

PENGARUH METODE *DISTRIBUTED PRACTICE* TERHADAP HASIL PASSING BAWAH PERMAINAN BOLA VOLI PADA EKSTRAKULIKULER DI MTS HIDAYATUL ISLAMIYAH

Rizki Fazri Septian¹, Rhama Nurwansyah Sumarsono², Tedi Purbangkara³

¹²³(Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi), (Jl.HS Ronggo Waluyo, Kecamatan Teluk Jambe Timur Kabupaten Karawang, Jawa Barat, Indonesia 41361)

¹ E-mail : rizkyfazriseptian16@gmail.com

Abstrak

Tujuan dari penelitian ini adalah agar mengetahui perlunya media pembelajaran yang mampu meningkatkan minat anak sehingga mampu untuk meningkatkan kompetensi dalam segi pembelajaran bola voli. Serta kurangnya fasilitas olahraga yang ada disekolah untuk pembelajaran bola voli tersebut. Minimnya minat anak dalam ketertarikan dalam pembelajaran bola voli passing bawah. Terdapat anak atau siswa dalam ekstrakurikuler di MTs Hidayatul Islamiyah yang tidak siap menerima bola pada saat dilemparkan oleh pelatih, pendekatan penelitian ini sangat dibutuhkan dalam penelitian, karena itu peneliti menggunakan pendekatan kuantitatif. Karena berdasarkan rumusan masalah dan juga judul peneliti yang diambil. Definisi tentang penelitian kuantitatif yaitu peneliti yang didasari pada asumsi, kemudian variabel beserta analisis dengan menggunakan metode penelitian yang telah valid, terutama dalam hal penelitian kuantitatif. Berdasarkan hasil dalam analisa serta pembahasan maka dapat disimpulkan pengaruh metode *distributed practice* terhadap hasil passing bawah bola voli pada ekstrakurikuler di MTs Hidayatul Islamiyah, yakni tentang metode *distributed practice* dan hasil passing bawah. Ketika sudah diberi perlakuan *brady test* kemudian di analisis data dan juga pengujian hipotesis dari rata-rata sebelum perlakuan dan sesudah diberi perlakuan mengalami peningkatan yang cukup signifikan dari 23,00 menjadi 29,40 sedangkan hasil perhitungan hipotesis dengan nilai sig $0,000 < 0,05$. Bagi seorang guru/pelatih metode *distributed practice* ini dapat dijadikan sebagai metode yang cocok untuk meningkatkan passing bawah dalam permainan bola voli di ekstrakurikuler. Bagi siswa berusaha untuk tampil lebih percaya diri, termotivasi dan memahami pokok bahasa materi yang disampaikan pelatih atau guru agar mendapatkan hasil latihan yang maksimal.

Kata kunci: *Distributed Practice*, Kuantitatif, Tes Brady, Ekstrakurikuler, Bola Voli

Abstract

The purpose of this research is to find out the need for learning media that can increase children's interest so that they are able to increase competence in terms of learning volleyball. As well as the lack of sports facilities in schools for learning volleyball. The lack of interest in children in learning to play lower passing volleyball. There are children or students in extracurriculars at MTs Hidayatul Islamiyah who are not ready to receive the ball when the coach throws it, this research approach is very much needed in research, therefore researchers use a quantitative approach. Because based on the formulation of the problem and also the title of the researcher taken. The definition of quantitative research is research that is based on assumptions, then variables and analysis using valid research methods, especially in terms of quantitative research. Based on the results of the analysis and discussion, it can be concluded that the effect of the *distributed practice* method on the results of volleyball underhand passing in extracurricular activities at MTs Hidayatul Islamiyah, namely the *distributed practice* method and underhand passing results. When the *brady test* was given, the data was analyzed and the hypothesis

testing was done. The average before treatment and after being given treatment experienced a significant increase from 23.00 to 29.40, while the results of hypothesis calculations were with a sig value of $0.000 < 0.05$. For a teacher/coach, this distributed practice method can be used as a suitable method to improve underhand passing in extracurricular volleyball games. For students, try to appear more confident, motivated and understand the main language of the material presented by the coach or teacher in order to get maximum training results.

Keywords: *Distributed Practice, Quantitative, Brady Test, Extracurricular, Volleyball*

PENDAHULUAN

Permainan Bola voli yaitu jenis cabang olahraga permainan yang terus berkembang dan sudah sejak dikenal zaman dulu serta banyak disukai oleh masyarakat luas. Hal ini cukup jelas dengan ada banyaknya pertandingan club yang dilaksanakan di tingkat desa, daerah dan nasional. bola voli juga merupakan permainan beregu yang dimainkan oleh dua regu dengan jumlah enam pemain setiap regunya. Permainan ini dilakukan dengan cara memukul bola dari atas jaring dan setiap regu melakukan cara untuk secepatnya menjatuhkan bola dilapangan lawan (lutfi & amanda, 2021).

Kegiatan ekstrakurikuler yaitu suatu kegiatan diluar jam pembelajaran dan kegiatan ekstrakurikuler ini sangat diharapkan mampu untuk kebutuhan bagi para siswa-siswi yang beda dari segala kemampuan, sikap, kreativitas dan nilai-nilai moralnya (Turmuzi el al, 2021).

Berkaitan terhadap penguasaan passing bawah, bahwa latihan itu sangat penting. Latihan adalah sebuah dasar bagi para atlet dalam hal berlatih juga mengembangkan teknik dasarnya. Latihan penguasaan ini terdapat beberapa tahap yaitu dengan mulainya sikap yang dimana para peserta didik meluruskan kedua tangannya dengan posisi kaki yang berlawanan satu kekiri dan satu kekanan, kemudian mengayunkan kedua tangan kearah depan dengan posisi kepala yang melihat ke arah bola lalu mengarahkan bola kepada temannya.

Berdasarkan hasil pemaparan, peneliti tertarik dengan melakukan observasi penelitian tentang Pengaruh metode distributed practice terhadap hasil passing bawah permainan bola voli pada ekstrakurikuler di MTs Hidayatul Islamiyah. karena pemilihan sekolah di MTs Hidayatul Islamiyah didasari oleh kebutuhan para peserta atau siswa yang masih kurang dalam hal menguasai passing bawah.

METODE

Metode ini dilakukan dengan metode eksperimen untuk mengetahui pengaruh dari suatu *treatment*. Dalam penelitian eksperimen peneliti ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Sedangkan Eksperimen ini terbagi menjadi tiga antara lain yaitu, pra eksperimen, true eksperimen, dan quasi eksperimen.

Peneliti memilih desain pre-eksperimen dengan desain one group pretest-posttest design. Dengan menggunakan pre experimental design ini karena peneliti ingin mengetahui adanya pengaruh saat pemberian perlakuan karena variabel luar yang ikut berpengaruh.

Dengan desain one group pretest-posttest design ini terdapat suatu pretest sebelum diberi (*treatment*). Dengan hasil *treatment* tersebut dapat diketahui lebih akurat. Karena bisa dapat membandingkan keadaan sebelum diberinya *treatment* dan sesudah diberinya *treatment*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil dari poin responden dalam tes yang telah dilakukan oleh peneliti, dengan total 8 pertemuan dengan 20 siswa sebagai responden, dianalisis untuk mengetahui seberapa besar pengaruh praktik yang didistribusikan. metode tersebut memiliki hasil yang sukses di MTs Hidayatul Islamiyah. Berdasarkan hasil dapat dijumlahkan dengan menggunakan *program statistika SPSS 21 for Windows*.

Tabel 1.1 Hasil Pretest

Statistics		
Hasil Pretest		
N	Valid	20
	Missin g	0
Mean		23,00
Median		22,00 ^a
Mode		20
Std. Deviation		3,179

Variance	10,105
Minimum	20
Maximum	30
Sum	460
a. Calculated from grouped data.	

Tabel 1.2 Hasil Posttest

Statistics		
Hasil Posttest		
N	Valid	20
	Missing	0
Mean		29,40
Median		28,50 ^a
Mode		28
Std. Deviation		4,235
Variance		17,937
Minimum		23
Maximum		40
Sum		588
a. Calculated from grouped data.		

Sesuai tabel diatas 1.1 dan tabel 1.2 ini pada hasil pretest dan posttest memiliki hasil mean pretest 23,00 sedangkan mean posttest lebih besar 29,40. Mendapat kesimpulan dari hasil perhitungan ini menggunakan statistik deskriptif pada mean pretest posttest yang mengalami peningkatan secara signifikan.

Tabel 1.3 Uji normalitas

Test of normality						
Hasil Posttest	Kolmogrov-Smirnov ^b			Shapiro wilk		
	Statis	d	Significa	Statis	d	Significa

	tic	f	nce	tic	f	nce
Has	25	,260	2	.		
il	28	,224	5	,200*	,842	5
Pret	32	,292	3	.	,923	3
est						,463
*. This is a lower bound ...						
a. Hasil Pretest is constant when Hasil Posttest = 23 ...						
b. Lilliefors Significance Correction						
c. Hasil Pretest is constant when Hasil Posttest = 26 ...						
d. Hasil Pretest is constant when Hasil Posttest = 27 ...						
f. Hasil Pretest is constant when Hasil Posttest = 31 ...						
g. Hasil Pretest is constant when Hasil Posttest = 33 ...						
h. Hasil Pretest is constant when Hasil Posttest = 35 ...						
i. Hasil Pretest is constant when Hasil Posttest = 40 ...						

Hasil tabel 1.3 diatas ini menunjukkan bahwa dari pengujian normalitas (pretest) kemampuan passing bawah ekstrakurikuler diperoleh dengan sig 0,171 dengan n=20 pada taraf pengujian sig 0,05. Sehingga dapat disimpulkan bahwa data pretest passing bawah berdistribusi normal.

Sedangkan, data posttest passing bawah dengan sig 0,463 n=20 pada taraf pengujian signifikan 0,05 sehingga kesimpulan data tes posttest passing bawah ekstrakurikuler bola vola di MTs Hidayatul Islamiyah.

Tabel 1.4 Uji Homogenitas
Test of Homogeneity of variances

Hasil pretest

Levene statistic	df1	df2	Significance
2,685 ^a	4	10	,094

a. Homog of var Hasil Pretest caswg is one for some group.

Hasil Uji homogenitas yang tabel 1.4 diatas diperoleh nilai signifikansi 0,094. Karena nilai sig 0,094 artinya nilai sig > 0,05 maka kesimpulannya bahwa data yang didapat tersebut homogen.

Tabel 1.5 Uji Paired sampel test

		Paired Differences				t	df	Sig(2-tailed)...
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference			
					Lower	Upper		
Pair 1	Hasil Pretes - Hasil Posttest ...	-6,400	1,930	,432	-7,303	-5,497	-14,827	19 ,000

Berdasarkan pada tabel 1.5 paired sample t-test diperoleh nilai signifikansi $0,000 < 0,05$ maka H_0 ditolak dan H_1 diterima. Artinya terdapat perbedaan yang cukup signifikansi rata-rata nilai sebelum melakukan treatment dengan nilai rata-rata sesudah dapat perlakuan (treatment). Hasil tabel t diperoleh t negatif -14,827 yang artinya rata-rata sebelum treatment lebih rendah dari rata-rata sesudah melakukan treatment. kesimpulannya bahwa latihan dengan metode distributed practice berpengaruh terhadap passing bawah bola voli MTs Hidayatul Islamiyah.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian ini disimpulkan penerapan dengan metode distributed practice memiliki pengaruh yang baik dalam hal meningkatkan keterampilan bermain bola voli. Dari total sample 20 siswa hasil peningkatan keterampilan melalui distributed practice lebih baik dibandingkan dengan metode sebelumnya, dari hasil analisis data dan pengujian hipotesis bahwa metode latihan distributed practice bisa meningkatkan hasil passing bawah permainan bola voli

untuk menunjukkan bawah metode latihan yang digunakan itu berpengaruh signifikansi. Dari hasil penelitian ini semoga dapat menjadi tolak ukur bagi guru atau pelatih agar mengembangkan keterampilan siswa dan siswi dan tentunya bermanfaat bagi masyarakat.

DAFTAR PUSTAKA

Achmad, I. Z. (2018). Uji Validitas dan Reliabilitas Tes Passing Atas dan Passing Bawah Pada Cabang Olahraga Bola Voli. *Jurnal Speed (Sport, Physical Education, Empowerment)*, 1(1), 51–57.

ARROFIQI, I. M. (2022). (2018). 11 Voli Dan Penjas Teaching. *PENGARUH MODEL PEMBELAJARAN PEER TEACHING TERHADAP HASIL BELAJAR KETERAMPILAN PASSING BAWAH DALAM PERMAINAN BOLA VOLI SISWA MI AL-MUHTAROM PANDANTOYO*, 9(5), 1–9. <https://repository.unugiri.ac.id/id/eprint/2160/>

Carolus Borromeus Mulyatno. (2022). Jurnal Pendidikan dan Konseling. *Jurnal Pendidikan Dan Konseling*, 4,1349–1358. <https://repository.unugiri.ac.id/id/eprint/2160/>

Elisanti, D. F., Juwita, & Syaputra, . R. (2022). *ANALISIS KETERAMPILAN PASSING BAWAH BOLA VOLI PADA SISWA EKSTRAKURIKULER SMK S1 PEMBANGUNAN KOTA BENGKULU D. F. Elisanti*. 3(3), 18–24. [file:///C:/Users/HP/Downloads/3277-ArticleText-12694-1-10-20230108\(1\).pdf](file:///C:/Users/HP/Downloads/3277-ArticleText-12694-1-10-20230108(1).pdf)

Firdaus, F. (2022). *Tingkat Percaya Diri Siswa Smkn 1 Tirtamulya Dalam Mengikuti Kegiatan Ekstrakurikuler Taekwondo*.

Mathematics, A. (2016). *Passing bawah bola voli ekstrakurikuler*.

Muhammad Arbianto. (2022). *Peningkatan Teknik Dasar Passing Bawah Bola Voli Melalui Metode Bermain Pada Siswa Kelas X Ipa Man 3 Indragiri Hilir*.

Susanto, A., Pradipta, G. D., & Wibisana, M. I. N. (2021). Pengaruh Latihan Drill untuk Meningkatkan Keterampilan Passing Bawah Bola Voli pada Kegiatan Ekstrakurikuler. *Jurnal Ilmu Keolahragaan Undiksha*, 9(1), 61–67.

Tingkat, P., Terhadap, K., Bawah, P., Bola, P., Pada, V., Bola, P., Di, V., Studi, P., Jasmani, P., Dan, K., Fakultas, R., Dan, K., Pendidikan, I., & Singaperbangsa, U. (2022). *Pengaruh tingkat koordinasi terhadap penguasaan passing bawah permainan bola voli pada peserta ekstrakurikuler bola voli di sman 1 banyusari karawang*.

- Turmuzi, F., Purnamaningsih, I. R., & Yuda R, A. K. (2021). Teaching Games for Understanding dalam Meningkatkan Kemampuan Passing Atas Bola Voli. *Jurnal Patriot*, 3(3), 302–313. <https://doi.org/10.24036/patriot.v3i3.804>
- Yahya, R., Kurniawan, F., & Efendi, R. (2020). Penggunaan Pembelajaran Cooperative Learning Permainan Bola Voli Dalam Meningkatkan Hasil Passing. *Journal Coaching Education Sports*, 1(2), 105–114. <https://doi.org/10.31599/jces.v1i2.366>