

PENGARUH MEDIA KARET DAN *SHADOW* TERHADAP TEKNIK SERVIS ATAS DALAM PERMAINAN BOLAVOLI

**Muchamad Ishak; Eli Nugraha
(Program Studi PJKR, STKIP Pasundan Cimahi)**

=====

Abstrak

Tujuan dari penelitian ini adalah 1) Untuk mengetahui pengaruh media karet terhadap teknik servis atas dalam permainan bolavoli; 2) Untuk mengetahui pengaruh shadow terhadap teknik servis atas dalam permainan bolavoli; dan 3) Untuk mengetahui mana yang pengaruhnya lebih signifikan antara media karet dan shadow terhadap teknik servis atas dalam permainan bolavoli. Penelitian ini menggunakan metode eksperimen. Populasi yang digunakan adalah siswa kelas VII SMP Negeri 2 Sindang Kerta yang berjumlah 90 orang. Populasi terdiri dari tiga kelas yang diambil sampel dengan teknik *proportionate sampling* dan terpilih acak 12 siswa dari masing-masing kelas. Sampel berjumlah 36 siswa. Penelitian ini menggunakan dua kelompok; kelompok A dan kelompok B. Kelompok A diberikan pengajaran teknik servis atas menggunakan media karet, sementara kelompok B diberikan pengajaran teknik servis atas menggunakan shadow. Pembagian kelompok dilaksanakan dengan metode A – B – B – A setelah menyusun peringkat sesuai skor dari yang tertinggi hingga terendah. Instrumen yang digunakan adalah tes servis atas. Berdasarkan analisis data yang telah dilakukan, diperoleh: 1) Terdapat pengaruh media karet terhadap teknik servis atas dalam permainan bolavoli dengan t kelompok A sebesar $11.7 > t$ tabel 2.11; 2) Terdapat pengaruh shadow terhadap teknik servis atas dalam permainan bolavoli dengan t kelompok B sebesar $7.12 > t$ tabel 2.11; dan 3) terdapat perbedaan hasil yang signifikan pada kelompok A yang diajarkan teknik servis atas menggunakan media karet dibanding kelompok B yang diajarkan teknik servis atas menggunakan *shadow* dengan rata-rata beda (B) kelompok A sebesar 9.7 lebih besar dari rata-rata beda (B) kelompok B sebesar 5.2.

Kata kunci *Media Karet, Shadow, Teknik Servis Atas, Bolavoli.*

PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani dalam kurikulum merupakan bidang studi wajib yang dinamakan bidang studi pendidikan jasmani dan olahraga. Seorang pendidik yang ahli di bidangnya bertanggung-jawab untuk menyampaikan materi tersebut kepada anak didiknya. Seseorang yang bertanggung-jawab mengajar bidang studi ini disebut guru pendidikan jasmani (penjas).

Berbagai pendapat ahli diantaranya menurut Muharram (2015, hlm. 90) mengenai pendidikan jasmani yang mengungkapkan terdapat 4 (empat) kategori

perkembangan, yaitu: 1) Perkembangan fisik, 2) Perkembangan gerak, 3) Perkembangan mental, dan 4) Perkembangan sosial.

Permainan bolavoli adalah salah satu cabang olahraga yang dijadikan alat untuk menyampaikan tujuan pendidikan yang pada umumnya dilaksanakan di sekolah, dari mulai Sekolah Dasar sampai Perguruan Tinggi. Permainan bolavoli tidak lagi menjadi olahraga rekreasi, tetapi kini telah berkembang menjadi olahraga pendidikan dan olahraga prestasi.

Permainan bolavoli memiliki standar kualitas dalam segi sarana dan prasarananya. Sarana dan prasarana yang harus ada dalam permainan bolavoli, antara lain: *net*, bola, dan lapangan. Namun penggunaan bolavoli *standar* dan *net* perlu disesuaikan dengan jejang pendidikan, sehingga dapat menjadi penunjang keberhasilan. Berdasarkan hal tersebut di atas peneliti mencoba mengungkap media karet dan shadow (tanpa media) dalam permainan bolavoli.

Penerapan media karet dan *shadow* diharapkan memberikan kemudahan dalam belajar siswa untuk mencapai hasil belajar yang baik dalam permainan bolavoli di sekolah. Dengan demikian peranan sarana dan prasarana pembelajaran khususnya dalam pendidikan jasmani dan olahraga menjadi sangat penting. Fasilitas pembelajaran pendidikan jasmani dan olahraga berpengaruh paling besar dalam rangka meningkatkan motivasi siswa di sekolah. (Slamet, 2010, hlm. 5) Hal ini mengindikasikan bahwa keberadaan fasilitas pembelajaran di sekolah sudah menjadi keharusan karena dapat meningkatkan efektivitas pembelajaran di sekolah.

Dengan penggunaan media karet keuntungannya adalah siswa dapat melatih pengendalian (kontrol) ketika melakukan servis atas. Dengan terus menerus berlatih menggunakan media karet, otot-otot pada lengan bahu dan perut terangsang sehingga menimbulkan perubahan yang lebih baik dan mampu melakukan pukulan servis atas dengan keras. Menurut Sukesih (2013, hlm. 6) latihan *shadow* (tanpa media) adalah: "mengajarkan berbagai teknik dasar yang satu dengan teknik dasar yang lainnya. Hanya saja model latihan seperti ini tidak menggunakan media namun berpusat pada gerak tubuh yang baik dan benar".

Berdasarkan hasil pengamatan ditemukan bahwa bahwa pembelajaran permainan bolavoli di sekolah, guru pendidikan jasmani dan olahraga cenderung masih menerapkan pembelajaran yang ortodok, fenomena ini membutuhkan respons dari seorang guru untuk berinovasi, sehingga permasalahan pembelajaran dapat terpecahkan. Selain itu hasil dari wawancara kepada beberapa siswa sebagian siswa mengalami kesulitan dalam melakukan teknik dasar servis atas, sehingga lebih sering melakukan servis bawah. Jika permasalahan ini tidak segera dituntaskan, maka akan mempersulit peningkatan hasil belajar siswa dalam permainan bolavoli di sekolah khususnya dalam menguasai teknik dasar servis atas.

METODE

Prosedur yang ditempuh dalam penelitian ini adalah menjabarkan tentang metode penelitian, sumber data penelitian, variabel dan desain penelitian, alur penelitian, instrumen penelitian, pengembangan alat ukur, pelaksanaan penelitian dan prosedur, analisis alat ukur, serta pengelolaan data. Penelitian ini menggunakan metode eksperimen. Penggunaan metode eksperimen ini disesuaikan dengan tujuan penelitian, yaitu untuk mengetahui hasil yang diuji cobakan, sehingga hubungan sebab akibat antara kelompok yang satu dengan yang lainnya akan menjawab masalah penelitian yang diajukan. Seperti yang dikemukakan oleh Arikunto (2002) bahwa "eksperimen adalah suatu cara untuk mencari hubungan sebab akibat antara dua faktor yang sengaja ditimbulkan oleh peneliti dengan mengurangi atau menyisihkan faktor-faktor lain yang bisa mengganggu". Eksperimen selalu dilakukan dengan maksud untuk melihat akibat dari suatu perlakuan.

Dengan demikian, bahwa eksperimen adalah suatu cara untuk mengungkapkan hubungan sebab akibat antara dua variabel atau lebih yang akan diteliti.

Populasi dapat dikatakan seluruh subjek penyelidikan baik berupa orang, benda, hal-hal atau kejadian-kejadian. Populasi memiliki karakteristik tertentu

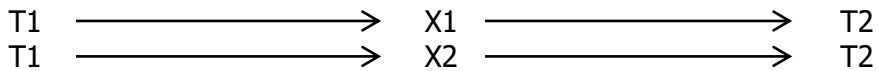
pada setiap kumpulannya dan dapat dipelajari secara sifat. Lebih jelasnya menurut Sugiyono (dalam Pratama, 2015, hlm. 24) mengungkapkan bahwa “wilayah generalisasi yang terdiri atas obyek atau subyek yang mempunyai kuantitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulan”. Berdasarkan penjelasan di atas, maka populasi sasaran dalam penelitian ini adalah siswa kelas VII SMPN 2 Sindang Kerta terdiri dari 3 (tiga) kelas yaitu kelas VII-A, VII-B dan VII-C yang berjumlah 90 orang.

Pengambilan sampel ini harus dilakukan sedemikian rupa, sehingga diperoleh sampel yang benar-benar dapat mewakili dan dapat menggambarkan keadaan populasi yang sebenarnya. Sejalan dengan permasalahan yang diteliti dalam penelitian ini yaitu untuk mengetahui pengaruh media karet dan *shadow* terhadap teknik servis atas dalam permainan bolavoli. Karena sampel yang diambil berasal dari dua kelompok yang berbeda maka teknik *sampling* yang dilakukan adalah teknik *proportionate sampling* dari populasi yang ada agar sampel yang diambil mewakili jumlah sampel dalam setiap kelompok.

Dari hasil perhitungan, diperoleh jumlah sampel dari kelas VII berjumlah 36 siswa. Peneliti menggunakan teknik *proportionate sampling* untuk mengambil jumlah sampel dari populasi agar setiap siswa mempunyai kesempatan yang sama untuk dipilih. Langkah-langkah yang diambil adalah sebagai berikut: 1) Mencatat daftar nama siswa kelas VII-A, VII-B dan VII-C, 2). Dari masing-masing kelas diambil 12 orang dengan cara diundi, 3). Mengadakan tes awal servis atas, kemudian menyusun peringkat sesuai dengan skor, yaitu dari skor yang tertinggi hingga skor yang terendah, 4) Penentuan kelompok menggunakan metode A – B – B – A, 5) Melaksanakan program latihan dengan memberikan pelajaran servis atas dengan menggunakan media karet pada kelompok A dan memberikan pelajaran servis atas dengan menggunakan *shadow* pada kelompok B.

Dalam hal ini menggunakan dua variabel yaitu variabel bebas (media karet) dan variabel terikat (teknik servis atas). Adapun desain penelitian merupakan langkah yang perlu diambil jauh sebelum penelitian dilakukan agar data yang

semestinya diperlukan dapat diperoleh, sehingga akan membawa pada analisis objektif dan kesimpulan yang berlaku pada persoalan yang sedang dibahas. Lihat Gambar.1.1.



Gambar 1.1 Desain Penelitian

Keterangan :

T1 : Tes Awal

X1 : Pengajaran servis atas dengan media karet

X2 : Pengajaran servis atas dengan *shadow*

T2 : Tes Akhir

HASIL

Perhitungan rata-rata dan simpangan baku

Setelah dilakukan tabulasi data tes yang selanjutnya menghitung rata-rata dan simpangan baku dari masing periode tes, dan hasilnya dapat di lihat dari tabel 1.1.

Tabel 1.1 Rata-rata dan simpangan baku Kelompok A dan kelompok B

Kelompok	Periode Tes	Rata-Rata (\bar{X})	Simpangan Baku
Kelompok A	Tes Awal	26.6	7.41
	Tes Akhir	36.2	5.96
Kelompok B	Tes Awal	26,7	6.9
	Tes Akhir	31.9	5.52

Dari tabel 1.1. Dikemukakan rata-rata tes awal kelompok belajar servis atas menggunakan media karet (kelompok A) sebesar 26.6 dan simpangan baku 7.41. Sementara rata-rata tes akhir kelompok A adalah 36.2 dengan simpangan baku sebesar 5.96. Selanjutnya rata-rata tes awal pada kelompok B (belajar servis atas dengan teknik *shadow*) sebesar 26.7 dan simpangan baku sebesar 6.9. Sementara rata-rata tes akhir kelompok B adalah 31.9 dengan simpangan baku sebesar 5.52. Setelah diketahui skor rata-rata dan simpangan baku dari ke dua

variabel tersebut, maka langkah selanjutnya adalah melakukan pengujian normalitas dengan menggunakan uji kenormalan Lilliefors.

Penghitungan uji normalitas

Pendekatan yang digunakan selanjutnya adalah distribusi kenormalan data. Setelah dihitung dengan pendekatan uji Lilliefors, didapat hasil perhitungan seperti tertera pada table 1.2.

Tabel 1.2. Hasil perhitungan uji normalitas tes awal
Kelompok A dan kelompok B

Kelompok	Lo Hitung	L Daftar		Hasil
		0.05	18	
Kelompok A	0.096	0.200		Normal
Kelompok B	0.096	0.200		Normal

Berdasarkan table 1.2. Distribusi data kelompok A diperoleh Lo hitung tes awal sebesar 0.096 dibandingkan dengan L daftar (0.05, hlm. 18) sebesar 0.200. berarti Lo hitung lebih kecil daripada L daftar dengan demikian dapat dikemukakan bahwa distribusi data tes awal kelompok A adalah normal. Kemudian dapat dikemukakan pada kelompok B diperoleh Lo hitung tes awal sebesar 0.096 dibandingkan dengan L daftar (0.05 : 18) sebesar 0.200 berarti Lo hitung lebih kecil daripada L daftar dengan demikian dapat dikemukakan bahwa distribusi data tes awal kelompok B adalah normal.

Tabel 1.3. Hasil perhitungan uji normalitas tes akhir
Kelompok A dan kelompok B

Kelompok	Lo Hitung	L Daftar		Hasil
		0.05	18	
Kelompok A	0.098	0.200		Normal
Kelompok B	0.097	0.200		Normal

Dari tabel 1.3. Bahwa, distribusi data kelompok A diperoleh Lo hitung tes akhir sebesar 0.098 dibandingkan dengan L daftar (0.05 : 18) sebesar 0.200. berarti Lo hitung lebih kecil daripada L daftar. Dengan demikian, dapat dikemukakan bahwa distribusi data tes akhir kelompok A adalah normal.

Kemudian dapat dikemukakan pada kelompok B diperoleh L_o hitung tes akhir sebesar 0.097 dibandingkan dengan L daftar (0.05 : 18) sebesar 0.200 berarti L_o hitung lebih kecil daripada L daftar. Dengan demikian dapat dikemukakan bahwa distribusi data tes akhir kelompok B adalah normal.

Penghitungan Variansi dan Homogenitas

Setelah dilakukan pengujian normalitas selanjutnya dilakukan perhitungan variansi homogenitas dari ke dua variabel. Adapun hasil perhitungan variansi dan homogenitas. Lihat Tabel 1.4.

Tabel 1.4. Penghitungan variansi

Kelompok	Periode Tes	Variansi
A	Tes Awal	54.85
	Tes Akhir	35.48
B	Tes Awal	47.29
	Tes Akhir	30.46

Berdasarkan table 1.4. Dari hasil perhitungan variansi kelompok A pada periode tes awal sebesar 54.85 dan periode tes akhir sebesar 35.48. Sementara hasil perhitungan variansi kelompok B pada periode tes awal sebesar 47.29 dan periode tes akhir sebesar 30.46. Selanjutnya Lihat Tabel 1.5.

Tabel 1.5. Perhitungan Homogenitas

Kelompok	F Hitung	F Tabel (17 : 17)	Hasil
Kelompok A	1.55	2.27	Homogen
Kelompok B	1.55	2.27	Homogen

Kriteria pengujian uji homogenitas ialah: Terima H_o jika $F (1 - \frac{1}{2} \alpha) (n_1 - 1) < F < F \frac{1}{2} \alpha (n_1 - 1) : (n_2 - 1)$ untuk taraf nyata α 0.05 dan dk pembilang = $n_1 - 1$ dan dk penyebutnya $n_2 - 1$. Berdasarkan tabel di atas, dapat dikemukakan : Dari hasil perhitungan analisis ternyata F hitung kelompok A diperoleh 1.55. Kelompok B sebesar 1.55. Kedua hasil F hitung tersebut lebih kecil daripada F

tabel 0.05 (17:17) = 2.27, maka hipotesis dapat diterima. Dengan kata lain dapat peneliti simpulkan bahwa ke dua variansi hasil tes tersebut adalah homogen.

Perhitungan Signifikansi Peningkatan Terhadap Hasil Kelompok

Untuk mendapatkan gambaran yang nyata mengenai apakah subyek yang dijadikan sampel menunjukkan peningkatan yang signifikan, maka perlu pembuktian dengan menggunakan pendekatan signifikansi dengan t, hasilnya dapat dilihat dalam table 1.6.

Tabel 1.6. Uji Signifikansi Peningkatan Hasil Kelompok A dan Kelompok B

Kelompok	Periode Tes	Rata-rata (\bar{X})	Simpangan Baku (S)	t hitung	t tabel 0.05 (17)	Hasil
Kelompok A	Tes Awal	26.6	7.41	11.7	2.11	Signifikan
	Tes Akhir	36.2	5.97			
Kelompok B	Tes Awal	26.7	6.9	7.12	2.11	Signifikan
	Tes Akhir	31.9	5.53			

Kriteria pengujian: Terima hipotesis H_0 -t $(1 - \frac{1}{2} \alpha) < t < t (1 - \frac{1}{2} \alpha)$ untuk taraf nyata α 0.05 di mana t didapat dari daftar t dengan (dk) $n_1 + n_2 - 1 = 34$ dengan peluang = $(1 - \frac{1}{2} \alpha)$ untuk harga t lainnya ditolak. Dari hasil penghitungan diperoleh t hitung kelompok A yaitu pembelajaran servis atas menggunakan media karet sebesar 11.7 berada di luar daerah penerimaan -t tabel dan t tabel dengan derajat kebebasan 17 yaitu 2.11 Maka, dapat dikemukakan bahwa penggunaan media karet memberikan pengaruh yang signifikan terhadap teknik servis atas dalam keterampilan permainan bolavoli.

Kemudian pada kelompok B (pembelajaran servis atas menggunakan *shadow*) diperoleh t hitung sebesar 7.12 yang berada di luar daerah penerimaan -t tabel dan t tabel dengan derajat kebebasan 17 yaitu 2.11 Maka, dapat dikemukakan bahwa penggunaan *shadow* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap teknik servis atas dalam permainan bolavoli. Pada perbedaan peningkatan hasil antara kelompok A dan kelompok B hasil dapat dilihat pada Tabel 1.7.

Tabel 1.7. Uji Signifikansi Perbedaan Dua Rata-Rata Kelompok A dan Kelompok B dengan uji t

Kelompok	Rata-rata Beda (\bar{B})	t hitung	t tabel (0.05 : 34)	Hasil
Kelompok A	9.7	5.7	2.042	Signifikan
Kelompok B	5.2			

Berdasarkan Tabel 1.7. Dari hasil perhitungan terlihat bahwa pada kedua kelompok A dan kelompok B diperoleh t hitung sebesar 5.7 berada di luar daerah penerimaan hipotesis t tabel 2.042 maka hipotesis (H_0) ditolak. Hasil ini memungkinkan bahwa kedua variabel secara bersama–sama terjadi peningkatan yang signifikan. Kesimpulannya adalah berdasarkan uji perbedaan dua rata-rata antara kedua variabel terjadi secara signifikan terhadap kelompok penggunaan media karet (kelompok A) terhadap teknik servis atas sebesar 9.7 dibandingkan dengan rata-rata kelompok penggunaan *shadow* (kelompok B) terhadap teknik servis atas sebesar 5.2 dalam permainan bolavoli di SMP Negeri 2 Sindang Kerta. Hipotesis H_0 diterima menyatakan tidak ada perbedaan antara penggunaan media karet dan *shadow* terhadap teknik servis atas. Dengan demikian, hasil diperoleh penggunaan media karet terhadap teknik servis atas lebih signifikan pengaruhnya daripada penggunaan *shadow* terhadap teknik servis atas dalam permainan bolavoli.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan serta penghitungan dan analisis data dari hasil pengukuran, maka pada bagian ini peneliti mengemukakan kesimpulan sebagai berikut:

1. Pada kelompok A, setelah diberikan perlakuan penggunaan media karet terhadap teknik servis atas selama 2 bulan memberikan pengaruh yang signifikan terhadap ketepatan servis atas dalam permainan bolavoli di SMP Negeri 2 Sindang Kerta.

2. Pada kelompok B, setelah diberikan perlakuan penggunaan *shadow* terhadap teknik servis atas selama 2 bulan memberikan pengaruh yang signifikan terhadap ketepatan servis atas dalam permainan bolavoli di SMP Negeri 2 Sindang Kerta.
3. Dari kedua bentuk penggunaan di atas, kelompok A yang diberikan perlakuan penggunaan media karet memberikan pengaruh yang lebih signifikan dibandingkan dengan kelompok B yang diberi perlakuan penggunaan *shadow* dalam permainan bolavoli di SMP Negeri 2 Sindang Kerta.

DAFTAR PUSTAKA

- Aeni, Nur. (2012). *Upaya Peningkatan Hasil Belajar Servis Atas Bolavoli melalui Penggunaan Alat Bantu Pembelajaran pada Siswa Kelas IV SDN Kejambon 3 Tegal*. Yogyakarta: UNY.
- Ahmad Saebeni, Beni. (2008). *Metode Penelitian*. Bandung: Pustaka Setia.
- Arikunto, Suharsimi. (2002). *Prosedur Penelitian; Suatu Pendekatan Praktek*, Cetakan ke XII, Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Farida, Endah. (2009). *Perbandingan Latihan Service Atas dengan Metode Praktek Distribusi dan Metode Praktek Padat terhadap Ketepatan Service Atas dalam Permainan Bolavoli di SMK Abdi Negara Tangerang*. Cimahi: STKIP Pasundan.
- Kurniasih, Norma Dwi. (2013). *Pengaruh Latihan Beban terhadap Hasil Servis Atas pada Peserta Ekstrakurikuler Bolavoli Putra*. Yogyakarta: UNY.
- Margono. (2004). *Metodologi Penelitian Pendidikan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Nurhasan. (2000). *Tes dan Pengukuran Pendidikan Olahraga*. Bandung: UPI.
- Nurhasan. (2007). *Tes dan Pengukuran*. Bandung: UPI.
- Octarina, M. (2012). *Pengaruh Latihan Pull-up terhadap Peningkatan Ketepatan Servis Atlet Bolavoli Remaja Putra Klub Yuso Sleman*. Yogyakarta: UNY.
- Pratama, Agung Rizki. (2015). *Pendekatan Permainan Motor Boat dalam Meningkatkan Ketertarikan Siswa*. Cimahi: STKIP Pasundan.

Pusat Bahasa Depdiknas. (2005). *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Jakarta: Balai Pustaka.

Putra, Ngurah Andi. (2012). *Penggunaan Media Gambar Seri untuk Meningkatkan Keterampilan Menulis Narasi*. Jurnal Kreatif Tadulako vol.2 no. 4 hal. 230-242.

Slamet, Suherman. (2010). *Media Pembelajaran dalam Model Pembelajaran dan Kemampuan Motorik terhadap Hasil Belajar Keterampilan Bermain Bolavoli*. Bandung: UPI.

Suksesih. (2013). *Penerapan Latihan Shadow dalam Upaya Peningkatan Kelincahan Materi Permainan Bulutangkis*. Yogyakarta: UNY.

Waluyo, Bagja. (2010). *Teknik Pemilihan Media Pembelajaran*. Bandung: UPI.

=====
Untuk korespondensi artikel ini dapat dialamatkan ke sekretariat Jurnal Pendidikan Kepeleatihan Olahraga, di Departemen Pendidikan Kepeleatihan Olahraga FPOK UPI. Jl. Dr. Setiabudhi No. 229 Bandung 40154 atau kirim email melalui muchamadishak11@gmail.com.