

**PEMBERIAN VARIASI MODEL LATIHAN *PASSING* BAWAH BOLAVOLI  
PADA EKSTRAKURIKULER DI SMP NEGERI 12 MADIUN**

**Abdul Rozzaq\*, Taufiq Hidayat**

S1 Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Olahraga  
Universitas Negeri Surabaya  
abdulrozzaq@mhs.unesa.ac.id

**Abstrak**

Sekolah merupakan sebuah lembaga pendidikan untuk para siswa dalam aktivitas belajar mengajar dibawah pengawasan guru. Di dalam sekolah terbagi menjadi dua bentuk kegiatan yaitu kegiatan intrakurikuler dan kegiatan ekstrakurikuler. Kegiatan intrakurikuler seperti kegiatan di dalam jam pelajaran sekolah, sedangkan ekstrakurikuler yaitu kegiatan yang berada diluar jam pelajaran sekolah. tujuan kegiatan ekstrakurikuler sekolah yaitu untuk mengembangkan bakat dan kemampuan yang dimiliki siswa. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh pemberian variasi model latihan *passing* bawah bolavoli di ekstrakurikuler SMP Negeri 12 Madiun. Subjek penelitian ini adalah seluruh siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bolavoli SMP Negeri 12 Madiun dengan jumlah populasi 22 siswa. Pendekatan dalam analisis penelitian ini menggunakan jenis statistik kuantitatif dengan desain penelitian menggunakan *One Group Pretest Posttest Design*. Bentuk tes *pretest* dan *posttest* menggunakan tes keterampilan *passing* bawah melalui atas net/tali dari AAHPERD. Berdasarkan dari hasil analisis data menggunakan statistik, dapat diketahui bahwa nilai peningkatan setelah dilakukan pemberian *treatment* variasi model latihan *passing* bawah bolavoli sebesar 26,13%, selain dilihat dari besarnya peningkatan juga dapat dilihat dari hasil *pretest* (29,55) dan *posttest* (37,27) sehingga terdapat selisih 7,72. Hasil ini dapat dikatakan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan pada pemberian variasi model latihan *passing* bawah pada ekstrakurikuler bolavoli di SMP Negeri 12 Madiun.

**Kata Kunci:** Variasi, *Passing*, Ekstrakurikuler

**Abstract**

School is an education institution for students to learn under the supervision of teachers. There are two kinds of activities conducted at school; intracurricular and extracurricular. Intracurricular activities are those conducted in school hours while extracurricular activities conducted outside the school hour. The purpose of extracurricular activities itself is to improve students' talents and skills. The study was aimed to find the impact of the stimuli on volleyball forearm pass practice model variation in Junior High School 12 Madiun extracurricular program. The subjects of this study were all students in volleyball extracurricular in Junior High School 12 Madiun with 22 students as the population. The study used statistic quantitative approach using One Group Pretest Posttest Design as the research design. The pretest and posttest used forearm passing skill above the AAHPERD net. The analysis of the statistic data showed that there was an improvement after they were given forearm passing practice model variation to 26.13%. Besides, it could also be seen from the difference between the pretest (29.55%) and posttest (37.27%) that made 7.72 points different. This result proved that there was significant impact on the use of forearm pass practice model variation in volleyball extracurricular in Junior High School 12 Madiun.

**Keywords:** Passing, Variation, Extracurricular

**PENDAHULUAN**

Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan (PJOK) adalah proses pembelajaran yang menekankan dalam peningkatan keterampilan motorik, fisik, pengetahuan dalam olahraga. Menurut Maksum (2008:2), “olahraga adalah segala aktivitas fisik yang sistematis untuk mendorong, membina, dan mengembangkan potensi jasmani, rohani, dan sosial. Aktivitas fisik bisa mengarah dalam segi pendidikan, prestasi, dan rekreasi.”

Olahraga juga memiliki peran penting dalam segi kesehatan, dengan berolahraga manusia memiliki tubuh yang sehat dan bugar, sehingga mereka dapat melakukan aktivitas sehari-hari dengan semangat.

Permainan bolavoli merupakan permainan yang dapat dilakukan oleh semua golongan, baik yang berumur muda maupun yang tua. Bolavoli adalah permainan yang dimainkan oleh dua tim yang saling berlawanan dan masing-masing tim dimainkan enam orang pemain. Permainan bolavoli cenderung sulit bila seseorang belum pernah sama sekali mengenal atau menguasai teknik dasarpermainan bolavoli. Teknik dasar permainan bolavoli diantaranya yaitu servis atas, servis bawah, *passing* atas, *passing* bawah, *smash*, dan *block*. Pola latihan *passing* bawah ada banyak cara, yaitu salah satunya *passing* bola melalui atas net/tali ( Buku Guru PJOK Implementasi Kurikulum 2013 untuk SMP/MTs Kelas VII, 2016: 48).

Teknik *passing* bawah adalah teknik dalam permainan bolavoli yang menggunakan kedua tangan, perkenaan bola yaitu pada kedua lengan bawah yang bertujuan untuk mengumpun / mengoper bola kepada teman satu tim yang digunakan untuk modal awal untuk menyerang.

Di ekstrakurikuler bolavoli SMP Negeri 12 Madiun memiliki murid yang secara keseluruhan memiliki keterampilan *passing* bawah yang sama. Hal tersebut dapat dilihat ketika mereka melakukan *passing* bawah dengan teman dan juga dapat dilihat pada nilai keterampilan *passing* bawah. Untuk keterampilan *passing* bawah siswa-siswi di ekstrakurikuler SMP Negeri 12 Madiun masih kurang baik, hal itu dapat dilihat ketika ekstrakurikuler. Ketika diberikan pelatihan drill *passing* bawah berpasangan dengan teman sebayanya banyak dari mereka ketepatan *passing* dan lambungan tinggi bola tidak bisa konsisten penuh, banyak dari mereka bolanya terlalu rendah, sehingga teman pasangan mereka sulit untuk menjangkau bola, bahkan terkadang masih banyak pada saat perkenaan bola di tangan masih terkena area telapak tangan, selain itu juga masih banyak yang takut untuk melakukan *passing* bawah terutama anak perempuan, mereka takut terkena bola dan takut

tangannya panas. Hal tersebut membuat peneliti ingin memberikan variasi model latihan *passing* bawah dengan harapan untuk keterampilan *passing* bawah mereka bisa lebih baik, mempermudah siswa dalam memperbaiki dan meningkatkan keterampilan *passing* bawah bolavoli. Untuk itu peneliti mengambil judul dan melaksanakan penelitian di SMP Negeri 12 Madiun.

**METODE**

Penelitian ini menggunakan penelitian jenis eksperimen semu dengan pendekatan kuantitatif. Populasi yang ada di Ekstrakurikuler bolavoli SMP Negeri 12 Madiun yaitu berjumlah 22 siswa, 10 siswa perempuan dan 12 siswa laki-laki, waktu yang dibutuhkan dalam pelaksanaan penelitian ini yaitu 4x pertemuan dengan menggunakan teknik pengambilan data *One Group Pretest Posttest Design*.

Penelitian ini menggunakan instrumen tes penilaian keterampilan *passing* bawah dari AAHPERD untuk melakukan pengumpulan data *pretest* ataupun *posttest*.

**HASIL DAN PEMBAHASAN**

Pada analisis data ini menggunakan analisis uji normalitas, setelah itu uji parametrik T-Test dependent sample untuk mengetahui adakah peningkatan dalam penelitian tersebut. Berdasarkan hasil perhitungan statistik yang telah dilakukan, diperoleh hasil data sebagai berikut :

**Tabel 1. Deskripsi data hasil *Pretest* dan *posttest* keterampilan *passing* bawah bolavoli**

Tes	N	Mean	SD	Varian	Minimal	Maksimal
<i>Pretest</i>	22	29,55	23,750	564,069	0	70
<i>posttest</i>	22	37,27	25,436	646,970	0	85

Berdasarkan tabel di atas dapat kita ketahui bahwa distribusi data *Pretest* dan *posttest* keterampilan *passing* bawah bolavoli dalam kelompok eksperimen sebagai berikut :

1. Nilai *mean* atau rata-rata *Pretest* keterampilan *passing* bawah bolavoli sebelum diberikan *treatment* variasi model latihan *passing* bawah bolavoli yaitu 29,55, nilai standar deviasi 23,750, nilai varian 564,069. Nilai minimum yaitu 0, dan nilai maksimum yaitu 70.
2. Nilai *mean* atau rata-rata *posttest* keterampilan *passing* bawah bolavoli sebelum diberikan *treatment* variasi model latihan *passing* bawah

bolavoli yaitu 37,27, nilai standar deviasi 25,436, nilai varian 646,970. Nilai minimum yaitu 0, dan nilai maksimum yaitu 85.

**Tabel 2. Hasil Uji Normalitas *Pretest* dan *posttest* keterampilan *Passing* Bawah Bolavoli**

Tes	Signifikan	Kesimpulan
<i>Pretest</i>	0,694	Normal
<i>Posttest</i>	0,735	Normal

Berdasarkan tabel di atas dapat kita ketahui bahwa distribusi data *Pretest* dan *posttest* keterampilan *passing* bawah bolavoli dalam kelompok eksperimen setelah melalui pengujian (kolmogorov-smirnov) sebagai berikut :

1. Nilai signifikan pada *Pretest* sebesar 0,649. Jika nilai signifikan < 0,05 maka data dikatakan tidak normal. Sedangkan apabila nilai signifikan > 0,05 maka data dikatakan normal. Dari data *di atas* dapat disimpulkan bahwa hasil data *Pretest* berdistribusi normal.
2. Nilai signifikan pada *posttest* sebesar 0,735. Jika nilai signifikan < 0,05 maka data dikatakan tidak normal. Sedangkan apabila nilai signifikan > 0,05 maka data dikatakan normal. Dari data *di atas* dapat disimpulkan bahwa hasil data *posttest* berdistribusi normal.

**Tabel 3. Hasil Uji Beda Nilai *Pretest* dan *Posttest***

Tes	Mean	Std. Deviasi	T	Sig (2-tailed)
<i>Pretest-posttets</i>	-7,727	8,270	-4,328	0,000

Berdasarkan tabel di atas diketahui bahwa data berdistribusi normal, dari uji data beda nilai *Pretest* dan *posttest* menggunakan uji parametrik T-Test dependent sample (paired sampel test). Dalam uji parametrik T-Test dependent sample (paired sampel test) terdapat ketentuan sebagai berikut jika hasil uji beda nilai *Pretest* dan *posttest* menggunakan uji parametrik T-Test dependent sample (paired sampel test) diketahui nilai sig. (2-tailed) 0,000 < 0,05. Dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara data *preetets* dan *posttest*.

**Tabel 4. Uji Beda Normalitas *T-Test Dependent Sample (Paired Sampel Test)***

Tes	Mean	Selisih	Peningkatan
<i>Pretest</i>	29,55	7,72	26,13%
<i>Posttest</i>	37,27		

Berdasarkan tabel di atas dapat diketahui bahwa pemberian variasi model latihan *passing* bawah

keterampilan bolavoli terdapat selisih 7,72 yang meningkat sebesar 26,13%.

Dari analisis di atas dapat disimpulkan bahwa melalui pemberian variasi model latihan terdapat pengaruh.

## PENUTUP

### Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan beserta analisis data yang telah diuraikan pada bab IV, maka dapat disimpulkan bahwa :

1. Ada pengaruh yang signifikan pemberian variasi model latihan *passing* bawah bolavoli di SMP Negeri 12 Madiun, dengan hasil nilai Sig. 0,000.
2. Pengaruh pemberian variasi model latihan *passing* bawah bolavoli di SMP Negeri 12 Madiun mengalami peningkatan sebesar 26,13%.

### Saran

Berdasarkan hasil penelitian dan simpulan yang telah dikemukakan sebelumnya, maka adapun saran-saran yang diajukan yaitu sebagai berikut:

1. Bagi guru PJOK dapat menyampaikan materi bolavoli khususnya mengenai *passing* bawah bolavoli dengan menggunakan variasi model pembelajaran *passing* bawah bolavoli, yang berguna untuk menambah materi dalam pembelajaran PJOK, baik dalam intrakurikuler maupun ekstrakurikuler.
2. Bagi guru PJOK dan pelatih agar siswa dapat meningkatkan keterampilan yang lebih baik khususnya mengenai *passing* bawah bolavoli, maka dapat menerapkan variasi model latihan ini yang disesuaikan dengan kondisi awal siswa, serta sarana dan prasarana yang terdapat pada sekolah.
3. Bagi peneliti yang ingin melakukan penelitian agar dapat menjadikan penelitian ini sebagai informasi dalam penelitiannya, sehingga materi keterampilan bolavoli khususnya pada kemampuan *passing* bawah semakin berkembang dengan baik dan dapat diterima oleh masyarakat.

## DAFTAR PUSTAKA

- Abduh, I. 2016. *Peningkatan pembelajaran passing bawah dalam permainan bolavoli melalui model pembelajaran langsung (direct intructions)*. Volume4. Nomor 1. Hal. 2-13.
- Maksum, A. 2018. *Metodologi Penelitian*. Surabaya: Unesa University Press
- Mansur, & Syamsuryadin. 2018. *The Development Of The Forearm Passing Training Model In*

*Volleyball For Beginner Athletes*. Volume 278.  
Yogyakarta. Indonesia.

Muhajir, 2016. *Buku Guru Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan SMP Kelas VII*. Jakarta. Pusat Kurikulum dan Perbukuan, Balitbang, Kemdikbud.

Nasuka, & Priambodo, E. N. 2017. *Hubungan panjang lengan dan panjang tungkai dengan kemampuan vertical jump, spike jump reach, dan block jump reachremaja putra*. Volume 7. Nomor 1. Hal. 1-4.

Pardijono.& Hidayat, T. & Indahwati, N. 2011. *Bolavoli*. Surabaya: Unesa University Press

Pardijono.& Hidayat, T. & Indahwati, N. 2011. *Bolavoli*. Surabaya: Unesa University Press

Sulistiyorini, & Winarno, M. E. & Anggraini, N. D. 2014. *Jurnal Olahraga Pendidikan: Pengembangan pembelajaran teknik dasar service bawah bolavoli*. Volume 1. Nomor 1. Hal. 81-87.