metode yang tepat sesuai dengan karakteristik siswa SMP yang menyukai kegiatan bersifat permainan bola voli.

Berdasarkan latar belakang masalah diatas, maka calon peneliti ingin meneliti dengan judul Pengaruh Metode Bermain Terhadap Peningkatan Passing Bawah Bola Voli Peserta Ekstrakurikuler Smp Negeri 2 Satap Kecamatan Amfoang Barat Laut Kabupaten Kupang.

Adapun tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah setelah diberikan metode bermain teknik passing bawah dapat meningkatkan kemampuan passing bawah peserta ekstrakurikuler di SMP Negeri 2 Ambal Satap

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan satu kelompok saja tanpa menggunakan kelompok pembanding dengan bentuk desain penelitian *One Group Pre Test and Post Test Design*. Menurut Suharsimi (2005:212) yang dimaksud dengan *One Group Pre Test and Post Test Design* adalah penelitian yang tidak membutuhkan kelompok pembanding untuk mendapatkan hasil penelitian. Pada penelitian ini yang akan diteliti adalah peningkatan kemampuan teknik passing bawah permainan bola voli dengan metode bermain pada siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bola voli di SMP N 2 Satap

Penelitian ini memerlukan evaluasi atau penilaian dari hasil latihan. Pengambilan dari tes penilaian ini sebanyak 2 kali pengambilan yang dilakukan pada peserta sebelum mendapatkan perlakuan dan setelah mendapatkan perlakuan. Hasil yang akan dijadikan bahan acuan penelitian ini adalah perbedaan hasil tes dari *pre test dan post test*.

Perlakuan atau treatment yang dilakukan pada penelitian ini menggunakan pendekatan bermain. Dalam penjelasan yang dijabarkan oleh Sukadiyanto peningkatan latihan akan berdampak optimal apabila dilakukan selama 8 minggu dengan hasil mencapai 50%. Akan tetapi karena keterbatasan waktu dan biaya maka penelitian akan dijalankan selama 1 bulan 1 minggu (5minggu). Peserta selama 1 bulan akan mendapat treatment selama 10 kali.

Populasi adalah keseluruhan subjek peneliti, sedangkan sampel sebagian atau wakil populasi yang diteliti, (Suharsimi Arikunto, 2002:108). Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah siswa kelas 8 dan kelas 9 mengikuti ekstrakurikuler bola voli si SMP N 2 Satap.

Sampel penelitian ini adalah peserta ekstrakurikuler bola voli putra di SMP N 2 Satap kecamatan amfoang barat laut kabupaten kupang

Pengumpulan data dalam penelitian dilakukan pada saat ekstrakurikuler. Ekstrakurikuler bola voli di SMP N 2 Satap dilakukan 2 kali seminggu yaitu pada hari Jumat dan Sabtu pada pukul 15.00-17.00. Dalam pengambilan data tersebut maka sebelum mendapatkan perlakuan dan di akhir akan diadakan *post test*.

Lembar observasi digunakan untuk menilai perubahan teknik passing bawah berdasarkan aspek seperti: Posisi tubuh saat passing, Konsistensi gerakan, Akurasi passing, Kemampuan kerja sama dalam tim. Hasil observasi dikategorikan dalam skala **kurang, cukup, baik, dan sangat baik** untuk melihat perkembangan peserta.

Angket diberikan kepada peserta untuk mengetahui respon mereka terhadap metode bermain. Jawaban dikategorikan berdasarkan skala Likert:

Tabel 1
Skala Likert

No	Pernyataan	Sangat Setuju (4)	Setuju (3)	Tidak Setuju (2)	Sangat Tidak Setuju (1)
1	Metode bermain membuat latihan lebih menyenangkan.	✓			
2	Saya merasa keterampilan passing bawah saya meningkat setelah latihan dengan metode bermain.	✓			
3	Metode bermain membantu saya lebih memahami teknik passing bawah.	✓			

Data angket dikonversi dalam bentuk persentase dan dianalisis deskriptif untuk mengetahui tingkat efektivitas metode bermain.

Kegiatan dalam analisis data adalah mengelompokkan data berdasarkan variabel dan jenis responden, mentabulasi data berdasarkan variabel dari seluruh responden, mengajikan data tiap variabel yang diteliti, melakukan perhitungan untuk menjawab rumusan masalah, dan melakukan perhitungan untuk menguji hipotesis yang telah diajukan. Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan analisis kuantitatif (statistik) yang diolah menggunakan rumus t-tes.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Mulai pelaksanaan tes awal dengan mempersiapkan sampel yaitu siswa-siswi peserta ekstrakurikuler dalam penelitian pengaruh metode bermain seperti cara belajar siswa-siswi dan mengembangkan siswa-siswi melalui aktivitas bermain terhadap peningkatan passing bawah bola voli. Tujuan dari hasil tes awal adalah untuk mengetahui passing bawah.

Kemampuan passing bawah saat *pre test*.

Deskriptif data *pre test* di dasarkan pada data yang diperoleh dari hasil tes pengukuran pada saat *pre test* atau sebelum diberikan perlakuan. Hasil analisis deskriptif data *pre test*

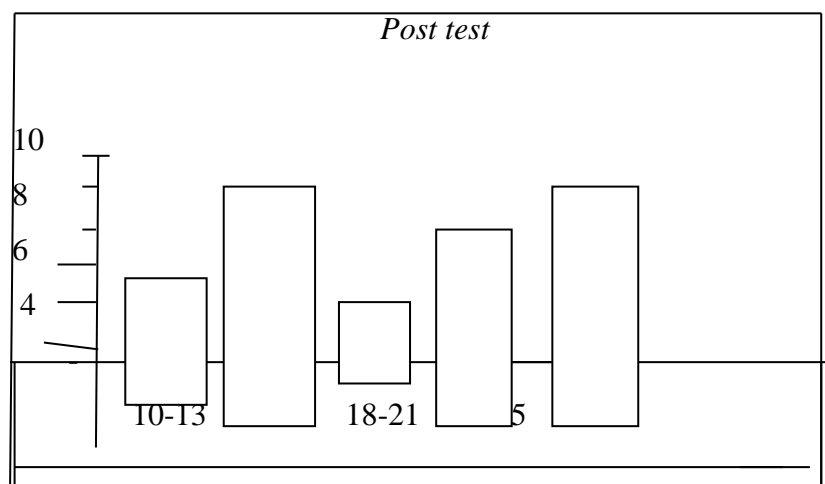
kemampuan passing bawah bola voli siswa peserta ekstrakurikuler bolavoli memperoleh nilai maksimum sebesar 25 nilai minimum 10, rerata 17,60, median 17,50, modus 15,00, dan nilai standar deviasi sebesar 4,45. Berikut tabel distribusi frekuensi yang diperoleh. Menurut Sudjana (2002; 47) dengan urutan mencari banyaknya kelas interval = $1 + 3,3 \log N = 1 + 3,3 \log 20 = 5$, Rentang = Nilai maksimum – Nilai minimum = $25 - 10 = 15$, panjang kelas = rentang / banyak kelas interval = $15 / 5 = 3$

Tabel 2

Distribusi Frekuensi Data Pre Test				
No	Kelas interval	Frekuensi	Frekuensi relatif	Frekuensi komulatif
1	10-13	3	15,00%	4
2	14-17	5	25,00%	10
3	18-21	2	10,00%	15
4	22-25	4	20,00%	20
5	26-29	5	25,00%	20
Jumlah		20	100,00%	49

Sumber Data 2025

Apabila digunakan dalam bentuk diagram, maka berikut adalah histogram dari distribusi frekuensi data *pre test*.



Gambar 1. Diagram Kemampuan passing bawah saat *post test*

Deskripsi data *post test* didasarkan pada yang diperoleh dari hasil tes pengukuran pada saat *post test*. Hasil analisis deskriptif data *post test* kemampuan passing bawah bola voli siswa peserta ekstrakurikuler bola voli SMP N 2 Amfoang Barat Laut Satap memperoleh nilai maksimum 29, nilai minimum 14, rerata 21,10, median 22,00, modus 22,00, dan nilai standar deviasi 3,67. Menurut Sudjana (2022, 47) dengan urutan mencari banyaknya kelas interval = $1 + 3,3 \log N = 1 + 3,3 \log 20 = 5$, rentang = nilai maksimum – nilai minimum = $29 - 14 = 15$, panjang kelas = rentang / banyak kelas interval = $15 / 5 = 3$. Berikut tabel distribusi frekuensi yang diperoleh.

Tabel 3

Distribusi Frekuensi Data Post Test

No	Kelas interval	Frekuensi	Frekuensi relatif	Frekuensi komulatif
1	14-17	3	15.00%	3
2	18-21	4	20.00%	10
3	22-25	4	20.00%	15
4	26-29	4	20.00%	20
5	30-33	5	25.00%	20
Jumlah		20	100,00%	

Sumber Data 2025

Berdasarkan tabel diatas kelas interval 14-17 memiliki frekuensi 3 sedangkan frekuensi relatif 15% dan frrekuensi komulatif 3, kelas interval 18-21 memiliki frekuensi 6 sedangkan frekuensi relatif 30% dan frekuensi komulatif 9, kelas interval 22-25 memiliki frekuensi 9 sedangkan frekuensi relatif 45% dan frrekuensi komulatif 18, kelas interval 26-29 memiliki frekuensi 2 sedangkan frekuensi relatif 10% dan frekuensi komulatif 20, kelas interval 30-33 memiliki frekuensi 0 sedangkan frekuensi relatif 0,00% dan frekuensi komulatif 20.

Berdasarkan tabel diatas dapat diketahui bahwa nilai rata-rata untuk data pre test adalah sebesar 17,60 dan nilai rata-rata untuk post test adalah sebesar 21,10. Hasil ini menunjukkan kemampuan passing bawah peserta ekstrakurikuler bola voli SMP N 2 Amfoang Barat Laut Satap setelah berlatih dengan metode bermain meningkat sebesar 3,50 atau sebesar 19,89% dari saat pre test. Dalam hal ini dapat dikatakan pengaruh yang diberikan pembelajaran model bermain sebesar 19,89%

Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui metodebermain terhadap kemampuan passing bawah bola voli ekstrakurikuler SMP N 2 Amfoang Barat Laut Satap. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan metode bermain terhadap kemampuan passing bawah bola voli peserta ekstrakurikuler SMP N 2 Amfoang Barat Laut Satap

Analisis uji-t menunjukkan bahwa t hitung lebih besar dari t tabel, hal ini mengindikasikan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara pre test dan pos test, sehingga hal ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan metode bermain terhadap kemampuan passing bawah bola voli peserta ekstrakurikuler SMP N 2 Amfoang Barat laut Satap. Pada saat pre test besarnya rata-rata untuk data pos test adalah sebesar 21,10. Hasil ini menunjukkan kemampuan passing bawah peserta ekstrakurikuler bola voli SMP N 2 Amfoang Barat Laut Satap setelah berlatih dengan metode bermain meningkat sebesar 3,50 atau sebesar 19,89% dari saat pre test. Dalam hal ini dapat dikatakan pengaruh yang diberikan pelatihan model bermain sebesar 19,89%

Proses pelatihan adalah proses interaksi atau timbal balik antara guru dan siswa dalam situasi pendidikan yang terdiri dari komponen tujuan yang ingin dicapai adalah perubahan perilaku secara keseluruhan. Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan pelatih passing bawah bola voli dengan metode bermain. Hal ini bertujuan untuk meningkatkan kemampuan passing bawah bola voli pada siswa. Kemampuan passing bawah pada permainan bola voli merupakan kemampuan paling dasar yang wajib dikuasai oleh siswa agar dapat bermain bola voli. Pelatihan menggunakan metode bermain mempunyai arti penciptaan suasana bermain

dalam proses pelatihan untuk mendorong siswa supaya lebih berperan aktif dalam melaksanakan tugas gerak yang diberikan suasana bermain, dengan demikian diharapkan kemampuan passing bawah siswa akan meningkat

Hasil penelitian menunjukkan bahwa setelah pelatihan dengan metode bermain kemampuan passing bawah siswa meningkat secara signifikan, yaitu sebesar 19,89% dari sebelum diberikan pelatihan dengan metode bermain. Hal ini merupakan hal yang sangat positif bagi perkembangan ekstrakurikuler bola voli SMP N 2 Amfoang Barat Laut Satap. Pengaruh yang diberikan latihan dengan metode bermain cukup besar, yaitu hampir 20%. Hal ini mempunyai arti bahwa pelatihan passing bawah dengan metode bermain sangat efektif, sehingga diharapkan dalam latihan passing bawah metode latihan metode bermain dapat digunakan bagi kalangan luas. Dengan semakin meningkatnya kemampuan passing bawah siswa maka kemampuan bermain bola voli siswa pun juga akan semakin meningkat, karena kemampuan passing bawah merupakan kemampuan paling dasar dalam permainan bola voli. Bahkan tanpa kemampuan smash dan block pun permainan bola voli dapat dimainkan hanya dengan melakukan passing saja. Untuk diharapkan agar dalam latihan bola voli berdasarkan latihan passing bawah dulu sebelum latihan teknik yang lainnya. Salah satu model pelatihan yang efektif dalam melatih kemampuan passing bawah adalah dengan metode bermain seperti yang telah diungkapkan dalam penelitian ini.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Berdasarkan analisis data, pengujian hipotesis dan pembahasan yang telah dikemukakan pada bab sebelumnya, kesimpulan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut : “ terdapat pengaruh yang signifikan metode bermain terhadap kemampuan passing bawah bola voli peserta ekstrakurikuler SMP N 2 Amfoang Barat Laut Satap.

Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan, saran yang dapat diberikan adalah sebagai berikut: Untuk guru PJKR diharapkan untuk dapat memberikan latihan-latihan yang efektif sehingga kemampuan siswa akan meningkat.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmadi Nuril (2007). *Panduan Olahraga Bolavoli*. Surakarta: Era Pustaka Utama
- Aip Syarifudin. (1991). *Pengetahuan Olahraga*. Jakarta: CV Baru.
- Bani Tri Umboro. (2009). *Tingkat Keterampilan Bermain Bola Voli Siswa Putra kelas 8 SMP N 2 Amfoang Barat Laut Satap*
- D.C Collins Ray. (2001). *A Comprehensive Guide to Sport SKILS Tests and Measurement*. America: Devison.
- Depdiknas. (2004). Dalam Tri Ani Hastuti. (2008). *Landasan Ekstrakurikuler*. Diekes dari <http://blogmrcaft.blogspot.com/2011/09/peningkatan-kemampuan-teknik-dasar.html>.
- Huizinga, J. (1995). *Homo Ludens*. Beacon Press.
- Hurlock. (1980). *Karakteristik Siswa Sekolah Menengah Pertama (SMP)* <http://Smaneda.blogspot.com/2011/03/karakteristik-siswa-smp>

- PBVSI. (2002). *Bola Voli*. Diakses dari http://id.wikipedia.org/wiki/Bola_Voli.
- Suharsimi A. (2002). *Metodik Melatih Permainan Bola Voli*. Yogyakarta Yogyakarta.
- Iqbal Hasan. (2004). *Desain Pendidikan*. Jakarta: PT Bumi Aksara
- Rusli Lutan. (1986). *Materi Pokok Pengelolaan Interaksi Belajar Menagajar Intrakurikuler, dan ekstrakurikuler*. Jakarta: Karunia UT Diakses dari <http://library.um.ac.id/free-content.html> pada tanggal Desember 2012.
- Sugioyono. (2010). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta
- Suharsimi A. (2002). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Suharno. (1981). *Metodik Melatih Permainan Bola Volley*. Yogyakarta: IKIP Yogyakarta.
- Tedjasaputra MS. (2001). *Bermain, Mainan, dan Permainan*. Grasindo
- Mansyur. (2008). *Teknik Analisis Data*. Diakses dari http://books.google.co.id/books?i=ktwUaT9VvxAC&dq=Teknik+Analisis+Data&hl=en&sa=X&ei=c0HOUJamBMXyrOekv4GoAg&redir_esc=y#v=onepage&q=Teknik%20Analisis%20Data&f=false pada tanggal 3 Januari 2013.
- Pranatahadi. (2007). *Prinsip Dasar Bermain Bolavoli*. Diakses dari <http://blogmrcaft.blogspot.com/2011/09/peningkatan-kemampuan-teknikdasar.html> pada tanggal diakses 3 Januari 2013
- Sukinta. (1992). *Bermain dan Kreatifitas dalam Pembelajaran Penjas*. Diakses dari http://staf.uny.ac.id/sites/default/files/19830509/BERMAIN_DAN_KREATIVITAS.Pdf. Pada tanggal diakses 26 Desember 2012.
- Suyabrata S. (1997). *Defenisi operasional*. Diakses dari http://lib.uin-malang.ac.id/thesis/chapter_iii/07410078-vina-vaviandri.ps pada tanggal 11 Januari 2012