PENGARUH MODIFIKASI MEDIA LATIHAN TERHADAP HASIL *PASSING* BAWAH BOLAVOLI PESERTA EKSTRAKURIKULER MAS SYARIKAT ISLAM 1 PARAKANSALAK SUKABUMI TAHUN AJARAN 2020/2021

Eneng Siti Rofiqoh[1], Bachtiar[2], Firman Maulana[3]

Universitas Muhammadiyah Sukabumi[1,2,3]
E-mail: nengrofiqoh@ummi.ac.id

ABSTRAK

Penelitian ini dilatar belakangi kurangnya teknik dasar bola voli terutama pada teknik dasar *passing* bawah. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh modifikasi media latihan terhadap hasil *passing* bawah bola voli Madrasah Aliyah Swasta (MAS) Syarikat Islam 1 Parakansalak. Penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan jenis kuantitatif dan design *(One Group Pretest-Posttest).* Populasi dalam penelitian ini adalah peserta ekstrakurikuler bola voli MAS Syarikat Islam 1 Parakansalak Sukabumi, sampel dalam penelitian ini yakni 12 orang peserta ekastrakurikuler putra dan putri dengan menggunakan teknik *sampling jenuh*, yaitu penentuan sampel bila semua anggota populasi digunakan sebagai sampel. Instrument yang digunakan yaitu tes *passing* bawah dipantulkan ke dinding dan diberi waktu 60 detik. Berdasarkan analisis data yang dilakukan, penelitian ini memiliki pengaruh yang signifikan, terlihat dari uji *one sample test* diperoleh nilai signifikasi 0,000 dengan taraf signifikasi < 0,05 yang artinya dalam penelitian ini adanya pengaruh latihan menggunakan modifikasi media latihan terhadap hasil *passing* bawah bola voli pada peserta ekstrakurikuler MAS Syarikat Islam 1 Parakansalak Sukabumi.

Kata Kunci: Modifikasi Media Latihan; *Passing* Bawah; Bola Voli

---

ABSTRACT

This research is motivated by the lack of basic volleyball techniques, especially the basic technique of passing down. This study aims to determine the effect of modification of training media on the results of passing down volleyball at the Private Islamic School (MAS) of Syarikat Islam 1 Parakansalak. This study uses an experimental method with quantitative and design types (One Group Pretest-Posttest). The population in this study were volleyball extracurricular participants at MAS Syarikat Islam 1 Parakansalak Sukabumi, the sample in this study were 12 male and female extracurricular participants using saturated sampling technique, namely determining the sample when all members of the population were used as samples. The instrument used is a downward passing test that is reflected against the wall and given a time of 60 seconds. Based on the data analysis conducted, this study has a significant effect, as seen from the one sample test test obtained a significance value of 0.000 with a significance level of <0.05, which means that in this study there was an effect of training using training media modifications on the results of passing under volleyball on participants. extracurricular MAS Syarikat Islam 1 Parakansalak Sukabumi.

Keywords: *Modification of Exercise Media; Forearm Pass*; *Volleyball*

PENDAHULUAN

Olahraga merupakan aktivitas jasmani yang dirancang dan disusun secara sistematik untuk mencapai tujuan perkembangan kesehatan terhadap tubuh. Olahraga juga merupakan media untuk mendorong semangat seseorang dalam melatih perkembangan keterampilan motorik, kemampuan fisik, dan memperluas pengetahuan.

Olahraga dapat merubah sikap, dan tingkah laku untuk sebuah proses pendewasaan melalui pengajaran-pengajaran dan latihan fisik yang bertujuan untuk mendapatkan prestasi. Aktivitas jasmani juga berpengaruh untuk hidup sehat maka dari itu pendidikan jasmani sangatlah berperan penting. Dengan adanya pendidikan jasmani disekolah sangat mendukung untuk proses perkembangan siswa yang ada di sekolah juga masyarakat di luar sekolah karena dapat memberikan keceriaan tetapi tidak menghilangkan tujuan yang sesungguhnya yaitu untu menggerakan anggota tubuh dalam aktivitas jasmani.

Olahraga dapat memberikan seluruh siswa untuk mendapatkan kesempatan dan pengalaman dari hasil belajar dengan melalui kegiatan aktivitas jasmani, permainan dan olahraga yang sudah tertata dan terencana. Pendidikan jasmani tidak dapat mengarahkan siswa pada prestasi karena dengan keterbatasan waktu yang sedikit dengan siswa yang banyak dan tidak sebanding dengan sarana prasarana yang ada di sekolah MAS Syarikat Islam 1 Parakansalak. Olahraga bukan hanya tentang pendidikan dan kebugaran atau kesehatan semata, olahraga juga dibutuhkan untuk siswa agar dapat mencapai prestasi yang diharapkan untuk cabang olahraga khususnya. Olahraga prestasi yaitu kegiatan olahraga yang dapat menumbuhkan minat bakat siswa secara terstruktur dengan baik, kontinu melalui turnamen untuk mendapat presatasi dengan adanya dukungan ilmu pendidikan dan pengetahuan olahraga.

Sebagai pemain bola voli tentu harus menguasai teknik dasar dalam melakukan permainannya atau teknik yang dapat menumbuhkan dirinya menjadi pemain yang profesional yaitu dengan cara melakukan kegiatan belajar dan berlatih, menurut Ida Bagus Wiguna (2017:2) ‘‘Latihan merupakan sebuah proses yang dilakukan oleh atlet untuk mempersiapkan kondisi terbaik yang mungkin dicapainya”. Latihan yang terencana dan terstruktur dapat mengembangkan kemampuan para atlet serta akan menambah kemampuan dirinya untuk mendapatkan kondisi maupun performa yang baik. Teknik dasar *passing* bawah adalah salah satu teknik dasar yang pertama kali dilakukan oleh pemain dari serangan lawan ketika ada bola dari serangan lawan dan jatuh berada di depan atau kesamping maka pemain segera siap untuk melakukan *passing* bawah kearah lawan. Menurut Witono Hidayat (2017: 3) Bola voli merupakan salah satu cabang olahraga yang digemari masyarakat. Olahraga ini cukup mudah dimainkan dan bisa menjadi sarana hiburan, selain untuk melatih kesehatan jasmani. Sejak ditemukan tahun 1870, olahraga bola voli cukup cepat penyebaran penggemarnya. Ketika lahir di inggris, bola voli segera menjelma menjadi sebuah sarana bagi masyarakat untuk mendapatkan hiburan dan olahraga.

Dalam olahraga bola voli memiliki karakteristik gerak yang cukup kompleks. Gerakan yang terkandung dalam olahraga bola voli terdiri dari berbagai macam bentuk yang terangkum menjadi satu keterampilan gerak. Keterampilan gerak ini yang nantinya muncul sebagai suatu teknik dasar dalam permainan bola voli. Menurut Hadisasmita dan Syarifuddin (dalam Achmad, et all : 2019), menyatakan pendapatnya bahwa : “latihan teknik adalah latihan yang khusus dimaksudkan untuk membentuk dan mengembangkan kebiasaan-kebiasaan motorik dan neuromuskular”. Bentuk-bentuk teknik dasar dalam permainan bola voli meliputi: Dalam olahraga bola voli memiliki karakteristik gerak yang cukup kompleks. Gerakan yang terkandung dalam olahraga bola voli terdiri dari berbagai macam bentuk yang terangkum menjadi satu keterampilan gerak. Keterampilan gerak ini yang nantinya muncul sebagai suatu teknik dasar dalam permainan bola voli.

Menurut Hadisasmita dan Syarifuddin (dalam Achmad, et all : 2019), menyatakan pendapatnya bahwa : “latihan teknik adalah latihan yang khusus dimaksudkan untuk membentuk dan mengembangkan kebiasaan-kebiasaan motorik dan neuromuskular”. Bentuk-bentuk teknik dasar dalam permainan bola voli secara singkat sebagai berikut: *Service* pada zaman sekarang bukan lagi sebagai awal dari suatu permainan atau sekedar menyajikan bola, tetapi sebagai suatu serangan pertama bagi regu yang melakukan *service*. *Service* terdari dari dua bagian *service* tangan bawah dan *service* tangan atas. *Service* tangan atas di bedakan lagi atas tennis *service*, *floating* dan cekkis.

a). *Service* Bawah

Servis bawah adalah servis yang dilakukan dengan cara memukul bola dengan jari–jari tangan yang menggenggam, dimana pukulan ini dilakukan dengan cara bola sedikit dilambungkan kemudian dipukul di bagian bawah pusar perut. Sedangkan servis atas adalah servis yang dilakukan dengan cara memukul bola dengan jari-jari tangan yang terbuka dan rapat, serta bola dipukul menggunakan telapak tangan. Bola yang dipukul pun harus dilambungankan dengan tinggi diatas kepala dan dipukul sebelum melewati kepala.

Passing merupakan salah satu teknik permainan bola voli yang terdapat pada saat lawan melakukan *service* dan melewati net maka sentuhan pertama dari sebuah tim melakukan serangan *passing* bawah yang berasal dari lawan. Terdapat dua macam *passing* yaitu, *passing* bawah dan *passing* atas.

a). *Passing* Bawah

Teknik dasar *passing* bawah adalah salah satu teknik dasar yang pertama kali dilakukan oleh pemain dari serangan lawan ketika ada bola dari serangan lawan dan jatuh berada di depan atau kesamping maka pemain segera siap untuk melakukan *passing* bawah kearah lawan. Cara untuk melakukan *passing* bawah sebagai berikut:

(1). Sikap Persiapan

Berdiri tegak dengan membuka kaki selebar bahu, posisi lutut ditekukan dan kedua lengan dirapatkan dengan sekuat-kuatnya badan lurus dengan pandangan kearah bola dengan kedua lengan dirapatkan dan diluruskan kebawah kedua siku janga ditekuk (sudut antara lengan dengan badan kurang lebih 45 derajat). Agar ketika pada saat menerima bola dari lawan terjadi perkenaan bola terhadap lengan maka bola tidak lepas karena salah satu tangan diatas dengan kedua telapak tangan yang lain dan kedua ibu jari berada sejajar dipegang dengan erat.

(2). Sikap Perkenaan

Ketika bola datang dari daerah lawan maka ambilah posisi yang nyaman dengan membuka kaki selebar bahu, kedua lengan berpegangan dan badan berada dalam posisi menghadap kearah bola yang akan di terima. Apabila bola berada pada jarak yag tepat segera pegangan kedua lengan yang kuat dan ayunkan bola untuk melewati net ke daerah lawan. Dan ketika tagan kanan dan tangan kiri saling berpegangan anatara badan dan kedua lengan membentuk sudut dengan 45 derajat agar bola memantul dengan baik sehingga akan mudah diterima oleh pemain lain.

(3). Sikap Akhir

Setelah bola di *passing*, pemain mengambil sikap awal kembali agar dapat bergerak lebih cepat dan menyesuaikan diri dengan pemain. Apabila bola datang setinggi dada atau bahu, maka segera mundur secukupnya sehingga bola diperkirakan akan jatuh di depan badan setinggi sekitar pinggul dan perut. Apabila bola datang setinggi dada dan pingul, maka pemain tidak perlu bergerak kedepan maupun kebelakang. Yang penting pemain tersebut harus pandai membaca datangnya bola, sehingga dapat menyesuaikan posisi jarak jangkauan sebaik-baiknya. Apabila bola datang setinggi lutut ke bawah, maka pemain tersebut harus cepat menyesuaikan diri dengan bergerak kedepan sehingga sebelum bola turun bola tetap dapat di *passing* dengan perkenaan bola pada tangan di antara pergelangan tangan dan siku.

Smash adalah serangan pukulan yang keras dari lawan. *Smash* merupakan bentuk serangan yang paling banyak digunakan untuk menyerang dalam upaya memperoleh nilai suatu tim dalam permainan voli. *Block* ada dua macam yaitu *block* tunggal dan *block* ganda. *Block* tunggal adalah salah satu seorang pemain yang akan membendung bola supaya bola tidak bisa melewati net. Sedangkan *Block* ganda adalah yang dilakukan oleh dua orang pemain atau lebih. Adapun hal-hal yang harus di perhatikan oleh seorang pemain dalam melakukan *block* ganda adalah memadukan langkah kaki dan bekerjasama antara *blocker* dalam menentukan waktu lompatan dan arah pengarahan bola. Pada setiap teknik dasar tersebut merupakan salah satu rangkaian gerakan yang dapat memerlukan sebuah keterampilan dan gerakan yang baik. Sehingga di dalam penguasaan gerakannya diperlukan suatu latihan yang sistematis, terencana atau terstruktur agar terdapat penguasaan teknikn yang lebih baik lagi dari sebelumya. Pengusaan teknik dasar sangatlah penting karena teknik dasar merupakan hal yang berpengaruh terhadap suatu permainan bola voli.

Menurut Harsono dalam Satriya dkk (2014: 12) “Latihan adalah proses yang sistematis dalam berlatih atau bekerja secara berulang-ulang dengan menambah jumlah hari maupun beban latihan pekerjaanya”. Latihan adalah aktivitas olahraga yang sistematik dalam waktu yang lama ditingkatkan secara progresif dan individual yang mengarah pada ciri-ciri fungsi fisiologis dan psikis manusia untuk mencapai sasaran yang ditentukan. Menurut Apta Mylsidayu dan Febi Kurniawan (2015: 47) Istilah latihan dalam bahasa Inggris dapat mengandung beberapa makna seperti: *practice, exercise*, dan *training*. Artinya selama proses kegiatan latihan berlangsung selalu dibantu dengan menggunakan berbagai peralatan pendukung. Pengertian latihan dari kata *practice* adalah aktivitas untuk meningkatkan keterampilan (kemahiran) berolahraga dengan menggunakan berbagai peralatan sesuai dengan tujuan dan kebutuhan cabang olahraganya. Pengertian latihan dari kata *exercise* adalah perangkat utama dalam proses latihan harian untuk meningkatkan kualitas fungsi sistem organ tubuh manusia sehingga mempermudah atlet dalam penyempurnaan geraknya. Pengertian latihan dari kata *training*

adalah suatu proses penyempurnaan kemampuan berolahraga yang berisiskan materi teori dan praktik, menggunakan metode, dan aturan pelaksanaan dengan pendekatan ilmiah, memakai prinsip-prinsip latihan yang terencana dan teratur, sehingga tujuan latihan dapat tercapai tepat pada waktunya. Kesimpulannya latihan adalah cara seseorang untuk melakukan kegiatan olahraga dengan tersusun dan terencana agar bisa mendapatkan hasil lebih baik atau dapat meningkatkan dan menumbuhkan minat dan bakatnya melalui latihan sesuai dengan bidang atau cabangnya masing-masing yang mereka senangi.

Modifikasi merupakan salah satu upaya yang dapat dilakukan oleh guru atau pelatih dalam pendidikan jasmani olahraga untuk memecahkan suatu masalah sarana dan prasarana pembelajaran dilapangan yang cenderung jumlahnya tidak sesuai dengan jumlah siswa disekolah. Setiap rencana yang akan dilaksanakan tentunya terdapat suatu maksud dan tujuan. Menurut Lutan (1988) dalam Giri Wiarto (2016: 107) menyatakan bahwa, tujuan memodifikasi dalam pembelajaran pendidikan jasmani adalah: 1). Siswa memperoleh kepuasan dalam mengikuti proses pembelajaran 2). Meningkatkan kemungkinan keberhasilan dalam partisipasi 3). Siswa dapat melakukan pola gerak secara benar. Modifikasi bisa menimbulkan kreatifitas guru maupun siswa, dan mampu mengurangi rasa jenuh siswa. Modifikasi secara umum diartikan sebagai cara untuk mengganti atau menyelaraskan, akan tetapi secara khusus modifikasi tersebut merupakan cara untuk membuat dan menampilkan suatu hal yang baru, unik dan menarik. Modifikasi disini mengarah pada pembuatan, penyesuaian dan tampilan alat atau media infrastruktur baru yang mempunyai khas tersendiri untuk pengajaran dalam pelatihan yang akan dilaksanakan.

Media Menurut Sanjaya (2012: 24) menyimpulkan bahwa media adalah perantara dari sumber informasi ke penerima informasi, contohnya video, televisi, komputer dan lain sebagaimya. Dari beberapa definisi diatas dapat disimpulkan bahwa definisi media adalah suatu alat yang memiliki fungsi sebagai perantara atau penghubung dari pengirim pesan ke penerima pesan dalam hal penyampaian informasi. Dalam Giri Wiarto (2016: 3) menyatakan bahwa media pembelajaran secara umum dapat diartikan sebagai alat atau sarana komunikasi untuk menyampaikan informasi dari suatu pihak ke pihak yang lain.

Menurut Dr. Soepartono dalam Iwan Saputra (2015) menyatakan bahwa, media adalah kata jamak dari medium, berasal dari Bahasa Latin yang berarti perantara atau pengantar. Media yang biasa disebut dengan perangkat lunak tidak hanya berisi pesan atau materi pendidikan untuk didistribusikan melalui alat-alat tertentu, tetapi juga dap at merangsang pikiran, emosi, dan kemauan untuk mendorong proses pembelajaran yang ada pada dalam dirinya.

Ekstrakurikuler merupakan kegiatan yang dilaksanakan di luar jam pelajaran yang disusun oleh sekolah untuk kebutuhan tersebut. Menurut Desi Amalliyah (2018: 21) “kegiatan ekstrakurikuler merupakan kegiatan yang positif dan menjauhkan peserta didik terhadap kegiatan negatif, menambah keterampilan, dan terutama kegiatan ini mampu menggali potensi yang dimiliki oleh peserta didik”.

Ekstrakurikuler adalah kegiatan yang dilaksanakan diluar jam pelajaran, siswa dapat menumbuhkan minat dan bakat untuk menunjang prestasi pada bidang olahraga. Kegiatan ekstrakurikuler adalah suatu kegiatan pembinaan yang berkenaan dengan program kurikuler dan intrakurikuler. Dengan adanya kegiatan ekstrakurikuler selain dapat menjadikan sebagai sarana untuk menumbuhkan minat bakat siswa yang mereka gemari juga dapat menimbulkan sikap positif karena dengan bimbingan dan pembinaan dari guru atau pelatih yang mereka ikuti. Jika di sekolah tidak ada kegiatan ekstrakurikuler maka akan menimbulkan kejenuhan terhadap siswa dan banyak waktu luang yang terbuang yang dapat menyebabkan siswa tidak bisa menumbuhkan minat bakat yang dimilikinya menjadi tidak terarahkan.

MAS Syarikat Islam 1 Parakansalak merupakan sekolah yang aktif dalam menjalankan ekstrakurikuler. Ada beberapa ekstrakurikuler yang ada pada sekolah yaitu Silat, Komunitas Penghafal Alqur’an, Paduan Suara, Pramuka, Palang Merah Remaja, Marawis dan ekstrakurikuler pada cabang olahraga. Salah satu ekstrakurikuler cabang olahraga diantaranya yaitu ada bola voli. Ekstrakurikuler ini banyak diminati oleh siswa-siswi yang ada di MAS Syarikat Islam 1 Parakansalak. Dengan adanya kegiatan ekstrakurikuler ini selain dapat membantu siswa-siswi untuk menigkatkan minat dan bakatnya, ekstrakurikuler juga dapat membantu untuk membentuk karakter peserta didik sehingga siswa dapat berperan lebih aktif pada saat jam pelajaran di dalam sekolah atau diluar sekolah.

Dapat ditarik kesimpulan bahwa dengan adanya kegiatan ekstrakurikuler sebagai tempat untuk meningkatkan kemampuan siswa agar bisa menjadi siswa yang berpretasi dan berkarakter. Selain itu juga siswa akan mendapatkan pengalaman yang banyak ketika di sekolah. Ekstrakurikuler bagi sekolah dapat berpengaruh dan beruntung, karena dengan itu siswa dapat menggunakan waktu luangnya dengan positif yaitu untuk mengikuti kegiatan ekstrakurikuler agar dapat meningkatkan kemampuannya dan menambah pengalaman

Berdasarkan permasalahan tersebut peneliti merencanakan perbaikan permasalahan dengan menerapkan

sebuah ide yaitu modifikasi media latihan bola voli untuk meningkatkan kemampuan peserta ekstrakurikuler dalam belajar *passing* bawah bola voli. Dalam penelitian ini terdiri dari tiga siklus, dimana dalam setiap siklus tersebut siswa diberikan tiga kali kesempatan untuk melakukan *passing* bawah bola voli, siklus pertama siswa melakukan *pre-test passing* bawah selama 60 detik atau satu menit bertujuan untuk mengetahui berapa banyak kemampuan siswa dalam melakukan *passing* bawah bola voli dengan baik. Siklus kedua setelah selesai melakukan *pre-test* siswa diberikan *treatment* dimana siswa diberikan program latihan *passing* bawah bola voli dengan menggunakan modifikasi media latihan. Siklus ketiga siswa melakukan *post-test* atau tes akhir dimana siswa dapat melakukan *passing* bawah bola voli dengan memantulkan bola ke tembok selama satu menit siswa diberikan tiga kali kesempatan untuk melakukan *passing* bawah bola voli, kemudian nilai tertinggi yang akan di ambil sebagai nilai akhir.

METODE

Dalam penelitian ini peneliti menggunakan metode eksperimen dan menggunakan jenis penelitian kuantitatif. Alasan peneliti menggunakan metode ini adalah di dasarkan pada bentuk penelitian itu sendiri yang bertujuan untuk meneliti pengaruh modifikasi media latihan terhadap hasil *passing* bawah dalam bola voli. 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/statistika, dengan tujuan menguji hipotesis yang telah ditetapkan oleh (Sugiyono 2014:8). Desain penelitian ini menggunakan *One Group Pretest-Posttest Design.*

Populasi dalam penelitian ini peneliti menggunakan peserta ekstrakurikuler MAS Syarikat Islam 1 Parakansalak Sukabumi Tahun Ajaran 2020/2021. Penelitian ini menggunakan sampel sebanyak 12 orang, sampel diambil dari seluruh populasi. Teknik dalam penelitian ini menggunakan teknik *sampling jenuh.* Menurut (Sugiyono, 2017) "Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas: obyek/subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh penelitian untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya". Populasi dapat diambil dari sejumlah data yang diperlukan untuk dapat memecahkan masalah yang akan diteliti. Jumlah populasi penelitian yang digunakan sebanyak siswa 12 peserta ekstrakurikuler MAS Syarikat Islam 1 Parakansalak. Sugiyono (2017: 81) "Sampel adalah bagian dari jumlah karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut". Sampel selanjutnya melakukan *pretest* untuk mengetahui kemampuan awal peserta ekstrakurikuler dalam melakukan keterampilan *passing* bawah bola voli.

Instrumen dalam penelitian ini untuk mengumpulkan data menggunakan tes *passing* bawah (*Brumbach)* atau *Pretest dan* posttest yang peneliti berikan yaitu melakukan *passing* bawah dengan dipantulkan ke tembok atau dinding dan diberi waktu satu menit atau enam puluh detik, dalam melakukannya peserta diberi tiga kali kesempatan lalu dari tiga kesempatan itu nilai yang diambil adalah nilai paling tinggi atau paling banyak melakukan *passing* bawah ke dinding dengan waktu yang telah diberikan. Sedangkan *treatment* nya yaitu diberi alat yang sudah dimodifikasi seperti papan talenan, bola karet dan tongkat kayu dengan ukuran panjang 30 cm untuk digunakan dalam melaksanakan *treatment* agar siswa lebih mudah dalam melakukan latihan untuk meningkatkan keterampilan *passing* bawah. Setelah itu sampel di beri *treatment* selama 12 kali pertemuan. Data hasil tes diolah menggunakan *Statistikal Package for The Social Sciens*(spss) yaitu digunakan untuk menguji normalitas, homogenitas, hipotesis penelitian dengan menggunakan uji t.

Penelitian menjadikan penentu pada populasi setelah melakukan observasi, setelah mengetahui populasi kemudian menentukan sampel dan peneliti menggunakan semua populasi untuk dijadikan sampel. Penyusun melakukan tes awal yaitu untuk mengetahui kemampuan awal siswa objek yang akan diteliti, kemudian diberi perlakuan dengan modifikasi media latihan dengan melakukan *passing* bawah. Setelah diberi perlakuan penyusun melakukan tes akhir untuk mengetahui hasil perlakuan yang diberikan dan mengolah data sehingga dapat ditarik kesimpulan, apakah atau adakah pengaruh yang signifikan terhadap hasil *passing* bawah bola voli pada peserta ekstrakuriler MAS Syarikat Islam 1 Parakansalak Sukabumi

.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil olah data yang telah di analisis mulai dari tes awal (*pretest*) kemudian diberikan perlakuan (*treatment*) selama 12 kali pertemuan yang dilaksanakan 4 kali dalam seminggu dari setiap hasil perlakuan lalu mengambil data dari tes akhir (*posttest*).

Perhitungan Rata-rata Nilai *Prettest* dan *Postestt*

Tabel 1. Perhitungan Rata-rata *Passing* Bawah

	Sampel	Nilai Min.	Nilai Max.	Rata-rata
Nilai Tes Awal	12	33	58	46.17
Nilai Tes Akhir	12	42	69	54,33

Berdasarkan tabel 1. telah diketahui nilai tes awal dengan nilai minimal 33 dan nilai maximal 58 dengan rata-rata 46,17 dengan sampel 12 orang. Adapun nilai tes akhir yaitu dengan jumlah sampel yang sama yaitu 12 orang adalah nilai minimal 42 dan maximal 69 dan rata-rata 54,33.

Uji Normalitas

Setelah nilai rata-rata dan simpangan baku diketahui maka langkah selanjutnya adalah melakukan tes uji normalitas dengan menggunakan uji normalitas *liliefors.* Tes ini dilakukan untuk menguji Jika data berdistribusi normal . Hasil uji normalitas dalam penelitian ini dapat dilihat dalam bentuk tabel sebagai berikut:

Tabel 2. Uji normalitas tes awal dan tes akhir

Tes	Sampel	Rata-rata /	Std.	Sig.	Sig.	Ket.
Awal		*Mean*	Deviasi		0.05	
	12	46,17	9.104	0.262	0.05	Normal
Tes	12	54,33	9.149	0.279	0.05	Normal
Akhir						

Berdasarkan tabel 2 hasil uji normalitas bahwa nilai tersebut dapat dikatakan nilai p (Sig) > 0.05 maka variabel tes awal dan tes akhir berdistribusi normal.

Uji Homogenitas

Tabel 3. Hasil Uji Homogenitas

	Sign.	Sig. 0.05	Ket.
Hasil Tes Awal dan Tes akhir	0.905	0.05	Homogen

Berdasarkan tabel 3. menunjukan bahwa nilai Sig. yang didapat adalah 0.905, dengan begitu nilai

Sig. 0.905 > 0.05 maka dari itu dapat disimpulkan bahwa penelitian ini dinyatakan homogen.

Hasil Uji Analisis Data (Uji T)

Dalam uji hipotesis penelitian ini yaitu menggunakan program *spss* 19 dengan menggunakan statistic uji *One-Sample Test*

Tabel 3. Hasil Analisis Data Uji T *One- sample Test*

	T	Sign. (2-Tailed)
Pretest – Posttest	24,987	,000

Berdasarkan hasil pengolahan data melalui pendekatan uji T (*One Sample T-test*), maka hasil yang diperoleh Sig. (2-tailed) = 0,000. Hasil tersebut lebih kecil dari Ttabel yang berjumlah 0,05 maka dari itu hipotesis Ha diterima, yang artinya Ha = Ada pengaruh modifikasi media latihan terhadap hasil *passing* bawah bola voli pada peserta ekstrakurikuler MAS Syarikat Islam 1 Parakansalak Kabupaten Sukabumi.

1. **Modifikasi Media Latihan Berpengaruh Secara Signifikan Terhadap Hasil *Passing* Bawah Bola Voli**

Latar belakang dalam penelitian ini yaitu kurangnya ketepatan *passing* bawah bola voli peserta ekstrakurikuler MAS Syarikat Islam 1 Parakansalak Kabupaten Sukabumi. Maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian untuk meningkatkan ketepatan hasil *passing* bawah bola voli dengan memberikan sebuah treatment pada peserta ekstrakurikuler MAS Syarikat Islam 1 Parakansalak.

Peneltian awal dimulai dengan melakukan pengambilan data *pretest* yang dilaksanakan pada tanggal 7 Juni 2021 di lapangan voli MAS Syarikat Islam 1 Parakansalak Kabupaten Sukabumi, dengan menggunakan sampel 12 orang, karena sedang dalam keadaan pandemik maka tidak boleh mengumpulkan orang banyak yang akan menyebabkan kerumunan. Penelitian ini dilakukan dengan diberi *treatment* selama 12 kali pertemuan dan dilakukan dalam seminggu yaitu empat kali pertemuan dengan mengacu pada program latihan yang telah dibuat oleh peneliti yaitu dalam bentuk modifikasi media latihan untuk mendapatkan unsur yang mudah terhadap reflek dalam melakukan *passing* bawah bolavoli.

Latihan modifikasi media sangat berpengaruh baik dalam meningkatkan keterampilan *passing* bawah bola voli terhadap peserta ekstrakurikuler karena program latihan yang telah dibuat oleh peneliti secara terstruktur dan terencana tentu diikuti peserta ekstrakurikuler dengan rutin dalam melaksanakannya hingga terdapat hasil peningkatan dalam keterampilan *passing* bawah bola voli.

Berdasarkan proses hasil olah data dengan menggunakan program spss 19 peneliti dapat mengetahui nilai *mean* dari hasil *pretest* yaitu 46,17 dan *posttest 54,33* sedangkan pengujian hipotesis yaitu menggunakan uji t dapat diperoleh nilai Sig. (2-tailed) = 0,000. Hasil tersebut lebih kecil dari Ttabel yang berjumlah 0,05 maka dari itu hipotesis Ha diterima. Maka hipotesis dalam penelitian ini dapat menyimpulkan bahwa dengan diberi latihan modifikasi media latihan terhadap hasil *passing* bawah bola voli peserta ekstrakurikuler MAS Syarikat Islam 1 Parakansalak Sukabumi memberikan pengaruh yang signifikan. Setelah 12 kali pertemuan selanjutnya peneliti melakukan *posttest* atau tes akhir yaitu untuk pengambilan data dari hasil *treatment* yang telah dilakukan. Tes akhir ini masih sama seperti tes awal melakukan *passing* bawah yang dipantulkan ke dinding dengan waktu 60 detik atau satu menit.

Berdasarkan proses hasil penelitian karena sampel melakukan *treatment* dengan rutin, teratur dan bersungguh-sungguh saat latihan maka dapat menghasilkan adanya pengaruh yang signifikan terhadap penelitian yang peneliti lakukan dengan program latihan yang telah diberikan.

PENUTUP

Berdasarkan hasil penelitian, pengolahan data, dan analisis data yang telah dilakukan oleh peneliti dapat diketahui dan ditarik kesimpulan bahwa ada pengaruh modifikasi media latihan terhadap hasil *passing* bawah

bola voli peserta ekstrakurikuler MAS Syarikat Islam 1 Parakansalak Kabupaten Sukabumi. Peningkatan keterampilan *passing* bawah bola voli ini dapat dilihat dari hasil analisis data yaitu signifikan dari pelaksanaan tes awal. Walaupun ada beberapa kendala dalam melaksakan penelitiannya tetapi peneltian tetap terlaksana dan dapat meningkatkan keterampilan *passing* bawah dengan baik serta dapat bermanfaat bagi peserta ekstrakurikuler MAS Syarikat Islam 1 Parakansalak. Berdasarkan hasil data penelitian di atas, maka penelitian ini dapat menyimpulkan saran yaitu sebagai berikut: Bagi peserta ektrakurikuler MAS Syarikat Islam 1 Parakansalak dapat dijadikan motivasi dan memudahkan siswa agar melakukan latihan dirumah atau dimana saja dengan menggunakan modifikasi media yang sudah diajarkan, supaya dalam meningkatkan keterampilan *passing* bawah agar tetap bisa dilakukan dengan baik, mudah dan tidak membosankan.

REFERENSI

Amaliyah, Desi. (2018). *Pengaruh Bermain Bola Pantul Terhadap Kemampuan Passing bawah Bola Voli Putri di SMP Negeri 32 Bandar Lampung.* Lampung: Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung.

Bagus-Wiguna, Ida. (2017). *Teori dan Aplikasi Latihan Kondisi Fisik.* Deok: PT Raja Grafindo Persada.

Desmita. (2017). "Psikologi Perkembangan Peseta didik". Bandung: PT Remaja Rosdakarya.

Dieter Beutelstahl. (2013). *Belajar Bermain Bola Volley*. Pionir Jaya

Djadjang Sofwan Haris, Lutfi Nur. (2014). *Modul Belajar dan Pembelajaran Pendidikan Jasmani.*

Giri Wiarto.(2016). *Media Pembelajaran dalam pendidikan jasmani*. Yogyakarta: Laksitas.

Harsono. (2015). "Periodisasi Program Latihan". Bandung: PT Remaja Rosdakarya.

M. Thobroni. (2017). *Belajar dan Pembelajaran Teori dan Praktik.* AR-RUZZ MEDIA.

Mylsidayu, A. dan Kurniawan, F. (2015). "Ilmu Kepelatihan Dasar". Bandung: CV Alfabeta.

Rudi Susilana, Cepi Riyana, (2013). *Media Pembelajaran Hakikat, Pengembangan, Pemanfaatan dan Penilaian.* Bumi Rancaekek Kencana-Bandung: CV Wacana Prima.

Saputra Iwan (2015) "Modifikasi Media Pembelajaran Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar" https://jurnal.unimed.ac.id/2012/index.php/JIK/article/view/6112/5414

Samsudin, (2019). *Teori dan Praktek Bola Voli*. Universitas Negeri Jakarta.

Satriya, Dikdik Z.S, I Imanudin. (2014. *Teori Latihan Olahraga.* Bandung: CV Nurani.

Setria Utama Rizal,M.Pd, Isma Nastiti Maharani,M.Pd, M. Nizar Ramadhan, Dwi Wisuda Rizqiawan, Jodi Abdurachman. (2015). *Media Pembelajaran*. Kota Bekasi: CV. Nurani.

Sugiyono.(2017). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif,* dan R&D. Bandung: Alfabeta.

Sukma Aji (2016). *Buku Olahraga Paling Lengkap*. Ilmu Bumi Pamulang-Bambu Apus Pamulang.

Sunarsih Sri dkk. (2009). *Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan untuk SD/MI Kelas VI*. Erlangga PT. Gelora Aksara Pratama.

Teguh Susanto. (2016). *Buku Pintar Olahraga.* Yogyakarta: Pustaka Baru Press.

Winarno, Taufik, Dona Shandy Y. (2017). Nurrul Riyad Fadhli,S.Pd.,M.Or. *Pembelajaran Bola voliBerbasis Penelitian (*Blended Learning*)*. Kota Malang: Universitas Negeri Malang.

Witono Hidayat. (2017). *Buku Pintar Bola voli*. Jakarta: Anugrah.

Yoyo Bahagia. (2010). *Media dan Alat Pembelajaran*.

Zaenal Aqib. (2013). *Model-model, Media, dan Strategi Pembelajaran Kontekstual* (Inovatif). Bandung: CV. YRAMA WIDYA.