# BAB I

# PENDAHULUAN

## A. Latar Belakang Masalah

Bola voli merupakan salah satu cabang olahraga permainan beregu yang populer dan digemari masyarakat Indonesia, hal ini terbukti di Kabupaten - Kabupaten besar maupun di desa, mulai dari anak-anak, remaja, orang tua, laki-laki maupun perempuan, mereka menyukai kegiatan olahraga bola voli. Pendirian klub-klub bola voli baik di masyarakat maupun sekolah, terjadwalnya penyelenggaraan turnamen yang dilakukan oleh lembaga, instansi pemerintah maupun swasta serta didukung peran dunia usaha dan industri yang menspronsori setiap penyelenggaraan turnamen bola voli antar klub, sekolah, maupun daerah. Sehingga setiap event turnamen bola voli segenap lapisan masyarakat turut serta baik sebagai penyelenggara maupun penonton, hal ini menandakan bahwa bola voli digemari oleh berbagai lapisan dan kalangan masyarakat.

Mengenai teknik dasar bola voli Angga, Ade (2005:13) menjelaskan, ”Salah satu penunjang agar dapat bermain bola voli, ialah menguasai teknik dasar bermain sebagai berikut: 1. Sikap penjagaan dan pergerakan; 2. Pas dan umpan; 3. Serangan (spike - serangan tipuan); 4. Bendungan; dan 5. Servis”. Kutipan tersebut menjelaskan tentang perlunya menguasai teknik dasar bola voli agar pemain dapat bermain bola voli dengan baik.

Kelima teknik dasar di atas senantiasa terwujud dalam setiap permainan bola voli. Jika ditelusuri lebih lanjut tentang berlangsungnya permainan bola voli,

maka permainan itu diawali dengan teknik servis, kemudian pihak lawan melakukan *passing* untuk menerima bola servis, mengumpan, spike dan melakukan bendungan. Sehingga semua pemain bola voli perlu menguasai dengan benar teknik bola voli.

Teknik *passing* salah satu teknik yang sering dipergunakan oleh pemain bola voli terutama apabila terjadi permainan yang cukup seimbang. Hasil *passing* dapat dilanjutkan dengan spike atau melewatkan bola ke petak lapangan lawan. *Passing* atas merupakan teknik yang cukup esensial terhadap bola yang dilambungkan, karena bola dikatakan baik apabila arahnya parabola sehingga memudahkan teman regunya dalam melaksanakan *spike* dan bola dapat diarahkan pada petak lawan yang sulit dijangkau lawan.

Dalam permainan bola voli, teknik passing merupakan salah satu teknik dasar yang wajib dikuasai oleh sesorang yang ingin bermain bola voli. Karena teknik passing memegang peranan penting dalam permainan. Teknik passing merupakan salah satu teknik dasar yang multi fungsi. Karena dengan teknik passing kita dapat melakukan pertahanan (*defend*) sekaligus merancang sebuah pola penyerangan (*attack*). Teknik passing meliputi passing bawah dan passing atas. Passing bawah bisa berfungsi untuk bertahan dan untuk menyusun pola serangan dengan melakukan umpan kepada teman. Sedangkan passing atas apabila dikuasai dengan bagus akan menjadi sebuah keuntungan dalam memberikan umpan dalam melakukan serangan smash serta tipuan terhadap tim lawan.

Mengingat pada kenyataan latihan bola voli di sekolah menengah pertama (SMP/MTs) siswa masih banyak kesulitan melakukan teknik dasar bola voli

termasuk keterampilan *passing* atas, maka guru harus mampu menciptakan dan membuat metode latihan yang lebih efektif dan efisien. Lutan, Rusli (1988:397) menjelaskan bahwa, "Metode sebagai suatu cara untuk melangsungkan proses mengajar atau melatih sehingga tujuan dapat dicapai." Kutipan tersebut menjelaskan bahwa metode latihan adalah untuk berlangsungnya proses latihan dalam mencapai tujuan latihan. Karena itu memilih dan menentukan metode latihan harus disesuaikan dengan tujuan latihan yang ingin dicapai.

Untuk mengatasi kesulitan dalam latihan *passing* atas penulis mencari solusi untuk mengatasinya dengan mencari alternatif teknik penyampaian materi *passing* atas. Metode untuk melatih teknik passing bawah dan atas terdapat beberapa macam. Salah satu metode untuk melatih teknik tersebut adalah dengan dikemas dalam sebuah permainan. Permaian di bagi menjadi 2 kelompok yaitu Tim A Vs Tim B dengan setiap tim berjumlah 2 orang atau berpasangan. Aturan permainan ini adalah kedua tim saling bertanding hanya dengan menggunakan teknik passing bawah dan passing atas. Pada intinya hampir sama dengan permaian bolavoli pada umumnya hanya sedikit dimodifikasi. Permainan dimulai dengan underhand service (service bawah). Kemudian kedua tim saling melakukan serangan dan mematikan lawan dengan hanya menggunakan teknik passing bawah dan atas tanpa adanya smash. Setiap tim maksimal melakukan 3 kali sentuhan pada saat akan menyerang lawan. Tim akan mendapatkan point ketika salah satu tim tidak dapat mengembalikan bola ke arah lapangan lawan atau bola jatuh pada area lapangan sendiri. Area point adalah di belakang area garis serang yaitu 6 meter dibelakang

garis serang. Tim yang paling cepat mendapatkan point 10 maka tim itu adalah yang pemenang.

Latihan kooperatif model TGT adalah salah satu tipe atau model latihan kooperatif yang mudah diterapkan, melibatkan aktivitas seluruh siswa tanpa harus ada perbedaan status, melibatkan peran siswa sebagai tutor sebaya dan mengandung unsur permainan dan reinforcement. Aktivitas latihan dengan permainan yang dirancang dalam latihan kooperatif model TGT memungkinkan siswa dapat latihan lebih rileks disamping menumbuhkan tanggung jawab, kerjasama, persaingan sehat dan keterlibatan latihan . Ada lima komponen utama dalam komponen utama dalam TGT yaitu: 1). Penyajian kelas, 2). Kelompok (*team*), 3). Game, 4). Turnamen, 5). *Team recognize* (penghargaan kelompok).

Dengan adanya cara sasaran latihan *passing* atas tersebut, penulis bermaksud untuk menelitinya untuk mengetahui pengaruh dari model tersebut terhadap keterampilan *passing* atas permainan bola voli.

Penelitian ini penulis laksanakan pada siswa peserta ekstrakurikuler bola voli SMPN 1 Sariwangi Kabupaten Tasikmalaya. Pemilihan pada sekolah tersebut didasari oleh kebutuhan bahwa para siswa masih lemah dalam menguasai teknik passing atas permainan bola voli sementara permainan bola voli termasuk salah satu cabang olahraga yang diunggulkan untuk dikembangkan, adanya rekomendasi dari Kepala Sekolah untuk diadakan penelitian pada sekolah yang dipimpinnya, adanya dukungan dari guru dan siswa untuk membantu kelancaran pelaksanaan penelitian, dan tersedianya lapangan bola voli.

## B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian sebagaimana penulis ungkapkan pada latar belakang masalah, maka penulis merumuskan masalah penelitian ini sebagai berikut: "Apakah Berpengaruh latihan menggunakan metode *team games tournament* terhadap keterampilan *passing* atas permainan bola voli pada siswa peserta ekstrakurikuler bola voli SMPN 1 Sariwangi Kabupaten Tasikmalaya?"

## C. Definisi Operasional

Untuk menghindari salah pengertian terhadap istilah-istilah yang digunakan dalam penelitian ini, maka penulis secara operasional menjelaskan beberapa istilah yang digunakan dalam penelitian ini, istilah-istilah yang dimaksud adalah sebagai berikut:

1. Latihan, menurut Harsono (1988:101) adalah "Proses yang sistematis dari ber-latih atau bekerja, yang dilakukan secara berulang-ulang, dengan kian hari kian bertambah jumlah beban latihan atau pekerjaannya." Latihan dalam penelitian ini diartikan sebagai proses yang sistematis dari latihan *passing* atas permainan bola voli yang dilakukan secara berulang-ulang, dan secara berperiodik ditambah jumlah beban latihannya dengan menggunakan metode *team games tournament*.
2. Model. Menurut Hendriyana, (2008:25) adalah "suatu gambaran tentang sesuatu yang dapat memperjelas berbagai kaitan di antara unsur-unsur yang ada." Dalam penelitian ini dimaksudkan model latihan *passing* atas permainan bola voli dengan menggunakan metode *team games tournament*.
3. Metode *Team Games Tournament* (TGT) adalah salah satu tipe atau model latihan kooperatif yang mudah diterapkan, melibatkan aktivitas seluruh siswa

tanpa harus ada perbedaan status, melibatkan peran siswa sebagai tutor sebaya dan mengandung unsur permainan dan *reinforcement*.

4. *Passing* atas menurut Ma`mun, Amung dan Toto Subroto (2018:64) adalah "*passing* dari atas digunakan apabila bola yang datang di atas ketinggian dada." Yang dimaksud *passing* atas dalam penelitian ini adalah salah satu teknik bola voli di mana pemainnya melakukan umpan oleh kedua tangannya yang diarahkan pada teman regunya atau petak lawan.

## D. Tujuan Penelitian

Setiap penelitian sudah pasti memiliki tujuan. Surakhmad, Winarno (2014:49) mengungkapkan bahwa:

> Penelitian mutlak mempunyai tujuan, dengan adanya tujuan akan memberikan arah dan memperjelas objek yang akan diteliti. Tujuan dirumuskan dalam penelitian yang spesifik dengan istilah-istilah yang operasional, sehingga taraf pencapaian mudah diukur. Penelitian yang tidak dirumuskan tujuannya dalam bentuk yang jelas, akan sukar pula menentukan apakah tujuan itu akan tercapai atau tidak.

Berdasarkan pada permasalahan penelitian dan rumusan masalah sebagaimana diungkapkan pada latar belakang, rumusan masalah dan konsep tujuan penelitian tersebut, maka tujuan penelitian ini adalah untuk mengungkapkan mengenai pengaruh latihan menggunakan metode *team games tournament* terhadap keterampilan *passing* atas permainan bola voli pada siswa peserta ekstrakurikuler bola voli SMPN 1 Sariwangi Kabupaten Tasikmalaya.

## E. Kegunaan Penelitian

Secara teoretis, hasil penelitian ini berguna untuk menambah khasanah keilmuan serta dijadikan landasan teoretis dalam proses latihan *passing* atas permainan bola voli. Selain itu, hasil penelitian ini dapat dijadikan aplikasi teori latihan atau berlatih dalam melaksanakan proses latihan mengajar pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan di sekolah menengah pertama.

Secara praktis atau operasional, hasil penelitian ini dapat dimanfaatkan oleh guru pendidikan jasmani, khususnya untuk perbaikan atau penyempurnaan proses latihan *passing* atas permainan bola voli di SMP. Selain itu, hasil penelitian ini dapat pula dimanfaatkan oleh pelatih olahraga bola voli, sehingga dapat dijadikan sebagai bahan acuan untuk pelaksanaan program latihan *passing* atas permainan bola voli pada atlet yang dibinanya.

# BAB II

# LANDASAN TEORETIS

## A. Kajian Teori

### 1. Konsep Latihan

#### a. Pengertian Latihan

Untuk mendapatkan prestasi yang maksimal dalam olahraga dibutuhkan berbagai macam faktor pendukung, diantaranya adalah melakukan latihan. Harsono (1988:101) menjelaskan pengertian latihan sebagai berikut, "Proses yang sistematis dari berlatih atau bekerja yang dilakukan secara berulang-ulang dengan kian bertambah jumlah beban latihan atau pekerjaannya." PASI (2018:61) menjelaskan bahwa, "Latihan adalah suatu proses yang sistematis dengan tujuan meningkatkan fitness/kesegaran seorang dalam suatu aktivitas yang dipilih." Badriah, Dewi Laelatul, (2017 :2) menjelaskan sebagai berikut: "*Physical training* merupakan serangkaian kegiatan latihan fisik yang berulang dan terprogram untuk mencapai tujuan tertentu." Dengan demikian, maka latihan adalah suatu proses yang memerlukan waktu yang relatif lama, dilakukan secara sistematis, berulang-ulang dan adanya penambahan beban latihan secara periodik untuk mencapai tujuan yang telah diprogramkan.

Dari pengertian tentang latihan tersebut di atas, maka dapat dijabarkan karakteristik kegiatan latihan sebagai berikut:

(1) Kegiatan itu merupakan proses artinya seperangkat kegiatan untuk mencapai tujuan tertentu.

(2) Kegiatan itu sendiri dilakukan dengan pengulangan atau repetisi tindakan, sehingga dengan berulang-ulang tindakan itu tugas gerak yang dilatih dapat dikuasai sampai ke taraf otomatisasi.

(3) Dalam melakukan repetisi kegiatan itu terdapat pembebanan yang dilakukan secara progresif dengan mengacu prinsip beban lebih, artinya beban latihan dalam waktu-waktu tertentu ditambah sehingga atlet beradaptasi dengan setiap beban latihannya.

(4) Latihan dilakukan dengan berbagai macam bentuk dan variasi gerak dengan tujuan untuk meningkatkan kemampuan aspek faal tubuh maupun aspek psikologis.

(5) Metodis dan sistematis, artinya dalam berlatih itu dimulai dengan tugas gerak yang mudah atau sederhana, kemudian secara bertahap meningkat pada tugas-tugas gerak yang lebih komplek atau sukar. Selain itu, repetisi tindakan itu dilaksanakan dengan pola sistem tertentu, dan perencanaan program latihan yang cermat dan layak dilaksanakan.

**b. Tujuan Latihan**

Tujuan latihan menurut Harsono (1988:100) adalah "untuk membantu atlet meningkatkan keterampilan dan prestasinya semaksimal mungkin." Badriah, Dewi Laelatul, (2017:1) menjelaskan bahwa, "Latihan fisik bertujuan untuk meningkatkan efisiensi fungsi sistem tubuh dan mencegah terjadinya cedera pada bagian-bagian tubuh yang dominan aktif digunakan." Tujuan latihan akan tercapai dengan baik jika dalam proses latihan terjadi interaksi antara atlet dan pelatih

secara selaras, serasi, dan seimbang. Badriah, Dewi Laelatul, (2017:1) menjelaskan sebagai berikut:

> Latihan fisik yang dikemas dalam suatu program latihan fisik akan menghasilkan berbagai perubahan pada sistem tubuh, mulai dari sistem syaraf, sistem otot, sistem jaringan ikat, sistem respirasi, sistem jantung-pembuluh darah, sistem kekebalan tubuh, sistem reproduksi, dan sistem hormon, yang secara umum ditujukan untuk memperbaiki status kesehatan para pelakunya.

Sesuai kutipan di atas, latihan fisik sangat berguna untuk mengembangkan berbagai macam potensi tubuh. Dengan potensi-potensi tubuh yang baik akan dihasilkan kinerja dan aktivitas kerja yang baik.

**c. Prinsip-prinsip Latihan**

Untuk mendapatkan prestasi yang maksimal dalam olahraga perlu didukung dengan beberapa faktor antara lain faktor fisik, teknik, taktik dan mental. Faktor-faktor tersebut dapat ditingkatkan melalui suatu proses latihan. Untuk menghasilkan latihan yang bermutu, maka proses latihan perlu menerapkan prinsip-prinsip latihan. Badriah, Dewi Laelatul, (2017:2) menjelaskan sebagai berikut: "Prinsip latihan yang menjadi dasar pengembangan prinsip lainnya adalah : prinsip latihan beban bertambah; prinsip menghindari dosis berlebih; prinsip individual; prinsip pulih asal; prinsip spesifik; dan prinsip mempertahankan dosis latihan" PASI (2003:61) menjelaskan sebagai berikut:

> Proses latihan dapat direncanakan sebab latihan mengikuti prinsip-prinsip/azas-azas tertentu. Azas-azas latihan ini memerlukan dipahami/dimengerti sepenuhnya sebelum pelatih dapat menghasilkan program jangka jauh yang efektif. Tiga azas yang paling penting adalah: hukum overload (beban lebih), hukum reversibility (kompensasi), dan hukum kekhususan (*specificity*).

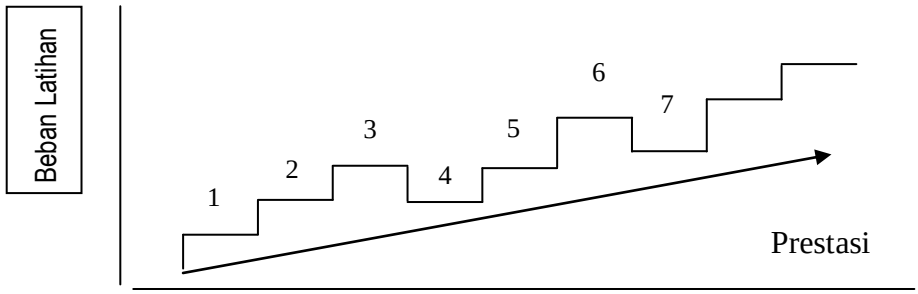
Sehubungan dengan adanya berbagai prinsip yang dapat diterapkan untuk menghasilkan kualitas hasil latihan. Untuk meningkatkan power otot tungkai pada siswa sekolah dasar, diperlukan latihan yang teratur dan terarah atau sesuai dengan prinsip-prinsip latihan.

Prinsip latihan yang terkait dengan latihan peningkatan power otot tungkai antara lain: prinsip beban lebih, prinsip individualisasi, dan prinsip pulih asal.

*1)* Prinsip Beban Lebih

Prinsip beban latihan dimaksudkan beban latihan yang harus dilakukan selama latihan berlangsung. Harsono (1988:102) menjelaskan prinsip beban latihan sebagai berikut, ”Perubahan-perubahan physiologis dan psykologis positif hanyalah mungkin, bila atlet dilatih atau berlatih melalui suatu program yang intensif yang berdasarkan pada prinsip overload di mana kita secara progresif menambah jumlah beban kerja, jumlah repetision serta kadar intensitas daripada repetision.” Badriah, Dewi Laelatul, (2017:3) menjelaskan bahwa, “Prinsip peningkatan beban bertambah yang dilaksanakan dalam setiap bentuk latihan, dilakukan dengan beberapa cara, misalnya dengan meningkatkan intensitas, frekuensi, maupun lama latihan.” Untuk menerapkan prinsip latihan beban bertambah terlebih dahulu harus diketahui kemampuan optimal siswa dalam melakukan tugas latihnya. Setelah itu baru diberikan penambahan beban latihan sehingga selama kegiatan latihan siswa benar-benar berada pada ambang batas kemampuannya.

Untuk menerapkan prinsip overload sebaiknya menggunakan sistem tangga yang didesain oleh Bompa (1983) yang dikemukakan oleh Harsono (1988:105) dengan ilustrasi grafis sebagai berikut:




Gambar 2.1 Penambahan Beban Latihan Secara Bertahap (Harsono, 1988:105)

Setiap garis vertikal menunjukkan perubahan (penambahan beban), sedangkan garis horisontal adalah fase adaptasi terhadap beban yang baru. Beban latihan pada tiga tangga atau *cycle*, pertama ditingkatkan secara bertahap pada *cycle* keempat beban diturunkan. Ini disebut *unloading fase*, yang maksudnya adalah untuk memberi kesempatan kepada organisme tubuh untuk melakukan regenerasi. Maksud regenerasi adalah agar atlet dapat mengumpulkan tenaga atau mengakumulasi cadangan-cadangan fisiologis dan psikologis untuk beban latihan yang lebih berat lagi ditangga-tangga berikutnya.

*2)* Prinsip Individualisasi

Prinsip ini menekankan bahwa latihan harus disesuaikan dengan kemampuan masing-masing individu dan kekhasan dari cabang olahraganya. Harsono (1988:113) menjelaskan bahwa, "training memang harus direncanakan dan disesuaikan bagi setiap individu agar dengan demikian latihan tersebut dapat

menghasilkan hasil yang terbaik (*the best result*) bagi individu tersebut." Badriah, Dewi Laelatul, (2017:4) menjelaskan sebagai berikut: "Prinsip individual akan lebih memungkinkan seorang atlet mampu mengekspresikan potensi ergogeniknya secara maksimal, karena memang adekuat dengan karakteristiknya." Dengan menerapkan prinsip individu ini, terutama pada pembebanan latihan dapat menghindari cedera pada atlet, karena masing-masing atlet tidak sama kemampuan fisiknya, serta dapat menghasilkan sasaran latihan yang tepat karena masing-masing individu dapat melakukan latihan secara lebih spesifik terhadap beban latihan yang harus dilakukannya.

Penerapan prinsip individualisasi dalam penelitian ini dilakukan dengan cara:

a. masing-masing individu (siswa) melakukan prinsip *overload* sesuai dengan kemampuannya masing-masing, seperti jumlah repetisi (pengulangan).
b. peningkatan overload latihan disesuaikan dengan kemampuan masing-masing individu.

Badriah, Dewi Laelatul, (2017:5) menjelaskan: "penambahan dosis latihan fisik tidak terus menerus diberikan pada setiap kali latihan, tetapi pada saat tertentu saja penambahan dosis diberikan." Penambahan dosis latihan baik berupa menambah ketinggian rintangan maupun frekuensi lompatan dilakukan secara teratur dalam waktu yang relatif lama sesuai dengan perkembangan hasil latihan untuk masing-masing individu siswa.

*3).* Prinsip Pulih Asal

Latihan yang dilakukan secara terus menerus dan dilakukan dalam tempo yang lama dapat menguras energi sehingga apabila tidak dilakukan dengan baik, maka bukan hasil yang baik diperoleh namun justru dapat merusak keterampilan yang telah dikuasainya, karena itu prinsip latihan pulih asal sangat penting dilakukan dalam setiap latihan. Badriah, Dewi Laelatul, (2017:4) menjelaskan sebagai berikut:

> Setiap latihan fisik yang membutuhkan pasokan energi melebihi kebutuhan normal-fisiologis tubuh, bahkan menguras cadangan energi otot, sangat memerlukan waktu untuk pulih asal, baik secara bio-fisiologis maupun mental. Pulih asal secara bio-fisiologis bertujuan untuk membentukn cadangan energi dan meresintesis asam laktat dari darah dan otot. Bentuk kegiatan selama pulih asal bio-fisiologis dapat dilakukan dengan cara instirahat pasif maupun istirahat aktif.

Dari kutipan tersebut jelas bahwa prinsip latihan pulih asal sangat berperan terhadap pencapaian tujuan latihan. Penerapan prinsip pulih asal dalam penelitian ini dilakukan dengan cara pengulangan bentuk latihan disesuaikan dengan kemampuan masing-masing individu siswa, selain itu latihan dilakukan dengan selang waktu hari yang berbeda yakni setiap hari Senin, Rabu dan Jumat. Dengan selang satu hari dapat memulihkan energi yang telah dipakai oleh atlet, sehingga pada hari latihan berikutnya atlet benar-benar kondisi tubuhnya telah pulih asal. Selain itu, pada proses latihan berlangsung disetiap waktu istirahat antara tugas latihan atlet melakukan istirahat aktif diharapkan energi dapat pulih asal.

Berdasarkan paparan mengenai konsep latihan, tujuan latihan, maupun prinsip latihan, maka pada prinsipnya untuk mendapatkan latihan yang bermutu perlu diperhatikan beberapa hal sebagai berikut:

1) Latihan harus didasarkan pada prinsip beban lebih (*overload prinsiple*) artinya, manakala sudah tiba saatnya untuk ditingkatkan, beban latihan harus ditambah sedikit di atas kemampuan atlet, namun masih dalam batas-batas kemampuannya untuk mengatasinya.
2) Tidak ada dua orang yang persis sama, setiap orang dalam fisik, kemampuan, aspek psikologis, maupun adaptasi terhadap latihan, maka latihan harus didasarkan pada prinsip individualisasi, artinya program latihan harus direncanakan bagi setiap atlet agar bisa menghasilkan prestasi yang terbaik bagi individu tersebut.
3) Latihan harus berdasarkan pada prinsip multilateral (menyeluruh). Meskipun konsentrasi latihan adalah pada cabang olahraga yang ditekuninya, anak harus tetap diberikan kebebasan untuk melakukan berbagai aktivitas jasmaniah/ olahraga. Dengan demikian maka perkembangan biomotorik maupun psikologis lebih menyeluruh sehingga kemungkinan untuk memasuki tahap spesialisasi dan tahap prestasi lebih cepat dihasilkan.
4) Kualitas atau mutu latihan harus diperhatikan baik pada waktu melatih teknik, keterampilan gerak, taktik, maupun fisik. Meskipun latihan dilakukan secara intensif, namun kalau kualitas latihan kurang diperhatikan, prestasi tidak akan kian meningkat.
5) Untuk menghindari kemungkinan timbulnya kebosanan dalam latihan, maka harus diciptakan variasi dalam latihan, baik dalam bentuk-bentuk latihan teknik, latihan taktik, maupun latihan fisik.

6) Usahakan untuk menciptakan suasana keceriaan (*enjoyment*) dalam latihan, khususnya bagi anak-anak usia dini. Banyak kejadian anak meninggalkan kegiatan latihan karena latihan tidak menyenangkan.
7) Latihan dilakukan sedikitnya tiga kali dalam satu minggu, masing-masing dilakukan selama waktu yang cukup misalnya 2 – 3 jam per satu kali latihan.
8) Beban latihan harus mampu memberikan pengaruh yang positif terhadap atlet yang dilatih. Beban latihan yang tidak sesuai tidak akan menampakan hasil yang baik, baik beban itu terlalu berat maupun terlalu ringan.

**3. Metode Latihan *Team Games Tournament***

**a. Konsep Metode Latihan**

Metodologi latihan adalah ilmu yang mempelajari cara-cara untuk melakukan aktivitas yang tersistem dari sebuah lingkungan yang terdiri dari pendidik dan peserta didik untuk saling berinteraksi dalam melakukan suatu kegiatan sehingga proses latihan berjalan dengan baik dalam arti tujuan pengajaran tercapai. Agar tujuan pengajaran tercapai sesuai dengan yang telah dirumuskan oleh pendidik, maka perlu mengetahui, mempelajari beberapa metode mengajar.

Pengajaran khususnya dalam pendidikan jasmani dapat dipandang sebagai seni dan ilmu *(art and science)*. Sebagai seni, pengajaran hendaknya dipandang sebagai proses yang menuntut intuisi, kreativitas, improviasi, dan ekspresi dari guru. Ini berarti guru memiliki kebebasan dalam mengambil keputusan dan tindakan proses latihan selama dapat dipertanggung jawabkan

sesuai dengan pandangan hidup dan etika yang berlaku. Jadi guru tidak harus selalu terpaku dan terikat formula ilmu mengajar.

Pengajaran dapat disebut sebagai ilmu apabila memenuhi karakteristik sebagai berikut:

1. Memiliki daya ramal dan kontrol terhadap pencapaian prestasi latihan siswa (Gage, 1978 di Brucher, 1983).
2. Dapat dievaluasi secara sistematik dan dapat dipecah menjadi rangkaian kegiatan yang dapat dikuasai (Siedentop, 1976).
3. Mengandung pemahaman tentang tingkah laku manusia, pengubahan tingkah laku, rancangan latihan , penyampaian dan manajemen (Siedentop, 1976).
4. Berkaitan erat dengan prinsip latihan seperti kesiapan, motivasi, latihan, umpan balik, dan kemajuan seta urutan (Siedentop, 1976).
5. Dimungkinkannya untuk mengkaji pengajaran dari sudut keilmuan (Siedentop, 1976).

Menurut pendapat Siedentop (di Bucher, 1988:550) pengajaran dapat dan harus dapat dipelajari dari sisi teori ilmiah untuk mengembangkan teori pengajaran. Walaupun proses untuk membentuk teori pengajaran pendidikan jasmani merupakan perjalanan yang panjang, namun upaya untuk memahami tentang proses pengajaran merupakan arah yang harus dituju, selama "*body of knowledge*" tentang pengajaran belum mapan, atau selama pengajaran cenderung merupakan seni, maka perilaku guru dalam pengajaran akan menjadi tetap menarik untuk dikaji oleh pengamat tingkah laku setiap saat.

raktekkan pada saat mengajar.

**b. Konsep *Team Games Tournament (TGT)***

Model latihan *Teams Games Tournament* (TGT) adalah salah satu tipe atau model latihan kooperatif yang mudah diterapkan, melibatkan aktivitas seluruh siswa tanpa harus ada perbedaan status, melibatkan peran siswa sebagai tutor sebaya dan mengandung unsur permainan dan reinforcement. Aktivitas latihan dengan permainan yang dirancang dalam latihan kooperatif model *Teams Games Tournament* (TGT) memungkinkan siswa dapat latihan lebih rileks disamping menumbuhkan tanggung jawab, kejujuran, kerja sama, persaingan sehat dan keterlibatan latihan .

*Teams games tournament* (TGT) pada mulanya dikembangkan oleh Davied Devries dan Keith Edward, ini merupakan metode latihan pertama dari Johns Hopkins. Dalam model ini kelas terbagi dalam kelompok-kelompok kecil yang beranggotakan 3 sampai dengan 5 siswa yang berbeda-beda tingkat kemampuan, jenis kelamin, dan latar belakang etniknya, kemudian siswa akan bekerjasama dalam kelompok-kelompok kecilnya. Latihan dalam Teams games tournament (TGT) hampir sama seperti STAD dalam setiap hal kecuali satu, sebagai ganti kuis dan sistem skor perbaikan individu, TGT menggunakan turnamen permainan akademik. Dalam turnamen itu siswa bertanding mewakili timnya dengan anggota tim lain yang setara dalam kinerja akademik mereka yang lalu. Nur & Wikandari (2000) menjelaskan bahwa *Teams games tournament* (TGT) telah digunakan dalam berbagai macam mata pelajaran, dan paling cocok digunakan untuk mengajar tujuan latihan yang dirumuskan dengan tajam dengan satu jawaban benar, seperti perhitungan dan penerapan berciri matematika, dan fakta-fakta serta konsep IPA.

**c. Pendekatan Kelompok Kecil dalam *Teams Games Tournament***

Pendekatan yang digunakan dalam *Teams games tournament* adalah pendekatan secara kelompok yaitu dengan membentuk kelompok-kelompok kecil dalam latihan . Pembentukan kelompok kecil akan membuat siswa semakin aktif dalam latihan . Ciri dari pendekatan secara berkelompok dapat ditinjau dari segi:

1) Tujuan Pengajaran dalam Kelompok Kecil

Tujuan latihan dalam kelompok kecil yaitu; (a) member kesempatan kepada siswa untuk mengembangkan kemampuan memecahkan masalah secara rasional, (b) mengembangkan sikap social dan semangat bergotong royong (c) mendinamisasikan kegiatan kelompok dalam latihan sehingga setiap kelompok merasa memiliki tanggung jawab, dan (d) mengembangkan kemampuan kepemimpinan dalam kelompok tersebut (Dimyati dan Mundjiono, 2017).

2) Siswa dalam Latihan Kelompok Kecil

Agar kelompok kecil dapat berperan konstruktif dan produktif dalam latihan diharapkan; (a) anggota kelompok sadar diri menjadi anggota kelompok, (b) siswa sebagai anggota kelompok memiliki rasa tanggung jawab, (c) setiap anggota kelompok membina hubungan yang baik dan mendorong timbulnya semangat tim, dan (d) kelompok mewujudkan suatu kerja yang kompak (Dimyati dan Mundjiono, 2017).

3) Guru dalam Latihan Kelompok

Peranan guru dalam latihan kelompok yaitu; (a) pembentukan kelompok (c) perencanaan tugas kelompok, (d) pelaksanaan, dan (d) evaluasi hasil latihan kelompok.

**d. Komponen dan Pelaksanaan *Team Game Tournament* dalam Latihan**

Ada lima komponen utama dalam TGT, yaitu:

1. Penyajian kelas

Pada awal latihan guru menyampaikan materi dalam penyajian kelas, biasanya dilakukan dengan pengajaran langsung atau dengan ceramah, diskusi yang dipimpin guru. Pada saat penyajian kelas ini , siswa harus benar-benar memperhatikan dan memahami materi yang diberikan guru, karena akan membantu siswa bekerja lebih baik pada saat kerja kelompok dan pada saat game karena skor game akan menentukan skor kelompok.

2. Kelompok ( team )

Kelompok biasanya terdiri atas empat sampai dengan lima orang siswa. Fungsi kelompok adalah untuk lebih mendalami materi bersama teman kelompoknya dan lebih khusus untuk mempersiapkan anggota kelompok agar bekerja dengan baik dan optimal pada saat game.

3. Game

Game terdiri atas pertanyaan-pertanyaan yang dirancang untuk menguji pengetahuan yang didapat siswa dari penyajian kelas dan latihan kelompok. Kebanyakan game terdiri dari pertanyaan-pertanyaan sederhana bernomor. Siswa memilih kartu bernomor dan mencoba menjawab pertanyaan yang sesuai dengan nomor itu. Siswa yang menjawab benar pertanyaan itu akan mendapatkan skor.

4. Turnamen

Untuk memulai turnamen masing-masing peserta mengambil nomor undian.

5. Penghargaan kelompok (team recognise)

Guru kemudian mengumumkan kelompok yang menang, masing-masing team akan mendapat sertifikat atau hadiah apabila rata-rata skor memenuhi kriteria yang ditentukan.

| **Kriteria ( Rerata Kelompok )** | **Predikat** |
|---|---|
| ≥ 45 | Super Team |
| 40 – 45 | Great Team |
| 30 – 40 | Good Team |

**e. Implementasi Model Latihan TGT**

Dalam pengimplementasian yang hal yang harus diperhatikan yaitu.

1) Latihan terpusat pada siswa
2) Proses latihan dengan suasana berkompetisi
3) Latihan bersifat aktif (siswa berlomba untuk dapat menyelesaikan persoalan)
4) Latihan diterapkan dengan mengelompokkan siswa menjadi tim-tim
5) Dalam kompetisi diterapkan system point
6) Dalam kompetisi disesuaikan dengan kemampuan siswa atau dikenal kesetaraan dalam kinerja akademik
7) Kemajuan kelompok dapak diikuti oleh seluruh kelas melalui jurnal kelas yang diterbitkan secara mingguan
8) Dalam pemberian bimbingan guru mengacu pada jurnal
9) Adanya system penghargaan bagi siswa yang memperoleh point banyak

**f. Kelemahan dan Kelebihan Model Latihan TGT**

Riset tentang pengaruh latihan kooperatif dalam latihan telah banyak dilakukan oleh pakar latihan maupun oleh para guru di sekolah. Dari tinjuan psikologis, terdapat dasar teoritis yang kuat untuk memprediksi bahwa metode-

metode latihan kooperatif yang menggunakan tujuan kelompok dan tanggung jawab individual akan meningkatkan pencapaian prestasi siswa. Dua teori utama yang mendukung latihan kooperatif adalah teori motivasi dan teori kognitif.

Dari pespektif motivasional, struktur tujuan kooperatif menciptakan sebuah situasi di mana satu-satunya cara anggota kelompok bisa meraih tujuan pribadi mereka adalah jika kelompok mereka sukses. Oleh karena itu, mereka harus membantu teman satu timnya untuk melakukan apa pun agar kelompok berhasil dan mendorong anggota satu timnya untuk melakukan usaha maksimal.

Sedangkan dari perspektif teori kognitif, Slavin (2008) mengemukakan bahwa latihan kooperatif menekankan pada pengaruh dari kerja sama terhadap pencapaian tujuan latihan. Asumsi dasar dari teori pembangunan kognitif adalah bahwa interaksi di antara para siswa berkaitan dengan tugas-tugas yang sesuai mengingkatkan penguasaan mereka terhadap konsep kritik. Pengelompokan siswa yang heterogen mendorong interaksi yang kritis dan saling mendukung bagi pertumbuhan dan perkembangan pengetahuan atau kognitif. Penelitian psikologi kognitif menemukan bahwa jika informasi ingin dipertahankan di dalam memori dan berhubungan dengan informasi yang sudah ada di dalam memori, orang yang latihan harus terlibat dalam semacam pengaturan kembali kognitif, atau elaborasi dari materi. Salah satu cara elaborasi yang paling efektif adalah menjelaskan materinya kepada orang lain.

Namun demikian, tidak ada satupun model latihan yang cocok untuk semua materi, situasi dan anak. Setiap model latihan memiliki karakteristik yang menjadi penekanan dalam proses implementasinya dan sangat mendukung ketercapaian

tujuan latihan. Secara psikologis, lingkungan latihan yang diciptakan guru dapat direspon beragama oleh siswa sesuai dengan modalitas mereka. Dalam hal ini, latihan kooperatif dengan teknik TGT, memiliki keunggulan dan kelemahan dalam implementasinya terutama dalam hal pencapaian hasil latihan dan efek psikologis bagi siswa.

Slavin (2008), melaporkan beberapa laporan hasil riset tentang pengaruh latihan kooperatif terhadap pencapaian latihan siswa yang secara inplisit mengemukakan keunggulan dan kelemahan latihan TGT, sebagai berikut:

1) Para siswa di dalam kelas-kelas yang menggunakan TGT memperoleh teman yang secara signifikan lebih banyak dari kelompok rasial mereka dari pada siswa yang ada dalam kelas tradisional.
2) Meningkatkan perasaan/persepsi siswa bahwa hasil yang mereka peroleh tergantung dari kinerja dan bukannya pada keberuntungan.
3) TGT meningkatkan harga diri sosial pada siswa tetapi tidak untuk rasa harga diri akademik mereka.
4) TGT meningkatkan kekooperatifan terhadap yang lain (kerja sama verbal dan nonberbal, kompetisi yang lebih sedikit)
5) Keterlibatan siswa lebih tinggi dalam latihan bersama, tetapi menggunakan waktu yang lebih banyak.
6) TGT meningkatkan kehadiran siswa di sekolah pada remaja-remaja dengan gangguan emosional, lebih sedikit yang menerima skors atau perlakuan lain.

Sebuah catatan yang harus diperhatikan oleh guru dalam latihan TGT adalah bahwa nilai kelompok tidaklah mencerminkan nilai individual siswa. Dengan

demikian, guru harus merancang alat penilaian khusus untuk mengevaluasi tingkat pencapaian latihan siswa secara individual.

Kelebihan dan Kelemahan Latihan TGT.

Metode latihan kooperatif *Team Games Tournament* (TGT) ini mempunyai kelebihan dan kekurangan. Menurut Suarjana (2000:10) dalam Istiqomah (2017), yang merupakan kelebihan dari latihan TGT antara lain:

1) Lebih meningkatkan pencurahan waktu untuk tugas

2) Mengedepankan penerimaan terhadap perbedaan individu

3) Dengan waktu yang sedikit dapat menguasai materi secara mendalam

4) Proses latihan berlangsung dengan keaktifan dari siswa

5) Mendidik siswa untuk berlatih bersosialisasi dengan orang lain

6) Motivasi latihan lebih tinggi

7) Hasil latihan lebih baik

8) Meningkatkan kebaikan budi, kepekaan dan toleransi

Sedangkan kelemahan TGT adalah:

1) Bagi Pelatih/Guru

Sulitnya pengelompokan siswa yang mempunyai kemampuan heterogen dari segi akademis. Kelemahan ini akan dapat diatasi jika guru yang bertindak sebagai pemegang kendali teliti dalam menentukan pembagian kelompok waktu yang dihabiskan untuk diskusi oleh siswa cukup banyak sehingga melewati waktu

yang sudah ditetapkan. Kesulitan ini dapat diatasi jika guru mampu menguasai kelas secara menyeluruh.

2) Bagi Atlet/Siswa

Masih adanya siswa berkemampuan tinggi kurang terbiasa dan sulit memberikan penjelasan kepada siswa lainnya. Untuk mengatasi kelemahan ini, tugas guru adalah membimbing dengan baik siswa yang mempunyai kemampuan akademik tinggi agar dapat dan mampu menularkan pengetahuannya kepada siswa yang lain.

Kesimpulan

Dari pembahasan materi model latihan Teams Games Tournament (TGT) tersebut, maka dapat disimpulkan

1. Dengan model latihan TGT (*Teams Games Tournaments*) dapat meningkatkan motivasi dan hasil latihan siswa. Karena siswa dapat latihan lebih rileks, serta dapat menumbuhkan tanggung jawab, kejujuran, kerja sama, persaingan sehat dan keterlibatan latihan.
2. Dengan model latihan TGT (*Teams Games Tournaments*) dapat menambah wawasan tentang berbagai model latihan serta dapat meningkatkan kompetensi pelatih/guru.

**4. Proses Latihan Passing Atas Menerapkan Metode *Team Game Tournament***

Untuk menelusuri bagaimana cara proses latihan *passing* atas pada permainan bola voli yang dilakukan dengan metode *team games tournament (TGT),* dilakukan sebagai berikut:

1. Siswa dibagi dalam 5 (lima) kelompok (*team)*, dipilih secara acak atau dipasangkan.
2. Setelah terbentuk *team* masing-masing *team* diundi untuk mencari lawan seperti ada *team A, team B, team C, team D dan team E.*
3. Team A lawan team B, Team C lawan team A dan team E menunggu pemenang antara team A dengan team B.
4. Kepada masing-masing regu dijelaskan aturan permainannya, yakni masing-masing team hanya menggunakan teknik passing atas dimulai dari awal permainan, apabila ada regu team menggunakan teknik lain atau bolanya tidak mampu dikembalikan maka terjadi perpindahan bola.
5. Skor pertandingan disedeerhanakan misalnya sampai skor 10.

Apabila sudah berakhir maka setiap team digilir pasangannya, demikian seterusnya hingga berakhir waktu latihan.

Pada siswa sekolah dasar materi pelajaran diberikan secara sistematis. Hal tersebut harus dilakukan karena siswa sekolah dasar masih anak-anak yang masih tumbuh berkembang baik fisik maupun psikisnya.

## 5. Permainan Bola Voli

### a. Konsep Permainan Bola Voli

Pada awal penemuannya, olahraga permainan bola voli ini diberi nama Mintonette. Olahraga Mintonette ini pertama kali ditemukan oleh seorang

Instruktur pendidikan jasmani (*Director of Phsycal Education*) yang bernama William G. Morgan di YMCA pada tanggal 9 Februari 1895, di Holyoke, Massachusetts (Amerika Serikat).

William G. Morgan dilahirkan di Lockport, New York pada tahun 1870, dan meninggal pada tahun 1942. YMCA (Young Men's Christian Association) merupakan sebuah organisasi yang didedikasikan untuk mengajarkan ajaran-ajaran pokok umat Kristen kepada para pemuda, seperti yang telah diajarkan oleh Yesus. Organisasi ini didirikan pada tanggal 6 Juni 1884 di London, Inggris oleh George William.

Setelah bertemu dengan James Naismith (seorang pencipta olahraga bola basket yang lahir pada tanggal 6 November 1861, dan meninggal pada tanggal 28 November 1939), Morgan menciptakan sebuah olahraga baru yang bernama Mintonette. Sama halnya dengan James Naismith, William G. Morgan juga mendedikasikan hidupnya sebagai seorang instruktur pendidikan jasmani. William G. Morgan yang juga merupakan lulusan Springfield College of YMCA , menciptakan permainan Mintonette ini empat tahun setelah diciptakannya olahraga permainan basketball oleh James Naismith. Olahraga permainan Mintonette sebenarnya merupakan sebuah permainan yang diciptakan dengan mengkombinasikan beberapa jenis permainan. Tepatnya, permainan Mintonette diciptakan dengan mengadopsi empat macam karakter olahraga permainan menjadi satu, yaitu bola basket, baseball, tenis, dan yang terakhir adalah bola tangan *(handball)*. Pada awalnya, permainan ini diciptakan khusus bagi anggota YMCA

yang sudah tidak berusia muda lagi, sehingga permainan ini-pun dibuat tidak seaktif permainan bola basket.

Perubahan nama Mintonette menjadi volleyball (bola voli) terjadi pada pada tahun 1896, pada demonstrasi pertandingan pertamanya di International YMCA Training School. Pada awal tahun 1896 tersebut, Dr. Luther Halsey Gulick (*Director of the Professional Physical Education Training School* sekaligus sebagai *Executive Director of Department of Physical Education of the International Committee of YMCA*) mengundang dan meminta Morgan untuk mendemonstrasikan permainan baru yang telah ia ciptakan di stadion kampus yang baru. Pada sebuah konferensi yang bertempat di kampus YMCA, Springfield tersebut juga dihadiri oleh seluruh instruktur pendidikan jasmani. Dalam kesempatan tersebut, Morgan membawa dua tim yang pada masing-masing tim beranggotakan lima orang.

Dalam kesempatan itu, Morgan juga menjelaskan bahwa permainan tersebut adalah permainan yang dapat dimainkan di dalam maupun di luar ruangan dengan sangat leluasa. Dan menurut penjelasannya pada saat itu, permainan ini dapat juga dimainkan oleh banyak pemain. Tidak ada batasan jumlah pemain yang menjadi standar dalam permainan tersebut. Sedangkan sasaran dari permainan ini adalah mempertahankan bola agar tetap bergerak melewati net yang tinggi, dari satu wilayah ke wilayah lain (wilayah lawan).

Dewasa ini permainan bola voli termasuk di antara cabang-cabang olahraga yang paling populer. Hal ini ditunjang dengan masuknya bola voli sebagai materi wajib pada mata pelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan dan

diajarkan sejak sekolah dasar hingga sekolah menengah. Permainan bola voli termasuk cabang olahraga yang cukup aman dimainkan karena permainan dibatasi oleh net, sehingga tidak terjadi benturan dengan pemain lawan

Permainan bola voli menurut Suharno (2008: 5 – 6) adalah

> Suatu olahraga beregu yang pemainnya terdiri dari enam orang untuk masing-masing regu. Dimainkan oleh dua regu yang saling berhadapan dengan dipisahkan oleh net. Permainan ini dilakukan dengan pemantulan bola terhadap anggota tubuh dari kaki ke atas, dengan ketentuan perkenaan bola dengan anggota tubuh tersebut terjadi pada saat yang bersamaan dan bola tidak boleh tertahan, tetapi benar-benar dipukul dan memukul secara benar.

Tujuan permainan bola voli adalah setiap regu melewatkan bola secara teratur (baik), melalui atas net sampai bola tersebut menyentuh lantai di daerah lawan dan mencegah agar bola tidak menyentuh lantai di lapangan sendiri. Sebab bila bola menyentuh lapangan sendiri berarti mati atau permainan berakhir untuk satu nilai (poin),. Yang mendapat nilai adalah regu yang bola mati bukan di lapangannya.

Posisi bola pada saat permulaan permainan berada pada pemain kanan baris belakang. Pemain ini melakukan servis untuk permulaan permainan. Pemain ini harus melewatkan bola melalui atas net (boleh menyentuh net) ke daerah lawan. Pemain melakukan servis dari tempat yang telah ditentukan dan dengan ketentuan servis permainan bola voli.

Masing-masing regu berhak memainkan bola tiga kali pantulan atau sentuhan (kecuali perkenaan waktu membendung atau *block*) untuk mengembalikan bola ke daerah lawan. Seorang pemain tidak diperkenankan memukul atau menyentuh bola dua kali berturut-turut.

Regu yang menang adalah regu yang terlebih dahulu mencapai angka 25 untuk tiap set. Bila terjadi angka sama pada kedudukan 24 – 24, maka diberikan deuce dengan selisih angka 2. pertandingan secara keseluruhan dimenangkan oleh suatu regu apabila telah memenangkan tiga set (*three winning sets/the best of five games*).

Selain hal tersebut di atas juga permainan ini mudah dilakukannya dan alat yang digunakannya pun tidak banyak macamnya, sesuai dengan ciri khas permainan bola voli seperti yang dikemukakan oleh PBVSI (1995: 3) sebagai berikut.

> Permainan bola voli adalah suatu olahraga beregu dimainkan oleh dua regu dalam tiap lapangan dengan dipisahkan oleh net. Tujuan dari permainan itu adalah agar setiap regu melewatkan bola secara teratur (baik) melalui atas net sampai bola menyentuh lantai (mati) di daerah lawan, dan mencegah agar bola yang dilewatkan tidak menyentuh lantai dalam lapangan sendiri. Posisi bola pada saat mulainya bermain berada pada pemain kanan baris belakang. Ia melakukan servis, pukulan bola itu melewati atas net ke daerah lapangan lawan. Masing-masing regu berhak memainkan bola 3 x pantulan atau sentuhan (kecuali perkenaan waktu membendung) untuk mengembalikannya ke daerah lawan. Seorang pemain (kecuali pembendung) tidak diperkenankan memainkan (memukul) bola 2 x berturut-turut. Pemain memainkan bola di udara berlangsung secara teratur sampai bola tersebut menyentuh lantai, bola ke luar atau satu regu mengembalikan bola secara baik. Dalam permainan bolavoli, hanya regu yang sedang melakukan servis mendapat satu angka (kecuali dalam set penentu). Apabila regu penerima memenangkan dalam memainkan bola akan mendapat giliran servis (dalam set penentuan juga mendapat satu angka) dan tiap pemain melakukan pergeseran satu posisi searah jarum jam.

Menurut Bachtiar, dkk. (2018: 1.16), "permainan bola voli adalah permainan beregu di mana melibatkan lebih dari satu orang pemain misalnya bola voli pantai dari dua orang pemain tiap regu, bola voli sistem international tiap regu terdiri dari enam pemain".

Kedua kutipan di atas dapat disimpulkan bahwa permainan bola voli bersifat beregu, sehingga keberhasilan untuk bermainnya banyak ditentukan oleh

kerjasama pemain yang terdiri atas enam orang pemain. Prinsip permainan ini cukup sederhana, yakni memainkan bola sebelum bola itu menyentuh lantai lapangan. Sedangkan tujuannya adalah memenangkan permainan dengan cara mematikan bola di petak lawan, dan menjaga agar bola tidak jatuh di lapangan sendiri. Dengan demikian jelas bahwa permainan bola voli ini cukup sederhana dan tidak memerlukan peralatan yang banyak. Namun demikian setiap regu harus memiliki pemain yang memiliki teknik, fisik, taktik, dan mental yang memadai, serta kerja sama yang baik antara para pemain.

Keterampilan memainkan bola secara individu tidak akan ada artinya jika tidak dipadukan dengan kerja sama yang baik antar anggota tim/regu. Terjadinya kerja sama antar pemain dalam suatu pertandingan memungkinkan regu tersebut memenangkan pertandingan. Ini berarti, prinsip kerjasama antar pemain sangat diperlukan dalam permainan bola voli. Oleh karena itu, setiap pemain harus memiliki sikap toleransi, saling percaya, dan rela berkorban untuk menjaga kekompakan regu.

Permainan bola voli tidak akan berlangsung jika tidak ada peraturan-peraturan yang mengaturnya, sebagaimana diungkapkan Bachtiar, dkk. (2018: 1.17), "Permainan bola voli akan dapat berlangsung jika ada peraturan-peraturan yang mengatur baik mengenai bola, net, perlengkapan dan lapangan yang dipergunakan, cara memainkan bola oleh pemain, wasit dan offisial pertandingan yang membantu, sehingga Permainan dapat berjalan dengan lancar".

Posisi bola pada saat permulaan permainan berada pada pemain kanan baris belakang. Pemain ini melakukan servis untuk permulaan permainan. Pemain ini

harus melewatkan bola melalui atas net (boleh menyentuh net) ke daerah lawan. Pemain melakukan servis dari tempat yang telah ditentukan dan dengan ketentuan servis permainan bola voli.

**b. Teknik-teknik Dasar Permainan Bola voli**

Permainan bola voli dalam bentuk pertandingan yang diikuti oleh dua regu yang masing-masing regu terdiri atas enam orang pemain yang harus memiliki dan menguasai aspek-aspek fisik, teknik, taktik dan mental untuk memenangkan pertandingan tersebut.

Salah satu aspek yang perlu dikuasai adalah aspek teknik. Mengenai istilah teknik dalam cabang olahraga Bachtiar, dkk. (2018: 2.9) mengungkapkannya sebagai berikut:

> Teknik dapat diartikan sebagai proses kegiatan jasmani atau cara memainkan bola yang ditampilkan dalam bentuk gerakan secara efisien dan efektif untuk mencapai tujuan yang diinginkan serta sesuai dengan peraturan yang berlaku. Teknik yang baik selalu dilandasi oleh teori dan hukum-hukum pengetahuan serta peraturan permainan yang ada.

Berdasar pada pendapat Bachtiar, dkk. di atas, dapat penulis katakan bahwa teknik yang baik dalam permainan bola voli tentu dilandasi oleh teori dan hukumhukum serta peraturan permainan bola voli.

Berkaitan dengan teknik dalam permainan bola voli Ma'mun dan Subroto (2018: 51) mengemukakan pendapatnya sebagai berikut.

> Bila kita amati permainan bola voli dalam bentuk pertandingan yang diikuti oleh dua regu yang seimbang dan yang memiliki keterampilan tinggi, maka keterampilan tekniknya dapat kita tuliskan sebagai berikut.
>
> 1) Servis, fungsinya untuk mengawali permainan;
> 2) *Passing*, fungsinya untuk menerima/memainkan bola yang datang dari daerah lawan atau teman seregu:

3) Umpan, fungsinya untuk menyajikan bola kepada teman seregu sesuai dengan keinginannya sehingga teman seregu tersebut dapat melakukan serangan dengan sempurna;
4) Passing atas, fungsinya untuk melakukan serangan ke daerah lawan sehingga bola yang akan disebrangkan ke daerah lawan tersebut dapat mematikan minimal menyulitkan lawan dalam memainkan bola dengan sempurna;
5) *Block* atau block, fungsinya untuk menghadang serangan lawan dan dekat jaring sekaligus sebagai serangan balik ke pihak lawan; dan Recieve, menjaga bola menyentuh lantai.

Oleh karena itu, menurut Suhendro (2018: 2.40) "Untuk dapat bermain bola voli seorang pemain atau regu harus memiliki keterampilan teknik-teknik dalam permainan bola voli seperti: teknik passing atas, *passing* bawah, servis, smash, dan block".

*Passing* dalam permainan bola voli menurut Bachtiar, dkk. (2018: 2.10) merupakan "suatu teknik memainkan bola yang dilakukan oleh seorang pemain dengan satu atau dua tangan dengan tujuan untuk mengarahkan bola ke suatu tempat atau teman seregu untuk untuk selanjutnya dimainkan kembali". Menurut Ma'mun, Amung dan Toto Subroto (2018: 53) "...*pass* dan umpan adalah pukulan bola pertama setelah bola itu berada dalam permainan akibat dari serangan, servis lawan, atau permainan net, arah bola ditujukan kepada pengumpan atau penyerang regu. *Pass* lebih ditekankan untuk menerima dan mengoperkan bola ke teman seregunya.

Berdasar pada kutipan di atas dapat penulis simpulkan bahwa *passing* dalam permainan bola voli sangat penting. Kepentingan penguasaan teknik *pass* bola voli membawa konsekuensi bahwa teknik itu harus dipelajari oleh pemain sejak dini. Karena itu, para pemula atau pemain vang baru latihan bola voli harus

mengawali latihan nya dengan teknik *pass*. Hal itu sejalan dengan pendapat Maryanto (1998:93) sebagai berikut "Penggunaan teknik *passing* merupakan modal dasar untuk bisa bermain, kendati tanpa teknik *smesh* maupun *block*, permainan bisa berlangsung. Permainan bola voli yang berlangsung dengan menggunakan teknik *passing* semata".

Berdasarkan paparan di atas maka dapat disimpulkan bahwa teknik bermain bola voli cukup seragam sesuai dengan tuntutan peraturan permainannya. Bagi para pemula penekanan dalam latihan bola voli lebih difokuskan untuk penguasaan teknik *passing* karena *passing* dalam permainan permainan bola voli cukup dominan, baik untuk mewujudkan serangan maupun bertahan.

Jenis-jenis keterampilan *passing* menurut Mamun, dan Subroto (2018: 53) metiputi: "*pass*-bawah dan *pass*-atas normal, *pass*-bawah ke atas dan *pass*-atas ke depan pada bola rendah, *pass* bawah dan *pass*-atas bergeser diagonal 45 derajat ke depan, *pass*-bawah dan *pass*-atas pada bola jauh di samping badan, *pass*-bawah dan *pass*-atas dengan bergerak mundur 45 derajat, *pass*-bawah dan *pass*-atas ke belakang".

### c. Teknik Dasar *Passing* Atas Permainan Bola voli

Sebelum diuraikan tentang *passing* atas perlu kiranya di beri penjelasan tentang pengertian *passing* dan set-up. Hal ini perlu sekali dijelaskan mengingat kedua istilah tersebut di dalam perrnainan bola voli sering dicampuradukkan pengertiannya. Pengertian *passing* atas sering dinamakan dengan pengertian *passing*, padahal sebenarnya terdapat perbedaan yang prinsip.

Yang dimaksud *passing* atas bola voli menurut Mariyanto (1998:120) adalah "usaha atau upaya seorang pemain dengan cara menggunakan suatu teknik tertentu yang tujuannya adalah untuk mengoper bola kepada teman secepatnya untuk dimainkan di lapangan sendiri".

Suharno H.P., (1999:10) memberikan batasan antara kedua istilah tersebut sebagai berikut: "*Passing* adalah tindakan mem-volley bola dengan tujuan mengoperkan bola tersebut keteman regunya untuk dimainkan lagi dalam regunya sendiri sampai tiga kali" Jadi *passing* pada umumnya adalah memberi bola pertama setelah menerima bola dari pihak lawan. Sedangkan *passing* atas adalah "Tindakan mem-volley bola dengan tujuan mengumpan (memberikan umpan) untuk teman seregu dalam posisi net supaya diserangkan keregu lawan (umpan untuk di smash)". (Suharno, H.P., (1999:10). Jadi pada umumnya *passing* atas dilakukan oleh seorang pemain pengumpan setelah menerima *passing* dari temannya.

Dari uraian di atas penulis dapat menarik kesimpulan bahwa seorang pemain bola voli untuk dapat melakukan *passing* atas dengan baik sebelumnya harus sudah dapat melakukan *passing* dengan baik pula, dalam hal ini *passing* atas ke arah depan.

*Passing* atas atau set-up dapat ditinjau dari beberapa segi, antara lain:

1. *Passing* atas atau set-up menurut tingginya net:
    a. *High set-up* adalah *set-up* yang tingginya bola dari net minimum tiga meter.
    b. *Medium set-up* adalah *set-up* yang tingginya bola sekitar satu meter sampai dua meter.

c. *Low set-up* adalah *set-up* yang tingginya bola kurang dari satu meter di atas net.

d. *Push set-up* adalah *set-up* yang jalannya bola cepat ke arah sisi net dan tingginya sedikit di atas net.

2. *Passing* atas atau set-up menurut arah bola dari set-upper:

a. *Set-up* yang sejajar dengan net, ini dapat ke arah muka, dapat ke arah belakang set-upper.

b. *Set-up vertical* adalah *set-up* yang bolanya di atas set-upper, sedangkan arahnya sejajar dengan net.

c. *Set-up diagonal* adalah bola yang diumpankan dari daerah belakang lapangan ke depan net dengan arah silang.

Adapun *set-up* yang penulis utarakan untuk penelitian dan pengambilan data adalah yang termasuk dalam *high set-up* sejajar dengan net yang arahnya ke depan pengumpan. Mengenai hal tersebut Suharno HP (1999:51) mengemukakan sebagai berikut: "*High set-up* umpan normal *set-up* umpan itu harus memenuhi petunjuk umum seperti bola harus sejajar dengan net dan harus parabola di atas net. Normal set-up teknik dasar seperti *pass* atas, hanya disini bola harus di set-up parabol di atas net minimum tiga meter, serta bola harus sejajar dengan net antara set-upper dan *attacker*."

Kemudian mengenai *high set-up* ini beliau melanjutkan uraiannya sebagai berikut: "Teknik ini sangat berat bagi *set-upper* pelaksanaannya karena itu ini dasar *set-up* dalam *volley ball*. Selain melawan jarak yang jauh juga parabol bola yang

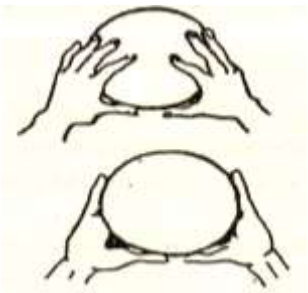
sangat tinggi, hingga *set-upper* harus mempunyai *strenght* yang baik serta koordinasi gerakan yang tinggi pula."

Dari penjelasan di atas atau dapat disimpulkan kalau *passing* adalah upaya memberikan bola pada teman seregu untuk dimainkan lagi sedangkan set up adalah upaya pemain memberikan bola kepada temannya untuk dilakukan serangan.

1) Sikap Permulaan

Pemain mengambil sikap siap normal, sikap siap normal di dalam permainan bola voli adalah pengambilan sikap tubuh sedemikian rupa sehingga memudahkan untuk secepatnya bergerak ke arah yang diinginkan. Adapun sikap siap normal yaitu pemain dengan salah satu kaki berada di depan kaki yang lain. Dianjurkan bila tidak kidal kaki kiri berada lebih ke depan dari kaki kanan. Lutut ditekuk badan agak condong sedikit ke depan, tangan siap berada di depan dada. Pada saat akan melakukan *passing*, maka segera menempatkan diri dibawah bola dan tangan di angkat ke atas depan kurang lebih setinggi dahi. Jari-jari tangan secara keseluruhan membentuk setengah bulatan, jari-jari direnggangkan sedikit antara yang satu dengan yang lain dan kedua ibu jari membentuk satu sudut.

Penempatan badan di bawah bola, lutut agak ditekukan, jari-jari tangan dibuka, pergelangan tangan agak ditekuk, dengan agak dibengkokkan di muka dahi. (Lihat Gambar).



Gambar 2.2 Posisi Jari-Jari Tangan Dengan Bola
(https://www. Teknik+bola+voli, disunting tangal 8 Maret 2019)

2. Sikap Saat Melakukan *Passing* Atas / *Set-up*

Gerakan ini dimulai dari meluruskan lutut, luruskan lengan serta gerakan cepat dari pergelangan tangan dan jari-jari tangan dengan gerakan yang berurutan, sedangkan perkenaan bola pada ujung jari-jari tangan bagian dalam. Gerakan dari pergelangan tangan dan lengan bawah adalah sangat menentukan hasil *set-up*. Untuk lebih jelas dapat dilihat pada Gambar 2.4 di bawah ini.

Gambar 2.3 Sikap Saat Melakukan *Set-up*
(https://www. Lapangan+bola+voli, disunting tanggal 8 Maret 2019)

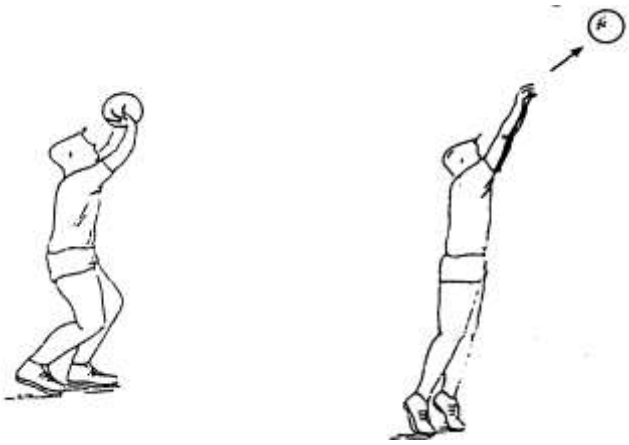
3. Sikap Akhir

Gerakan meluruskan tungkai kaki, badan serta lengan secara berurutan untuk menjaga supaya bola dapat lebih tepat diarahkan pada sasarannya. Dengan demikian ketepatan dalam mengumpan/*set-up* yang dilakukan dapat dipergunakan dalam permainan bola voli adalah pada waktu melakukan normal *set-up* atau *high set-up*.

Setelah bola berhasil di *passing* maka lengan harus lurus sebagai suatu lanjutan diikuti dengan badan dan langkah kaki ke depan agar koordinasi tetap

terjaga dengan baik. Gerakan tangan, pergelangan, lengan dan kaki merupakan suatu gerakan yang harmonis dan simultan; pandangan selalu ke arah jalannya bola.

Setelah bola selesai di *passing* atas maka segera diikuti sikap pengambilan sikap siap normal, dengan tujuan agar dapat bergerak lebih cepat untuk menyesuaikan diri dengan keadaan. Gerakan sikap akhir dapat dilihat pada Gambar 2.5 berikut ini.



Gambar 2.4 Sikap Akhir *Passing* Atas
(https://www. Lapangan+bola+voli, disunting tangal 8 Maret 2019)

**6. Komponen Fisik yang Menunjang *Passing* Atas Bola Voli**

Untuk meningkatkan keterampilan *passing* atas perlu ditunjang oleh beberapa komponen fisik. Komponen fisik yang dibutuhkan antara lain adalah:

**a. Power Otot Lengan**

Power otot lengan dibutuhkan, karena saat melakukan pukulan bola, harus dilakukan dengan kuat dan cepat. Pengertian power menurut Harsono (l988:176) adalah "hasil dari kekuatan dan kecepatan." Hal yang sama dikemukakan oleh Suharto (l997:l0l) bahwa: "power = strength x kecepatan . Selanjutnya Harsono (l988; 200) menjalaskan bahwa," Power adalah kemampuan otot untuk

mengerahkan kekuatan maksimal dalam waktu yang sangat cepat." Dari kutipan tersebut jelas bahwa dalam power terkandung unsur kekuatan dan kecepatan.

**b. Kesetimbangan Badan**

Selain power otot lengan, *passing* atas diperlukan kesetimbangan badan. Kesetimbangan badan ini diperlukan karena setelah melakukan *passing* pada bola, badan selanjutnya bergerak ke depan. Pengertian kesetimbangan tubuh, menurut Suharto (l997: l0l) adalah: ”kemampuan untuk mempertahankan suatu sikap tubuh tertentu secara benar.” Oleh karena itu keseimbangan tubuh sangat dibutuhkan oleh pemain bola voli, terutama setelah melakukan servis, smash dan memblok, di mana badan harus bergerak.

**B. Hasil Penelitian yang Relevan**

Penelitian yang relevan dengan penelitian yang penulis lakukan ini adalah penelitian yang sudah dilakukan oleh Yulianto (2011), judul penelitiannya, “Upaya Peningkatan Hasil Latihan Passing Atas Bolavoli Melalui Pendekatan Latihan Dengan Media Audio-Visual Pada Siswa Peserta ekstrakurikuler bola voli -3 Sma Negeri 1 Karanganyar Tahun Pelajaran 2010/2011”. Skripsi. Surakarta. Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sebelas Maret Surakarta, Juni. 2011. Dikutip dari http://eprints.uns.ac.id/7730/, tanggal 18 Agustus 2013. Hasil penelitiannya mengungkapkan sebagai berikut:

> Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peningkatan hasil latihan passing atas bolavoli melalui pendekatan latihan dengan media audio- visual yang meliputi; (1) Peningkatkan kemampuan melakukan passing bolavoli (penilaian produk) pada siswa peserta ekstrakurikuler bola voli -3 SMA Negeri 1 Karanganyar tahun pelajaran 2010/2011, (2) Peningkatkan hasil latihan passing atas bolavoli (Penilaian proses) pada siswa peserta

ekstrakurikuler bola voli -3 SMA Negeri 1 Karanganyar tahun pelajaran 2010 /2011.

## C. Anggapan Dasar

Anggapan dasar atau asumsi dasar diperlukan dalam suatu penelitian terutama berguna untuk menjadi dasar perumusan hipotesis yang diajukan dalam penelitian. Surakhmad, Winarno (2017:58) menjelaskan anggapan dasar adalah: "Sebuah titik tolak pemikiran yang kebenarannya diterima oleh penyelidik, dikatakan selanjutnya bahwa setiap penyelidik dapat merumuskan postulat yang berbeda. Seorang penyelidik mungkin meragukan suatu anggapan dasar yang oleh orang lain diterima sebagai kekurangan." Kutipan tersebut menjelaskan bahwa asumsi diterima kebenarannya oleh peneliti tersebut tanpa memerlukan pembuktian. Karena itu setiap peneliti mengajukan asumsi-asumsi yang melandasi penelitiannya. Anggapan dasar yang penulis ajukan dalam penelitian ini sebagai berikut:

Proses latihan *passing* atas permainan bola voli perlu dilakukan secara sistematis, karena memiliki tingkat kesulitan yang tinggi, siswa harus memiliki koordinasi yang baik antara mata, tangan, dan kaki agar bola yang di *passing* atas permainan bola voli bisa melambung dengan sempurna.

Proses latihan *passing* atas permainan bola voli dengan metode *team games tournament* memiliki keunggulan diantaranya siswa dapat mengarahkan bola agar supaya bolanya dapat diterima atau dimainkan oleh timnya. Siswa memiliki tanggung jawab agar bola tidak jatuh atau melakukan teknik selain teknik passing atas. Timbul motivasi untuk latihan dengan kerjasama antar tim.

## I. Hipotesis

Hipotesis adalah jawaban duga yang perlu dibuktikan kebenarannya. Surakhmad, Winarno, (2013: 68) "hipotesis adalah suatu jawaban duga yang dianggap besar kemungkinannya untuk menjadi jawaban yang benar" Karena hipotesis semacam bakal teori maka dalam hipotesis yang diutarakan dalam bentuk kalimat deklaratif."

Berdasarkan anggapan dasar serta pengertian hipotesus yang penulis jelaskan di atas, maka penulis mengajukan hipotesis penelitian ini sebagai berikut: "Latihan menerapkan metode *team games tournament* secara signifikan berpengaruh terhadap keterampilan *passing* atas permainan bola voli siswa ekstrakurikuler bola voli SMPN 1 Sariwangi Kabupaten Tasikmalaya."

# BAB III

# PROSEDUR PENELITIAN

## A. Metode Penelitian

Dalam penelitian ini penulis gunakan metode eksperimen. Metode ini dipergunakan atas dasar pertimbangan bahwa sifat penelitian ini adalah melakukan uji coba tentang sesuatu, yang dalam hal ini adalah latihan *passing* menggunakan Metode *Team Games Tournament* terhadap hasil *passing atas* permainan bola voli.

Surakhmad, Winarno, (2017:159) menjelaskan mengenai metode eksperimen sebagai berikut : "Bereksperimen ialah mengadakan kegiatan percobaan untuk

melihat sesuatu hasil." Nazir (2017:74) menjelaskan sebagai berikut, "Eksperimen adalah observasi di bawah kondisi buatan (*artificial condition*), di mana kondisi tersebut dibuat dan diatur oleh si peneliti. Dengan demikian, penelitian eksperimen adalah penelitian yang dilakukan dengan mengadakan manipulasi terhadap objek penelitian serta adanya kontrol."

Dari kutipan tersebut, maka bereksperimen adalah cara mengadakan kegiatan percobaan yang bertujuan untuk menemukan hubungan sebab-akibat antara variabel-variabel yang diselidiki. Artinya, penelitian eksperimen dilakukan untuk meneliti hubungan sebab-akibat.

Dalam hal ini yang dijadikan eksperimennya adalah latihan *passing* atas dengan menggunakan metode *team games tournament* yang dilakukan oleh siswa ekstrakurikuler bola voli SMPN 1 Sariwangi Kabupaten Kabupaten Tasikmalaya.

## B. Variabel Penelitian

43

Menurut Arikunto, Suharsimi (2018:99) variabel adalah “objek penelitian atau apa yang menjadi titik perhatian suatu penelitian”. Selanjutnya Arikunto, Suharsimi (2018:101) menjelaskan bahwa “ variabel yang mempengaruhi disebut variabel penyebab, variabel bebas atau independent variabel (X), sedangkan variabel akibat disebut variabel tak bebas, variabel tergantung, variabel terikat dari variabel dependent variabel (Y).

Dalam penelitian ini terdapat dua variabel, yaitu variabel bebas dan variabel terikat. Variabel bebasnya adalah latihan *passing atas* menggunakan metode *team games tournament,* sedangkan variabel terikatnya adalah dan hasil *passing* atas bola voli.

## C. Teknik Pengumpulan Data

Pengumpulan data yang aktual dapat menunjang keberhasilan suatu penelitian. Oleh karena itu dalam penelitian ini penulis menggunakan teknik pengumpulan data sebagai berikut :

a. Studi Lapangan

   Dalam penelitian ini penulis melakukan pengamatan langsung terhadap objek, yaitu pengumpulan data dengan meninjau dan melakukan pengamatan langsung terhadap objek yang diteliti.

b. Studi Kepustakaan

   Pengumpulan data teoretis dengan mencari, membaca, dan menelaah sebagai literatur buku-buku maupun catatan perkuliahan yang berhubungan dengan masalah yang dibahas dalam penelitian ini.

## D. Instrumen Penelitian

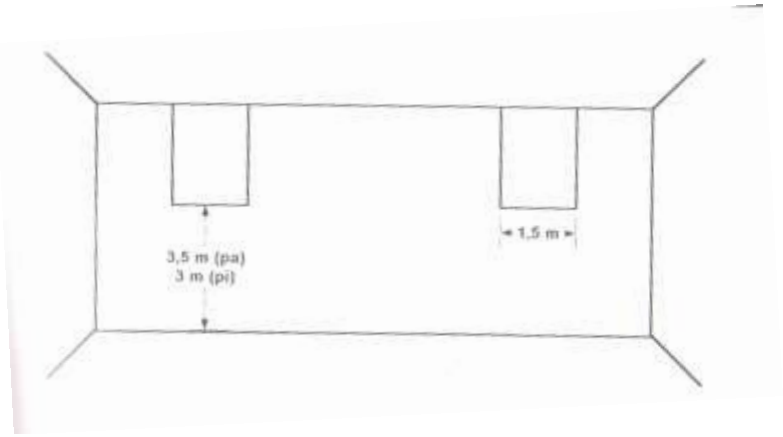
Dalam setiap penelitian, data merupakan faktor yang utama. Tanpa data penelitian tersebut tidak akan terjadi karena penelitian yang sebenarnya bukan hanya mengumpulkan data saja tetapi justru data tersebut diolah atau dianalisis sehingga peneliti dapat menafsirkan hasil penelitiannya berdasarkan data yang diperoleh.

Banyak cara yang dapat dilakukan untuk memperoleh data penelitian. Salah satu di antaranya adalah dengan teknik tes. Menurut Arikunto, Suharsimi (2018:139) tes adalah “serentetan pertanyaan atau latihan atau alat lain yang digunakan untuk mengukur keterampilan, pengetahuan, inteligensia, kemampuan atau bakat yang dimiliki oleh individu atau kelompok”.

Sesuai dengan data yang diinginkan, maka instrumen penelitian yang digunakan dalam penelitian ini menurut Nurhasan dan Abdul Narlan (2018:160-161) proses pengambilan data *passing* atas ini dilakukan dengan langkah-langkah atau prosedur sebagai berikut:

> Perlengkapan yang digunakan dalam tes *passing* atas adalah ruangan yang luasnya mendukung untuk melakukan tes *passing* atas.
> Unsur pendukung prosedur pelaksanaan tes *passing* atas adalah:
> Alat dan perlengkapan yang dibutuhkan dalam instrumen ini sebagai berikut:
> a. Simpai dengan diameter 1 meter.
> b. Bola Voli sebanyak 3 buah.
> c. Stopwatch
> Petunjuk Pelaksanaan:
> - Peserta Tes berdiri di bawah petak sasaran
> - Begitu tanda dimulainya tes diberikan/stopwatch dijalankan, maka bola dilemparkan ke dinnding dari tempat yang bebas.
> - Setelah bola memantul kembali, bola di pass ke dinding ke dalam kotak sasaran.
>
> Cara menskor (menghitung):
> - Bola yang di pas secara sah sesuai dengan peraturan permainan bola voli selama satu menit.
> - Jumlah sentuhan-sentuhan yang sah degan bola mengenai dinding pada petak sasaran atau bola mengenai garis kotak sasaran.
>
> Tidak diberi angka:
> - Bola yang ditangkap atau tidak dapat dikuasai
> - Bola menyentuh lantai, dimulai lagi dengan lemparan
> - Lemparan-lemparan tidak dihitung.

Untuk lebih jelas ukuran lapangan tes keterampilan *passing* atas bola voli dapat dilihat pada Gambar 3.1 berikut ini.



Gambar 3.1 Lapangan untuk Tes Pas Atas Permainan Bola Voli
(Nurhasan dan Abdul Narlan, 2014:161)

## E. Populasi dan Sampel

Populasi menurut Arikunto, Suharsimi (2018:15) menjelaskan, "Populasi adalah keseluruhan objek penelitian atau semua elemen yang ada dalam wilayah penelitian". Dengan demikian dapat penulis artikan bahwa populasi adalah keseluruhan yang dijadikan objek penelitian. Populasi dapat berupa orang, benda, wilayah. Populasi harus benar-benar ditentukan supaya penelitian tepat pada sasaran yang ingin dituju. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa ekstrakurikuler bola voli SMPN 1 Sariwangi Kabupaten Tasikmalaya sebanyak 45 orang.

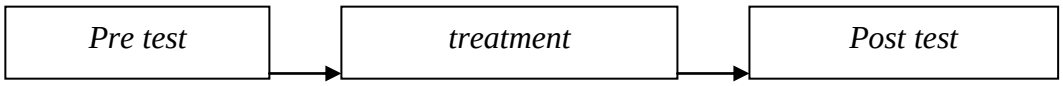
Mengingat berbagai pertimbangan dalam pelaksanaan ini seperti terbatasnya waktu, tenaga dan anggaran, maka penulis menetapkan sampel penelitian sebanyak 20 orang. Teknik pengambilan sampel dilakukan secara random.

Selanjutnya Arikunto, Suharsimi (2018:117) menjelaskan pengertian sampel adalah "sebagian atau wakil populasi yang diteliti". Karena jumlah sampel penulis tetapkan sebanyak 20 orang, maka sebagian populasi dijadikan sampel penelitian. Setelah diketahui jumlah sampel selanjutnya nama-nama siswa ditulis dalam sehelai kertas ukuran 3 x 4 cm, kemudian digulung dan dimasukan ke dalam sebuah gelas, dikocok-kocok dan dikeluarkan satu-persatu hingga berjumlah 20 orang.

Setelah diperoleh sampel penelitian, maka seluruh sampel tersebut mengadakan tes awal berupa tes "keterampilan passing atas bola voli ", dengan prosedur pelaksanaan sebagaimana diungkapkan pada bagian instrumen penelitian.

## F. Desain Penelitian

Dalam suatu penelitian eksperimental perlu dipilih suatu desain penelitian yang tepat, sesuai dengan kebutuhan variabel-variabel yang terkandung dalam penelitian. Desain penelitian ini adalah "*Pre test – Treatment- post test design*" yang dilukiskan dalam Gambar 3.1 di bawah ini.




Gambar 3.2 Desain Penelitian

Keterangan :

*Pres test* = *Post test* = tes keterampilan *passing* atas bola voli

*Treatment* = Latihan *passing* atas dengan menggunakan metode *team games tournament*

## G. Langkah-langkah Penelitian

Langkah-langkah yang penulis lakukan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Tahap Persiapan

a. Observasi ke tempat penelitian, yaitu ke sekolah yang akan dijadikan tempat pelaksanaan penelitian (SMPN 1 Sariwangi Kabupaten Tasikmalaya) untuk meminta izin melakukan penelitian.

b. Menyusun proposal penelitian dengan dibimbing calon Dosen Pembimbing Skripsi.

c. Seminar proposal penelitian untuk memperoleh masukan-masukan dalam pelaksanaan penelitian.

d. Pengurusan surat-surat rekomendasi penelitian.

2. Tahap Pelaksanaan

a. Memberikan pengarahan kepada sampel mengenai proses pelaksanaan latihan passing atas menggunakan alat bantu rentang tali.

b. Melakukan pengambilan data tes awal dan tes akhir keterampilan passing atas bola voli.

3. Tahap Akhir

a. Melakukan pengolahan data hasil penelitian dengan menggunakan rumus-rumus statistik.

b. Menyusun draf skripsi lengkap dengan hasil penelitian kemudian melakukan bimbingan kepada Dosen Pembimbing Skripsi yang telah ditetapkan Dewan Bimbingan Skripsi (DBS)

c. Ujian sidang skripsi, tahap ini merupakan tahap akhir dari rangkaian kegiatan penelitian yang penulis lakukan sekaligus penyempurnaan skripsi yang direkomendasikan oleh jajaran panitia ujian skripsi.

## H. Teknik Pengolahan Data dan Analisis

Untuk menguji hipotesis penelitian, maka pengujian dilakukan dengan menggunakan rumus-rumus statistika dengan langkah-langkah sebagai berikut :

1. Menghitung skor rata-rata (*mean*) dari masing-masing tes, dengan rumus sebagai berikur :

$$\overline{X} = \frac{\sum fix}{n}$$

Keterangan :

$\overline{X}$ : Nilai rata-rata yang dicari

Σ : Sigma atau Jumlah

fi : Frekuensi

n : jumlah sampel

2. Menghitung standar deviasi atau simpangan baku, dengan rumus sebagai berikut :

$$S = \left( \sqrt{\frac{\sum fi(x - \bar{x})^2}{n-1}} \right)^2$$

Keterangan :

S : Simpangan baku yang dicari

p : Panjang kelas interval

n : Jumlah sampel

fi : Frekuensi

3. Menghitung varians dari masing-masing tes, rumus yang digunakan adalah sebagai berikut :

$$S^2 = \left( \sqrt{\frac{\sum fi(x - \bar{x})^2}{n-1}} \right)^2$$

Keterangan :

$S^2$ : Nilai varians yang dicari

p : Panjang kelas interval

n : Jumlah sampel

Σ : Sigma atau Jumlah

fi : Frekuensi

4. Menguji normalitas data dari setiap tes melalui perhitungan statistik $\chi^2$ (chi–kuadrat), dengan rumus sebagai berikut :

$$\chi^2 = \frac{(Oi - Ei)^2}{Ei}$$

Keterangan :

$\chi^2$ : Chi–kuadrat adalah lambang yang menyatakan nilai normalitas

Oi : Frekuensi nyata atau nilai obervasi/pengamatan

Ei : Frekuensi teoretis atau ekspektasi, yaitu = luas kelas interval dikalikan dengan jumlah sampel dalam kelompok.

Kriteria pengujian dengan menggunakan distribusi chi–kuadrat dengan taraf nyata ($\alpha$) = 0,05 dan dk = k – 3 adalah apabila $\chi^2_{(1 - ½ \alpha)(k - 3)}$ atau $\chi^2$ dari daftar chi–kuadrat lebih besar atau sama dengan hasil penghitungan statistik $\chi^2$, maka data-data dari setiap tes berdistribusi normal dapat diterima, untuk harga $\chi^2$ lainnya ditolak.

5. Menguji homogenitas data melalui penghitungan statistik F, dengan rumus :

$$F = \frac{\text{Varians terbesar}}{\text{Varians terkecil}}$$

Kriteria pengujian dengan menggunakan distribusi F dengan taraf nyata (α) = 0,05 dan dk = n – 1 adalah apabila $F_{hitung}$ lebih kecil atau sama dengan F ½α ($v_1$, $v_2$), maka data-data dari kelompok tes itu homogen. F ½α ($v_1$, $v_2$) didapat dari daftar distribusi F dengan peluang ½ α, sedangkan derajat kebebasan $v_1$ dan $v_2$ masing-masing sesuai dengan dk pembilang dan dk penyebut = n.

7. Menguji diterima atau ditolaknya hipotesis melalui pendekatan uji kesamaan rata-rata : uji satu pihak (uji t') dengan rumus sebagai berikut :

$$t' = \frac{\overline{X}_1 - \overline{X}_2}{\sqrt{\frac{S_1^2}{n_1} + \frac{S_2^2}{n_2}}}$$

Kriteria penerimaan hipotesis adalah terima hipotesis (Ho) jika:

$-\frac{w_1 t_1 + w_2 t_2}{w_1 + w_2} < t' < \frac{w_1 t_1 + w_2 t_2}{w_1 + w_2}$ dan tolak dalam hal lainnya, dimana $w_1 = \frac{S_1^2}{n_1}$, $w_2 = \frac{S_2^2}{n_2}$, $t_1 = t\,(1 - ½\,\alpha)\,(n_1 - 1)$, dan $t_2 = t\,(1 - ½\,\alpha)\,(n_2 - 1)$.

Apabila data tersebut tidak berdistribusi normal dan homogen, maka digunakan analisis statistik non–parametrik dengan menggunakan uji tes *Wilcoxon*.

## I. Waktu dan Tempat Penelitian

### 1. Waktu Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Pebruari sampai April 2019

### 2. Tempat Penelitian

Tempat penelitian dilakukan di lapangan bola voli SMPN 1 Sariwangi Kabupaten Tasikmalaya.

# BAB IV

# HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

## A. Deskripsi Data

Dengan menggunakan prosedur pengolahan data sebagaimana diungkapkan pada Bab III, maka hasil pengolahan data dapat penulis uraikan pada bagian berikut.

Hasil penghitungan nilai rata-rata, simpangan baku dan varians hasil latihan *passing* atas bola voli menggunakan berbagai bentuk variasi passing atas dapat dilihat pada Tabel 4.1 di bawah ini.

**Tabel 4.1**

**Hasil Penghitungan Nilai Rata-rata, Simpangan Baku, dan Varians**

| Variabel Tes | Nilai Rata-rata | Simpangan Baku | Varians |
|---|---|---|---|
| Tes Awal | 19,0 | 2,3 | 5,29 |

| | | | |
|---|---|---|---|
| Tes Akhir | 22,5 | 3,4 | 11,56 |

## B. Pengujian Persyaratan Analisis

### 1. Hasil Penghitungan Distribusi Normal

Pengujian normalitas tes ini menggunakan tes kecocokan chi-kuadrat. Hasil pengujian akan menentukan pendekatan mana yang akan dipergunakan dalam analisis data, apakah pendekatan parametrik atau non-parametrik. Pendekatan parametrik digunakan apabila hasil pengujian tes tersebut ternyata normal. Sedangkan pendekatan non-parametrik digunakan apabila hasil pengujian tes tersebut ternyata tidak normal.

Setelah dihitung diperoleh hasil sebagaimana dalam Tabel 4.2 di bawah ini.

**Tabel 4.2**

**Hasil Pengujian Distribusi Normal Latihan *Passing* Atas Bola voli**

| Variabel Tes | Nilai Chi-kuadrat hitung | Batas Penolakan Hipotesis *) | Kesimpulan |
|---|---|---|---|
| Tes Awal | 2,08 | 5,99 | Normal |
| Tes Akhir | 0,79 | 5,99 | Normal |

*) $\alpha = 0,05$

**2. Hasil Penghitungan Homogenitas**

Untuk mengetahui homogen atau tidaknya sampel yang diteliti, maka perlu dihitung homogenitas sampel penelitian. Pengujian homogenitas ini juga merupakan salah satu syarat digunakannya uji t. Hasil penghitungan homogenitas sampel sebagaimana dalam Tabel 4.3 berikut ini.

**Tabel 4.3**
**Hasil Pengujian Homogenitas**

| Variabel Tes | Nilai F-hitung | F-tabel $\alpha = 0,05$ (20, 20) | Kesimpulan |
|---|---|---|---|
| Tes Awal<br><br>Tes Akhir | 2,19 | 2,12 | Homogen |

Dari Tabel 4.3 di atas dapat dilihat hasilnya bahwa nilai F-hitung lebih kecil atau berada dalam F-tabel, dengan demikian hasilnya homogen.

## C. Pengujian Hipotesis

Uji peningkatan hasil latihan *passing* atas menggunakan metode *team games tournament*. Pengujian bertujuan untuk membuktikan apakah hipotesis yang ditetapkan itu benar atau tidak. Untuk membuktikannya penulis menggunakan uji kesamaan dua rata-rata : uji satu pihak dengan menggunakan uji t'. Uji ini bertujuan untuk mengetahui ada tidaknya perbedaan yang signifikan (berarti) dari dua variabel yang diteliti.

Hipotesis nol penelitian ini adalah "latihan dengan menggunakan metode *team games tournament* tidak berpengaruh secara signifikan terhadap keterampilan pasing atas permainan bola voli pada siswa peserta ekstrakurkuler bola voli SMPN 1 Sariwangi Kabupaten Tasikmalaya."

Hasil pengujian hipotesis adalah sebagaimana dalam Tabel 4.4 berikut ini.

**Tabel 4.4**
**Hasil Pengujian Hipotesis Latihan *Passing* Atas Bola voli**

| Variabel Tes | t1-hitung | t1-tabel $\alpha = 0,05$ | Kesimpulan |
|---|---|---|---|
| Tes Awal<br><br>Tes Akhir | 3,80 | 1,73 | Signifikan |

Kriteria pengujian, terima hipotesis (Ho) jika $-t1\ (1-\alpha) < t1 < (1-\alpha)$, di mana $t\ (1-\alpha)$ di dapat dari distribusi t1 dengan derajat kebebasan (dk) = n 1 + n2 –2 dan peluang $(1-\alpha)$. Tarap nyata $\alpha = 0,05$ atau tingkat kepercayaan 95 % untuk harga lainnya hipotesis ditolak. Artinya hipotesis nol ($H_0$) diterima apabila t hitung berada dalam daerah penerimaan yakni $-1,73 < t < 1,73$ dan tolak $H_0$ jika t-hitung mempunyai harga lain.

Hipotesis nol penelitian ini adalah “Tidak terdapat pengaruh yang berarti latihan *passing* atas menggunakan metode *team games tournament* terhadap keterampilan *passing* atas pada permainan bola voli pada siswa ekstrakurikuler Bola Voli SMPN 1 Sariwangi Kabupaten Tasikmalaya Tahun Ajaran 2018/2019 ”

Dari Tabel 4.5 tersebut terlihat nilai t-hitung sebesar 3,80 berada di luar daerah penerimaan nilai t-tabel sebesar 1,73 artinya latihan *passing* atas menggunakan metode *team games tournament* secara signifikan berpengaruh terhadap keterampilan *passing* atas permainan bola voli. Ini berarti “Terdapat pengaruh yang berarti latihan *passing* atas menggunakan metode *team games tournament* terhadap keterampilan *passing atas* pada permainan bola voli pada siswa ekstrakurikuler bola voli SMPN 1 Sariwangi Kabupaten Tasikmalaya Tahun Ajaran 2018/2019 .”

Hipotesis penelitian yang diajukan adalah “Latihan *passing* menggunakan metode *team games tournament* secara signifikan berpengaruh terhadap keterampilan *passing atas* permainan bola voli siswa ekstrakurikuler bola voli SMPN 1 Sariwangi Kabupaten Tasikmalaya Tahun Ajaran 2018/2019 .”

Hipotesis tersebut diterima, karena terbukti dari hasil penelitian bahwa latihan menggunakan metode *team games tournament* secara signifikan berpengaruh terhadap keterampilan *passing* atas permainan bola voli siswa ekstrakurikuler bola voli SMPN 1 Sariwangi Kabupaten Tasikmalaya Tahun Ajaran 2018/2019 ”.

## D. Pembahasan Hasil Penelitian

Dalam pembahasan hasil penelitian ini, penulis mengadakan pencocokan terhadap hipotesis penelitian yang diajukan. Adapun hipotesis penelitian yang penulis ajukan sebagaimana dalam Bab II penelitian ini adalah sebagai berikut:

"Latihan menggunakan metode *team games tournament* secara signifikan berpengaruh terhadap hasil *passing* atas bola voli siswa ekstrakurikuler bola voli SMPN 1 Sariwangi Kabupaten Tasikmalaya Tahun Ajaran 2018/2019 ."

Hipotesis tersebut hasilnya diterima, karena terbukti dari pengujian hipotesis secara statistika dengan perolehan hasil t-hitung sebesar 3,80 berada di luar daerah penerimaan t-tabel 1,73 yang berarti bahwa latihan *passing* atas menggunakan metode *team games tournament* secara signifikan berpengaruh terhadap keterampilan *passing atas* permainan bola voli untuk siswa ekstrakurikuler bola voli SMPN 1 Sariwangi Kabupaten Tasikmalaya Tahun Ajaran 2018/2019."

Permainan bola voli berperan dalam meningkatkan jumlah pemain aktif dan merupakan wahana pembinaan usia dini. Olahragawan muda akan lebih mudah mempelajari keterampilan bola voli, sebab agak sulit mengembangkan keterampilan tersebut pada usia dewasa. Permainan bola voli memberikan kesempatan kepada anak untuk mengembangkan berbagai kemampuan, fisik, mental, dan sosial sebagai dasar dalam pengembangan prestasi bola voli sebenarnya. Hal ini selaras pula dengan teori pelatihan bahwa permainan bola voli dimulai pada usia 11 – 12 tahun yang diharapkan mencapai puncaknya pada usia 20 – 25 tahun.

Permainan bola voli merupakan salah satu bentuk pencapaian tujuan pendidikan jasmani disekolah dasar sebagaimana dikemukakan Ateng, Abdul Kadir

(1992:23) yaitu peningkatan kemampuan dan keterampilan jasmani, pertumbuhan kecerdasan dan pembentukan watak. terkait dengan itu, analisis berikut menggambarkan nilai-nilai pendidikan yang terkandung dalam permainan bola voli, yaitu: (1) nilai-nilai sosial seperti kerjasama dan toleransi; (2) nilai-nilai kompetitif seperti sikap pantang menyerah, berusaha merebut peluang; (3) nilai-nilai sportivitas seperti mau mengakui keunggulan lawan dan mengakui keterbatasan diri; (4) keterampilan berfikir dan kreativitas seperti penerapan taktik dalam situasi permainan yang komplek untuk memenangkan suatu permainan; (5) taat pada aturan karena dalam permainan di batasi oleh aturan-aturan yang disepakati bersama.

Permainan bola voli termasuk aktivitas permainan kompetitif Werner (1979) yang pendapatnya dikutip oleh Yudiana,(2008:3) menyatakan bahwa "aktivitas permainan adalah aktivitas kompetitif yang dilakukan secara individual atau kelompok dengan menerapkan aturan dan penilaian yang objektif terhadap penampilan kemampuan keterampilan gerak yang dimiliki strategi dengan maksud untuk mencapai kemenangan". Begitu juga yang dinyatakan oleh Saunders (1999) dan Stanley (1977) yang dikutip oleh Wall dan Murray (1994) dalam buku Yudiana, Yuyun (2008:3) bahwa "permainan adalah aktivitas kompetitif secara individual atau kelompok dengan maksud untuk menang, dengan menggunakan strategi dan keterampilan untuk menjaga lawan secara individu atau kelompok dari kemenangan."

Bahkan menurut Lutan, Rusli (1988:123) bahwa, "aktivitas permainan lebih mengarah kepada kegiatan bermain. Dan karakteristik kegiatan bermainnya

dilaksanakan sesuai dengan kebutuhan peragaan ketangkasan fisik, yang bentuknya meliputi aktivitas keterampilan, kesegaran jasmani, atau kombinasi dari keduanya."

Menurut para ahli (Sutoto, Mukholid, dan Aminah, 2018:129) bahwa "permainan merupakan aktivitas yang sangat digemari oleh anak-anak, para remaja, dan bahkan para orang tua." Ada yang berpendapat bahwa permainan atau bermain berguna bagi perkembangan pribadi, yang positif dan menyenangkan. Ada pula yang berpendapat bahwa permainan bermanfaat bagi perkembangan biologis dan juga pendidikan. Melalui permainan dapat dikembangkan kestabilan dan pengendalian emosi yang sangat penting bagi keseimbangan mental. Melalui permainan juga dapat dikembangkan kecepatan proses hubungan hidup antara individu dengan individu, individu dengan kelompok, kelompok dengan kelompok, bahkan antara negara dan bangsa sedunia.

Permainan merupakan bagian dari bidang kajian pendidikan jasmani yang mempunyai banyak sekali kegiatannya. Karena permainan dapat mengembangkan kemampuan-kemampuan yang bersifat jasmani, koordinasi gerak, kejiwaan, dan sosial. Melalui permainan akan terkondisikan dan mempersiapkan anak untuk mampu melakukan aktivitas-aktivitas olahraga lainnya, seperti: atletik, sepakbola, bola voli, bolabasket, senam, dan berenang (Sutoto, Mukholid, dan Aminah, 2018:128). Menurut Ateng (1992:2) bahwa "dunia anak adalah dunia bermain sehingga penyajian dalam latihan pendidikan jasmaninya haruslah dalam bentuk permainan". Permainan berperan sebagai kendaraan pertama untuk mempelajari diri sendiri dan dunia sekitarnya. Melalui permainan, indivual atau kelompok, aktif

atau diam, anak-anak mengembangkan pemahaman dasar dari dunia tempat mereka hidup.

Kesempatan untuk bermain yang berarti melatih diri adalah syarat mutlak bagi anak untuk pertumbuhannya. Bermain sama pentingnya dengan makan, minum dan pakaian. Bahkan orang yang melarang anak bermain sebenarnya berbuat suatu kejahatan yang besar terhadap anak. Bermain dikalangan manusia, di dalam kehidupan bermasyarakat merupakan latihan untuk dapat hidup sebagai manusia. Makin banyak kesempatan bermain, makin sempurnalah penyesuaian anak terhadap kebutuhan hidup dalam masyarakatnya dikemudian kelak.

Dalam menerapkan bentuk latihan bola voli kepada anak-anak sekolah dasar perlu ditumbuhkan motivasi-motivasi latihan. Cara yang dapat dilakukan adalah dengan variasi-variasi model latihan, sehingga tidak membosankan. Dilakukannya dalam bentuk kompetitif adalah salah satu cara yang dapat diberikan, seperti apabila siswa mampu membuat skor tertinggi dengan cara hasil servis masuk pada petak nilai baik maka diberi pujian.

Dengan menggunakan proses latihan *passing* atas menggunakan Metode *Team Games Tournament* dapat memotivasi anak untuk giat berlatih karena unsur variasi-variasi gerak dapat diperoleh dengan bentuk latihan ini, selain itu kekerapan dalam melakukan gerak lebih sering dilakukan dibandingkan dengan permainan bola voli yang sebenarnya.

# BAB V

# SIMPULAN DAN SARAN

## A. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pengujian hipotesis dengan menggunakan pendekatan statistika, penulis dapat menyimpulkan hasil penelitian sebagai berikut : Terdapat pengaruh yang signifikan latihan passing atas dengan menggunakan metode *team games tournament* terhadap hasil passing atas permainan bola voli siswa ekstrakurikuler bola voli SMPN 1 Sariwangi Kabupaten Tasikmalaya Tahun Ajaran 2018/2019." Hal ini berarti bahwa latihan menggunakan metode *team games tournament* efektif terhadap hasil passing atas permainan bola voli.

## B. Saran-saran

Mengacu pada hasil yang telah diperoleh penelitian ini, maka penulis menyarankan beberapa hal sebagai berikut :

1. Kepada guru Pendidikan jasmani, pelatih bola voli atau siswa peserta ekstrakurikuler bola voli agar menggunakan metode *team games tournament* untuk meningkatkan keterampilan passing atas permainan bola voli.
2. Disarankan kepada yang berminat meneliti yang sama agar melakukan penelitian dengan jenis keterampilan kombinasi antara passing atas dengan passing bawah permainan bola voli.