



**Pengaruh Latihan Menggunakan Media *Audio visual* Terhadap
Peningkatan Teknik Dasar *Passing* Bawah Bola Voli Pada
Ekstrakurikuler di SMA Negeri 7 Kota Bengkulu**

*The impact of training using video (audio-visual) on improving basic
volleyball bottom passing techniques in extracurricular activities at SMA
Negeri 7, Bengkulu City*

**Andra Audita Nesia¹, Yahya Eko Nopiyanto²,
Septian Raibowo³**

^{1,2,3}*Pendidikan Jasmani/Fakultas Keguruan Ilmu Pendidikan, Universitas Bengkulu,
Jl. WR. Supratman, Kandang Limun, Kec. Muara Bangka Hulu, Sumatera,
Bengkulu 38371, Indonesia*

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan menggunakan (*audio visual*) video terhadap peningkatan teknik dasar *passing* bawah bola voli pada ekstrakurikuler di SMA Negeri 7 Kota Bengkulu. Penelitian ini mengacu pada pendekatan penelitian kuantitatif, dengan jenis penelitian yang digunakan adalah *quasi eksperimental*. sampel dalam penelitian ini sebanyak 25 atlet . Teknik penggunaan sampel menggunakan teknik *purposive sampling*. Instrument yang digunakan adalah tes *passing* bawah. Teknik Analisis data yang di gunakan adalah uji normalitas menggunakan rumus *liliefors*, homogenitas menggunakan uji *fisher*, dan uji hipotesis menggunakan rumus uji-t. dari hasil analisis penelitian dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh yang signifikan antara latihan dengan menggunakan media *Audio visual* terhadap peningkatan *passing* bawah bola voli di SMA Negeri 7 Kota Bengkulu, dibuktikan dari $t_{hitung} 14.633 > t_{tabel} 1.833$ pada taraf signifikan $\alpha = 0.05$ dengan peningkatan persentase sebesar 13,27% . Berdasarkan kriteria pengujian statistik t ternyata H_0 diterima. Yang menyatakan hipotesis berbunyi, “Ada pengaruh bahwa metode latihan menggunakan *Audio visual* terhadap peningkatan Teknik dasar *passing* bawah bola voli pada Ekstrakurikuler di SMA Negeri 7 Kota Bengkulu”

Kata kunci: *Audio Visual*, Bola Voli, Ekstrakurikuler, *Passing* bawah

Abstract

This research aims to determine the effect of using video (audio-visual) training on improving the basic technique of passing in volleyball extracurricular activities at SMA Negeri 7, Bengkulu City. This research takes a quantitative approach and uses quasi-experimental research techniques. The sample in this research was 25 athletes. The sampling technique used was the purposive sampling technique. The instrument used is the bottom passing test. The data analysis techniques used are the normality test using the Liliefors formula, homogeneity using the Fisher test, and hypothesis testing using the t-test formula. The results of the research analysis show that there is a significant effect between training using audio-visual media on improving volleyball bottom passing at SMA Negeri 7 Bengkulu City, as evidenced by t count $14.633 > t$ table 1.833 at a significant level $= 0.05$ with a percentage increase of $13,27\%$. Based on the statistical test criteria, it turns out that H_a is accepted. The hypothesis, "There is an influence that the training method using audio visuals has on improving the basic technique of passing in volleyball extracurricular at SMA Negeri 7 Bengkulu City." was accepted.

Keywords: *Audio Visual, Volleyball, Extracurricular, Passing down.*

PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi sudah dapat dikatakan merata, semua orang memiliki akses dan platform untuk mengakses teknologi informasi. Apabila dikembangkan secara luas dan digunakan untuk hal yang positif tentunya sumberdaya manusia di Indonesia bisa berkembang dengan adanya teknologi, salah satu penerapan teknologi adalah pada bidang olahraga. Hadirnya media *audio visual* dapat digunakan untuk pembelajaran, Media *audio visual* merupakan salah satu jenis media pembelajaran yang dapat digunakan dalam proses pembelajar (Asyhar & Rayanda, 2011). Keunggulan dari bahan ajar ini adanya berbagai macam jenis media seperti audio, video, animasi, dan teks. Bahan ajar dibuat bertujuan untuk memudahkan belajar secara mandiri dan bahan ajar tersebut dibentuk menjadi sekumpulan materi cetakan, *audiovisual*, atau yang berbasis komputer (Raibowo & Nopiyanto, 2020) yang merupakan secara integral dari sistem pembelajaran. Semakin majunya teknologi semakin mudah masyarakat untuk mengakses berbagai macam video mengenai olahraga yang disukai.

Olahraga yaitu suatu kegiatan atau aktivitas yang terencana, sistematis dan terstruktur, jika olahraga dilakukan dengan rutin maka dapat meningkatkan massa otot tubuh seseorang, karena latihan bisa merangsang sel-sel otot untuk dapat tumbuh menjadi lebih besar. Salah satunya adalah Bola Voli, bola voli merupakan salah satu jenis cabang olahraga permainan yang terus berkembang dan sudah sangat dikenal dan disukai oleh masyarakat luas (Yanti et al., 2021). Hal ini terlihat dengan banyaknya pertandingan-pertandingan antar klub yang dilaksanakan di tingkat daerah sampai di tingkat nasional. Berkaitan dengan perkembangan olahraga permainan bola voli.

Dalam permainan bola voli terdapat banyak teknik yang perlu dikuasai, beberapa diantaranya *passing* bawah, *passing* bawah merupakan teknik yang penggunaan lebih dominan, di mana *passing* bawah diperlukan untuk menerima *service*, menahan serangan lawan dan sewaktu-waktu dapat memberikan umpan-

umpan bagi teman yang akan melakukan sebuah serangan (Heryadi & Hadian, 2018). Tujuan *passing* bawah yaitu untuk mengoperkan bola kepada teman sendiri (Subagio et al., 2022). Media Latihan menggunakan *audio visual* bisa meningkatkan motivasi atlet, Selain itu, merangsang atlet mengingat apa yang sudah lihat, dan memberikan rangsangan belajar baru agar tidak monoton dalam menjalankan Latihan bola voli. Sudah selayaknya latihan teknologi informasi komunikasi sebagai basis pembelajaran yang lebih mutakhir.

Penggunaan media *audio visual* dirasa penting dalam memfasilitasi atlet supaya dapat memahami penjelasan yang disampaikan. Keunggulan dari bahan ajar ini adalah adanya berbagai macam jenis media seperti audio, video, animasi, dan teks. Bahan ajar dibuat bertujuan untuk memudahkan belajar secara mandiri dan bahan ajar tersebut dibentuk menjadi sekumpulan materi cetakan, audiovisual, atau yang berbasis komputer (Raibowo & Nopiyanto, 2020). Jikalau penyajian materi sudah dapat digantikan oleh media, maka peran pelatih beralih menjadi fasilitator yaitu memberikan kemudahan bagi atlet untuk belajar. Media *audio visual* akan menjadikan penyajian bahan ajar kepada atlet semakin lengkap dan optimal Berdasarkan observasi yang peneliti lakukan, hal tersebut dapat terlihat dari prestasi ekstrakurikuler bola voli di SMA Negeri 7 Kota Bengkulu . Oleh karena itu diperlukan media *audio visual* untuk mengatasi keterampilan bola voli terhadap atlet.

Setelah di lakukan survey awal yang dilakukan oleh peneliti di SMAN 7 Kota Bengkulu peneliti menemukan masih banyaknya siswa ketika melakukan *passing* bawah sering melakukan gerakan bola kebelakang, sehingga bola tidak dapat di umpan secara maksimal. Seringnya bola keluar dari lapangan Ketika melakukan *passing* bawah akibat tidak stabilnya *passing* bawah yang dilakukan siswa saat penerimaan *service*, sehingga bola tidak bisa di olah untuk melakukan serangan balik terhadap lawan, tidak stabilnya dalam melakukan *passing* bawah, masih kurangnya ketenangan dalam melakuakn *passing* bawah, dan kemampuan *passing* bawah yang masih sangat rendah.

Berdasarkan permasalahan diatas maka peneliti akan menggunakan media, maka dari itu peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul Pengaruh

Latihan Menggunakan Media *Audio visual* Terhadap Peningkatan Teknik Dasar *Passing* Bawah Bola Voli Pada Ekstrakurikuler di SMA Negeri 7 Kota Bengkulu

METODE

Penelitian ini dilakukan menggunakan metode penelitian eksperimen, lebih tepatnya yaitu eksperimen semu dengan pendekatan kuantitatif. Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen. Menurut (Maksmum & Ali, 2012) penelitian eksperimen merupakan penelitian yang dilakukan secara ketat untuk mengetahui hubungan sebab akibat diantara variabel. Salah satu ciri utama dari penelitian eksperimen adalah adanya perlakuan (*treatment*) yang dikenakan kepada subjek atau objek penelitian.

Desain penelitian eksperimen ini menggunakan *one group pretest posttest design*. Merupakan penelitian dengan satu kelompok yang diberikan perlakuan yang sama, yaitu *passing* bawah dengan menggunakan media latihan *audio visual*.

populasi merupakan sekumpulan individu atau objek yang berada pada suatu wilayah dengan karakteristik khas yang menjadi perhatian dalam suatu penelitian (pengamatan) (Hernaeny, 2021). Populasi dalam penelitian ini adalah atlet ekstrakurikuler bola voli di SMA Negeri 7 Kota Bengkulu yang berjumlah 38 orang. Teknik sampling yang digunakan pada penelitian ini adalah *Purposive sampling*, artinya teknik pengambilan sampel dilakukan dengan memperhatikan keadaan yang ada di lapangan, berdasarkan kriteria tersebut yang memenuhi syarat berjumlah 25 orang.

Teknik pengumpulan pada penelitian ini menggunakan (Nopiyanto & Pujianto, 2021) tes adalah serangkaian pertanyaan atau latihan serta alat lain yang digunakan dalam mengukur keterampilan, tes yang digunakan dalam penelitian tes ini dibagi menjadi 2 bagian yaitu mengukur seberapa banyak *passing passing* bawah. Teknik analisis data pada penelitian ini untuk Menganalisis data peneliti menggunakan *paired samples test*, yaitu dengan membandingkan hasil *pretest* dan *posttest*.

PERSAMAAN dan RUMUS

Uji Prasyarat

Uji Normalitas

Uji normalitas tidak lain sebenarnya adalah mengadakan pengujian terhadap normal tidaknya sebaran data yang akan dianalisis. Pengujian dilakukan tergantung variabel yang akan diolah. Pengujian normalitas sebaran data menggunakan *Liliefors Test* dengan bantuan *Microsoft Excel*

$$Z_i = \frac{X_i - \underline{X}}{S}$$

Keterangan:

Z_i = Angka Baku

X_i = Angka Pada Data

X = Nilai Rata-Rata

S = Simpangan Baku

Dengan kriteria pengujian sebagai berikut :

Jika $L_{hitung} \leq L_{tabel}$ artinya data berdistribusi normal dan jika sebaliknya data tersebut tidak berdistribusi normal.

Uji Homogenitas

Di samping pengujian terhadap penyebaran nilai yang dapat dianalisis, perlu uji homogenitas agar yakin bahwa kelompok-kelompok yang membentuk sampel berasal dari populasi yang homogen. Homogenitas dicari dengan uji F dari data *pretest* dan *posttest* dengan menggunakan bantuan program *Microsoft Excel*.

$$F = \frac{\text{Varians Terbesar}}{\text{Varians Terkecil}}$$

Sumber: (Sugiyono, 2015)

Keterangan:

F : Nilai f yang dicari

Uji Hipotesis

Uji hipotesis menggunakan uji-t dengan bantuan program excel yaitu dengan membandingkan *mean* antara kelompok 1 (*pretest*) dan kelompok 2 (*posttest*). Apabila nilai t hitung lebih kecil dari t tabel, maka H_a ditolak, jika t hitung lebih besar dibanding t tabel maka H_a diterima.

$$t_{\text{hitung}} = \frac{M_D}{SE_{MD}}$$

Dengan kriteria sebagai berikut :

$t_{\text{hitung}} > t_{\text{tabel}}$ berarti signifikan

$t_{\text{hitung}} < t_{\text{tabel}}$ berarti tidak signifikan.

Untuk mengetahui persentase peningkatan setelah diberi perlakuan digunakan perhitungan persentase peningkatan dengan rumus sebagai berikut:

$$\text{Persentase peningkatan} = \frac{\text{mean different}}{\text{mean pretest}} \times 100\%$$

$$\text{Mean Different} = \text{mean posttest} - \text{mean pretest}$$

HASIL

Pre test (tes awal) yaitu *passing bawah* dilakukan dalam waktu satu menit .

Hasil *passing bawah* sebagai berikut :

Tabel 1 Distribusi Frekuensi Hasil *Pretest passing bawah*

No	Kelas Interval	Frekuensi	Kategori	presentase
1	45-51	1	Sangat Baik	4%
2	37-44	7	Baik	28%
3	21-36	14	Sedang	56%
4	13-20	1	kurang	4%
5	1-12	2	Sangat kurang	8%

Berdasarkan tabel dapat diketahui bahwa pada tes awal, *passing bawah* atlet yang berada pada kategori “sangat baik” berjumlah 1 atlet, berada pada kategori “baik” berjumlah 9 orang, berada pada kategori “sedang” berjumlah 8 atlet, berada pada kategori “kurang” berjumlah 1 atlet, berada pada kategori “sangat kurang” berjumlah 3 siswa.

Setelah melakukan latihan dilakukan selama 16 kali pertemuan, maka dilakukan tes akhir untuk mengetahui terdapat pengaruh atau tidaknya latihan yang dilakukan terhadap kelincahan atlet. Sedangkan Untuk melihat deskriptif persentasi data *posttest* dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

Tabel 2 Distribusi Frekuensi Hasil *Posttest passing bawah*

No	Kelas Interval	Frekuensi	Kategori	Persentase
1	45-51	7	Sangat baik	28%
2	37-44	9	Baik	36%
3	21-36	6	Sedang	24%
4	13-20	3	Kurang	12%
5	1-12	0	Sangat Kurang	0%

Berdasarkan tabel dapat diketahui bahwa pada tes akhir, *passing bawah* siswa yang berada pada kategori “sangat baik” berjumlah 7 atlet, berada pada kategori “baik” berjumlah 9 atlet, berada pada kategori “sedang” berjumlah 6 atlet, berada pada kategori “kurang” berjumlah 3 atlet, berada pada kategori “sangat kurang” berjumlah 0 siswa.

Penghitungan Normalitas

Penghitungan normalitas bertujuan untuk mengetahui apakah sampel dari populasi yang berdistribusi normal. Penghitungan uji normalitas dengan menggunakan rumus *Liliefors*. Hasil yang diperoleh adalah :

Tabel 3 Uji Normalitas

No	N	Tes L _O	Awal L _T	Tes L _O	Akhir L _T	Ket Distribusi
1	25	0,088	0,173	0,082	0,173	Normal

Dari tabel di atas, diketahui $L_O < L_{tabel}$, Berarti data yang di ambil dari satu kelompok eksperimen yang di teliti mempunyai distribusi **Normal**..

Uji Homogenitas

Tabel 4 Uji Homogenitas

No	Variabel	Standar Deviasi	Varians (S ²)
1	Tes Awal	9,49	90,16
2	Tes Akhir	9,07	82,36

Dari perhitungan diatas di dapat nilai $F_{hitung} = 1,094$ sedangkan nilai f_{tabel} pada taraf signifikan $\alpha = 0,05 = 4,26$. $F_{hitung} < F_{tabel}$ yaitu $1,094 < 4,26$ ini berarti tidak terdapat perbedaan dari masing-masing variabel atau harga variannya

Tabel 5 Hasil Perhitungan uji-t

Kelompok	Dk (n-1)	t hitung	t tabel	Kriteria
Eksperimen	24	14,6	1,711	Terdapat pengaruh

Berdasarkan table diatas hasil perhitungan uji t diperoleh nilai $t_{hitung} = 14.6 > t_{tabel} 1,711$ maka H_a diterima. Jadi terdapat pengaruh latihan menggunakan (*audio visual*) video terhadap peningkatan teknik dasar *passing* bawah bola voli pada ekstrakurikuler SMA Negeri 7 Kota Bengkulu

Tabel 6 Persentase Peningkatan

Mean difference	Mean pretest	Persentase peningkatan
4,48	32,64	13,72%

Berdasarkan hasil pada tabel di atas, menunjukkan bahwa data *pretest passing* bawah mempunyai rata-rata sebesar 32.64 dan pada saat *posttest* meningkat sebesar 37.12, sedangkan peningkatan persentase sebesar 13,72%

PEMBAHASAN

Menurut pendapat (Huda, 2013) menyatakan (*audio visual*) *video* salah satu bentuk latihan yang melibatkan banyak indera (*multi – sensori*) sehingga lebih dapat membatu dalam melakukan latihan. Latihan (*audio visual*) *video* juga membantu dalam memberikan gambaran yang lebih detail/ rinci dan prosisi stimulus sehingga lebih menguntungkan dalam melakukan Latihan. Hal itu diperkuat dengan pernyataan (Harimurti et al., 2018) yang menyatakan (*audio visual*) *video* lebih cocok diterapkan untuk meningkatkan keterampilan dan lebih cocok diterapkan untuk meningkatkan aspek mental seorang individu.

. Bentuk latihan (*audio visual*) *video* juga merupakan alternatif terbaik sebagai media pembelajaran dalam olahraga bila dibandingkan dengan bentuk penyajian lainnya, karena video memiliki sifat yang dinamis dan memungkinkan untuk diulang-ulang atau diperlambat dan kecanggihan yang dimiliki oleh perangkat video ini memungkinkan atlet dapat mengamati secara seksama sampai pada gerakan-gerakan yang sangat kompleks.

Berdasarkan hasil analisis data penelitian, dilakukan *passing* bola voli pada Atlet Ekstrakurikuler di SMA N 7 Kota Bengkulu sebelum diberikannya perlakuan memiliki data tes awal untuk *passing* bawah dengan nilai rata-rata *pretest* sebesar 32.6400 simpangan baku 9.495 nilai tertinggi 48 dan nilai terendah 10 setelah diberikan perlakuan selama 16 kali Pertemuan siswa ekstrakurikuler dilakukan tes kembali untuk *passing* bawah dengan nilai Posttest yang didapatkan nilai rata-rata 37.1200, simpangan baku 9.0752 dengan nilai tertinggi 51 dan nilai terendah 15.

Berdasarkan hasil analisis data uji t yang diperoleh untuk *passing* bawah dengan nilai $t_{hitung} = 14,6 > t_{tabel} 1,711$ menunjukkan adanya perubahan yang signifikan. Dengan demikian hipotesis (H_a) yang berbunyi “ ada pengaruh Latihan menggunakan (audio visual) terhadap peningkatana teknik dasar *passing* bawah bola voli pada ekstrakurikuler di Sma Negeri 7 Kota Bengkulu . Dengan peningkatan persentase sebesar 13.72%. Sehingga hasil ini dapat diartikan bahwa metode latihan yang diberikan terbukti mampu meningkatkan *passing* bawah ekstrakurikuler bola voli. Berdasarkan hasil analisis diketahui siswa yang diberikan metode (*audio visual*) video memberikan pengaruh yang baik dengan rata – rata skor 37.12, Hasil tersebut menunjukkan bahwa metode (*audio visual*) video baik dalam membantu hal ini dikarenakan metode latihan (*audio visual*) video bisa dilakukan atlet dimanapun dan kapanpun ketika siswa memiliki waktu luang yang lebih banyak.

Menurut (Susilana et al., 2018) media yaitu salah satu jenis media yang dapat menunjukkan gambar yang bergerak dengan didukung adanya suara, dalam audio visual menggunakan indera penglihatan atau mata untuk melihat gambar dan indera pendengaran atau telinga untuk mendengarkan suara. Maka dari itu media audio visual sangat memberikan dampak dan efek yang baik karena dapat memberikan stimulus sehingga munculnya imajinasi dalam diri atlet mengenai gambaran dengan lebih jelas dan terperinci. Semakin sering atlet melihat video yang digunakan maka akan semakin menguatkan gambaran gerakan tersebut didalam fikiran atlet sehingga ketika gerakan tersebut dilakukan atlet sudah bisa memunculkan rangkaian gerakannya di dalam fikirannya.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan dapat di simpulkan bahwa hasil perhitungan *passing* bawah dari data yang sudah diperoleh, yaitu hasil penelitian menunjukkan bahwa selisih mean antara pretest dan posttest mengalami adanya peningkatan. Maka secara empiris bahwa ada pengaruh media *audio visual* terhadap peningkatan teknik dasar *passing* bola voli pada atlet ekstrakurikuler di SMA Negeri 7 Kota Bengkulu.

REFERENSI

- Asyhar, & Rayanda. (2011). *Kreatif Mengembangkan Media Pembelajaran*. Gaung Persada (GP) Press Jakarta.
- Harimurti, R, & S. (2018). Peningkatan keyakinan diri dan hasil belajar guling depan melalui latihan imagery. *Jurnal Keolahragaan*, 6(1).
- Heryadi, D., & Hadian, O. (2018). Perbandingan Model Discovery Learning Dengan Model Peer. *Jurnal Olahraga*, 3(2).
- Huda, M. (2013). *Model-model pengajaran dan pembelajaran*. Pustaka Pelajar Offset.
- Maksum, & Ali. (2012). *Metode Penelitian Dalam Olahraga*. Unesa University Press.
- Nopiyanto, Y. E., & Pujiyanto, D. (2021). *Buku Ajar Penelitian Penjas dan Olahraga*. Bengkulu: UNIB Press.
- Raibowo, S., & Nopiyanto, Y. E. (2020). Proses Belajar Mengajar PJOK Di Masa Pandemi Covid-19. *Journal Sport Teaching and Develoment*, 1(2), 112–119.
- Subagio, M., Pujiyanto, D., & Nopiyanto, Y. E. (2022). Pengaruh latihan drill passing melalui circuit training terhadap kemampuan passing bawah siswa ekstrakurikuler bola voli putra SMP Negeri 10 Kota Bengkulu. *SPORT GYMNASTICS: Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 3(1), 74-85.
- Sugiyono. (2018). *Metode Penelitian Kuantitatif*. ALFABETA.
- Susilana, Rudi, Riyana, & Cepi. (2018). *Media Pembelajaran*. CV Wacana Prima.
- U, H. (2021). *Pengantar Statistika I (Suci Haryanti (Ed.))*. Cv. Media Sains Indonesia. www.Penerbit.Medsan.Co.Id.
- Yanti, F. J., Sugihartono, T., & Nopiyanto, Y. E. (2021). Pengaruh Latihan Depth Jump dan Jump to Box Terhadap Power Otot Tungkai Pada Siswa MA Muslim Cendikia Bengkulu tengah. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 2(1), 24–33.