

PENGARUH GAYA MENGAJAR LATIHAN TERHADAP GERAK DASAR PASSING BAWAH DALAM PERMAINAN BOLA VOLI PADA SISWA KELAS VIII SMP NEGERI 6 TONDANO

¹ Grenaldy Yody Mathindas, ²Jes Jemmy Mangindaan, ³Melky Pangemanan

¹Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Manado, Manado, Indonesia Email:
¹oldymathindas@gmail.com, ²jesmangindaan@unima.ac.id, ³melky_pangemanan@unima.ac.id

Diterima: 12 Maret 2024 Direvisi : 25 Maret 2024 Disetujui : 28 Maret 2024

Abstrak

Gaya mengajar latihan mengajarkan konsep gerak dasar passing bawah dalam bola voli kepada siswa, dengan tujuan agar mereka dapat belajar dan memperbaiki keterampilan mereka dalam gerak tersebut. Namun, dalam kenyataannya, pembelajaran penjas di sana menemukan bahwa peserta didik masih memiliki kekurangan dalam melakukan gerak dasar passing bawah dalam permainan bola voli. Mereka masih belum terampil dan sering melakukan kesalahan, seperti posisi tubuh dan kaki yang salah, serta kurangnya keakuratan dalam melakukan gerakan, sehingga bola sering meleset dari sasaran yang ditentukan. Metode penelitian yang di gunakan adalah metode penelitian eksperimen dengan rancangan *randomized control group pre-test and post test design*. Dalam penelitian ini hasil analisis statistik dengan menggunakan statistik uji t, diperoleh t_{hitung} senilai 11,69. 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 $11,69 > 2,101$. Berdasarkan kriteria pengujian jika t_{hitung} lebih besar dari t_{tabel} maka H_0 ditolak yang berarti H_A diterima. Hasil analisis menunjukkan bahwa ada perbedaan yang signifikan antara kedua kelompok. Dimana kelompok yang diajarkan latihan menunjukkan peningkatan gerak dasar passing bawah rata-rata dibandingkan dengan kelompok yang tidak diajarkan.

Kata Kunci: Passing Bawah Dalam Permainan Bola Voli

The Influence of Practice Style on Basic Underhand Pass Techniques in Volleyball among 8th Grade Students SMP Negeri 6 Tondano.

Abstract

The teaching style of drills aims to instruct students on the concept of basic underhand pass techniques in volleyball, with the goal of enabling them to learn and improve their skills in this movement. However, in reality, physical education classes there have found that students still have deficiencies in performing the basic underhand pass in volleyball. They are still not proficient and often make mistakes, such as incorrect body and foot positions, as well as a lack of accuracy in their movements, resulting in the ball frequently missing the intended target. The research method used is an experimental research method with a randomized control group pre-test and post-test design. In this study, statistical analysis using the t-test yielded a t-value of 11.69. 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-critical value is 2.101. Therefore, the calculated t-value is greater than the critical t-value, i.e., $11.69 > 2.101$. According to the testing criteria, if the calculated t-value is greater than the critical t-value, then the null hypothesis (H_0) is rejected, meaning the alternative hypothesis (H_A) is accepted. The analysis results indicate that there is a significant difference between the two groups. The group taught with drills showed a greater average improvement in basic underhand pass techniques compared to the group that was not taught.

Keywords: Underhand Passing in Volleyball

Pendahuluan

Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) merupakan bagian integral dari kurikulum pendidikan di semua tingkat pendidikan di negara ini, yang mengaplikasikan kegiatan olahraga yang bertujuan untuk meningkatkan aktivitas fisik individu. Dalam pelaksanaan mata pelajaran PJOK, terdapat beragam permainan olahraga yang diajarkan, termasuk di antaranya adalah permainan bola voli. Pembelajaran Permainan Bola Voli merupakan salah satu topik yang diajarkan kepada siswa SMP Kelas VIII. Menurut Mahfud Irsyada, permainan bola voli adalah permainan beregu yang melibatkan lebih dari satu pemain. Permainan ini dimainkan oleh dua regu yang masing-masing terdiri dari enam orang. Tujuan setiap regu adalah mengembalikan bola melalui jaring ke sisi lawan.

Dalam permainan bola voli, terdapat enam teknik dasar yang penting untuk dikuasai oleh para pemain, yakni sikap dan gerakan dalam permainan, passing bawah, passing atas, menerima bola, spike, blok, dan servis. Passing bawah adalah salah satu keterampilan dasar yang esensial bagi pemain. Agung Tri Haryanto dan Eko Sujatmiko menjelaskan bahwa "Passing, atau mengoper bola, adalah teknik memainkan bola yang dilakukan oleh seorang pemain menggunakan satu atau dua tangan dengan maksud mengarahkan bola ke suatu lokasi atau rekan satu tim untuk kemudian dimainkan kembali."

Gerakan dasar passing bawah melibatkan ayunan kedua tangan ke arah bola untuk mengirimnya kepada rekan satu tim atau mengarahkannya langsung ke arah lawan. Ini merupakan teknik yang paling sering digunakan dalam permainan bola voli, dimaksudkan untuk memberikan umpan kepada rekan tim, melakukan penerimaan bola, dan menghalau spike lawan. Semua tindakan tersebut bergantung pada gerakan dasar passing bawah. Menguasai gerakan dasar passing bawah dengan baik dan akurat dalam permainan bola voli tidak dapat dicapai hanya dengan beberapa latihan, karena memerlukan waktu dan latihan yang konsisten untuk menguasainya sepenuhnya.

Kesuksesan dalam mempelajari gerak dasar passing bawah dalam bola voli tidak sepenuhnya tergantung pada gaya mengajar yang dipilih. Gaya mengajar yang sesuai pada dasarnya bertujuan untuk membuat pembelajaran jasmani menjadi pengalaman yang menyenangkan dan menarik bagi peserta didik, sehingga mereka dapat menguasai keterampilan gerak dasar passing bawah dalam bola voli. Untuk menemukan gaya mengajar yang efektif, penting untuk memahami konsep dan teknik dasar gerak passing bawah dalam bola voli. Salah satu pendekatan yang tepat adalah melalui latihan.

Gaya mengajar latihan memanfaatkan latihan sebagai sarana untuk mengajarkan keterampilan yang diinginkan kepada siswa, terutama dalam hal gerak dasar passing bawah dalam bola voli, sehingga siswa dapat memperbaiki dan meningkatkan kemampuan mereka dalam gerak dasar tersebut. Pendekatan ini bermanfaat karena membantu peserta didik memperoleh pemahaman yang lebih mendalam melalui latihan yang berulang-ulang.

Akan tetapi kenyataannya pada waktu peneliti melaksanakan PPL di lapangan. Dalam pengamatan peneliti terus mengamati pembelajaran penjas di sana dan ternyata mendapati kelemahan-kelemahan peserta didik dalam hal melakukan gerak dasar passing bawah dalam permainan bola voli peserta didik SMP Negeri 6 Tondano yang terletak di Jl. Ranowanko. Tondano Timur, Kab. Minahasa, Prov. Sulawesi Utara masih kurang terampil dan masih banyak melakukan kesalahan pada saat melakukan gerak dasar passing bawah, seperti sikap dan gerak yang salah sehingga pada waktu posisi melakukan gerak dasar passing bawah posisi tubuh, posisi kaki dengan waktu cara melakukan passing bawah belum terlatih, belum tepat, belum bagus, sehingga membuat bola melenceng ke kanan dan ke kiri yang membuat bola tidak tepat pada sasaran yang

sudah di tentukan. Dalam melakukan posisi gerak dasar passing bawah diperlukan otot kaki yang kuat dan sikap gerak yang tepat pada saat melakukan gerak passing bawah, dan juga butuh penguasaan bola agar supaya pada saat mengayunkan kedua tangan bola tepat pada titik perkenaannya.

Agung Tri Haryanto (2012) Permainan bola voli merupakan jenis olahraga yang dimainkan oleh dua tim, masing-masing dengan enam pemain di lapangan dan dipisahkan oleh net. Pertandingan dapat berlangsung selama lima set, dan setiap tim memiliki kesempatan untuk melakukan tiga sentuhan untuk mengembalikan bola kepada tim lawan. Tujuan dari setiap regu adalah untuk memukul dan menjatuhkan bola melalui bagian atas net ke dalam lapangan lawan sambil mencegah regu lawan menjatuhkan bola ke dalam lapangan mereka. Menurut Haryanto dan Sujatmiko: “Permainan bola voli merupakan permainan bola besar dengan cara memukul bola dengan tangan ke arah wilayah lawan. Masing-masing grup memiliki enam orang pemain.” Regu yang dapat menjatuhkan bola di daerah lawan akan memperoleh poin dan regu yang berhasil mengumpulkan poin sebanyak 25 poin dinyatakan memenangkan 1 set permainan. Menurut Goodway dan Robinson (2006) “keterampilan gerak dasar merupakan “ABC” dari gerak. Agar anak dapat belajar membaca, mereka harus mengenal huruf, menghubungkan kata, serta awalan dan akhiran untuk menjadi kalimat. Untuk bisa belajar bergerak, mereka mesti mengenal keterampilan gerak dasar.

Gaya mengajar latihan adalah suatu pendekatan pembelajaran di mana siswa memiliki peran aktif dalam proses belajar. Dalam gaya ini, siswa diberi kebebasan untuk mengambil bagian dalam menentukan cara pembelajaran dilaksanakan, sementara guru memberikan arahan, tugas, dan umpan balik. Guru bertanggung jawab untuk menetapkan tujuan pembelajaran, memilih aktivitas yang sesuai, dan mengarahkan proses pembelajaran untuk mencapai tujuan tersebut. Pendekatan ini terutama efektif untuk mempelajari teknik dasar seperti passing bawah dalam voli. Gaya ini memungkinkan setiap siswa untuk berkembang sesuai dengan kemampuan dan kecepatan belajarnya sendiri, dengan bantuan tujuan yang ditetapkan.

Menurut Rahantoknam (1998), gaya latihan menggeser sebagian besar keputusan dari guru ke siswa, memberikan mereka peran dan tanggung jawab baru dalam proses pembelajaran. Sasaran pembelajaran dalam gaya latihan berbeda dengan gaya perintah dalam hal interaksi antara guru dan siswa serta peran yang dimainkan oleh masing-masing. Dalam pendekatan ini, siswa diberi tugas untuk melakukan latihan yang berulang-ulang guna meningkatkan keterampilan mereka, dengan harapan bahwa keterampilan dan kekuatan fisik akan berkembang melalui latihan tersebut. Selain itu, memberikan umpan balik yang tepat tentang kinerja siswa juga penting dalam proses ini.

Tujuan utama dari menerapkan gaya mengajar yang tepat adalah menciptakan lingkungan pembelajaran yang efektif, aktif, dan menyenangkan bagi siswa. Dalam konteks olahraga bola voli, tujuan akhirnya adalah agar siswa memahami dan menguasai teknik dasar, seperti passing bawah. Untuk mencapai tujuan tersebut, guru perlu memiliki inovasi dan keterampilan dalam menggunakan berbagai pendekatan pembelajaran yang menarik dan bervariasi.

Pemahaman guru tentang perkembangan dan kondisi siswa, baik di dalam maupun di luar kelas, sangat penting dalam menentukan gaya mengajar yang efektif. Dalam hal ini, gaya latihan dapat digunakan oleh guru untuk meningkatkan penguasaan siswa terhadap teknik dasar, seperti passing bawah dalam bola voli. Pendekatan ini memberi waktu bagi guru untuk memberikan umpan balik kepada siswa dan memungkinkan mereka untuk melakukan latihan secara mandiri. Dengan melihat manfaat yang besar dari gaya latihan dalam mengajarkan teknik dasar, dapat diharapkan bahwa hal ini akan berdampak positif pada penguasaan teknik tersebut dalam permainan bola voli.

Metode Penelitian

Metode penelitian yang di gunakan adalah metode penelitian eksperimen, dan desain randomized control group pre-test and post test design. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas VIII SMP Negeri 6 Tondano yang berjumlah 40 orang sampel sebanyak 20 orang siswa yang kemudian di bagi menjadi dua kelompok yaitu 10 orang kelompok eksperimen dan 10 orang lagi kelompok kontrol yang di pilih secara acak. Instrument penelitian ini adalah tes gerak dasar passing bawah permainan bola voli.

Tabel 1. Rancangan Penelitian

<u>Kelompok</u>	<i>Pre-Test</i>	<i>Treatment</i>	<i>Post-Test</i>
^(R) A	Y ₁	X	Y ₂
^(R) B	Y ₁	-	Y ₂

Hasil dan Pembahasan

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimana gaya mengajar latihan berdampak ipada penguasaan gerak dasar passing bawah siswa yang bermain bola voli di kelas VIII SMP Negeri 6 Tondano. Penelitian ini menggunakan metode eksperimen, dan rancangan penelitian yang digunakan adalah pre-test dan post-test randomized control group design. Alat penelitian yang digunakan adalah "tes penguasaan gerak dasar passing bawah", atau evaluasi proses”, dalam permainan bola voli.

Penelitian ini melibatkan dua kelompok, masing-masing dengan 20 sampel. Kelompok eksperimen menerima sepuluh sampel instruksi latihan, dan kelompok kontrol tidak menerima perlakuan sepuluh sampel. Dengan menggunakan gulungan kertas yang ditulis nomor 1–20, pembagian kelompok idilakukan melalui undian. Kelompok eksperimen memiliki nomor dari 1 hingga 10; kelompok kontrol memiliki nomor dari 11 hingga 20. Tiga sub indikator gerak dasar passing bawah, yaitu sikap awal, pelaksanaan gerak, dan sikap akhir, dinilai berdasarkan aspek gerak manipulatif, non-lokomotor, dan lokomotor. Data yang dikumpulkan untuk penelitian ini dikenal sebagai skor. Data dikumpulkan untuk kelompok eksperimen dan kontrol dua kali sebelum dan sesudah latihan. Adapun data hasil penilaian gerak dasar passing bawah dalam permainan bola voli kedua kelompok yang terlibat dalam penelitian ini disebutkan sebagai berikut :

Tabel 2. Data Hasil Pengukuran Gerak Dasar Passing Bawah Kelompok eksperimen

<u>No. Sample</u>	<u>Pre test</u>	<u>Post Test</u>	<u>Selisih (X₁)</u>
1	7	12	5
2	6	12	6
3	6	12	6
4	8	12	4
5	7	12	5
6	8	12	4
7	7	12	5
8	8	12	4
9	6	11	5
10	7	12	5
	70		49

Tabel 3. Data Hasil Pengukuran Gerak dasar Passing Bawah Kelompok Kontrol

<u>No. Sample</u>	<u>Pre test</u>	<u>Post Test</u>	<u>Selisih (X₂)</u>
1	7	8	1
2	6	7	1
3	7	6	-1
4	8	8	0
5	6	7	1
6	8	8	0

Tabel 4. Besaran Statistik Data Pre-Test Kedua Kelompok

Kelompok Eksperimen (X_1)	Kelompok Kontrol (X_2)
$n = 10$	$n = 10$
$\bar{X}_1 = 7,0$	$\bar{X}_2 = 6,9$
$Sdx_1 = 0,8164$	$Sdx_2 = 0,8755$
$S_1^2 = 0,666667$	$S_2^2 = 0,766667$

Tabel 5. Gain Score Passing Bawah Pada Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol

No.	Kelompok eksperimen (X_1)	Kelompok kontrol (X_2)
1	5	1
2	6	1
3	6	-1
4	4	0
5	5	1
6	4	0
7	5	1
8	4	0
9	5	1
10	5	-1
	49	3

Untuk mengetahui besarnya statistik yang akan digunakan untuk analisis data, digunakan kalkulator untuk menghitung total skor rata-rata, standar deviasi, jumlah sampel, dan kuadrat standar deviasi dari peningkatan skor kedua kelompok. Hasil perhitungan adalah sebagai berikut:

Tabel 6. Besaran Statistik Gain Score Kedua Kelompok

Kelompok Eksperimen (X_1)	Kelompok Kontrol (X_2)
$n = 10$	$n = 10$
$\bar{X}_1 = 4,9$	$\bar{X}_2 = 0,3$
$Sdx_1 = 0,7378$	$Sdx_2 = 0,8232$
$S_1^2 = 0,544445$	$S_2^2 = 0,677778$

Passing bawah dalam permainan bola voli dapat dikategorikan sebagai materi yang kompleks karena posisi seseorang selalu berubah, bahkan dapat dikatakan tidak menentu, karena harus selalu berusaha menyesuaikan diri dengan arah bola datang. Maka diperlukan teknik yang tepat dan

khusus yaitu gaya mengajar latihan.

Penggunaan igaya mengajar latihan pada proses pembelajaran gerak dasar passing bawah dalam permainan bola voli mampu memberikan peserta didik kemampuan untuk memunculkan kemandirian siswa, serta dapat mengembangkan kemampuan belajar mandiri melalui interaksi belajar mengajar dengan teman sekelas.

Dalam gaya imengajar latihan peserta didik telah memiliki pengetahuan sendiri tentang konsep gerak yang benar dari materi gerak dasar passing bawah dalam permainan bola voli, yang diperoleh dari penjelasan guru, tentang pengetahuan konsep gerak dasar passing bawah dalam permainan bola voli yang sangat penting bagi pengamat dan juga pelaku dengan memudahkan bagi peserta didik untuk saling memberi masukan terhadap setiap tampilan gerak yang di lakukan oleh teman sekelas. Hal ini sangat berdampak baik pada peningkatan penguasaan gerak dasar dalam permainan bola voli.

Dalam penelitian ini hasil analisis statistik dengan menggunakan statistik uji t, diperoleh t_{hitung} nilai 11,69. 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 $11,69 > 2,101$. Berdasarkan kriteria pengujian jika t_{hitung} lebih besar dari t_{tabel} maka H_0 ditolak yang berarti H_A diterima. Hasil analisis menunjukkan bahwa ada perbedaan yang signifikan antara kedua kelompok. Dimana kelompok yang diajarkan latihan menunjukkan peningkatan gerak dasar passing bawah rata-rata dibandingkan dengan kelompok yang tidak diajarkan.

Berdasarkan hasil pengujian hipotesis dan statistik uji t, hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa gaya mengajar latihan memiliki dampak terhadap peningkatan penguasaan gerak dasar passing bawah siswa saat bermain bola voli pada siswa kelas VIII SMP Negeri 6 Tondano.

Kesimpulan

Berdasarkan temuan penelitian dan diskusi sebelumnya, beberapa kesimpulan dapat dibuat, seperti berikut: Pengujian hipotesa penelitian menghasilkan t_{hitung} senilai 11,69. Dengan tabel distribusi t pada $\alpha 0,05$ dan derajat kebebasan $n_1+n_2-2=10+10-2=18$, maka t_{tabel} senilai 2.101 diperoleh. Jika t_{hitung} lebih besar dari t_{tabel} ($t_{hitung} > t_{tabel}$), H_0 ditolak, sehingga H_A diterima. Dengan demikian hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh penguasaan gerak dasar passing bawah saat bermain bola voli pada siswa kelas VIII SMP Negeri 6 Tondano telah meningkat.

Daftar Pustaka

- Agung Tri Haryanto dan Eko Sujatmiko. 2012. Kamus Pendidikan Jasmani. Olahraga dan Kesehatan. PT. Aksara Sinergi Media. Surakarta.
- Aip Syarifudin dan Muladi. 1993. Panduan Olahraga Bola Voli Solo: Era Pustaka Utama
- Donald Ary, Cheser Lucy, Cheser Jacobs and Asghar Razavieh, 1982. Pengantar Penelitian dalam Pendidikan, Terjemahan Arief Furchan, Usaha Nasional, Surabaya.
- Rahantokman, 1998. Strategi Instruksional dalam Pendidikan Olahraga, FPS IKIP Jakarta.
- Goodway dan Robinson, 2005. Merancang pembelajaran Gerak Dasar anak, UNP press Padang,
- Muhajir, 2007. Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan Kelas VIII SMP, Yudistira, Bandung.
- Mussca Mosston, 1994. Teaching Physical Education, Macmillan College Publishing Company Inc New York.

- Nuril Ahmadi 2007. Panduan Olahraga Bola Voli Solo: Era Pustaka Utama
- Samsudin. 2008. Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan. Prenada Media Group. Jakarta.
- Sudjana, 1984. Metode Statistika, Tarsito, Bandung,
- Suharno. 1985. Dasar-Dasar Permainan Bola Voli. Yogyakarta.
- Suharsimi Arikunto, 2010. Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek, Rineka Cipta, Jakarta.
- Surahmad Winarno. 1985. Pengantar Penelitian Ilmiah, Tarsito, Bandung.
- Wibowo, D.H.S. Sulistianta, H. Peningkatan Gerak Dasar Passing Permainan Sepak Bola Dengan Alat Modifikasi Dan Alat Bantu. Jupe (Jurnal Penjasorkes). 2014. ;2 (4)