

Pengaruh Permainan Bola Pantul Terhadap Keterampilan *Passing* Bawah Bolavoli Peserta Ekstrakurikuler Ma Al-Hidayah Sekarwangi-Cibadak Kabupaten Sukabumi Tahun 2021

The Effect of the Game of Bouncing Ball on the Skills to Pass Under Volleyball Participants of the Ma Al-Hidayah Sekarwangi Extracurricular, Cibadak Regency Sukabumi in 2021

Dejan Septa Winaldi

Universitas Muhammadiyah Sukabumi, Sukabumi, Jawa Barat, Indonesia
septawinaldi@gmail.com

Abstrak

Pengaruh permainan bola pantul terhadap keterampilan *passing* bawah bolavoli pada ekstrakurikuler MA Al-Hidayah Sekarwangi-Cibadak Kabupaten Sukabumi. Berdasarkan latar belakang diatas maka penulis menjawab sementara masalah dengan mengajukan hipotesis sebagai berikut: Terdapat Pengaruh permainan bola pantul terhadap keterampilan *passing* bawah bolavoli pada ekstrakurikuler MA Al-Hidayah Sekarwangi-Cibadak Kabupaten Sukabumi.

Maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah Adakah Pengaruh permainan bola pantul terhadap keterampilan *passing* bawah bolavoli pada ekstrakurikuler MA Al-Hidayah Sekarwangi Cibadak Kabupaten Sukabumi?. dengan tujuan penelitian ini yaitu untuk mengetahui dan mendeskripsikan Pengaruh permainan bola pantul terhadap keterampilan *passing* bawah bolavoli pada ekstrakurikuler MA Al-Hidayah Sekarwangi-Cibadak Kabupaten Sukabumi. Adapun metodologi yang digunakan adalah eksperimen dan instrumen menggunakan tes keterampilan *passing* bawah bolavoli, dengan jumlah sample penelitian sebanyak 21 orang pada siswa ekstrakurikuler MA Al-Hidayah Sekarwangi-Cibadak Kabupaten Sukabumi.

Berdasarkan hasil penelitian diketahui besarnya t hitung 15,747 dengan db 20. Kemudian skor t_h (t-hitung) tersebut dikonsultasikan dengan t_t (t-tabel) pada taraf signifikansi 5% dan db 20 adalah 2,086. Hal itu menunjukkan bahwa skor t_h (t-hitung) lebih besar dari skor t_t (t-tabel) ($t_h: 15,747 > t_t: 2,086$). Dari tabel diketahui nilai $p = 0,000$; hal ini menunjukkan bahwa nilai p lebih kecil 0,05. Dengan demikian dipastikan bahwa H_0 ditolak. Dan dipastikan pula hasil uji- t tersebut menunjukkan “Ada peningkatan keterampilan dasar *passing* bawah bolavoli dengan menggunakan metode bermain bola pantul peserta putra MA Al-Hidayah yang mengikuti ekstrakurikuler bolavoli”.

Kata kunci: Latihan bola pantul, kemampuan *passing* bawah ekstrakurikuler bolavoli.

Abstract

The effect of bouncing ball games on volleyball underpassing skills in the extracurricular activities of Al-Hidayah Sekarwangi-Cibadak madrasah, Sukabumi Regency. Based on the above background, the authors temporarily answer the problem by proposing the following hypothesis: There is an effect of bouncing ball games on volleyball underpassing skills in extracurricular activities at Madrasah Aliyah Al-Hidayah Sekarwangi-Cibadak Sukabumi Regency.

So the formulation of the problem in this study is is there an effect of bouncing ball games on volleyball under-passing skills in extracurricular activities at Madrasah Aliyah Al-

Hidayah Sekarwangi Cibadak, Sukabumi Regency ?. with the aim of this study, namely to determine and describe the effect of bouncing ball games on the underhand volleyball passing skills in the extracurricular activities of the Al-Hidayah aliyah madrasah Sekarwangi-Cibadak, Sukabumi Regency. The methodology used is an experiment and the instrument uses a volleyball under-passing skill test, with a total sample of 21 people in extracurricular students at Al-Hidayah Sekarwangi-Cibadak madrasah, Sukabumi Regency.

Based on the results of the study, it is known that the t count is 15.747 with db 20. Then the t (t -table) score is consulted with t (t -table) at the 5% significance level and the db 20 is 2.086. It shows that the t score (t -count) is greater than the t score (t -table) (t : 15,747 > t : 2,086). From the table it is known that the value of $p = 0.000$; this shows that the p value is smaller than 0.05. Thus, it is certain that H_0 is rejected. And it is also confirmed that the results of the t -test show "There is an increase in the basic skills of passing under volleyball by using the method of playing bouncing ball for the male participants of Al-Hidayah Madrasah who take volleyball extracurricular activities".

Keywords: *Bouncing ball exercise, volleyball extracurricular underpass ability.*

PENDAHULUAN

Olahraga merupakan suatu hal yang umum yang sering dilakukan sehari-hari. Aktifitas ini bahkan kerap kali dikaitkan dengan kesehatan. Tak hanya berguna untuk kesehatan fisik, olahraga juga dapat meningkatkan kualitas hidup seseorang secara keseluruhan. Dan secara harfiah, kata olahraga berasal dari kata olah dan raga olah adalah suatu proses kegiatan, sedangkan raga adalah badan atau tubuh, jadi olahraga dapat diartikan sebagai suatu kegiatan yang berkaitan dengan menggerakkan seluruh tubuh baik untuk kesehatan maupun sebagai sarana hiburan. Tujuan olahraga pun beragam. Akan tetapi pada umumnya orang-orang melakukan olahraga dengan tujuan meningkatkan kesehatan atau menjaga kesehatan.

Olahraga juga dapat dilakukan untuk sebagai hobi, mencari keringat, membentuk tubuh, mengisi waktu luang, menurunkan berat badan, dan mencapai prestasi. Selain dilakukan untuk tujuan tertentu, olahraga mempunyai banyak manfaat bagi seseorang yang melakukannya. Dalam hal kesehatan, olahraga dapat membantu menjauhkan anda dari berbagai penyakit. Kegiatan olahraga juga termuat di dalam dunia pendidikan sebagai salah satu pilar yang wajib di laksanakan dalam setiap jenjang sekolah baik dalam KBM (kegiatan belajar mengajar) /kegiatan ekstrakurikuler sekolah.

Dengan diterbitkannya undang-undang Nomor 20 Tahun 2003 tentang sistem pendidikan nasional dan peraturan pemerintah Nomor 19 Tahun 2005 tentang standar nasional pendidikan akan memberikan dan menyempurnakan kurikulum yang komprehensif dalam rangka mencapai tujuan pendidikan nasional. Nuril Ahmadi (2007: 19) mengatakan, Permainan bolavoli merupakan suatu permainan yang kompleks yang tidak mudah untuk dilakukan oleh setiap orang. Diperlukan

pengetahuan tentang teknik-teknik dasar dan teknik-teknik lanjutan untuk dapat bermain bolavoli secara efektif. Teknik-teknik tersebut meliputi: service, passing, smash, dan Pada dasarnya olahraga bolavoli juga adalah olahraga yang menyenangkan, menarik, menegangkan, penuh drama dan kejutan maka setiap hal mengenai olahraga bolavoli tidak akan habis untuk dibahas. Tidak hanya diluar negeri, di indonesia pun olahraga ini selalu ada hal yang menarik untuk diperbincangkan, baik didalam pendidikan maupun luar pendidikan banyak sekali peminat atau penggemarnya.

Olahraga bolavoli ini bisa dikatakan olahraga wajib dimainkan kedua setelah olahraga sepakbola baik di daerah perkampungan maupun di perkotaan olahraga ini sangatlah diterima oleh masyarakat banyak, terlebih saat ini sudah banyak lapangan bolavoli didirikan baik lapangan indor ataupun aut door dengan demikian memudahkan para peminat olahraga ini bermain dan berlatih. Seorang pemain bolavoli untuk bermain dengan baik harus melakukan latihan-latihan secara teratur, kontinyu dan berkesinambungan. Semakin teratur latihan maka semakin baik pula tingkat keterampilan bermainnya. Latihan yang teratur akan mengiringi keberhasilan pemain untuk mencapai prestasi dan seorang pemain bolavoli dapat bermain dengan baik harus memiliki teknik-teknik dasar bolavoli yang baik pula.

Indonesia merupakan salah satu negara yang diketahui memiliki banyak penggemar olahraga bolavoli, terlebih olahraga bolavoli saat ini sudah sangat berkembang selain menjadi olahraga kreatif olahraga bolavoli juga sudah menjadi olahraga profesional, bolavoli indonesia sudah bisa bersaing dikawasan Asia, namun penampilan timnas bolavoli indonesia masih belum mencapai hasil yang maksimal. Jadi saya rasa dengan melihat dasar tersebut maka dalam jangka dua atau tiga tahun kedepan maka olahraga tersebut akan jauh lebih baik lagi apalagi dengan adanya perkembangan yang menyeluruh sampai ke kota atau kabupaten juga pelosok nusantara. Berkembangnya olahraga bolavoli tidak hanya di kota-kota besar, akan tetapi Sukabumi juga memiliki atlit-atlit yang berprestasi dan berbakat. Perkembangan olahraga bolavoli sukabumi sepertinya begitu pesat dalam beberapa tahun terakhir ini dilihat dari pembinaan yang dilakukan sejak usia sekolah dari sekolah dasar ataupun menengah dalam bentuk ekstrakurikuler maupun akademi bolavoli.

Ektrakurikuler merupakan salah satu wadah untuk mengembangkan bakat-bakat siswa yang ada disekolah, supaya olahraga bolavoli di indonesia dapat berkembang pesat. Dengan adanya wadah ini diharapkan bolavoli di indonesia lebih baik dan lebih mampu bersaing dari mulai usia bawah atau menengah dalam suatu kegiatan ekstrakurikuler bolavoli seorang pemain harus benar

mengusai teknik dasar yang baik terutama passing karena passing menurut saya sendiri adalah suatu teknik dasar pendukung dari teknik dasar bolavoli yang lainnya.

Menurut hasil obsevasi dari 3 sekolah yang sudah saya kunjungi pada hari Senin 11-14 Mei 2020 permasalahannya kebanyakan di teknik dasar yang kurang dan tingkat kehadiran siswa ketika mengikuti ektakurikuler. Observasi saya pertama dimulai dari sekolah SMA Negeri 1 Lengkong permasalahan pertama yang di dapat adalah mengenai passing yang masih kurang baik terutama passing atas akan tetapi ketika ditindaklanjuti dan saya meminta untuk meneliti dan memeberikan solusi terkait permasalahan tersebut kepala sekolah dan guru ekstrakurikuler tidak mengijinkan untuk meneliti disekolah tersebut dengan alasan tidak disebutkan.

Kemudian saya berlanjut mencari permaslahan berikutnya kesekolah swasta tersekat yang sederjat yaitu sekolah MA Al-Haddad bojong haur permasalahan yang didapat adalah kurangnya minat yang di miliki siswa atau tingkat kehadirannya tidak konsisten terhadap ekstrakurikuler tersebut menurut guru ekstrakurikuler yang bersangkutan Bapak Elvan S.Pd itu dikarnakan kurangnya sarana dan prasarana yang dimiliki sekolah dalam kegiatan ekstrakurikuler tersebut dan ketika ditindaklanjuti atau saya meminta untuk meneliti dan memeberikan solusi terkait permasalahan tersebut kepada guru ekstrakurikuler menolak untuk meneliti disekolah tersebut dengan alasan ketidak siapan dirinya selaku guru ekstrakurikuler yang saat ini memiliki kesibukan. Setelah melakukan observasi dari dua sekolah tersebut saya berlanjut di sekolah lain yaitu sekolah MA Al-Hidayah Sekarwangi-Cibadak Kab Sukabumi.

Dari hasil observasi dilapangan peneliti memperoleh keterangan. Pembina Ekstrakurikuler blavoli yaitu Bapak Dede Ivan Supandi, S.Pd mengungkapkan bahwa dalam kegiatan ekstrakurikuler yang diadakan di MA Al-Hidayah teknik dasar permainan bolavoli telah diajarkan dan dilatih dengan cukup baik dan cukup benar akan tetapi belum menunjukkan hasil yang maksimal dan dilihat dari prestasi yang didapat belum ada satu pun kejuaraan yang di dapat selama 2 tahun kebelakang ini. Masih banyak peserta ekstrakurikuler yang belum mampu melakukan teknik dasar dengan benar, yaitu pada saat passing terutama saat menerima bola pertama dan kembalian dari lawan arahnya sangat beragam ada yang melenceng ke arah kiri, kekanan dan tidak menyebrangi net dan itu diakui oleh guru ekstrakurikulernya.

Pengusaan teknik dasar passing sangatlah penting karena, passing sangat mempengaruhi kualitas keseimbangan saat bertanding, banyak sekali siswa yang mengalami keterbatasan mengumpan bola kepada teman saat bertanding terutama teknik dasar paling dasar yaitu passing bawah, akibatnya bola yang didapat seharusnya saling mengumpan 3 sentuhan dengan teman untuk menghasilkan poin itu tidak berjalan karena keterbatasan passing teresbut Untuk meningkatkan kualitas passing

bawah yang dimiliki oleh ekstrakurikuler bolavoli MA Al-Hidayah. maka peneliti memberika atau menawarkan solusi dengan menggunakan metode bola pantul. Dan ketika ditindaklanjuti atau saya meminta untuk meneliti dan memeberikan solusi terkait permasalahan tersebut kepada pihak sekolah dan guru memberikan izin untuk melaksanakan penelitian di sekolah MA Al-Hidayah.

Menurut Menurut Jaka Sunardi Dkk (2009: 1) Permainan bolavoli tercipta sekitar 1895 oleh seorang pembina pendidikan jasmani bernama Wiliam G Morgan di kota Holyoke, Amerika bagian timur. Mulanya permainan ini mulanya permainan ini diciptakan untuk memenuhi kebutuhan rekreasi dilapangan tertutup (Indor) di aula, yaitu permainan yang dimainkan oleh banyak orang sehingga terciptalah kesenangan dan kebugaran. Dalam permainan bolavoli saat itu, bola yang digunakan divoli ke atas berkali kali (minotte). Oleh karena itu, Dr. A.T. Halsted dari Springfield, menyarankan permainan tersebut dinamai dengan volleyball. Ketika itu permainan ini digemari banyak orang. Sehingga 27 tahun kemudian, yaitu pada tahun 1922, pertandingan bolavoli dipertandingkan secara nasional di negara tersebut. Dalam pertandingan tersebut banyak peserta yang mengikuti. Melihat begitu banyaknya peminat permainan itu, maka dibentuklah organisasi bolavoli ditahun yang sama dengan presiden organisasi pertama yaitu Dr. Geoge J. Fisser dari New York.

Menurut Jaka Sunardi (2009: 3) Olahraga bolavoli adalah olahraga yang menggunakan bola besar, memerlukan ukuran lapangan tertentu, dan dimainkan secara kelompok (beregus). Dalam pertandingan bola voli dipertandingkan dua regu, setiap regunya terdiri atas enam pemain. Menurut Hendi (2008: 27) Olahraga bolavoli adalah olahraga yang dimainkan oleh dua tim yang berlawanan. Masing masing tim memiliki 6 orang pemain yang berlahga di lapangan dan dibatasi oleh sebuah net. Kedua tim harus menempatkan bola di daerah lapangan lawan untuk memperoleh skor. Tim yang mendapatkan skor terbanyak terlebih dahulu adalah pemenangnya. Jadi permainan boal voli dapat diartikan sebagai permainan boal besar yang dimanikan oleh dua regu yang berbeda dengan setiap regu terdiri dari 6 pemain dengan cara bermain saling mendapatkan skor terbanyak.

Menurut Jaka Sunardi (2009: 12) sikap atau posisi badan yang benar, baik badan, kaki, maupun tangan merupakan kunci awal keberhasilan seorang pemain. Kunci keberhasilan sikap atau posisi badan dan gerak yaitu lakukan sikap posisi badan dan gerak dengan rileks (bukan berarti lemah-lemas), alamiah sehingga mengurangi kemungkinan cedera.

Menurut Jaka Sunardi (2009: 17) passing adalah gerakan seorang pemain bolavoli ketika menerima bola. Menurut Hendi (2008: 33) passing merupakan teknik dasar bolavoli. Teknik ini digunakan untuk menerima servis, menerima spike, memukul bola setinggi pinggang ke bawah dan memukul bola yang memantul dari net. Pasing ada dua macam passing atas dan passing bawah.

Passing bawah Menurut Hendi (2008: 33) merupakan awal dari sebuah penyerangan dalam bolavoli. Menurut Jaka Sunardi (2009: 19) dinamakan passing bawah karena bola yang akan dikembalikan berada di bawah kepala. Secara umum dalam keadaan normal yaitu bola lambung di depan badan, laju bola lambat dan tidak begitu keras.

Passing bawah merupakan teknik permainan bolavoli yang sangat penting untuk dikuasai oleh seorang pemain bolavoli serta memiliki fungsi yang banyak. Menurut Barbara L. Viera dan Bonnie J Ferguson (dalam Adhy Baehaqie Nur A, 2015 : 19) Operan lengan bawah merupakan teknik dasar bolavoli yang harus dipelajari. Lebih jelas Barbara L. Viera dan Bonnie J Ferguson Ferguson (dalam Adhy Baehaqie Nur A, 2015 : 19) menyatakan bahwa “Operan ini biasanya menjadi teknik pertama yang digunakan untuk menerima servis, menerima spike, memukul bola setinggi pinggang ke bawah dan memukul bola memantul dari net”.

Menurut (Tn.2008: 82) passing bawah digunakan untuk menerima servis, spike yang diarahkan dengan keras (hard driver), bola-bola jatuh, dan bola yang mengarah kejarang selain itu, ditingkat remaja (dan dalam situasi darurat di semua tingkat) passing bawah bisa digunakan untuk memberikan umpan ke penyerang, khususnya ketika passing ke pengumpan terlalu rendah untuk diumpankan menggunakan passing atas.

Menurut Jaka Sunardi (2009: 19) dinamakan passing bawah karena bola yang akan dikembalikan berada di bawah kepala. Secara umum dalam keadaan normal yaitu bola lambung di depan badan, laju bola lambat dan tidak begitu keras. Teknik passing bawah seperti berikut. Secara umum dalam keadaan normal yaitu bola lambung di depan badan, laju bola lambat dan tidak begitu keras.

Menurut Sukintaka (dalam Adhy Baehaqi Nur A, 2015: 26) ”bermain itu merupakan suatu kegiatan yang harus dilakukan dengan sungguh-sungguh, tetapi bermain itu bukan merupakan kesungguhan. Rasa senang itu disebabkan karena bermain itu sendiri, bukan karena sesuatu yang terdapat di luar bermain”.

Rasa senang dalam bermain bisa didapatkan dengan bentuk latihan yang menarik, salah satunya dengan bentuk latihan bermain bola pantul. Menurut Durrwatcher (dalam Adhy Baehaqi Nur A, 2015: 22) salah satu bentuk latihan bolavoli adalah permainan tenis / bermain bola pantul. Bola yang datang melewati atas net yang dibentangkan mula-mula harus terpantul dulu ke lantai setelah itu dilakukan passing bawah melewati bentangan net ke arah teman di lapangan seberang, begitu seterusnya. Lebih jelas Durrwatcher (dalam Adhy Baehaqi Nur A, 2015: 22) menjelaskan bahwa permainan ini dimaksudkan untuk melatih rentang tungkai dan tubuh pada saat melakukan passing, serta mengajarkan pengoperan bola yang melambung tinggi.

Berdasarkan uraian di atas maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Pengaruh Permainan Bola Pantul Terhadap Keterampilan Passing Bawah Bolavoli Peserta Ekstrakurikuler MA Al-Hidayah Sekarwangi-Cibadak Kab Sukabumi”.

METODE PENELITIAN

tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui ” Pengaruh permainan bola pantul terhadap keterampilan passing bawah bolavoli pada ekstrakurikuler MA Al-Hidayah Sekarwangi-Cibadak Kab Sukabumi”.

Menurut Sugiyono (2014: 2) metode penelitian pada dasarnya adalah cara ilmiah untuk mendapatkan data dengan tujuan dan kegunaan tertentu. Berdasarkan hal tersebut terdapat empat kata kunci yang perlu diperhatikan yaitu, cara ilmiah, data, tujuan dan kegunaan. Cara ilmiah berarti kegiatan ilmiah itu didasarkan pada ciri-ciri keilmuan, yaitu rasional, empiris dan sistematis rasional berarti kegiatan penelitian itu dilakukan dengan cara-cara yang masuk akal, sehingga terjangkau oleh penalaran manusia. Empiris berarti cara-cara yang digunakan. Sistematis artinya, proses yang digunakan dalam penelitian itu menggunakan langkah-langkah tertentu yang bersifat logis.

Menurut Sugiyono (2014: 7) Metode penelitian kuantitatif dapat diartikan sebagai metode penelitian yang berlandaskan pada filsafat positivisme, digunakan untuk meneliti pada populasi atau sampel tertentu, pengumpulan data menggunakan instrumen penelitian, analisis data bersifat kuantitatif/statistik, dengan tujuan untuk menguji hipotesis yang telah diterapkan. Berdasarkan pengertian dari teori-teori di atas maka metode penelitian merupakan cara ilmiah untuk menyelesaikan permasalahan dengan cara atau proses tertentu.

Metode yang di gunakan dalam penelitian ini adalah metode Penelitian kuantitatif yaitu dengan metode Ekperimen adapun variabel bebas dalam penelitian ini adalah modifikasi bola yang digantung, dengan variabel terikatnya yaitu keterampilan dasar passing bawah dalam permainan bola voli. Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah peserta ekstrakurikuler bolavoli MA Al-Hidayah Sekarwangi-Cibadak Kab Sukabumi. yang berjumlah 21 siswa.

Sedangkan sampel menurut Suharsimi Arikunto (2010: 174) sampel adalah sebagian atau wakil populasi yang diteliti. Sugiyono (2014: 80) sampel adalah bagian dari jumlah karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Maka sampel adalah sebagian dari populasi yang akan kita jadikan data untuk diteliti, artinya tidak akan ada sampel jika tidak ada populasi. Adapun sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah sampel jenuh karena jumlah peserta kurang dari 30 orang. Menurut Sugiyono, (2014: 85) sampel jenuh adalah teknik penentuan sampel bila semua

anggota populasi digunakan sebagai sampel. Hal ini sering dilakukan bila jumlah populasi relatif kecil, kurang dari 30 orang atau penelitian yang ingin membuat generalisasi dengan kesalahan yang sangat kecil istilah sampel jenuh adalah sensus, dimana semua populasi dijadikan sampel. Maka dari itu dalam penelitian ini hanya membutuhkan satu kelompok saja dan diambil seluruh anggota ekstrakurikuler bolavoli MA Al-Hidayah Sekarwangi-Cibadak Sukabumi. yang berjumlah 21 Orang.

Terdapat dua hal utama yang dapat mempengaruhi kualitas hasil penelitian, yaitu, kualitas instrumen penelitian dan kualitas pengumpulan data Sugiyono (2014: 222). Alat atau fasilitas yang digunakan oleh peneliti dalam mengumpulkan data agar pekerjaannya lebih mudah dan hasilnya lebih baik dalam arti lebih cermat, lengkap dan sistematis sehingga lebih mudah diolah. Dalam penelitian ini digunakan instrumen tes sebagai alat untuk mengumpulkan data. Tes yang digunakan yaitu: *Pre-test (Brumbach forearms pass wall-volley test)* dan *post test*.

Seperti pada gambar berikut: Pada penelitian ini teknik analisis data yang digunakan adalah teknik analisis statistik menggunakan uji-t dengan penghitungan manual dan dibantu analisis statistik data SPSS versi 16.0. Analisis data bertujuan untuk mengetahui jawaban pertanyaan dalam penelitian. Sebelum diadakan pengujian dalam uji-t, perlu dilakukan uji prasyarat terlebih dahulu. Uji prasyarat dimaksudkan untuk mengetahui apakah data yang dianalisis memenuhi persyaratan untuk dilakukan analisis data dan pengujian hipotesis. Uji prasyarat yang dilakukan adalah uji normalitas dengan uji Kolmogorov-Smirnov dan uji homogenitas dengan uji Lavene Statistic.

HASIL PENELITIAN

1. Deskripsi Data Penelitian

a. Deskripsi data *pre-test passing bawah*

Dari hasil penghitungan statistik diperoleh skor minimal sebesar 17, skor maksimal sebesar 35, rata-rata sebesar 27,10, varians 22,790 dan standar deviasi sebesar 4,774.

Selanjutnya untuk menentukan jumlah kelas interval digunakan rumus yaitu jumlah kelas = $1 + 3,3 \log n$, dimana n adalah jumlah sampel atau responden. Dari perhitungan diketahui bahwa $n = 21$ sehingga diperoleh banyak kelas $1 + 3.3 \log 21 = 5,83$ dibulatkan menjadi 6 kelas interval. Rentang data dihitung dengan rumus nilai maksimal - nilai minimal, sehingga diperoleh rentang data sebesar $35 - 17 = 18$. Sedangkan panjang kelas diperoleh dari rentang/ $K = 18/6 = 3$.

frekuensi skor tes awal kelompok kontrol paling banyak terdapat pada interval 23-25 sebanyak 6 siswa (28,6%) dan paling sedikit pada interval 17-19 sebanyak 1 siswa (4,8%).

b. Deskripsi data *Post-test* passing bawah

Dari hasil penghitungan statistik diperoleh skor minimal sebesar 26, skor maksimal sebesar 49, rata-rata sebesar 33,67, varians 28,733 dan standar deviasi sebesar 5,360.

Selanjutnya untuk menentukan jumlah kelas interval digunakan rumus yaitu jumlah kelas = $1 + 3,3 \log n$, dimana n adalah jumlah sampel atau responden. Dari perhitungan diketahui bahwa $n = 21$ sehingga diperoleh banyak kelas $1 + 3.3 \log 21 = 5,83$ dibulatkan menjadi 6 kelas interval. Rentang data dihitung dengan rumus nilai maksimal - nilai minimal, sehingga diperoleh rentang data sebesar $49 - 26 = 23$. Sedangkan panjang kelas diperoleh dari rentang/ $K = 23/6 = 4$.

frekuensi skor tes awal kelompok kontrol paling banyak terdapat pada interval 30-33 sebanyak 8 siswa (38,1%) dan paling sedikit pada interval 46-49 sebanyak 1 siswa (4,8%).

c. Uji Normalitas

Uji normalitas pada penelitian ini dilakukan untuk mengetahui apakah data penelitian berdistribusi normal atau tidak. Pengujian normalitas menggunakan teknik analisis Kolmogorov-Smirnov dan untuk perhitungannya menggunakan program SPSS 13.00 for Windows. Data dikatakan berdistribusi normal apabila nilai signifikansi lebih besar dari 0,05 pada taraf signifikansi $\alpha = 0,05$. Hasil uji normalitas untuk masing-masing variabel dan variabel penelitian disajikan berikut ini.

Tabel 4.7. Hasil Uji Normalitas

Variabel	Signifika si	Keterangan
Pretest	0,897	Normal
Posttest	0,627	Normal

Hasil uji normalitas menunjukkan bahwa semua data penelitian mempunyai nilai signifikansi lebih besar dari 0,05 pada ($\text{sig} > 0,05$), sehingga dapat disimpulkan bahwa data penelitian berdistribusi normal.

d. Uji Homogenitas

Uji homogenitas menggunakan tes statistik yang berupa uji F, yaitu dengan membandingkan variansi terbesar dan variansi terkecil. Syarat agar variansi bersifat homogen apabila nilai Fhitung lebih kecil dari nilai Ftabel pada taraf signifikansi $\alpha = 0,05$.

Hasil perhitungan uji homogenitas diatas dilakukan dengan bantuan program SPSS for window 13.0 menunjukkan bahwa $F_h < F_t$, berarti data kedua kelompok tersebut homogen. Adapun rangkuman hasil uji homogenitas varian data disajikan dalam tabel berikut.

Tabel 4.8 Hasil Uji Homogenitas

Levene Statistic	df1	df2	Sig.
0.034	1:40	40	0.855

Dari data diatas, menjelaskan bahwa untuk hasil uji homogenitas diperoleh nilai Fhitung (F_h) sebesar 0,034 lebih kecil dari Ftabel (F_t) sebesar 4,35 dan nilai signifikansi sebesar 0,855 lebih besar dari 5% ($\text{sig} > 0,05$), yang berarti bahwa semua data tersebut homogen, sehingga memenuhi persyaratan untuk dilakukan uji t.

e. Uji Signifikansi

Analisis data ditujukan untuk menguji hipotesis penelitian, yaitu Ada peningkatan keterampilan dasar passing bawah bolavoli dengan menggunakan metode bermain bola pantul peserta putra di MA Al-Hidayah yang mengikuti ekstrakurikuler bolavoli. Teknik analisis yang digunakan untuk menguji apakah skor rata-rata dari pretest dan kelompok posttest memiliki perbedaan yang signifikan. Data dikatakan signifikan apabila t_h (t-hitung) lebih besar dari t_t (t-tabel) .dan nilai p lebih kecil dari 0,05. Peningkatan skor rata-rata kedua kelompok terlihat dari perbedaan skor rata-rata tes awal dan tes akhir. Seluruh perhitungan uji-t dilakukan dengan bantuan SPSS seri 13,0.

Rangkuman hasil uji-t data pretest passing bawah dan posttest passing bawah disajikan dalam tabel berikut.

Tabel 4.9.Rangkuman Hasil Uji-t

Sumber	t_h	t_t	$\frac{D}{b}$	P	Keterangan
--------	-------	-------	---------------	---	------------

Data pretest	15,747	2,086	20	0,000	$t_h > t_t =$ <i>signifikan</i>
passing bawah					$7,080 > 2,055 =$ <i>signifikan</i>
dan posttest					$p < 0,05 =$ <i>signifikan</i>
passing bawah					$0,000 < 0,05 =$ <i>signifikan</i>

Dari tabel diatas dapat diketahui besarnya t hitung 15,747 dengan db 20. Kemudian skor th (t-hitung) tersebut dikonsultasikan dengan tt (t-tabel) pada taraf signifikansi 5% dan db 20 adalah 2,086. Hal itu menunjukkan bahwa skor th (t-hitung) lebih besar dari skor tt (t-tabel) (th: 15,747 > tt: 2,086). Dari tabel diketahui nilai p = 0,000; hal ini menunjukkan bahwa nilai p lebih kecil 0,05 dengan demikian dipastikan bahwa Ho ditolak. Dan dipastikan pula hasil uji-t tersebut menunjukkan “Ada peningkatan keterampilan dasar passing bawah bolavoli dengan menggunakan metode bermain bola pantul peserta putra MA Al-Hidayah yang mengikuti ekstrakurikuler bolavoli”.

Besarnya perubahan kemampuan passing bawah tersebut dapat dilihat dari perbedaan nilai rata-rata yaitu sebesar 6,571 lebih banyak hasil setelah diberikan latihan dibandingkan sebelum diberikan latihan. Secara spesifik hasil perlakuan dapat diketahui melalui penghitungan prosentase peningkatannya sebagai berikut:

Tabel 4.10. Hasil Prosentase Peningkatan

Mean Differences	Mean Pretest	Peningkatan(%)
6,571	27.10	8,75

Berdasarkan tabel tersebut dapat diketahui bahwa peningkatan kemampuan passing bawah peserta putra di MA Al-Hidayah Cibadak sebesar 8,75 % setelah diberikan latihan bermain bola pantul.

PEMBAHASAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa besar peningkatan keterampilan teknik dasar permainan bolavoli jika diberikan dengan metode bermain bola pantul pada pesertaputra yang mengikuti ekstrakurikuler di MA Al-Hidayah Cibadak Kab Sukabumi.

Berdasarkan hasil penelitian diketahui besarnya t hitung 15,747 dengan db 20. Kemudian skor t_h (t -hitung) tersebut dikonsultasikan dengan t_t (t -tabel) pada taraf signifikansi 5% dan db 20 adalah 2,086. Hal itu menunjukkan bahwa skor t_h (t -hitung) lebih besar dari skor t_t (t -tabel) (t_h : 15,747 > t_t : 2,086). Dari tabel diketahui nilai $p = 0,000$; hal ini menunjukkan bahwa nilai p lebih kecil 0,05. Dengan demikian dipastikan bahwa H_0 ditolak. Dan dipastikan pula hasil uji- t tersebut menunjukkan “Ada peningkatan keterampilan dasar passing bawah bolavoli dengan menggunakan metode bermain bola pantul peserta putra MA Al-Hidayah yang mengikuti ekstrakurikuler bolavoli”. Besarnya perubahan kemampuan passing bawah tersebut dapat dilihat dari perbedaan nilai rata-rata yaitu sebesar 6,571 lebih banyak hasil setelah diberikan latihan dibandingkan sebelum diberikan latihan. peningkatan kemampuan passing bawah peserta putra di MA Al-Hidayah Cibadak sebesar 8,75 % setelah diberikan latihan bermain bola pantul.

Passing bawah merupakan teknik permainan bolavoli yang sangat penting untuk dikuasai oleh seorang pemain bolavoli serta memiliki fungsi yang banyak. Menurut Barbara L. Viera dalam Adhy Baehaqie Nur A (2015 : 56) Operan lengan bawah merupakan teknik dasar bolavoli yang harus dipelajari. Operan ini bisanya menjadi teknik pertama yang digunakan untuk menerima servis, menerima spike, memukul bola setinggi pinggang ke bawah dan memukul bola memantul dari net.

Teknik passing bawah adalah teknik penerimaan bola dengan menggunakan kedua tangan, yaitu perkenaan bola pada kedua lengan bawah yang bertujuan untuk mengoperkan bola kepada teman seregunya untuk dimainkan di lapangan sendiri atau sebagai awal untuk melakukan serangan. Teknik passing bawah merupakan satu-satunya cara untuk menerima servis yang sulit atas serangan lawan, karena dengan passing bawah setiap tim atau regu masih memilih kesempatan mengarahkan bola sesuai kehendaknya. Menurut M. Maryanto, Sunardi, Agus Margono, Adhy Baehaqie Nur A (2015: 56).

Keterampilan teknik dasar passingbawah bolavoli merupakan hal terpenting untuk kegiatan ekstrakurikuler bolavoli. Peserta yang mengikuti ekstrakurikuler bolavoli memiliki keterampilan

yang berbeda-beda, karena tidak semua peserta MA Al-Hidayah Cibadak mengetahui dan mempraktekkan teknik dasar bolavoli dengan baik dan benar. Untuk mengetahui keterampilan yang berbeda-beda tersebut perlu disesuaikan dengan karakteristik peserta MA Al-Hidayah Cibadak yang masih menyukai aktivitas permainan.

Bermain bola pantul merupakan bentuk latihan yang mudah dilakukan karena siswa akan memiliki banyak waktu untuk melakukan gerakan mengambil bola yang memantul ke lantai. Bola yang memantul akan memberikan banyak waktu kepada siswa untuk mempersiapkan gerakan atau teknik selanjutnya. Kemudian, dengan bermain bola pantul ini siswa akan dapat merasa lebih senang dan mudah berhasil dalam menguasai teknik dalam permainan bolavoli. Di mana keberhasilan itu dapat mendorong siswa untuk mencapai keberhasilan berikutnya.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil pembahasan di BAB sebelumnya diambil kesimpulan bahwa Ada peningkatan keterampilan dasar passing bawah bolavoli dengan menggunakan metode bermain bola pantul peserta putra MA Al-Hidayah yang mengikuti ekstrakurikuler bolavoli, ini bisa dilihat dari besarnya nilai t hitung 15,747 dengan db 20. Kemudian skor t (t -hitung) tersebut dikonsultasikan dengan t (t -tabel) pada taraf signifikansi 5% dan db 20 adalah 2,086. Hal itu menunjukkan bahwa skor t (t -hitung) lebih besar dari skor t (t -tabel) (t : 15,747 > t : 2,086). Dari tabel diketahui nilai $p = 0,000$; hal ini menunjukkan bahwa nilai p lebih kecil 0,05. Dengan demikian dipastikan bahwa H_0 ditolak. Dan dipastikan pula hasil uji- t tersebut menunjukkan “Ada peningkatan keterampilan dasar passing bawah bolavoli dengan menggunakan metode bermain bola pantul peserta putra MA Al-Hidayah yang mengikuti ekstrakurikuler bolavoli”. Besarnya perubahan kemampuan passing bawah tersebut dapat dilihat dari perbedaan nilai rata-rata yaitu sebesar 6,571 lebih banyak hasil setelah diberikan latihan dibandingkan sebelum diberikan latihan. peningkatan kemampuan passing bawah peserta putra di MA Al-Hidayah Cibadak sebesar 8,75 % setelah diberikan latihan bermain bola pantul.

DAFTAR PUSTAKA

- Adhy Baehaqie Nur A. (2015). *Peningkatan keterampilan passing bawah bolavoli dengan menggunakan metode bermain bola pantul peserta ekstrakurikuler bolavoli putra di sma negeri 1 sirampog brebes*. Yogyakarta
- Aditia Risky. (2017). *Hubungan kekuatan otot tungkai dan koordinasi mata-kaki dengan akurasi passing pada siswa ekstrakurikuler sepakbola smk 2 mei bandar lampung*. Bandar Lampung

- Aep Rohaendi dan Etor Suwandar. (2018). *Metode Latihan Dan Pembelajaran Bola Voli Untuk Umum*. Bandung: ALFABETA, CV.
- Hendi. (2008). *Ensiklomini Olahraga Olahraga Bola*. Klaten-Jawa Tengah: CV SAHABAT.
- Hendrik. (2016). arahbola.org/1203-teknik-mengumpan-passing-bagian-2-push-pass-instep-drive-chip-pass.
- Hermy Susiana Hidayat. (2013). *Tingkat Keterampilan servis atas, passing atas dan passing bawah siswa putra pesertaektra kurikuler bola voli di SMK N 1 Pandak Bantul*. Yogyakarta.
- Ikbal Tawakal. (2020). *Buku Jago Bola Voli Untuk Pemula Nasional Dan Internasional*. Tangerang Selatan: CEMERLANG.
- Jaka Sunardi Dkk. (2009). *Olahraga Kegemaranku Bola Voli*. Klaten
- Nurhasan. (2008). *Pemilaian Pembelajaran Penjas*. Jakarta: Universitas Terbuka.
- Sugiyono. (2009). *Statistika Untuk Penelitian*. Bandung: ALFABETA, CV.
- _____. (2012). *Statistika Untuk Penelitian*. Bandung: ALFABETA, CV.
- _____. (2014). *Statistika*. Bandung: ALFABETA, CV.
- Suharsimi Arikunto. (2010). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta. Rineka Cipta