

Pengaruh Latihan Variasi Terhadap Ketepatan *Passing* Bawah Bola Voli Pada Siswa Ekstrakurikuler Bola Voli Disekolah SMPN 3 Simpenan

The Effect Of Varied Training On Volleyball Bottom Passing Accuracy In Volleyball Extracurricular Students At SMPN 3 School

Riko Ganda Asmara

Email: rikogandaasmara@ummi.ac.id

ABSTRAK

Untuk mengetahui peningkatan latihan *passing* bawah bola voli disekolah SMPN 3 Simpenan menggunakan latihan variasi. Dari jumlah siswa 16 orang siswa, ada 8 orang dalam kategori kurang dan ada 8 orang dalam kategori kurang sekali dan masih mengalami kesulitan dalam menerima bola yang diservis.

Penelitian yang digunakan peneliti yaitu menggunakan penelitian eksperimen yaitu “*one-group pretest – posttest design*”. variabel ini terdiri dari variabel bebas (X) dan variabel terikat (Y). variabel bebas (X) yaitu : Gerakan Latihan Variasi sedangkan variabel terikat (Y) yaitu : Teknik Dasar *Passing* Bawah . Populasi dalam penelitian ini yaitu siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bola voli disekolah SMPN 3 Simpenan. Dalam sampel penelitian ini sebanyak 16 orang siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bola voli. Teknik pengumpulan data menggunakan *passing* bawah bola voli. Dalam instrument tes memiliki nilai validitas 0.733 dan Reliabilitasnya 0.758 dari kedua hasil tersebut menunjukkan hasil yang signifikan.

Dari hasil penelitian ini menunjukkan bahwa adanya peningkatan yang signifikan dari hasil ketepatan *passing* bawah menggunakan latihan variasi. Hasil yang diperoleh T hitung -13,6 Sedangkan T tabel 3,65. Dalam kegiatan ekstrakurikuler ini menggunakan latihan variasi dari hasil latihan teknik dasar *passing* bawah bola voli memberikan pengaruh yang signifikan.

Kata Kunci : Latihan Variasi Dalam Bola Voli

ABSTRACT

To determine the improvement in volleyball underpassing training at SMPN 3 Simpenan school using variation training. Of the 16 students, there were 8 people in the poor category and 8 people in the very poor category and still had difficulty receiving the ball that was served.

The research used by researchers is experimental research, namely "one-group pretest - posttest design". This variable consists of the independent variable (X) and the dependent variable (Y). The independent variable (X) is: Movement Training Variations, while the dependent variable (Y) is: Basic Bottom Passing Technique. The population in this study were students who took part in extracurricular volleyball at SMPN 3 Simpenan school. In this research sample there were 16 students who took part in volleyball extracurriculars. The data collection technique uses volleyball underpasses. The test instrument has a validity value of 0.733 and a reliability value of 0.758. Both results show significant results.

The results of this research show that there is a significant increase in the accuracy of lower passing using variation training. The results obtained by T count were -12,7. Meanwhile the T table is 1,70. In this extracurricular activity, using variations of training on basic volleyball underpassing techniques has had a significant impact.

Keywords : Variation Training in Volleyball

A. PENDAHULUAN

Olahraga merupakan salah satu faktor utama yang mempengaruhi kesehatan, penampilan, hidup sehat, bahagia, serta berharap untuk selalu berpenampilan menarik dan awet muda, serta tidak cepat keriput akibat penuaan (Rusdin, 2020).

Olahraga bola voli merupakan cabang olahraga yang sangat berkembang pesat di Indonesia baik di lingkungan sekolah, instansi pemerintah, swasta, perguruan tinggi maupun di lingkungan umum (Pratiwi et al., 2020).

Bola voli merupakan cabang olahraga permainan beregu, maka antara pemain harus bekerja sama dan saling mendukung agar menjadi regu yang kompak (Kardiyanto&Sunardi, 2020, : 5).

Untuk menjadi regu atau tim yang kompak maka pemain harus menguasai teknik dasar permainan bola voli secara individual. Untuk mendapatkan teknik-teknik dasar yang baik atau sempurna dapat dikuasai dengan melakukan latihan yang teratur dan terprogram secara tepat. Metode-metode latihan yang tepat kesalahan yang dilakukan oleh seorang pemain (Destriana et al., 2021, : 14).

Dalam kegiatan ekstrakurikuler ini sangat berhubungan dengan prestasi belajar siswa melalui kegiatan diluar jam sekolah. Setiap siswa yang aktif dalam mengikuti kegiatan ekstrakurikuler dapat mengatur situasi dan kondisi yang harus diperbaiki teknik dasar dalam permainan bola voli. Dalam kegiatan diluar jam sekolah sangat banyak sekali yang diiminati oleh siswa dalam kegiatan ekstrakurikuler bola voli disekolah tersebut.

Secara sederhana latihan dapat meningkatkan kondisi fisik, dengan proses sistematis secara berulang-ulang .Tujuan latihan ini untuk meningkatkan prestasi semaksimal mungkin, namun dalam proses pelaksanaan latihannya tidak semudah mungkin dan sederhana.

Dalam permainan bola voli ada beberapa teknik dasar yang harus dikuasai oleh setiap pemain antara lain servis, passing, smash, dan block. Dalam teknik dasar tersebut merupakan teknik dasar yang harus dikuasai oleh setiap pemain jika ingin berprestasi. Banyak atlet yang mengabaikan teknik dasar tersebut pada hal teknik dasar bola voli ini berkaitan satu sama lain. Sehingga seorang atlet tidak akan maksimal saat melakukan teknik dasar bola voli saat bermain atau bertanding, hal ini akan menghambat prestasi atlet untuk berkembang. Banyak sekali cabang olahraga dan paling diminati oleh masyarakat Indonesia salah satunya olahraga bola voli yang paling banyak di minati oleh kalangan anak muda, orang dewasa hingga orang tua Karena jika seseorang melakukan olahraga secara teratur maka akan berdampak baik bagi perkembangan fisiknya. (Kardiyanto&Sunardi,2020).

Program latihan yang diberikan pelatih sangatlah penting dan mendukung dalam pelaksanaan latihan yang sesuai dengan cabang masing-masing. Dalam latihan bukan hanya fisik saja yang harus dikuasai namun teknik, taktik, dan mental juga sangat penting untuk dilatih.

Dari permasalahan tersebut, masalah yang utama adalah kurangnya masukan yang diberikan kepada siswa SMPN 3 SIMPENAN sehingga siswa tersebut tidak terlalu faham dalam teknik dasar tersebut. Oleh karena itu, perlu dilakukan gerakan yang lebih baik lagi agar menjadi lebih bervariasi dan tidak merasa bosan.

Dalam pengamatan dilapangan bahwa ketepatan *passing* bawah siswa masih rendah, sehingga siswa belum memahami teknik *passing* bawah yang baik dan benar. Karna siswa tersebut kurangnya latihan. Ketika menerima bola kaki tidak ditekuk sebagai kuda-kuda kemudian lengan diangkat terlalu tinggi sehingga operan terlalu rendah.

Dalam gerakan *passing* bawah ini siswa tidak maksimal dalam melakukan gerakan *passing* bawah sehingga perlu melakukan latihan *variasi passing* bawah sesuai dengan karakteristik siswa SMPN 3 SIMPENAN dalam permainan bola voli yang masih dalam tahap berlatih.

Berdasarkan uraian di atas maka peneliti sangat tertarik melakukan penelitian dengan judul “Pengaruh Latihan Variasi Terhadap Ketepatan *Passing* Bawah Bola Voli Pada Siswa Ekstrakurikuler Bola Voli Disekolah Smpn 3 Simpenan”.

B. METODE PENELITIAN

Penelitian yang diambil oleh peneliti merupakan penelitian kuantitatif dengan menggunakan Pengaruh Latihan Variasi seseorang agar siswa disekolah SMPN 3 Simpenan semakin meningkat dalam melakukan permainan bola voli, baik itu disekolah maupun diluar sekolah. Dengan latihan variasi ini bertujuan untuk mencari atau mendapatkan data dengan cara yang ilmiah. Teknik sampling yang digunakan peneliti yaitu *total sampling* yang berjumlah 16 orang yang terdiri dari 7 orang laki-laki dan 9 orang perempuan. Yang dimulai dari kelas 7,8 dan 9.

C. PEMBAHASAN

Setelah peneliti melakukan eksperimen tentang pengaruh latihan variasi terhadap ketepatan *passing* bawah bola voli pada siswa ekstrakurikuler bola voli disekolah SMPN 3 SIMPENAN. Bahwa kegiatan ekstrakurikuler ini menggunakan latihan variasi terhadap

ketepatan passing bawah ini memberikan pengaruh terhadap kegiatan ekstrakurikuler bola voli disekolah SMPN 3 SIMPENAN.

Latihan merupakan suatu proses perubahan kearah yang lebih baik yaitu untuk meningkatkan kualitas fisik, kemampuan fungsional peralatan tubuh, dan kualitas psikis anak latih. Idealnya, seorang pelatih dituntut memiliki pengalaman dan pengetahuan pada cabang olahraga yang digelutinya. Sebab dalam proses berlatih melatih diperlukan berbagai pengetahuan pendukung agar latihan dapat berhasil sesuai dengan yang diharapkan. (Wijaya & Pd, 2019).

Latihan *Variasi* ini sangat berpengaruh terhadap ketepatan passing bawah bola voli. Latihan variasi ketepatan pasing bawah ini dilakukna di sekolah SMPN 3 SIMPENAN. Dalam pelaksanaan treatment ini dilakukan sebanyak 2 kali dalam seminggu sehingga jumlah pertemuan mencapai 12 kali pertemuan dengan program latihan yang telah dibuat oleh peneliti kemudian sudah disetujui dan juga telah divalidasi. Dalam pelaksanaan ini setiap minggunya hari senin-kamis, tetapi intensitas dalam pelaksanaan latihan selalu mengalami peningkatan dalam setiap pertemuannya.

Dari hasil *pretest* dan *posttest* latihan *variasi* terhadap ketepatan passing bawah ini terdapat pengaruh. Hal ini dapat dilihat dari skor rata-rata pada *pretest* latihan *passing bawah* yang asalnya 12,5, setelah melakukan *treatment* selama 10 kali pertemuan siswa/siswi yang mengikuti ekstrakurikuler disekolah SMPN 3 SIMPENAN terdapat adanya perubahan saat melakukan *posttest* menjadi 27.

Maka dalam latihan variasi passing bawah ini menghasilkan pengaruh pada ketepatan pasing bawah. Dari hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa latihan *variasi* ini merupakan faktor pendorong yang sangat penting dalam melakukan latihan ketepatan passing bawah agar menghasilkan hasil yang lebih baik lagi dari sebelumnya.

Dalam hasil penelitian ini terdapat peningkatan teknik dasar passing bawah pada siswa yang mengikuti ekstrakurikuler disekolah SMPN 3 SIMPENAN. Sehingga penelitian ini merupakan suatu pembuktian bahwa latihan variasi terhadap ketepatan passing bawah ini dapat meningkatkan kemampuan siswa dalam melakukan ataupun melaksanakan kegiatan ekstrakurikuler.

D. Kesimpulan

Peneliti dapat menarik kesimpulan bahwa dalam hasil penelitian ini yaitu adanya ketepatan passing bawah siswa ekstrakurikuler bola voli disekolah SMPN 3 SIMPENAN : latihan variasi dan juga ketepatan passing bawah bola voli ini sangat banyak sekali manfaatnya

yang dilakukan pada saat kegiatan ekstrakurikuler berlangsung disekolah SMPN 3 SIMPENAN. Sehingga siswa/siswi yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler tersebut semakin lama semakin rapih dalam menjalankan kegiatan ekstrakurikuler tersebut. Dan juga siswa /siswi tersebut sangat terlihat ceria, senang dan tidak merasa bosan saat mengikuti kegiatan ekstrakurikuler secara berlangsung.

Berdasarkan hasil penelitian ini dan juga kesimpulan yang berada diatas dapat menyimpulkan saran yaitu jangan merasa bosa ketika melakukan latihan, karna tanpa latihan kita tidak akan bisa melakukan hal yang kita inginkan. Dan juga jangan menganggap sepele saat menjalankan latihan, karna ketika kita menganggap sepele dalam melakukan latihan maka semuanya aka sia-sia dalam waktu yang sudah kita jalani selama mengikuti latihan.

Untuk siswa / siswi yang mengikuti ekstrakurikuler disekolah SMPN 3 SIMPENAN jangan sampai apa yang sudah kalian dapatkan dari hasil kegiatan ekstrakurikuler ini jangan sampai menurun apalagi berhenti dalam menjalani kegiatan ekstrakurikuler ini. Kalian harus lebih semangat lagi dalam menjalani kegiatan ekstrakurikuler tersebut.

E. Daftar Pustaka

- Destriana, Yusfi, H., & Muslimin. (2021). Model Pembelajaran Permainan Bola Voli. Bening Media
- Kardiyanto, D. W., & Sunardi. (2020). Kepelatihan Bola Voli. Zifatama Jawara.
- Pratiwi, E., Barikah, A., & Asri, N. (2020). Perbandingan Kebugaran Jasmani Atlet Bolavoli Indoor Dan Bolavoli Pasir Pbvs Provinsi Kalimantan Selatan. Jurnal Olympia, 2 (1), 1–7. <https://e-journal.hamzanwadi.ac.id/index.php/porkes>
- Wijaya, M. R. A., & Pd, M. (2019). Pasangan Terhadap pengaruh Latihan Passing Bawah Menggunakan media dinding Dan Ber Peningkatan teknik Passing Bawah Bolavoli Pada Ekstrakurikuler Smp Al-Irsyad. Jurnla Utile, V(November), 160–164.

