



Pengaruh Olahraga Voli terhadap Kebugaran Jasmani Siswa MTs Sunan Gunung Jati Gurah

Rachma Rifqi Nagata^{*}, Ahmad Rizqy Hermansyah, Resya Ayoma Dewanda

Universitas Nisantara PGRI Kediri

*Email korespondensi: ramariski0130@gmail.com

Diterima:
17 Januari 2024

Dipresentasikan:
20 Januari 2024

Disetujui Terbit:
3 Februari 2024

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi pengaruh olahraga voli terhadap siswa Mts Sunan Gunung Jati Gurah. Melalui metode observasional, penelitian ini mengamati siswa yang terlibat dalam program ekstrakurikuler olahraga voli dengan mengambil sampel siswa secara acak. Data dianalisis menggunakan metode statistik deskriptif. Selain itu, peneliti juga melakukan kajian kritis pada sebuah artikel ataupun jurnal untuk memperkaya keilmuan dari penelitian sebelumnya. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa siswa yang terlibat dalam olahraga voli mengalami peningkatan signifikan dalam kebugaran fisik dan kemampuan sosial mereka. Dalam penutup, disarankan agar sekolah lebih mendorong siswa untuk terlibat dalam olahraga voli sebagai bagian dari program pendidikan mereka. Temuan ini menunjukkan manfaat positif olahraga voli terhadap siswa SMP, baik dari segi kesehatan fisik maupun perkembangan sosial mereka.

Kata Kunci: Olahraga voli, siswa Mts Sunan Gunung Jati, kebugaran fisik

PENDAHULUAN

Olahraga bola voli menjadi favorit di kalangan masyarakat Indonesia karena dianggap sebagai olahraga yang mudah dan terjangkau. Saat ini, olahraga ini telah mengalami perkembangan pesat, baik dari segi teknik, taktik, maupun fisik (Ginting & Dewi Maya Sari, 2021). Keahlian dalam bermain bola voli membutuhkan beberapa faktor penunjang yang harus dimiliki oleh individu yang ingin mahir dalam olahraga ini (Ilham Irawan et al., 2020; Rahadian, 2019). Perkembangan bola voli di Indonesia semakin pesat, melibatkan baik putra maupun putri, bahkan dilakukan oleh siswa sekolah dasar. Dalam rangka memasyarakatkan olahraga dan mengolahragakan masyarakat, bola voli menjadi salah satu cabang olahraga yang mendapat prioritas untuk dibina di Indonesia (Ma'mun, 2016).

Proses pembinaan ini melibatkan beberapa tahap, mulai dari pembinaan teknik dasar hingga teknik yang lebih kompleks (Kristianto Wibowo et al., 2017). Salah satu pendukung penting dalam latihan adalah media atau alat sebagai penunjang proses pembelajaran dan latihan. Penguasaan teknik dasar bola voli menjadi kunci dalam mencapai prestasi optimal dalam permainan. Tanpa menguasai teknik dasar, sulit untuk meraih prestasi yang diinginkan. Permainan bola voli melibatkan berbagai teknik, seperti passing bawah, passing atas, servis, spike, dan teknik mengumpan. Dalam konteks ini, penulis akan membahas salah satu teknik servis, yaitu servis bawah, yang memiliki peran penting sebagai pukulan awal dalam memulai permainan bola voli. Servis bawah merupakan teknik dasar servis yang relatif mudah dan dapat dilakukan oleh siapa saja, baik laki-laki maupun perempuan.

Berlawanan dengan kenyataan dilapangan terdapat kendala dalam melaksanakannya, terutama bagi siswa yang baru belajar teknik tersebut. Salah satu kendala yang muncul



adalah penggunaan bola yang berat, terutama bagi pemula (Sumarni et al., 2020). Melihat dari permasalahan yang dikaji di atas peneliti mencoba menggantikan media latihan dengan menggunakan bola voli yang memiliki spesifikasi lebih ringan dan sesuai dengan standar permainan. Penggunaan media bola voli dengan spesifikasi ringan diharapkan dapat menjadi alternatif untuk latihan servis bawah, terutama bagi siswa di sekolah menengah pertama. Dengan penggunaan media ini, diharapkan peserta didik tidak akan mengalami trauma akibat benturan tangan dengan bola saat melakukan servis bawah. Para guru atau pelatih dalam melaksanakan pembelajaran di sekolah memiliki tujuan untuk menyampaikan materi yang dapat dipahami dan dipraktikkan oleh siswa tanpa mengorbankan kesehatan atau menimbulkan trauma.

Berdasar pada pernyataan yang dijelaskan di atas maka, penelitian ini mencoba mengangkat masalah tentang penggunaan media bola voli sebagai solusi untuk kendala dalam pembelajaran servis bawah di sekolah. Berdasarkan beberapa pembahasan di atas, penelitian ini mengajukan permasalahan yang berkaitan dengan media atau alat bantu untuk proses pembelajaran servis bawah dalam permainan bola voli. Dengan demikian, judul yang diusulkan adalah "Pengaruh Olahraga Voli Terhadap Kebugaran Siswa MTS Sunan Gunung Jati Gurah". Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui sejauh mana pengaruh media bola voli terhadap kebugaran siswa. Diharapkan hasil penelitian ini dapat memberikan manfaat bagi semua pihak terkait, khususnya peserta didik, agar dapat menguasai teknik servis bawah bola voli dan meningkatkan kebugaran tubuh mereka.

METODE

Pendekatan metode yang digunakan adalah pendekatan kuantitatif. Penelitian kuantitatif (Maulana & Kiram, 2019) dapat diartikan sebagai metode penelitian yang berlandaskan pada filsafat positivisme yang memandang realita yang dapat diklasifikasikan, relatif tetap, kongkrit, teramati, terukur dan hubungan gejala bersifat sebab-akibat dan metode penelitian kuasi eksperimen (Quasi Experimental Research) adalah kegiatan penelitian yang bertujuan untuk menilai pengaruh suatu perlakuan (treatment) pendidikan terhadap tingkah laku siswa dan menguji hipotesis tentang ada tidaknya pengaruh tindakan itu bila dibandingkan dengan tindakan lain. Hal ini senada diungkapkan (Prabowo, 2013) yang menyatakan bahwa: "Metode penelitian kuasi eksperimen adalah metode penelitian yang digunakan untuk mencari pengaruh perlakuan tertentu terhadap yang lain dalam kondisi yang terkendalkan".

Desain yang digunakan adalah pretest- posttest kontrol group design. Penelitian ini melibatkan dua kelompok subjek yang diberikan perlakuan berbeda, satu diberikan perlakuan eksperimen (kelas eksperimen) dan yang satu diberikan pembelajaran seperti biasa (kelas kontrol). Dengan kegiatan desain ini suatu perlakuan terhadap variabel yang akan diuji dengan cara membandingkan pengaruh dari dengan variabel bebas yang ada pada kelas eksperimen setelah memperoleh perlakuan dengan kelas kontrol yang menerima perlakuan seperti biasa (konvensional). Pada penelitian ini terdapat dua kelompok, yaitu kelompok eksperimen (kelas eksperimen) dan kelompok kontrol (kelas kontrol).

Populasi seluruh siswa kelas IX yang berjumlah 40 orang dibagi menjadi dua kelompok yaitu kelompok A dan kelompok B yang masing-masing berjumlah 20 orang. Karena jumlah populasi dibawah 100 orang dalam keadaan homogen karena berasal dari strata kelas yang sama, maka seluruh populasi dijadikan sampel. Pengumpulan

data ini menggunakan tes dan pengukuran. Teknik analisis data yang digunakan yaitu Uji Normalitas, Uji Homogenitas, Uji Perbedaan Dua Rerata dan Analisis Data Gain

HASIL DAN PEMBAHASAN

Analisis hasil penelitian yang dikemukakan mencakup analisis tes awal untuk melihat kemampuan awal siswa yang menjadi sampel penelitian. Analisis tes akhir untuk melihat perbedaan kemampuan setelah diberi perlakuan. Data hasil tes awal dan tes akhir dari kedua kelompok dapat dilihat pada tabel berikut:

Nilai	Pretest	Posttest
Jumlah	386	491
Rata-rata	9.41	11.98
Simpangan Baku	2.59	2.29
Variansi	6.70	5.22

Berdasarkan tabel 1 di atas terdapat kenaikan nilai rata-rata dari kedua kelompok pada tes awal dan tes akhir. Postes mengalami kenaikan nilai rata-rata yang lebih besar dari pretest. Hal ini menunjukkan bahwa hasil yang diperoleh terdapat peningkatan yang signifikan dari pretest dengan posttest.

Uji normalitas ini menggunakan uji liliefors. Hasil pengujian ini menentukan pendekatan mana yang digunakan dalam menganalisis data. Adapun hasil uji kenormalan liliefors kelompok eksperimen dan kelompok kontrol dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Hasil Tes	Lo	Ltabel	Keterangan
Pretes	0,125	0,138	Berdistribusi Normal
Postest	0,123	0,138	Berdistribusi Normal

Berdasarkan tabel 2 di atas diketahui bahwa L_o lebih kecil dari L_{tabel} , tes awal dan tes akhir Dapat disimpulkan bahwa kedua tes tersebut berdistribusi normal, oleh karena itu perhitungan statistik yang digunakan adalah statistik parametric. Perhitungan selanjutnya adalah pengujian untuk homogenitas. Uji homogenitas tes awal dari kedua kelompok sampel. Pengujian homogenitas ini menggunakan uji kesamaan dua variansi. Dari hasil pengujian ini akan diketahui apakah kedua kelompok sampel tersebut homogen atau tidak homogen.

Hasil Tes	Fhitung	Ftabel	Kesimpulan
Pretes dan Postes	1,28	1,69	Homogen

Kriteria pengujian homogenitas Hasil tes sampel tersebut adalah terima hipotesis (H_o) jika $F_{hit} < F_{\alpha}(n_1-1, n_2-1)$. Hasil pengujian dua variansi pada tabel diketahui bahwa Fhitung dari Fhitung Pretes dan Postest = (1,28) yang lebih kecil dari Ftabel = (6,39) pada $dk = (40,40)$ dengan taraf nyata = 0,05. Dengan demikian, maka hasil pengujian

tersebut diketahui bahwa hasil tes servis bawah pretes dan Postes berasal dari populasi yang homogen. Perhitungan selengkapnya dapat dilihat pada lampiran.

Pengujian dari analisis data tes dari kedua hasil tes terhadap sampel (pengujian dan analisis ini untuk mengetahui apakah terdapat peningkatan kemampuan servis bawah yang signifikan) dengan menggunakan uji kesamaan dua rata-rata (skor berpasangan). Hasil analisis statistik dapat dilihat pada Tabel 4.4 berikut ini:

Table 4 Hasil Uji Signifikan Dari Kedua Kelompok

Hasil Tes	Thitung	ttabel	Kesimpulan
Tes Awal	22,95	1,68	Signifikan
Tes Akhir	33,28	1,68	Signifikan

Perhitungan dan uji signifikan peningkatan kemampuan servis bawah dilakukan dengan menggunakan uji signifikan dua rata-rata dua pihak yaitu uji t. Dari hasil pengujian tersebut yang ada pada Tabel 4.4 diperoleh bahwa untuk tes awal diperoleh t hitung (22,95) > t tabel (1,68) pada taraf kepercayaan/signifikan $\alpha = 0,05$ dengan dk (40.40). Kriteria pengujian adalah, terima jika $-t_{1-\frac{\alpha}{2}} < t_{hitung} < t_{1-\frac{\alpha}{2}}$. Dalam hal ini thitung berada pada daerah penolakan H_0 , artinya H_0 ditolak. Kesimpulannya adalah terdapat pengaruh yang sangat signifikan dari media pembelajaran terhadap kemampuan servis bawah pada permainan bola voli. Perhitungan selengkapnya dapat dilihat pada lampiran.

Berdasarkan penghitungan uji t didapat thitung = -4,76 dan nilai $t_{0,05} = (0,95)$ dengan dk = $(41 + 41 - 2) = 80$ adalah = 1,69. kriteria pengujiannya adalah terima hipotesis $t_1 <$ dan lainnya ditolak. thitung hasil penghitungan adalah (-4,76) lebih kecil dari hasil perhitungan adalah (1,69) maka hipotesis diterima. Hal ini menunjukkan bahwa perhitungan berada dalam daerah penerimaan. Dengan demikian hasil tes kemampuan servis bawah bola voli menggunakan media bola voli menunjukkan adanya pengaruh yang sama terhadap kemampuan servis bawah bola voli dan kebugaran

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data dan pengujian hipotesis yang telah dilakukan di Mts Sunan Gunung Jati Guruh, maka peneliti menyimpulkan secara keseluruhan hasil penelitian. Kesimpulan dari penelitian ini secara umum bahwa peningkatan servis bawah dengan menggunakan media bola voli mengalami peningkatan yang signifikan dalam kebugaran tubuh siswa, hal tersebut menunjukkan bahwa media bola voli memiliki pengaruh guna meningkatkan kemampuan servis bawah pada permainan bola voli dan meningkatkan kebugaran. Ditinjau dari tes awal dan akhir yang diberikan kepada sampel, penulis berpendapat bahwa siswa yang diberikan media bola karet mengalami peningkatan yang signifikan terhadap kemampuan kebugaran tubuh.

Hal tersebut disebabkan karena sampel yang menggunakan media bola voli memiliki koordinasi gerak yang sama baik dari awal gerakan hingga akhir gerakan pukulan/ dorongan gerak tubuh pada saat melakukan servis bawah yang dilakukan serta siswa.

Hal tersebut belum bisa menentukan media manakah yang terbaik, jadi peneliti menarik kesimpulan dari apa yang sudah di analisis menggunakan pendekatan statistika. Karena dalam proses penilaian hanya diambil nilai hasilnya saja tanpa



mengambil nilai proses servisnya atau bisa dikatakan tidak mengambil nilai tekniknya, jadi hasil yang bagus belum menentukan proses yang bagus pula. Dalam hal ini peneliti berharap ada yang membahas atau melanjutkan apa yang menjadi bahan penelitian peneliti sekarang untuk diteliti ulang dan terfokuskan tidak hanya ke bagian gerakannya saja tetapi dikombinasikan dengan proses servisnya. Hasil penelitian ini diharapkan berguna bagi guru, siswa, dan dunia pendidikan. Peneliti menyarankan agar adanya perbaikan proses pembelajaran yang berkesinambungan, dan kepada guru Penjas khususnya agar lebih mampu mengatur suasana kelas yang kondusif sehingga bisa dicapai hasil belajar yang optimal

DAFTAR RUJUKAN

- Ginting, A., & Dewi Maya Sari. (2021). Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai Dengan Kemampuan Smash Normal Dalam Permainan Bola Voli Pada Kegiatan Eskul Di SMK Pencawan. *Jurnal Dunia Pendidikan*, 1(2), 29–33. <https://doi.org/10.55081/jur dip.v1i2.611>
- Ilham Irawan, R., Kiram, Y., & Edmizal, E. (2020). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kemampuan Teknik Pukulan Dropshot Forehand Atlet Bulutangkis. *Jurnal Patriot*, 2(4), 1047–1060.
- Kristianto Wibowo, M. Furqon Hidayatullah, & Kiyatno. (2017). Evaluasi Pembinaan Prestasi Olahraga Bola Basket di Kabupaten Magetan. *Jurnal Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*, 7(1), 9–16.
- Ma'mun, A. (2016). Sports Culture in the Perspective of National Development Concept, Strategy, and Policy Implementation. *Jurnal Pendidikan Sains Sosial Dan Kemanusiaan*, 9(1), 65–88.
- Prabowo, M.H. (2013). Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Putra yang Mengikuti Ekstrakurikuler Bola Basket di SMAN 1 Bantul.
- Rahadian, R. (2019). Model Pembelajaran Smash Bolavoli Pada Siswa Sekolah Menengah Kejuruan. *Biormatika : Jurnal Ilmiah Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan*, 5(01), 35. <https://doi.org/10.35569/biormatika.v5i01.412>
- Sumarni, Rizhardi, R., & Okilanda, A. (2020). Efforts to increase the service under the service of mini volleyball game through modification in students of class v state vocational school. *Transformasi Pendidikan Bermutu Di Era New Normal Berbasis Karakter*, 3, 312–322.