



Pengaruh Latihan *Passing* Bawah ke Dinding dan Berpasangan terhadap Kemampuan *Passing* Bawah Bola Voli

Nireza Agesti

Kepelatihan Olahraga, FKIP, Universitas Jambi. Indonesia

Correspondence Author : azerinagesti@gmail.com

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *passing* bawah kedinding dan berpasangan terhadap kemampuan *passing* bawah peserta ekstrakurikuler. Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen yang dilakukan di Lapangan SMP Negeri 23 Kerinci. Data penelitian diperoleh dengan cara mengambil data pre-test dan post-test dengan sampel 16 peserta ekstrakurikuler yang berumur 13-15 tahun. Instrumen dalam penelitian ini menggunakan *Repeated volley test* (*passing* bawah). Data dianalisis secara kuantitatif dengan uji normalitas, uji homogenitas, dan uji hipotesis menggunakan uji-t. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada pengaruh latihan *passing* bawah kedinding dan berpasangan terhadap kemampuan *passing* bawah peserta ekstrakurikuler Bola Voli. Hasil ini dibuktikan dengan hasil *paired sample T test* pada data hasil *pretest* dan *post-test* diperoleh hasil nilai *t* sebesar -9.000 dengan signifikan (2-tailed) hitung sebesar $0.000 < 0,05$. Maka dari data yang didapat dengan *t* hitung sebesar -9,000, dan nilai signifikansi $0,000 < 0,05$ dapat diambil kesimpulan ada pengaruh latihan *passing* bawah kedinding dan berpasangan terhadap kemampuan *passing* bawah peserta ekstrakurikuler Bola Voli SMP Negeri 23 Kerinci.

KataKunci : *Passing* bawah, *passing* kedinding berpasangan

The Effect of Bottom Passing Practice to the Wall and Pairs on Volleyball's Bottom Passing Ability

ABSTRACT

This study aims to determine the effect of passing exercises under the wall and in pairs on the bottom passing ability of extracurricular participants. This research is an experimental research conducted in the Field of SMP Negeri 23 Kerinci. The research data was obtained by taking pre-test and post-test data with a sample of 16 extracurricular participants aged 13-15 years. The instrument in this study used a repeated volley test (bottom passing). The data were analyzed quantitatively by normality test, homogeneity test, and hypothesis test using t-test. The results showed that there was an effect of passing exercises under the wall and in pairs on the bottom passing ability of Volleyball extracurricular participants. This result is evidenced by the paired sample T test results on pretest and post-test result data obtained t value results of -9,000 with a significant (2-tailed) count of $0.000 < 0.05$. So from the data obtained with a t count of -9,000, and a significance value of $0.000 < 0.05$, it can be concluded that there is an effect of passing exercises under the wall and in pairs on the lower passing ability of SMP Negeri 23 Kerinci Volleyball extracurricular participants.

Keywords: *Bottom Passing, Pair Wall Passing,*

PENDAHULUAN

Salah satu olahraga yang perlu dibina dan ditingkatkan prestasinya adalah olahraga bola voli karena olahraga bola voli banyak digemari masyarakat. Permainan dilakukan dengan jalan memantulkan bola sebelum bola jatuh ketanah (*volleying*) (Barbara Viera, 2000:1). Bola voli menjadi cabang olahraga permainan yang menyenangkan karena dapat beradaptasi berbagai kondisi yang mungkin timbul di dalamnya, hal tersebut dapat dilihat dari banyaknya klub-klub bola voli yang muncul dikalangan masyarakat. Hampir di setiap kecamatan, kabupaten maupun kota ada lapangan bola voli dan pertandingan-pertandingan bola voli pun sering diadakan, seperti pertandingan antar klub, kota dan kabupaten. Masing-masing tim pasti menginginkan prestasi terbaik untuk atlet-atletnya.

Permainan bola voli adalah cabang olahraga yang dimainkan oleh dua regu yang bertujuan untuk menjatuhkan bola voli ke daerah lawan menggunakan tangan. Pemain harus bekerja sama dan saling mendukung agar menjadi regu yang kompak dan tangguh. Sebelum bermain bola voli harus sangat mengerti dengan teknik dasar karena teknik dasar bola voli merupakan unsur yang sangat menentukan kalah dan menangnya suatu regu dalam permainan bola voli. Oleh sebab itu, agar permainan bola voli ini dapat berjalan optimal maka tiap-tiap pemain harus menguasai terlebih dahulu teknik dasar dalam permainan bola voli serta melakukan latihan yang teratur dan terprogram secara tepat.

Dari beberapa teknik diatas passing merupakan pondasi utama untuk memainkan permainan bola voli. Passing dalam permainan bola voli terdapat dua jenis yaitu passing bawah dan passing atas. Teknik passing bawah dapat digunakan sebagai pertahanan menerima servis yang akan menentukan jalannya pertandingan dan menerima smash dari lawan yang dapat pula saat setelah pengambilan block atau pantulan bola dari net. Dalam permainan bola voli sering terjadi kesalahan passing yang dilakukan oleh pemain kurangnya konsentrasi, posisi tangan yang salah, sudut tangan saat menerima yang kurang tepat, pengembalian dengan passing bawah yang kurang terarah saat menerima bola dari lawan, ketepatan pemberian bola kepada toser sering meleset sehingga latihan passing bawah sangat diperlukan untuk pondasi kuat tim bola voli agar dapat mengarahkan bola kepada teman dengan tepat untuk membangun serangan awal dengan baik perlu dilakukan latihan passing bawah dengan sungguh-sungguh.

Khususnya peserta ekstrakurikuler di SMP Negeri 23 Kerinci Salah satu masalah yang sering terjadi yaitu Siswa belum mampu melaksanakan teknik dasar dengan baik terutama passing bawah, sebagian besar kemampuan passing bawah siswa sangat rendah, tidak ada kekuatan power otot lengan dalam passing bawah. Sehingga saat melakukan gerakan passing bawah sering terjadi kesalahan terutama pada sikap awalan, passing yang dilakukan pun sering tidak terarah, bola sering keluar lapangan ketika melakukan passing bawah. Hal ini disebabkan karena peserta ekstrakurikuler bola voli di SMP Negeri 23 Kerinci tidak terlatih mengendalikan bola, saat menerima passing tanganya tidak diluruskan, posisi lengan membengkok dan pada saat kegiatan ekstrakurikuler siswa lebih sering melakukan game (permainan) dibandingkan latihan. Sehingga peneliti memperoleh kesimpulan bahwa kemampuan siswa dalam melakukan praktek passing bawah bola voli masih sangat rendah.

Peneliti juga dapat bahwa dalam suatu pertandingan tim tersebut sering mengalami kegagalan dalam melakukan serangan, hal tersebut diakibatkan masih rendahnya penguasaan teknik passing bawah bola voli para pemain terutama tangan dan kaki pada saat melakukan passing bawah. Sementara teknik dasar passing bawah sangat

berperan penting dalam permainan bola voli, karena apabila teknik passing bawahnya masih rendah para pemain tidak akan bisa melakukan serangan dengan baik untuk menghasilkan point (angka). Untuk mengatasi masalah tersebut, menurut peneliti perlu dilakukan latihan sistematis dan terprogram. Dengan menggunakan metode dalam bentuk Permainan bola voli merupakan permainan beregu yang dimainkan oleh dua regu dengan jumlah pemain masing-masing regu 6 orang. Dimainkan dengan cara memvoli bola hilir mudik di atas net dan masing-masing regu berusaha secepatnya menjatuhkan bola dilapangan lawan dengan pantulan bola sempurna. Penguasaan model, kemampuan fisik, taktik dan mental yang baik beserta kerjasama sangat dibutuhkan untuk memenangkan permainan. (Muslimin dkk, 2021:1).

Menurut Ahmadi 2007 dalam (Muslimin dkk, 2021:3). Bahwa permainan bola voli merupakan permainan yang kompleks yang tidak mudah dilakukan oleh setiap orang, permainan bola voli dibutuhkan koordinasi gerak yang benar-benar bisa diandalkan untuk melakukan semua gerakan yang ada dalam permainan bola voli.

Permainan bola voli dimainkan dalam lapangan yang berukuran dengan panjang 18 meter dan lebar 9 meter. Dengan ketinggian net 2,43 untuk putra dan 2,24 untuk putri, memakai bola ukuran nomor 5 dengan berat 260-280 gram dan memakai peraturan perwasitan serta peraturan pertandingan yang resmi dan ditetapkan oleh Persatuan bolavoli seluruh Indonesia (PBVSI). Menurut Erianti (2004) dalam (Supriyadi, 2019:110). Permainan bola voli diciptakan oleh William G.Morgan pada tahun 1895. Beliau adalah seorang pembina pendidikan jasmani pada organisasi young men's christian association (YMCA) di kota Massachusetts, Amerika Serikat. Pada mulanya, permainan bola voli diberi nama mintonette, dimana tujuan permainan ini yaitu untuk mengembangkan kesegaran jasmani pada tubuh. (Destriana dkk, 2021:1)

Permainan latihan passing bawah ke dinding dan berpasangan metode dalam bentuk latihan tersebut dapat meningkatkan akurasi pada passing bawah. Dengan melakukan kedua bentuk latihan ini diharapkan passing bawah mencapai hasil yang baik. Tahun 1892, YMCA berhasil mengadakan kejuaraan nasional bola voli di amerika serikat. Pada tahun 1847 untuk pertama kalinya permainan bola voli dipertandingkan di polandia. Pada tahun 1948 dibentuk organisasi bola voli dunia dengan nama IVBF (*international volleyball federation*) dengan beranggota 15 negara dan berpusat di Perancis.

METODE

Berdasarkan datanya penelitian ini termasuk penelitian kuantitatif. Menurut penelitian pada sampel penelitian ini adalah penelitian eksperimen. Menurut Sugiyono (2018: 213) kuantitatif adalah metode penelitian yang berlandaskan pada filsafat, yang digunakan untuk meneliti pada kondisi ilmiah dimana peneliti sebagai instrumen, teknik pengumpulan data dan analisis yang bersifat kuantitatif lebih menekankan pada makna. Selanjutnya metode eksperimen adalah metode penelitian yang digunakan untuk mencapai pengaruh perlakuan tertentu terhadap yang lain dalam kondisi yang terkendalikan. (Sugiono, 2011:2) dalam (Payadnya dan Trisna, 2018).

Penelitian ini dilakukan *pretest* (T1) yaitu passing bawah kegunaan *pre test* dilakukan untuk melihat kemampuan awal seorang pemain. Setelah dilakukan *pretest* penelitian melakukan perlakuan (X) yaitu passing bawah ke dinding dan passing bawah berpasangan. Setelah dilakukan perlakuan, peneliti melakukan tes akhir (T2) yaitu passing bawah. Tes awal dan tes akhir di oleh untuk mengetahui hasil dari perlakuan.

Dalam suatu penelitian dibutuhkan alat yang dipakai untuk mengumpulkan data. Menurut Suharsimi Arikunto (2005:101) instrumen pengumpulan data adalah alat bantu yang dipilih dan digunakan oleh peneliti dalam kegiatannya mengumpulkan agar kegiatan tersebut menjadi sistematis dan dipermudah olehnya.

Instrumen merupakan alat ukur untuk mendapatkan data agar suatu penelitian mendapatkan data yang sesuai diharapkan untuk itu dibutuhkan instrumen yang dirancang dan dibuat sedemikian rupa. Dalam penelitian ini instrumen yang digunakan yaitu Repeated volley test (Widiastuti, Tes dan Pengukuran Olahraga Jakarta: PT Bumi Timur Jaya, 2011), h.2006).

Analisis data yaitu suatu cara yang digunakan untuk mengolah data yang sudah diperoleh dengan menggunakan rumus tertentu, yang nantinya hasil dari pengolahan data tersebut akan memperlihatkan berpengaruh atau tidaknya suatu bentuk latihan. Jenis analisis data dilakukan untuk menguji hipotesis yang sudah dirumuskan. Badriah (2009:120) mengatakan “pengujian hipotesis menjadi penting pada penelitian-penelitian yang memiliki hipotesis, seperti penelitian eksperimen, dia juga mengatakan “ untuk menguji hipotesis lanjutan dibutuhkan beberapa analisis lanjutan, yang satu dengan yang lain dapat berhubungan dan dapat juga antara satu dengan yang lain tidak berhubungan.

PEMBAHASAN

Berdasarkan uraian yang telah dikumpulkan sebelumnya maka di dalam bab ini akan disajikan analisa pembahasan yang diperoleh dalam penelitian ini. Hasil penelitian ini akan digambarkan sesuai dengan tujuan dan hipotesis yang akan diajukan sebelumnya. Hasil pengukuran tes kemampuan passing bawah peserta ekstrakurikuler SMP Negeri 23 Kerinci. Dapat dilihat dan terangkum pada tabel sebagai berikut:

Tabel 1. statistik deskriptif

| Keterangan | Rata-Rata | Sd | Varian | Jumlah Nilai Maximum | Jumlah Nilai Minimum |
|------------|-----------|------|--------|----------------------|----------------------|
| Pretest | 10,19 | 3,75 | 14,03 | 15 | 3 |
| Posttest | 13,13 | 4,37 | 20,38 | 20 | 5 |

Tes awal pada penelitian ini melakukan tes Passing Bawah, sehingga dalam tes awal ini tidak ada perlakuan permainan bola voli Peserta Ekstrakurikuler bola voli SMP Negeri 23 Kerinci. Dalam tes awal ini.

Didapatkan hasil jumlah keseluruhan tes *Passing Bawah* yang berjumlah 162 poin, dengan demikian dapat dirata-ratakan hasil tes *passing bawah* peserta ekstrakurikuler bola voli SMP Negeri 23 Kerinci. Adalah 10,13 poin maka hasil tes awal kemampuan dapat dikategorikan masih kurang memuaskan.

Tabel 2. Pre-Tes Kemampuan Passing bawah

| No | Jumlah Nilai | Klasifikasi Kemampuan Passing Bawah | Frekuensi | Persentase |
|----|--------------|-------------------------------------|-----------|------------|
| 1. | 17-20 | Baik Sekali (BS) | 0 | 0% |
| 2. | 13-16 | Baik (B) | 4 | 25% |
| 3. | 9-12 | Cukup (C) | 6 | 37,5% |
| 4. | 5-8 | Kurang (K) | 4 | 25% |
| 5. | 0-4 | Kurangsekali (KS) | 2 | 12,5% |

Tes akhir penelitian ini yaitu tes yang dilakukan setelah Peserta ekstrakurikuler bola voli SMP Negeri 23 kerinci tersebut diberi perlakuan atau di beri latihan berupa *Passing bawah ke dinding dan passing bawah berpasangan* sehingga pada tes akhir ini merupakan tes setelah melakukan latihan tersebut. Pada tes akhir ini didapatkan jumlah keseluruhan tes passing bawah bola voli yaitu 210 poin. Dengan Demikian rata-rata hasil tes passing bawah bola voli ini adalah sebesar 13,13 poin, maka hasil tes akhir kemampuan passing bawah bola voli dikategorikan sangat memuaskan.

Tabel 3. Post Test Kemampuan Passing Bawah

| No | Jumlah Nilai | Klasifikasi Kemampuan passing bawah | Frekuensi | Persentase |
|----|--------------|-------------------------------------|-----------|------------|
| 1. | 17-20 | Baik Sekali (BS) | 3 | 18,75% |
| 2. | 13-16 | Baik (B) | 7 | 43,75% |
| 3. | 9-12 | Cukup (C) | 3 | 18,75% |
| 4. | 5-8 | Kurang (K) | 2 | 12,5% |
| 5. | 0-4 | Kurangsekali (KS) | 0 | 0% |

Berikut merupakan hasil tes akhir yang diperoleh bahwa hasil tes akhir kemampuan passing bawah peserta ekstrakurikuler bola voli SMP Negeri 23 Kerinci yang memiliki kategori Sangat Baik sebanyak 3 orang dengan presentase 18,75%, kategori baik sebanyak 7 orang dengan persentase 43,75%, kategori cukup sebanyak 3 orang dengan persentase 18,75%..kategori kurang sebanyak 2 orang dengan persentase 12,5%.

Berdasarkan pengamatan penulis, pada saat proses pembelajaran siswa terlihat tidak bersemangat mengikuti pelajaran dikarenakan kurang adanya variasi program pembelajaran olahraga yang membangkitkan semangat, kemudian peserta ekstrakurikuler bola voli tampak tidak memiliki kemampuan passing bawah bola voli yang baik sehingga peserta ekstrakurikuler bola voli menjadi kurang bersemangat dalam menjalani aktivitas di lapangan dan peserta ekstrakurikuler kerap kali mengeluh karena merasa bosan dengan metode program latihan yang selalu monoton. Hal ini mengindikasikan bahwa tingkat kemampuan passing bawah peserta ekstrakurikuler bola voli masih dalam kategori rendah, sehingga perlu ditingkatkan agar lebih baik lagi. Dengan tingkat kemampuan passing bawah yang baik diharapkan peserta ekstrakurikuler tidak mudah merasakan lelah yang berlebih, sehingga ketika mengikuti proses program latihan yang umum pun juga tidak mudah lelah dan dapat terus berkonsentrasi.

Dalam pelaksanaan penelitian ini, peneliti memberikan perlakuan berupa latihan Passing ke dinding dan berpasangan, Tetapi, sebelum memberikan perlakuan, peneliti memberikan tes *passing bawah bola voli*. Dalam pelaksanaan penelitian ini, test dilakukan sebanyak dua kali yaitu tes awal dan tes akhir.Tes awal dilakukan bertujuan untuk melihat kemampuan awal sampel sebelum eksperimen dan tes akhir yang dilakukan bertujuan untuk melihat sejauh mana akibat eksperimen apakah terdapat peningkatan yang berarti atau tidak.Cara mengetahui kemampuan sampel yaitu dengan pengamatan oleh orang yang berpengalaman dibidangnya dengan mencatat jumlah nilai tes *passing bawah bola voli*.

Selanjutnya peneliti memberikan perlakuan passing ke dinding dan berpasangan Penelitian dilakukan selama enam belas kali pertemuan, dengan frekuensi pertemuan 3 x dalam 1 minggu.

Dari proses perlakuan ini tampak hasil kemampuan passing bawah bola voli peserta ekstrakurikuler bola voli SMP Negeri 23 Kerinci. Tersebut dari rendah hingga pada saat terakhir hasilnya lebih baik atau meningkat dari pada saat melakukan tes awal sebelum sampel diberikan perlakuan. Yang mana pada tahap awal latihan sebagian dari sampel tersebut masih belum maksimal saat melakukan tes *passing bawah bola voli* dengan adanya latihan *passing bawah ke dinding dan berpasangan* terhadap kemampuan passing bawah peserta ekstrakurikuler bola voli SMP Negeri 23 Kerinci. Sedikit banyak dapat membantu dalam meningkatkan kemampuan passing bawah bola voli. Hal ini dikarenakan dengan adanya latihan *passing bawah ke dinding dan berpasangan* yang terprogram atau tersusun secara sistematis dapat membantu membiasakan sampel untuk melakukan gerakan yang ada pada saat melakukan tes *passing bawah bola voli* dan dengan adanya latihan *passing bawah ke dinding dan berpasangan* maka peserta ekstrakurikuler bola voli dapat mengembangkan kekuatan otot lengan dari perlakuan *passing bawah ke dinding dan berpasangan*

KESIMPULAN

Berdasarkan analisis data hasil penelitian diketahui bahwa terdapat Pengaruh Latihan Passing bawah ke dinding dan berpasangan terhadap kemampuan passing bawah peserta ekstrakurikuler SMP Negeri 23 Kerinci. Kesimpulan penelitian yang dikemukakan didasarkan pada hasil-hasil uji-t dalam pengujian hipotesis. Berdasarkan hasil analisis data, deskripsi, pengujian hasil penelitian, dan pembahasan, didapat data dengan t hitung sebesar $-9,000$, dan nilai signifikansi $0,000 < 0,05$. dapat diambil kesimpulan ada pengaruh latihan passing bawah ke dinding dan berpasangan terhadap kemampuan passing bawah peserta ekstrakurikuler bola voli SMP Negeri 23 Kerinci”.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi. (2006). *Metodologi penelitian*. Yogyakarta: Bina Aksara.
- Destriana, M. P., Destriani, M. P., Dr. Herry Yusfi, M. P., & Muslimin, M. P. (2021). Model Pembelajaran Permainan Bola Voli (Destriani, H. Yusfi, & Muslimin (eds.)). Bening Media Publishing.
- Irawadi, Hendri. (2011). *Kondisi Fisik Dan Pengukurannya*. Padang: FIK UNP.
- Kurniawan, R. A. W. (2019). Pengaruh Latihan Passing Bawah Menggunakan Media Dinding Dan Berpasangan Terhadap Peningkatan Teknik Passing Bawah Bolavoli Pada Ekstrakurikuler Smp Al-Irsyad.V(November), 160–164.
- Mardian, R. (2020). Pengaruh Latihan Mengumpan Ke Dinding Dan Berpasangan Terhadap Keterampilan Passing Bawah Bola Voli. *Jurnal Cerdas Sifa Pendidikan*, 3(2017), 54–67. <http://repositorio.unan.edu.ni/2986/1/5624.pdf>
- Mawarti, Sri. (2009). Permainan Bola voli Mini untuk Anak Sekolah Dasar. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 2, 67-71.
- Muhajir. (2007). *Pendidikan Jasmani*: Jakarta: Yudistira.
- Muslimin, M. P., Prof. Dr. Moch. Asmawi, M. P., Dr. Samsudin, M. P., Destriana, M. P., & Dr. Heri Yusfi, M. P. (2021). Model Latihan Keterampilan Bola Voli: Model Latihan Ketepatan Servis dan Smash Bola Voli Berbasis Media Sensor. Bening Media Publishing. <https://books.google.co.id/books?id=k-tDEAAAQBAJ>
- Nono, T. A., Bile, R. L., Bayo, Y., & Tapo, O. (2021). Pengaruh Latihan Passing Bawah Menggunakan Media Tembok Pada Siswa Ekstrakurikuler Bola Voli. 1–3.

-
- Oktadinata , Alek . 2017. Mata Kuliah Statistik. Tim mata kuliah statistik.Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Jambi.
- Payadnya dan Trisna.(2018). Panduan Penelitian Eksperimen Beserta Analisis Statistik Dengan SPSS. Yogyakarta : Deepublish (p. 175).
- Rusli Lutan. (2001). Asas-asas Pendidikan Jasmani: Pendekatan Pendidikan Gerak di SekolahDasar. Bandung: FPOK UPI
- Soelaiman. (2007). Manajemen Kerja; Langkah Efektif Untuk Membangun, Mengendalikan, dan Evaluasi Kerja. Cetakan Kedua. Jakarta: PT. Intermedia Personalia Utama.
- Soehardi.(2003). Esensi Perilaku Organisasional. Bagian Penerbit Fakultas Ekonomi Sarjanawiyata Tamansiswa, Yogyakarta.
- Sunarno, Syaifullah. (2011). Metode penelitian olahraga .Yuma Pustaka. Surakarta
- Supriyadi, M. (2019).Pelaksanaan Ekstrakurikuler Bola Voli pada Sekolah Dasar. Gelanggang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga (JPJO), 3(1), 108–115. <https://doi.org/10.31539/jpjo.v3i1.871>
- Susilawati,dewi(2018).Tes dan pengukuran Jl.Mayor Abdurachman No.211 Sumedang Jawa Barat 45322 : Upismd.Press
- Syafruddin.(2011). Ilmu Kepelatihan Olahraga. Padang. UNP Pres
- Syaifuddin.(2013). Statistik ekonomi 2.Fakultas Ekonomi Universitas Jambi.
- Viera barbara, (2000). Bola voli tingkat pemula.Jakarta PT.Raja Grafindo
- Yusmar.(2017). Upaya peningkatan teknik permainan bola voli melalui modifikasi permainan. Journal of Chemical Information and Modeling, 53(9), 1689–1699.