

**PENGARUH LATIHAN LEMPAR TANGKAP *MEDICINE BALL*
TERHADAP KEMAMPUAN PASSING ATAS SISWA PUTRI
PADA KEGIATAN EKSTRAKURIKULER BOLA VOLI SMP
NEGERI 50 PALEMBANG**

**Oleh : Siti Ayu Risma Putri¹, Firmansyah Dlis², Samsudin³
(Universitas PGRI Palembang¹)**

Email : sitiayurisma Putri@univpgri-palembang.ac.id

Abstrak

Tujuan penelitian dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui Pengaruh Latihan Lempar Tangkap Medicine Ball Terhadap Kemampuan Passing Atas Siswa Putri Pada Kegiatan Ekstrakurikuler Bola Voli SMP N 50 Palembang. “ Adapun Permasalahan dalam penelitian ini yaitu : Adakah Pengaruh Latihan Lempar Tangkap Medicine Ball Terhadap Kemampuan Passing Atas Siswa Putri Pada Kegiatan Ekstrakurikuler SMP N 50 Palembang. Jenis penelitian ini adalah eksperimen. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa putri ekstrakurikuler SMP N 50 Palembang yang berjumlah 52 Orang, dengan jumlah sample sebanyak 30 orang siswa yang di bagi menjadi 2 kelompok dengan menggunakan teknik ordinal pairing yaitu 15 siswa sebagai kelompok kontrol eksperimendiberi pelakuan dan 15 siswa sebagai kelompok kontrol tidak di beri perlakuan. Instrument yang digunakan dalam penelitian ini dengan menggunakan latihan lempar tangkap medicine ball. Sedangkan teknik analisa data menggunakan uji statistik normalitas sampel, uji statistik homogenitas sampel dan uji t. Kesimpulan dari penelitian ini adalah bahwa latihan lempar tangkap medicine ball mempengaruhi kekuatan dalam melakukan passing atas permainan bola voli, dengan adanya peningkatan pada kelompok eksperimen. Berdasarkan Penelitian didapatkan $t_{hitung} 8,232 > t_{tabel} = 1,77$. Dengan demikian tolak hipotesis H_0 yang menyatakan bahwa tidak ada pengaruh latihan lempar tangkap medicine ball terhadap kemampuan passing atas siswa putri pada kegiatan ekstrakurikuler bola voli SMP N 50 Palembang dan diterima hipotesis H_1 yang menyatakan bahwa ada pengaruh latihan lempar tangkap medicine ball terhadap kemampuan passing atas siswa putri pada kegiatan ekstrakurikuler bola voli SMP N 50 Palembang.

Kata Kunci : Passing Atas Bola voli, medicine ball

**THE EFFECT OF EXERCISE ABILITY TO CAPTURE
MEDICINE BALL PASSING THE DAUGHTER ON STUDENT
EXTRACURRICULAR JUNIOR HIGH ACTIVITIES
VOLLEYBALL AT SMP N 50 PALEMBANG**

Abstract

The research objective of this research was to determine the effect of Exercise Medicine Ball Throw Catch Passing Ability Top Students Against Women On Extracurricular Activities Volleyball SMP N 50 Palembang. "The problem in this research are: Is there Effect of Exercise Medicine Ball Throw Catch Passing Ability Top Students Against Women On Extracurricular Activities SMP N 50 Palembang. This type of research is experimental. The population in this study are all female student extracurricular SMP N 50 Palembang totaling 52 people, with a total sample of 30 students were divided into two groups by using the technique of ordinal pairing of 15 students as a control group eksperiment the carrying out and 15 students as a control group not given perlakuan. The instrument used in this study using the exercises medicine ball throw catch. While data analysis techniques using statistical test sample normality, homogeneity statistical test sample t test. The conclusion from this study is that exercise medicine ball throwing fishing affects the power of doing passing over a game of volleyball, with an increase in the experimental group. Based on research obtained $t_{count} 8.232 > t_{table} = 1.77$. Thus reject H_0 stating that there was no effect of exercise throw catching medicine ball against passing ability on female student in extracurricular activities volleyball SMP N 50 Palembang and accepted hypothesis H_1 which states that there is influence practice throwing catching medicine ball against the passing ability of students daughter in extracurricular activities volleyball SMP N 50 Palembang.

Keywords: *Ability passing on in a game of volleyball, fishing throwing medicine ball exercises*

A. PENDAHULUAN

Permainan bola voli termasuk permainan yang dimainkan secara berkelompok sehingga menjadi sarana yang ideal untuk membelajarkan diri mengembangkan ketajaman cara berkerja sama yang baik, cara mengelola kecerdasan emosi, cara menghormati, dan menghargai teman sendiri dan tim lawan, cara mengasah kompetisi untuk diri sendiri dan kompetisi deengan orang lain dalam satu tim dan juga dengan lawan di mana ini merupakan media membangun karakter pribadi yang berkualitas melalui permainan (Faruq, 2009:6).

Bolavoli merupakan salah satu cabang olahraga permainan beregu yang sedang berkembang di Indonesia. Hampir di semua tingkat tempat di mulai dari tingkat perkampungan, di sekolah-sekolah selalu di jumpai lapangan bola voli, ini merupakan suatu media yang bagus prospektif untuk membangun prestasi yang berkualitas. Berbagai pendekatan modifikasi dilakukan untuk bisa memainkan permainan bola voli dengan semangat dan menyenangkan. Ada beberapa teknik dasar yang harus dikuasai seorang pemain bola. Dalam pembelajaran bola voli, ketika kesiapan untuk belajar telah dibuat melalui sejumlah perangkat seperti yang disarankan maka langkah-langkah spesifik instruksi dapat diperkenalkan. Dasar-dasar fungsional ini harus dikuasai: servis, menerima dan mengumpan, setup, "spike" atau menyerang, block, net recovery, kerja tim, pengetahuan tentang aturan (Frier mood, 2013).

Teknik dasar Passing dalam bolavoli merupakan salah satu teknik yang sangat penting, karena passing merupakan komponen dasar terciptanya permainan. Menurut (Musthofa et al., 2016) menyatakan bahwa passing dalam permainan bolavoli adalah istilah cara memainkan bola pertama setelah bola berada dalam permainan akibat serangan lawan, servis lawan, atau permainan net (cover spike dan cover block). Passing terdiri dari dua, yaitu passing atas dan passing bawah.

Menurut (Somantri, 2009) berpendapat bahwa passing atas merupakan passing yang dilakukan oleh seseorang pemain untuk mengoper atau mengumpan bola kepada temannya. Salah satu teknik dasar bola voli adalah passing. passing atas adalah tehnik bola voli untuk menerima bola dengan kontrol telapak tangan menghadap ke atas lalu lengan diluruskan ke atas dan posisinya berada dibawah bola voli ketika akan melakukan passing.

Hasil observasi pertandingan antar SMP sekota Palembang, siswa SMP N 50 Palembang sangat lemah melakukan gerakan passing atas dalam permainan bolavoli dilihat dari banyaknya kesalahan dalam melakukan passing atas, pada saat melakukan passing atas, bola tertahan di telapak tangan, bola tidak melewati net, bola bukan didorong tapi ditepuk, bola dipassingkan melenceng, bola tidak

tepat sasaran dan masih banyak lagi kesulitan dalam mempelajari passing atas. Sehingga untuk membangun pola serangan dan serangan sangatlah sulit.

Setelah saya mengamati dan mendapatkan permasalahan yang dialami oleh siswa putri SMP Negeri 50 Palembang. Permasalahan yang dialami yaitu kurangnya kemampuan siswa dalam melakukan teknik passing atas. Oleh sebab itu peneliti bermaksud untuk memberikan latihan *Medicine Ball* untuk meningkatkan kemampuan siswa dalam menguasai teknik passing atas dalam permainan bolavoli.

B. METODE PENELITIAN

Metode penelitian ini adalah penelitian eksperimen semu. Menurut Arikunto (2012: 272) penelitian eksperimen merupakan penelitian yang dimaksudkan untuk mengetahui adanya akibat atau tidak terhadap subjek yang dikenai perlakuan. Rancangan atau desain perlakuan yang digunakan adalah "*One groups pre-test-post-test design*", yaitu desain penelitian yang terdapat pre-test sebelum diberi perlakuan dan post-test setelah diberi perlakuan, dengan demikian dapat diketahui lebih akurat, karena dapat membandingkan dengan diadakan sebelum diberi perlakuan (Sugiyono, 2011: 64).

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa putri ekstrakurikuler SMP N 50 Palembang yang berjumlah orang siswa yang di bagi menjadi 2 kelompok yaitu 15 siswa sebagai kelompok kontrol eksperimen diberi perlakuan dan 15 siswa sebagai kelompok kontrol tidak di beri perlakuan. Instrument yang digunakan dalam penelitian ini dengan menggunakan latihan lempar tangkap *medicine ball*. Instrument yang digunakan dalam penelitian ini dengan menggunakan latihan lempar tangkap *medicine ball*. Pengambilan sampel dalam penelitian ini dilakukan dengan total sampel, seluruh populasi yang kurang dari 100 dipakai untuk sampel semua.

C. HASIL PENELITIAN

Penelitian ini telah dilakukan pada 30 orang siswa putra pada kegiatan ekstrakurikuler SMP N 50 Palembang . Setelah 30 orang siswa melakukan *pretest* yaitu melakukan passing atas kedinding selama 60 detik, kemudian data disusun dari jumlah terbesar sampai dengan jumlah yang terkecil. Untuk menentukan kelompok kontrol dan eksperimen, siswa dibagi menjadi 2 kelompok didapat 15 orang sebagai kelompok kontrol dan 15 orang sebagai kelompok eksperimen.

Kelompok eksperimen diberikan perlakuan (melakukan latihan lempar tangkap *medicine ball* sedangkan kelompok kontrol tidak diberikan perlakuan berupa latihan lempar tangkap *medicine ball* selama 6 minggu dengan frekuensi latihan 3 kali seminggu. Setelah 6 minggu dilakukan tes akhir (*post-test*) terhadap kedua kelompok, baik kelompok eksperimen maupun kelompok kontrol. Pada penelitian ini sampel yang diambil dari populasi berdasarkan jenis kelamin perempuan Jumlah putri ekstrakurikuler bola voli sebanyak 30 orang.

Hasil *pretest* kelompok eksperimen diketahui bahwa siswa putri ekstrakurikuler SMP N 50 Palembang dengan nilai yang terbanyak dalam melakukan passing atas 43, serta rata-rata *pretest* kelompok eksperimen adalah 27,23. Sedangkan pada kelompok kontrol dengan nilai terbanyak dalam melakukan passing atas 37, serta rata-rata *pretest* kelompok kontrol yaitu 27,7. Setelah diberi latihan Plyometric dengan jenis latihan lempar tangkap *medicine ball* selama 6 minggu dengan frekuensi 3 kali dalam seminggu dan intensitas 90% beban maksimal ternyata terdapat kenaikan sebesar 5,57 sehingga rata-rata *posttest* untuk kelompok eksperimen menjadi 35,23.

Hipotesis penelitian ini diuji dengan menggunakan analisis Uji t. Sebelum dilakukan analisis uji t terlebih dahulu dilakukan uji normalitas dan uji homogenitas yaitu untuk mengetahui apakah data homogen dan berasal dari populasi yang berdistribusi normal atau tidak. Uji normalitas data *pre test* dan *post test* dianalisis dengan statistik uji *Lilifours*, dengan taraf signifikansi yang digunakan sebagai dasar menolak ataupun menerima keputusan normal atau tidaknya suatu distribusi data adalah $\alpha > 0,05$.

Dari analisis uji homogenitas di dapatkan nilai Km untuk data pretest kelompok eksperimen sebesar -0,14 dan Km untuk data pretest kelompok kontrol sebesar -0,71. Karena Km kelompok eksperimen sebesar -0,14 Km kelompok kontrol sebesar -0,71 dan harga ini terletak di antara (-1) dan (+1) maka data pretest kelompok eksperimen dan kelompok kontrol tersebut berdistribusi normal. Dari hasil perhitungan bahwa dengan taraf kepercayaan $\alpha=0,05$ pada $dk = 1$ diperoleh $X^2_t = 3,84$ dan $X^2_{hitung} = 0,0002$ hingga dapat ditulis : $0,0002 < 3,84$ Syarat homogen : $X^2_{hitung} < X^2_{tabel}$. Kesimpulan yang dapat diambil bahwa sampel data berasal dari populasi yang sama atau homogen. Kriteria pengujian hipotesis Jika $t_{hitung} > t_{tabel}$ tolak H_0 terima H_1 Untuk harga yang lain H_0 diterima.

Setelah dan dinyatakan berdistribusi normal dan homogen maka selanjutnya dapat dilakukan pengujian hipotesis menggunakan statistik “uji t”. Kriteria pengujian hipotesis terima H_0 jika $t_{hitung} < t_{tabel (1-\alpha)}$ dan tolak H_0 jika $t_{hitung} > t_{tabel (1-\alpha)}$, diman $t (1-\alpha)$ adalah t yang didapat dari tabel distribusi t dengan $dk = n_1 + n_2 - 2$ dan peluang $(1- \alpha)$. Di dapat $t_{hitung} = 8,232$ sedangkan $t_{0,95} = 1,70$ jadi $t_{hitung} = 8,232 > t_{0,95} = 1,70$ dengan demikian latihan lempar tangkap *medicine ball* terhadap berpengaruh signifikan terhadap hasil passing atas siswa putri pada kegiatan ekstrakurikuler bola voli SMP N 50 Palembang.

D. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian pengaruh latihan lempar tangkap *medicine ball* terhadap kemampuan passing atas siswa putri ekstrakurikuler bola voli SMP N 50 Palembang maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut: Latihan lempar tangkap *medicine ball* dapat meningkatkan kemampuan passing atas siswa putri ekstrakurikuler bola voli SMP 50 Palembang, hal ini bisa dilihat dari peningkatan rata-rata *pretest* dengan *posttest* kelompok eksperimen sebesar 27,23 naik ke 35,23 sedangkan rata-rata *pretest* dengan *posttest* kelompok kontrol mengalami kenaikan tp kecil sebesar 27,7 naik ke 29,66.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, S. (2012). *Manajemen Penelitian*. Jakarta: PT. Rineka Cipta
- Faruq, M. Muhyi. 2009. *Meningkatkan Kebugaran Jasmani Melalui Permainan dan Olahraga Bola Voli*. Surabaya: PT Gramedia Widiasarana Indonesia.
- Frierhood, H. T. (2013). The Journal of Health and Physical Education. *The Journal of Health and Physical Education*, 16:10(February 2015), 37–41. <https://doi.org/10.1080/23267240.1945.10625140>
- Musthofa, B., Subroto, T., & Budiana, D. (2016). *Implementasi Pendekatan Bermain Dalam Pembelajaran Aktivitas Berlari The Implementation of Play Approach in Run Activity Learning*. 1(1), 48–56. <https://doi.org/10.17509/jpjo.v1i1.3663>
- Somantri, & S. (2009). *Permainan Net*. Universitas Pendidikan Indonesia.
- Sugiyono. (2011). *Statistika Untuk Penelitian*. Bandung: CV. Alfabeta.