
**PENGARUH LATIHAN MEDICINE BALL THROW DAN MEDICINE BALL TOSS
TERHADAP KETERAMPILAN PASSING ATAS PADA EKSTRAKURIKULER BOLA VOLI
SMP PGRI CISAAT**

***THE EFFECT OF MEDICINE BALL THROW AND MEDICINE BALL TOSS EXERCISES ON
TOP PASSING SKILLS IN EXTRACURRICULAR VOLLEYBALL JUNIOR HIGH SCHOOL
PGRI CISAAT***

Alya Nurfitriyati Mutaqin

Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi/FKIP, Universitas Muhammadiyah Sukabumi

Correspondence author: Anurfitriyatimutaqin@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini dilakukan bertujuan untuk mengetahui kemampuan Passing Atas pada Ekstrakurikuler bola voli di Smp PGRI Cisaat. Peneliti menggunakan metode kuantitatif (*Pre-Experimental atau Two Group Pretest-Posttest Design*). . Populasi dalam penelitian ini yaitu pemain bola voli putri di SMP PGRI Cisaat. Sample dalam penelitian ini berjumlah 12 Orang pemain di ekstrakurikuler SMP PGRI Cisaat, pengambilan sample ini menggunakan teknik total sampling. Instrumen yang di gunakan yaitu (1) Program latihan, (2) tes ketepatan passing atas bola voli. Berdasarkan hasil analisis data yang dilakukan, bahwa dalam penelitian ini memiliki pengaruh yang signifikan, terlihat dari uji paired sample t test diperoleh nilai signifikansi medicine ball throw 0.000 dengan taraf signifikansi <0,05 dan di peroleh dari signifikansi medicine ball toss dengan taraf signifikansi <0,05 maka dapat di simpulkan dalam penelitian ini adanya pengaruh latihan menggunakan medicine ball throw dan medicine ball toss terhadap keterampilan passing atas bola voli ,dan latihan medicine ball toss lebih baik dari pada medicine ball throw di karenakan kenaikan presentasi medicine ball throw 61,23% sedangkan medicine ball toss 93,37%.

Kata Kunci: Keterampilan; Passing Atas; Medicine Ball; Bolavoli.

Abstract

This research was conducted with the aim of determining the ability of Upper Passing in Volleyball Extracurricular at PGRI Cisaat Junior High School. The researcher used a quantitative method (Pre-Experimental or Two Group Pretest-Posttest Design). . The population in this study is female volleyball players at SMP PGRI Cisaat. The sample in this study was 12 players in the extracurricular of SMP PGRI Cisaat, this sampling was taken using a total sampling technique. The instruments used are (1) training program, (2) passing accuracy test on volleyball. Based on the results of the data analysis carried out, that in this study has a significant influence, it can be seen from the paired sample t test obtained a significance value of medicine ball throw of 0.000 with a significance level of <0.05 and obtained from the significance of medicine ball toss with a significance rate of <0.05, it can be concluded in this study that there is an effect of practice using medicine ball throw and medicine ball toss on upper passing skills volleyball, and medicine ball toss practice is better than medicine ball throw because of the increase in medicine ball throw presentation of 61.23% while medicine ball toss is 93.37%.

Keywords: Skill; Top Passing; Medicine Ball; Volleyball.

PENDAHULUAN

Olahraga adalah aktivitas gerak manusia yang di mana dalam pelaksanaannya terdapat beberapa unsur seperti bermain yang dapat menimbulkan rasa senang dan kepuasan tersendiri yang dapat di lakukan di waktu luang. Menurut Pane (2015) Olahraga merupakan gerakan olah tubuh yang memberikan efek pada tubuh secara keseluruhan. Pada hakikatnya manusia berolahraga terbagi menjadi 2 ada untuk menjaga Kesehatan tubuh, ini termasuk kedalam jenis olahraga rekreasi dan ada pun untuk menyalurkan hobby dan mencari prestasi, dan ini termasuk ke dalam olahraga prestasi. dalam olahraga prestasi lebih terfokus untuk mendapatkan prestasi, seperti mengikuti pertandingan, turnamen ataupun kejuaraan. Dan tentunya untuk mencapai prestasi yang optimal diperlukan suatu latihan yang terprogram dengan baik (Afdi, Zulman, & Asmi, 2019). cabang olahraga prestasi tentunya sangat banyak di dalamnya seperti olahraga basket, sepak bola dan olahraga bola voli. Dari ke 3 contoh permainan olahraga tersebut merupakan olahraga yang di lakukan secara ber regu. Terdapat olahraga yang dalam 1 regunya yaitu terdiri dari 6 orang pemain, yaitu salah satunya olahraga bola voli.

Dalam permainan bola voli tentunya terdapat beberapa Teknik yang harus di kuasai oleh pemain. Menurut Rahmani (2014) Dalam cabang olahraga bola voli terdapat beberapa teknik dasar yang dapat dipelajari, di antaranya servis, passing, smash, dan blocking. Mikanada rahmani pun menyebutkan bahwasanya teknik dasar tersebut memiliki peran dan fungsinya nya masing masing. Tujuan orang bermain bola voli berawal dari tujuan yang bersifat rekreasi kemudian berkembang ke tujuan tujuan lain seperti untuk mencapai prestasi yang tinggi, meningkatkan prestise diri atau bangsa dan negara, memlihara dan bersosialisasi, bahkan saat ini ada sebagian pemain yang bertujuan untuk kepentingan ekonomi dan bisnis. Dari tujuan yang sudah di paparkan di atas salah satunya yaitu bertujuan untuk mencapi prestasi salah satunya ekstrakurikuler yang ada di sekolah.

Ekstrakurikuler biasanya dilakukan secara terbuka dan lebih memerlukan inisiatif peserta didik sendiri dalam pelaksanaannya (Meria, 2018). Keikutsertaan siswa siswi dalam mengikuti ekstrakurikulel dalam bidang akademik/non akademik, agar terciptanya prestasi harus di dukung dengan latihan yang ber kesinambungan. Selain terciptanya kesinambungan saat latihan, faktor lain diantaranya yaitu: faktor fisik, faktor mental, faktor taktik dan juga teknik. faktor yang mempengaruhi siswa berprestasi khusus dalam permainan bola voli tentunya dari segi teknik dasar sangatlah perlu di lakukan dan di kuasai oleh pemain.

Faktor yang mempengaruhi siswa dalam berprestasi yaitu salah satunya faktor teknik dasar. Dalam permainan bola voli terdapat beberapa teknik yaitu seperti teknik: *service, passing, smash dan block*. Penguasaan dari ke 4 teknik tersebut di bagi lagi menjadi 2 ada service atas, dan service bawah lalu ada passing atas dan passing bawah. dari teknik tersebut yang sudah di paparkan di atas, pemain voli harus sudah bisa melakukan teknik tersebut dengan baik dan benar.

Berdasarkan hasil wawancara kepada pelatih Ekstrakurikuler Bola voli di SMP PGRI cisaat. bahwa siswi tersebut saat pelaksanaan passing atas beberapa mengalami kesulitan, saat melakukan teknik tersebut bola yang di passing atas tidak melambung melainkan mendatar, dan bola berhenti di telapak tangan lalu saat pengambilan passing bola di tepuk dan bukan di dorong. Setelah mengamati permasalahan tersebut, bahwasannya yang di alami oleh siswa tersebut kurangnya latihan passing atas. Lalu peneliti menawarkan berupa masukan program latihan yang sesuai untuk meningkatkan passing atas. Program latihan yang ditawarkan menggunakan *Medicine Ball Throw* Dan *Medicine Ball Toss*. Latihan *Medicine Ball Throw* Dan *Medicine Ball Toss* adalah bentuk

salah satu latihan plyometric, yang bertujuan untuk melatih meningkatkan jari jari dan powor lengan. Kedua latihan tersebut menggunakan seluruh tangan sehingga sangat mendukung melatih kekuatan otot jari jari tangan dan juga lengan, tentunya sangat berpengaruh pada peningkatan hasil bola voli yaitu passing atas.

METODE

Metode penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif, yaitu dengan jenis penelitian eksperimen. Menurut (Sugiyono (2019:16) metode Penelitian kuantitatif adalah metode yang di sebut dengan positivistik karna berlandaskan pada filsafat positivesme selain itu metode ini sebagai metode ilmiah/scientific karna telah memenuhi kaidah kaidah ilmiah yaitu konkrit/empiris, obyektif, terukur, rasional, dan sistematis. Penelitian ini menggunakan jenis penelitian Eksperimen yang di gunakan untuk mencari tahu pengaruh/treatment tertentu, karna judul dan keadaan masalah sudah di sesuaikan dengan jenis penelitian ini.

Desai penelitian ini menggunakan *pre-eksperimental atau two group pretest-posttest design*, Menurut Jaenudin (dalam Amalia et al., 2023) Metode eksperimen bertujuan untuk mengetahui hubungan sebab akibat, metode ini dianggap menjadi satu-satunya metode yang dapat menguji hipotesis hubungan sebab akibat. pada metode eksperimen ini terdapat pretest, sebelum di berikan nya perlakuan

Pembagian kelompok eskperimen kelompok A dan B berdasarkan hasil rangking saat melakukan posttest dan akan diurutkan menggunakan teknik pembagian kelompok secara ordinal pairing.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Deskripsi hasil dari analisis data *pretest* dan *posttest* terhadap keterampilan *passing atas* pada ekstrakurikuler bola voli yang telah dilakukan pada kelompok 1 (*Medicine Ball Throw*) dan kelompok 2 (*Medicine Ball Toss*).

Dari pretest keterampilan passing atas pada ekstrakurikuler bola voli kelompok medicine ball throw dari jumlah sampel 6 , yaitu jumlah minimum 14, jumlah maksimum 21 dengan rata-rata berada 16.33 dan SD 2.658, sedangkan pretest keterampilan passing atas kelompok medicine ball toss dengan berjumlah sampel 6, yaitu jumlah minimum 14, jumlah maksimum 22 dengan rata-rata 16.00 dan SD 2.449.

Dapat diketahui jumlah nilai dari posttest keterampilan passing atas pada ekstrakurikuler bola voli kelompok medicine ball throw dari jumlah sampel 6, yaitu jumlah minimum 14 , jumlah maksimum 22 dengan rata-rata berada 17.33 dan SD 2.733, sedangkan posttest keterampilan passing atas kelompok medicine ball toss dengan berjumlah sampel 6, yaitu jumlah minimum 15, jumlah maksimum 22 dengan rata-rata 17.50 dan SD 3.017

Tabel 1. Uji Normalitas

<i>Test of Normality</i>						
Kelas			Shapiro-Wilk			
			<i>Statistic</i>	<i>df</i>	<i>Sig.</i>	
Hasil	<i>Pretest</i>	<i>Medicine Ball</i>	.808	6	.069	
	<i>Throw</i>					
	<i>Pretest</i>	<i>Medicine Ball</i>	.827	6	.101	
	<i>Toss</i>					

a. Lilliefors Significance Correction

Berdasarkan hasil uji normalitas pada *pretest Medicine Ball Throw* memperoleh Sig 0.69 dan *pretest Medicine Ball Toss* memperoleh Sig .101 Dapat disimpulkan data pada kelompok *pretest* kelompok *Medicine Ball Throw* dan *Medicine Ball Toss* termasuk berdistribusi normal.

Tabel 2. Test of normality

Test of Normality						
Kelas			Shapiro-Wilk			
			Statistic	df	Sig.	
Hasil	Posttets	Medicine Ball Throw	.927	6	.554	
	Posttets	Medicine Ball Toss	.836	6	.122	

a. Lilliefors Significance Correction

Berdasarkan hasil uji normalitas pada *posttest Medicine Ball Throw* memperoleh Sig .554 dan *posttest Medicine Ball Toss* memperoleh Sig .122 Dapat disimpulkan data pada kelompok *posttest* kelompok *Medicine Ball Throw* dan *Medicine Ball Toss* termasuk berdistribusi normal.

Maka dapat disimpulkan dari kedua hasil tabel diatas bahwa kelompok *medicine ball throw* dan *medicine ball toss* pada *pretest* dan *posttest* berdistribusi normal, dikarenakan uji normalitas pada hasil kelompok yang dikeluarkan dari tabel normalitas di atas diketahui memiliki nilai signifikansi (Sig.) menggunakan uji Shapiro-Wilk > dari 0,05.

Tabel 3. Uji Homogenitas

Test of Homogeneity of Variance			
Levene Statistic	df1	df2	Sig.
.017	1	10	.899
Test of Homogeneity of Variance			
Levene Statistic	df1	df2	Sig.
0.536	1	10	.481

Berdasarkan tabel 3 diperoleh nilai signifikan (Sig) sebesar .899 Dan .481 dari hasil tersebut melebihi nilai taraf signifikansi yaitu 0,05. Maka dapat disimpulkan bahwa varians data kelompok *medicine ball throw* dan *medicine ball toss* adalah homogen.

Uji T Diawali dengan penentuan taraf sigifikansi, yaitu pada taraf signifikansi 5% (0,05) dengan hipotesis yang diajukan adalah sebagai berikut: H0: Latihan *medicine ball throw* dan *medicine ball toss* tidak berpengaruh terhadap keterampilan *passing atas* dan H1: Latihan *medicine ball throw* dan *medicine ball toss* berpengaruh terhadap keterampilan *passing atas*. Syarat pengambilan keputusan adalah dengan membandingkan taraf signifikan

1. Jika nilai Sig. (2-tailed) < 0,05, maka terdapat perbedaan yang signifikan antara hasil *pretest* dan *posttest*
2. Jika nilai Sig. (2-tailed) > 0,05, maka tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara hasil *pretest* dan *posttest* dengan signifikan yang diperoleh.

Tabel 4. Hipotesis Dengan Uji T
Paired Samples Test

		Mean	Std. Deviantion	Std Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference		t	df	Sig- (2-tailed)
					Lower	Upper			
Pair 1	Pretest Medicine Ball Throw	15.333	2.570	.742	13.700	16.966	20.666	11	.000
	Posstest Medicine Ball Throw								
Pair 2	Pretest Medicine Ball Toss	15.250	2.633	.760	13.577	16.923	20.065	11	.000
	Posstest Medicine Ball Toss								

Kelompok *medicine ball throw* memperoleh nilai sebesar 0.000 dari taraf signifikansi yang sudah ditetapkan yaitu 0,05, maka nilai tersebut lebih kecil. Dengan demikian H_0 ditolak dan H_1 diterima. Dapat disimpulkan bahwa metode latihan *medicine ball throw* terdapat pengaruh signifikan terhadap hasil keterampilan *passing atas* pada ekstrakurikuler bola voli di SMP PGRI Cisaat. Sedangkan hasil dari kelompok *medicine ball toss* menunjukkan bahwa signifikansi (*2-tailed*) memperoleh nilai sebesar 0,000 dari taraf signifikansi yang sudah ditetapkan yaitu 0,05, maka nilai tersebut lebih kecil. Dengan demikian H_0 ditolak dan H_1 diterima. Dapat disimpulkan bahwa metode latihan *medicine ball toss* terdapat pengaruh signifikan terhadap hasil keterampilan *passing atas* pada ekstrakurikuler bola voli di SMP PGRI Cisaat.

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan maka dapat disimpulkan bahwa latihan *medicine ball throw* dan *medicine ball toss* berpengaruh terhadap keterampilan *passing atas* bola voli. Pada latihan *medicine ball throw* memiliki hasil *mean pretest* 16,33 dan *mean posttest* 17,33 sehingga persentase peningkatan 61,23%. Sedangkan data yang diperoleh *medicine ball toss* dengan hasil *mean pretest* 16,00 dan *posttest* 17,50 sehingga persentase peningkatan 93,75%, keduanya sama-sama berpengaruh terhadap keterampilan *passing atas* bola voli, akan tetapi jika dilihat dari persentase peningkatan kedua kelompok latihan *medicine ball throw* dan *medicine ball toss* terdapat perbedaan dengan selisih persentase 32,52% yang dimana kelompok *medicine ball toss* lebih meningkat. Jadi metode dalam penelitian ini keduanya baik, akan tetapi jika dilihat dari tabel persentase peningkatan *mean pretest* dan *posttest* yang lebih baik metode Latihan *medicine ball toss*.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah di peroleh yaitu dengan analisi dan pengujian hipotesis, maka dapat di tarik kesimpulan: (1) Terdapat Pengaruh yang signifikan dengan latihan *medicine ball Throw* terhadap peningkatan *passing atas* bola voli di SMP PGRI Cisaat Kabupaten sukabumi pada tahun 2024. (2) Terdapat pengaruh yang signifikan dengan latihan *medicine ball toss* terhadap peningkatan *passing atas* bola

volu di SMP PGRI Cisaat kabupaten sukabumi pada tahun 2024. Terdapat Pengaruh yang signifikan yaitu latihan passing dengan latihan medicine ball toss di bandingkan latihan dengan latihan medecine ball throw terhadap peningkatan passing atas bola voli di SMP PGRI Cisaat kabupaten sukabumi pada tahun 2024.

REFERENSI

- Afdi, R. B., Zulman, Z., & Asmi, A. (2019). Pengaruh Model Latihan Passing Terhadap Kemampuan Passing Bawah Dan Passing Atas Pemain Bolavoli. *Sport Science*, 19(1), 33–40. <https://doi.org/10.24036/jss.v19i1.26>
- Amalia, R., Junaidi, S., Indardi, N., Anggita, G. M., Mukarromah, S. B., & Ali, M. A. (2023). *Pengaruh Latihan Setter Training Ball dan Medicine Ball Terhadap Keterampilan Passing Atas pada Atlet Bola Voli Putri*. 3, 1–9.
- Beutelstahl, D. (2015). *Belajar Bermain Bola Volley*. CV.PIONIR JAYA Bandung.
- Faradhita, J. (2020). Tingkat Kemampuan Passing Bawah Peserta Ekstrakurikuler Bola Voli Di Sma Negeri 1 Ngemplak Tahun Ajaran 2019/2020. *Skripsi UNY*, 8(75), 147–154.
- Kusumawati, M. (2015). *Penelitian Pendidikan PENJASORKES Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Bandung: ALFABETA,cv.
- Lubis, A. E., & Agus, M. (2017). Peningkatan hasil belajar passing atas pada permainan bola voli melalui variasi pembelajaran siswa SMP. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 13(2), 58–64. <https://doi.org/10.21831/jpji.v13i2.21028>
- Subagia, M, Pujiyanto, Y. E. N. (2022). 1,2,3 Program Studi Pendidikan Jasmani, Universitas Bengkulu Jalan W.R. Supratman, Bengkulu, 38371, Indonesia. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 3(1), 74–85. <https://doi.org/10.33369/gymnastics>
- Meria, A. (2018). Ekstrakurikuler Dalam Mengembangkan Diri Peserta Didik Di Lembaga Pendidikan. *Turast: Jurnal Penelitian dan Pengabdian*, 6(2). <https://doi.org/10.15548/turast.v6i2.70>
- Rahmani, M. (2014). *buku super lengkap olahraga*. jakarta timur: Dunia Cerdas.
- Mulyadi, dwi yulia nur, & Pratiwi, E. (2020). *pembelajaran bola voli* (N. Anggara & N. Sari, ed.). palembang: bening media publishing.
- Muslihin. (2020). Pengaruh Latihan Ladder Drills Dan Zig Zag Run Terhadap Kelincahan Tendangan Sabit Kanan Kiri Pesilat Putra Perguruan Pencak Silat Tapak Suci Putera Muhammadiyah Caringin Sukabumi Tahun 2020. *Kaos GL Dergisi*, 8(75), 147–154.
- Nuryadi, Astuti, T. D., Utami, E. S., & Budiantara, M. (2017). *Buku ajar dasar-dasar statistik penelitian*.
- Pane, B. S. (2015). Peranan Olahraga Dalam Meningkatkan Kesehatan. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 21(79), 1–4.
- Perdima, F. E., & Supriyanto, S. (2022). Survei Keterampilan Servis Bawah Bola Voli Kelas V. a Di Sd Negeri 54 Seluma. *Educative Sportive*, 3(1), 12–16.
- Pranopik, M. R. (2017). Pengembangan Variasi Latihan Smash Bola Voli. *Jurnal Prestasi*, 1(1), 31–33. <https://doi.org/10.24114/jp.v1i1.6495>
- Putra, N. D. (2022). Upaya Pengembangan Minat Bakat Olahraga Pada Ekstrakurikuler Pada Siswa Kelas 5 Di Sdn Canditunggal Kecamatan Kalitengah Kabupaten Lamongan Tahun 2022 Nurrohman Dahlan Putra Purbodjati. *Jurnal Pendidikan dan Pengajaran Program Studi Pendidikan Guru Sekolah Dasar FKIP Universitas Riau*, 37–42.
- Rahayu, R. (2021). Pengaruh Latihan Ladder Drill Dan Dot Drill Terhadap Kelincahan Tendangan T Pesilat Putri Di Ukm Tapak Suci Universitas Muhammadiyah Sukabumi Skripsi. *Skripsi UMMI*, 3(2), 6.
- Sugioyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: ALFABETA.
- Suryadi, A., Saripin, & Masrur. (2013). *perbandingan pengaruh latihan medicine ball toss dengan latihan medicine ball throw terhadap keterampilan passing atas siswa*

ekstrakurikuler bola voli smp negeri 17 pekanbaru.

Winarno, M. E. (2012). Tes Keterampilan Olahraga. In *Statistical Field Theor* (Vol. 53).

Winarno, Tomi, A., Sugiono, I., & Shandy, D. (2013). *teknik dasar bermain bolavoli.*

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), 143. <https://doi.org/10.33578/pjr.v1i1.4381>