

PEMBELAJARAN LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK DENGAN METODE BERMAIN LOMPAT BAN DAN KARDUS**M. Masrukhan¹**¹STKIP Muhammadiyah KuninganDOI: <https://doi.org/10.33222/ijetl.v4i2.3737>**Info Artikel**—
Article History:

Received (February) (2024)

Approved (February) (2024)

Published (March) (2024)

—
*Keywords:***Kata kunci:** Latihan
Wall Pass, Ketepatan
Passing Bawah Bola
*Voli***Keywords:** *Wall*
Pass Drill, *Accuracy*
of Volleyball
*Underhand Passing***Abstrak**

Penelitian Tindakan Kelas (PTK) yang terdiri dari 2 siklus. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas VI SD Negeri Semedo Kec. Kedungbanteng Kab. Tegal tahun pelajaran 2023/2024 yang berjumlah 22 siswa yang terdiri dari 12 siswa putra dan 10 siswa putri. Sumber data pada penelitian ini berasal dari guru dan siswa. Teknik pengumpulan data adalah dengan observasi dan penilaian hasil belajar lompat jauh gaya jongkok. Analisis data dilakukan dengan mengamati gerakan lompat jauh gaya jongkok, kemudian hasil tersebut dibandingkan dengan batas minimal hasil belajar lompat jauh gaya jongkok yang harus dicapai.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa melalui penggunaan metode bermain lompat ban dan kardus dapat meningkatkan hasil belajar lompat jauh gaya jongkok siswa dari prasiklus ke siklus I dan dari siklus I ke siklus II. Proses pembelajaran pada prasiklus belum menggunakan metode bermain lompat ban dan kardus untuk membantu siswa dalam mempelajari gerakan lompat jauh gaya jongkok sehingga hasil belajar lompat jauh gaya jongkok siswa masih rendah dan hasil belajar lompat jauh gaya jongkok siswa kurang maksimal. Dari hasil analisis diperoleh peningkatan yang signifikan dari prasiklus ke siklus I dan dari siklus I ke siklus II. Pada prasiklus, siswa yang tuntas mencapai 40,91%. Pada siklus I, siswa yang tuntas mencapai 68,18%. Sedangkan pada siklus II mencapai 81,82%. Simpulan penelitian ini adalah penggunaan metode bermain lompat ban dan kardus dapat meningkatkan hasil belajar lompat jauh gaya jongkok siswa kelas VI SD Negeri Semedo Kec. Kedungbanteng Kab. Tegal tahun pelajaran 2023/2024.

© 2024 M. Masrukhan¹
Under the license CC BY-SA 4.0

✉ Alamat korespondensi:

E-mail: aangunmashuri@gmail.com

PENDAHULUAN

Permainan bola voli adalah suatu cabang olahraga beregu yang dimainkan oleh dua regu yang dipisahkan oleh net. Bola dimainkan di udara dengan melewati net, setiap regu hanya bisa memainkan bola tiga kali pukulan saja (Munasifah, 2008: 3). Permainan bola voli adalah suatu permainan yang menggunakan bola untuk dipantulkan (*di-volley*) di udara hilir mudik di atas net (*jaring*), dengan maksud menjatuhkan bola di dalam petak daerah lapangan lawan dalam rangka mencari kemenangan (Mukholid, 2007: 13). Permainan ini merupakan permainan yang kompleks yang tidak mudah dilakukan oleh setiap orang. Sebab, dalam permainan bola voli dibutuhkan koordinasi gerak yang benar-benar bisa diandalkan untuk melakukan semua gerakan yang ada didalamnya. Permainan bola voli sangatlah cepat berkembang dan merupakan salah satu cabang olahraga yang sangat populer di Indonesia.

Bola voli masuk ke Indonesia pada tahun 1928 yang dibawa oleh serdadu-serdadu belanda dan guru (pelatih) yang didatangkan dari belanda sewaktu mereka bertugas di Indonesia. Setelah Indonesia merdeka, bekas Angkatan Perang Belanda yang bergabung dengan TNI ikut mempopulerkan bola voli di Indonesia. Dalam permainan bola voli ada beberapa peralatan yang harus dipersiapkan sebelumnya, yaitu sebagai berikut : 1) bola; 2) kostum; 3) perlengkapan khusus pemain seperti deker tangan, kaki dan jari guna mendukung penampilan dan menghindari cidera dalam bermain bola voli.

Terdapat versi yang berbeda tentang jumlah pemain, jenis atau ukuran lapangan, angka kemenangan yang digunakan, untuk keperluan tertentu. Namun pada hakekatnya permainan bola voli bermaksud untuk menyebar luaskan kemahiran bermain kepada setiap orang yang meminatinya. Tujuan dari permainan adalah melewatkan bola diatas net agar dapat jatuh menyentuh lantai lapangan lawan dan untuk mencegah usaha yang sama dari lawan. Setiap tim dapat memainkan tiga pantulan untuk mengembalikan bola (diluar perkenaan blok). Bola dinyatakan dalam permainan setelah bola dipukul oleh pelaku servis melewati atas

net ke daerah lawan. Permainan dilanjutkan hingga bola menyentuh lantai, bola “keluar” atau satu tim gagal mengembalikan bola secara sempurna.

Dalam permainan bola voli, tim yang memenangkan sebuah reli memperoleh satu angka (*rally point system*). Apabila tim yang sedang menerima servis memenangkan reli, akan memperoleh satu angka dan berhak untuk melakukan servis berikutnya, serta para pemainnya melakukan pergeseran satu posisi searah jarum jam. Dalam memainkannya bola yang dimainkan diperbolehkan menggunakan seluruh anggota badan dengan ketentuan yang berlaku sesuai peraturan permainan. Seperti yang dikemukakan oleh Suharno HP (2009 : 4), pada prinsipnya permainan tersebut adalah mem-voli bola melewati net atau jaring dengan menggunakan seluruh anggota badan dengan syarat pantulan bersih dan setiap pemain berusaha secepat mungkin menjatuhkan bola dilapangan lawan untuk mencari kemenangan bertanding. Saat dimulai permainan tersebut posisi servis berada digaris belakang lapangan.

Tanda dimulainya permainan dengan melakukan servis, setelah perintah untuk servis dan bola harus melewati di daerah net kedalam daerah lapangan lawan. Masing-masing regu berhak memainkan bola sampai tiga kali sentuhan diluar perkenaan blok untuk dikembalikan ke daerah lawan. Seorang pemain tidak diperbolehkan memainkan bola berturut-turut. Pada waktu melakukan blok, sentuhan tersebut tidak dihitung sebagai sentuhan pertama. Sampai berbunyi peluit dari wasit saat bola yang dimainkan mati dan salah satu tim membuat *point*. Setelah itu permainan dilanjutkan sampai salah satu tim mendapatkan skot akhir *rally point*.

Adapun cara melakukan *passing* bawah normal atau *passing* bawah dengan dua tangan sebagaimana yang dikatakan oleh Yunus (1992: 79) yaitu sikap permulaan, gerak pelaksanaan, dan gerak lanjutan. Selain itu dalam melakukan *passing* bawah juga ada bentuk sikap tangan The Dig dan mengemis. 1) Sikap awal. Ambil sikap siap normal dalam permainan bola voli, kedua lutut ditekuk dengan badan sedikit dibungkukan kedepan, berat badan menumpu pada telapak kaki

bagian depan untuk mendapatkan suatu kesetimbangan labil agar dapat lebih mudah dan lebih cepat bergerak ke segala arah. Kedua tangan saling berpegangan dengan punggung tangan kanan diletakkan di atas telapak tangan kiri kemudian saling berpegangan. 2) Sikap saat perkenaan. Ayunkan kedua lengan kearah bola, dengan sumbu gerak pada persendian bahu dan siku betul-betul dalam keadaan lurus. Perkenaan bola pada bagian prosimal dari lengan, di atas dari pergelangan tangan dan pada waktu lengan membentuk sudut sekitar 45 derajat dengan badan, lengan diayunkan dan diangkat hampir lurus. 3) Sikap akhir. Setelah ayunan lengan mengenai bola, kaki belakang melangkah ke depan untuk mengambil posisi siap kembali dan ayunan lengan untuk *passing* bawah ke depan tidak melebihi sudut 90 derajat dengan bahu atau badan.

Latihan menggunakan dinding dilakukan dengan cara memantulkan bola ke arah dinding. Menurut Suharno (1981: 88) sikap permulaan pemain memegang bola dengan kedua tangan menghadap dinding, pelaksanaannya bola dilemparkan atau dipantulkan ke dinding dan pantulannya berusaha untuk di *passing* ke tembok sasaran lagi demikian seterusnya. Apabila bola terjatuh, melenceng, atau tidak dapat di *passing* dengan baik, maka bola di ambil kemudian dipantulkan kembali ke arah dinding dan di *passing* kembali secara berulang-ulang.

Adapun kelebihan dari latihan *passing* bawah menggunakan dinding, yaitu mudah mengantisipasi arah datangnya bola karena dinding (tembok) berasal dari bahan yang kuat sehingga dapat memantulkan bola dengan baik. Sedangkan kekurangannya apabila tidak memantulkan bola dengan sudut yang tepat maka hasil pantulan nya tidak tepat. Contoh latihan *wall pass* meliputi: a) Latihan *wall pass* dengan sasaran memakai lingkaran. Sikap permulaan pemain memegang bola dengan kedua tangan menghadap tembok sasaran, pelaksanaannya bola dilemparkan atau dipantulkan ke tembok dan pantulannya berusaha untuk di *passing* ketembok sasaran lagi demikian seterusnya (Suharno HP, 1981: 88). Bila bola melenceng atau tidak dapat di

passing maka bola di ambil dan dilemparkan atau dipantulkan lagi ke tembok sasaran dan di *passing* lagi secara berulang-ulang. Keuntungan latihan ini adalah mudah mengantisipasi bola karena tidak terpancang oleh teman pasangannya dan mudah diarahkan bola pantulannya. Sedangkan kelemahannya karena tembok benda mati maka bila sudut datangnya bola tidak tepat maka hasil pantulannya juga tidak tepat. Sasaran lingkaran berdiameter 1 m di tengah lingkaran dari lantai bawah berukuran 2,43 m. b) Latihan *wall pass* dengan sasaran memakai tali. Tekniknya masih sama dengan *passing* bawah menggunakan tembok sasaran memakai lingkaran. Tetapi disini sasarannya diganti dengan tali yang berukuran dari lantai bawah 2,43 m.

METODE PENELITIAN

Penelitian yang digunakan adalah pendekatan penelitian eksperimen, alasan menggunakan metode eksperimen yaitu kegiatan percobaan yang diawali dengan memberikan perlakuan kepada subjek yang diakhiri dengan suatu tes guna mengetahui pengaruh perlakuan yang diberikan. Darmawan (2013: 39) adalah penelitian untuk memperoleh informasi yang merupakan perkiraan bagi informasi yang dapat diperoleh dengan eksperimen yang sebenarnya dalam keadaan yang sebenarnya yang tidak memungkinkan untuk mengontrol atau memanipulasi semua variabel yang relevan. Suryabrata (2011: 75) dengan cara ini, peneliti sengaja membangkitkan timbulnya sesuatu kejadian atau keadaan, kemudian diteliti bagaimana akibatnya. Desain penelitian ini menggunakan "*Pretest-Posttest Design*".

Setelah hasil tes ketepatan *passing* bawah bola voli dirangking, kemudian subjek melakukan latihan *wall pass*. Dalam penelitian ini menggunakan satu kelompok, yaitu kelompok yang menggunakan latihan *wall pass*. Subjek yang digunakan adalah siswa putra ekstrakurikuler bola voli SDN TONGGARA 02 Kec. Kedungbanteng Kab. Tegal yaitu sebanyak 22 siswa, waktu pelaksanaan selama dua bulan. Penelitian ini di mulai bulan November 2023 sampai Desember 2023, adapun pengambilan data hasil tes ketepatan

passing bawah adalah di SDN Tonggara 02 Kecamatan pangkah Kabupaten Tegal.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pencapaian tujuan yang diinginkan dalam penelitian ini dilakukan tes ketepatan *passing* bawah bola voli. Data yang dikumpulkan

terdiri dari tes awal secara keseluruhan, serta data tes akhir. Data tersebut kemudian dianalisis dengan statistik *t-test* seperti terlihat pada lampiran. Rangkuman hasil analisis data secara keseluruhan disajikan dalam bentuk tabel 4.1 sebagai berikut:

Tabel 4.1 Deskripsi Data Hasil Tes Ketepatan *Passing* Bawah Bola Voli pada Kelompok Latihan *Wall Pass*

Kelompok	Tes	N	Hasil Terendah	Hasil Tertinggi	Mean	SD
Kelompok Latihan <i>Wall Pass</i>	Awal	22	3	15	9,09	4,70
	Akhir	22	10	19	14,41	3,84

Dari tabel 4.1 dapat diketahui bahwa sebelum diberikan perlakuan pada kelompok latihan *wall pass* memiliki rata-rata ketepatan *passing* bawah bola voli sebesar 9,09, sedangkan setelah mendapatkan perlakuan memiliki rata-rata ketepatan *passing* bawah bola voli sebesar 14,41.

Uji Reliabilitas

Untuk mengetahui tingkat reliabilitas hasil tes ketepatan *passing* bawah bola voli dilakukan uji reliabilitas tes awal dan tes akhir. Hasil uji reliabilitas ketepatan *passing* bawah bola voli adalah sebagai berikut:

Tabel 4.2 Ringkasan Hasil Uji Reliabilitas Data

Hasil Tes	Reliabilitas	Kategori
Tes Awal	0.811	Tinggi
Tes Akhir	0.802	Tinggi

Adapun dalam pengertian kategori koefisien reliabilitas tes tersebut menggunakan pedoman tabel koefisien korelasi dari *Book Walter* seperti dikutip Atmojo (2008: 15) yaitu:

Tabel 4.3 *Range* Kategori Reliabilitas

Kategori	Validitas	Reliabilitas	Obyektivitas
Tinggi	0,80 – 1,00	0,90 – 1,00	0,95 – 1,00
Sekali	0,70 – 0,79	0,80 – 0,89	0,85 – 0,94
Tinggi	0,50 – 0,69	0,60 – 0,79	0,70 – 0,84
Cukup	0,30 – 0,49	0,40 – 0,59	0,50 – 0,69
Kurang	0,00 – 0,39	0,00 – 0,39	0,00 – 0,49
Tidak Signifikan			

Analisis Data Penelitian

Sebelum dilakukan analisis data, perlu dilakukan pengujian persyaratan analisis. Pengujian persyaratan analisis yang dilakukan terdiri dari uji normalitas. Sebelum dilakukan analisis data diuji distribusi kenormalannya dari data tes awal ketepatan *passing* bawah

bola voli. Uji normalitas data dalam penelitian ini digunakan metode *liliefors*. Hasil uji normalitas distribusi frekuensi populasi yang dilakukan pada kelompok latihan *wall pass* adalah sebagai berikut:

Tabel 4.4 Rangkuman Hasil Uji Normalitas Data

Kelompok	N	Mean	SD	L _{hitung}	L _{tabel 5%}
Kelompok latihan <i>wall pass</i>	22	5,32	1,3934	0,136	0,189

Dari hasil uji normalitas yang dilakukan pada kelompok latihan *wall pass* diperoleh nilai $L_{hitung} = 0,136$, dimana nilai tes tersebut lebih kecil dari pada angka batas penolakan pada taraf signifikasi 5% yaitu 0,189. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa data pada kelompok latihan *wall pass* termasuk berdistribusi normal.

Uji Perbedaan Sesudah Diberi Perlakuan

Setelah diberi perlakuan pada kelompok latihan *wall pass*, kemudian dilakukan uji perbedaan. Hasil uji perbedaan tes awal dan tes akhir pada kelompok latihan *wall pass* yang dilakukan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

Tabel 4.5 Rangkuman Hasil Uji Perbedaan Tes Awal dan Tes Akhir pada Kelompok Latihan *Wall Pass*

Kelompok	N	Mean	t _{hitung}	t _{tabel 5%}
Tes Awal	22	9,09	17,902	2,080
Tes Akhir	22	14,41		

Dari pengujian perbedaan dengan analisis statistik *t-test* dihasilkan nilai t_{hitung} pada kelompok latihan *wall pass* antara hasil tes awal dan tes akhir sebesar 17,902 yang ternyata lebih besar dari pada nilai t_{tabel} dengan $N = 22$, $db = 22 - 1 = 21$ dengan taraf signifikasi 5% adalah sebesar 2,080, sehingga dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak, maka antara tes awal dan tes akhir pada kelompok latihan *wall pass* terdapat perbedaan yang signifikan setelah diberi perlakuan.

Perbedaan Persentase Peningkatan

Untuk mengetahui kelompok latihan *wall pass* memiliki persentase peningkatan terhadap peningkatan ketepatan *passing* bawah bola voli, dilakukan perhitungan persentase peningkatan pada kelompok latihan *wall pass*. Adapun nilai peningkatan ketepatan *passing* bawah bola voli dalam persen pada kelompok latihan *wall pass* adalah:

Tabel 4.6 Perbedaan Persentase Peningkatan pada Kelompok Latihan *Wall Pass*

Kelompok	N	Mean Pretest	Mean Posttest	Mean Different	Persentase Peningkatan (%)
Kelompok latihan <i>wall pass</i>	22	9,091	14,409	5,318	58,500%

Dari hasil di atas dapat diketahui bahwa kelompok latihan *wall pass* memiliki persentase peningkatan terhadap peningkatan ketepatan *passing* bawah bola voli sebesar 58,500%.

UCAPAN TERIMA KASIH

....TIDAK ADA...

REFERENSI

- Agesti, N. 2023. Pengaruh Latihan Passing Bawah ke Dinding dan Berpasangan Terhadap Kemampuan Passing Bawah Bola Voli. *Jurnal Pion*, 3(1), 08-14.
- Ahmadi, N. 2007. *Panduan Olahraga Bola Voli*. Surakarta: Era Pustaka Utama.
- Arikunto, S. 2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Atmojo, M. B. 2008. *Tes dan Pengukuran dalam Pendidikan Jasmani Olahraga*. Surakarta: Universitas Sebelas Maret Press.
- Bompa, T. O. 2009. Periodization theory and methodology of training, Edisi ke-5. *Champaign B: Human Kinetik*.
- Budiwanto. 2013. *Metodologi latihan olahraga*. Malang: Penerbit Universitas Negeri Malang (UM PRESS).
- Darmawan, D. 2013. *Metode Penelitian Kuantitatif*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Del, C. J. 2014. *Bola voli*. UPT Penerbitan dan Percetakan UNIS Jawa Tengah.
- Faruq, M. M. 2009. *Meningkatkan Kebugaran Jasmani Melalui Permainan dan Olahraga Bolavoli*. Surabaya: PT. Gramedia Widiasaran Indonesia.
- Mardian. 2020. Pengaruh latihan mengumpan ke dinding dan berpasangan terhadap keterampilan *passing* bawah bola voli. *Jurnal cerdas SIFA Pendidikan*, 9(1), 1-11.
- Margajaya, R. 2008. *Bola voli*. Jakarta: Ganeca Exact.
- Mukholid, A. 2007. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta Timur: Yudistira.
- Munasifah. 2008. *Bermain Bola Voli*. Demak: CV. Aneka Ilmu
- Pelamonia, S. P., & Firnanda, M. W. 2021. Pengaruh Latihan Passing Bawah Menggunakan Media Dinding Dengan Memakai Sasaran Garis Lurus Terhadap Kemampuan Passing Bawah Pada Klub Bola Voli. *Jurnal Porkes*, 4(2), 140-148.
- Rahmat, A., Ridwan, M., Aryadi, D., & Arini, I. 2023. Penerapan Latihan Memantulkan Bola ke Dinding dalam Meningkatkan Kemampuan Passing Bawah Permainan Bola Voli pada Siswa Sekolah Dasar. *EDUKASIA: Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran*, 4(2), 1365-1372.
- Roesdiyanto. 1991. *Strategi Taktik Permainan Bola Voli*. Malang: IKIP Malang.
- Strand, B. N. 1993. *Assesing Sport Skills*. USA: Human Kinetics Publisher.
- Sugiyono. 2010. *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sukadiyanto. 2011. *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. Bandung: Lubuk Agung
- Sukintaka. 1979. *Permainan dan Metodik Buku I Untuk SGO*. Bandung: Remadja Karya Offset.
- Suharno HP. 1981. *Metodik Melatih Perpainan Bola Volley*. Yogyakarta. FPOK IKIP.
- Suharno HP. 2009. *Dasar-Dasar Permainan Bola Voli*. Yogyakarta: IKIP Yogyakarta.
- Suryabrata, S. 2011. *Metodologi Penelitian*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Yunus, M. 1992. *Olahraga Pilihan Bola Voli*. Jakarta: Depdikbud.