

## MODEL LATIHAN *PASSING* BAWAH BOLA VOLI PADA SISWA SEKOLAH MENENGAH PERTAMA

**Rendy Abrasyi<sup>1</sup>, Bambang Sujiono<sup>2</sup>, Hernawan<sup>3</sup>, dan Dupri<sup>4</sup>**

<sup>1</sup>Program Pascasarjana Pendidikan Jasmani, <sup>1-4</sup>Universitas Negeri Jakarta, rawamangun muka, Jakarta Timur 13220, tu.pps@unj.ac.id  
rendyabrasyi@gmail.com

**Abstrak** Tujuan dari penelitian dan pengembangan ini adalah untuk menghasilkan produk yaitu model latihan *passing* bawah bola voli pada siswa sekolah menengah pertama. Penelitian dan pengembangan ini dilakukan untuk memperoleh informasi secara mendalam, mengetahui kebutuhan pada kegiatan latihan dan menguji keefektifitas model yang telah dikembangkan. Penelitian dan pengembangan pada penelitian ini menggunakan instrument angket, kuisioner, dan instrument tes keterampilan gerak *passing* bawah bola voli yang digunakan untuk mengumpulkan data kuantitatif dan kualitatif. Penelitian dan pengembangan yang dilakukan peneliti mempunyai tahapan-tahapan yaitu: (1) analisis kebutuhan, (2) model produk berupa prototipe, (3) mengembangkan desain produk dan tahapan-tahapan pelaksanaan, (4) uji pakar ahli, (5) revisi, (6) uji lapangan lebih luas (7) revisi produk, (8) uji kelayakan, (9) produk final, (10) penyebaran secara luas. Uji keefektifitas melalui tes awal memperoleh nilai rata-rata sebesar 51,00 dan tes akhir memperoleh nilai rata-rata 72,05 maka dapat diambil kesimpulan bahwa model latihan *passing* bawah bola voli efektif untuk meningkatkan keterampilan gerak *passing* bawah. Berdasarkan hasil yang diperoleh dari uji efektifitas model maka dapat disimpulkan bahwa pengembangan model latihan *passing* bola voli yang telah diterapkan mengalami peningkatan, dibuktikan dengan tes awal dan tes akhir, **adanya** perbedaan yang signifikan dan dinyatakan layak untuk digunakan pada kegiatan latihan siswa sekolah menengah pertama.

**Kata kunci:** *Passing* Bawah, Latihan, Bola Voli

### PENDAHULUAN

Permainan olahraga bola voli merupakan salah satu olahraga terpopuler di Indonesia. Permainan bola voli bisa dimainkan di lapangan luar dan di lapangan dalam (*indoor*). Teknik dasar pada permainan bola voli terdiri dari *passing* bawah, *passing* atas, servis bawah, servis atas, *Jump* servis dan *smash*. Permainan bola voli dimainkan oleh 2 tim yang bertanding berlawanan, satu tim terdiri dari 6 orang pemain yang bertanding. Tujuan dari permainan bola voli ini yaitu mendapatkan angka (*point*) sebanyak-banyaknya dengan mencapai skor 25 dari 3 atau 5 set yang telah ditentukan dengan cara bola melewati net dan bola jatuh ke area lawan.

Olahraga permainan bola voli termasuk olahraga bola besar yang

sering dimainkan dikalangan masyarakat pada umumnya. Olahraga permainan bola voli sudah dikenalkan pada waktu pembelajaran Sekolah Dasar Sampai tingkat Sekolah Menengah Atas. Olahraga permainan bola voli menjadi salah satu olahraga ekstrakurikuler, kegiatan ekstrakurikuler yang diikuti oleh siswa tujuannya untuk kegiatan perkembangan gerak siswa supaya banyak mendapatkan pengalaman gerak dan menjadi mahir pada olahraga permainan bola voli.

Permainan bola voli dijadikan suatu kegiatan ekstrakurikuler pada tingkat Sekolah Menengah Pertama salah satunya yang mengadakan ekstrakurikuler bola voli ini yaitu Sekolah Menengah Pertama Muhammadiyah Kuok Kecamatan Kuok

Kabupaten Kampar Provinsi Riau. Kegiatan ekstrakurikuler yang diadakan pada sekolah Menengah Pertama Muhammadiyah ini dilakukan satu kali seminggu, tepatnya hari sabtu. Kegiatan ekstrakurikuler bola voli dilatih oleh guru Pendidikan Jasmani Sekolah Menengah Pertama Muhammadiyah Kuok yaitu bapak Darlis, S.Pd.

Pengamatan lapangan yang dilakukan oleh penulis di Sekolah Menengah Pertama Muhammadiyah Kuok pada kegiatan ekstrakurikuler bola voli. pada kegiatan ekstrakurikuler bola voli tersebut penulis melihat dalam permainan yang dimainkan oleh siswa dengan teknik yang kurang dikuasai oleh beberapa siswa yang melakukan permainan bola voli. Siswa yang melakukan kegiatan permainan bola voli terlihat ada beberapa siswa yang gerakannya kurang menguasai beberapa teknik salah satunya yaitu *passing* bawah.

Siswa yang melakukan gerakan *passing* bawah beberapa siswa melakukan dengan posisi kaki yang tidak ditekuk pada saat menerima bola, tidak adanya kuda-kuda mengakibatkan posisi tubuh yang tidak seimbang pada saat penerimaan bola dan arah bola tidak terarah kepada pengumpan, beberapa siswa yang melakukan teknik dasar bola voli yaitu *passing* bawah, terlihat pada gerakan tangan yang kurang sejajar dan tidak lurus, mengakibatkan bola tidak tepat dan tidak terarah. Beberapa siswa yang melakukan *passing* bawah terdapat salah satu siswa yang melakukan *passing* bawah dengan gerakan tangan yang digenggam, mengakibatkan tangan susah dilepas saat posisi tangan bebas untuk melakukan gerakan selanjutnya yaitu smash atau *passing* atas.

Kegiatan ekstrakurikuler yang dilakukan oleh siswa Sekolah Menengah Pertama Muhammadiyah Kuok terhadap latihan yang dilakukan kurang bervariasi

dan tidak adanya bantuan alat untuk meningkatkan kemampuan teknik *passing* bola voli. Siswa yang melakukan kegiatan ekstrakurikuler bola voli hanya melakukan kegiatan bermain bola voli secara bergantian dengan set yang telah ditentukan dan disepakati. Kegiatan latihan hanya berfokus pada permainan, tidak ada penekanan pada penguasaan teknik dasar. Penguasaan teknik dasar telah dipelajari pada pembelajaran Pendidikan jasmani di kelas dengan dua jam pembelajaran, namun tidak ada penekanan dilatih untuk penguasaan teknik dasar menggunakan variasi atau bantuan alat.

Berdasarkan dari pernyataan dan Informasi yang didapat pada saat pengamatan kegiatan ekstrakurikuler bola voli dengan salah satu masalah yaitu kurangnya penguasaan teknik dasar *passing* bawah, penulis ingin melatih dan ingin meningkatkan penguasaan salah satu teknik dasar yaitu *passing* bawah dengan mengembangkan model latihan yang efektif dan menyenangkan.

**Keterampilan.** Penguasaan Keterampilan gerak sangat penting dalam permainan bola voli, apabila penguasaan gerak yang baik dan benar sesuai dengan teknik dasar maka akan mendapatkan hasil sesuai yang diinginkan.

Menurut Shaao Mirale dan Balam Valera (2012:01) *Skills inadequately acquired are not easy to correct because of the complexity of the volleyball technique. This involves movements less used for performing daily activities (object rejection) as compared to those specific to other sports games (throwing, catching etc.). Skill development belongs to motor learning which leads to the organization of certain behaviour till they become automatically acquired.*

Keterampilan yang didapat secara tidak maksimal tidak akan mudah

dilakukan karena gerakan tersebut merupakan gerakan yang kompleks salah satunya yaitu diolahragakan teknik bola voli. Ini melibatkan gerakan yang kurang digunakan untuk melakukan aktivitas sehari-hari (penolakan objek) dibandingkan dengan yang spesifik permainan olahraga lainnya (lempar, tangkap dll). Pengembangan keterampilan termasuk pembelajaran motorik yang mengarah pada organisasi perilaku tertentu sampai mereka diperoleh secara otomatis.

Menurut Widiastuti (2015:233) Gerak keterampilan adalah gerak yang mengikuti pola atau bentuk tertentu yang memerlukan koordinasi dan kontrol sebagian atau seluruh tubuh yang bisa dilakukan melalui proses belajar. Penguasaan keterampilan gerak yang sangat penting adalah bagaimana menciptakan gerakan sesuai dengan keinginan dan respon anggota badan yang baik, salah satunya dengan melakukan gerakan yang berulang-ulang, di dalam olahraga bisa dikatakan melakukan kegiatan latihan. Untuk penguasaan teknik dasar *passing* bawah dalam meningkatkan keterampilan gerak salah satunya yaitu dengan melakukan latihan yang berulang-ulang dengan tingkat kesulitan yang mudah sampai dengan tingkat kesulitan yang lebih sehingga keterampilan gerak seseorang lebih baik.

**Bola Voli.** Seseorang yang baru melakukan kegiatan permainan bola voli tidak akan mudah untuk menguasai dan melakukan teknik dasar dengan sempurna, diperlukan koordinasi gerak yang benar dan adanya latihan yang rutin secara sistematis untuk penguasaan teknik dalam melakukan permainan bola voli.

Menurut Katrin Barth (2007:13) *Two teams with an equal number of players play on a court that is divided by a net. The object is to play the ball*

*over the net so skillfully that it hits the floor on the opposing half of the court. Whoever can do this best wins the game.* Permainan bola voli merupakan permainan yang dimainkan oleh dua tim dan jumlah pemain yang sama pada setiap tim yaitu 6 pemain, tujuan pada permainan bola voli ini adalah memainkan bola di atas jaring dengan keterampilan yaitu teknik dasar bola voli dengan tujuan bola menyentuh atau masuk ke area tim lawan dengan memperoleh angka sebanyak-banyaknya, memperoleh skor terbanyak ditentukan sebagai pemenang.

#### **Teknik Dasar Bola Voli.**

Menurut Rahmani (2014:115) dalam cabang olahraga bola voli terdapat beberapa teknik dasar yang dapat dipelajari, diantaranya servis, *passing*, *smash*, dan *blocking*. Permainan pada cabang olahraga bola voli terdapat beberapa teknik dasar yang harus dikuasai yaitu servis untuk memulai permainan, *passing* untuk bertahan dan mengumpan, *smash* untuk menyerang, dan *blocking* untuk bertahan dari penyerangan *smash*.

Menurut Petet Waite (2009:43) *Passing is one of the most vital skills in the sport of volleyball; without it, you will have no offense.* *Passing* adalah keterampilan yang paling sering digunakan dan diperlukan, tanpa adanya *passing*, permainan tidak akan berjalan dengan lancar pada permainan. Teknik *passing* merupakan teknik untuk menentukan kesuksesan permainan, apabila dikuasai dengan baik maka dalam permainan akan memiliki kesempatan untuk memenangkan permainan.

Barbara L Viera dan Bonnie Jill Ferguson (2010:49) menyatakan *However, any harddriven ball—that is, a serve or a spike—should be received with a forearm pass because open hands are not strong enough to receive a ball*

*hit with force. The forearm pass is most often used to direct the ball to a teammate.* Teknik dasar pada bola voli yang sering digunakan pada penerimaan bola dari servis dan penyerangan (*smash*) dari lawan yaitu *passing* bawah, penerimaan bola dari *smash* lawan memungkinkan untuk menggunakan *passing* bawah, karena *passing* bawah sangat bagus mengatasi penyerangan dari lawan dan apabila dilakukan secara efisien maka bola akan terarah ke rekan satu tim.

Teknik *passing* bawah merupakan teknik dasar paling dasar yang perlu dikuasai karena teknik ini bertujuan mengatur jalannya pertandingan. Menurut Mikanda Rahmani teknik dasar *passing* terdiri dari dua jenis yaitu, *passing* atas dan *passing* bawah. *Passing* bawah adalah memukul bola dari arah bawah, dengan tahapan gerakan dimulai dari posisi tubuh yang sedikit diturunkan, lutut agak ditekuk, dan posisi kedua tangan dirapatkan. Pada saat memukul bola, tenaga yang dikeluarkan dapat disesuaikan dengan kebutuhan. *Passing* bawah merupakan gerakan untuk bertahan dan memberikan bola kepada teman satu tim dengan posisi tubuh diturunkan sedikit, kaki ditekuk, kedua tangan rapat dan dikunci lurus dengan jari tangan yang saling menyilang atas dan bawah.

Menurut Greg Bach (2009:156) *The forearm pass is an important skill to teach your players for a number of reasons. With this pass, the player uses her forearms, with her palms facing up, to direct the ball to a target (another teammate).* *Passing* bawah adalah umpan yang diberikan kepada teman satu tim yang menggunakan lengan yang lurus dan dikunci, dengan telapak tangan menyilang, telapak tangan ditekan oleh ibu jari dan telapak tangan menghadap ke atas.

Teknik dasar *passing* bawah, cara melakukan *passing* bawah dengan benar, berikut tahapan-tahapan posisi dan gerakan dalam *passing* bawah linier:

a. Posisi tubuh saat *passing* bawah

*Passing* bawah yang dilakukan dengan baik akan dapat menahan berbagai bentuk serangan yang dilakukan oleh tim lawan, sebagai langkah awal untuk menguasai teknik *passing* bawah, kita harus memperhatikan sikap dan posisi tubuh saat menerima bola dari serangan lawan ataupun dari teman satu tim. Posisi tubuh saat *passing* penerimaan bola, pada posisi atas, mata melihat arah datangnya bola, posisi kaki dibuka selebar bahu, lutut ditekuk, siku ditekuk, tangan terbuka, dan posisi tubuh condong ke depan. Posisi tangan pada *passing* bawah dengan tangan dengan cepat ditangkupkan bersama dan dikunci pada saat bola akan datang, pergelangan tangan ditekan dengan kuat dan pergelangan tangan agak miring ke bawah.

b. Persiapan

*Passing* bawah dibutuhkan gerakan yang baik dan harmonis agar hasil *passing* bawah lebih baik. Posisi persiapan merupakan posisi saat bola akan datang, pada saat bola akan datang, posisi untuk beriap untuk melakukan gerakan selanjutnya. Persiapan datangnya bola dengan posisi lengan diluruskan, dirapatkan dan dikunci, pandangan kearah bola, jari dan jempol sejajar menyilang atas dan bawah, posisi tubuh condong ke depan.

c. Perkenaan bola

Tahapan perkenaan merupakan tahapan yang paling menentukan, apabila hasil perkenaan kurang baik, maka hasil pantulan tidak akan tepat sasaran. Gambar berikut merupakan tahapan perkenaan. Tahapan perkenaan bola dengan posisi lengan yang berdaging langsung bersentuhan dengan

bola, memungkinkan pantulan bola yang baik. posisi kaki dari awal ditekuk dan selanjutnya naik ke atas, kaki menompang berat seluruh tubuh, posisi lengan tetap lurus dan dikunci, setelah itu lengan digerakan ke atas dan dibatasi.

#### d. *Follow-Through*

*Follow though* adalah gerakan lanjutan dari gerakan perkenaan. Lengan mengenai bola dan setelah itu melakukan ayunan lengan dan kembali pada posisi persiapan. Posisi tubuh pada tahapan *Follow-Through* yaitu 1. *Hold contact position for one second*, 2. *Return to ready position*. Gerakan lanjutan dari tahapan perkenaan bola dengan posisi gerakan dari perkenaan di tahan sekitar satu detik dan kembali keposisi persiapan.

Berdasarkan pengertian teknik dasar *passing* bawah yang telah dijelaskan oleh para ahli maka dapat disimpulkan bahwa *passing* bawah adalah teknik yang sering digunakan pada penerimaan servis dan bertahan, apabila dilakukan dengan efisien pada gerakan yang terampil maka bola akan terarah pada pemain satu tim, karena *passing* bertujuan untuk mengatur jalannya permainan. *Passing* bawah merupakan teknik yang sering dipakai pada permainan bola voli, karena *passing* merupakan teknik bertahan dari serangan lawan, untuk penguasaan teknik *passing* bawah perlu adanya latihan yang efektif untuk meningkatkan, salah satunya dengan latihan yang bervariasi supaya tidak monoton dan menggunakan beberapa alat untuk memudahkan latihan.

**Latihan.** Latihan adalah aktivitas yang menunjang pada kebutuhan fisik yang dilakukan secara berulang-ulang untuk mendapatkan keterampilan olahraga yang kompleks dengan tindakan yang sesuai dengan tujuan.

Menurut James Tangkudung (2012:07) latihan merupakan proses yang berulang dan meningkat guna meningkatkan potensi dalam rangka mencapai prestasi yang maksimal. Latihan teknik merupakan latihan yang sering dilakukan atau gerak yang berulang-ulang supaya mendapatkan pengalaman gerak atau sudah terbiasa dengan gerak tersebut dan akan menjadi gerakan yang mudah dilakukan setelah melakukan latihan. Perlunya menjalani suatu latihan salah satunya latihan teknik, karena latihan teknik merupakan dasar dari sebuah kegiatan yang akan dilakukan nanti supaya tujuan yang ingin dicapai dengan penguasaan teknik secara maksimal. Untuk mencapai tujuan yang diinginkan di dalam latihan perlu untuk penyusunan dan merencanakan latihan sesuai dengan kebutuhan seorang atlet pemula.

Menurut johansyah (2013:11) tujuan utama dari latihan adalah untuk meningkatkan kinerja atlet. Tujuan latihan yaitu untuk meningkatkan kemampuan dan keterampilan atlet dalam berolahraga disuatu cabang yang ditekuninya, tujuan dari latihan merupakan penggapaian prestasi yang diinginkan sesuai dengan latihan yang dilakukan dengan sungguh-sungguh dan teratur di dalam latihan untuk mendapatkan hasil yang maksimal atau tercapainya tujuan yang diharapkan.

Berdasarkan tujuan pengertian latihan dapat disimpulkan bawah kegiatan yang dilakukan secara berulang-ulang, sistematis dan dilakukan dengan tingkat kesulitan dari yang termudah sampai dengan tingkat kesulitan yang lebih sulit maka akan meningkatkan keterampilan gerak seseorang salah satunya dalam permainan bola voli teknik *passing* bawah.

**Karakteristik Usia Sekolah Menengah Pertama.** Perkembangan pada usia sekolah menengah pertama termasuk dalam masa adolesensi. Sugiyanto (2007:176) “Masa adolesensi merupakan masa transisi dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa”. Rentangan usia tertentu terdapat karakteristik yang berbeda. Karakteristik peserta didik sekolah menengah pertama berkisar antara 14-15 tahun.

Menurut Singgih (2008:204) “persiapan untuk memasuki masa dewasa meliputi perubahan fisik, perubahan hubungan sosial, bertambahnya kemampuan dan keterampilan”. Perkembangan anak pada usia remaja, anak pada masa tersebut mempunyai kemampuan dan keterampilan seiring bertambahnya usia, pada saat melakukan gerakan, pada masa ini anak tingkat sekolah menengah pertama tergolong anak remaja bisa melakukan gerakan yang terkontrol dan koordinasi yang baik dengan dengan cara anak harus melakukan gerakan terus menerus dengan latihan dan mendapatkan pengalaman gerak.

Menurut Widodo jurnal pendidikan dan pembelajaran dasar (2010: vol 2 no 2) tahap pembelajaran gerak anak usia sekolah menengah pertama :

1. Tahapan verbal kognitif, memberikan pemahaman bentuk gerak baru kepada pesertadidik, sebagaimana pemula mereka belum memahami mengenai apa, kapan, dan bagaimanakan gerak dilakukan;
2. Tahapan motorik, membentuk organisasi pola gerak yang lebih efektif dalam menghasilkan gerak, yang harus dikuasi oleh pesertadidik pertama kali dalam belajar motorik adalah kontrol dan konsistensi sikap berdiri dan percaya diri;
3. Tahapan otomatisasi, setelah pesertadidik banyak melakukan

latihan, secara berangsur-angsur memasuki tahapan otomatisasi, program sudah berkembang dengan baik dan dapat mengontrol gerak dalam waktu yang singkat.

Melalui tahapan-tahapan belajar motorik anak usia sekolah menengah pertama, bertujuan untuk meningkatkan keterampilan siswa dalam menguasai suatu gerakan dari pemula menjadi terampil pada kegiatan latihan olahraga bola voli khususnya pada teknik dasar *passing* bawah.

Menurut Greg Bach (2009:21) karakteristik anak usia sekolah menengah pertama *these kids are gaining strength and have pretty welldeveloped coordination, so they're ready to take on new challenges that push their development along. At this age range, your practices have to feature drills that are more advanced in nature. If you aren't challenging these kids every time they step on the court, their skills will stagnate, and any hopes they had of improving their serve or upgrading their passing will be squashed.*

Pada usia 13-14 anak-anak telah mendapatkan kekuatan dan koordinasi yang cukup baik, pada usia ini siap untuk mendapatkan tantangan yang mendorong untuk berkembang dan harus dibantu dengan latihan, apabila didukung dengan latihan yang baik maka pada usia ini akan mendapatkan peningkatan keterampilan yang baik, salah satunya pada keterampilan olahraga permainan bola voli.

Berdasarkan penjelasan tersebut maka dalam pengembangan model yang nantinya akan disampaikan, peneliti akan mempertimbangkan karakteristik-karakteristik pada siswa sekolah menengah pertama dimana siswa aktif dengan cabang olahraga yang dimainkan. Hal ini dilakukan tentunya agar model yang akan disampaikan tepat

guna untuk latihan pada usia sekolah menengah pertama pada kegiatan latihan.

Secara keseluruhan tahapan gerak pada *passing* bawah tentunya dilakukan dengan koordinasi yang baik, hal ini sejalan dengan pendapat James Tangkudung (2006:68) yang menyatakan koordinasi merupakan hal yang sangat penting dikarenakan koordinasi adalah kemampuan untuk melakukan gerakan dengan berbagai tingkat kesukaran dengan cepat dan efisien dan penuh ketepatan. Kemampuan untuk melaksanakan *passing* bawah bola voli tidak dapat dilakukan tanpa adanya koordinasi yang baik, maka dari itu perlu adanya latihan yang sesuai dengan karakteristik usia sekolah menengah pertama.

## METODE

Tujuan dari penelitian pengembangan secara umum merupakan model latihan *passing* bawah yang nantinya dapat mempermudah penguasaan teknik di dalam *passing* bawah pada kegiatan ekstrakurikuler bola voli untuk siswa dan mempermudah bagi pelatih dalam memberikan model latihan. pengembangan model latihan lompat jangkit berbasis alat untuk atlet pemula khusus memiliki tujuan antara lain: 1. Mengembangkan model latihan *passing* bawah pada siswa ekstrakurikuler bola voli. 2. Meningkatkan keterampilan penguasaan teknik dasar *passing* bawah olahraga permainan bola voli.

Tujuan dari penelitian ini adalah menghasilkan suatu produk yaitu model latihan *passing* bawah yang memberikan inovasi baru bagi pelatih untuk memberikan latihan yang lebih efektif, latihan yang bervariasi, dan latihan yang efisien dengan biaya dan waktu sehingga mendapatkan hasil yang maksimal. Membantu siswa untuk dapat melaksanakan latihan dengan benar dan

menyenangkan tanpa merasa jenuh di dalam latihan untuk meningkatkan keterampilan dalam suatu latihan sehingga siswa dapat termotivasi untuk latihan dengan menggunakan peralatan yang sederhana untuk latihan.

Tempat dan Subjek 1. Penelitian dilaksanakan di Sekolah Menengah Pertama tepatnya di Sekolah Menengah Pertama Muhammadiyah Kuok, MTS N Model Kuok dan SMP N 1 Kuok Kecamatan Kuok Kabupaten Kampar Provinsi Riau. Subjek penelitian pada siswa ekstrakurikuler bola voli. 2. riset ini memerlukan 3 bulan lebih, penelitian ini berlandaskan pada pengembangan dari Borg and Gall dengan tahapan sebagai berikut :

1. Penelitian pendahuluan pengumpulan informasi
  - a. Analisis kebutuhan dan studi pustaka
  - b. Studi literatur
  - c. Observasi awal pengumpulan data
2. Perencanaan model yang dikembangkan
  - a. Merumuskan tujuan
  - b. Memperkirakan dana dan tenaga
  - c. Mengkualifikasi peneliti partisipasi (kepanitiaan)
3. Pengembangan desain produk awal
  - a. Mengembangkan desain produk (*prototipe*)
  - b. Sarana dan prasarana yang dibutuhkan
  - c. Menentukan tugas (ahli)
4. Uji lapangan awal
  - a. Uji lapangan awal terbatas pada pihak terkait secara substansi
  - b. Pakar ahli (ahli bola voli 2 pengampuh mata kuliah bola voli, 1 pelatih bola voli, dan 1 ahli instrument gerak)

5. Revisi uji coba lapangan awal (telaah pakar)
6. Uji coba lapangan lebih luas uji coba skala besar 60 subjek pada 30 siswa SMP N 1 Kuok dan 30 siswa SMP Muhammadiyah Kuok
7. Revisi hasil uji coba (penyempurnaan produk)
8. Uji kelayakan
  - a. Uji coba keefektifitas pada 20 siswa SMP N 1 Kuok (kelompok Kontrol) dengan instrumen keterampilan *passing* bawah
  - b. Uji coba keefektifitas produk pada 20 siswa SMP Muhammadiyah Kuok (kelompok eksperimen) dengan instrumen keterampilan *passing* bawah
9. Produk final
10. Penyebaran produk secara luas
  - a. Media masa
  - b. Forum ilmiah

Pemilihan intrumen keterampilan gerakan ini adalah untuk mengetahui bagaimana penguasaan teknik dasar *passing* bawah yang ditampilkan sesuai dengan kisi-kisi lembar analis. Tes keterampilan *passing* bawah yang dilakukan pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol, tujuannya untuk mendapatkan perbedaan dan peningkatan yang lebih efektif untuk latihan *passing* bawah bola voli.

**Tabel 1. Desain Penelitian dalam Uji Efektifitas Model**

Subjek	Pres-Test	Perlakuan	Post-Test
R	O <sub>1</sub>	P	O <sub>2</sub>

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen (Sugiyono, 2014).

## HASIL PENELITIAN

Hasil pengembangan model latihan *passing* bawah bola voli pada siswa sekolah menengah pertama ditulis dalam bentuk naskah yang menyajikan berbagai model latihan *passing* bawah untuk usia sekolah menengah pertama dalam bentuk model modifikasi bentuk latihan yang menyesuaikan dengan kebutuhan pada sekolah menengah pertama yang baru melakukan latihan bola voli pada waktu pembelajaran dan ekstrakurikuler dengan menyesuaikan karakteristik usia dan tahapan-tahapan melakukan gerakan *passing* bawah permainan bola voli. Model latihan *passing* bawah yang diterapkan pada siswa yang melakukan kegiatan latihan bola voli tujuannya untuk supaya mempermudah penguasaan gerakan *passing* bawah.

Tujuan umum yang sudah diketahui menjadi dasar dari penelitian studi pendahuluan untuk mengkaji situasi dilapangan dengan instrumen wawancara kepada ahli bola voli yaitu dosen mata kuliah pengampuh bola voli dan pelatih bola voli, mendapatkan informasi masukan dan saran terhadap model latihan yang akan diterapkan pada siswa sekolah menengah pertama, serta melakukan peninjauan langsung terhadap subjek penelitian untuk mendapatkan informasi karakteristik siswa untuk persiapan teknis nanti yang akan dilakukan supaya model latihan *passing* bawah permainan bola voli yang akan diterapkan bisa memenuhi kebutuhan untuk siswa yang melakukan kegiatan latihan untuk meningkatkan keterampilan *passing* bawah.

Penelitian awal dilakukan pada tanggal 08 mei 2018 di sekolah SMP kecamatan Kuok Kabupaten Kampar

Provinsi Riau, peneliti melakukan observasi dan wawancara kepada pelatih bola voli mengenai model latihan *passing* bawah yang sudah diterapkan dalam latihan dan model latihan yang sudah dikembangkan akan diterapkan pada latihan. Analisis kebutuhan yang sudah dilakukan tersebut dapat diketahui bahwa model latihan *passing* bawah permainan bola voli perlu adanya bantuan alat dan variasi pada kegiatan latihan ekstrakurikuler bola voli, dari hasil analisis kebutuhan pada siswa yang melakukan kegiatan ekstrakurikuler perlu adanya penunjang untuk meningkatkan keterampilan *passing* bawah dengan adanya pengembangan model latihan yang berbasis bantuan alat dan variasi latihan.

Hasil survey dilapangan atau studi pendahuluan selanjutnya dianalisis dan dideskripsikan sehingga mendapatkan hasil data yang dapat disimpulkan yang bersifat deskriptif. Hasil dari analisis kebutuhan dengan angket yang ditemukan dilapangan, hasil analisis 3 pakar ahli dari 26 item model *passing* bola voli yang diajukan hanya 20 item model yang layak untuk diterapkan pada latihan.

#### Hasil Akhir Perbandingan Uji Kelompok Eksperimen Dan Kelompok Kontrol

Data dari hasil uji coba tes keterampilan *passing* bola voli pada kelompok eksperimen sebanyak 20 siswa dan kelompok kontrol sebanyak 20 siswa terhadap uji efektivitas latihan yang diterapkan ditunjukkan pada tabel berikut :

**Tabel 1. Hasil Uji Coba Tes Keterampilan *Passing* Bola Boli pada Kelompok Eksperimen**

testte	pretest	posttest	pretest	posttest
1	54	77	46	49
2	42	75	45	53
3	40	66	44	58
4	52	77	51	65
5	40	68	44	58
6	54	71	54	58
7	61	77	57	61
8	55	76	55	64
9	66	78	64	73
10	61	76	59	69
11	51	73	56	68
12	43	70	50	66
13	56	80	61	71
14	51	71	51	68
15	46	69	53	64
16	46	63	46	62
17	51	67	59	66
18	51	71	53	65
19	45	68	60	69
20	55	68	57	66
	1020	1441	1065	1273
		72,05		63,65

**Tabel 2. Hasil Tes Keterampilan Gerak *Passing* Bawah Bola Voli Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol**

	Kelompok	Statistik group			
		N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
Nilai	Eksperimen	20	72,05	4,718	1,055
	Kontrol	20	63,65	6,029	1,348

Berdasarkan *output* SPSS dapat diketahui bahwa nilai rata-rata hasil tes keterampilan gerak *passing* bawah bola voli dalam kelompok eksperimen adalah 72,05 sedangkan nilai rata-rata hasil tes keterampilan *passing* bawah bola voli

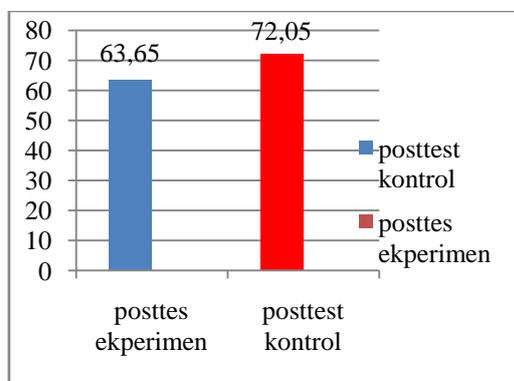
pada kelompok kontrol adalah 63,65 dapat disimpulkan bahwa kelompok eksperimen dan kelompok kontrol terdapat perbedaan nilai rata-rata, nilai

kelompok eksperimen lebih tinggi dibandingkan kelompok kontrol.

**Tabel 3. Signifikan Perbedaan**

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
									Lower	Upper
Nilai	Equal variances assumed	,389	,536	4,907	38	,000	8,400	1,712	4,935	11,865
	Equal variances not assumed			4,907	35,925	,000	8,400	1,712	4,928	11,872

Signifikan perbedaan yang didapatkan yaitu hasil t-hitung = 4,907,  $df = 38$  dan  $P\text{-value} = 0,00 < 0,05$ , dapat diketahui perbedaan yang signifikan tes keterampilan *passing* bawah bola voli pada siswa sekolah menengah pertama antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Perbandingan rata-rata tes keterampilan *passing* bawah bola voli pada siswa sekolah menengah pertama dari kelompok eksperimen dan kontrol dapat dilihat pada diagram berikut :



Gambar 1. Diagram tes keterampilan *passing* bawah bola voli pada siswa SMA

Berdasarkan data yang telah diperoleh bahwa model latihan yang diterapkan pada kelompok eksperimen lebih efektif dari kelompok kontrol dalam peningkatan keterampilan *passing* bawah bola voli pada siswa sekolah menengah pertama. Perolehan data dari hasil uji coba akhir yaitu *posttest* dari uji kelompok eksperimen dan uji kelompok kontrol, untuk kelompok eksperimen mendapatkan hasil nilai rata-rata 72,05 sedangkan untuk kelompok kontrol mendapatkan hasil nilai rata-rata 63,65. Berdasarkan hasil yang didapat yaitu nilai rata-rata antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol, kelompok eksperimen lebih efektif dibandingkan dari kelompok kontrol.

Deskripsi data pada penelitian ini meliputi nilai tertinggi, nilai rata-rata (mean), nilai tengah (median) dan Standar deviasi, berikut data lengkapnya:

## KESIMPULAN

Hasil dari perbedaan kelompok kontrol *posttest* 63,65 dan kelompok

eksperimen 72,05 yang telah melalui penghitungan SPSS 16 dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan dan mendapatkan selisih 0,840. Latihan yang diterapkan pada kelompok eksperimen lebih efektif untuk meningkatkan keterampilan *passing* bawah bola voli.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Bach, Greg (2009). *Coaching Volleyball For Dummies*. Hoboken: Wiley Publishing inc.
- Barbara L. Viera & Bonnie Jill Ferguson. (2010). *Volleyball Step to Succes Second Edition*. Lower Mitchan: Human Kinetics.
- Barth, Katrin. (2007). *Training Volleyball*. New York: Meyer & Meyer Sport.
- Lubis, Johansyah (2013). *Penyusunan Program latihan*, Jakarta: Rajawali Pers.
- Rahmi, Mikanda (2014). *Buku Super Lengkap Olahraga*. Jakarta: Dunia Cerdas.
- Singgih Gunarsa. (2008). *Psikologi Perkembangan Abak Dan Remaja*. Jakarta: Gunung Mulia.
- Sugiyanto *et al.* (2007). *Perkembangan dan Belajar Motorik*. Jakarta: Mendikbud.
- Sugiyono, (2014). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R & D*. Bandung: Alfabeta.
- Tangkudung, James. (2012). *Kepelatihan Olahraga*. Jakarta: Cerdas Jaya.
- Tangkudung, James. (2006). *Kepelatihan Olahraga "Pembinaan Prestasi Olahraga"* Jakarta : Cerdas jaya.
- Waite, Pete. (2009). *Aggressive Volleyball*. Lower Mitcham: Human Kinetics.
- Widiastuti. (2015). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Widodo, Bintoro. (2010) *melatih keterampilan gerak dasar anak madrasah melalui aktivitas olahraga*. jurnal pendidikan dan pembelajaran dasar.