

Pengaruh Latihan Rotasi untuk Meningkatkan Kemampuan Passing Atas Siswa Ekstrakurikuler SMA Islam Jepara Tahun 2022

Ellen Yogiarto

yogiartoellen@gmail.com

Universitas PGRI Semarang

Abstract

The background of this research is the lack of maximum upper passing ability possessed by extracurricular students at Jepara Islamic High School. This is very unfortunate because it will affect the results of matches in official sports activities. Therefore, researchers made a study on the effect of rotational exercises on passing over volleyball. This study has a one-group Pretest Posttest design. The method used is experimental. The instruments used use the basic volleyball proficiency test from the Ministry of National Education. The population in this study was a member of volleyball extracurriculars at Jepara Islamic High School members, and the sample in this study was 15 people. Data analysis techniques in this study use quantitative experimental data analysis techniques. The results showed the ability of upper passing by students who took part in volleyball extracurriculars at Jepara Islamic High School which had an excellent category of 3 students (20%), there were 6 students (40%), there were 6 students (40%), there were less 0 students (0%), and there were very less 0 people (0%) who were previously in the very good category there was 1 student (7%), There are 2 students (13%), there are 8 students (53%), 3 students (20%), and 1 person (7%). This shows that there is an influence of rotational training on upper passing.

Keywords: *rotational exercises, upper passing, extracurriculars.*

Abstrak

Latar belakang penelitian ini adalah kurang maksimalnya kemampuan passing atas yang dimiliki oleh siswa ekstrakurikuler di SMA Islam Jepara. Hal ini sangat disayangkan karena akan berpengaruh dengan hasil pertandingan dalam kegiatan olahraga resmi. Oleh karena itu peneliti membuat penelitian tentang pengaruh dari latihan rotasi terhadap passing atas bola voli. Penelitian ini memiliki rancangan one group Pretest Posttest design. Metode yang digunakan adalah eksperimen. Instrumen yang digunakan menggunakan tes kemampuan dasar bermain bola voli dari Depdiknas. Populasi dalam penelitian ini merupakan anggota ekstrakurikuler bola voli di SMA Islam Jepara anggota, dan sampel dalam penelitian ini berjumlah 15 orang. Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan teknik analisis data eksperimen kuantitatif. Hasil penelitian menunjukkan kemampuan passing atas oleh siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bola voli di SMA Islam Jepara yang memiliki kategori sangat baik terdapat 3 siswa (20%), baik terdapat 6 siswa (40%), cukup terdapat 6 siswa (40%), kurang terdapat 0 siswa (0%), dan sangat kurang terdapat 0 orang (0%) yang sebelumnya kategori sangat baik terdapat 1 siswa (7%), baik terdapat 2 siswa (13%), cukup terdapat 8 siswa (53%), kurang 3 terdapat siswa (20%), dan sangat kurang terdapat 1 orang (7%). Hal ini menunjukkan terdapat pengaruh dari latihan rotasi terhadap passing atas.

Kata kunci: latihan rotasi, passing atas, ekstrakurikuler.

PENDAHULUAN

Bola voli merupakan permainan atau *games* yang lumayan rumit sehingga bukan hal yang gampang untuk dilakukan atau dimainkan oleh orang-orang. Hal tersebut dikarenakan ketika melakukan gerakan yang terdapat dalam permainan bola voli memerlukan serangkaian gerakan yang dapat diandalkan (Rasyono, 2019). Beberapa teknik dasar yang perlu dikuasai terlebih dahulu dalam setiap permainan bola voli oleh pemain meliputi *service*, *passing*, *smash*, dan *block* (Taufik & Kosasih, 2020). Permainan bola voli dapat ditemukan dalam lingkungan sekolah, seperti dalam ekstrakurikuler. Kegiatan dalam ekstrakurikuler memiliki tujuan agar siswa dapat menumbuhkan dan mengembangkan hal hal penting berbagai bidang di luar bidang akademik. Hal tersebut juga, berlaku di SMA Islam Jepara, dimana banyak ekstrakurikuler yang ada.

Modifikasi program latihan guna memaksimalkan fungsi dan efisiensi latihan sangat diperlukan. Hal tersebut dapat digunakan untuk memberikan fokus kemampuan dari salah satu atau seluruh teknik dari bola voli. Menurut Nugroho & Keliat, (2017) modifikasi mengacu pada penciptaan, perubahan dan pertunjukan instrumen/dasar, metode baru, dan menarik untuk proses pendidikan dan pembelajaran dalam pendidikan jasmani.

Adapun rumusan masalah yang diangkat adalah mengenai pengaruh dari latihan rotasi terhadap kemampuan passing atas siswa ekstrakurikuler bola voli di SMA Islam Jepara. Tujuannya adalah untuk mengetahui apakah latihan rotasi berpengaruh terhadap kemampuan passing atas peserta didik yang mengikuti ekstrakurikuler bola voli di SMA Islam Jepara.

Penelitian diharapkan memberikan hasil yang dapat menjadi bahan referensi bahkan masukan kepada para mahasiswa yang tertarik dalam penelitian tentang pengaruh latihan rotasi terhadap kemampuan *passing* atas siswa di sekolah atau klub voli. Diharapkan pula penelitian ini dapat difungsikan sebagai acuan dalam memberikan metode latihan yang tepat dalam meningkatkan hasil keterampilan dari *passing* atas bola voli pada siswa.

METODE PENELITIAN

Penelitian yang digunakan memiliki jenis penelitian kuantitatif dengan metode eksperimen. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa yang tergabung dalam anggota ekstrakurikuler

bola voli di SMA Islam Jepara. Data yang didapat merupakan hasil dari pretest dan observasi yang telah dilakukan oleh peneliti.

Pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan test, observasi, dan dokumentasi. Test yang digunakan merupakan test kemampuan dasar bermain bola voli dari Depdiknas dalam penelitian Latif Miftakhudin (2015). Test tersebut akan diberikan kepada siswa yang tergabung dalam ekstrakurikuler di SMA Islam Jepara. Test yang diberikan berupa pretest dan posttest. Pengambilan data posttest dilakukan untuk mengetahui kemampuan awal dari siswa. Setelah data diambil akan dilakukan sebuah treatment atau perlakuan. Perlakuan yang diberikan sebanyak 12 kali. Ketika treatment telah dilaksanakan, akan diujikan kembali untuk mengetahui perbedaan atau pengaruh dari perlakuan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil dari *Pretest* dan *Posttest* pada penelitian yang telah dilakukan terhadap siswa ekstrakurikuler bola voli di SMA Islam Jepara disajikan sebagai berikut:

Tabel 1 Data Hasil *Pretest* dan *Posttest*

No	Nama	Hasil Data	
		<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>
1	AL	58	65
2	BGS	62	73
3	IB	57	62
4	AK	47	60
5	SRL	57	64
6	DHO	57	66
7	AFN	41	55
8	FNS	45	53
9	IBAL	43	56
10	ZQ	62	70
11	DAN	55	60
12	ZEN	59	68
13	WHU	52	62
14	RYN	78	81
15	ISM	54	60

Sumber: Hasil penelitian (2022)

Hasil analisis statistis deskriptif *Pretest* dan *Posttest* kemampuan passing atas bola voli dari

siswa ekstrakurikuler bola voli di SMA Islam Jepara adalah:

Tabel 2 Deskriptif Statistik *Pretest* dan *Posttest*

Dalam Passing Atas Bola Voli Jepara

	Pretest Kemampuan Passing atas	<i>Posttest</i> Kemampuan Passing Atas
<i>N</i>	15	15
<i>Mean</i>	55.13	63.67
<i>Std. Error of Mean</i>	2.368	1.886
<i>Median</i>	57.00	62.00
<i>Mode</i>	57	60
<i>Std. Deviation</i>	9.172	7.306
<i>Minimum</i>	41	53
<i>Maximum</i>	78	81
<i>Sum</i>	827	955

Sumber: Hasil analisis data (2022)

Tabel 3 Kategorisasi Kemampuan *Passing Atas* Bola Voli Data *Pretest*

No	Kategori	Rentang Nilai	F	%
1	Sangat Baik	$69 < X$	1	7%
2	Baik	$60 < X \leq 69$	2	13%
3	Cukup	$51 < X \leq 60$	8	53%
4	Kurang	$41 < X \leq 51$	3	20%
5	Sangat Kurang	$X \leq 41$	1	7%
			15	100%

Sumber: Hasil Analisis Data, (2022)

Dari tabel di atas dapat diketahui bahwa hasil *Pretest* kemampuan passing atas oleh siswa ekstrakurikuler bola voli di SMA Islam Jepara yang memiliki kategori sangat baik terdapat 1 siswa (7%), baik terdapat 2 siswa (13%), cukup terdapat 8 siswa (53%), kurang 3 terdapat siswa (20%), dan sangat kurang terdapat 1 orang (7%).

Setelah dilaksanakannya *Pretest*, peneliti memberikan sebuah treatment berupa latihan rotasi selama 12 kali pertemuan kemudian data diambil kembali sebagai data *Posttest* yang dimana data disajikan dalam bentuk tabel berikut:

Tabel 4 Kategorisasi Kemampuan *Passing Atas* Bola Voli Data *Posttest*

No	Kategori	Rentang Nilai	F	%
1	Sangat Baik	$69 < X$	3	20%
2	Baik	$60 < X \leq 69$	6	40%
3	Cukup	$51 < X \leq 60$	6	40%
4	Kurang	$41 < X \leq 51$	0	0%
5	Sangat Kurang	$X \leq 41$	0	0%
			15	100%

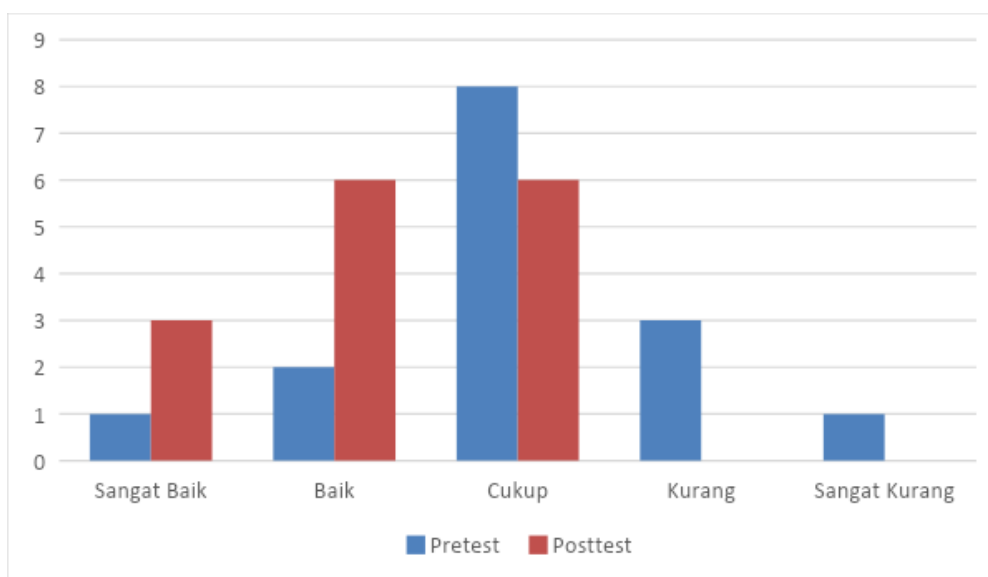
Sumber: Hasil Analisis Data, (2022)

Dari tabel di atas menunjukkan bahwa hasil *Posttest* dari passing atas oleh siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bola voli di SMA Islam Jepara yang memiliki kategori sangat baik terdapat 3 siswa (20%), baik terdapat 6 siswa (40%), cukup terdapat 6 siswa (40%), kurang terdapat 0 siswa (0%), dan sangat kurang terdapat 0 orang (0%).

Kategorisasi data *Pretest* dan *Posttest* dapat dilihat pada diagram berikut ini:

Gambar 1 Diagram Batang Kategorisasi

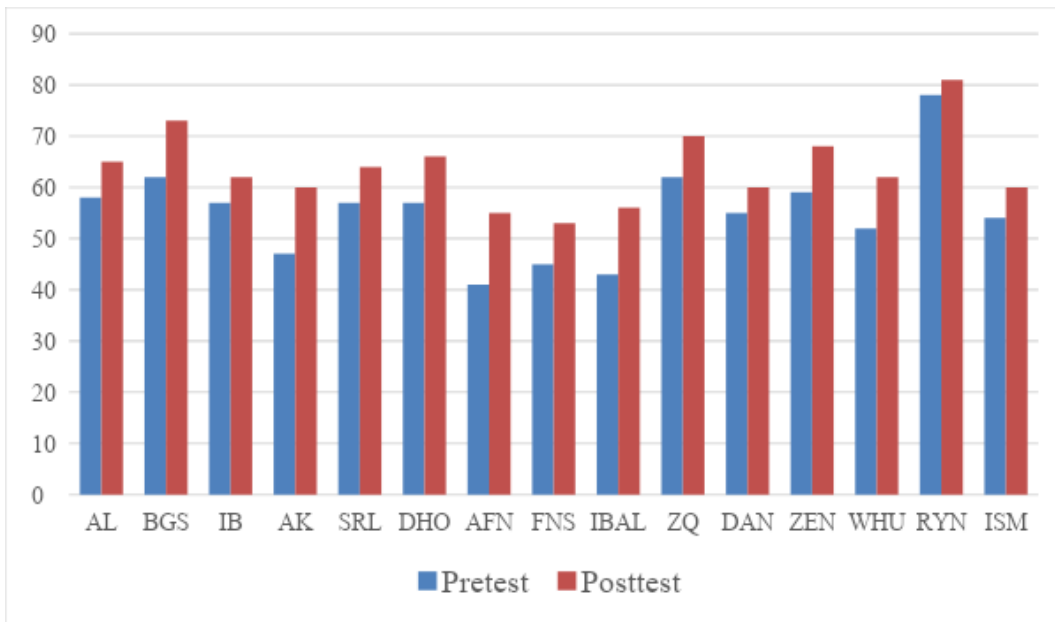
Kemampuan Passing Atas Bola Voli



Sumber: Hasil Analisis Data, (2022)

Berdasarkan data *Pretest* dan *Posttest* kemampuan passing atas dalam permainan bola voli dari siswa yang mengikuti ekstrakurikuler di SMA Islam Jepara, dapat digambarkan sebagai berikut:

Gambar 2 Diagram Batang *Pretest* dan *Posttest*
Kemampuan Passing Atas Bola Voli



Sumber: Hasil analisis data (2022)

Berikut uji hipotesis terkait dengan pengaruh latihan rotasi untuk meningkatkan kemampuan passing atas siswa ekstrakurikuler SMA Islam Jebara Tahun 2022:

Tabel 5 Paired Sample Statistic

	Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
<i>Pretest</i> Kemampuan Passing Atas	55.13	15	9.172	2.368
<i>Posttest</i> Kemampuan Passing Atas	63.67	15	7.306	1.886

(Sumber: Hasil Analisis Data, 2022)

Tabel 6 Uji Hipotesis (*Paired Sample t-Test*)

	Paired Differences			t	df	Sig. (2-tailed)
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean			
<i>Pretest</i> Kemampuan Passing Atas – <i>Posttest</i> Kemampuan Passing Atas	-8.533	3.226	0.833	-10.244	14	0.000

(Sumber: Hasil Analisis Data, 2022)

Pengambilan keputusan terdapat atau tidaknya perbedaan dalam penelitian kali ini adalah menggunakan nilai signifikansi (2-tailed). Terdapat pengaruh apabila nilai signifikansi (2-tailed) < 0.05 hal ini memberikan gambaran bahwa ada atau terjadinya pengaruh yang signifikan antara variable awal dengan variable akhir, atau H_0 ditolak dan H_a diterima. Tidak terdapat pengaruh apabila nilai signifikansi (2-tailed) > 0.05 hal ini menunjukkan jika tidak terdapat pengaruh yang tinggi atau signifikan antara variable awal dengan variable akhir, atau H_0 diterima dan H_a ditolak.

Hasil uji Paired Sample T-Test menunjukkan angka yang signifikan antara nilai Pretest dan Posttest dengan nilai signifikansi (2-tailed) $p = 0.000$ atau < 0.05 atau H_0 ditolak dan H_a diterima yang artinya terdapat pengaruh dari latihan rotasi terhadap kemampuan passing atas pada siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bola voli di SMA Islam Jepara Tahun 2022.

SIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian dan paparan pembahasan mengenai pengaruh latihan rotasi terhadap *skill* atau kemampuan passing atas bola voli dari peserta didik pada ekstrakurikuler bola voli di SMA Islam Jepara, maka dapat diambil kesimpulan bahwa berdasarkan hasil uji *Paired Sample T-Test* menunjukkan terdapat angka yang signifikan antara nilai *Pretest* dan *Posttest* dengan nilai signifikansi (2-tailed) $p = 0.000$ atau < 0.05 atau H_0 ditolak dan H_a diterima.

Selisih rata-rata atau *mean* yang didapatkan dari data *Pretest* dan *Posttest* adalah sebesar 8.533. Penelitian menunjukkan perubahan kategori dari sangat baik terdapat 1 siswa (7%), baik terdapat 2 siswa (13%), cukup terdapat 8 siswa (53%), kurang terdapat 3 siswa (20%), dan sangat kurang terdapat 1 orang (7%) menjadi sangat baik terdapat 3 siswa (20%), baik terdapat 6 siswa (40%), cukup terdapat 6 siswa (40%), kurang terdapat 0 siswa (0%), dan sangat kurang terdapat 0 orang (0%).

DAFTAR PUSTAKA

- Miftakhudin, L. (2015). Tingkat Kemampuan Passing Atas Peserta Putera Ekstrakurikuler Permainan Bolavoli MTs Assalafiyah Mlangi Yogyakarta.
- Nugroho, A., & Keliat, P. (2017). Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Passing Bawah Dalam Permainan Bola Voli Melalui Variasi Pembelajaran Dengan Modifikasi Alat Pada Siswa SD. *JSBG*, 5(1), 25–35.
- Rasyono. (2019). Pengaruh Latihan Bola Pantul Terhadap Keterampilan Passing Bawah Bola Voli Pada Ekstrakurikuler Smp Negeri 30 Muaro Jambi. *Riyadhoh : Jurnal Pendidikan Olahraga*, 2(1), 22–26.
- Taufik, M. S., & Kosasih, A. H. (2020). Meningkatkan Keterampilan Pasing Atas Bola Voli Melalui Modifikasi Alat Pada Siswa Kelas X SMK 4 Kota Bogor. *MULTIRATERAL*, 19(April), 83–92.