

## **Pengaruh Permainan Berkelompok Terhadap Kemampuan *Passing* Bawah dalam Permainan Bola Voli Siswa Kelas V SD Negeri 42 Sungai Lebu**

**Doki Marta Dinata<sup>1</sup>, Atri Widowati<sup>2</sup>, Ely Yuliawan<sup>3\*</sup>**

Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, Universitas Jambi, Indonesia<sup>123</sup>

Correspondence author : elyyuliawan.fik@unja.ac.id<sup>3</sup>

### **ABSTRAK**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh permainan berkelompok terhadap kemampuan passing bawah dalam permainan bola voli siswa kelas V SD Negeri 42 Sungai Lebu. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain eksperimen One Group Pretest-Posttest, di mana satu kelompok eksperimen yang terdiri dari 15 siswa dipilih melalui teknik total sampling. Siswa menjalani tes awal (pretest), diberikan perlakuan berupa permainan berkelompok, dan diakhiri dengan tes akhir (posttest). Analisis data dilakukan menggunakan uji-t, yang menunjukkan nilai signifikan sebesar  $0.00 < 0.05$ , dengan t-hitung sebesar 16.945, lebih besar dari t-tabel 1.7613. Hasil ini mengindikasikan bahwa permainan berkelompok memiliki pengaruh signifikan terhadap peningkatan kemampuan passing bawah siswa. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa permainan berkelompok merupakan metode yang efektif untuk meningkatkan kemampuan passing bawah dalam permainan bola voli siswa kelas V SD Negeri 42 Sungai Lebu.

**Kata kunci:** permainan berkelompok, passing bawah, bola voli

### ***The Effect of Group Games on Bottom Passing Ability in Volleyball Games for Class V Students of SD Negeri 42 Sungai Lebu***

### **ABSTRACT**

*This study aims to determine the effect of group games on the ability of lower passing in volleyball games of grade V students of SD Negeri 42 Sungai Lebu. This study used a quantitative method with a One Group Pretest-Posttest experimental design, where one experimental group consisting of 15 students was selected through total sampling technique. Students underwent an initial test (pretest), were given treatment in the form of group games, and ended with a final test (posttest). Data were analysed using a t-test, which showed a significant value of  $0.00 < 0.05$ , with a t-count of 16.945, greater than the t-table of 1.7613. These results indicate that group games have a significant effect on improving students' lower passing skills. Thus, it can be concluded that group games are an effective method to improve the ability of lower passing in volleyball games of grade V students of SD Negeri 42 Sungai Lebu.*

**Keywords:** group game, bottom passing, volleyball

### **PENDAHULUAN**

Permainan bola voli merupakan salah satu cabang olahraga yang sangat digemari di kalangan siswa sekolah dasar. Selain mengembangkan kemampuan fisik, permainan ini juga membantu membentuk kerjasama tim, komunikasi, dan rasa tanggung jawab di antara para pemain. Menurut Muslimin & Helensi (2022) salah satu teknik dasar yang perlu dikuasai dalam permainan bola voli adalah passing bawah,

yang berfungsi untuk menerima bola dari lawan atau mengatur serangan tim. Namun, pada kenyataannya, kemampuan passing bawah siswa sering kali belum maksimal, sehingga perlu metode pembelajaran yang efektif untuk mengoptimalkannya.

Permainan berkelompok merupakan salah satu metode pembelajaran yang dapat diterapkan dalam proses latihan bola voli. Pembelajaran dengan metode ini tidak hanya melibatkan aspek fisik, tetapi juga aspek kognitif dan sosial siswa (Basri, 2018). Melalui permainan berkelompok, siswa diajak untuk berinteraksi satu sama lain, saling membantu, dan bekerja sama dalam mencapai tujuan tim. Hal ini diyakini mampu meningkatkan kemampuan passing bawah siswa karena mereka belajar secara langsung dalam situasi permainan yang menuntut keterampilan tersebut.

Pada SD Negeri 42 Sungai Lebu, pembelajaran pendidikan jasmani khususnya permainan bola voli sering menghadapi kendala dalam meningkatkan keterampilan teknik dasar seperti passing bawah. Banyak siswa yang masih kesulitan dalam menguasai teknik ini, yang menyebabkan performa permainan bola voli mereka kurang optimal. Berdasarkan observasi awal, metode latihan tradisional yang bersifat individu sering kali kurang efektif dalam membantu siswa mengembangkan kemampuan passing bawah secara menyeluruh.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh permainan berkelompok terhadap peningkatan kemampuan passing bawah siswa kelas V SD Negeri 42 Sungai Lebu. Dengan adanya interaksi langsung dalam permainan, siswa dapat mempraktikkan teknik passing bawah dalam konteks yang lebih nyata dan bermakna. Diharapkan bahwa melalui permainan berkelompok, siswa akan lebih termotivasi untuk belajar dan berlatih, serta meningkatkan keterampilan teknik dasar tersebut.

Oleh karena itu, penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam pengembangan metode pembelajaran yang lebih efektif dalam pendidikan jasmani, khususnya dalam pembelajaran bola voli. Hasil dari penelitian ini dapat menjadi referensi bagi guru pendidikan jasmani dalam memilih metode yang tepat untuk mengembangkan kemampuan teknik dasar bola voli siswa. Olahraga adalah bagian dari aktivitas sehari-hari yang sangat penting dan sudah dijadikan kebutuhan bagi manusia dan berguna untuk membentuk jasmani dan rohani yang sehat hal ini terbukti bahwa sepadat apapun kegiatan yang dilakukan masih disempatkan untuk melakukan kegiatan olahraga (Rasyono & Zulmi, 2018).

Undang-Undang Nomor 11 Tahun 2022 tentang Keolahragaan pada pasal 28 Ayat 5 menyatakan bahwa Pengembangan dan pembinaan prestasi olahraga sebagaimana dimaksud pada ayat (1) sampai dengan (4) dicoba dengan memberdayakan kelompok olahraga, membangun pusat pembinaan olahraga di tingkatan nasional serta wilayah, dan menyelenggarakan kompetisi yang berkelanjutan dan berjenjang.

Perkembangan olahraga saat ini telah memberikan kontribusi yang positif dan nyata bagi peningkatan kebugaran, kesegaran dan kesehatan masyarakat. Sesuai dengan tujuan yang ingin dicapai olahraga dapat diklasifikasikan menjadi beberapa macam, yaitu : olahraga kesehatan (olahraga untuk mencapai derajat sehat), olahraga pendidikan (olahraga untuk mencapai tujuan pendidikan), olahraga prestasi (olahraga yang digunakan untuk mencapai prestasi pada cabang olahraga tertentu), dan olahraga rekreasi (olahraga yang digunakan untuk mencapai tujuan memperoleh kepuasan bathiniah para pelakunya, (Badriah,2009: 67).

Proses belajar mengajar pendidikan jasmani, perlu mengetahui bagaimana sebenarnya pembelajaran itu berlangsung dan seorang guru dituntut untuk mengetahui pengetahuan, keterampilan dan sikap yang profesional dalam

membelajarkan siswa. Dalam pembelajaran keberhasilan siswa tidak hanya ditentukan oleh hasil pembelajarannya akan tetapi juga di pengaruhi oleh proses belajar mengajarnya, apabila dalam pembelajaran, proses pembelajaran baik maka pencapaian hasil yang di harapkan akan tercapai, maka dari itu guru harus benar- benar mempersiapkan materi yang akan diajarkan sebelum melakukan pembelajaran agar dapat melaksanakan tugas profesinya dengan baik.

Guru didalam melaksanakan tugas profesinya dihadapkan pada berbagai tantangan seperti bagaimana cara bertindak atau bersikap yang tepat, apa bahan ajar yang paling sesuai, apa metode penyajian yang paling efektif, permainan apa yang bisa dipakai, apa langkah-langkah yang paling efisien, sumber belajar mana yang bisa diakses dan bagaimana sistem evaluasi yang dapat mengukur ketercapaian tujuan pembelajaran. Oleh karena itu, guru harus kreatif dalam memodifikasi pembelajaran agar siswa minat atau tidak bosan dalam melaksanakan pembelajaran agar tujuan pembelajaran tercapai. Seorang guru harus memiliki ide dalam setiap pembelajaran yang sesuai dengan kondisi yang ada, agar tujuan yang telah ditetapkan dapat tercapai dengan baik (Kuswoyo, 2013: 2).

Pelaksanaan Pendidikan Jasmani dan Olahraga merupakan sebuah investasi jangka panjang dalam upaya peningkatan mutu sumber daya manusia Indonesia, hasil yang diharapkan itu akan dapat dicapai dalam waktu cukup lama. Oleh karena itu, jasmani dan olahraga terus ditingkatkan dan dilakukan dengan kesabaran dan keikhlasan. Hal ini tentu diperlukan suatu tindakan yang mendukung terciptanya pembelajaran yang kondusif. Pengamatan terhadap pelaksanaan proses pembelajaran permainan bola voli di beberapa sekolah, menunjukkan bahwa banyak ditemukan masalah, kurangnya penguasaan ketampilan tehnik, maka perlu diajarkan secara mendalam tentang tehnik dasar permainan bola voli (Susilowati, 2012: 1).

Bola voli merupakan salah satu cabang olahraga permainan yang termasuk dalam materi pokok pendidikan jasmani. Banyak manfaat yang diperoleh dengan bermain bola voli yang diantaranya adalah dapat membentuk sikap tubuh yang baik meliputi anatomis, fisiologis, kesehatan dan kemampun jasmani. Manfaatnya bagi rohani yaitu kejiwaan, kepribadian dan karakter akan tumbuh ke arah yang sesuai dengan tuntutan masyarakat (Susilowati, 2012: 2).

Dari sekian banyak bentuk aktivitas bermain, bola voli merupakan salah satu bentuk permainan cabang olahraga yang memiliki nilai pendidikan yang sangat tinggi. Oleh karena itu permainan olahraga bola voli seharusnya telah diperkenalkan kepada anak-anak sejak usia dini. Hal ini tentu diperlukan suatu tindakan yang mendukung terciptanya pembelajaran yang efektif. Guru harus terampil dalam memilih strategi pembelajaran agar pembelajaran efektif, efisien, refleksi dan terus menerus untuk selalu mencari perbaikan. Guru yang mengajar harus selalu memperhatikan kesulitan siswa dan memahami serta berupaya menyesuaikan bahan dengan peserta didik (Setiana, 2013: 2)

Salah satu teknik dasar dalam permainan bola voli adalah *passing*. Teknik dasar *passing* sendiri ada beberapa macam, yaitu *passing* bawah, dan *passing* atas. Penguasaan teknik *passing* ini sangat penting, karena jika terjadi kesalahan dalam melakukannya maka merugikan regu sendiri dimana tim lawan akan mendapat angka sesuai dengan system *rallypoint* yang berlaku sekarang. untuk menghindari kesalahan tersebut perlu dikuasai teknik dasarnya terlebih dahulu (Rusli, 2013: 2). Agar standar kompetensi pembelajaran pendidikan jasmani dapat terlaksana sesuai dengan pedoman, maksud dan juga tujuan sebagaimana yang ada dalam kurikulum, maka guru pendidikan jasmani harus mampu membuat pembelajaran yang efektif dan

menyenangkan. Untuk itu perlu adanya pendekatan, variasi maupun modifikasi dalam Pembelajaran bola voli (Firdian, 2014: 12).

Keberhasilan dalam kegiatan belajar mengajar merupakan tujuan yang paling diharapkan oleh semua guru. Untuk itu guru harus mampu menciptakan situasi belajar yang efektif. Karena suatu proses belajar mengajar yang efektif berlangsung apabila memberikan keberhasilan serta memberikan rasa puas bagi siswa maupun guru. Seorang guru merasa puas jika siswanya dapat mengikuti proses pembelajaran dengan sungguh-sungguh, bersemangat dan penuh kesadaran tinggi. Hal itu dapat tercapai apabila guru memiliki sikap dan kemampuan secara profesional serta mempunyai kemampuan mengelola proses belajar mengajar yang menyenangkan dan efektif (Wijatmiko, 2012: 2).

Berdasarkan hasil observasi peneliti bahwa siswa kelas V SD Negeri 42 Sungai Lebu hasil yang di peroleh bahwa siswa pada saat mengikuti pembelajaran olahraga khususnya bola voli masih kurangnya siswa untuk melakukan permainan, seperti passing bawah, banyak siswa mengatakan tangannya sakit, terkadang bola yang di passing melambung tinggi, untuk itu peneliti memberikan sebuah pengajaran passing bawah, dengan tujuan agar siswa menjad lebih tertarik mengikutinya yaitu dengan permainan berkelompok.

Menurut Munasifah, (2013: 3) bola voli ialah permainan yang dilakukan dua regu yang masing- masing terdiri dari 6 orang , bola dimainkan diudara dengan melewati net setiap regu hanya bisa memainkan bola 3 kali pukulan, sedangkan Muhajir (2015: 113) Permainan bola voli adalah suatu cabang olahraga berbentuk melambungkan bola diudara bolak-balik diatas jaring atau net, dengan maksud dapat menjatuhkan bola didalam lapangan lawan untuk mencari kemenangan.

Ahmadi, (2012;19) permainan bola voli merupakan suatu permainan yang konflik yang tidak mudah untuk dilakukan oleh setiap orang. Bola voli merupakan olahraga beregu yang banyak digemari oleh masyarakat Indonesia karena bola voli cukup menyenangkan dan cocok digunakan sebagai olahraga rekreasi dan prestasi juga dapat digunakan sebagai sarana peningkatan kesehatan, (Faruq, 2013: 02). Sebelumnya bermain bola voli harus tahu teknik dasar dan cara penguasaannya terutama servis karena servis pukulan pertama atau awal dari permainan bola voli pada servis atas.

Maksud dan tujuan permainan bola voli adalah memasukan bola ke arah lawan melewati suatu rintangan berupa tali atau net dan berusaha memenangkan bola ke arah lawan. “Dalam permainan itu bola harus selalu divoli (bola selalu dimainkan sebelum menyentuh lantai) dengan bagian badan dan pinggang ke bawah” (Irsyada, 2009: 3). Syarat pantulan bola harus sempurna sesuai dengan peraturan yang berlaku, selama permainan bola voli divolikan oleh pemain satu regu tiga kali berturut-turut secara bergantian dan berlomba mencapai angka 25 terlebih dahulu.

Menurut Bempa (Janin Fana, 2015: 26) latihan adalah suatu proses yang dinyatakan dengan kata lain periode waktu yang berlangsung selama beberapa tahun sampai pesilat tersebut mencapai standar penampilan yang tinggi. Menurut Apta & Febi (2015: 46) latihan merupakan suatu proses perubahan kearah yang lebih baik yaitu untuk meningkatkan kualitas fisik, kemampuan fungsional peralatan tubuh, dan kualitas psikis anak latih. Selain itu, latihan merupakan upaya yang dilakukan seseorang untuk mempersiapkan diri dalam upaya untuk mencapai tujuan tertentu.

Metode latihan merupakan prosedur dan cara yang direncanakan mengenai jenis-jenis latihan dan penyesuaiannya berdasarkan kadar kesulitan, kompleksitas, dan beratnya beban (Janin Fana, 2015: 26).

Dari kutipan diatas dapat dijelaskan bahwa latihan merupakan kegiatan latihan

yang dilakukan untuk mencapai tujuan dari yang direncanakan. Latihan juga merupakan gerakan-gerakan yang melibatkan bagian-bagian otot agar selalu bekerja dan berlatih dengan seringnya kerja (dilatih) maka diharapkan akan terjadi peningkatan kemampuan otot dalam melakukan usaha.

## METODE

Penelitian ini menggunakan metode eksperimen, dalam penelitian ini terdapat satu kelompok eksperimen yang sengaja diberikan perlakuan. Adapun rancangan penelitian ini menggunakan rancangan *One Group Pretest-Posttest Design* yaitu kelompok yang diberikan perlakuan, tetapi sebelum perlakuan diberikan terlebih dahulu dilakukan tes awal (*pretest*), dan kemudian diakhir perlakuan dilakukan lagi tes akhir (*posttest*).

Populasi adalah keseluruhan subjek penelitian. Apabila seseorang ingin meneliti semua elemen yang ada dalam wilayah penelitian, maka penelitiannya merupakan penelitian populasi. Studi atau penelitiannya juga di sebut studi populasi atau studi sensus. Arikunto (2013:173). Dalam hal ini yang menjadi populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas V SD Negeri 42 Sungai Lebu yang berjumlah 15 orang siswa.

Menurut Suharsimi Arikunto (2013: 131) Sampel adalah sebagian atau wakil dari populasi yang diteliti. Mengenai besarnya sampel yang cukup untuk populasi, Arikunto (2013: 134) mengatakan bahwa: Apabila Subjeknya kurang dari 100, lebih baik diambil semua sehingga penelitiannya merupakan penelitian populasi. Selanjutnya jika jumlah subjeknya besar dapat diambil antara 10 – 20 %, atau 20 – 25 % atau lebih.

Instrumen penelitian adalah alat atau fasilitas yang digunakan oleh penelitian dalam mengumpulkan data agar pekerjaannya lebih mudah dan hasilnya lebih baik (Suharsimi Arikunto, 2013 : 136). Instrument pada penelitian ini adalah tes “*passing bawah*” untuk mengukur hasil *passing bawah* bola voli.

Kemampuan *passing bawah* siswa dapat diukur dengan menggunakan Kemampuan anak dalam melakukan *passing bawah* secara mandiri, dan dilakukan dalam petak lapangan bola voli, dengan ketentuan ketinggian pantulan bola hasil *passing bawah* yang dihitung apabila bisa melebihi ketinggian net. Setiap anak melakukan diberikan waktu 60 detik, dan dihitung berapa kali anak dapat melakukan *passing bawah* dengan baik dan sah. Setiap anak hanya diperbolehkan melakukan 1 kali kesempatan. Berikut criteria penilaiannya:

Tabel 1 Norma kemampuan *passing bawah*.

No	Interval Hasil	Kategori
1	30-40	Baik
2	20-29	Sedang
3	10-19	Kurang

(Sumber: Sujarwo, 2018: 148)

Analisis data dilakukan untuk menguji Hipotesis yang telah dirumuskan. Uji hipotesis yang dipergunakan adalah uji-t. Sebelum melakukan uji-t, terlebih dahulu populasi harus berdistribusi normal dan bervariansi homogen. Teknik analisis data meliputi uji normalitas dan uji homogenitas, baru selanjutnya dilaksanakan uji hipotesis.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian ini membahas beberapa hal berdasarkan hasil analisis data

untuk mengetahui dan menjawab hipotesis penelitian. Secara rinci hasil penelitian yang meliputi uji normalitas, uji homogenitas varians, dan uji hipotesis penelitian.

Deskripsi data adalah hasil yang diperoleh dari tes kemampuan *passing* bawah dalam permainan bola voli dengan 15 orang sampel dilakukan perhitungan rata-rata, simpangan baku, kemampuan tertinggi dan kemampuan terendah. Hasilnya dapat dilihat secara lebih besar pada tabel berikut.

Tabel 2 Deskripsi data tes awal (*pretest*)

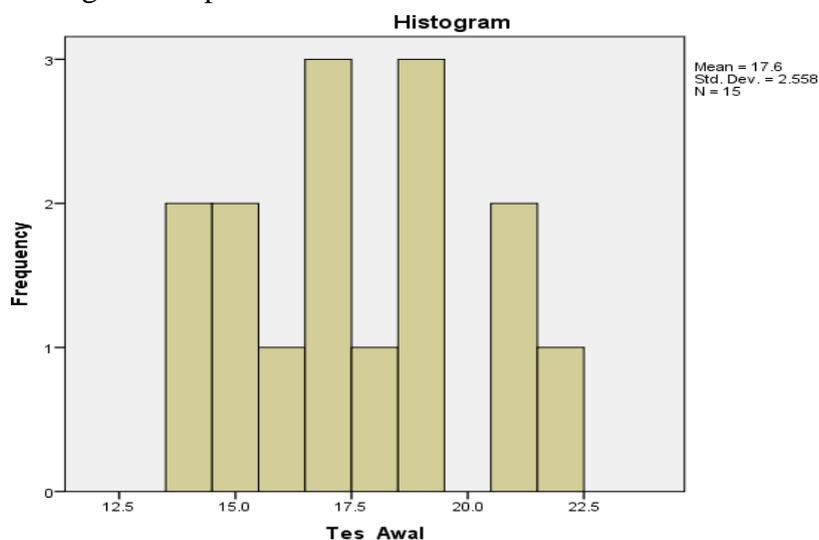
	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation	Variance
Tes_Awal	15	14	22	17.60	2.558	6.543
Valid N (listwise)	15					

Data tes awal diperoleh pretest kemampuan *passing* bawah diperoleh rata-rata sebesar 17.60 standar deviasi 2.55 dengan kemampuan terbaik mendapat skor 22 dan kemampuan terendah mendapat skor 14.

Tabel 3 Frekuensi data hasil *Pre-Test*

No	Perempuan	Kategori	F1	%
1	30-40	Baik	0	0%
2	20-29	Sedang	3	20%
3	10-19	Kurang	12	80%

Sebelum dilakukannya penelitian tentang permainan berkelompok terlebih dahulu melakukan tes awal (*pre-test*) kemampuan *passing* bawah. Bisa dilihat pada tabel diatas, hasil pretest menunjukkan interval skor 20-29 sebanyak 3 dengan persentase 20% kategori sedang, interval skor 10-19 sebanyak 12 dengan persentase 80% kategori cukup.



Gambar 1 histogram hasil pretest kemampuan *passing* bawah bola voli

Setelah diberi perlakuan (*treatment*) berupa permainan berkelompok sebanyak 16 kali pertemuan dengan 4 kali latihan dalam seminggu, para sampel melakukan tes akhir (*post test*) berupa tes kemampuan *passing* bawah bola voli. Sehingga didapatkan data dibawah ini.

Tabel 4 Deskripsi Data Tes Akhir  
**Descriptive Statistics**

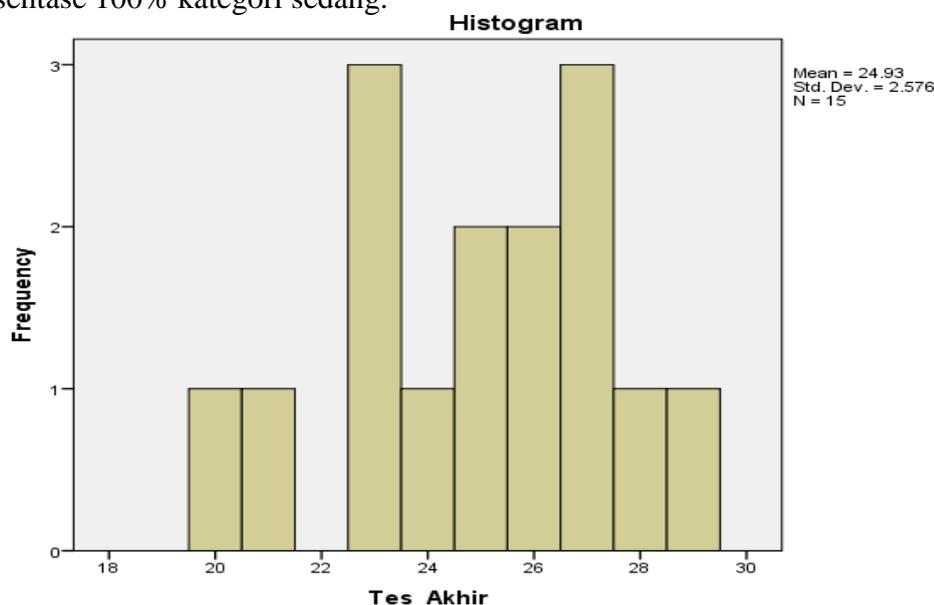
	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation	Variance
Tes_Akhir	15	20	29	24.93	2.576	6.638
Valid N (listwise)	15					

Data hasil tes akhir kemampuan *passing* bawah bola voli setelah melakukan latihan selama 16 kali pertemuan dengan frekuensi 4 kali seminggu di dapat rata-rata 24.93 Standar Deviasi 2.57 dengan kemampuan rendah 20 dan kemampuan terbaik 29.

Tabel 5 Frekuensi Hasil Tes Akhir

No	Perempuan	Kategori	F1	%
1	30-40	Baik	0	0%
2	20-29	Sedang	15	100%
3	10-19	Kurang	0	0%

Kemampuan *passing* bawah bola voli setelah melakukan latihan selama 16 kali pertemuan dengan frekuensi 4 kali seminggu didapat interval skor 20-29 sebanyak 15 dengan persentase 100% kategori sedang.



Gambar 2 histogram hasil post-test Kemampuan *passing* bawah bola voli

Pada rancangan penelitian telah dikemukakan bahwa untuk melihat permainan berkelompok terhadap kemampuan *passing* bawah dalam permainan bola voli siswa kelas V SD Negeri 42 Sungai Lebu. Akan digunakan analisis statistik menggunakan aplikasi IBM SPSS Statistics 23 yaitu uji normalitas, uji homogenitas varians dan uji -t.

Dengan jumlah sampel 15 atau di bawah 30 maka uji normalitas yang digunakan adalah uji normalitas *shapiro wilk* dengan kriteria data berdistribusi normal apabila nilai signifikan > a = (0.05). Berdasarkan hasil analisis data diperoleh nilai signifikan untuk data pre test dan post test secara berurut 0,461 dan 0,745 > 0,05. Maka berdasarkan analisis data ini dapat disimpulkan data pre test dan post test berdistribusi normal hasilnya eksplisit atau nyata seperti terlihat pada tabel berikut ini.

Tabel 6 Tests of Normality

Kelompok	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Hasil Tes_Awal	.126	15	.200*	.946	15	.461
Tes_Akhir	.127	15	.200*	.963	15	.745

\*. This is a lower bound of the true significance.

a. Lilliefors Significance Correction

Uji homogenitas varians bertujuan untuk melihat apakah data *pre test* dan *post test* mempunyai variasi yang homogen apa tidak. Rumus yang digunakan uji dikatakan homogen apabila nilai signifikan  $< 0,05$ . Berdasarkan analisis data yang diperoleh nilai signifikan  $(0.958) > (0,05)$  maka berdasarkan hasil analisis dapat disimpulkan bahwa data bervariasi homogen.

Tabel 7 Uji Homogenitas Varian  
**Test of Homogeneity of Variance**

		Levene	df1	df2	Sig.
		Statistic			
Hasil	Based on Mean	.003	1	28	.958
	Based on Median	.000	1	28	1.000
	Based on Median and with adjusted df	.000	1	27.883	1.000
	Based on trimmed mean	.004	1	28	.948

Setelah dilakukan uji homogenitas, uji homogenitas dilakukan uji hipotesis untuk mengetahui apakah permainan berkelompok memberikan pengaruh terhadap kemampuan *passing* bawah dalam permainan bola voli siswa kelas V SD Negeri 42 Sungai Lebu. Uji T Hipotesis dapat diterima jika nilai signifikan  $< 0,05$  atau T hitung  $> T$  tabel. Sebaliknya jika nilai signifikan  $> 0,05$  atau T hitung  $< T$  tabel maka hipotesis tidak diterima.

Hasil analisis yang diperoleh dari uji-t menunjukkan data nilai signifikan sebesar  $0.00 < 0,05$  dan nilai T hitung  $16.945 > 1.7613$  T tabel. Berdasarkan hasil data analisis tersebut dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh yang signifikan.

Tabel 8 Uji T Hipotesis

Paired Differences		95% Confidence Interval of the Difference				t	df	Sig. (2-tailed)
Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	Lower	Upper				
Pair 1 Tes_Awal - Tes_Akhir	-7.333	1.676	.433	8.262	6.405	16.945	14	.000

Guru didalam melaksanakan tugas profesinya dihadapkan pada berbagai tantangan seperti bagaimana cara bertindak atau bersikap yang tepat, apa bahan ajar yang paling sesuai, apa metode penyajian yang paling efektif, permainan apa yang bisa dipakai, apa langkah-langkah yang paling efisien, sumber belajar mana yang bisa diakses dan bagaimana sistem evaluasi yang dapat mengukur ketercapaian tujuan pembelajaran. Oleh karena itu, guru harus kreatif dalam memodifikasi pembelajaran agar siswa minat atau tidak bosan dalam melaksanakan pembelajaran agar tujuan pembelajaran tercapai. Seorang guru harus memiliki ide dalam setiap pembelajaran

yang sesuai dengan kondisi yang ada, agar tujuan yang telah ditetapkan dapat tercapai dengan baik (Kuswoyo, 2013: 2).

Sebelum dilakukan penelitian, peneliti memberikan pengarahan mengenai apa saja yang akan dilakukan selama penelitian, sehingga siswa mengetahui tahapan-tahapan penelitian. Pada pertemuan pertama peneliti memberikan tes kemampuan *passing* bawah yang diikuti sebanyak 15 siswa, dari hasil tersebut di peroleh hasil interval skor 20-29 sebanyak 3 dengan persentase 20% kategori sedang, interval skor 10-19 sebanyak 12 dengan persentase 80% kategori cukup. Kemudian hasil tersebut di lakukan perhitungan diperoleh diperoleh rata-rata sebesar 17.60 standar deviasi 2.55 dengan kemampuan terbaik mendapat skor 22 dan kemampuan terendah mendapat skor 14.

Setelah dilakukan tes awal, peneliti memberikan latihan permainan berkelompok selama 16 kali pertemuan, latihan ini bertujuan memberikan peningkatan hasil *passing* yang di peroleh pada tes awal, selama melakukan latihan banyak siswa yang sudah dapat melakukan *passing* dikarenakan gerak melakukan *passing* memang terlihat mudah dan masih terdapat siswa yang belum baik melakukan *passing*, dikarenakan cara penerimaan bola yang masih belum tepat, pada pelaksanaan latihan ini peneliti selalu memberikan arahan kepada siswa, dari awalnya kesulitan melakukan *passing* menjadi mudah bagi siswa tersebut.

Setelah diberikan latihan tersebut peneliti melakukan tes akhir kemampuan *passing* dengan tujuan mengetahui ada atau tidaknya peningkatan kemampuan *passing* siswa setelah diberikan latihan, dari hasil tersebut diperoleh interval skor 20-29 sebanyak 15 dengan persentase 100% kategori sedang. Dengan nilai rata-rata rata-rata 24.93 Standar Deviasi 2.57 dengan kemampuan rendah 20 dan kemampuan terbaik 29.

Menurut Apta & Febi (2015: 46) latihan merupakan suatu proses perubahan kearah yang lebih baik yaitu untuk meningkatkan kualitas fisik, kemampuan fungsional peralatan tubuh, dan kualitas psikis anak latih. Selain itu, latihan merupakan upaya yang dilakukan seseorang untuk mempersiapkan diri dalam upaya untuk mencapai tujuan tertentu.

Hasil analisis yang diperoleh dari uji-t menunjukkan data nilai signifikan sebesar  $0.00 < 0,05$  dan nilai T hitung  $16.945 > 1.7613$  T tabel. Berdasarkan hasil data analisis tersebut dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh permainan berkelompok terhadap kemampuan *passing* bawah dalam permainan bola voli siswa kelas V SD Negeri 42 Sungai Lebu.

Sejalan dengan hasil penelitian (Mulyadi, 2018) bahwa permainan dapat meningkatkan hasil belajar *servis* bawah bolavoli hipotesis alternatif yang diajukan dalam penelitian dinyatakan diterima karena t hitung  $> t$   $11,48 > t$   $1,697$ . Dengan kata lain bahwa pemberian pembelajaran menggunakan modifikasi permainan bolavoli mini ternyata berpengaruh terhadap hasil belajar *servis* bawah bolavoli. Pada pembelajaran bolavoli terjadi peningkatan sebesar 19,19%

## **KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil yang di peroleh maka dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh permainan berkelompok terhadap kemampuan *passing* bawah dalam permainan bola voli siswa kelas V SD Negeri 42 Sungai Lebu. Hasil analisis yang diperoleh dari uji-t menunjukkan data nilai signifikan sebesar  $0.00 < 0,05$  dan nilai T hitung  $16.945 > 1.7613$  T tabel.

## **DAFTAR PUSTAKA**

Apta, & Febi. (2015). *Ilmu Kepelatihan Dasar*. Bandung: Alfabeta CV.

- Arikunto, S. (2013). *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Badriah, D. L. (2009). *Fisiologi Olahraga* (Edisi II). Bandung: Multazam
- Basri, H. (2018). Kemampuan kognitif dalam meningkatkan efektivitas pembelajaran ilmu sosial bagi siswa sekolah dasar. *Jurnal Penelitian Pendidikan*, 18(1), 1–9.
- Firdian. (2014). *Penerapan Media Bola Karet untuk Meningkatkan Hasil Belajar Passing Bawah Bola Voli Siswa Kelas V SD Negeri 48 Pagar Alam* (Skripsi). Bengkulu: Universitas Bengkulu.
- Harsono. (2018). *Latihan Kondisi Fisik untuk Atlet dan Kesehatan*. Bandung: Rosdakarya.
- Irsyada. (2009). *Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan*. Jakarta: Erlangga.
- Kristianto, I. (2013). *Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan*. Jakarta: Yulistira.
- Janin, F. (2015). Sumbangan daya ledak otot tungkai, kekuatan otot perut, dan kekuatan otot lengan bahu terhadap kemampuan akurasi smash normal pada Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM).
- Kuswoyo. (2013). *Belajar Bermain Bola Voli*. Semarang: Dosen FIK UNNES Semarang.
- Mariyanto, M. (2016). *Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta: PT Yulistira.
- Muhajir. (2015). *Pendidikan Jasmani*. Jakarta: Yulistira.
- Munasifah. (2013). *Permainan Bola Voli*. Semarang: Yulistira.
- Multazam, B. (2014). *Bola Voli Tingkat Pemula*. Jakarta: Radja Grafindo.
- Muslimin, M., & Helensi, P. (2022). Pengaruh metode latihan variasi terhadap keterampilan passing bawah dalam permainan bola voli pada siswa SMP Negeri 59 Palembang. *Journal on Teacher Education*, 4(1), 628–639.
- Nuril, A. (2012). *Panduan Olahraga Bola Voli*. Solo: Era Pustaka Utama.
- Rasyono, R., & Zulmi, R. A. (2018). Pengaruh latihan ladder drill terhadap peningkatan kelincahan pemain SSB Bukit Tengah. *Altius: Jurnal Ilmu Olahraga dan Kesehatan*, 7(1).
- Rusli. (2013). Upaya meningkatkan kemampuan passing bawah bola voli mini melalui modifikasi media pembelajaran bola plastik. *Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran UNTAN*.
- Samsudin. (2016). *Asas dan Falsafah Pendidikan Jasmani*. Jakarta: FIK UNY.
- Setiana. (2013). Pendekatan media bola karet passing bawah bola voli kelas IV SD N 01 Singkawang Tengah (Skripsi).
- Sujarwo. (2018). *Kemampuan Dasar dalam Bola Voli Mini*. Yogyakarta: Unyppress.
- Slameto, U., Muhyi, F., & Muhamad, M. (2013). *Meningkatkan Kebugaran Jasmani melalui Permainan dan Olahraga Bola Voli*. Jakarta: Gramedia Widiasarana.
- Wijatmiko. (2012). Upaya peningkatan pembelajaran passing bawah bola voli melalui pendekatan bermain melempar bola pada siswa kelas IV SD Negeri 1 Kebokura Kecamatan Sumpiah Kabupaten Banyumas.