

## Pengaruh Gaya Mengajar Latihan Terhadap Kemampuan Passing Bawah Dalam Permainan Bola Voli Pada Peserta Didik Kelas XI SMA Negeri 1 Guru Lombok Kalawat

<sup>1</sup>Vlisaruso Tutkey, <sup>2</sup>Jan Lengkong, <sup>3</sup>Djoni Sunkudon

<sup>1</sup>Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Manado, Manado, Indonesia Email:  
<sup>1</sup>vigetutkey21@gmail.com, <sup>2</sup>janlengkong@unima.ac.id, <sup>3</sup>djonysunkudon@unima.ac.id

Diterima: 07-09-2024 Direvisi: 08-09-2024 Disetujui: 10-09-2024

### Abstrak

Permainan bola voli adalah salah satu topik yang dipelajari dalam kursus penjasorkes. Salah satu cara untuk menerima servis bola dari pemain lawan yang memulai serangan adalah dengan passing bawah. Peneliti di SMA Negeri 1 Guru Lombok Kalawat menemukan bahwa penjasorkes menghadapi masalah dalam pembelajaran bola voli, terutama kemampuan passing bawah. Banyak peserta didik tidak melakukan gerakan passing bawah ketika diberikan kesempatan oleh guru untuk melakukannya. Selain itu, beberapa peserta didik bercanda dengan temannya saat guru menyampaikan materi pembelajaran bola voli, sehingga mereka tidak mendengarkan apa yang disampaikan guru dan akhirnya tidak melakukan gerakan passing bawah. Selain itu, ada masalah tambahan seperti fasilitas olahraga yang tidak memadai dan sedikit bola voli. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen dan rancangan penelitian menggunakan *randomized control group pre-test and post test design*. Dari perhitungan pengujian hipotesa penelitian diperoleh  $t_{hitung}$  senilai 8.38. Berdasarkan tabel distribusi t pada  $\alpha$  0,05 dengan derajat kebebasan  $n_1 + n_2 - 2 = 10 + 10 - 2 = 18$  maka diperoleh  $t_{tabel}$  senilai 2.101. Jadi  $t_{hitung}$  lebih besar dari  $t_{tabel}$ , yaitu  $t_{hitung} = 8.38 > t_{tabel} = 2.101$ . Berdasarkan kriteria pengujian jika  $t_{hitung}$  lebih besar dari  $t_{tabel}$  ( $t_{hitung} > t_{tabel}$ ) maka  $H_0$  ditolak yang berarti  $H_A$  diterima.

**Kata Kunci:** Gaya Mengajar Latihan, Passing Bawah

### *The Effect of Practice Style on Underhand Pass Ability in Volleyball Game in Class XI Students of SMA Negeri 1 Guru Lombok Kalawat*

#### Abstract

The game of volleyball is one of the topics studied in the PE course. One of the ways to receive a ball serve from an opposing player who starts an attack is with a low pass. Researchers at SMA Negeri 1 Guru Lombok Kalawat found that PE faces problems in learning volleyball, especially the ability to pass down. Many students did not perform the lower pass when given the opportunity by the teacher to do so. In addition, some learners joke with their friends when the teacher conveys volleyball learning material, so they don't listen to what the teacher says and end up not doing the lower pass. In addition, there are additional problems such as inadequate sports facilities and few volleyballs. The research method used in this research is the experimental method and the research design uses a randomized control group pre-test and post test design. From the calculation of testing the research hypothesis, the  $t_{count}$  is 8.38. Based on the  $t$  distribution table at  $\alpha$  0.05 with degrees of freedom  $n_1 + n_2 - 2 = 10 + 10 - 2 = 18$ , the  $t_{table}$  is 2.101. So the  $t_{count}$  is greater than the  $t_{table}$ , namely  $t_{count} = 8.38 > t_{table} = 2.101$ . Based on the test criteria if the  $t_{count}$  is greater than the  $t_{table}$  ( $t_{count} > t_{table}$ ) then  $H_0$  is rejected which means  $H_A$  is accepted.

**Keywords:** Practice Style, Underhand Pass

#### Pendahuluan

Pendidikan adalah proses memperoleh pengetahuan, keterampilan, dan kemampuan seseorang untuk menghindari kebodohan. Menurut UU nomor 20 tahun 2003, pasal 13 ayat 1, jalur pendidikan terdiri dari pendidikan formal (di sekolah), nonformal (di lingkungan masyarakat), dan informal (di keluarga). Semua ini dapat saling memperkaya dan melengkapi satu sama lain. Pendidikan formal pada umumnya merupakan pendidikan yang direncanakan di sekolah sekolah. Jalan pendidikan ini memiliki jenjang pendidikan yang jelas, mulai dari pendidikan dasar (Sekolah

Dasar) sampai pendidikan menengah (sekolah menengah pertama dan sekolah menengah atas). Salah satu mata pelajaran yang di ajarkan di jenjang pendidikan dasar dan menengah yaitu pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan.

Menurut Bangun “Pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan yang bertujuan meningkatkan individu secara organik, neuromuskuler, intelektual dan emosional melalui aktivitas fisik”. Pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan, juga dikenal sebagai penjasosrek, memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk terlibat langsung dalam berbagai pengalaman belajar melalui pelaksanaan sistematis aktivitas jasmani, olahraga, dan kesehatan. Sudarwan Danim menyatakan bahwa “Dalam proses belajar mengajar Penjasorkes, terdapat banyak gaya mengajar yang sering di gunakan oleh guru penjasorkes, pemilihan penggunaan gaya mengajar tergantung pada tingkat kecapannya dengan materi pembelajarannya yang diberikan”.

Permainan bola voli adalah salah satu topik yang dipelajari dalam kursus penjasorkes. Bola voli adalah permainan beregu di mana dua tim dalm bermain di setiap lapangan yang terpisah oleh net. Setiap tim memiliki enam pemain. Tujuan permainan ini adalah untuk melindungi bola agar tidak jatuh di lapangan sendiri. Teknik yang digunakan harus memungkinkan bola melewati net sampai dia menyentuh lantai (berhenti) di area lawan. Baik pemain profesional maupun pemula harus memahami peraturan dan teknik dasar permainan bola voli. Salah satu cara untuk menerima servis bola dari pemain lawan yang memulai serangan adalah dengan pasing bawah. (Menurut Maulana 2014) “Maksud dan tujuan dalam permainan bola voli adalah untuk memasukkan bola ke daerah lawan melewati suatu rintangan yang disebut net dan berusaha memenangkan permainan dengan mematikan bola itu di daerah lawan”. (Menurut Hidayat 2020) “Tujuan permainan bola voli adalah memenangkan permainan dengan cara mematikan bola di daerah lawan dan menjaga bola agar tidak mati di wilayah sendiri. Dapat disimpulkan bahwa permainan bola voli ini bersifat kelompok dimana kemenangan yang akan diraih merupakan hasil kerjasama tim yang bagus”.

(Ahmad et all 2021) menjelaskan bahwa dalam permainan bola voli terdapat dua teknik passing yang dibedakan menjadi passing bawah dan passing atas. Passing bawah adalah mengoperkan bola kepada teman seregu dengan teknik tertentu untuk membangun pola serangan pada regu lawan. Vinni mengatakan bahwa pasing bawah memiliki kelebihan, yaitu membuatnya lebih mudah untuk mengontrol bola dan meminimalkan risiko cedera. Teknik dasar passing bawah ini sangat sederhana dan mudah pelaksanaannya, serta mempunyai keuntungan sendiri. Passing bawah atau underhand pass sering juga disebut operan lengan depan, atau operan yang dilakukan oleh seorang pemain bola voli dengan menggunakan teknik-teknik yang merupakan elemen dasar bagi pelaksanaan passing bawah yang baik. Seorang pemain bola voli harus mengontrol gerakan tubuh untuk dapat menginisiatifkan gerakan lokomotor sesuai dengan tuntutan situasi.

Mengajar adalah kegiatan yang dilakukan oleh seseorang yang memiliki pengetahuan atau kemampuan yang lebih dari yang diajarkan untuk memberikan pengertian, kecakapan, atau ketangkasan. Kegiatan mengajar termasuk menyampaikan pengetahuan, menularkan sikap, kecakapan, atau kemampuan yang diatur sesuai dengan lingkungan, dan menghubungkannya dengan subjek yang diajarkan. Membahas mengenai gaya mengajar, banyak macam pengertian mengenai gaya mengajar latihan. (Menurut Setiawan dan Nopembri 2013) “gaya mengajar itu sendiri adalah cara atau metode yang digunakan oleh guru ketika sedang memimpin pembelajaran”. Menurut Mosston yang di kutip oleh (Agus Mahendra 2000), gaya mengajar latihan adalah “gaya yang pertama memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk mengambil keputusan, walaupun hanya sebagian kecil wilayah saja, wiryaman mengemukakan gaya mengajar latihan adalah suatu gaya mengajar dengan memberikan latihan latihan terhadap apa yang akan di pelajari peserta didik sehingga memperoleh suatu keterampilan. Sedangkan Rahantoknam berpendapat bahwa gaya mengajar latihan beberapa keputusan dalam pertemuan digeser dari guru ke murid” .

Dari pendapat para ahli diatas, maka kesimpulan dari gaya mengajar latihan adalah gaya

mengajar yang memberikan latihan kepada apa yang akan dipelajari siswa dan memberi mereka kesempatan untuk membuat keputusan, bahkan dalam batas-batas kecil, sehingga beberapa keputusan diberikan kepada siswa daripada guru.

Gaya latihan ini sangat cocok untuk pembelajaran teknik dasar. Peserta didik ikut serta menentukan cepat atau lambatnya tempo belajar, yang berarti guru memberikan kesempatan kepada setiap siswa untuk menentukan kecepatan dan kemampuan belajar mereka sendiri. (Syahrudin 2016) mengatakan “Gaya mengajar latihan pelaksanaannya lebih mengutamakan keutuhan materi pembelajaran sehingga secara tidak langsung telah mengkondisikan situasi permainan yang sebenarnya dalam proses pembelajaran”. Guru tidak peduli dengan organisasi kelas atau apakah siswa melakukan tugas secara bersamaan dalam pendekatan ini karena tidak penting baginya. Peserta didik diberi waktu untuk menyelesaikan tugas secara mandiri, sedangkan guru memberi mereka umpan balik secara individual.

Suatu gaya mengajar pastinya tidak akan terlihat selalu sempurna dalam. Gaya mengajar latihan sama dengan metode lainnya yang terdapat kelebihan maupun kelemahan itu sendiri. Kelebihan dari gaya mengajar menurut Syarudin adalah : “(1) peserta didik dapat menguasai keterampilan gerak secara utuh; (2) Tugas gerakan tidak terlepas dari konteks keseluruhan; (3) peserta didik mendapat pengertian yang diperoleh secara langsung dari hubungan antara bagian-bagian tugas gerakan dengan tujuan yang akan dicapai; (4) Memudahkan proses transfer keterampilan gerak kedalam konteks yang berbeda; (5) peserta didik dapat mengamati dan menempatkan setiap bagian dalam kaitannya dengan konteks keseluruhan tersebut”.

Sedangkan kelemahan dari gaya mengajar latihan sendiri menurut Djamarah dan Zain adalah “(1) Menghambat bakat dan inisiatif peserta didik atau membuat peserta didik jadi tidak kreatif; (2) Kegiatan yang diulang-ulang menjadi hal yang monoton dan membosankan bagi peserta didik; (3) penyesuaian secara statis kepada lingkungan.” . Agar kelemahan yang dimiliki oleh gaya mengajar ini tidak berdampak besar maka ada cara mengatasi kelemahan metode ini. Menurut Ramayulis “peserta harus diberikan informasi dan pengertian yang jelas tentang apa yang akan dilatih dan apa yang harus dikuasai, kegagalan pada latihan pertama diikuti dengan perbaikan lalu penyempurnaan, latihan dilakukan dengan menarik minat dan terasa menyenangkan serta tidak bersifat keterpaksaan” .

## Metode Penelitian

Metode “penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen. Rancangan penelitian yang digunakan dalam penelitian ini mengacu pada rancangan eksperimen dengan menggunakan “*randomized control group pre-test and post test design*”. Populasi penelitian adalah peserta didik kelas XI SMA Negeri 1 Guru Lombok Kalawat yang berjumlah 313 peserta didik dan sampel penelitian adalah di 20 peserta didik yang dipilih secara random dan dibagi menjadi 2 kelompok. Sebelum dilakukan uji – t, didahului dengan uji persyaratan analisis yaitu: uji homogenitas varians dengan menggunakan uji varians besar banding varians kecil dan uji normalitas data dengan menggunakan uji Lilliefors.”

**Table 1. Rancangan Penelitian**

<b>Kelompok</b>	<b>Pre-Test</b>	<b>Treatment</b>	<b>Post-Test</b>
<b>(R) A</b>	Y <sub>1</sub>	X	Y <sub>2</sub>
<b>(R) B</b>	Y <sub>1</sub>	-	Y <sub>2</sub>

## Hasil dan Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk menguji pengaruh penerapan gaya mengajar latihan terhadap peningkatan kemampuan passing bawah dalam permainan bola voli pada peserta didik kelas XI

SMA Negeri 1 guru Lombok kalawat. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen dengan rancangan penelitian yang dipakai adalah randomized pre-test post-test control group design. Instrumen penelitian adalah “Tes Keterampilan Passing Bawah Dalam Permainan Bola Voli”. alat yang digunakan adalah dua bola voli. Stop watch, blanko skore tes, alat tulis menulis dan lapangan voli. Dalam penelitian ini melibatkan dua kelompok yakni kelompok eksperimen yang diajar dengan gaya mengajar latihan sebanyak 10 sampel dan kelompok kontrol yang tidak mendapatkan perlakuan sebanyak 10 sampel. Dengan demikian total keseluruhan sampel penelitian adalah 20 orang. Data penelitian adalah jumlah pantulan passing bawah selama 60 detik yang terbanyak dari tiga kali kesempatan.

**Tabel 2. Besaran Statistik Gains Score Kedua Kelompok**

Kelompok Eksperimen ( $X_1$ )	Kelompok Kontrol ( $X_2$ )
$n = 10$	$n = 10$
$\bar{X}_1 = 6.0$	$\bar{X}_2 = 1.2$
$Sdx_1 = 1.1547$	$Sdx_2 = 1.3984$
$S_1^2 = 1.333333$	$S_2^2 = 1.955555$

Untuk mengkaji apakah terdapat pengaruh penerapan gaya mengajar latihan terhadap kemampuan passing bawah dalam permainan bola voli pada peserta didik Kelas XI SMA Negeri 1 Guru Lombok kalawat, digunakan analisis dengan teknik statistik uji beda. untuk mengetahui arah analisa yang tepat maka terlebih dahulu diawali dengan pengujian persyaratan analisis yaitu uji normalitas data dengan menggunakan uji Lilliefors dan homogenitas varians dengan menggunakan uji varians besar banding varians kecil.

Dari perhitungan pengujian hipotesa penelitian diperoleh  $t_{hitung}$  senilai 8.38. Berdasarkan tabel distribusi t pada  $\alpha 0,05$  dengan derajat kebebasan  $n_1 + n_2 - 2 = 10 + 10 - 2 = 18$  maka diperoleh  $t_{tabel}$  senilai 2.101 Jadi  $t_{hitung}$  lebih besar dari  $t_{tabel}$ , yaitu  $t_{hitung} = 8.38 > t_{tabel} = 2.101$ . Berdasarkan kriteria pengujian jika  $t_{hitung}$  lebih besar dari  $t_{tabel}$  ( $t_{hitung} > t_{tabel}$ ) maka  $H_0$  ditolak yang berarti  $H_A$  diterima. Dengan demikian hasil pengujian adalah terdapat pengaruh penerapan gaya mengajar latihan terhadap peningkatan kemampuan passing bawah dalam permainan bola voli pada peserta didik kelas XI SMA Negeri 1 guru Lombok kalawat.

Dari hasil analisis data *gain score* atau selisih antara kemampuan passing bawah dalam permainan bola voli kelompok eksperimen yang diajar dengan teknik gaya mengajar latihan diperoleh skor rata-rata (*mean*) sebesar 6.0. sedangkan kemampuan passing bawah dalam permainan bola voli kelompok control diperoleh skor rata-rata (*mean*) sebesar 1.2. Dilihat dari skor rata-rata (*mean*) gain score kedua kelompok tersebut menunjukkan bahwa peningkatan kemampuan passing bawah dalam permainan bola voli kelompok eksperimen lebih baik dibandingkan dengan peningkatan kemampuan passing bawah dalam permainan bola voli kelompok kontrol. Hal ini disebabkan karena kelompok eksperimen telah mengalami proses belajar ketrampilan passing bawah dalam permainan bola voli selama satu bulan yang diajarkan dengan menggunakan gaya mengajar latihan, sedangkan kelompok kontrol tidak mendapatkan perlakuan apa-apa. Peningkatan kualitas pembelajaran maupun hasil belajar siswa ini erat kaitannya dengan penggunaan gaya mengajar latihan yang diterapkan dalam kegiatan pembelajaran ketrampilan passing bawah dalam permainan bola voli.

Meskipun kualitas pembelajaran dapat ditingkatkan dan telah berdampak pada peningkatan kemampuan passing bawah dalam permainan bola voli, namun masih perlu pengembangan lebih lanjut. Hal ini kerana suatu ketrampilan yang dimiliki tidak akan bertahan lama jika tidak diulang-ulang, oleh karena itu perlu latihan terus menerus agar ketrampilan passing bawah dalam permainan bola voli yang telah diperoleh dapat di pertahankan.

Hasil analisis statistik dengan menggunakan statistik uji t, diperoleh  $t_{hitung}$  senilai 8.38 Berdasarkan tabel distribusi t pada  $\alpha 0,05$  dengan derajat kebebasan  $n_1 + n_2 - 2 = 10 + 10 - 2 = 18$  maka diperoleh  $t_{tabel}$  senilai 2.101. Jadi  $t_{hitung}$  lebih besar dari  $t_{tabel}$ , yaitu  $t_{hitung} = 8.58 > t_{tabel} = 2.101$ .

Berdasarkan kriteria pengujian jika  $t_{hitung}$  lebih besar dari  $t_{tabel}$  ( $t_{hitung} > t_{tabel}$ ) maka  $H_0$  ditolak yang berarti  $H_A$  diterima. Dengan demikian hasil pengujian menunjukkan bahwa rata-rata peningkatan kemampuan passing bawah dalam permainan bola voli kelompok eksperimen yang diajar dengan menggunakan gaya mengajar latihan lebih baik dari rata-rata peningkatan kemampuan passing bawah dalam permainan bola voli kelompok kontrol yang tidak mendapatkan perlakuan.

## Kesimpulan

Kesimpulan hasil penelitian yaitu Terdapat pengaruh Penerapan gaya mengajar latihan terhadap peningkatan kemampuan passing bawah dalam permainan bola voli pada peserta didik kelas XI SMA Negeri 1 Guru Lombok Kalawat.

## Daftar Pustaka

- Ahmad, Somelan, Weda Weda, And Agung Budiman, 2020. Perbedaan Pengaruh Media Latihan Passing Bawah Terhadap Keterampilan Passing Bawah Permainan Bolavoli Pada Ekstrakurikuler SDN Tegalrejo III Tuban. Diss. Universitas Nusantara PGRI Kediri.
- Ary Donald, Cheser Luchy Cheser Jacobs and Asghar Razavieh, 1982, Pengantar Penelitian dalam Pendidikan, Terjemahan Arief Furchan, Usaha Nasional, Surabaya.
- Bangun, S. Y. (2016). Peran Pendidikan Jasmani Dan Olahraga Pada Lembaga Pendidikandi Indonesia. Universitas Negeri Medan. Jurnal Publikasi Pendidikan, 6(3).
- Danim Sudarwan, 2013, Pengantar Pendidikan Landasan, Teori, Dan 234 Metafora Pendidikan. Alfabet, Bandung.
- Djamarah, Syaiful Bahri, and Aswan Zain. 2010. Strategi belajar mengajar. Jakarta.
- Engkos Kosasih. 1985. Olahraga Teknik dan Program Latihan. Jakarta.: Akademia Presindo.
- Ferguson J. Bonnie Bonnie dan Viera L. Barbara, Terjemahan Monti, 1996. Bola Voli Tingkat Pemula, Raja Grafindo Persada, Jakarta.
- Hidayat, Ade. Kontribusi Power Otot Lengan Dan Koordinasi Mata Tangan Terhadap Hasil Servis Atas Dalam Permainan Bola Voli (Studi Deskriptif pada Atlet UKM Bola Voli Universitas Siliwangi Tasikmalaya). Diss. Universitas Siliwangi, 2020.
- Lolowang, D. M. (2022, December). The Effect of the Application of the Teaching Command Method on the Basic Movement Ability of Underhand Passing in the Volleyball Game by Rosa de Lima Tondano Catholic High School Students. In International Conference on Physical Education, Sport, and Health (ICoPESH 2022) (pp. 126-132). Atlantis Press.
- Mahendra Agus, 2000. Modul Senam. Depdiknas, Dirjen Pendidikan Dasar Dan Menengah Bagian Proyek Penerapan Guru SLTP Setara D III.
- Makadada, F. A., Motto, C. A., & Piri, N. (2019). The Improvement of Learning Outcomes on Bump Pass of Volleyball (The Application of Difficulty Level Approach on Students of Sport Coaching Education Department in FIK UNIMA). Britain International of Linguistics Arts and Education (BIO LAE) Journal, 1(2), 119-134.
- Maulana, Y. S. (2014). Perbandingan Aplikasi Model Pembelajaran Kooperatif Tipe Stad Dengan Konvensional Terhadap Hasil Belajar Passing Bawah Bolavoli Pada Siswa Kelas X SMK Negeri 2 Karanganyar Tahun Ajaran 2014/2015.
- Mokoagow, V. F., Supit, F. R., & Ompi, S. (2021). Pengaruh Gaya Mengajar Komando terhadap Kemampuan Passing Bawah dalam Permainan Bola Voli. PHYSICAL: Jurnal Ilmu Kesehatan Olahraga, 2(1). UNIMA.
- Podung, B., Pandaleke, T. and Palenewen, A., 2023. Pengaruh Penerapan Umpan Balik Langsung Terhadap Gerak Dasar Passing Bawah Dalam Permainan Bola Voli Siswa Putra SMK N 1 Airmadidi. Olympus: Jurnal Pendidikan Kesehatan dan Rekreasi, 4(1), pp.89-100.
- Suleman, S., 2022. Pengaruh penerapan metode mengajar resiprokal terhadap gerak dasar passing

bawah dalam permainan bola voli pada siswa SMPN 2 amurang. Jurnal olympus, 3(2), pp.73-78.