
PENGARUH METODE WALL BOUNCE TERHADAP KEMAMPUAN PASSING BAWAH SISWA EKSTRAKURIKULER BOLA VOLI SMK AL-IHYA SELAJAMBE

Arip Sutisna¹⁾, Hana Astria Nur²⁾, Oman Hadiana³⁾

^{1,2,3}Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, STKIP Muhammadiyah Kuningan, Indonesia

Info Artikel

Sejarah Artikel:
Diterima (Agustus) (2022)
Disetujui (September) (2022)
Dipublikasikan (Oktober) (2022)

Keywords:

*Wall Bounce, Down
Passing Ability*

Abstract

The Effect of the Wall Bounce Method on the Lower Passing Ability of Volleyball Extracurricular Students at SMK Al-Ihya Selajambe, Health and Recreation Physical Education Study Program, 2022. The purpose of this study was to determine the bottom passing ability of volleyball extracurricular students at SMK Al-Ihya, Selajambe. This research is a quantitative research with one group pretest and posttest research design. The subjects of this study were students who took part in volleyball extracurricular activities at SMK Al-Ihya Selajambe, with a total of 20 students. The results of the t-test research on improving the ability of passing down obtained t count of 22,100 which is greater than t table of 2,100 with a significance level of 0.000. So there is a significant increase in passing down with the wall bounce method for students who take volleyball extracurricular activities at SMK Al-Ihya Selajambe. The amount of increase from the exercise in the form of the wall bounce method is 44.07% from the average difference between the pretest and the posttest is 22.10, the percentage increase is by dividing the average difference between the pretest average and multiplied by 100%.

© 2022 STKIP Muhammadiyah Kuningan
Under the license CC BY-SA 4.0

Corresponding Author:

Author, Arip Sutisna,
Departement, Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Afiliasi, STKIP Muhammadiyah Kuningan,
Email: 182223132@mhs.upmk.ac.id

PENDAHULUAN

Pendidikan merupakan rangkaian suatu proses yang tiada henti demi mengembangkan kemampuan serta perilaku yang dimiliki individu agar dalam kehidupannya dapat bermanfaat. Pendidikan bertujuan untuk mengembangkan segala potensi yang dimiliki individu, sehingga dengan potensi tersebut akan bermanfaat bagi dirinya sendiri dan lingkungannya. Sugihartono (2012) menyebutkan bahwa pendidikan adalah suatu usaha yang dilaksanakan secara sadar dan sengaja untuk mengubah tingkah laku manusia baik secara individu maupun kelompok untuk mendewasakan manusia melalui upaya pengajaran dan pelatihan.

Pendidikan jasmani pada hakikatnya adalah proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas fisik untuk menghasilkan perubahan holistik dalam kualitas individu, baik dalam fisik, mental serta emosional. Hal ini dapat terjadi karena idealnya pendidikan jasmani memperlakukan anak sebagai sebuah kesatuan utuh, makhluk total, dari pada hanya menganggapnya sebagai seseorang yang terpisah kualitas fisik dan mentalnya (Mahendra, 2015).

Metode pembelajaran yang sesuai dengan materi pembelajaran dapat mengoptimalkan proses pembelajaran penjasorkes di sekolah. Untuk itu pendidikan jasmani dituntut kreativitasnya dalam melaksanakan proses pembelajaran penjasorkes yang sesuai dengan kurikulum. Melihat betapa pentingnya pendidikan jasmani, terutama bagi anak usia pertumbuhan dan perkembangan maka sudah seharusnya pendidikan jasmani diberikan kepada semua tingkat lembaga pendidikan baik dari TK sampai dengan SMA karena pada umumnya di usia tersebut anak sedang mengalami proses pertumbuhan dan perkembangan. Keberhasilan proses pembelajaran tidak terlepas dari ketepatan tenaga pendidik dalam memilih dan menerapkan teori dan model belajar di dalam kelas. Peserta didik akan belajar dengan baik jika guru mampu merancang pembelajaran dengan baik (Kartiani, 2015).

Menurut Lutvaidah (2015) menjelaskan bahwa dalam setiap mengikuti proses pembelajaran sudah pasti setiap peserta didik mengharapkan hasil belajar yang baik, sebab hasil belajar yang baik dapat membantu mereka dalam mencapai tujuannya. Hasil belajar yang baik hanya dicapai melalui proses belajar yang baik pula. Pembelajaran adalah suatu kegiatan yang bernilai edukatif, nilai tersebut mewarnai interaksi yang terjadi antara guru dan siswa. Interaksi dalam kegiatan pembelajaran dikatakan bernilai edukatif karena diarahkan untuk mencapai tujuan tertentu yang telah dirumuskan sebelum pembelajaran dilakukan, dengan harapan bagaimana materi pelajaran yang disampaikan dapat dikuasai dan dimengerti oleh siswa secara tuntas.

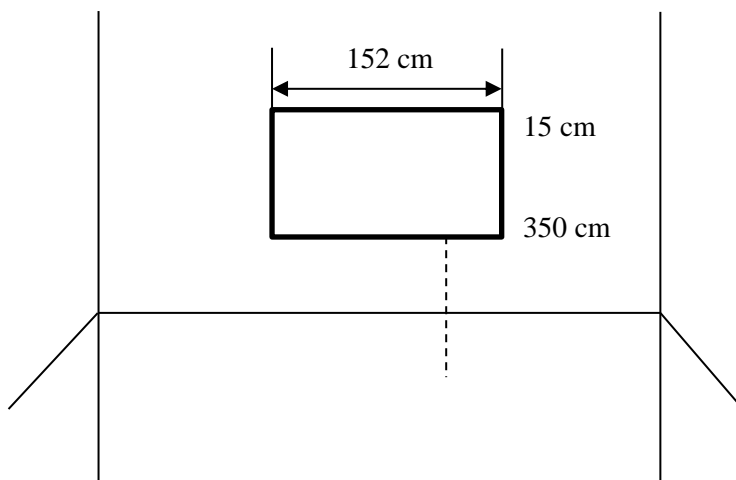
Pada permainan bola voli, teknik dasar merupakan faktor yang mendasar yang harus dikuasai oleh siswa SD/MI sampai SMA/SMK. Dengan menguasai teknik dasar bermain bola voli, diharapkan siswa akan memiliki keterampilan bermain bola voli. Duzgun (2011) Bola voli adalah disiplin permainan yang rumit dengan teknik tinggi, taktis, dan tuntutan pemain yang tinggi, dan melayani passing dan pengaturan bola saat menyerang. Permainan dilanjutkan hingga bola menyentuh lantai, bola keluar, atau satu tim gagal mengembalikan bola secara sempurna

Passing bawah merupakan teknik dasar memainkan bola dengan menggunakan kedua tangan, yaitu perkenaan bola pada kedua lengan bawah, dan passing bawah merupakan teknik yang sering digunakan untuk menerima bola servis atau smash. Winarno (2011) menjelaskan passing bawah merupakan teknik yang frekuensinya lebih tinggi dari pada teknik yang lain, sehingga teknik passing ini benar-benar harus dikuasai oleh setiap pemain.

METODE PENELITIAN

Berdasarkan datanya penelitian ini termasuk penelitian kuantitatif. Menurut perlakuan pada sampel penelitian ini adalah penelitian eksperimen. Penelitian eksperimen adalah salah satu penelitian yg benar-benar dapat menguji hipotesis hubungan sebab akibat (Darmadi, 2011). Metode ini menyajikan pendekatan yang paling valid untuk menyelesaikan masalah-masalah yang ada dalam suatu penelitian. Metode eksperimen adalah kegiatan yang meliputi tes awal, pemberian latihan dan tes akhir dan tiap-tiap eksperimen pada akhirnya harus membandingkan sedikitnya dua kelompok atau lebih menjadi kegiatan utama dalam penyelidikan - penyelidikan ilmiah. Penelitian eksperimen banyak dilakukan diluar laboratorium, karena mempunyai beberapa keunggulan seperti: 1) variabel eksperimen dapat lebih kuat dilapangan dibanding penelitian di laboratorium, 2) lebih mudah dalam memberikan perlakuan, 3) dapat dilakukan proses eksperimen dengan pengaturan yang mendekati keadaan sebenarnya, 4) hasil eksperimen lebih aktual dengan permasalahan yang dihadapi oleh para pendidik. Design penelitian ini menggunakan *one group pretest posttest design*, dimana kegiatan penelitian yang memberikan test awal (*pretest*) sebelum diberikan perlakuan, setelah diberikan perlakuan barulah memberikan test akhir (*posttest*) Arikunto (2010).

Menurut Sarwono (2009) *pretest – posttest design* merupakan design dengan cara melakukan satu kali pengukuran didepan (*pretest*) sebelum adanya perlakuan (*treatment*) dan setelah itu dilakukan pengukuran lagi (*posttest*). Dengan demikian hasil perlakuan dapat diketahui lebih akurat, karena dapat dibandingkan dengan keadaan sebelum diberi perlakuan. Pembagian kedua kelompok tersebut menggunakan cara Ordinal pairing yaitu menggunakan cara ABBA yang didasarkan atas hasil tes awal telah dirangking. Instrumen untuk passing bawah dalam penelitian ini adalah *Brumbach forearm pass wall-volley test*, yaitu cara melaksanakan tes dengan memantulkan bola ke sasaran tembok selama 60 detik.



Gambar 3.1 Instrument Passing Test

Sumber : Wardani,2012

Alat-alat yang dibutuhkan dalam tes ini antara lain dua buah bola voli, tembok sasaran, stopwatch, alat tulis, dan blangko skor tes. Cara Pelaksanaan tes dengan cara siswa berdiri menghadap sasaran dengan bola voli di tangan, setelah ada aba-aba peluit tanda mulai, siswa mulai melempar bola ke tembok. Bola yang memantul ke tembok di pukul (passing bawah) ke daerah sasaran. Para penghitung menghitung bola yang tepat sasaran. Apabila bola terlepas, bola dapat dipegang lalu mulai lagi dengan melempar bola ke tembok untuk dipukul kembali sampai waktu habis. Waktu pelaksanaan selama 60 detik. Sampai peluit berbunyi tanda tes selesai. Penilaian: Setiap bola yang memantul ke tembok, yang menggunakan seluruh bagian yang ada di tubuh kita yang sesuai dengan peraturan permainan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Analisis data dilakukan dengan uji-t pada masing-masing kelompok data, baik *pretest* maupun *posttest*. Hasil analisis dikatakan signifikan apabila t hitung $>$ dari t tabel pada taraf signifikansi $\alpha = 0,05$. Untuk mengetahui peningkatan teknik dasar passing bawah permainan bola voli dengan metode *wall bounce* pada siswa yang mengikuti ekstrakurikuler di SMK Al-ihya Selajambe, diuji dengan mencari perbedaan kemampuan passing bawah sebelum dan sesudah diberikan perlakuan dengan metode *wall bounce*. Hasil uji-t ditunjukkan pada tabel berikut.

Tabel 1. Hasil Uji-t kemampuan passing bawah

Variabel	Rata-rata	t hitung	t tabel	P
<i>Pretest</i>	50,15	22,100	2,100	0,000
<i>Posttest</i>	72,25			

Hasil uji-t diperoleh nilai t hitung sebesar 22,100 yang diperoleh dari hasil perhitungan mutlak *Paired Samples Test* dan nilai t tabel sebesar 2,100 dengan tingkat signifikansi hubungan sebesar 0,000, artinya signifikan pada level 0.01. Hasil Mean dari perhitungan *Paired Samples Test* di peroleh 22,100. Dengan demikian, terjadi peningkatan passing bawah dari tes awal ke tes akhir. Berdasarkan tabel di atas dapat diketahui bahwa nilai rata-rata pre test kemampuan passing bawah bola voli sebelum diberi perlakuan dengan pemberian metode *wall bounce* adalah sebesar 50,15, sedangkan

nilai rata-rata setelah diberi perlakuan adalah sebesar 72,25. Hasil ini menunjukkan latihan dengan pemberian metode *wall bounce* mempunyai peningkatan. Besarnya peningkatan dengan pemberian latihan metode *wall bounce* sebagai berikut :

Tabel 2. Peningkatan kemampuan passing bawah

Variabel	Rata-rata	Mean Deferen	Kenaikan Persentase
<i>Pretest</i>	50,15	22,10	44,07 %
<i>Posttest</i>	72,25		

Berdasarkan tabel di atas, selisih rerata pre test dengan post test adalah 22,10. Dari selisih rerata tersebut dapat diketahui kenaikan persentase dengan cara selisih rerata dibagi rerata pre test dikalikan 100%, yaitu sebesar 44,07%. Hal ini mempunyai arti bahwa kemampuan passing bawah dengan pemberian latihan *wall bounce* mempunyai peningkatan sebesar 44,07 %.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diperoleh dengan analisis data dan pengujian hipotesis, maka dapat ditarik kesimpulan terdapat peningkatan yang signifikan passing bawah dengan pemberian metode *wall bounce* pada siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bola voli di SMK Al-Ihya Selajambe dengan peningkatan kemampuan passing bawah sebesar 44,07 %. Hasil analisis deskriptif data *pretest* passing bawah merupakan data kemampuan passing bawah yang diambil sebelum responden diberi perlakuan latihan dalam bentuk metode *wall bounce*.

DAFTAR PUSTAKA .

- Arikunto, Suharsimi. (2010). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Darmadi, Hamid. (2011). *Metode Penelitian pendidikan*. Bandung: Alfabeta
- Duzgun, (2011). *The Journal of sports medicine and physical fitness*
- Faruq, Muhammad Muhyi, (2009). *Meningkatkan Kebugaran Jasmani Melalui Permainan dan Olahraga Bola Voli*. Jakarta: PT Gramedia Widiasarana Indonesia.
- Hadiyani, Nurul. (2019). *Peningkatan Keterampilan Passing Bawah Dengan Metode Bagian (Part Method) Untuk Peserta Ekstrakurikuler Bola Voli di SMP Negeri 2 Wonosari : UNY*
- Kartiani. (2015). *Jurnal Pendidikan Dasar* 6(2):212 DOI:10.21009/JPD.062.03
- Lutvaidah, Ukti. (2015). *Jurnal Formatif* 5(3): 279-285, 2015 ISSN: 2088-351X
- Mahendra (2015). *Filsafat pendidikan jasmani*. Bandung: Universitas Pendidikan indonesia.
- Sugihartono. (2012). *Psikologi Pendidikan*. Yogyakarta: UNY Press.
- Sugiyono. (2009). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sukadiyanto. (2010). *Pengantar Teori Dan Melatih Fisik*. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta.
- Wardani Niken Arista, (2012). *Tingkat keterampilan bermain bola voli siswa kelas X SMK 3 Piri Yogyakarta*. Skripsi. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta
- Winarno, (2011). *Pendidikan Jasmansi dan Olahraga*. Malang: Universitas Negeri Malang