

Pengaruh Latihan Mental Imagery Terhadap Pasing Bawah Bolavoli Peserta Ekstrakurikuler SMKN 1 Suruh Tahun Ajaran 2018/2019

Dera Haneswara¹, Henri Gunawan Pratama^{2✉}

^{1,2} Pendidikan Jasmani, STKIP PGRI Trenggalek, Jawa Timur, Indonesia.
Email: ¹ henrigunawan92@gmail.com

Info Artikel

Kata Kunci :

Latihan, Mental Imagery,
Passing Bawah, Bolavoli

Keywords :

Exercise, Mental Imagery, Lower
Passing, Volleyball

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan mental *imagery* terhadap passing bawah bola voli peserta *ekstrakurikuler* di SMK N 1 suruh. Penelitian ini merupakan penelitian *eksperimen*, desain yang digunakan adalah *one-grup pre-test* dan *post-test desain*, peneliti ini menggunakan sampel 15 anak peserta *ekstrakurikuler* dengan menggunakan pengukuran tes dari AAHPERD analisis yang digunakan menggunakan uji t dengan menggunakan *paired sampel t test*. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa ada pengaruh yang signifikan latihan mental *imagery* terhadap passing bawah bola voli peserta *ekstrakurikuler* di SMK N 1 Suruh. Berdasarkan *Paired Samples Test* untuk data passing bawah sebelum dan sesudah diberi perlakuan pengaruh mental *imagery* didapatkan nilai uji t sebesar -5,245 dengan *p-value* (*sig.*) sebesar 0.000. Dengan *p-value* yang kurang dari 0.05, sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara data passing bawah sebelum dan sesudah diberi perlakuan pengaruh mental *imagery*, atau dapat diartikan bahwa H_a diterima dan H_o ditolak, sehingga dapat disimpulkan bahwa latihan *Imagery* mempengaruhi pemahaman siswa.

Abstract

This study aims to determine the effect of mental imagery training on the bottom fitting of volleyball extracurricular participants at SMK N 1 suruh. This research is an experimental research, the design used is a one-group pre-test and post-test design, this study uses a sample of 15 extracurricular participant children using test measurements from AAHPERD, the analysis used is the t test using paired sample t test. The results of this study indicate that there is a significant effect of mental imagery training on the under-fitting of volleyball extracurricular participants at SMK N 1 Suruh. Based on the Paired Samples Test for lower pass data before and after being treated with mental imagery effect, the t test value is -5.245 with a p-value (sig.) Of 0.000. With a p-value of less than 0.05, it can be concluded that there is a significant difference between the lower market data before and after being treated with the influence of mental imagery, or it can be interpreted that H_a is accepted and H_o is rejected, so it can be concluded that Imagery exercise affects student understanding.

PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani pada dasarnya merupakan bagian integral dari sistem pendidikan secara keseluruhan, yang bertujuan untuk mengembangkan aspek kesehatan, kebugaran jasman, ketrampilan, berfikir kritis, stabilitas, emosional, ketrampilan sosial penalaran dan tindakan moral melalui aktivitas jasmani dan olahraga. Didalam kutipan buku Ega Trisna Rahayu (Jesse Feiring Wiliams 1999: dalam Freeman, 2001) menjelaskan pendidikan jasmani adalah sejumlah aktivitas jasmani manusiawi yang terpilih sehingga dilaksanakan untuk mendapatkan hasil yang diinginkan. Pengertian ini didukung oleh adanya pemahaman bahwa manakala pemikiran mental dan tubuh disebut sebagai dua unsur yang terpisah, pendidikan jasmani yang menekankan pendidikan fisik melalui pemahaman sisi kealamiah fitrah-fitrah manusia, dan suatu fakta yang tidak bisa dipungkiri pendidikan jasmani dapat diartikan sebagai pendidikan melalui fisik, pemahaman ini juga menunjukkan bahwa pendidikan jasmani juga terkait dengan respon emosional, hubungan personal, perilaku kelompok, mental intelektual, emosional dan estetika.

Menurut Depdiknas (2005) dalam jurnal Asri Wdyaraya Anggraini menyatakan bahwa ekstrakurikuler merupakan suatu wadah untuk mengembangkan bakat dan kreativitas siswa pada satu atau beberapa kegiatan olahraga tertentu. Bolavoli termasuk ekstrakurikuler olahraga yang sering diadakan dilembaga-lembaga pendidikan seperti sekolahan. Bolavoli merupakan sebuah kegiatan ekstrakurikuler yang menanamkan kedisiplinan agar berjalan dengan baik.

Menurut, Pardijono (2015) dalam jurnal Khusnul Khotimah mengatakan Bolavoli dimainkan oleh dua tim terdiri atas 6 pemain masing-masing. Tujuan dari setiap tim untuk mencetak angka dengan cara memukul bola ke daerah lawan. Bolavoli memiliki beberapa teknik dasar yang mutlak harus dikuasai oleh pemain agar dapat bermain dengan baik diantaranya adalah, passing, smash, blok, deffen, beberapa teknik dasar tersebut masih dibagi menjadi beberapa jenis misalnya passing atas dan passing bawah dari teknik dasar passing tadi ada yang

sangat sulit untuk dipelajari bagi pemain bolavoli pemula yaitu teknik dasar passing bawah selain itu dalam sebuah permainan seorang pemain bolavoli tidak akan mendapatkan keadaan yang ideal untuk melakukan passing bawah dengan mudah sehingga akan cukup sulit untuk melakukan passing dengan baik.

Seorang pemain akan menemukan dimana dia harus melakukan teknik passing bawah dengan keadaan yang tidak ideal dengan posisi sudut atau kecepatan yang kurang baik dalam suatu permainan, hal ini dapat disebabkan karena adanya sebuah servis maupun smash dari lawan, oleh karena itu teknik dasar passing bawah merupakan salah satu teknik yang sulit untuk dipelajari oleh seorang pemain pemula karena teknik ini memiliki kekompleksan gerak kaki serta koordinasi tangan serta pembiasaan untuk melakukan teknik ini dengan baik.

Beberapa teknik dasar membutuhkan koordinasi gerak yang baik diantaranya yaitu passing, smash, service dan block. Untuk itu dibutuhkan latihan yang cukup banyak untuk mempiasakan koordinasi tangan dengan kaki saat akan melakukan teknik dasar tersebut khususnya untuk passing bawah.

Latian passing bawah akan sering dilakukan saat latihan dengan berbagai bentuk latihan terkadang dengan melakukan passing bawah ke tembok dan bentuk latihan yang lain, bentuk latihan tersebut dimaksudkan agar pemain terbiasa melakukan passing bawah sehingga terjadilah otomatisasi gerakan. Otomatisasi sebuah teknik dalam suatu cabang olahraga dengan menggunakan metode drill atau pengulangan suatu gerakan.

Berdasarkan observasi saya di SMK N 1 Suruh minimnya pertemuan ekstrakurikuler (1 minggu 1x pertemuan) dan kurangnya sarpras yang dimiliki (20 anak dengan 6 bola) sehingga kurangnya pengetahuan anak tentang teknik dasar passing bawah yang baik dan benar. Sehingga dalam melakukan passing bawah kurang baik dan mengakibatkan arah bola tidak tepat pada sasaran yang dituju, misalnya seperti tangan kurang diluruskan pada saat memasing bola bahkan masih banyak siswa yang pada saat melakukan passing bawah bola tidak tau kemana arahnya dan bahkan sampai keluar lapangan

teknik dasar pasing bawah seharusnya menjadi pemahaman pertama untuk memulai pembelajaran bolavoli yang baik.

Menurut Maksun (2008) dalam jurnal Muh. Fatkhur Rohman mengatakan latihan mental imagery merupakan proses latihan untuk meningkatkan ketangguhan mental seseorang dengan melibatkan unsur konsentrasi mengarahkan tindakan sesuatu tujuan sesuai rencana dan mengendalikan perasaan serta kondisi. Salah satu cara untuk membantu seorang pemain pemula untuk dapat menguasai suatu teknik dengan lebih mudah yaitu dengan cara membayangkan gerakan-gerakan yang ada pada teknik tersebut. Artinya seorang pemain bolavoli dapat meningkatkan ketrampilan mereka secara keseluruhan melalui latihan mental imagery, misalnya, pemain yang ingin meningkatkan kemampuan pasing bawah mereka dapat mengambil beberapa menit dan membayangkan menjadi seorang defender handal. Setiap langkah dalam proses pengambilan gambar dapat divisualisasikan dan “merasa” dengan latihan mental imagery.

Dengan kemampuan dan fokus yang dimiliki setiap anak maka siswa akan mudah untuk melakukan gerakan pasing bawah dan akan membantu guru dalam melakukan pembelajaran, latihan mental imagery sendiri merupakan metode latihan yang efektif untuk diberikan bagi siswa tidak terkecuali seorang pemula yang ingin menguasai suatu teknik ketrampilan yang kompleks (sulit) dalam cabang olahraga yang dipelajarinya, karena dengan latihan mental imagery siswa akan berlatih atau membayangkan bagaimana cara melakukan teknik tersebut didalam pikirannya. Dalam proses latihan mental imagery seorang siswa akan meletakkan setiap gerakan sesuai dengan anggota tubuh yang bekerja, sehingga saraf yang menggerakkan anggota tubuh akan terbiasa pada suatu teknik yang sedang di pelajari dalam pikirannya. Pada akhirnya gerakan yang tersimpan dalam pikiran siswa dapat menjadi lebih mudah dilakukan saat pembelajaran. Oleh karena itu peneliti berniat melakukan penelitian tentang pengaruh latihan mental imagery untuk mempermudah pemahaman siswa dan proses pemahaman teknik, sehingga akan terbukti apakah benar latihan mental imagery ini dapat

menjadi solusi bagi guru untuk memberikan pemahaman kepada siswa dan akhirnya dapat juga menjadi salah satu solusi guru dalam memberikan pembelajaran lain dalam bolavoli bagi siswa.

Setelah membaca penjelasan atau latar belakang diatas serta berdasarkan analisa maka peneliti tertarik untuk mengetahui lebih lanjut dengan melakukan penelitian dengan judul pengaruh latihan mental imagery terhadap pasing bawah pada peserta didik ekstrakurikuler di SMK N 1 Suruh kelas XI ajaran 2018/2019 adapun alasan peneliti memilih SMK N 1 Suruh sebagai tempat penelitian dikarenakan SMK N 1 Suruh merupakan sekolah yang kurang memiliki prestasi dibidang olahraga khususnya cabang olahraga bolavoli.

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian *eksperimen*, desain yang digunakan adalah *one-group pre-test dan post-test desain*, peneliti ini menggunakan sampel 15 anak peserta ekstrakurikuler dengan menggunakan pengukuran tes dari AAHPERD analisis yang digunakan menggunakan uji t dengan menggunakan *paired sampel t test*.

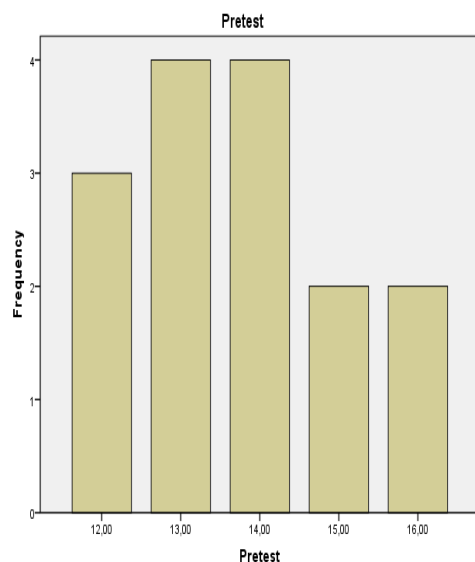
HASIL

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui tingkat ketrampilan teknik dasar pasing bawah bolavoli dalam kegiatan ekstrakurikuler di SMK N 1 Suruh. Penelitian ini dilakukan mulai pada tanggal 28 Maret 2019 sampai dengan 10 Mei 2019, dengan jumlah peserta 15 siswa pengambilan data *pre-test* dilakukan pada tanggal 29 Maret 2019 dan *post-test* dilakukan pada tanggal 7 Mei 2019 pelaksanaan *treatment* dilakukan selama 3 kali dalam seminggu yaitu senin, rabu dan sabtu berikut hasil analisis statistik diskriptif.

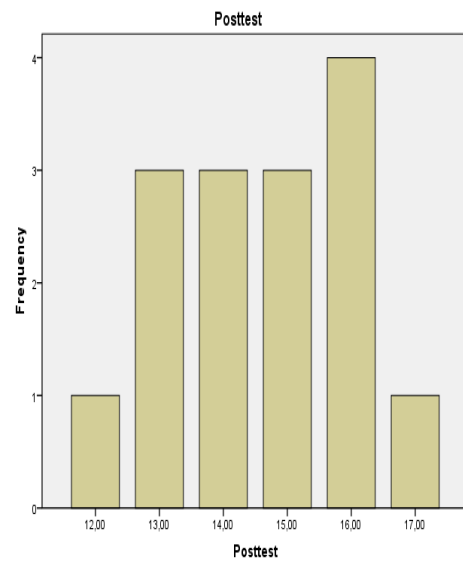
Tabel 1. Hasil Pengukuran Passing Bawah Pretest dan Posttest

Pretest	Posttest
14	15
16	16
12	13
14	15
16	17
13	14
12	13
12	12
13	13
15	16
14	14
13	15
15	16
13	14
14	16

Apa bila ditampilkan dalam bentuk grafik, hasil penelitian *pre-test* dan *post-test* passing bawah bolavoli peserta ekstrakurikuler SMK N 1 Suruh dapat dilihat pada gambar dibawah ini.



Grafik 1. Data Pretest



Grafik 2. Data Posttest

Hasil penelitian tersebut dideskripsikan menggunakan analisis deskriptif sebagai berikut, untuk hasil *pre-test* nilai minimal=12,00, nilai maksimal=16,00, rata-rata(mean)=13,73, dengan simpangan baku (std. Deviation)=1,3352 sedangkan untuk *post-test* nilai minimal=12,00, nilai maksimal=17,00, rata-rata(mean)=14,60, dengan simpangan baku(std.Deviation)=1,4506 secara rinci dapat dilihat pada table dibawah ini.

Tabel 2. Deskripsi Statistik Pre-test dan Post-test passing bawah bola voli

Statistik	Pre-test	Post-test
N	15	15
Mean	13,7333	14,6000
Std. Deviation	1,33452	1,45406
Minimum	12,00	12,00
Maximum	16,00	17,00

KESIMPULAN

Berdasarkan analisis menggunakan program SPSS VERSI 18.0 menunjukkan bahwa ada pengaruh yang signifikan latihan menggunakan metode mental imagery yang ditunjukkan melalui hasil pre-test dan post-test, berdasarkan Paired Samples Test untuk data

pasing bawah sebelum dan sesudah diberi perlakuan pengaruh latihan mental *imagery* didapatkan nilai uji t sebesar -5,245 dengan p-value (sig.) sebesar 0.000. Dengan p-value yang kurang dari 0.05, sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara data passing bawah sebelum dan sesudah diberi perlakuan pengaruh mental *imagery*. Atau dapat diartikan bahwa H_a diterima dan H_o ditolak, sehingga dapat disimpulkan bahwa latihan mental *imagery* memberikan peningkatan hasil atau memiliki selisih sebesar 6.33.

REFERENSI

- Ahmadi, N. (2008). Panduan Olahraga Bola Voli Solo: Era Pustaka Utama
- Angraini. (2016). Meningkatkan Ketrampilan Pasing Bawah Menggunakan Latihan Berfariasi Pada Siswa Peserta Ekstrakurikuler Bola Voli Smk N 2 Sinosari Kab.Malang: universitas Negeri Malang
- Maksum, A. (2012). Metodologi Penelitian Surabaya: Unesa University Press
- Mutohir, T.C. & Muhyi, M. (2014). Permainan Bola Voli Jakarta: Graha Pustaka Media utama.
- Pardijono. (2015). Bola Voli Surabaya: Unesa University Press
- Rahayu. (2013). Strategi Pembelajaran Pendidikan Jasmani: Alfabeta, cv
- Undang – Undang Republik Indonesia No. 20 tahun 2013 tentang Sistem Pendidikan Nasional.
- Winarno. (2006). Tes Ketrampilan Olahraga: Universitas Negeri Malang: Laboratorium Jurusan Keolahragaan Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Malang.