



Pengaruh Latihan Passing Bawah Berpasangan Terhadap Peningkatan Passing Bawah Dalam Permainan Bola Voli Di Sma Iqra Kota Bengkulu



Hifdi Muallim Al Habibaen¹⁾

¹⁾ Pendidikan Jasmani, Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan,
Universitas Dehasen Bengkulu

^{a)}Corresponding Author: hifdimuallim649@gmail.com

Abstract

This study aims to determine the effect of underhand passing exercises on the ability of underhand passing techniques at IQRA High School volleyball club Bengkulu City. This research method is an experimental research that uses a one group pretest posttest design. The population of this study were the 14 children of the IQRA SMA Club volleyball athletes in Bengkulu City. The test instrument used to measure lower passing ability is a modified braddy volley ball test. Data analysis techniques using hypothesis testing with t-test analysis. The results showed that there was an effect of underhand passing training on the ability of underhand passing technique at IQRA High School volleyball club Bengkulu City, with a t count of 6.996 and t table of 2.160 with a p significance value of 0.000. Because t count is $6.996 > t$ table is 2.160, the significance value is $0.000 < 0.05$ and the percentage increase is 6.21%.)

Keyword: Underpass, tools, ability of underpass technique

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan passing bawah terhadap kemampuan teknik passing bawah klub bola voli SMA IQRA Kota Bengkulu. Metode penelitian ini adalah penelitian eksperimen yang menggunakan one group pretest posttest design. Populasi penelitian ini adalah atlet bola voli Klub SMA IQRA Kota Bengkulu yang 14 anak. Instrumen tes yang digunakan untuk mengukur kemampuan passing bawah adalah modifikasi braddy volley ball test. Teknik analisis data menggunakan uji hipotesis dengan analisis uji-t. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada pengaruh latihan passing bawah terhadap kemampuan teknik passing bawah klub bola voli SMA IQRA Kota Bengkulu, dengan nilai t hitung 6,996 dan t table 2,160 dengan nilai signifikansi p sebesar 0,000. Karena t hitung $6,996 > t$ tabel 2,160, nilai signifikansi $0,000 < 0,05$ dan kenaikan persentase sebesar 6,21%.)

Kata Kunci: Passing bawah, alat, kemampuan teknik passing bawah

Pendahuluan

Pendidikan jasmani adalah proses interaksi sistematis antara anak didik dan lingkungan yang dikelola melalui pengembangan jasmani secara efektif dan efisien menuju pembentukan manusia seutuhnya. Pendidikan jasmani merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan yang menunjang perkembangan siswa melalui kegiatan fisik atau gerakan insani. Pendidikan jasmani harus memenuhi kebutuhan anak yang berbeda-beda. Sebab tiap anak

mempunyai karakteristik fisik, mental dan sosial yang berbeda-beda (Supandi dalam adhi, 2018: 1).

Pendidikan jasmani di Indonesia memiliki tujuan pada keselarasan antara tumbuh kepada keselarasan antara tumbuhnya badan dan perkembangan jiwa, serta merupakan suatu usaha untuk membuat bangsa Indonesia yang sehat lahir dan batin. Selain itu, pendidikan jasmani juga mempunyai tujuan untuk meningkatkan kesehatan dan kebugaran, perkembangan neuro

muskuler, perkembangan mental emosional, perkembangan sosial, dan perkembangan intelektual. Dalam pendidikan jasmani terdapat bermacam macam olahraga salah satunya adalah olahraga bola voli yang di mana termasuk dalam materi kulum belajar disekolah dan terdapat juga dalam kegiatan luar sekolah yaitu ekstrakurikuler bolavoli.

Permainan bola voli sangat cepat perkembangannya, antara lain disebabkan oleh permainan bola voli tidak memerlukan lapangan yang luas, mudah dimainkan, alat-alat yang digunakan untuk bermain sangat sederhana, permainan ini sangat menyenangkan, kemungkinan terjadinya kecelakaan sangat kecil, dapat dimainkan di alam bebas maupun di ruang tertutup dan dapat di mainkan banyak orang. Permainan bola voli di tingkat SMA (Sekolah Menengah Atas) merupakan salah satu materi pembelajaran yang masuk ke dalam mata pelajaran pendidikan jasmani dan dengan adanya pendidikan jasmani ini diharapkan siswa mampu mengembangkan keterampilan gerak, mengembangkan wawasan dan membentuk kepribadian yang baik.

Passing bawah merupakan salah satu teknik dasar dalam permainan bola voli, bahkan passing bawah merupakan teknik yang sangat penting terutama untuk menahan serangan dari lawan, pada bola- bola smash yang sangat keras (Sukirno dan Waluyo, 2012:25). Passing bawah adalah mengambil bola atau mengoperkan bola ke teman sehingga menghasilkan keserangan ke lapangan lawan. Tidak mudah memang untuk memiliki passing yang bagus, selain harus berlatih keras dan teratur, pemain juga harus tahu bagaimana cara menahan serangan dari lawan.

Kegiatan ekstrakurikuler adalah kegiatan tambahan di luar struktur program dilaksanakan diluar jam pelajaran biasa agar memperkaya dan memperluas wawasan pengetahuan dan kemampuan siswa (Suryosubroto,2002:271). Di SMA IQRA Kota Bengkulu merupakan sekolah yang mengadakan kegiatan ekstrakurikuler. Kegiatan ekstrakurikuler bola voli dibina oleh seorang pelatih. Pada observasi awal, saat peneliti mengamati kegiatan ekstrakurikuler bola

voli di SMA IQRA Kota Bengkulu, dari 60 siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bola voli hanya ada 12 orang yang bisa melakukan passing bawah dengan teknik yang benar, 48 orang lainnya belum mampu melakukan passing bawah dengan baik dan benar. Pemberian bentuk latihan permainan bola voli dirasa masih kurang berpengaruh. Hal ini mengakibatkan kemampuan teknik dasar passing bawah masih kurang, maka diperlukan bentuk latihan yang tepat dan efisien. Ini terbukti dari observasi dan wawancara peneliti kepada Ustad Rusli selaku pelatih kegiatan ekstrakurikuler bola voli sekaligus guru pendidikan jasmani dan kesehatan di SMA IQRA Kota Bengkulu beliau mengatakan bahwa, "Banyaknya siswa yang tidak mampu melakukan passing bawah dikarenakan kurang latihan fisik yang menunjang kekuatan otot lengan, karena selama ini yang dilatih lebih ke fisik dari pada ke teknik, sehingga latihan yang mempengaruhi kekuatan otot lengan itu kurang di perhatikan".

Sehingga peneliti menemukan masalah apakah yang menyebabkan passing bawah tersebut tidak dapat dilakukan dengan baik dan melewati net? Apakah kekuatan tangan mereka lemah?. Untuk itu peneliti mencoba untuk memberikan latihan passing berpasangan dengan harapan agar dapat meningkatkan kekuatan otot lengan siswa, karena pada latihan ini otot –otot lengan yang terlibat sama dengan otot yang terlibat pada saat siswa melakukan passing bawah yang sesungguhnya. Passing berpasangan adalah bola yang di passing kan dengan teman sendiri dengan kedua tangan dengan tujuan tertentu, dimana pada penelitian ini dimaksudkan untuk melatih kemampuan passing bawah.

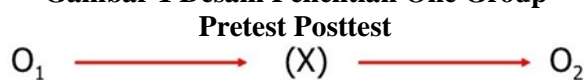
Metode Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen. Menurut Maksim (2012: 65) 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.

One group pretest posttest design merupakan penelitian dengan satu kelompok yang diberikan perlakuan yang sama, yaitu passing bawah dengan tembok menggunakan alat bantu papan dan bola tenis. Sebelum diberi perlakuan diberikan tes awal dan sesudah perlakuan diberikan tes akhir. Tujuan dari kedua tester tersebut adalah untuk mengetahui ada tidaknya peningkatan selama perlakuan yang diberikan pada atlet.

Gambar 1 Desain Penelitian One Group



(Sumber: Sugiyono 2012: 111)

Keterangan:

O₁:Diadakan pretest sebelum diberi treatment

O₂:Pengukuran posttest setelah diberikan treatment

X :Treatment

Hasil Penelitian

Sebelum dilakukan analisis statistik, terlebih dahulu dilakukan uji asumsi atau uji persyaratan analisis yang meliputi uji normalitas dan uji homogenitas. Penggunaan uji normalitas digunakan untuk mengetahui normal atau tidaknya distribusi data yang diperoleh, sedangkan penggunaan uji homogenitas digunakan untuk mengetahui apakah sampel penelitian berasal dari populasi yang bersifat homogen.

Uji Normalitas

Tujuan dari uji normalitas adalah untuk mengetahui apakah data yang diperoleh dari hasil tes sebenarnya mengikuti pola sebaran normal atau tidak. Pengujian normalitas menggunakan

rumus Kolmogorov–Smirnov dengan bantuan SPSS 23. Kriteria yang digunakan untuk mengetahui normal tidaknya suatu sebaran adalah jika $p > 0,05$ (5 %) sebaran dinyatakan normal, dan jika $p < 0,05$ (5

%) sebaran dikatakan tidak normal.

Rangkuman hasil uji normalitas dapat dilihat pada tabel berikut ini:

Tabel 1 Uji Normalitas

Kelompok	P	Sig.	Keterangan
Pretest	0,118	0,05	Normal
Posttest	0,2	0,05	Normal

Dari tabel di atas, menunjukkan bahwa nilai signifikansi (p) semua variabel adalah lebih besar dari 0,05. Karena semua data berdistribusi normal maka analisis dapat dilanjutkan dengan analisis statistik parametrik.

Uji Homogenitas

Uji homogenitas berguna untuk menguji kesamaan sampel yaitu seragam atau tidak varian sampel yang diambil dari populasi. Kaidah homogenitas jika $p > 0,05$, maka tes dinyatakan homogen, jika $p < 0,05$ maka tes dikatakan tidak homogen. Hasil uji homogenitas penelitian ini dapat dilihat pada table 4 sebagai berikut:

Tabel 2 Hasil Uji Homogenitas

Kelompok	df1	df2	Sig.	Keterangan
Pretest-posttest	3	6	0,057	Normal

Dari table di atas dapat dilihat nilai pretest sig. $p = 0,057 > 0,05$ sehingga data bersifat homogen.

Uji Hipotesis

Uji-t digunakan untuk menguji hipotesis yang berbunyi “ada pengaruh latihan passing bawah terhadap kemampuan teknik passing bawah klub bola voli SMA IQRA Kota Bengkulu”, berdasarkan hasil pre-test dan post-test. Apabila hasil analisis menunjukkan adanya perbedaan maka latihan passing bawah memberikan pengaruh terhadap kemampuan teknik passing bawah atlet. Kesimpulan penelitian dinyatakan signifikan jika nilai t hitung > t table dan nilai sig lebih kecil dari 0.05 (Sig < 0.05). Berdasarkan hasil analisis diperoleh data pada table 16 sebagai berikut.

Tabel 3 Hasil Uji Hipotesis

Kelompok	Rata-rata	Df	t-test for Equality of means				
			t ht	t tb	Sig.	Selisih	%
Pretest	48,1429	13	6,996	2,160	0,000	3,57143	7,41
Posttest	51,7143	13					

Dari hasil uji-t dapat dilihat bahwa t hitung 6,996 dan t table 2,160 dengan nilai signifikansi p sebesar 0,000. Oleh karena t hitung 6,996 > t tabel 2,160, dan nilai signifikansi 0,000 < 0,05, maka hasil ini menunjukkan terdapat perbedaan yang signifikan. Dengan demikian hipotesis alternative (Ha) yang berbunyi “ada pengaruh latihan passing bawah terhadap kemampuan teknik passing bawah klub bola voli SMA IQRA Kota Bengkulu”, diterima. Latihan passing bawah memberikan pengaruh terhadap kemampuan teknik passing bawah klub bola voli SMA IQRA Kota Bengkulu. Dari data pretest memiliki rerata 48,14, selanjutnya pada saat posttest rerata mencapai 51,71. Besarnya peningkatan kemampuan passing bawah tersebut dapat dilihat dari perbedaan nilai rata-rata yaitu

sebesar 3,57, dengan kenaikan persentase sebesar 7,41%.

Pembahasan

Berdasarkan analisis data hasil penelitian diperoleh peningkatan terhadap kelompok yang diteliti. Pemberian perlakuan latihan passing bawah ke tembok menggunakan bola tenis selama 16 kali pertemuan memberikan pengaruh terhadap peningkatan kemampuan passing bawah atlet usia 8-12 tahun di SMA IQRA Kota Bengkulu, dengan t hitung 6,996 > t tabel 2,160, dan nilai signifikansi 0,000 < 0,05 dengan kenaikan persentase sebesar 7,41%.

Hasil diatas sejalan dengan penelitian sebelumnya yaitu menggunakan alat/media sebagai proses meningkatkan pembelajaran teknik yaitu, Manan (2017

:24) Setelah peneliti melakukan eksperimen tentang penggunaan media modifikasi bola plastik untuk meningkatkan hasil belajar teknik dasar passing bawah dalam bolavoli pada siswi kelas VII di SMP Negeri 3 Pabuaran Kabupaten Sukabumi, terdapat temuan bahwa proses pembelajaran teknik dasar passing bawah dengan menggunakan media modifikasi bola plastik memberikan pengaruh yang signifikan terhadap hasil belajar teknik dasar passing bawah dalam pembelajaran bolavoli.

Penguasaan teknik dasar bola voli sangat diutamakan dalam rangka pencapaian prestasi yang optimal. Ada empat teknik dasar, yaitu: passing, serve, block dan samash. Teknik passing dalam bola voli adalah penting, keberhasilan suatu regu dalam pertandingan banyak ditentukan oleh keberhasilan passing. Teknik passing bawah selalu dipergunakan dalam

permainan untuk receive servis, bertahan dari serangan lawan ataupun untuk menyusun serangan. Teknik passing bawah ini harus dipelajari sejak dini dan merupakan dasar bagi siswa untuk mengembangkan teknik passing bawah

Passing bawah sangat dibutuhkan untuk mampu menerima servis dari lawan yang bertujuan mempertahankan permainan dan memberi umpan ke toser agar mudah memberikan umpan ke smasher. Ketrampilan teknik dasar passing bawah yang dimiliki akan memudahkan siswa untuk menghidupkan permainan. Dewasa ini teknik servis digunakan sebagai teknik menyerang yang pertama dan dilakukan sebaik mungkin agar dapat mencetak poin secepat mungkin. Sehingga dengan menguasai teknik passing bawah yang baik akan mudah dalam menerima servis.

Kesimpulan

Berdasarkan analisis hasil penelitian dan pembahasan di atas, dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh latihan passing bawah berpasangan terhadap kemampuan teknik passing bawah klub bola voli SMA IQRA Kota Bengkulu.

Daftar Pustaka

Ahmadi, Nuril. (2007). Panduan Olahraga Bola Voli. Surakarta: Era Pustaka Utama.

Ali Maksum. (2012). Metodologi Penelitian dalam Olahraga. Surabaya: Unesa. University Press.

Arikunto, Suharsimi. 2010. Presedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik. Jakarta: Rineka Cipta.

Arikunto. 2013. Prosedur Penelitian. Jakarta: Rineka Cipta.

Asra Sumiati. 2012. Metode Pembelajaran. Bandung: CV Wacan. Prima.

Asra, Sumiati. 2016. Metode Pembelajaran. Bandung: CV Wacana Prima.

Beutelstahl, Dieter. 2011. Belajar bermain Bola Volley. Bandung: Pionir Jaya .

dadang. (2012). Upaya Meningkatkan Hasil elajar Passing Atas Dalam Permainan Bola Voli Dengan Menggunakan Media Yang Bervariasi Pada Siswa Kelas XI SMK N 2 Tebing Tinggi Tahun Ajaran 2011/2012. Medan : Fakultas Ilmu Keolahragaan Unimed.

Dessianti, Sherly. 2015. Macam-Macam Posisi Pemain Bola Voli Beserta Nama Dan Tugasnya. www.tutorialolahraga.com diakses tanggal 15 April 2021

Jamil, T. (2017). Peningkatan Keterampilan Smash Bola Voli Dengan Menggunakan Alat Bantu. Jurnal. Jakarta: UNJ

Lestari, Ria Yuni. 2016. Peran Kegiatan Ekstrekurikuler Dalam Mengembangkan Watak Kewarganegaraan Peserta Didik, Dalam Jurnal UCEJ, Vol.1, No.2, Hal. 136-152. Serang : Universitas Sultan Ageng Tirtayasa

Maksum, A. (2012). Metodologi Penelitian Dalam Olahraga. Unesa Uiversity Press: Surabaya.

Maksum, Ali. 2012. Metodologi Penelitian Dalam Olahraga. Surabaya : Unesa University Press

Manan, J. (2017). Penggunaan Media Modifikasi Bola Plastik Untuk Meningkatkan Hasil Belajar Teknik Dasar Passing Bawah

-
- Dalam Bolavoli Pada Siswi Kelas VII di SMP Negeri 3 Pabuaran 2017, Seminar Nasional Pendidikan, 1, 21-25.
- Nuryana, Muslim(2015). Pendidikan Jasmani Olahraga Usia Dini. Jurnal Pendidikan. Anak. Volume IV, Edisi 1, Juni 2015.
- PBVSI 2017. Persatuan dan bola voli seluruh Indonesia.
- Syarifuddin, Aip dan Muhadi.1992. Pendidikan Jasmani dan Kesehatan. Jakarta:Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi Proyek Pembinaan Tenaga Pendidikan.
- Tawakal, ikbal. 2020. Buku JagoBola Voli. Tangerang Selatan : Cemerlang
- Tim penyusun. (2018). Pedoman Penulisan Skripsi FKIP Unived Bengkulu: FKIP UNIVED.
- Zuhairini, dkk. 2008. Filsafat Pendidikan olahraga. Jakarta: PT Bumi Aksara