

# **Pengaruh Latihan *Fun Games* Terhadap Teknik Dasar *Passing* Bawah Bolavoli Siswa Man 1 Pasaman Barat**

**Hasnul Fuadi<sup>1\*</sup>, Roma Irawan<sup>2</sup>, Marun<sup>3</sup>, Yogi Arlando Putra<sup>4</sup>**

<sup>1,2,3,4</sup>Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan,  
Universitas Negeri Padang, Indonesia.  
Email: hasanulfuadifikunp18@gmail.com

## **ABSTRAK**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah pelatihan Fun Game teknik dasar bola voli berpengaruh terhadap siswa Man 1 Pasaman Barat. Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen dengan menggunakan desain pre-test setelah pengujian sampel kelompok atau independen. Jenis penelitian adalah eksperimen. Populasi penelitian ini adalah seluruh siswa yang aktif bermain bola voli di MAN 1 Pasaman Barat yang berjumlah 28 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan purposive sampling. Jadi sampel penelitian ini adalah 12 orang. Data dianalisis menggunakan statistik deskriptif dan inferensial dengan menggunakan rumus uji t sampel dependen berdasarkan tingkat signifikansi data 0,05. Berdasarkan analisis uji t dapat disimpulkan bahwa thitung adalah (7,534) dan ttabel (1,806) artinya thitung > ttabel, maka dapat disimpulkan Ho ditolak dan Ha diterima, sehingga kesimpulannya adalah terdapat gagasan. Pentingnya Latihan Fun Games pada Teknik Dasar Bola Voli MAN 1 Pasaman Barat.

**KataKunci:: *Fun Games*; Pengaruh; Latihan Bolavolli.**

## ***The Influence of Fun Games Exercise on Basic Underpassing Techniques in Volleyball for Man 1 West Pasaman Students***

### **ABSTRACT**

*This study aims to determine whether the Fun Game training in basic volleyball techniques has an effect on students in West Pasaman Man 1. This research is an experimental study using a pre-test design after testing a group or independent sample. The type of research is experimental. The population of this study were all students who actively played volleyball at MAN 1 Pasaman Barat, totaling 28 people. The sampling technique used purposive sampling. So the sample of this study was 12 people. Data were analyzed using descriptive and inferential statistics using the dependent sample t test formula based on the data significance level of 0.05. Based on the analysis of the t test, it can be concluded that tcount is (7.534) and ttable (1.806) meaning tcount > ttable, it can be concluded that Ho is rejected and Ha is accepted, so the conclusion is that there is an idea. The Importance of Fun Games Training on Basic Volleyball Techniques MAN 1 Pasaman Barat.*

***Keywords: Influence; Exercise; Fun Games; Volleyball.***

---

## **PENDAHULUAN**

Olahraga merupakan kebutuhan pokok manusia dan olahraga sudah banyak dikenal sejak dahulu kala. Bagi masyarakat primitif, olahraga tidak hanya untuk memenuhi kebutuhan latihan fisik, tetapi juga digunakan sebagai aktivitas bertahan hidup seperti berburu, berenang, dan menunggang kuda. Berbeda dengan keadaan saat ini, ilmu pengetahuan dan teknologi berkembang pesat. Banyak teori yang dikemukakan dalam bidang olahraga. Bertujuan untuk memajukan dunia olahraga dalam berbagai aspek, seperti ekonomi olahraga, aspek sosial serta aspek kesuksesan. Pembinaan dan pengembangan olahraga merupakan bagian dari upaya peningkatan kualitas manusia Indonesia guna membentuk karakter, perilaku, disiplin dan sportivitas serta meningkatkan prestasi yang dapat menimbulkan kebanggaan individu dan kelompok dalam masyarakat dan negara.

Agar berhasil seorang siswa harus mampu menguasai keterampilan teknik dasar dengan baik agar nantinya atlet dapat mencapai prestasi yang maksimal pada aspek-aspek yang terkandung dalam keterampilan teknis tersebut. Di Sumatera Barat khususnya di Man 1 Pasaman Barat, bolavoli sangat digemari oleh semua kalangan baik remaja maupun dewasa. Perkembangan olahraga bolavoli mendapat respon positif dari masyarakat. Hal ini terlihat dari banyaknya klub-klub yang didirikan baik tingkat junior maupun senior di kalangan pelajar Man 1 Pasaman Barat sebuah klub bolavoli.

Man 1 Pasaman Barat merupakan klub bola voli yang masih menjalani pelatihan. Man 1 Pasaman Barat didirikan pada tanggal 1 Agustus 2016, awalnya beranggotakan 20 orang. beralamat di Rimbo Kaluang, Kec. Padang Barat, Kota Padang, Sumatera Barat. Man 1 Pasaman Barat telah berpengalaman dengan pelatih Pak Siswel yang melatih renang sejak tahun 2016 hingga saat ini. Pelatihan telah dilaksanakan selama kurang lebih 7 tahun dengan tujuan mencapai tingkat regional, nasional dan internasional. Latihan dilakukan dua kali sehari yaitu pada pagi dan sore hari. Latihan berlangsung selama 7 hari dengan frekuensi pertemuan 7 hari dalam seminggu. Sistem pelatihannya bergantian antara pelatihan teknis dan pelatihan fisik. Latihan teknis dilakukan 3 kali seminggu. Selama ini, latihan dilakukan 4 kali dalam seminggu. Dapat dikatakan teknik dasar atlet tersebut kurang baik dan labil. Selain itu, belum tercapainya kedisiplinan waktu latihan dan program latihan dari pihak pelatih sehingga berdampak pada teknik dasar perenang akibat jadwal latihan yang tidak teratur. Hal ini

juga berdampak pada performa atlet yang banyak pertandingan yang diikutinya tidak berjalan sesuai harapan.

Berdasarkan pengalaman praktek melatih dan observasi yang dilakukan peneliti dilapangan dan wawancara dengan pelatih bahwa diperoleh informasi prestasi yang telah diraih oleh atlet bolavoli dalam perlombaan bolavoli masih rendah dan belum sesuai dengan yang diharapkan terlihat dari hasil berbagai *event-event* yang telah diikuti. Informasi yang diperoleh dari pelatih, dan kurangnya kedisiplinan atlet saat latihan sehingga berdampak buruk pada teknik dasar bolavoliatlet, Adapun permasalahan pada teknik dasar bolavoli. Dari hasil informasi yang diperoleh dari pelatih, peneliti meragukan bahwa masih rendahnya teknik dasar bolavoli yang dimiliki atlet Man 1 Pasaman Barat,.

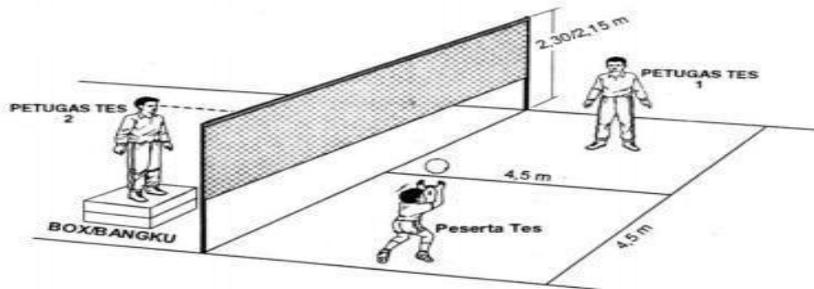
Pada dasarnya bolavoli adalah olahraga yang sangat digemari oleh semua lapisan masyarakat mulai dari pedesaan hingga perkotaan. Bolavoli kini telah menjadi populer dan dimainkan di seluruh dunia. Berenang memungkinkan Anda berpindah dari satu tempat ke tempat lain di dalam air, mencari ikan, mandi, atau berlatih olahraga air. Dalam permainan bolavoli kebugaran sangat mempengaruhi prestasi atlet. Kebugaran merupakan kemampuan seseorang untuk melakukan tugas fisik dengan peningkatan kapasitas berdasarkan kebutuhan dan tuntutan pencapaian tertentu. Permainan bola voli dimainkan dengan cara mendayung secara bersamaan dengan kedua tangan dan ke depan, dengan kedua kaki bergerak secara bersamaan seperti lumba-lumba. Hal ini membutuhkan kekuatan yang besar, ritme yang ketat, dan koordinasi gerakan yang tersinkronisasi serta ketenangan perenang. Kedua kakinya bergerak ke atas dan ke bawah secara bersamaan, seperti gerakan sirip ikan atau lumba-lumba. Respirasi adalah udara yang dihembuskan dengan kuat melalui mulut dan hidung sebelum kepala terangkat ke udara dan udara dihembuskan melalui mulut ketika kepala berada di atas air.

## **METODE**

Bentuk penelitian deskriptif bertujuan untuk mencari data yang tepat dan akurat mengenai teknik dasar permainan bola voli. Penelitian ini dilaksanakan senin 23 januari. Penelitian yang berupaya mendeskripsikan permainan bola voli koleksi hanya bersifat deskriptif tanpa berupaya menjelaskan, membuat prediksi, atau mempelajari cara pelaksanaannya. pengumpulan data menggunakan tes dan pengukuran, kemudian

sebanyak 16 kali perlakuan dan setelah itu dilakukan Untuk mendapatkan itu diberikan perlakuan data pemain bolavoli siswa MAN 1 Pasaman Barat, teknik pengambilan data atau disebut dengan *pree test* setelah pengambilan data akhir atau disebut *post-test*.

Populasi hanya mencakup subjek penelitian, Arikunto (2010). Berdasarkan populasi dan tujuan penelitian di atas, maka subjek penelitian ini adalah atlet Man 1 Pasaman Barat, dari data klub tercatat 12 atlet aktif.



**Gambar 1.** Instrumen Passing Bawah  
(Sumber: <https://pustakailmu.com/teknik-dasar-permainan-bolavoli>)

## Hasil

**Tabel 1. Uji Hipotesis**

Variabel		Rata-Rata	N	$t_{hitung}$	$t_{tabel}$	Keterangan
Latihan <i>Fun Games</i> terhadap teknik dasar <i>passing</i> bawah bolavoli MAN 1 Pasaman Barat	<i>Pretest</i>	34,33	12	7,534	1,806	Signifikan
	<i>Posttest</i>	40	12			

Berdasarkan tabel diatas terlihat pengaruh latihan *Fun Games* terhadap teknik *passing* Bola Voli MAN 1 Pasaman Barat dengan rata-rata skor pre-test sebesar 34,33 dan peningkatan skor post-test sebesar 40 (naik 5,67 ). Selanjutnya hasil uji beda rata-rata (uji t)  $t_{hitung}$  sebesar 7,534 sedangkan  $t_{tabel}$  sebesar 1,806 jika taraf signifikansi  $\alpha = 0,05$  dan  $n = 12$ . Berdasarkan konsep keputusan di atas,  $t_{hitung} > t_{tabel}$  ( $7,534 > 1,806$ ). Oleh karena itu dapat disimpulkan bahwa bentuk latihan *Fun Games* mempunyai pengaruh yang signifikan terhadap teknik dasar permainan bola voli MAN 1 Pasaman Barat.

## **PEMBAHASAN**

Secara keseluruhan data yang diperoleh menyimpulkan 1) nilai posisi tubuh 65,77 dan kesalahan 34,23%. 2) nilai gerakan tangan sebesar 57,64 dan kesalahan sebesar 42,36%. 3) Nilai pergerakan kaki sebesar 58,71% dan kesalahan sebesar 41,29%. 4) nilai laju pernapasan 58,46% dan kesalahan 41,54%. 5) Nilai koordinat 60°n kesalahan 40%. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa teknik dasar permainan bola voli masih mempunyai banyak kekurangan.

Menurut Setiawan (2020) “olahraga yang sukses adalah olahraga yang mendorong dan memotivasi atlet secara terencana, progresif dan berkelanjutan melalui persaingan untuk meraih prestasi dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi”. ilmu pengetahuan dan teknologi.” Menurut Syahputra (2019) “Bola voli adalah suatu kegiatan yang dikembangkan untuk persiapan fisik yang bertujuan untuk meningkatkan mobilitas biologis laten seorang atlet ke tingkat yang lebih tinggi. . Menurut Marza (2020) “Dengan teknik yang tepat, pemain bola voli dapat mengurangi drag, meningkatkan daya lempar dan juga menjaga gerak hingga garis finis. Menurut Naldi (2020) “Peningkatan kualitas teknis suatu olahraga Olahraga akan maksimal jika didukung oleh faktor intelektual yang tepat dengan menggunakan metode pelatihan yang diinginkan.

Kemampuan Man 1 Pasaman Barat dalam menguasai teknik dasar bola voli diperkirakan masih rendah, terlihat dari hasil turnamen yang diikutinya. Sedangkan menurut hasil penelitian pada atlet Man 1 Pasaman Barat, teknik dasar bola voli mencapai 60,11% pada tingkat baik. Dari data yang dikumpulkan 13 atlet, 1. Posisi tubuh 65,77% baik. 2. Pergerakan tangan 57,64% sudah cukup. 3. Pergerakan kaki 58,71% sedang. 4. Respirasi 58,46% pada tingkat cukup. 5. Koordinasi 60% sudah cukup. Dan metrik teknis keseluruhan adalah 60,11% yang cukup baik.

## **KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil analisis dan pembahasan yang telah dijelaskan pada bagian sebelumnya, maka pada bab ini dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh pelatihan Fun Game terhadap teknik dasar underpass bola voli di MAN 1 Pasaman Barat. Hal ini terlihat jelas dari hasil penelitian pada siswa MAN asal Pasaman 1 Barat yang memperoleh skor sebesar 7,534 pada taraf signifikansi  $\alpha = 0,05$ . Dengan demikian dapat

disimpulkan bahwa latihan Fun Game mempunyai pengaruh terhadap teknik dasar permainan bola voli MAN 1 Pasaman Barat.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto , Suharsimi. (2010). *presedur pemelitan : dasar-dasar penyelidikan ilmiah. Padang*; UNP Padang.
- Arikunto , Suharsimi. (2010). *presedur pemelitan : dasar-dasar penyelidikan ilmiah. Padang*; UNP Padang
- Bule, J., & \_ D. (2020). *Perbedaan Latihan Passing Target dan Rangkaian Latihan Passing terhadap Kemampuan Passing bawah Pemain Bolavoli SMAN 8 Padang*. Jurnal Performa Olahraga, 5(1), 2631
- Gazali, N. (2016). *Kontribusi Kekuatan Otot Lengan Tehadap Kemampuan Servis Atas Atlet Bolavoli*. Journal of Physical Education Health and Sport, 3(1), 1–6.
- Hambali, S., Hambali, S., & Rohedi, A. (2013). *Prodi Pendidikan Jasmani , Kesehatan dan Rekreasi STKIP Pasundan Metode Hasil dan Pembahasan*. Jurnal Sains Keolahragaan & Kesehatan, 33–35.
- Hazizah, N., & Murni, S. (2019). *The Effectiveness of Fun Game Strategy in Improving Children's Recognition of Geometric Shapes*. Journal of Nonformal Education, 5(2), 197-202.
- Hernanzoni, D. (2019). *Pengembangan Tes Keterampilan Motorik Bolavoli Dalam Perkuliahan Tingkat Dasar Mahasiswa FPOK IKIP Padang*. Padang : IKIP. 2(1), 294–299.
- Irawan, R. (2019). *Modifikasi Bentuk Bermain Berpengaruh Terhadap Kemampuan Servis Atas Bolavoli*. Jurnal Patriot, 1(3), 1053-1063.
- Irawan, R., & Herlina, J. (2018). *Pengaruh Metode Latihan Bermain Terhadap Kemampuan Passing Bawah Bolavoli*. Jurnal Patriot, 200-205.
- Masrun, M. (2016). *Pengaruh mental toughness dan motivasi berprestasi terhadap prestasi olahraga atlet PPLP Sumbar*. Jurnal Performa Olahraga, 1(01), 1-11.
- Nursalam, 2016, metode penelitian. (2016). *Survey Keterampilan Tehnik Dasar Bolavoli Pada Siswa Putra Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Di Sma Negeri 4 Pontianak*. Journal of Chemical Information and Modeling, 53(9), 1689– 1699
- Sugiono. (2017). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Bandung: CV Alfabeta.
- UU No 11 tahun. 2022. *tentang keolahragaan*.
- Yusmar, A. (2017). *Upaya peningkatan teknik permainan bola voli melalui modifikasi permainan siswa kelas X SMA Negeri 2 Kampar*. Jurnal pajar (pendidikan dan pengajaran), 1(1), 304 313.