

PENGARUH LATIHAN MENGGUNAKAN ALAT TERHADAP HASIL PASSING BAWAH BOLAVOLI EKSTRAKURIKULER

Reza Mahyuddin

Universitas Negeri Makassar
Email: rezamahyuddin@unm.ac.id

Journal info

Jurnal Pendidikan Glasser

p-ISSN : 2579-5082

e-ISSN : 2598-2818

DOI : [10.32529/glasser.v6i2.1542](https://doi.org/10.32529/glasser.v6i2.1542)

Volume : 6

Nomor : 2

Month : 2022

Abstrak : Sesuai latar belakang kegiatan ekstrakurikuler bolavoli SMA 13 Makassar dalam melakukan kemampuan passing bawah sangat rendah sehingga masih perlu diberikan latihan yang bisa meningkatkan kemampuan passing bawah dengan menyampaikan contoh latihan indera buat melihat peningkatkan akibat passing bawah. khususnya dalam Penelitian ini bermaksud untuk menaikkan kemampuan passing bawah siswa SMAN 13 Makassar, dikarenakan hasil dari penemuan dilapangan tes awal yaitu mempunyai kemampuan teknik dasar passing bawah yang relatif rendah. Penelitian ini memakai desain eksperimen pada siswa ekstrakurikuler SMAN 13 Makassar dengan tujuan buat mengetahui seberapa besar dampak latihan menggunakan alat terhadap passing bawah bola voli ekstrakurikuler SMAN 13 Makassar. sebagai akibatnya latihan dengan memakai tembok menjadi indera bantu papan dan bola tenis mengalami peningkatan yg signifikan dalam kemampuan passing bawah bagi pemain ekstrakurikuler SMAN 13 Makassar.

Keywords: Latihan, Bola Voli, Passing Bawah.

A. PENDAHULUAN

Permainan bolavoli merupakan salah satu aktivitas fisik yang berada pada grup kegiatan permainan dan olahraga (Yudiana, 2015). Cabang olahraga bola voli sudah masuk dalam olahraga olimpiade pada tahun 1964 di Bulgaria, pada Indonesia sendiri olahraga ini berkembang di tahun dibawah oleh hindia belanda di tahun 1924.

Penelitian ini memiliki rumusan riset yaitu apakah terdapat pengaruh latihan memakai alat dan tanpa alat terhadap akibat passing bawah bolavoli ekstrakurikuler sman 13 Makassar, dengan tujuan penelitian untuk melihat seberapa besar latihan menggunakan

alat terhadap peningkatan akibat passing bawah bolavoli ekstrakurikuler sman 13 Makassar.

Passing bawah ialah gerak passing yang dilakukan dengan cara menggunakan fungsi kedua tangan yang dikaitkan dengan adanya ayunan serta dengan perkenaan asal bawah lengan, perkenaan bola passing di bagian proximal pergelangan oleh tangan menggunakan bidang tubuh selebar mungkin supaya bola tidak membuat putaran, (Saputra & Gusniar, 2019).

Bola voli adalah salah satu cabang olahraga yg memasyarakat pada Indonesia. pada klub bola voli era terbaru seharusnya

telah memulai training olahraga bola voli yang sudah dilakukan secara sedikit demi sedikit mulai dari tahap pemula (multilateral) hingga tahap senior sebagai persiapan training ke arah olahraga prestasi. pelatihan-training olahraga seharusnya dilakukan secara sedikit demi sedikit mulai berasal termin multilateral hingga ke termin spesialisasi. Hal ini dilakukan buat membentuk atlet yang dapat mencapai prestasi aporisma. buat pencapaian prestasi tinggi dalam olahraga, seorang harus berlatih melalui suatu proses latihan yg terprogram serta tersusun secara sistematis yg dilakukan secara berulang-ulang serta makin hari makin bertambah beban latihannya sesuai menggunakan prinsip latihan.(Ismoko & Sukoco, 2013).

Adapun unsur unsur phisik berdasarkan beberapa pakar dalam hal ini dijabarkan yakni sirkulasi darah,pernapasan, jantung (respirator-cardio-vasculatoir endurance), daya ledak,, kelincahan, daya tahan otot,, reaksi, keseimbangan,, kordinasi serta kelentukan (Budi, 2015).

Pendapat (Sandi, 2016),, ketika latihan fisik mirip halnya bersepeda,, jantung akan berdetak lebih cepat serta lebih kuat. Semakin semakin tinggi kecepatan kayuhan pedal sepeda, serta jua semakin menanjak lintasan yg dilalui maka denyut jantung semakin semakin tinggi,, sebaliknya jikalau kecepatan ayunan pedal sepeda diturunkan, begitu juga apalagi lintasan menurun, maka frekuensi denyut nadi training akan mengalami pemenerun dengan perlahan. Dengan selesainya periode istirahat,, frekuensi denyut nadi akan balik mirip syarat

semula. Perubahan frekuensi denyut nadi waktu latihan serta sesaat sesudah latihan, dianggap memakai dampak akut latihan. Bila latihan dilakukan secara teratur serta berkesinambungan menggunakan dosis yang tepat, maka akan terjadi pemugaran fungsi tubuh berupa penurunan frekuensi denyut nadi istirahat. Penurunan frekuensi denyut nadi istirahat dibandingkan memakai sebelum acara latihan,, disebut menggunakan akibat kronis latihan.

B. METODE PENELITIAN

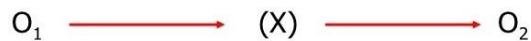
Penelitian ini ialah merupakan masuk dalam ranah kategori penelitian eksperimen. (Sugiyono, 2006) menyatakan ialah penelitian ini ialah akibat dampak perlakuan tindakan menggunakan syarat yg bisa dikendalikan. Secara umum gambaran penelitian eksperiment ihwal variabel penelitian yg akan di berikan perlakuan atau dilaksanakan. di penelitian eksperiment mempunyai gambaran apakah terdapat impak asal anugerah perlakuan terhadap variabel yg diteliti.

Adapun definisi operasional dalam penelitian ini yaitu permainan bola voli ialah cabang olahraga bola akbar dengan memakai net menjadi pembatas serta memiliki unsur permainan 5 versus 5, Passing dibawah yakni passing denan dilakukan dengan 2 tangan yg dikaitkan,, dengan adanya ayunan dengan perkenaan bagian bawah lengan,, perkenaan bola pada bagian yang tepat pergelangan di bagian tangan oleh bidang/dasar selebar mungkin supaya bola tidak akan banyak membuat gerakan putaran, modifikasi alat

yaitu alat yang digunakan pada proses latihan dalam mempertinggi passing bawah pada penelitian ini.

Desain penelitian eksperimen ini menggunakan one class pretest posttest design. One class pretest posttest design ialah penelitian menggunakan satu kelompok yang diberikan perlakuan yang sama, yaitu passing bawah memakai tembok memakai indera bantu papan serta bola tenis. Sebelum diberi perlakuan diberikan tes awal dan sehabis perlakuan diberikan tes akhir. Tujuan berasal ke 2 tester tersebut artinya buat mengetahui terdapat tidaknya peningkatan selama perlakuan yang diberikan di peserta ekstrakurikuler.

Gambar 13. Design One Group Pretest Posttest



(Sumber: Sugiyono 2012: 111)

Keterangan:

O_1 : Diadakan pretest sebelum diberikan treatment

O_2 : Pengukuran posttest sehabis diberikan treatment

X : Treatment

Penelitian ini dilaksanakan pada SMAN 13 Makassar dilaksanakan tiga kali per minggu sinkron jadwal latihan Bolavoli ekstrakurikuler SMAN 13 Makassar, yaitu di hari Senin, Rabu dan Jumat di ketika sore hari, asal pukul 16.00–18.00 WIB. Penelitian dilakukan selama 12 kali pertemuan.jumlah populasi 30 orang serta sampel 15 orang.

Dalam penelitian tersebut adapun jenis data yang telah didapatkan yaitu data

kuantitatif yakni pree test dan post test ,dan didapatkan dalam instrument pengukuran tes pada passing bawah pada bola voli.

Pada pengujian normalitas data digunakan kolmogrov smirnov,, menggunakan kriteria uji data, mampu dikatakan signifikan Jika statistic hitung lebih besar asal $\alpha = 0,05$ (lima%),, maka bisa dikatakan normal. dalam uji homogenitas cara menghitung dilakukan memakai rumus adalah uji levene test. dalam menguji kriteria,, dikatakan signifikan Jika bilai hitung statistic lebih besar $\alpha = 0,05$ (lima%),, Jenis data dapat dikatakan rata. Adapun analisis data memakai uji F menggunakan memakai perangkat lunak SPSS 22.

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

Adapun yang akan terjadi analisi deskriptif menggunakan perhitungannya tertera pada lampiran dapat digambarkan di table berikut:

Tabel 1. Hasil analisis data deskriptif latihan kemampuan passing bawah:

N	17	17
Minimum	24	26
Maximum	39	39
Mean	34.40	34.40
Std. Deviasi	4.872	4.872

Tabel serta diagram diatas merupakan gambaran data dengan alat dan tanpa menggunakan alat terhadap akibat passing bawah bolavoli ekstrakurikuler SMAN 13 Makassar. Penjelasannya sebagai berikut :

a. buat data kemampuan passing bawah (Pretest) dari 15 jumlah sampel diperoleh

Kelompok	Normalitas		Keterangan
	<i>Kolmogorov Smirnov</i>	<i>Asymp. Sig</i>	
Kemampuan Passing (Pre-Test)	0.217	0.883	Normal
Kemampuan Passing (Post-Test)	0.216	0.889	Normal

nilai minimum 23, maksimum 38, mean (rata-rata) 32.40 , baku deviasi 4.672.

- b. buat data kemampuan passing bawah (Posttest) dari 15 jumlah sampel diperoleh nilai minimum 25, maksimum 38, mean (rata-homogen) 32.40 , standar deviasi 4.672.

Hasil Uji normalitas.

Tabel 2. Hasil Uji Normalitas

Variabel	Uji-t			Selisih	Keterangan
	Hitung	Df	Sig		
<i>Pretest - Posttest</i>	5.602	14	0.000	1.767	Signifikan

Tabel diatas mengemukakan bahwa dari akibat pengujian normalitas data menggunakan memakai uji Shapiro-Wilk menunjukkan hasil menjadi berikut:

- a. buat data kemampuan passing bawah (*Pretest*) diperoleh nilai Statistik 0.217 dan nilai tingkat probabilitas 0.883 ($P > 0.05$), maka dapat dikatakan bahwa data tersebut mengikuti sebaran normal atau berdistribusi normal.
- b. buat data kemampuan passing bawah (Posttest) diperoleh nilai Statistik 0,216 serta nilai tingkat probabilitas 0,889 ($P > 0.05$),, maka bisa dikatakan bahwa yaitu data

tersebut mengikuti sebaran normal atau berdistribusi normal.

Tabel 1.3. Uji *Paired Sample Test* dan *One Way Anova*.

sesuai yang akan terjadi uji statistik diperoleh nilai uji-t antara pretest dan posttest latihan memakai alat tembok memakai alat bantu papan serta bola tenis , yang mempunyai nilai t hitung lima.602 karena dalam nilai ada peningkatan berasal dari hasil posttest, $P = 0,000$, karena $P < 0,05$ maka ada peningkatan ke signifikan. ditinjau asal nilai homogen-rata, maka diperoleh nilai rata homogen pretest = 3.50 dan nilai homogen rata posttest =34.37, karena nilai homogen-rata posttest lebih besar berasal nilai rata-homogen pretest maka terjadi peningkatan.kemampuan passing dengan nilai selisih= 1.767. dari akibat penelitian diatas maka bisa dikemukakan latihan menggunakan memakai indera dalam permainan bola voli artinya acum latihan yang dapat menaikkan kemampuan passing atlet/pemain karena menggunakan menggunakan indera variasi latihan bisa dilakukan dalam beberapa bentuk latihan sehingga kemampuan teknik dasar bisa meningkat. berdasarkan (M. Salahuddin, 2022) Latihan artinya bagian berasal suatu pencapaian yang mampu dilakukan buat melatih dan mengasah raga, buat menerima prestasi dan memantapkan mental bertading. sehingga menggunakan memberikan latihan yang benar akan menyampaikan perubahan pada kemampuan passing bawah, mirip dalam ekstrakurikuler SMAN 13 Makassar menggunakan adanya peningkatan tes awal

serta tes akhir menggunakan nilai homogen 34,37. dengan demikian latihan ini mampu dipergunakan pada peningkatan prestasi atlet dalam hal kemampuan passing bola voli.

D. PENUTUP

Berdasarkan analisis hasil uji statistik diperoleh nilai uji-t antara pretest dan posttest latihan menggunakan yang mempunyai nilai t hitung -5.602 sebab nilai terdapat peningkatan asal akibat posttest, $P = 0,000$, sebab $P < 0,05$ maka terdapat peningkatan yg signifikan. ditinjau asal nilai homogen-rata, maka diperoleh nilai homogen-rata pretest = -2.557 dan nilai rata-rata posttest = -5.802, karena nilai homogen-homogen posttest lebih besar dari nilai rata-rata pretest maka terjadi peningkatan kemampuan passing dengan nilai selisih = -1.767. Terbukti untuk meningkatkan kemampuan passing bawah menggunakan alat bantu.

Berdasarkan dari hasil penelitian diatas Adapun beberapa saran yaitu pelatih/pembina atau guru dapat memilih metode latihan menggunakan alat dalam meningkatkan kemampuan passing bawah, dan penelitian selanjutnya dapat memilih alat modifikasi yang lebih bervariasi lagi dalam meningkatkan kemampuan passing bawah.

E. REFERENSI

Budi, M. F. S. (2015). Circuit Training Dengan Rasio 1: 1 dan Rasio 1: 2 Terhadap Peningkatan VO2 MAX. *Journal of Sport Science and Fitness*, 4(3).

Ismoko, A. P., & Sukoco, P. (2013). Pengaruh Metode Latihan Dan Koordinasi

Terhadap Power Tungkai Atlet Bola Voli Junior Putri. *Jurnal Keolahragaan*, 1(1), 1–12.

<https://doi.org/10.21831/jk.v1i1.2339>

Sandi, I. N. (2016). Effect of Physical Exercise on The Pulse Rate. *Sport and Fitness Journal*, 4(2), 1–6. <https://ojs.unud.ac.id/>

Saputra, D. I. M., & Gusniar, G. (2019). Meningkatkan Hasil Belajar Passing Bawah Bola Voli melalui Bermain Melempar Bola. *Gelombang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga (JPJO)*, 3(1), 64–73. <https://doi.org/10.31539/jpjo.v3i1.862>

Sugiyono, D. R. (2006). Statistika untuk penelitian. *Bandung: CV. Alfabeta*.

Yudiana, Y. (2015). Implementasi Model Pendekatan Taktik dan Teknik dalam Pembelajaran Permainan Bola Voli pada Pendidikan Jasmani Siswa Sekolah Menengah Pertama. *Kajian Pendidikan*, 5(1), 95–114.

Budi, M. F. S. (2015). Circuit Training Dengan Rasio 1: 1 dan Rasio 1: 2 Terhadap Peningkatan VO2 MAX. *Journal of Sport Science and Fitness*, 4(3).

Ismoko, A. P., & Sukoco, P. (2013). Pengaruh Metode Latihan Dan Koordinasi Terhadap Power Tungkai Atlet Bola Voli Junior Putri. *Jurnal Keolahragaan*, 1(1), 1–12.

<https://doi.org/10.21831/jk.v1i1.2339>

Sandi, I. N. (2016). Effect of Physical Exercise on The Pulse Rate. *Sport and Fitness Journal*, 4(2), 1–6. <https://ojs.unud.ac.id/>

Saputra, D. I. M., & Gusniar, G. (2019). Meningkatkan Hasil Belajar Passing Bawah Bola Voli melalui Bermain Melempar Bola. *Gelombang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga (JPJO)*, 3(1), 64–73. <https://doi.org/10.31539/jpjo.v3i1.862>

Sugiyono, D. R. (2006). Statistika untuk penelitian. *Bandung: CV. Alfabeta*.

Yudiana, Y. (2015). Implementasi Model Pendekatan Taktik dan Teknik dalam Pembelajaran Permainan Bola Voli pada Pendidikan Jasmani Siswa Sekolah Menengah Pertama. *Kajian Pendidikan*, 5(1), 95–114.

Muhammad Salahuddin. (2022). The Effect of target bBall Throwing Training on Smash Accuracy of Volleyball. *Jurnal Jp.Jok (Jurnal Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan)*. 5(2), 229-242, Doi:10.33503/jp.jok.v5i2.1753