

# **PENGARUH LATIHAN DENGAN MENGGUNAKAN PERMAINAN NET TERHADAP PENINGKATAN *PASSING* ATAS BOLA VOLI ATLET EKSTRAKURIKULER BOLA VOLI SMK KOZINATUL ULUM KECAMATAN TODANAN KABUPATEN BLORA**

**Danar Dwiki Alwahhab**

**Universitas PGRI Semarang**

## **Abstrak**

Atlet SMK Kozinatul Ulum Kecamatan Todanan Kabupaten Blora mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bola voli. Dampak persiapan menggunakan net play pada passing yang berkembang. PGRI Universitas Semarang. Kesimpulan penelitian adalah kegiatan ekstrakurikuler bola basket sekolah seperti lomba Pekan Olahraga Pelajar Daerah (POPDA) di Blora belum meningkatkan kualitas pembelajaran. Pada tahun 2017 dan 2019, tim bola voli terbaik SMK Kozinatul Ulum hanya mampu mencapai semifinal POPDA atau delapan besar. Rancangan penelitian ini adalah penelitian eksperimen dengan metodologi kuantitatif. Anggota klub bola voli SMK Kozinatul Ulum berpartisipasi dalam penelitian ini. Strategi pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan total sampling. Penelitian ini mempekerjakan tiga puluh anggota klub bola voli SMK Kozinatul Ulum. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebelum menggunakan net game rata-rata passing pretest adalah 8 poin, dengan maksimal 19 poin dan minimal 4 poin. Dengan demikian, rata-rata skor postes atau game-play adalah 13 poin, dengan skor tinggi 24 poin dan skor rendah 8. Pemain bola voli di SMK Kozinatul Ulum rata-rata mengalami peningkatan passing sebesar 4,93. Hal ini didukung oleh temuan penelitian yang meliputi peningkatan persentase sebesar 4,93 persen, thitung sebesar 0,392 lebih besar atau sama dengan 2,09, tingkat signifikansi  $0,000 \pm 0,05$ , dan temuan bahwa atlet ekstrakurikuler bola voli di SMK Kozinatul Ulum meningkatkan passing mereka. keterampilan. melalui partisipasi dalam permainan net. Permainan net dapat digunakan untuk menggabungkan metode latihan dan meningkatkan keterampilan passing yang lebih tinggi jika siswa, atlet, dosen atau pelatih mengetahui bahwa permainan net bola voli dapat meningkatkan keterampilan passing.

**Kata kunci:** *Passing* Atas, Permainan Net, Bola Voli

## **PENDAHULUAN**

Olahraga adalah proses sistematis untuk membantu individu atau kelompok di Indonesia mencapai tujuan ekonomi, sosial, dan kualitas hidup dalam organisasi Pancasila. Untuk mencapai tujuan seperti pemeliharaan, koin/pertanding, dan stabilitas keuangan. Sesuai dengan Pasal 1 Undang-Undang Sistem Keolahragaan Nasional Nomor 3 Tahun 2005, Olahraga didefinisikan sebagai rangkaian kegiatan yang didefinisikan oleh olahraga. Kegiatan tersebut meliputi pembinaan, pembinaan, pembinaan, dan pengawasan.

Seorang siswa yang juga dapat digunakan untuk belajar dikenal sebagai anggota "gelar jasmani". Sebagai sarana pembelajaran, Kurikulum mengajarkan Jepang sebagai bahasa, dan melalui pengajaran di kelas membantu siswa mempelajari materi akademik yang mereka butuhkan untuk berhasil. Ini adalah salah satu dari banyak peluang pendidikan berkualitas tinggi karena kemampuannya mendidik siswa di bidang biologi, neuromuskuler, intelektual, dan sosial. Selain itu, penggunaan otot yang lebih besar meningkatkan kemungkinan mendapatkan lunas dan tubuh dalam jumlah besar yang menyebabkan rasa sakit. berfokus pada materi pertumbuhan dan anak. Murid adalah orang dengan rasa harga diri yang kuat. Program Sekolah Menengah Atas (SMA) untuk pendidikan jangka panjang merupakan salah satu dari beberapa program yang sudah lama ada dan menjadi bagian dari sistem pendidikan bangsa ini. Ini berfungsi sebagai sarana mendidik, mendidik, dan mendidik orang lain, serta memberikan informasi dan data yang dibutuhkan setiap orang untuk berhasil dalam masyarakat. Mansur Menurut (2015): Tujuan dari Menengah Pendidikan adalah "Mesiapkan Siswa dalam rangka Mendikuti Pendidikan Tinggi".

Ekstrakurikuler digunakan untuk meningkatkan kesehatan dan kesejahteraan masyarakat di seluruh dunia. Strategi ini diterapkan di kelas maupun setelah kelas, dan dipilih dengan pendekatan metodis setelah kelas. Salah satu kegiatan terpenting civitas akademika adalah lumpur yang menggunakan olah raga untuk mengolah jiwa dan raga. Ekstrakurikuler dapat diajarkan dalam berbagai setting pendidikan, seperti arena atau ruang kelas. Strategi yang dikenal dengan istilah "ekstrakurikuler" ini dilaksanakan pada hari pemilihan. Kegiatan ini tersedia di semua jenjang pendidikan, mulai dari sekolah dasar hingga perguruan tinggi. Tujuan

ekstrakurikuler kegiatan adalah memperoleh kepribadian, bakat, dan kemampuan dari berbagai tawaran. Menurut Apriyanto (2018), yang dimaksud dengan “kegiatan ekstrakurikuler” adalah suatu cara tertentu yang digunakan oleh guru atau guru pendamping dalam rangka meningkatkan potensi, kualitas, dan/atau kuantitas siswa (Apriyanto, 2018: 2).

Akibat hasil olah raga bola voli yang terjadi antara dua jam bangun yang tampak identik, sisa bola diperjualbelikan oleh presenter. Langkah pertama adalah mengantarkan bola ke area Tim Lawan. Putra dan putri ditemukan dalam campur dengan jumlah jaring yang bervariasi (Humas PBVSI 2016: 2). Jika Anda tidak dapat bergabung dengan grup yang ada, tidak ada jaminan bahwa Anda akan mendapatkan bola yang menguntungkan. Tujuan dari latihan ini adalah untuk mendemonstrasikan bagaimana sekelompok orang dipengaruhi oleh kejadian yang sama, menyoroti fakta bahwa individu tersebut terpengaruh sebagai akibat dari bola voli. Orang pertama harus memiliki sikap penerimaan, rasa hormat, dan tidak boleh menyebut dirinya kepada orang lain untuk tujuan tim.

Ada banyak cara untuk memelihara kemauan. Jika Anda berniat untuk bermain game, Anda harus membaca artikel ini. Selain keadaan mental dan emosional, proses perjudian dari waktu ke waktu juga dapat dipengaruhi oleh motivasi untuk menang atau kalah. Taktik lain, tentu saja, mencakup strategi dan metode fundamental. Jenis taruhan kehendak yang paling umum adalah mengoper (Khafidoh, 2018: 4).

Pengoperasian dilakukan dengan menggunakan passing atas atau ujung jari saat bola dipasang di level yang lebih rendah atau lebih tinggi. Untuk mencegah bola menyebar ke rekan berikutnya, langkah pertama yang harus dilakukan adalah memberikan bantuan kepada rekan tersebut untuk melakukan pekerjaan di area lawan (Winarno, 2013: 23).

#### **METODE PENELITIAN**

Istilah "eksperimental" mengacu pada metode yang digunakan untuk mengidentifikasi sumber masalah, dan istilah "kuantitatif" digunakan dalam desain eksperimen. Salah satu komponen eksperimentasi yang paling penting adalah bagaimana individu atau objek digunakan (Sugiyono, 2016: 65). Selain itu, jenis tes kedua yang akan diberikan antara pre-test dan post-test, serta prosedur yang akan digunakan, akan dapat memberikan hasil yang sebanding dengan yang diperoleh dari net untuk tujuan memastikan bahwa anggota tim sepak bola akan lulus.

**HASIL PENELITIAN**

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimana pengaruh net pemain bola voli SMK Khozinatul Ulum Kecamatan Todanan Kabupaten Blora terhadap kemampuan *passing* atasnya.

Berikut temuan penelitian yang diperoleh setelah mempelajari 30 pemain bola voli yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler di SMK Kozinatul Ulum:

1. Pengaruh Metode Latihan *Dribble Figure Eight*

Hasil analisis deskriptif penelitian ini terhadap metode latihan *dribble figure eight* adalah sebagai berikut:

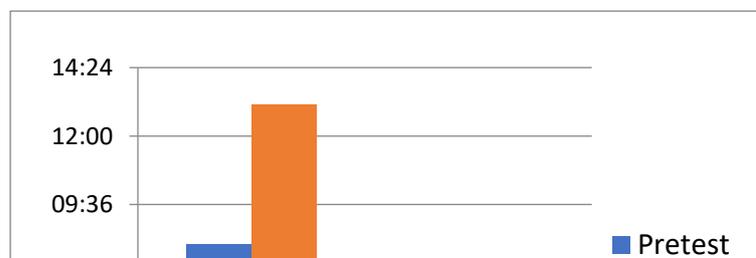
Tabel 1 Hasil Analisis Deskriptif *Passing Atas*

Descriptive Statistics					
	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
<i>Pre-test Passing Atas</i>	30	4.00	19.00	08.133	2.99318
<i>Post-test Passing Atas</i>	30	8.00	24.00	13.066	2.29342
<i>Valid N (listwise)</i>	30				

Sumber: Data Primer yang diolah, 2023

Berdasarkan tabel di atas, panjang operan harus sama dengan 8 poin, minimal 4 poin, dan maksimal 19 poin. Rata-rata postingan atau yang tersisa setelah hash ditentukan adalah 13 poin, dengan maksimal 24 poin dan minimal 8 poin.

Gambar 2 Grafik kemampuan *passing* atas



Sumber: Data Primer yang diolah, 2023

Berdasarkan grafik di atas, pemain bola voli SMK Kozinatul Ulum mengalami peningkatan *passing* atas rata-rata sebesar 4,93.

2. Uji Normalitas

Berikut adalah temuan uji normalitas penelitian tersebut:

Tabel 2 Hasil Uji Normalitas latihan *passing* atas

Tests of Normality			
Kelompok	Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.
Kemampuan <i>Pre-test Passing atas</i>	.958	30	.665
<i>Post-test Passing atas</i>	.992	30	1.000

Sumber: Data primer yang diolah, 2023

Nilai signifikansi untuk semua data adalah  $> 0,05$  yang menunjukkan bahwa sebaran data pada penelitian ini adalah normal sesuai dengan keterangan pada tabel di atas.

3. Uji Homogenitas

Uji homogenitas penting untuk menentukan apakah varians sampel terdistribusi secara merata atau seberapa sebanding sampel dengan populasi. Aturan homogenitas menyatakan bahwa tes homogen jika  $p > 0,05$  dan tidak homogen jika  $p$  adalah  $0,05$ :

Tabel 3 Hasil Uji Homogenitas latihan *passing* atas

**Test of Homogeneity of Variances**

Kemampuan *passing* atas

Levene Statistic	df1	df2	Sig.
.754	1	28	.392

Sumber: data primer yang diolah, 2023

Dari tabel di atas terlihat bahwa nilai signifikansi penelitian ini adalah 0,392 yang > 0,05. Oleh karena itu, varian data dalam latihan *passing* atas homogen atau sama.

#### 4. Uji Hipotesis (*Paired Sample t Test*)

Berikut adalah hasil uji *paired sample t test* yang digunakan dalam penelitian ini:

Tabel 4 Hasil Uji *Sample Paired t passing* atas

Paired Samples Test			
	T	df	Sig. (2-tailed)
Pair 1 Pretest <i>passing</i> atas - Posttest <i>passing</i> atas	13.174	14	.000

Sumber: Data primer yang diolah, 2023

Berdasarkan tabel di atas, nilai signifikan untuk penelitian ini adalah  $0,000 < 0,05$ . Terdapat perbedaan rata-rata kemampuan *passing* atas, hal ini dapat disimpulkan dari *pre-test* dan *post-test* dengan permainan net.

Kemudian dapat diputuskan bahwa:

$H_0$  : Peningkatan *passing* atas pada atlet ekstrakurikuler bola voli SMK Khozinatul Ulum tidak dipengaruhi oleh latihan menggunakan permainan net. **(Ditolak)**

$H_1$  : Di SMK Kozinatul Ulum, penerapan permainan net selama latihan terbukti meningkatkan *passing* atas di antara pemain bola voli yang berkompetisi di liga ekstrakurikuler. **(Diterima)**

## PEMBAHASAN

Berdasarkan penelitian dan analisis data diketahui bahwa SMK Kozinatul Ulum memiliki minimal satu pemain yang memiliki keahlian di bidang sepak bola. Pemberian Permainan Perlakuan Jaring Selama Tahap Melewati Atas

Pada saat pre-test, skor rata-rata atlet adalah 8,13 poin yang sama dengan skor sebelum tes. Sebagai bagian dari proses, ada beberapa hal yang dapat dilakukan seseorang, seperti bermain game dan menyelesaikan tugas, seperti bermain game pada waktu dan tempat di siang hari atau di waktu dan tempat di siang hari. .

Atlet SMK Kozinatul Ulum mampu memahami jaring, dan mampu mengurangi waktu kerja, seperti tidak harus bermain, dan menggunakan tangan untuk mengambil bola. Hal itu terjadi setelah Bola menjadi sosok yang bisa dipercaya. Dengan bantuan alat ini, tim memiliki 13,06 anggota.

Atlet SMK Kozinatul Ulum ekstrakurikuler akan senang bermain dalam pertandingan tersebut, mereka cukup bersemangat, dan setiap atlet merasa tidak ingin kalah dari teman-temannya. Atlet SMK Kozinatul Ulum akan senang bermain dalam pertandingan Atlet senang adalah peserta utama dalam usaha ini, tetapi tidak ada konten Internet bertema keluhan; Ada beberapa orang yang bekerja dan tidak ada yang peduli. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengembangkan metode rehabilitasi jaring untuk sekolah dan klub untuk membantu pengembangan satu siswa sekaligus, diikuti dengan pemilihan latihan ini untuk membantu pengembangan satu siswa. mahasiswa di voli. Hal yang bisa diubah adalah pengalaman berinternet. dalam gaya permainan yang dianggap meningkatkan passing atas.

## **SIMPULAN DAN SARAN**

Dari hasil penelitian yang dilakukan oleh pemain-atlet tim sepak bola SMK Kozinatul Ulum, dan dari hasil pengetahuan yang dihimpun saat itu, beredar kabar bahwa jaring akan rusak saat passing. fase. Atlet ekstrakurikuler bola voli SMK Kozinatul Ulum Persentase responden yang disurvei dalam penelitian ini sebesar 4,93 persen, dengan taraf signifikansi 0,0000 dan rerata 0,05.

Kesimpulan artikel ini menyiratkan bahwa kesimpulan semacam itu ada di dunia. Jika seorang guru, siswa, profesor, atau orang lain yang tertarik untuk mempelajari bagaimana net bola voli dapat digunakan, dapat digunakan untuk meningkatkan kinerja siswa dan meningkatkan tingkat kelulusan. Peneliti dapat mengajukan beberapa saran sebagai berikut:

1. Bagi pelatih atau pihak yang terlibat dalam pembinaan pemain atau siswa khususnya bagi pemain ekstrakurikuler bola voli SMK Kozinatul Ulum agar lebih meningkatkan orisinalitas dan inovasi dalam latihan untuk meningkatkan kemampuan bermain.

2. Ingin lebih diperhatikan peneliti kedepannya terhadap variabel-variabel yang mempengaruhi kemampuan bermain bola voli seseorang.

## DAFTAR PUSTAKA

- Ahmadi, Nuril. (2017). *Panduan Olahraga Bolavoli*. Surakarta. Pustaka Umum
- Asmara Hauri, Raka, Wiendhi. (2015). *Pengaruh Latihan Lari Zig-Zag Terhadap Kemampuan Menggiring Dalam Permainan Sepak Bola Peserta Ekstrakurikuler Di Smp Negeri 3 Sentolo Kulon Progo*. Jurnal Skripsi. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta
- Apriyanto, Bilal. (2018). *Minat Peserta Ekstrakurikuler Bola Basket Terhadap Aktivitas Ekstrakurikuler Bola Basket di SMK Negeri 5 Yogyakarta*. Skripsi. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta.
- Barbara L, Viera, Ms. Jill Fergusson, Bonie, Ms. (2013). *Tingkat Pemula Bola. Voli*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada
- Beutelstahl, D. (2013). *Belajar Bermain Bola Volley*. Bandung: Pionir Jaya
- Febri. (2022). *Pengaruh Latihan Passing Berpasangan Terhadap Kemampuan Passing SSB Silampari Kota Lubuklinggau*. Jurnal Olahraga Silampari. Vol 2 No 3
- Iskandar dan Yulianingsih. (2015). *Peningkatan Keterampilan Passing Atas dalam Permainan Bola Voli Melalui Metode Bermain Siswa Kelas VIII SMP Negeri 3 Sungai Ambawang Kabupaten Kubu Raya*. Jurnal Pendidikan Olahraga. Vol 4 No 2
- Komari, Amat. (2014). *Permainan Bola Voli*. Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia. Vol 10. No 2.
- Mansur, Ahmad, Ali. (2015). *Persepsi Peserta Ekstrakurikuler Bola Basket di SMA Negeri 2 Wonosari Terhadap Faktor Pendukung Prestasi*. Skripsi. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta.
- Muhajir. (2016). *Pendidikan Jasmani Olahraga & Kesehatan* Jakarta: Yudhistira Ghalia
- Ningsih, Sukmawati. (2015). *Pengembangan Dribble Bola Basket Dengan Mata Tertutup di SMA Negeri 1 Kedungwuni Tahun 2015*. Skripsi. Semarang: Universitas Negeri Semarang
- Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D)*. Bandung: Alfabeta CV
- Peraturan Menteri Pendidikan Nasional Republik Indonesia Nomor 22 Tahun 2006 Tentang Model Silabus Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani
- Undang-Undang Sistem Keolahragaan Nasional No 3 Tahun 2005 Tentang Keolahragaan