



Pengaruh Metode Permainan 3 VS 3 Terhadap Keterampilan Passing Atas Bola Voli Siswa Ekstrakurikuler SMP Negeri 31 Pekanbaru

Oloan Putra¹, Agus Sulastio², Kristi Agust³

Prodi Pendidikan Kepelatihan Olahraga FKIP, Universitas Riau¹²

Prodi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Universitas Riau³

olooan.putra2841@student.unri.ac.id¹, agus.sulastio@lecturer.unri.ac.id²,

kristi.agust@lecturer.unri.ac.id³

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh metode permainan 3 lawan 3 terhadap keterampilan passing atas bola voli pada siswa ekstrakurikuler di SMP Negeri 31 Pekanbaru. Latar belakang penelitian ini adalah rendahnya keterampilan teknik passing atas yang dilakukan oleh siswa, seperti posisi kaki yang tidak tepat, kesalahan pada tangan dan siku, serta kontak bola yang tidak sesuai. Metode yang digunakan adalah true experimental design dengan desain kelompok pretest-posttest acak. Sampel penelitian terdiri dari 18 siswa yang dibagi menjadi dua kelompok, yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Kelompok eksperimen diberi perlakuan berupa latihan dengan metode permainan 3 lawan 3 selama 16 kali pertemuan, sedangkan kelompok kontrol tidak diberi perlakuan. Instrumen penelitian menggunakan tes keterampilan passing atas. Hasil analisis data menggunakan uji-t menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dari metode permainan 3 lawan 3 terhadap peningkatan keterampilan passing atas. Kelompok eksperimen mengalami peningkatan nilai rata-rata dari 10,56 menjadi 18,44, sedangkan kelompok kontrol meningkat dari 5,67 menjadi 7,78. Hasil ini menunjukkan bahwa metode permainan 3 lawan 3 efektif dalam meningkatkan keterampilan passing atas siswa.

Kata Kunci: Metode Permainan, 3 vs 3, Passing Atas, Bola Voli

Abstract

This study aims to determine the effect of the 3 vs 3 game method on volleyball overhead passing skills in extracurricular students at SMP Negeri 31 Pekanbaru. The background of this study is the low overhead passing technique skills performed by students, such as incorrect foot position, hand and elbow errors, and inappropriate contact with the ball. The method used is a true experimental design with a random pretest-posttest group design. The research sample consisted of 18 students who were divided into two groups, namely the experimental and control groups. The experimental group was given treatment in the form of training with the 3 vs 3 game method for 16 meetings, while the control group was not given treatment. The research instrument used an overhead passing skill test. The results of data analysis using the t-test showed that there was a significant effect of the 3 vs 3 game method on improving overhead passing skills. The experimental group experienced an increase in the average score from 10.56 to 18.44, while the control group increased from 5.67 to 7.78. These results indicate that the 3 vs 3 game method is effective in improving students' overhead passing skills.

Keywords: Game method, 3 vs 3, Overhead Passing Skills, Volleybal

PENDAHULUAN

Olahraga adalah suatu usaha untuk mendorong, membangkitkan, mengembangkan, dan membina kekuatan jasmaniah maupun rohaniah pada setiap manusia. Seiring dengan perkembangan ilmu pengetahuan dan kemajuan teknologi yang begitu pesat, olahraga saat ini memiliki peran yang sangat populer di kalangan masyarakat bahkan mendunia. Kemajuan olahraga sekarang ini tidak terlepas dari kemauan masyarakat dan instansi terkait dalam membantu mengembangkan olahraga. Perkembangan ini terlihat dari banyaknya kejuaraan atau pertandingan olahraga yang ada ditingkat nasional maupun ditingkat internasional, dan dari banyaknya prestasi yang telah dihasilkan oleh anak bangsa. Tetapi pada saat ini banyak masyarakat yang tidak mengetahui peranan penting olahraga dalam kehidupan sehari-hari. Subroto dan Yudiana dalam bukunya yang berjudul “Permainan Bola Voli” (2010:26) adalah sebagai berikut : Tujuan orang bermain bolavoli berawal dari tujuan yang bersifat rekreatif, kemudian berkembang ke arah tujuantujuan yang lain seperti mencapai prestasi yang tertinggi, meningkatkan prestise diri atau bangsa dan Negara, memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran jasmani, bahkan dalam konteks pendidikan kedudukan dan fungsi permainan ini adalah sebagai salah satu alat atau sarana untuk mencapai tujuan pendidikan.

Pengembangan olahraga ini di sekolah maupun di luar sekolah akan dapat memikat para remaja. Dengan demikian masa depan perkembangan bola voli akan tetap cerah, popularitasnya akan terus meningkat (Mulyadi & Pratiwi, 2020). Dalam Undang-undang Republik Indonesia Nomor 3 Tahun 2005, tentang sistem keolahragaan nasional menyatakan bahwa ruang lingkup olahraga meliputi kegiatan: a. Olahraga pendidikan, b. Olahraga rekreasi, c. Olahraga prestasi. Olahraga pendidikan dimaksudkan diselenggarakan sebagai bagian proses Pendidikan. Olahraga pendidikan dilaksanakan baik pada jalur pendidikan formal maupun non formal. Olahraga rekreasi dilakukan sebagai bagian proses pemulihan kembali kesehatan dan kebugaran, olahraga rekreasi dapat dilaksanakan oleh setiap orang dan olahraga prestasi dimaksudkan sebagai upaya untuk meningkatkan kemampuan dan potensi olahragawan dalam rangka meningkatkan harkat dan martabat bangsa, olahraga prestasi dilakukan oleh setiap orang yang memiliki bakat, kemampuan dan potensi untuk mencapai prestasi. Olahraga prestasi yang dapat

meningkatkan harkat dan martabat bangsa antara lain yakni bola voli, sepak bola, sepak takraw, renang, dan lain-lain. Dari beberapa olahraga prestasi tersebut, bola voli adalah salah satu olahraga yang populer yang diminati sebagian besar masyarakat Indonesia dan dunia umumnya.

(Rohendi, 2018) bola voli adalah olahraga yang dimainkan oleh dua tim yang masing-masing tiap tim terdiri dari 6 pemain di lapangan, dibatasi dengan net, tiap tim memiliki tiga kali sentuhan untuk mengembalikan bola yang sama pada tim lawan. Dalam permainan bola voli terdapat empat aspek yang perlu diperhatikan, yaitu 1. Fisik, 2. Teknik, 3. Taktik, 4. Mental. Bola voli adalah olahraga yang unik karena olahraga ini merupakan permainan kesalahan yang memiliki tujuan mendapatkan bola untuk dipukul ke daerah lapangan lawan atau memaksa lawan membuat kesalahan dalam menangani bola. Ada enam macam cara bersentuhan dengan bola yaitu enam jenis teknik dasar “*skill*”: 1. *Service*, 2. *Dig*, 3. *Attack*, 4. *Volley*, 5. *Block*, 6. *Defence*. Menurut Kurniawan (2012:120) *passing* dibedakan menjadi 2 yaitu, *passing* bawah dan *passing* atas. Sedangkan keterampilan teknik dasar dalam bermain bola voli menurut (Rohendi, 2018) adalah *passing* (bawah dan atas), servis (dan menerima servis), memukul bola atau menyerang, dan membendung atau *blocking*.

Dalam permainan bola voli, untuk mengendalikan bola dan mengoperkan bola ke pemain dilakukan dengan menggunakan *passing* bawah atau *passing* atas. Suatu serangan terdiri dari tiga kontak bola. Suatu *passing* yang akurat dan cekatan akan memungkinkan pengumpan menempatkan bola secara tepat untuk kontak ketiga yang dilakukan oleh pemukul atau penyerang dalam menyelesaikan serangan. Menurut (Rohendi, 2018) *Passing* atas adalah pukulan *passing* yang dilakukan pemain dengan menyentuh bola menggunakan kedua tangan di atas kepala. Agar dapat memainkan sebuah *passing* atas dengan sukses, pemain pertama-tama harus bergerak ke suatu posisi untuk memainkan bola, kemudian memperkirakan posisi siap yang benar. Setelah memperkirakan posisi siap dengan bersiap-siap untuk memainkan bola, pemain akan melengkungkan kedua tangan di atas dahi dengan berbentuk bola yang dibentuk dengan ibu jari dan jari telunjuk pergelangan tangan dimiringkan ke belakang, dan jari-jari direntangkan dan dikendurkan empat sampai delapan inci dari dagu seolah-olah dengan memegang sebuah bola voli, (Rohendi, 2018).

Berdasarkan pengamatan yang peneliti lakukan pada siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bola voli di SMP Negeri 31 Pekanbaru, masih terdapat kesalahan-kesalahan yang dilakukan oleh siswa khususnya kesalahan pada teknik *passing* atas permainan bola voli. Diantaranya yaitu, 1. Kaki tidak ditekuk, 2. Kesalahan pada posisi jari-jari tangan, 3. Posisi siku yang salah, 4. Perkenaan bola ke tangan tidak tepat. Sehingga, siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bola voli sering gagal dalam memberikan umpan yang baik kepada temannya dalam setiap latihan ekstrakurikuler bola voli di SMP Negeri 44 Pekanbaru. Untuk menyikapi hal tersebut maka terdapat bentuk latihan yang diharapkan dapat meminimalisir permasalahan di lapangan, yaitu dengan menggunakan metode bermain. Metode bermain merupakan salah satu upaya pembelajaran dengan melakukan gerakan fisik atau jasmani dalam meningkatkan keterampilan atau kemampuan yang dapat membantu, mendorong perubahan terhadap keterampilan siswa, metode bermain dengan modifikasi permainan dapat meningkatkan kemampuan teknik dasar permainan bola voli.

Menurut (Atsani, 2020) metode bermain menjadikan siswa lebih aktif karena metode ini dapat dimodifikasi seperti memperkecil ukuran lapangan dan membuat peraturan yang lebih sederhana. (Astuti & Mardius, 2018) berpendapat bahwa “metode rangkaian bermain merupakan salah satu upaya yang dapat dilakukan dalam meningkatkan keterampilan bermain bolavoli”. Pendekatan bermain juga berperan penting dalam menciptakan suasana belajar yang efektif sehingga dapat mengurangi kebosanan dimana kondisi ini dapat berdampak pada pembentukan dan pengembangan siswa, (Atsani, 2020). (Erliana, 2014) menyatakan “pendekatan Bermain dalam permainan adalah untuk meningkatkan kesadaran siswa tentang konsep bermain melalui penerapan teknik yang tepat sesuai dengan masalah atau situasi dalam permainan sesungguhnya”. (Erliana, 2014) juga menyatakan “pengajaran melalui pendekatan Bermain adalah meningkatkan tampilan bermain siswa, dengan melibatkan kombinasi dari kesadaran bermain dan penerapan keterampilan teknik dasar kedalam bentuk yang sebenarnya”

(Santoso, 2014) keterampilan merupakan derajat keberhasilan yang konsisten dalam mencapai suatu tujuan dengan efisien dan efektif. Pemain dikatakan memiliki keterampilan baik jika dalam melaksanakan tugas gerak terlepas dari unsur yang namanya kebetulan. Teknik adalah cara melakukan atau melaksanakan sesuatu untuk mencapai

tujuan tertentu secara efisien (Darmawan, 2012) Begitu pula di dalam permainan bola voli bahwa teknik adalah cara memainkan bola dengan efisien yang sesuai dengan peraturan bola voli yang berlaku untuk mencapai hasil yang optimal.

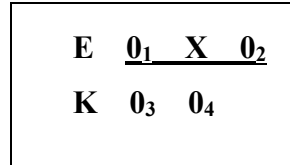
Passing artinya mengumpan atau mengoper bola kepada kawan satu regu (Winarno, 2013). Teknik ini adalah teknik dasar yang cukup sulit dan sangat sering dipergunakan dalam cabang permainan bola voli. Pendidikan jasmani, penguasaan gerakan *passing* baik *passing* atas dan bawah, harus dimiliki oleh setiap peserta karena hal ini akan menentukan cara bermain siswa dalam olahraga bola voli karena penerimaan *passing* yang baik adalah awal dari keberhasilan *smash*. Maka dari itu, peneliti ingin melihat lebih jauh tentang pelaksanaan metode bermain dengan menggunakan permainan 3 lawan 3. Untuk itu peneliti mengambil judul “Pengaruh Metode Bermain Terhadap Keterampilan *Passing* Atas Bola Voli Siswa Ektrakurikuler SMP Negeri 31 Pekanbaru”

METODE

Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian kuantitatif. Menurut sugiyono, (2018;13) data kuantitatif merupakan metode penelitian yang berlandaskan positivistic (data konkrit), data penelitian berupa angka-angka yang akan diukur menggunakan statistik sebagai alat uji penghitungan, berkaitan dengan masalah yang diteliti untuk menghasilkan suatu kesimpulan. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode *true eksperimental design*. Tujuan metode *true eksperimental design* yaitu kondisi yang dilakukan secara disengaja dan terkontrol dalam menentukan peristiwa serta pengamatan terhadap perubahan yang terjadi pada peristiwa tersebut. Desain penelitian yang dilakukan dalam penelitian ini adalah “*Random pretest-posttest design*”

Menurut (Sugiyono, 2014) 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/statistik, dengan tujuan untuk menguji hipotesis yang telah ditetapkan. Dan juga (Sugiyono, 2017), mengemukakan bahwa metode penelitian pada dasarnya merupakan cara ilmiah untuk mendapatkan data dengan kegunaan tertentu. (Arikunto, 2006). Pada desain ini, kelompok treatment diberikan perlakuan berupa metode bermain menggunakan permainan 3 vs 3, sedangkan kelompok

kontrol tidak diberi perlakuan oleh peneliti. Adapun gambaran mengenai desain penelitian dituangkan dalam bentuk gambar sebagai berikut :



- | | | |
|-----------------------------------|---|---|
| E | = | Kelompok eksperimen |
| K | = | Kelompok kontrol |
| 0 ₁ dan 0 ₃ | = | <i>Pre-test</i> (tes mengoperkan bola) |
| 0 ₂ dan 0 ₄ | = | <i>Post-test</i> (tes mengoperkan bola) |

Alasan mengambil metode *true eksperimental* dengan desain *random pre-test post-test design* adalah peneliti ingin melihat sejauh mana hasil perlakuan dari kedua jenis perlakuan yaitu metode bermain menggunakan permainan 3 vs 3 pada kelompok eksperimen terhadap keterampilan *passing* atas bola voli siswa ekstrakurikuler SMP Negeri 31 Pekanbaru. Terhadap sampel yang terpilih selanjutnya dilakukan *random assignment* (penugasan random) untuk memecah sampel itu menjadi dua kelompok. Hal ini dilakukan agar kondisi awal kedua kelompok terkait dengan karakteristik yang akan diukur sebagai pengaruh perlakuan dalam kegiatan eksperimen, tidak berbeda secara signifikan.

Hasil penelitian digunakan uji – t (Ritonga, 2007) dengan rumus:

$$t = \frac{\bar{d}}{sd \sqrt{n}}$$

Keterangan:

- | | | |
|----|---|-----------------|
| d | = | Rata-rata |
| Sd | = | Standar deviasi |
| n | = | Sampel |

Data adalah catatan atas kumpulan fakta. Dalam penggunaan sehari-hari data berarti suatu pernyataan yang diterima secara apa adanya. Pernyataan ini adalah hasil pengukuran atau pengamatan suatu variabel yang bentuknya dapat berupa angka, kata-kata, atau citra. Sedangkan instrumen menurut (Arikunto, 2006) “Instrumen penelitian adalah alat atau fasilitas yang digunakan oleh peneliti dalam mengumpulkan data agar pekerjaannya lebih mudah dan hasilnya lebih baik, dalam arti lebih cermat, lengkap, dan

sistematis sehingga lebih mudah diolah”. Menurut (Sugiyono, 2018, h.1) secara umum metode penelitian diartikan sebagai cara ilmiah untuk mendapatkan data dengan tujuan dan kegunaan tertentu. Metode ilmiah berarti kegiatan penelitian itu didasarkan pada ciri-ciri keilmuan, yaitu rasional, empiris, dan sistematis. Rasional berarti kegiatan penelitian itu dilakukan dengan cara-cara yang masuk akal, sehingga terjangkau oleh penalaran manusia. Dengan alat ukur ini akan mendapatkan data hasil pengukuran sebagai hasil dari penelitian. Untuk mendapatkan data pada penelitian ini, digunakan tes mengoperkan bola atau *passing* (Nurhasan, 2001).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Data yang diperoleh sebagai hasil penelitian adalah data kualitas melalui tes sebelum dan sesudah memberikan perlakuan latihan metode bermain pada kelompok perlakuan dan kelompok kontrol. Data yang diambil melalui tes dan pengukuran terhadap 18 orang siswa ekstrakurikuler bola voli SMP Negeri 31 Pekanbaru. Berdasarkan kelompok akan dibagi menjadi 2 yaitu kelompok perlakuan dan kelompok control. Berdasarkan pada tabel distribusi frekuensi di atas dari 20 sampel, pada kelas pertama ada 2 orang (10%) memiliki kemampuan *dribling* dengan rentangan nilai 15,10 – 17,09 dengan kategori sangat baik, sedangkan dikelas dua ada 6 orang (30%) memiliki kemampuan *drbling* dengan rentangan nilai 17,10-19,31 dengan kategori baik, kemudian dikelas tiga ada 6 orang (30%) memiliki kemampuan *dribling* dengan rentangan nilai 19,32-21,53 dengan kategori cukup, selanjutnya dikelas keempat ada 4 orang (20%) memiliki kemampuan *dribling* dengan rentangan nilai 21,54-23,75 dengan kurang, dan pada kelas terkahir ke lima ada 2 orang (10%) memiliki kemampuan *dribling* dengan rentangan nilai 23,75-24,10 pada kategori sangat kurang.

1. Data *Preetest* dan *Posttest* Kelompok Perlakuan Terhadap Keterampilan *Passing* Atas Bola Voli Siswa Ektrakurikuler SMP Negeri 31 Pekanbaru

Tabel 1. Analisis hasil pretest dan Posttest kelompok perlakuan

	N	Minimum	Maximum	Sum	Mean	Range	Std. Deviation	Variance
pretest	9	2	24	95	10,56	22	6,31	39,38
Posttest	9	12	31	166	18,44	19	5,5	30,28

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Data Hasil Pretest Kelompok Perlakuan

Interval	Rentang	Frekuensi Absolute	Frekuensi Relative
	2 - 7	3	33,33%
	8 - 13	4	44,44%
	14 - 19	1	11,11%
	20 - 25	1	11,11%
	Jumlah	9	100%

Berdasarkan tabel distribusi frekuensi diatas dari 9 sampel kelompok perlakuan pada tabel *pretest*, sebanyak 3 orang sampel memiliki frekuensi relative 33,33% dengan rentang 2 – 7. 4 orang sampel memiliki frekuensi relative 44,44% dengan rentang 8 – 13. 1 orang sampel memiliki frekuensi relative 11,11% dengan rentang 14 – 19. Dan 1 orang sampel memiliki frekuensi relative 11,11% dengan rentang 20 -25. Dan juga Berdasarkan tabel distribusi frekuensi diatas dari 9 sampel kelompok perlakuan pada tabel *posttest*, sebanyak 4 orang sampel memiliki frekuensi relative 44,44% dengan rentang 12 - 16. 3 orang sampel memiliki frekuensi relative 33,33% dengan rentang 17 - 21. 1 orang sampel memiliki frekuensi relative 11,11% dengan rentang 22 - 26. Dan 1 orang sampel memiliki frekuensi relative 11,11% dengan rentang 27 – 31.

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Data Hasil Posttest Kelompok Perlakuan

Interval	Rentang	Frekuensi Absolute	Frekuensi Relative
	12 - 16	4	44,44%
	17 - 21	3	33,33%
	22 - 26	1	11,11%
	27 - 31	1	11,11%
	Jumlah	9	100%

Berdasarkan tabel distribusi frekuensi diatas dari 9 sampel kelompok perlakuan pada tabel *posttest*, sebanyak 4 orang sampel memiliki frekuensi relative 44,44% dengan rentang 12 - 16. 3 orang sampel memiliki frekuensi relative 33,33% dengan rentang 17 - 21. 1 orang sampel memiliki frekuensi relative 11,11% dengan rentang 22 - 26. Dan 1 orang sampel memiliki frekuensi relative 11,11% dengan rentang 27 – 31.

Tabel 4. Norma Preetest Penggolongan Keterampilan Kelompok Perlakuan

Nilai Keterampilan		Frekuensi Absolute	Frekuensi Relative
Baik	21 Keatas	1	11,11%
Cukup	13 – 20	1	11,11%
Kurang	3 – 12	6	66,67%
Sangat Kurang	2 Kebawah	1	11,11%
Jumlah		9	100%

Berdasarkan tabel diatas, dari 9 orang sampel kelompok perlakuan yang melakukan *pretest passing* atas bola voli, diperoleh 1 orang (11,11%) dalam golongan baik, 1 orang (11,11%) dalam golongan cukup, 6 orang (66,67%) dalam golongan kurang, dan 1 orang (11,11%) dalam golongan sangat kurang.

Tabel 5. Norma Posttest Penggolongan Keterampilan Kelompok Perlakuan

Nilai Keterampilan		Frekuensi Absolute	Frekuensi Relative
Baik	21 Keatas	2	22,22%
Cukup	13 – 20	6	66,66%
Kurang	3 – 12	1	11,11%
Sangat Kurang	2 Kebawah	0	0%
Jumlah		9	100%

2. Data *Preetest* dan *Posttest* Kelompok Kontrol Terhadap Keterampilan *Passing* Atas Bola Voli Siswa Ektrakurikuler SMP Negeri 31 Pekanbaru

Tabel 6. Analisi Data Pretest dan Posttest Kelompok Kontrol

							Std.	
	N	Minimum	Maximum	Sum	Mean	Range	Deviation	Variance
pretest	9	1	15	51	5,57	14	5	25
Posttest	9	3	18	70	7,78	15	5,47	29,94

Tabel 7. Distribusi Frekuensi Preetest Kelompok Kontrol

Interval	Rentang	Frekuensi Absolute	Frekuensi Relative
	3 - 6	6	66,67%
	7 - 10	0	0%
	11 - 14	2	22,22%
	15 - 18	1	11,11%
	Jumlah	9	100%

Berdasarkan tabel distribusi frekuensi diatas dari 9 sampel kelompok kontrol pada tabel *pretest*, sebanyak 6 orang sampel memiliki frekuensi relative 66,67% dengan rentang 1 - 4. 0 orang sampel memiliki frekuensi relative 0% dengan rentang 5 - 8. 2 orang sampel memiliki frekuensi relative 22,22% dengan rentang 9 - 12. Dan 1 orang sampel memiliki frekuensi relative 11,11% dengan rentang 13 - 16.

Tabel 8. Distribusi Frekuensi Posttest Kelompok Kontrol

Interval	Rentang	Frekuensi Absolute	Frekuensi Relative
	3 - 6	6	66,67%
	7 - 10	0	0%
	11 - 14	2	22,22%
	15 - 18	1	11,11%
	Jumlah	9	100%

Berdasarkan tabel distribusi frekuensi diatas dari 9 sampel kelompok kontrol pada tabel *posttest*, sebanyak 6 orang sampel memiliki frekuensi relative 66,67% dengan rentang 3 - 6. 0 orang sampel memiliki frekuensi relative 0% dengan rentang 7 - 10. 2 orang sampel memiliki frekuensi relative 22,22% dengan rentang 11 - 14. Dan 1 orang sampel memiliki frekuensi relative 11,11% dengan rentang 15 – 18.

Tabel 9. Norma Preetest Penggolongan Keterampilan Kelompok Kontrol

	Nilai Keterampilam	Frekuensi Absolute	Frekuensi Relative
Baik	21 Keatas	0	0%
Cukup	13 – 20	1	11,11%
Kurang	3 – 12	5	55,56%
Sangat Kurang	2 Kebawah	3	33,33%

Berdasarkan tabel diatas, dari 9 orang sampel kelompok kontrol yang melakukan *pretest passing* atas bola voli, diperoleh 0 orang (0%) dalam golongan baik, 1 orang (11,11%) dalam golongan cukup, 5 orang (55,56%) dalam golongan kurang, dan 3 orang (33,33%) dalam golongan sangat kurang. Dapat disimpulkan dari tabel diatas bahwa siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bola voli SMP Negeri 31 Pekanbaru rata-rata memiliki keterampilan *passing* atas pada golongan kurang.

Tabel 10. Norma Posttest Penggolongan Keterampilan Kelompok Kontrol

	Nilai Keterampilan	Frekuensi Absolute	Frekuensi Relative
Baik	21 Keatas	0	0%
Cukup	13 – 20	2	22,22%
Kurang	3 – 12	7	77.78%
Sangat Kurang	2 Kebawah	0	0%

Berdasarkan tabel diatas, dari 9 orang sampel kelompok kontrol yang melakukan *posttest passing* atas bola voli, diperoleh 0 orang (0%) dalam golongan baik, 2 orang (22,22%) dalam golongan cukup, 7 orang (77,78%) dalam golongan kurang, dan 0 orang (0%) dalam golongan sangat kurang. Dapat disimpulkan dari tabel diatas bahwa siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bola voli SMP Negeri 31 Pekanbaru setelah melakukan *posttest*, rata-rata memiliki keterampilan *passing* atas pada golongan kurang.

PEMBAHASAN

Berdasarkan analisis data hasil penelitian di atas, kedua kelompok penelitian eksperimen dan kelompok penelitian kontrol sama-sama memberikan dampak perubahan pengaruh terhadap keterampilan *passing* atas bola voli siswa ekstrakurikuler SMP Negeri 31 Pekanbaru. Secara rata-rata persentase kelompok penelitian eksperimen dengan menggunakan perlakuan *treatment* berupa metode bermain dampak pengaruhnya lebih besar dari pada kelompok penelitian kontrol yang tidak diberikan perlakuan. Hasil yang dicapai dalam penelitian ini melalui analisis statistik sebagai berikut:

1. Pengaruh metode bermain terhadap keterampilan *passing* atas bola voli siswa ekstrakurikuler SMP Negeri 31 Pekanbaru.

Ada pengaruh yang signifikan latihan menggunakan metode bermain kelompok perlakuan terhadap keterampilan *passing* atas bola voli siswa ekstrakurikuler SMP Negeri

31 Pekanbaru. Sesuai dengan hasil uji-T data tes mengoperkan bola (*passing*) oleh siswa ekstrakurikuler kelompok perlakuan diperoleh nilai t_{hitung} sebesar 9,57 lebih besar dari t_{tabel} dengan nilai 2,3060 ($df=8$). Berarti ada pengaruh yang signifikan sesudah melakukan perlakuan. Untuk membuktikan peningkatan tes *passing* atas dibuktikan dengan nilai rata-rata (*mean*) *pretest* dan *posttest* masing-masing diperoleh 10,56 : 18,44, dengan hasil tersebut menunjukkan peningkatan nilai rata-rata 7,88 setelah perlakuan dengan menggunakan metode bermain selama 16 kali pertemuan. Maka, terjadi perbedaan secara signifikan.

2. Pengaruh kelompok kontrol tanpa perlakuan terhadap keterampilan *passing* atas bola voli siswa ekstrakurikuler SMP Negeri 31 Pekanbaru.

Ada pengaruh yang signifikan kelompok kontrol tanpa perlakuan terhadap keterampilan *passing* atas bola voli siswa ekstrakurikuler SMP Negeri 31 Pekanbaru. Sesuai dengan hasil uji-T data tes mengoperkan bola (*passing*) oleh siswa ekstrakurikuler kelompok kontrol diperoleh nilai t_{hitung} sebesar 8,10 lebih besar dari t_{tabel} dengan nilai 2,3060 ($df=8$). Berarti ada pengaruh yang signifikan walaupun tanpa melakukan perlakuan. Untuk membuktikan peningkatan tes *passing* atas dibuktikan dengan nilai rata-rata (*mean*) *pretest* dan *posttest* masing-masing diperoleh 5,67 : 7,78, dengan hasil tersebut menunjukkan peningkatan nilai rata-rata 2,11 walaupun tanpa perlakuan, tetap terjadi perbedaan secara signifikan.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh metode bermain terhadap peningkatan keterampilan *passing* atas dalam permainan bola voli pada siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler di SMP Negeri 31 Pekanbaru. *Passing* atas merupakan salah satu teknik dasar yang penting dalam permainan bola voli, karena berfungsi untuk menerima dan mengoperkan bola secara akurat kepada rekan satu tim. Dalam penelitian ini, siswa dibagi menjadi dua kelompok, yaitu kelompok perlakuan yang diberikan latihan menggunakan metode bermain, dan kelompok kontrol yang tidak diberikan perlakuan khusus. Latihan dengan metode bermain dilaksanakan selama 16 kali pertemuan. Metode ini menekankan pembelajaran melalui aktivitas permainan yang menyenangkan, sehingga siswa lebih termotivasi, aktif, dan terlibat dalam proses pembelajaran teknik *passing* atas. Hasil analisis data menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dari penggunaan metode bermain terhadap peningkatan keterampilan *passing* atas. Pada kelompok perlakuan, hasil uji-t menunjukkan nilai t_{hitung} sebesar 9,57, yang lebih besar

dari t-tabel sebesar 2,3060 ($df = 8$). Hal ini mengindikasikan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara nilai pretest dan posttest setelah siswa mendapatkan perlakuan menggunakan metode bermain. Nilai rata-rata pretest sebesar 10,56 meningkat menjadi 18,44 pada saat posttest, sehingga terjadi peningkatan sebesar 7,88 poin. Ini menunjukkan bahwa metode bermain sangat efektif dalam meningkatkan keterampilan passing atas siswa.

Menariknya, kelompok kontrol yang tidak mendapatkan perlakuan khusus pun menunjukkan peningkatan keterampilan passing atas yang signifikan. Hasil uji-t pada kelompok ini menunjukkan nilai t-hitung sebesar 8,10, yang juga lebih besar dari nilai t-tabel 2,3060 ($df = 8$). Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa terdapat peningkatan keterampilan walaupun tanpa perlakuan yang terstruktur. Pada kelompok kontrol, nilai rata-rata pretest adalah 5,67 dan meningkat menjadi 7,78 pada posttest. Terjadi peningkatan sebesar 2,11 poin. Meskipun peningkatan ini tidak sebesar kelompok perlakuan, hasil tersebut menunjukkan bahwa keterampilan siswa tetap mengalami perkembangan, kemungkinan karena faktor latihan mandiri, pengaruh lingkungan, atau pengalaman bermain secara informal.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan yang telah dipaparkan terdahulu, maka dapat dikemukakan kesimpulan sebagai berikut:

1. Ada pengaruh kelompok perlakuan dengan menggunakan metode bermain terhadap keterampilan *passing* atas bola voli siswa ekstrakurikuler SMP Negeri 31 Pekanbaru dengan rata-rata hasil *pretest* sebesar 10,56 berubah menjadi 18,44 setelah *posttest* dan memiliki selisih 7,88 dilihat berdasarkan perhitungan uji hipotesis maka didapat nilai t_{hitung} 9,57 dan t_{tabel} 2,3060 dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh yang sangat signifikan.
2. Ada pengaruh kelompok kontrol yang tidak diberikan perlakuan terhadap keterampilan *passing* atas bola voli siswa ekstrakurikuler SMP Negeri 31 Pekanbaru dengan rata-rata hasil *pretest* sebesar 5,67 berubah menjadi 7,78 setelah *posttest* dan memiliki selisih 2,11 dilihat berdasarkan perhitungan uji hipotesis maka didapat nilai t_{hitung} 8,10 dan t_{tabel} 2,3060 dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh yang sangat signifikan.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. PT. Rineka Cipta.s
- Astuti, Y., & Mardius, A. (2018). Efek Metode Latihan Sirkuit dan Metode Rangkaian Bermain Terhadap Keterampilan Teknik Dasar Bermain Bolavoli. *Seminar Nasional Dan Diskusi Panel Multidisiplin Hasil Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat*, 73–82.
- Atsani, M. R. (2020). *meningkatkan kemampuan passing bawah bolavoli menggunakan metode bermain*. 88–96.
- Darmawan, A. R. (2012). *Pengaruh Metode Bermain Terhadap Kemampuan Passing Atas Bola Voli Peserta Ekstrakurikuler Di Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Bantul*.
- Erliana, M. (2014). Pengaruh Pembelajaran Model Bermain Terhadap Keterampilan Passing Bawah Bola Voli Mini. *Jurnal Multilateral Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 13(1), 53–62.
- Hidayat, Witono. (2017). *Buku Pintar Bola Voli*. Jakarta: Anugerah.
- Kurniawan, Feri. (2012). *Buku Pintar Pengetahuan Olahraga*. Jakarta Timur: Laskar Aksara.
- Mulyadi, dwi yulia nur, & Pratiwi, E. (2020). *Pembelajaran Bola Voli* (N. Anggara & N. Asri (eds.); I, Vol. 3). bening media.
- Nurhasan, (2001). *Tes Dan Pengukuran Dalam Pendidikan Jasmani* (1st ed.). Direktorat Jenderal Olahraga.
- Ritonga, Z. (2007). *Statistik Untuk Ilmu-Ilmu Sosial*. cendekia insani.
- Rohendi, A. (2018). *Metode Latihan dan Pembelajaran Bola Voli Untuk Umum*. alfabeta.
- Rohendi, Aep., & Suwandar Etor. (2017). *Model Latihan Dan Pembelajaran Bola Voli Untuk Umum*. Bandung: Alfabeta.
- Santoso, (2014). TINGKAT KETERAMPILAN PASSING-STOPING DALAM PERMAINAN SEPAKBOLA PADA MAHASISWA PJKR B ANGKATAN 2013. 10(November), 40–48.
- Setiadi, B. (2011). *Permainan Bola Voli, Sejarah, Teknik, Taktik, Fisik, dan Peraturan*. Bandung: Gotong Royong.
- Subroto, Toto, Yudiana, dan Yunyun. (2010). *Permainan Bola Voli*. Bandung : FPOK UPI.
- Sugiyono, (2014). *Statistik untuk Penelitian*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono, (2014). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono, (2017). *Metode penelitian kualitatif, kualitatif dan R & D*. Bandung: Alfabeta.

Sugiyono, (2018). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. alfabeta.

Winarno, (2013) *Metodologi Penelitian Dalam Pendidikan Jasmani*. Malang: UM Press.

a. (2013). *Teknik Dasar Bermain Bola Voli*. Universitas Negeri Malang.