

## Pengaruh Latihan Padat dan Terdistribusi dalam Meningkatkan Keterampilan *Passing* Bawah Bola Voli Siswa Kelas XI SMK Bhakti Putra Bangsa Purworejo

Muhammad Ilham Latif

Email : [muhammadilhamlatif8@gmail.com](mailto:muhammadilhamlatif8@gmail.com)

Universitas PGRI Semarang

### Abstract

*The background of this research is still found by the number of Class XI students of SMK Bhakti Putra Bangsa purworejo who have difficulty in passing down. The purpose of this study is to determine the influence of dense and distributed training on improving passing skills under class XI students of SMK Bhakti Putra Bangsa. This research is an experimental study with pre-experimental designs, namely one-group pretest-posttest Design where pretest is carried out before being treated, thus the treatment can be known more accurately, because it compares with the situation before and after being treated. The population of this research is Class XI students of SMK Bhakti Putra Bangsa majoring in Nursing which amounts to 28 people divided by 14 dense participants and 14 distributed participants. Data collection instruments and techniques using the Brumbach Forearm Pass Wall Volley Test. The results of this study, in the  $t$ -test solid exercise showed a  $t$  value of  $7.298 > t$  table of  $2.502$  with a significant level of  $p = 0.000$  or  $p < 0.05$ , because  $p < 0.05$ , while in the distributed  $t$ -test showed a value of  $5.109 > t$  table of  $2.502$  with a level of  $p = 0.000$  or  $p < 0.05$ , because  $p < 0.05$ . The solid and distributed training method is effective for improving the lower passing skills of class XI students of SMK Bhakti Putra Bangsa.*

**Keywords:** Mass and Distribution practice, Down Passing, Volleyball

### Abstrak

Latar belakang dari penelitian ini masih ditemui banyaknya siswa Kelas XI SMK Bhakti Putra Bangsa purworejo yang mengalami kesulitan dalam melakukan *passing* bawah. Tujuan riset ini untuk mengetahui adanya pengaruh latihan padat dan terdistribusi terhadap peningkatan keterampilan *Passing* bawah siswa kelas XI Keperawatan SMK Bhakti Putra Bangsa. Riset ini merupakan penelitian eksperimen dengan *pre-eksperimental designs* yaitu *one-group pretest-posttest Design* dimana dilakukan *pretest* sebelum diberi perlakuan, dengan demikian perlakuan dapat diketahui lebih akurat, karena membandingkan dengan keadaan sebelum dan sesudah diberi perlakuan. Populasi riset ini adalah Siswa Kelas XI SMK Bhakti Putra Bangsa jurusan Keperawatan yang berjumlah 28 orang yang dibagi 14 peserta padat dan 14 peserta terdistribusi. Instrumen dan Teknik pengumpulan data menggunakan tes *Brumbach Forearm Pass Wall Volley Test*. Hasil dari penelitian ini, pada uji  $t$ -test latihan padat menunjukkan nilai  $t$  sebesar  $7,298 > t$  tabel sebesar  $2,502$  dengan taraf signifikan  $p = 0,000$  atau  $p < 0,05$ , dikarenakan  $p < 0,05$ , sedangkan pada uji  $t$ -test terdistribusi menunjukkan nilai sebesar  $5,109 > t$  tabel sebesar  $2,502$  dengan taraf signifikan  $p = 0,000$  atau  $p < 0,05$ , dikarenakan  $p < 0,05$ . Metode latihan padat dan terdistribusi efektif untuk meningkatkan keterampilan *passing* bawah siswa kelas XI SMK Bhakti Putra Bangsa.

**Kata Kunci:** Latihan Padat dan Distribusi, *Passing* bawah, Bola Voli

## PENDAHULUAN

Pembelajaran merupakan kegiatan suatu proses intraksi antara peserta didik dan pendidik untuk mencapai hasil belajar. Pembelajaran olahraga yang diberikan disekolah kepada peserta didik memiliki peran yang diperlukan, yaitu memberikan kesempatan kepada siswa untuk terlibat langsung sebagai pengalaman belajar yang terpilih serta dilakukan secara sistematis. Dalam mata pelajaran PJOK di jenjang SMK bermacam-macam olahraga. Olahraga yang paling umum digemari oleh siswa adalah olahraga bola voli.

Dalam pembelajaran bola voli di jenjang SMK para peserta didik bukan hanya untuk dituntut sekedar memainkan dan mendapatkan nilai saja, akan tetapi lebih ditekankan dalam penguasaan keterampilan. Salah satu teknik dalam permainan bola voli yang harus perlu dikuasai oleh peserta didik dengan baik adalah *passing*. *Passing* merupakan teknik pengoperkan bola kepada teman satu tim, namun dalam pelaksanaannya masih terdapat kurang maksimalnya kemampuan *passing* khususnya di jenjang pendidikan SMK yaitu banyak ditemui siswa yang mengalami kesulitan didalam melakukan gerakan teknik dasar permainan bola voli seperti *passing* bawah. Hal ini dialami oleh sebagian siswa kelas XI Keperawatan SMK Bhakti Putra Bangsa Purworejo. Berdasarkan hasil observasi masih banyak ditemukan kesalahan dalam melakukan *passing* bawah. Dalam waktu 1 menit *passing* bawah rata-rata siswa masih mendapat nilai 2. Berdasarkan data di atas perlu diterapkan strategi latihan yang lebih inovatif. Penulis tertarik tentang penggunaan metode praktik padat dan terdistribusi. Metode praktik padat merupakan latihan yang menggunakan waktu istirahat sedikit di antara ulangan. Sedangkan distribusi diselesaikan dengan cara membaginya menjadi beberapa bagian. Setiap bagian akan diselingi istirahat.

Tujuan latihan padat dan terdistribusi yaitu meningkatkan keterampilan dengan intensitas latihan variatif. Kelebihan dari latihan padat dan terdistribusi adalah fleksibel karena dapat menyesuaikan dengan kemampuan dan motivasi masing-masing siswa. Sehingga penulis mencoba melakukan penelitian yang berjudul “Metode Latihan Padat Dan Terdistribusi Dalam Meningkatkan Keterampilan *Passing* Bawah Bola Voli Siswa Kelas XI Keperawatan SMK Putra bangsa purworejo.

Hasil dari riset ini dapat dijadikan sebagai acuan bagi riset selanjutnya sebagai pembandingan terhadap pemelaraan PJOK.

## METODE PENELITIAN

Riset ini menggunakan eksperimen. Menurut Sugiyono (2010: 109), *pre-experimental designs* merupakan eksperimen yang masih dipengaruhi oleh variabel luar dalam terbentuknya variabel dependen (terikat), jadi variabel dependen (terikat) bukan semata-mata terbentuk oleh pengaruh variabel independen (bebas) karena tidak adanya variabel kontrol dan sampel tidak dipilih secara random. Variable bebas dalam riset ini adalah pengaruh latihan padat dan terdistribusi, sedangkan variable terikatnya adalah *passing* bawah bola voli. Desain riset ini menggunakan *one-group pretest-posttest Design*. *one-group pretest-posttest Design* merupakan penelitian dengan satu kelompok yang diberikan perlakuan yang sama, yaitu *passing* bawah dengan latihan padat dan terdistribusi. Didalam riset ini menggunakan sampel siswa kelas XI SMK Bhakti Putra Bangsa yang berjumlah 28 siswi. Instrumen tes yang digunakan untuk pengukuran awal (*pretest*)

maupun pengukuran akhir (*posttest*) mengunakan test praktik ketrampilan. Pengambilan data pada riset ini dilakukan dengan menggunakan tes bola voli berupa *passing* bawah.

## HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

### A. Hasil Penelitian

Nilai Awal kemampuan Voli

Kelas XI Keperawatan

No	Nama	Pass Bawah		
		1	2	Rerata
1	AS	19	22	20.5
2	AW	31	30	30.5
3	DAS	15	19	17
4	DAP	16	16	16
5	DN	18	19	18.5
6	DP	25	23	24
7	EA	22	20	21
8	ELA	27	26	26.5
9	HM	11	14	12.5
10	IP	21	19	20
11	JN	23	27	25
12	JR	34	32	33
13	JW	25	24	24.5
14	KL	16	15	15.5
15	NR	16	20	18
16	NK	13	15	14
17	NJI	19	20	19.5
18	OIW	13	13	13
19	PR	30	34	32
20	RA	12	18	15
21	RFA	18	21	19.5
22	SWA	27	25	26
23	SA	24	26	25
24	SN	18	20	19
25	SED	37	35	36
26	SAP	15	14	14.5
27	SMW	24	28	26
28	TFA	42	40	41

Nilai Akhir kemampuan Voli  
Kelas XI Keperawatan (setelah penerapan metode praktik padat terdistribusi)

No	Nama	Pass Bawah		
		1	2	Rerata
1	AS	21	24	22.5
2	AW	33	33	33
3	DAS	17	20	18.5
4	DAP	16	19	17.5
5	DN	17	20	18.5
6	DP	27	27	27
7	EA	25	24	24.5
8	ELA	30	32	31
9	HM	11	15	13
10	IP	24	27	25.5
11	JN	27	27	27
12	JR	38	35	36.5
13	JW	25	25	25
14	KL	17	19	18
15	NR	19	20	19.5
16	NK	11	15	13
17	NJI	20	21	20.5
18	OIW	15	15	15
19	PR	33	33	33
20	RA	12	17	14.5
21	RFA	15	23	19
22	SWA	27	27	27
23	SA	28	29	28.5
24	SN	24	25	24.5
25	SED	40	39	39.5
26	SAP	19	19	19
27	SMW	29	30	29.5
28	TFA	40	45	42.5

Tabel 4.3  
Hasil Uji t latihan padat

Sumber	Statistik	Pretest	Posttest	Peningkatan
Kemampuan Passing Bawah	N	28	28	28
	$\sum X$	1150	1390	240
	Nilai Maks	85	90	5
	Nilai Min	10	15	5
	Rerata	41,07	49,64	8,57
	SD	21,532	22,523	0,991

Sumber : IBM SPSS 23

Dikarenakan terdapat nilai rerata pada *Pre Test* 41,07 < *Post Test* 49,64, maka secara deskriptif terdapat perbedaan rerata kemampuan *passing* bawah antara *Pre Test* dengan hasil *Pos Test*.

Tabel 4.6  
Hasil Uji t latihan terdistribusi

Sumber	Statistik	Pretest	Posttest	Peningkatan
Kemampuan Passing Bawah	N	28	28	28
	$\sum X$	1150	1320	170
	Nilai Maks	85	85	0
	Nilai Min	10	15	5
	Rerata	41,07	47,14	13,3
	SD	21,532	21,834.	0,573

Sumber : IBM SPSS 23

Dikarnakan terdapat nilai rerata pada *Pre Test* 41,07 < *Post Test* 47,14, maka secara deskriptif terdapat perbedaan rerata kemampuan *passing* bawah antara *Pre Test* dengan hasil *Pos Test*.

## B. Pembahasan

Dalam pembahasan berdasarkan tentang hasil dari uji penelitian dari pretest dan posttest mengalami peningkatan terhadap pengaruh latihan padat dan tersistribusi terhadap peningkatan kemampuan *passing* bawah permainan bola voli pada Siswa Kelas XI SMK Bhakti Putra

Pada pengaruh latihan padat apabila dilihat dari rata-ratanya, sebesar 41,07 sebelum perlakuan dan rerata 49,64 setelah perlakuan. Dari data tersebut mengalami peningkatan sebesar 8,57 atau mengalami peningkatan sebesar 20.9% . Hal ini memperkuat kesimpulan bahwa pemberian perlakuan latihan padat berpengaruh positif yang signifikan terhadap peningkatan kemampuan *passing* bawah permainan bola voli..

Sedangkan terhadap pengaruh latihan terdistribusi, jika dilihat dari hasil rata-ratanya, sebesar 41,07 sebelum perlakuan dan rerata 47,14 setelah perlakuan. Dari data tersebut mengalami peningkatan sebesar 6,07 atau mengalami peningkatan sebesar 14.78% . Hal ini memperkuat kesimpulan bahwa pemberian perlakuan latihan terdistribusi berpengaruh positif yang signifikan terhadap peningkatan kemampuan *passing* bawah permainan bola voli.

Hasil perbandingan *pretest* dan *posttest* keterampilan *passing* bawah menggunakan metode latihan praktik padat didapati peningkatan yang signifikan yaitu 20.9%, begitu juga metode latihan terdistribusi mengalami peningkatan sebesar 14,78%. Dengan peningkatan sebesar 20.9% metode praktik padat lebih bagus dari metode latihan terdistribusi yang hanya memberikan peningkatan sebesar 14.78%. latihan *passing* bawah dengan metode latihan praktik padat dan latihan terdistribusi tersebut dua duanya memiliki pengaruh dengan hasil yang berbeda, Sesuai dari hasil perhitungan penelitian diatas.

## **SIMPULAN DAN SARAN**

### **A. SIMPULAN**

Penerapan hasil metode latihan padat dan terdistribusi terhadap latihan passing bola voli mengalami peningkatan. Dengan hasil perbandingan metode latihan praktik padat didapati peningkatan lebih signifikan yaitu 20.9%, dibanding metode latihan terdistribusi yang hanya mengalami peningkatan sebesar 14,78%. Dengan hasil tersebut metode praktik padat lebih bagus dari metode latihan terdistribusi yang hanya memberikan peningkatan sebesar 14.78%. maka latihan praktik padat dapat meningkatkan kemampuan passing bawah bola voli siswa XI keperawatan SMK bhakti putra bangsa.

### **B. SARAN**

1. Bagi pendidik, hasil penelitian ini membuktikan bahwa penerapan metode praktik padat memberikan pengaruh yang lebih baik, sehingga penulis menyarankan untuk menggunakan metode latihan padat.
2. Bagi siswa, diharapkan untuk terus berlatih supaya mendapatkan hasil yang baik.
3. Kepada peneliti yang lain, penelitian ini bisa menjadi referensi pembanding dalam melakukan sebuah penelitian.

## DAFTAR PUSTAKA

- Ardiansyah, S.T. (2014). *Pengaruh Latihan Metode Padat dan Metode Distribusi Terhadap Peningkatan Ketrampilan Dasar Passing Bawah Pada Permainan Bola Voli*. Skripsi. Universitas Pendidikan Islam.
- Dotulong, M.Z (2018). *Pengaruh Metode Latihan Distribusi dan Padat Terhadap Ketepatan Passing Lambung (Long Pass) dalam Permainan Sepak Bola*. Skripsi. Jurusan Kepelatihan Olahraga Fakultas Olahraga dan Kesehatan, Universitas Negeri Gorontalo.
- IBM SPSS Statistics 23* tahun 2019.
- Mahendra, A. (2007). *Modul Teori Belajar Mengajar Motorik*. Bandung: FPOK UPI.
- Sugiyono. (2010). *Statistika untuk Penelitian*. Bandung: Alfabeta.
- Yunyun dkk. (2012). *Latihan Fisik*, Bandung: FPOK-UPI.