

PENERAPAN LATIHAN MEDIA DINDING PADA TEKNIK PASSING BAWAH PERMAINAN BOLA DI TABA JEMEKEH CLUB LUBUKLINGGU

Nadiya Dwi Sari¹, Tamri², Hengky Remora³
Universitas PGRI Silampari
dwisarinadia1@gmail.com

ABSTRAK

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui adanya peningkatan passing bawah permainan bola voli pada atlet bola voli di Taba Jemekeh Club Lubuklinggau setelah diberikan latihan media dinding. Metode penelitian yang digunakan eksperiment semu. Populasi atlet bola voli Taba Jemekeh club Lubuklinggau kelas berjumlah 20 atlet dan sampel yang diambil berjumlah 20 atlet. Pengambilan sampel menggunakan teknik sampel jenuh. Pengambilan data menggunakan teknik tes. Data yang dikumpulkan setelah dianalisis dengan menggunakan uji-Z pada taraf signifikan z_{hitung} 7,53 dan z_{tabel} 1,64 dengan signifikan 5% ($\alpha = 0,05$), sehingga dapat disimpulkan bahwa rata-rata hasil passing bawah permainan bola voli pada atlet Taba Jemekeh Club Lubuklinggau setelah diberikan latihan media dinding sebesar 68,10 dan presentase jumlah atlet yang tuntas mencapai 20 atlet (100%) secara signifikan tuntas.

Kata Kunci: Latihan Media Dinding, Latihan Passing Bawah, Peningkatan

ABSTRACT

This research was conducted to determine whether there was an increase in lower passing in volleyball games for volleyball athletes at Taba Jemekeh Club Lubuklinggau after being given wall media training. The research method used is quasi-experimental. The population of Taba Jemekeh club volleyball athletes in Lubuklinggau class totaled 20 athletes and the sample taken was 20 athletes. Sampling using saturated sampling technique. Retrieval of data using test techniques. The data collected after being analyzed using the Z-test at a significant level of z_{count} 7.53 and z_{table} 1.64 with a significance of 5% ($\alpha = 0.05$), so it can be concluded that the average passing result under volleyball in athletes Taba Jemekeh Club Lubuklinggau after being given wall media training was 68.10 and the percentage of athletes who completed reached 20 athletes (100%) significantly completed.

Keywords: Media Wall Drills, Bottom Passing Drills, Improvement

PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani merupakan suatu bagian yang tidak terpisahkan dari pendidikan pada umumnya yang sangat mempengaruhi potensi peserta didik, dalam hal kognitif, afektif, dan psikomotor melalui aktivitas jasmani. Melalui aktivitas jasmani anak akan memperoleh berbagai macam pengalaman yang berharga untuk kehidupan seperti kecerdasan, emosi, perhatian, kerjasama, dan keterampilan pendidikan jasmani ini dapat melalui olahraga atau non olahraga. Menurut pendapat Syaiful Hasan (2015:185) Pendidikan jasmani diartikan sebagai proses pendidikan untuk keselarasan antara tumbuhnya badan dan perkembangan jiwa, Pandangan modern menganggap manusia sebagai satu kesatuan yang utuh (holistik). Bola voli adalah olahraga permainan yang dimainkan oleh dua grup berlawanan masing-masing tim memiliki enam orang pemain, terdapat pula variasi permainan bola voli pantai yang masing-masing tim hanya memiliki dua orang pemain bola voli juga merupakan salah satu jenis olahraga yang terkenal didunia. Dalam permainannya boleh menggunakan seluruh anggota tubuh, baik tangan, kaki, kepala, dan anggota tubuh lainnya, bola voli itu sendiri adalah permainan yang menantang secara fisik dan mental.

Berdasarkan hasil pengamatan dan observasi pada atlet bola voli di Taba Jemekeh club Lubuklinggau dengan melakukan wawancara dengan pelatih bola voli di Taba Jemekeh club Lubuklinggau, beliau mengatakan bahwa dalam latihan bola voli khususnya pada teknik passing bawah para atlet pada umumnya belum menguasai teknik passing bawah permainan bola voli, bahkan para atlet kurang menguasai dengan latihan teknik passing bawah permainan bola voli

Oleh karena itu, yang dapat dilakukan untuk mengatasi hal tersebut yaitu dengan menggunakan salah satu untuk itu perlu menerapkan latihan media dinding yang baik dan tepat, direncanakan dengan baik, disesuaikan dengan kondisi dan karakteristik atlet, aktif, kreatif, efektif dan menyenangkan, maka club tersebut akan berjalan dengan baik dan tujuan latihan akan tercapai. Disamping itu juga, atlet akan termotivasi dalam latihannya, merasa senang karena bentuk latihan yang dilakukan sesuai dengan kondisi dirinya. Adapun media dalam latihan media dinding adalah sebuah lingkaran ukuran 15 x 20 cm.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian eksperimen yang penulis terapkan ini menggunakan eksperimen semu, yaitu penelitian yang memiliki satu kelas eksperimen saja tanpa adanya kelas pembanding. Sebelum mengadakan eksperimen sebenarnya, akan dilakukan pre-test untuk mencari nilai

skor awal. Dari hasil pre-test itu akan dibandingkan dengan hasil post-test, maka akan mendapat skor akhir yang akan menentukan sejauh mana keberhasilan penerapan latihan media dinding yang akan dilakukan.

Desain eksperimen ini menggunakan model OneGroup Pre-Test dan Post-Test. Sugiyono (2017:72) Desain model OneGroup Pre-Test dan Post-Test ini terdapat pre-test, sebelum diberi perlakuan. Dengan demikian hasil perlakuan dapat diketahui lebih akurat, karena dapat membandingkan dengan keadaan sebelum diberi perlakuan. Desain ini dapat digambarkan seperti berikut :

$$\boxed{O_1 \text{ X } O_2}$$

Keterangan:

O_1 : *Pre-Test*

X : Penerapan Latihan Media Dinding

O_2 : *Post-Test*

Teknik tes dalam penelitian ini berbentuk data utama berupa skor atau nilai yang diperoleh dari kegiatan pre-test dan pos-test. Selanjutnya setelah diketahui hasilnya maka akan dicari selisih antara hasil pre-test dan post-test. Di dalam peneliti ini menyediakan test praktik keterampilan passing bawah bola permainan bola voli. Tes dilakukan sebanyak 4 kali yaitu dengan rincian satu kali tes kemampuan awal (pre-test), 2 kali mengadakan pemberian perlakuan atau treatment dengan menggunakan penerapan latihan media dinding, satu kali tes kemampuan akhir (post-test).

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah menentukan skor rata-rata dan simpangan baku dalam menentukan nilai rata-rata dan simpangan baku pada tes awal dan tes akhir dengan menggunakan rumus sebagai berikut:

$$\bar{x} = \frac{\sum xi}{n} \text{ dan } S = \sqrt{\frac{\sum (xi - \bar{X})^2}{(n-1)}}$$

Keterangan;

\bar{x} : Mean (rata-rata)

x_i : Nilai x ke i sampai ke

n : Jumlah individu

s : Simpangan baku sampel

(Sugiyono, 2017:49)

Uji normalitas ini digunakan untuk mengetahui kenormalan data. apakah data berdistribusi normal atau tidak. Rumus yang digunakan adalah uji kecocokan χ^2 (chi kuadrat) yaitu:

$$\chi^2 = \sum_{i=1}^k \frac{(f_o - f_h)^2}{f_h}$$

Keterangan :

χ^2 : Chi Kuadrat

f_o : Frekuensi yang diobservasi

f_h : Frekuensi yang diharapkan (Sugiyono,2017:107)

Selanjutnya membandingkan antara χ_{hitung}^2 dengan χ_{tabel}^2 derajat kebebasan ($dk = n-1$), dimana n ialah banyaknya kelas interval dan taraf signifikan 5% ($\alpha = 0,05$). Dengan ketentuan jika $\chi_{hitung}^2 < \chi_{tabel}^2$, maka dapat dinyatakan bahwa data berdistribusi normal (Sugiyono, 2017:109).

Karena jumlah sampel dari semua populasi, maka rumus yang digunakan untuk menguji hipotesis adalah uji z , dengan rumus sebagai berikut:

$$Z = \frac{\bar{x} - \mu_0}{\frac{\sigma}{\sqrt{n}}} \text{ (Sugiyono, 2017:96)}$$

Keterangan:

Z : harga yang dihitung dan menunjukkan nilai standar deviasi pada distribusi normal

\bar{x} : Rata-rata nilai yang diperoleh dari hasil pengumpulan data

μ_0 : Rata-rata nilai yang dihipotesiskan ($\mu_0 = 70$)

σ : Standar populasi yang telah diketahui

n : Jumlah anggota sampel (Sugiyono, 2017:96)

Kriteria pengujian hipotesisnya adalah jika $Z_{hitung} \geq Z_{tabel}$ maka H_a diterima dan H_0 ditolak. Jika $Z_{hitung} < Z_{tabel}$ maka H_a ditolak dan H_0 diterima. Dengan taraf signifikan yaitu $\alpha = 0,05$ dan derajat kebebasan $dk = (n - 1)$.

HASIL PENELITIAN

Penelitian dengan latihan media dinding yang dilakukan pada atlet bola voli Taba Jemekeh club Lubuklinggau yang dimulai pada tanggal 15 Juni sampai dengan 15 Juli 2023. Seluruh atlet bola voli Taba Jemekeh club Lubuklinggau berjumlah 20 atlet yang digunakan sebagai sampel penelitian yang diberikan tes awal (pre-test) dan juga tes akhir (post-test). Instrument dalam penelitian ini berbentuk tes passing bawah dengan menggunakan latihan media dinding. Penelitian yang dilakukan yaitu 4 kali pertemuan tatap muka yaitu pertemuan

pertama pre-test, dua kali pertemuan proses latihan, dan pertemuan terakhir post-test. Adapun data tes akhir (post-test) didapatkan setelah diterapkan latihan media dinding pada passing bawah bola voli. Sebelum dilaksanakan tes akhir (post-test) terlebih dahulu siswa melaksanakan tes awal (pre-test) yang berfungsi untuk mengetahui kemampuan awal siswa sebelum diberi perlakuan (treatment) dan dilanjutkan dengan pemberian perlakuan latihan media dinding dengan menggunakan passing bawah bola voli.

Pelaksanaan pre-test dilakukan pada pertemuan pertama dengan jumlah siswa sebanyak 20 atlet yang mengikuti tes awal. Pre-test dilakukan untuk mengetahui kemampuan awal atlet pada latihan passing bawah sebelum diterapkan latihan mediadinding.

Hasil analisis perhitungan dengan hasil rekapitulasi rata-rata dan simpangan baku pre-test pada tabel 4.1 berikut:

Tabel 4.1
Rekapitulasi Data Hasil Tes Awal

No	Kategori	Keterangan
1.	Jumlah Atlet	20
2.	Nilai Rata-rata	32.95
3.	Simpangan Baku	13.10
4.	Nilai Terendah	20
5.	Nilai Tertinggi	67
6.	Jumlah Yang Tuntas	9
7.	Jumlah Yang Tidak Tuntas	11

Berdasarkan table 4.1 dapat dilihat bahwa tidak ada atlet yang mendapatkan nilai lebih atau sama dengan nilai 30 dan rata-rata nilai keseluruhan sebesar 32,95 jadi secara deskriptif dapat disimpulkan bahwa kemampuan awal test atlet bola voli di Taba Jemekeh club Lubuklinggau sebelum pelaksanaan latihan media dinding, hanya memfokuskan latihan passing bawah permainan bola voli dengan penerapan latihan media dinding belum tuntas.

Tes kemampuan akhir siswa (post-test) dilaksanakan untuk mengetahui kemampuan hasil latihan atlet setelah mengikuti proses latihan dengan menggunakan latihan media dinding. Hasil belajar dapat dikatakan tuntas jika nilai atlet mencapai KKM. Dari hasil perhitungan, dapat dilihat pada rekapitulasi rata-rata dan simpangan baku post-test pada tabel 4.2 berikut:

Tabel 4.2
Rekapitulasi Data Hasil Tes Akhir

No	Kategori	Keterangan
1.	Jumlah atlet	20
2.	Nilai Rata-rata	68.10
3.	Simpangan Baku	7.79
4.	Nilai Terendah	54
5.	Nilai Tertinggi	83
6.	Jumlah Yang Tuntas	20
7.	Jumlah Yang Tidak Tuntas	0

Berdasarkan tabel 4.2 bahwa nilai rata-rata post-test sebesar 68,10 dan 20 atlet sudah dikatakan tuntas. Hal tersebut menunjukkan bahwa atlet bola voli Taba Jemekeh club Lubuklinggau sudah dapat dikatakan tuntas karena nilai rata-rata yang didapat dari tes akhir mencapai atau melebihi nilai KKM yaitu 30. Berdasarkan tabel 4.2 tersebut secara deskriptif dapat disimpulkan bahwa kemampuan akhir atlet bola voli di Taba Jemekeh club Lubuklinggau setelah pelaksanaan latihan passing bawah menggunakan latihan media dinding (broddy test ball) termasuk kategori tuntas.

Setelah dilakukan analisis dilanjutkan dengan pemberian perlakuan, perlakuan yang dilakukan sebanyak 4 kali pertemuan dengan menerapkan latihan media dinding.

PEMBAHASAN

Perlakuan kedua ini dilakukan pada hari Kamis tanggal 13 April 2023, yaitu menjelaskan Data penelitian didapat dari hasil observasi yang peneliti lakukan dengan melihat pola latihan Taba Jemekeh club Lubuklinggau. Kemudian hasil observasi dianalisis sehingga mendapatkan alat yang layak untuk disajikan sebagai pre-test dan post-test atlet. Setelah itu melakukan pre-test yang berfungsi untuk mengetahui kemampuan awal atlet, kemudian atlet tersebut mendapatkan perlakuan penerapan latihan media dinding. Kegiatan penelitian yang dilakukan selanjutnya yaitu tes akhir (post-test) yang dilaksanakan pada tanggal 2 Juli 2023. Tes akhir (post-test) dilakukan setelah penulis memberikan perlakuan pada kegiatan pembelajaran dengan menerapkan latihan media dinding. Terlebih dahulu guru melakukan mengajak atlet untuk melakukan doa dan pemanasan bersama-sama. Tahapan selanjutnya berawal peserta berdiri menghadap kedepan sasaran lingkaran dengan memegang sebuah bola voli, setelah mendengarkan aba-aba peluit peserta melemparkan bola ke dinding dan bola dipantulkan ke dinding dengan menggunakan teknik passing bawah dan sampai mengenai sasaran lingkaran, selanjutnya apabila bola jatuh, bola dapat diambil kembali lalu mulai melemparkan bola kembali ke dinding sampai batas waktu 60 detik yang ditentukan sampai

habis, kemudian jika setiap bola sudah dipantulkan ke dinding tepat mengenai sasaran lingkaran maka akan diberikan point 1, point test diambil dari banyaknya bola dipantulkan ke dinding mengenai sasaran lingkaran selama 60 detik dengan jarak 2 meter, latihan sasaran lingkaran media dinding ini hanya dilakukan 1 kali kesempatan dan terakhir, apabila bola tidak mengenai tempat sasaran lingkaran maka tidak berikan point.

Berdasarkan rekapitulasi hasil pretest, atlet memperoleh nilai tertinggi 67 dan nilai terendahnya 20 dengan nilai rata-rata sebesar 32,95 atlet hampir sebagian hanya mampu menguasai latihan passing bawah. Pada latihan passing bawah setelah diterapkan latihan media dinding atlet bola voli di Taba Jemekeh club Lubuklinggau signifikan tuntas.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data serta pembahasan yang dilakukan tentang penerapan latihan media dinding teknik passing bawah permainan bola voli di Taba Jemekeh club Lubuklinggau. Setelah penerapan latihan media dinding hanya memfokuskan passing bawah di Taba Jemekeh club Lubuklinggau secara signifikan tuntas. Berdasarkan hasil uji hipotesis uji z di dengan zhitung 7,53 dan ztabel 1,64 maka H_0 ditolak dan H_a diterima dengan derajat kebebasan $dk=n-1=20-1=19$ dengan nilai rata-rata 68.10 dan jumlah presentase pada atlet bola voli di Taba Jemekeh club Lubuklinggau yang tuntas sebesar 100%.

DAFTAR PUSTAKA

- Alwa Argantara, Muhammad Iqbal, Apri Satriawan Chan. (2021). Penerapan Latihan Passing Bawah Dengan Dinding Terhadap Ketepatan Permainan Bola Voli ISSN: 2716-0157, No 018.
- Arif Rahmat, Dr. Musnar Indra Daully, Kasman Edi Putra (2021). Penerapan Latihan Passing Bawah Dengan Bantuan Tembok Langsung Terhadap Kemampuan Passing Bawah Bola Voli Siswa Putra Kelas XI Ips SMA Negeri 1 Salo Vol: 4 ISSN: 2655-1349, No 1.
- Sugiyono. (2016). Metode Penelitian Pendidikan. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2017). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D. Bandung: Alfabeta.