Pengaruh Latihan Passing Bawah Dengan Dinding Dan Berpasangan Terhadap Ketepatan Permainan Bolavoli

Alwa Argantara[1]*, Muhammad Iqbal[2], Apri Satriawan Chan[3]
Pendidikan Olahraga, Fakultas, STKIP Kusuma Negara.
*alwaargantara@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini betujuan untuk mengetahui tingkat ketepatan *passing* bawah permainan bolavoli dan dapat membuktikan pengaruh metode latihan *passing* bawah dengan dinding dan berpasangan terhadap Klub bolavoli Pervoma Jakarta Timur. Metode yang digunakan dalam penelitian ini yaitu eksperimen dengan *The One-Group Pretest-Post Test Design*. Subjek penelitian berjumlah 15 atlet Klub Pervoma U-17 yang sudah terdaftar di Tim Kejurda DKI Jakarta. Teknik analisis data dilakukan dengan uji normalitas, uji homogenitas dan uji T untuk mengetahui pengaruh latihan *passing* bawah dengan dinding dan berpasangan terhadap ketepatan *passing* bawah bolavoli atlet. Kesimpulan dalam penelitian ini berdasarkan data hasil *pre-test* dengan menggunakan tes ketrampilan passing bahwa rata-rata atlet mendapatkan nilai rata – rata 52,33. Sedangkan data hasil *post-test* yang dilakukan siswa mendapatkan nilai rata-rata 73,00. Berdasarkan uji hipotesis diperoleh nilai $t_{hitung} > t_{tabel} = 8.670 > 1.770$. Maka H_a diterima yang berarti terdapat pengaruh metode latihan *passing* bawah dengan dinding dan berpasangan terhadap ketepatan *passing* bawah permainan bolavoli Klub Pervoma U-17. metode latihan *passing* bawah dengan dinding dan berpasangan terbukti memberikan pengaruh terhadap ketepatan *passing* bawah dalam permainan bolavoli Klub Pervoma U-17 Jakarta Timur.

Kata kunci: Dinding dan Berpasangan, Pengaruh Latihan, *Passing* bawah, Ketepatan. .

Diseminarkan pada sesi paralel: 09 Oktober 2021.

PENDAHULUAN

Olaharaga adalah salahsatu bentuk dari upaya peningkatan kualitas manusia Indonesia melalui fisiknya yang diarahkan pada pembentukan watak dan kepribadian, disiplin dan sportivitas yang tinggi serta peningkatan prestasi (Fauzi, 2019). Olahraga permainan bolavoli merupakan salah satu olahraga yang cukup digemari oleh masyarakat. Saat ini cabang olahraga bolavoli sudah berkembang dimasyarakat luas dan sangat pesat perkembangannya, terutama dari sistem peraturan yang mengalami perubahan (Risma, 2020). Yang semula menggunakan sistem *side out*, hanya tim yang melakukan *serve* yang mendapatkan nilai atau poin. Pada sistem baru yaitu sistem *rally point* kedua regu berpeluang mendapatkan poin dalam satu *rally* (Nuril,2007). Bagi penghobi permainan bolavoli, olahraga ini selain untuk menjaga kesehatan juga dapat memberikan kepuasan bathin. Permainan bolavoli merupakan olahraga permainan yang dimainkan oleh dua tim, setiap tim terdiri atas 6 pemaian bolavoli sehingga apabila dijumlah maka seluruh pemain bolavoli adalah 12 orang.

Ada beberapa teknik dasar yang harus benar benar dikuasai atlet bolavoli salah satunya adalah *passing* bawah. *Passing* bawah adalah teknik yang bertujuan untuk menerima,menahan dan mengendalikan bola *service* atau *smash* dari pemain

lawan. Teknik *passing* bawah dalam bolavoli sangat penting dalam penyusunan serangan karena serangan yang sempurna dimulai dari *passing* yang tepat dan akurat. Kemampuan ini tentunya harus ditunjang dengan teknik yang baik dari pemain lain karena untuk melakukan *passing* bawah harus memiliki ketepatan dan gerakan yang baik untuk mendapatkan serangan yang sempurna.

Gerakan *passing* bawah merupakan salah satu teknik dasar yang paling penting dan sangat berguna untuk membantu memberikan perolehan poin dalam permainan bolavoli. Gerakan *passing* bawah ini tentunya tidak terlepas dari gerakan-gerakan yang terdapat didalamnya seperti gerakan sikap permulaan, sikap saat perkenaan dengan bola dan gerakan setelah perkenaan bola, maka dari itu Klub Bolavoli Pervoma selalu menekankan latihan dasar *passing* bawah untuk meningkatkan keterampilan *passing* bawah.

Berdasarkan Observasi pada Klub Bolavoli Pervoma Jakarta Timur saat bertanding di Kejurda antar Klub U-17 putra banyak sekali ditemui kesalahan dalam melakukan *Passing* bawah pada saat menerima bola *Serve* ataupun menerima *Smash* dari lawan. Beberapa pemain memiliki kelemahan dalam *passing* bawah terutama dalam hal ketepatan. Tidak hanya perkenaan atau sentuhan dengan bola yang mempengaruhi ketepatan *passing* bawah tetapi juga keselarasan antara gerakan tangan dan kaki ketika mendorong bola. Dengan demikian penulis tertarik mengadakan penelitian dengan judul Pengaruh Latihan *Passing* Bawah Dengan Dinding dan Berpasangan Terhadap Ketepatan *Passing* Bawah Dalam Permainan Bolavoli (Penelitian Eksperimen pada pemain bolavoli putra Pervoma Klub Jakarta Timur). Sehingga penulis dapat mengetahui apakah metode ini dapat memberikan pengaruh terhadap ketepatan dari *passing* bawah permainan bolavoli.

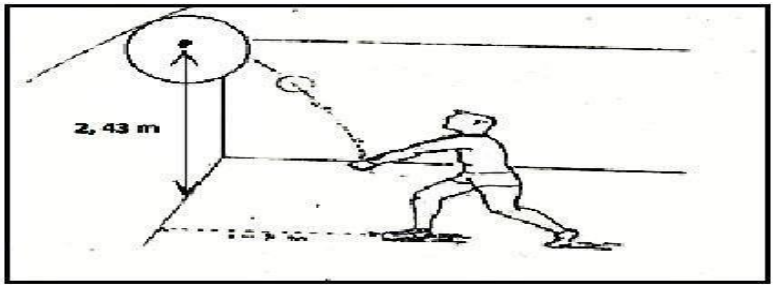
METODE PENELITIAN

Bolavoli adalah satu jenis olahraga yang dimainkan oleh dua tim disebuah arena permainan yang dipisahkan oleh net (PBVSI, 2017). Bola voli salah satu olahraga yang unik karena olahraga ini merupakan permainan kesalahan yang memiliki tujuan mendapatkan bola untuk dipukul ke daerah lapangan lawan atau memaksa lawan membuat kesalahan dalam .menangani bola, dengan demikian, mayoritas nilai yang dicatat merupakan hasil dari suatu kesalahan dari pemain (Diana, 2008). Permainan ini merupakan yang permainan yang kompleks yang tidak mudah dilakukan setiap orang. Sebab dalam permainan bolavoli dibutuhkan koordinasi gerak yang bisa benar benar diandalkan untuk melakukan semua gerakan didalamnya. Keterampilan dasar bermain bolavoli adalah sebuah drajat kemampuan untuk melakukan sesuatu teknik dasar permainan bolavoli secara efektif dan efesien yang ditentukan oleh adanya kecepatan, ketepatan, bentuk, dan kemampua dalam menyesuaikan diri (Mardian, 2020).

Passing adalah usaha atau upaya seorang pemain bolavoli dengan cara menggunakan suatu teknik tertentu yang bertujuan adalah untuk mengoper bola yang dimainkannya kepada taman pada seregu untuk dimainkan di lapangan sendiri (Winarno, 2013). *Passing* berfungsi untuk menerima bola atau memainkan bola yang datang dari daerah lawan atau teman seregunya. Tujuan utama passing adalah menyajikan bola sebaik mungkin untuk diberikan kepada pengumpan. *Passing* yang akurat dan cekatan akan memungkinkan pengumpan menempatkan

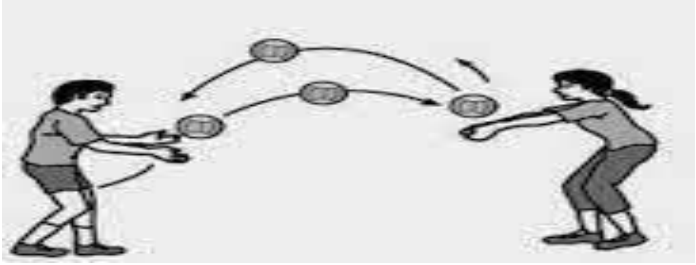
bola secara tepat untuk kontak ketiga yang dilakukan oleh pemukul atau penyerang untuk menyelesaikan serangan (Diana, 2008).

Ada beberapa jenis latihan untuk meningkatkan ketepatan dari *passing* bawah salah satunya adalah metode latihan *passing* bawah dengan dinding dan metode latihan *passing* bawah berpasangan dengan teman latihannya. Bila melakukan latihan bawah dengan dinding saat melakukan latihan *Passing* bawah dengan dinding pertama diawali berdiri di depan dinding ambil posisi melempar dan siap menerima *Passing* bola setelah terpantul kedua tangan menerima bola dengan meluruskan kedua lengan (Muhyi, 2009). Jika bola melenceng atau tidak dapat di *passing* maka bola di ambil dan dilemparkan atau dipantulkan lagi ke dinding dan di *passing* lagi secara berulang-ulang (Winarno, 2013). Tujuan *passing* bawah dengan dinding adalah meningkatkan kemampuan dalam melakukan *passing* bawah dan kontrol bola, bila atlet dapat mengimbangi pantulan bola dan bisa mengendalikan pantulan bola tersebut dapat diperkirakan memiliki kemampuan *passing* bawah yang baik, meskipun baru tahap awal.



Gambar 1. Latihan *passing* bawah dengan dinding.

Metode latihan berpasangan disini dimaksudkan pemain berpasangan dengan temannya dan melakukan *passing* bawah usahakan bola tidak jatuh dan pantulan bola yang konsisten. Bola pertama dilemparkan oleh A dengan dua tangan dari bawah kepada B. B menerima dengan *passing* bawah dan bola diarahkan kepada A. A menerima *passing* bawah tersebut dan diarahkan kepada B. Begitupun seterusnya menyesuainak dengan program latihan (Bachtiar et.al 2001). Kegiatan belajar secara berpasangan sangat baik ditetapkan dalam keterampilan gerak yang memerlukan latihan secara berpasangan. Keuntungan latihan *passing* bawah berpasangan banyak sisi yang mengharuskan *passing* sesuai dengan keberadaan pasangannya. Pembelajaran berpasangan memiliki beberapa manfaat yaitu meningkatkan keterampilan *passing* bawah permainan bolavoli, melatih siswa belajar mandiri meningkatkan interaksi edukatif yang baik diantara siswa dan guru (Syaifudin, 2007).

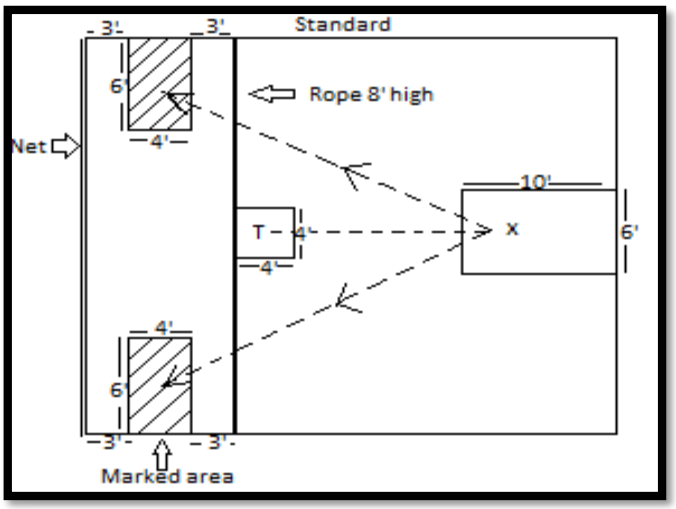


Gambar 2. Latihan *passing* bawah berpasangan.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh metode latihan *passing* bawah dengan dinding dan berpasangan terhadap ketepatan *passing* bawah permainan bolavoli Klub Pervoma Jakarta Timur, penelitian ini juga digunakan untuk memperoleh suatu metode latihan yang dapat diterapkan pada pembelajaran *passing* bawah bolavoli untuk pemula demi meningkatkan ketepatan *passing* bawah bolavoli. Penelitian ini dilaksanakan di Klub bolavoli Pervoma Jakarta Timur, dimulai dari bulan Agustus 2020 sampai bulan September 2020.

Terdapat dua variabel pada penelitian ini variabel yang pertama ketepatan *passing* bawah dalam permainan bolavoli (variabel terikan), variabel yang kedua latihan *passing* bawah dengan dinding dan berpasangan (variabel bebas). Metode yang digunakan pada penelitian ini adalah metode eksperimen dengan disain penelitian menggunakan *The one-group pretest-posttest design*, yaitu satu kelompok diberikan *pretest* (tes awal), *treathment* (perlakuan), *posttest* (tes akhir). Pada penelitian ini terdapat populasi sebanyak 20 atlet putra klub bolavoli Pervoma dan peneliti hanya mengambil sampel sebanyak 15 atlet pervoma dengan teknik penarikan sampel menggunakan teknik *Purposive Sampel*, dengan kata lain peneliti mengambil 15 atlet U-17 putra klub Pervoma yang sudah masuk kedalam tim Kejurda U-17.

Dalam penelitian ini teknik pengambilan data menggunakan instrumen AHHPER *Volleyball Passing Test* (Winarno, 2006). Tes AHHPER bertujuan untuk mengetahui kemampuan *passing* seseorang. Norma tes untuk laki-laki dan perempuan melakukan semua item tes (usia 10- 18). Tes ini mengharuskan pemain untuk melakukan passing bawah melewati net dan mengarahkan bola agar jatuh pada area target (Winarno, 2006). Lapangan yang digunakan sesuai dengan peraturan PBVSI (Persatuan Bolavoli Seluruh Indonesia). Menggunakan satu sisi lapangan dan dibatasi oleh tali setinggi 8 feet (2,43m) sejajar dengan net. Bagian pertama dengan ukuran 10 feet (3,04) antara net dengan tali di dalamnya terdapat dua bidang sasaran disebelah kanan dan kiri lapangan. Masing-masing bidang ukurannya 6 feet (1,82m) dengan lebar 8 feet (1,21m). Bagian yang lain dengan ukuran 20 feet (6,09m) antara bidang yang digunakan berdirinya testi (X) dan pelempar bola (T).



Gambar 3. Instrumen tes AHHPER.

Teknik analisa data yang digunakan pada penelitian ini adalah uji normalitas dan uji homogenitas sebelum melakukan pengujian hipotesis dengan uji t. Uji normalitas di penelitan ini menggunakan uji *Kolmogorov Smirnov* untuk mengetahui normal atau tidaknya distribusi sampel (Utami & Vioreza, 2020). Uji homogenitas di olah menggunakan uji *Levene* untuk mengetahui program homogeny atau tidaknya populasi yang diambil sampelnya. Hipotesis Statistik yang digunakan pada penelitian ini adalah uji t yang diolah menggunakan *Paired Sample T Test.* Pengolahan keseluruhan data menggunakan *Software SPSS* 25 *for windows*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil pengukuran tes keterampilan *passing* bawah dapat dilihat dan terangkum pada tabel 1.

Tabel 1. Hasil Tes keterampilan *passing* bawah

Keterangan	Rata-rata	Std Dev	Varians	Nilai Max	Nilai Min
Pretest	52,33	10,67	106,22	75	40
Posttest	73,00	8,62	69,33	80	60

Apabila dilihat dari tabel diatas tampak perbedaan antara *pretest* (sebelum diberi perlakuan) dan *posttest* (sesudah diberi perlakuan). Hal ini menunjukan bahwa latihan *passing* bawah dengan dinding dan berpasangan dapat memberikan pengaruh yang signifikan terhadap ketepatan *passing* bawah permainan bolavoli.

Sebelum dilakukan uji hipotesis statistik dilakukan uji persyaratan analisis yaitu dengan uji normalitas menggunakan uji *Kolmogorov smirnof* dengan taraf signifikansi 0,05 berdistribusi normal dan uji homogenitas menggunakan uji *Levene* dengan taraf signifikansi 0,05 yang berarti sampel berasal dari populasi yang memiliki varians yang sama. Dapat dilihat dari tabel 2.

Tabel 2. Uji Normalitas

Kelompok	Asymp. Sig	Sig	Keterangan
Pre-test	0,601	0,05	Normal
Post-Test	0,105	0,05	Normal

Dengan sampel yang berjumlah 15 atlet, hasil uji normalitas yang diperoleh untuk *pretest* lebih besar dari nilai signifikansi atau (0,601 > 0,05) berdistribusi normal dan hasil yang diperoleh dari *pretest* lebih besar dari nilai signifikansi atau (0,105 > 0,05) berarti berdistribusi normal.

Untuk menentukan apakan varian sampel homogen atau tidak maka diajukan uji homogenitas menggunakan uji *Levene*, dan hasil dapat dilihat di tabel 3.

Tabel 3. Uji Homogenitas

Levene Statistic	df1	df2	Sig.
.301	1	28	.587

Data yang diperoleh dari uji homogenitas adalah nilai signifikansi hitung lebih besar dari nilai signifikansi 0,05 atau (0,587 > 0,05) berarti dapat disimpulkan bahwa varian sampel homogen.

Berdasarkan prasyarat data uji analisa data yang telah terpenuhi dilanjutkan proses pengujian hipotesis statistik. Dari hasil yang didapatkan dari Uji T menggunakan *Paired Sample T Test* nilai t hitung adalah 8.670 dan mendapatkan nilai signifikansi (2tailed) 0,000. Dasar keputusan, jika nilai signifikansi (2tailed) < 0,05, maka terdapat perbedaan yang signifikan antara hasil *pretest* dan hasil *posttest*. Dengan kata lain nilai signifikansi (2tailed) 0,000 < dari nilai signifikansi 0,05. Berarti terdapat pengaruh yang signifikan bila menggunakan metode latihan *passing* bawah dengan dinding dan berpasangan terhadap ketepatan dalam permainan bolavoli. Hasil perhitungan menjadi dasar pengambilan keputusan dalam pengujian hipotesis. Bila t hitung > t tabel maka Ho ditolak dan Ha diterima. Nilai yang didapat dari t hitung (8.670) > t tabel (1.770), maka Ho ditolak dan Ha diterima.

SIMPULAN

Berdasarkan permasalahan yang telah diuraikan, didukung deskripsi teori dan kerangka berfikir serta hasil analisa data, maka hasil penelitian ini dapat disimpulkan Metode latihan *passing* bawah dengan dinding dan berpasangan adalah salah satu metode yang terbukti dapat meningkatkan ketepatan *passing* bawah dalam permainan bolavoli Klub Pervoma U-17 Jakarta Timur. Dilihat dari beberapa data sig (2tailed) 0,0000 < 0,05 berarti terdapat pengaruh yang signifikan dan dari hasil t tabel (8.670) > t hitung (1.770) berarti Ho ditolak dan Ha diterima.

REFERENSI

Abdulkadir Ateng., "*Asas dan Landasan Pendidikan Jasmani"* Jakarta : Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Jendral Pendidikan Tinggi Proyek Pembinaan Pendidikan, 1992

Aip Syarifudin, "*Dasar-dasar Dalam Proses Belajar Mengajar Pendidikan Jasmani"* Jakarta : FPOK IKIP, 1994

B.E. Rahantoknam, "*Belajar Motorik"* Jakarta : FPOK IKIP 1989

Bachtiar et.al *"Permainan Besar II Bolavoli*" Jakarta : Universitas Terbuka, 2001

Diana L. Cole. "*Melatih Bolavoli Remaja",* Terjemahan Novi Lestari, S.S, Yogyakarta: PT Citra Aji Parama, 2008

Diater Beutelstahl. "*Belajar Bermain Bola Volley"*, Bandung: CV. Pionir Jaya, 2015

Dr. Dikdik Zafar Sidik, et.al."*Pelatihan Kondisi Fisik"* Bandung : PT. Remaja Rosdakarya, 2019

FAUZI, F. (2019). "*Pengaruh Metode Latihan Dinding Dan Metode Latihan Berpasangan Terhadap Ketepatan Passing*". Jurnal Muara Olahraga, 2(1), 218-227.

Jakni,S.Pd. "*Metodologi Penelitian Eksperimen Bidang Pendidikan",* Bandung: CV. Alfabeta, 2016

M. M. Muhyi Faruq., *Meningkatkan Kebugaran Jasmani Melalui Permainan dan Olahraga Bolavoli* Surabaya : PT. Grasindo 2009

Mardian, R. (2020). "*Pengaruh Latihan Mengumpan Ke Dinding Dan Berpasangan Terhadap Keterampilan Passing Bawah Bola Voli"*: Effect of wall and pair pass practice on volleyball bottom pass skills. Cerdas Sifa Pendidikan, 9(1), 1-11.

Nuril Ahmadi., *Panduan Olahraga bolavoli* Solo : Era Pustaka Utama 2007

Nuryadi S.Pd.Si., M.Pd *et.al* "*Dasar-Dasar Statistik Penelitian*" Yogyakarta : SIBUKU MEDIA, 2017

PBVSI. "*Peraturan Resmi Bolavoli"*,PBVSI : Jakarta 2017

Prof. Dr. H.M.E. Winarno, et.al. "*Teknik Dasar Bermain Bolavoli"*, Malang: Universitas Negeri Malang, 2013

Purba, R., Widowati, A., Mardian, R., & Ali, M. (2020). "*Pengaruh Variasi Latihan Passing Bawah Terhadap Ketepatan Passing Bawah Dalam Permainan Bola Voli Siswa Putri Kelas Vii Smp Negeri 33 Sarolangun"* (Doctoral dissertation, Universitas Jambi).

Suharno H.P. *"Dasar-dasar Permainan Bolavoli*" Yogyakarta : IKIP, 1984

Syaifudin. "*Permainan Bola Besar*" Bandung : Rineka Cipta, 2007

Utami, P. P., & Vioreza, N. (2020). Teacher Work Productivity in Senior High School. *International Journal of Instruction*, *14*(1), 599–614. https://doi.org/10.29333/IJI.2021.14136A

Winano, M.E. "*Tes Keterampilan* Olahraga". Malang : Laboratorium Ilmu Keolahragaan Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Malang, 2006