

**PENGARUH PERMAINAN VOLKRAW UNTUK MENINGKATKAN KETERAMPILAN
PASSING BAWAH BOLA VOLI DI KELAS XI IPA SMA N 1 SRAGI PEKALONGAN**

Agung Dwijayanto

email : agungdwijayantosegerung@gmail.com

Universitas PGRI Semarang

Abstract

Based on the number of pupils this study who cannot do well, repair underpasses, and feel bored when taking courses in physical education. The goal of the study is to ascertain the effects of the volkraw game in improving forehand passing skills at SMA 1 Sragi. This study used actual experimental design design in the approach of a single post-test control plan. All of the participants in this study were in class XI students of SMA 1 Sragi using a basic random sampling technique. The tools use in this research was a 60 second paired performance test. Statistical data analysis using t-test. The learning outcomes of the experimental group increased from a pre-test average of 20.40 to a post-test average of 33.65. However, the control group's typical score was before the test was 23.14 to 23.14 after the test, and the experimental group improved more than the control group did. Hypothesis testing Paired sample T-test on data pre- and post-test results obtained Sig. (2-tailed) = 0.090 > 0.05 in the control group and Sig. (2 sides) = 0.000 < 0.05 in the experimental group.

Keywords: Volkraw Game, Bottom Passing, PJOK Learning.

Abstrak

Penelitian ini didasarkan pada banyaknya siswa yang tidak dapat mengerjakan dengan baik, memperbaiki underpass, dan merasa bosan ketika mengikuti kelas pendidikan jasmani. Tujuan dari esai ini adalah dampak dari permainan volkraw dalam meningkatkan keterampilan passing forehand di SMA 1 Sragi. Esai yang dimaksud menggunakan desain eksperimen yang tepat dan sesuai single post-test of control design. Subyek ini melibatkan seluruh siswa di kelas XI SMA 1 Sragi menggunakan metode pengambilan sampel acak standar. Instrumen yang digunakan dalam analisis penelitian ini adalah tes kinerja berpasangan berdurasi 60 detik. Analisis statistik data menggunakan uji-t. Hasil belajar kelompok eksperimen mengalami peningkatan dari 20,40 merupakan rata-rata nilai pre-test, sedangkan 33,65 merupakan rata-rata nilai post-test. Sedangkan rata-rata skor kelompok kontrol sebelum tes adalah 23,14 menjadi 23,14 setelah tes, dan peningkatan dibandingkan dengan kelompok kontrol, kelompok eksperimen mempunyai ukuran yang lebih besar. Uji Hipotesis dari Uji Paired Sample T-test from the pre- and post-test diperoleh Sig. (2-tailed) = 0,090 > 0,05 pada kelompok kontrol dan Sig. (2 sisi) = 0,000 < 0,05 pada kelompok eksperimen.

Kata Kunci : Permainan Volkraw, Passing Bawah, Pembelajaran PJOK

PENDAHULUAN

Menurut (Hasrion, Sari & Ghazali, 2020) mengatakan pendidikan dapat mengembangkan potensi setiap siswa sehingga memperoleh keterampilan ialah pendidikan jasmani, pendidikan jasmani tentu mempunyai tujuan. Menurut (Fajar Ari Widiyatmoko, 2016) bahwa tujuan pendidikan jasmani adalah membentuk jati diri anak agar dapat mengembangkan sikap atau etika nilai, kecerdasan, keterampilan jasmani atau (psikomotor), maka dari itu peserta didik menjadi dewasa serta mandiri, mapan, kemudian bisa menggunakannya untuk kehidupan sehari-hari

Selain dari tujuan, pendidikan jasmani juga memiliki ruang lingkup. Menurut (Rahayu, 2013:18) mengemukakan ruang lingkup pendidikan Jasmani terdiri dari pelajaran-pelajaran berikut: Pertama, olah raga tradisional seperti olah raga dan permainan gabungan mengeksplorasi gerak, ketangkasan nonmotorik serta manipulatif, atletik, hoop, rover, bola voli, dan aktivitas lainnya. Kedua, kegiatan pembangunan meliputi: mekanisme postur tubuh, komponen kebugaran jasmani dan bentuk postur tubuh serta aktivitas lainnya. Ketiga, aktivitas fisik meliputi: keterampilan sederhana, keterampilan tanpa dan dengan alat serta senam lantai, dan lainnya. Keempat, aktivitas ritmis meliputi: gerak bebas, senam pagi, senam SKJ dan aerobic. Kelima, kegiatan air meliputi: permainan air, keamanan air, keterampilan motorik air, berenang. Keenam, pendidikan di luar kelas meliputi: atau tamasya, pengenalan lingkungan, berkemah, menjelajah dan mendaki. Ketujuh, kesehatan meliputi budaya merawat tubuh agar sehat; pembentukan budaya hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari, menjaga kebersihan lingkungan dan makan makanan sehat dan berolahraga. Mengobati cedera, mengatur waktu istirahat yang wajar dan berpartisipasi aktif dalam kegiatan P3K (pertolongan pertama pada kecelakaan) dan UKS. Aspek kesehatan merupakan aspek *all-inclusive* yang secara implisit tercakup dalam setiap aspek.

(Susilowati, 2012), mengatakan bahwa bola voli merupakan salah satu cabang olahraga resmi di dunia. Menurut (Gazali, 2016) Bola voli adalah olahraga memainkan bola antara dua tim yang saling berlawanan, masing-masing dari setiap tim terdiri dari enam orang pemain dan bolanya harus melewati bagian atas jaring. Dari pernyataan tersebut dapat diartikan bahwa bola voli merupakan olahraga bola besar yang diperlagakan oleh dua tim yang beranggotakan 6 orang dari setiap tim. Dimana kedua tim dipisahkan dari net dilapangan. Didalam permainan dari bola voli perlu dikuasai beberapa teknik dasar, termasuk teknik dari passing.

Salah satu teknik tertentu yang paling penting dalam permainan bola voli adalah mengoper bola. Ada beberapa teknik dasar menyalip, yaitu underpass dan overpass. Teknik passing ini sangat penting untuk dipahami karena jika digunakan untuk merugikan rekan satu tim, maka rekan satu tim lawan akan mendapat poin sesuai dengan sistem poin yang berlaku. Untuk mengatasi permasalahan tersebut perlu dilakukan penggunaan teknis dashboard lebih sering (Rusli, dkk. 2013) dengan menekankan bahwa jika ingin bermain bola voli harus menguasai teknik dasarnya terlebih dahulu.

Dalam proses pembelajarannya, guru perlu mengajari banyak ketangkasan gerak dasar, permainan dan teknis, strategi olahraga serta kebiasaan hidup sehat. Modifikasi membentuk suatu metode yang ditetapkan guru dalam melaksanakan proses pembelajaran

untuk membantu siswa dengan mudah melakukan proses gerak. Dalam artian alat yang digunakan akan membuat siswa merasa nyaman dan senang saat proses belajar mengajar. Oleh karena hal itu secara tidak langsung dapat memperoleh peningkatan minat siswa, sebaliknya ketika proses ini berlangsung dapat membantu siswa memahami dengan jelas setiap tugas motorik yang diberikan guru akibat modifikasi.

METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Analisis yang digunakan dalam penulisan adalah analisis kuantitatif. Menurut Sugionodalam (Sahidinnur, 2021: 82) Metoda penelitian ini dapat dipahami sebagai metoda yang mendukung positivism, dimanfaatkan untuk mempelajari populasi atau sampel yang bersangkutan, menyimpan data menggunakan algoritma, menganalisis data secara kuantitatif atau statistik dengan tujuan memvalidasi hipotesis yang diajukan sebelumnya.

Ada dua kelompok yang diambil secara acak dari situasi ini (R). Kelompok pertama mendapat izin melakukan (X), namun kelompok kedua tidak. Kelompok yang mempunyai izin disebut kelompok eksperimen, dan kelompok yang tidak mempunyai izin disebut kelompok kontrol. Berikut penjelasan mengenai desain ini:

Tabel 1 Desain Penelitian

R	X	O ₂
R		O ₄

Sumber: Desain Penelitian. Sumber (Sugiyono 2019:114)

R : Random

O₂ : Kelompok yang diberi perlakuan

O₄ : Kelompok yang tidak diberi perlakuan

X : Perlakuan/Treatment dengan latihan

B. Populasi dan Sampel

Istilah populasi ialah himpunan elemen yang akan berfungsi sebagai wilayah umum. Faktor populasi ialah keseluruhan objek yang akan diukur, satuan penelitian. (Sugiyono, 2019:126). Populasi tidak hanya terbatas pada manusia saja, tetapi juga benda atau keseluruhan komunitas yang diteliti; namun, ia mencakup semua karakteristik atau sifat yang dimiliki suatu subjek/obyek. Implikasinya, populasi merupakan subjek penelitian utama. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa siswi kelas XI Sebelas SMA N 1 Sragi dengan jumlah 215.

Tabel 2 Jumlah siswa kelas XI SMA N 1 Sragi

No	Kelas	Jumlah
1	XI MIPA 1	36
2	XI MIPA 2	35
3	XI MIPA 3	36
4	XI IPS 1	36
5	XI IPS 2	36
6	XI IPS 3	36
Total		215

Sumber : SMAN 1 Sragi Kabupaten Pekalongan

Sampel adalah sebagian kecil dari, ukuran dan karakteristik suatu populasi (Sugiyono, 2019:127). Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini disebut basic random sampling. Menurut (Sugiyono, 2019:129), basic random sampling adalah suatu teknik untuk memperoleh data sampel dari suatu populasi yang diteliti tanpa memperhitungkan stratifikasi yang ada. Kesimpulannya bahwa Sampel adalah produk dari besar kecilnya populasi. Sampel dalam penelitian ini untuk kelompok yang akan mendapatkan perlakuan berjumlah 36 siswa kelas XI Sebelas MIPA 1 SMA N 1 Sragi Pekalongan. Sedangkan untuk kelompok yang tidak diberi perlakuan atau kelas kontrol adalah 36 siswa dari kelas Sebelas MIPA 2 SMA N 1 Sragi Kabupaten Pekalongan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian dilaksanakan di SMAN 1 Sragi dengan pengambilan data *pretest* dan *posttest*. Perlakuan berlangsung dalam 2 sesi selama pembelajaran PJOK dengan waktu kelas tatap muka sebanyak 3 jam pelajaran. Data yang dikumpulkan dan dianalisis adalah data tes keterampilan dasar teknik terowongan (pre dan post test) yang diambil langsung dari sampel penelitian. Berdasarkan hasil ujian sebelumnya diketahui bahwa teknik dasar siswa kelas XI SMA N 1 SRAGI sebelum bermain volkraw adalah sebagai berikut:

Tabel 3 Data *Pretest*

No	Kategori	Kontrol	Eksperimen
1	<i>Mean</i>	23,14	20,40
2	<i>Median</i>	23	19
3	Modus	21	17
4	Skor maksimal	28	28
5	Skor minimal	19	14
6	Deviasi standar	2,55	4,21

Sumber : Hasil Analisis Data (2023)

Setelah memperoleh data pre-test dilakukan pengolahan dengan menggunakan permainan Volkraw. Setelah perlakuan selesai dilakukan post test untuk mengetahui apakah permainan Volkraw berpengaruh terhadap kemampuan teknik dasar siswa transmisi Kelas XI (Sebelas) SMA N 1 SRAGI. Data post test setelah mendapat perlakuan adalah sebagai berikut :

Tabel 4 Data *Posttest*

No	Kategori	kontrol	eksperimen
1	<i>Mean</i>	23,71	33,65
2	<i>Median</i>	23	34
3	<i>Modus</i>	21	34
4	Skor maksimal	28	39
5	Skor minimal	19	22
6	Deviasi standar	3,31	3,26

Sumber : Hasil Analisis Data (2023)

Setelah data pre dan post test dikumpulkan, data hasil belajar akan dirangkum dan ditabulasi dengan menggunakan program SPSS 20. Enkripsi data dilakukan dengan tujuan untuk mendeskripsikan informasi mengenai dashboard teknis permainan Volkraw yang tersedia bagi siswa XI. Data yang dimaksud selanjutnya akan dicatat dan dijadikan deskripsi data. Rangkuman data setelah dianalisis dengan menggunakan program SPSS 20) adalah sebagai berikut

Tabel 5 Deskriptif Statistik Kedua Kelompok *Descriptive Statistics*

	N	Minimum	Maximum	Sum	Mean		Std. Deviation
	Statistic	Statistic	Statistic	Statistic	Statistic	Std. Error	Statistic
PRETEST EKSPERIMEN	20	14	28	408	20,40	,941	4,210
POSTEST EKSPERIMEN	20	22	39	673	33,65	,730	3,265
PRETEST KONTROL	21	19	28	486	23,14	,558	2,555
POSTEST KONTROL	21	20	33	498	23,71	,724	3,319
Valid N (listwise)	20						

Sumber : Hasil Analisis Data (2023)

1. Hasil Uji Prasyarat
 - a. Uji Normalitas

Tujuan dari uji normalitas adalah untuk mengetahui apa yang sedang terjadi, variabel penelitian termasuk data normal atau tidak. Ambang batas pemeriksaan normality ini menggunakan metode Kolmogorov-Smirnov yang dirumorkan dengan bantuan SPSS. Berdasarkan uji normalitas data yang ditunjukkan pada

Asymp.Sig. (2-tailed), setiap titik data mempunyai distribusi normal, dan setiap tes mempunyai nilai lebih besar atau sama dengan 0,05.

b. Uji Homogenitas

Hasil homogenitas variabel penelitian menunjukkan bahwa varians data tersebar merata dengan tingkat signifikansi asimtotik lebih besar dari 0,05 atau 0,410. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa data survei tersebut akurat pada dasarnya homogen.

c. Uji Hipotesis

Untuk mengetahui apakah permainan Volkraw telah meningkatkan keterampilan teknis siswa Kelas XI (sebelas) SMA N Sragi 1 maka dilakukan hipotesis terhadap data. Keputusan dasar pengambilan adalah jika nilai Sig (2 sisi) $0 > 0,05$ maka tidak ada perbedaan yang signifikan dalam hasil pre-test dan post-test, tidak ada perbedaan yang berarti dalam hasil post-test.

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan teknik passing dasar. bawah siswa kelas XI (Sebelas) SMA N 1 Sragi Pekalongan setelah diberikan *treatment* permainan *volkraw*, Hal ini terbukti setelah dilakukan pengujian hipotesis uji T-test berpasangan pada data pre dan post test, Sig. (2-lateral) = 0,090 $>$ 0,05 diperoleh pada kelompok kontrol dan nilai Sig. (dua sisi) = 0,000 $<$ 0,05 Pada kelompok eksperimen dapat dikatakan terdapat perbedaan signifikansi peningkatan antara hasil yang diperoleh sebelum dan sesudah pengujian, sedangkan pada kelompok kontrol tidak terdapat perbedaan tersebut. Yang mana hasil pada kelompok eksperimen mengalami peningkatan mean atau median dari pre-test sebesar 20,40 menjadi post-test sebesar 33,65. Sebaliknya, rata-rata skor kelompok kontrol dari pre-test hingga post-test kira-kira 23,14 dan peningkatan pada kelompok kontrol dibandingkan dengan kelompok kontrol lebih besar. Dengan hasil tersebut maka hipotesis H_0 ditolak. Jika H_0 ditolak maka hipotesis kerja (H_a) diterima dan menunjukkan adanya peningkatan keterampilan teknik dasar yang diberikan permainan volkraw pada siswa kelas XI SMA N 1 Sragi Kabupaten Pekalongan secara signifikan.

SIMPULAN DAN SARAN

A. SIMPULAN

Setelah mempelajari permainan Volkraw, siswa mengembangkan teknik passing bahwa siswa kelas XI (Sebelas) SMA N 1 Sragi mengalami peningkatan dimana hasil eksperimen kelompok menunjukkan peningkatan mean dari level sekitar 20,40 ke level sekitar 33,65. Sebaliknya, skor pre-test kelompok kontrol adalah 23,14 dan tingkat pertumbuhan untuk kelompok kontrol adalah 23,14 dan tingkat pertumbuhan untuk kelompok kontrol adalah 23,14. kelompok kontrol lebih besar dibandingkan kelompok sasi. Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasannya di atas dapat disimpulkan bahwa permainan Volkraw mempunyai daya saing dalam hal peningkatan kemampuan teknis siswa kelas XI (Sebelas) SMA N 1 Sragi.

B. SARAN

Berdasarkan yang telah diselesaikan telah selesai, saran sebagai berikut:

1. Membantu siswa meningkatkan teknik dasar passing.
Guru dapat memberikan permainan Volkraw untuk meningkatkan keterampilan teknik dasar passing siswa.
2. Bagi peneliti, melengkapi penulisan topik dengan cakupan yang lebih luas dan pelatihan yang lebih beragam.

DAFTAR PUSTAKA

- Arifin, S. (2017). Peran Guru Pendidikan Jasmani Dalam Pembentukan Pendidikan Karakter Peserta Didik. *Multilateral: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 16(1).
- Atsani, M.R., (2020). Meningkatkan Kemampuan *Passing* Bawah Bola Voli Menggunakan Metode Bermain. *Edu Sportivo: Indonesian Journal of Physical Education*, 1(2), pp.88-96.
- Effendy, F., Kharisma, Y. and Ramadhan, R., (2020). Penggunaan Modifikasi Permainan Bola voli Untuk Meningkatkan Kemampuan *Passing* Bawah. *Jurnal Pendidikan Olah Raga*, 9(1), pp.1-14
- Fajar Ari Widiyatmoko. (2016) . Evaluasi Implementasi Pendidikan Nilai Dalam Pembelajaran Penjas. *Jurnal Ilmiah Penjas*, 3(2), 44-6-.
<http://ejournal.utp.ac.id/index.php/JIP/article/view/587>
- Gazali, Novri. (2016). Kontribusi Kekuatan Otot Lengan Terhadap Kemampuan Servis Atas Atlet Bolavoli. *Journal of Physical Education, Health and Sport*, 3 (1), 1 -6.
- Haprabu, E.S., (2017). Upaya Meningkatkan Kemampuan *Passing* Bawah Bola Voli dengan Menggunakan Media Bola Modifikasi dan Permainan Sederhana pada Siswa Kelas V SD Negeri Karang Turi Wonogiri Tahun Ajaran 2016/2017. *Jurnal Ilmiah SPIRIT*, 17(1).
- Haris, I., (2019). Penggunaan Model Pembelajaran 4 on 4 Untuk Meningkatkan Keterampilan *Passing* Bawah Permainan Bola Voli Pada Siswa Kelas X SMA Negeri 2 Camba Kabupaten Maros. *Skripsi. Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Makassar*.
- Heri, J., Supriatna, E. and Purnomo, E., (2016) . Survey Keterampilan Tehnik Dasar Bola Voli Pada Siswa Putra yang Mengikuti Ekstrakurikuler Di SMA Negeri 4 Pontianak. *Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran Khatulistiwa*, 5(2)
- Kurniawan, D. (2015). Pengaruh modifikasi permainan bolavoli terhadap kerjasama siswa pada pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan (Studi pada siswa kelas X Boga 1 SMKN 3 Probolinggo). *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 3(1).
- Rahayu, Ega Trisna. (2013). Strategi Pembelajaran Pendidikan Jasmani. Bandung: Alfabeta.

Sugiono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung. Alfabeta

Susilowati, A. I. (2012). *Penggunaan Bola Plastik untuk Meningkatkan Hasil Belajar Passing Bawah pada Permainan Bola Voli pada Siswa Kelas IV SD Negeri 118 01 Kalitorong Kecamatan Randudongkal Kabupaten Pemalang Tahun 2012*. Skripsi. Semarang. Universitas Negeri Semarang.