

**Pengaruh Latihan Teknik Passing Bawah Menggunakan Latihan Dengan Tongkat
Pada Siswa Ekstra Bola Voli Putri Smk Pelita Nusantara 1 Semarang**Oktavasius Kirung^{1✉}, Tri Nurharsono²Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan,
Universitas Negeri Semarang, Indonesia¹²**Article History**

Received : 19 October 2022
Accepted : November 2022
Published : November 2022

Keywords

Stick media; Volleyball;
Reception

Abstract

Tujuan penelitian ini adalah untuk menganalisis keterampilan gerak *passing* bawah pada Siswa putri SMK Pelita Nusantara 1 Semarang yang dianalisis dari teknik *passing* bawah menggunakan media tongkat sehingga bisa untuk memperbaiki gerakan *passing* bawah agar lebih efektif dan efisien. Jenis penelitian menggunakan eksperimen. Sampel adalah 18 siswi putri SMK Pelita Nusantara 1 Semarang. Instrument yang digunakan pada penelitian ini adalah tes *passing* bawah dari Richard H. Cox. Hasil penelitian menunjukkan bahwa (1) Ada pengaruh yang signifikan latihan *passing* bawah menggunakan tongkat terhadap ketepatan *passing* bawah bagi pemula, dengan nilai signifikansi $p < 0,000 < 0,05$. (2) Ada pengaruh yang signifikan latihan *passing* bawah tanpa tongkat terhadap ketepatan *passing* bawah bagi pemula, dengan nilai signifikansi $p < 0,000 < 0,05$. (3) Latihan *passing* bawah tanpa tongkat tidak lebih baik secara signifikan dari pada latihan *passing* bawah dengan tongkat terhadap ketepatan *passing* bawah bagi pemula, meskipun ada selisih rata-rata posttest sebesar 2,33, lebih besar, tetapi tidak berbeda secara signifikan ($\text{sig } p > 0,129 > 0,05$). Waktu melakukan *passing* bola, posisi tangan, dan posisi tubuh sangat mempengaruhi hasil power *passing* bawah. Dengan adanya perkembangan media dapat menjadi rujukan atlet dan pelatih.

Abstract

The purpose of this study was to analyze reception movement skills in female athletes of SMK Pelita Nusantara 1 Semarang which were analyzed from the Reception technique using stick media so that they could improve reception movements to be more effective and efficient. Types of research using experiments. The sample was 18 female athletes of SMK Pelita Nusantara 1 Semarang who had the same reception skills, namely not yet mastering reception. The instrument used in this study was a reception test from Richard H. Cox. The results showed that (1) There was a significant effect of lower passing practice using a stick on the accuracy of lower passing for beginners, with a significance value of $p < 0.000 < 0.05$. (2) There is a significant influence of the practice of bottom passing of the stick on the accuracy of the lower passing for beginners, with a significance value of $p < 0.000 < 0.05$. (3) The practice of bottom passing without a stick is not significantly better than the practice of bottom passing with a stick against the accuracy of lower passing for beginners, although there is an average posttest difference of 2.33, greater, but not significantly different ($\text{sig } p > 0.129 > 0.05$). The timing of passing the ball, the position of the hands, and the position of the body greatly affect the results of the lower power passing. With the development of the media, it can be a reference for athletes and coaches.

How To Cite:

Kirung, O., & Nurharsono, T., (2022). Pengaruh Latihan Teknik Passing Bawah Menggunakan Latihan Dengan Tongkat Pada Siswa Ekstra Bola Voli Putri Smk Pelita Nusantara 1 Semarang. *Indonesian Journal for Physical Education and Sport*, 3 (2), 642 - 648

✉ Corresponding author :
E-mail: copzafhio@gmail.com

PENDAHULUAN

Olahraga merupakan cara untuk meningkatkan kualitas hidup manusia agar bisa umur panjang walaupun sebenarnya umur atau kematian ada di tangan Tuhan yang Maha Esa, dengan berolahraga manusia bisa sehat dan bugar. Pada umumnya olahraga bisa sebagai sarana untuk sehat, rekreasi dan berprestasi. "Olahraga adalah serangkaian gerak raga yang teratur dan terencana yang dilakukan orang dengan sadar untuk meningkatkan kemampuan fungsional, sesuai dengan tujuannya melakukan olahraga" (Sentosa dan Muchtamadji, 2006: 5).

Menurut Dewan dan Bidang Perwasitan PP. PBVSI (2002:7), "Permainan bola voli adalah olahraga yang dimainkan oleh dua tim dalam setiap lapangan dengan dipisahkan oleh sebuah net". Terdapat versi yang berbeda untuk digunakan pada keadaan khusus, dan pada akhirnya adalah untuk menyebarkan kemahiran bermain kepada setiap orang. Tujuan dari permainan bola voli adalah melewati bola diatas net agar dapat jatuh menyentuh lantai lapangan lawan untuk mencegah usaha yang sama dari lawan. Setiap tim dapat memainkan tiga pantulan untuk mengembalikan bola (diluar perkenaan blok).

Menurut M.Yunus (1992:79) bahwa "Passing adalah mengoper bola kepada teman sendiri dalam satu regu dengan suatu titik tertentu, sebagai langkah awal untuk menyusun pola serangan kepada regu lawan". (M.E. Winarno, 2013) Passing bawah akan dilakukan oleh seorang pemain apabila bola yang datang jatuh berada di depan atau samping badan setinggi perut ke bawah. (Barth dan Heuchert, 2007) mendefinisikan pengertian passing bawah digunakan untuk menerima servis spike yang diarahkan dengan keras (*hard driven*), bola jatuh dan bola mengarah ke jaring. (Coleman, James Eugene, 2009) .Kegunaan dari Passing bawah bola voli antara lain adalah untuk menerima bola servis, menerima bola smash atau serangan dari lawan, untuk mengambil bola setelah terjadi blok atau bola pantul dari net, untuk menyelamatkan bola yang terpantul keluar menjauhi lapangan permainan dan untuk mengambil bola rendah yang datang secara tiba-tiba.

Passing bawah merupakan teknik bermain bola voli yang sangat penting. Kegunaan passing bawah antara lain, untuk menerima bola servis, untuk menerima bola dari lawan yang berupa serangan atau smash, untuk pengambilan bola setelah terjadi block atau bola pantulan dari net, untuk menyelamatkan bola yang kadang-kadang terpentak jauh di luar lapangan permainan, atau

untuk pengambilan bola yang rendah dan mendadak datangnya atau bahkan bola yang di passing tidak dapat melewati net sehingga permainan tidak dapat di mainkan dengan baik (Khamim, 2013).

Keterampilan seseorang terlihat dalam kecakapannya menyelesaikan tugas gerak tertentu akan terlihat kualitasnya dari seberapa jauh orang tersebut dapat menyelesaikan tugasnya dengan tingkat keberhasilan yang telah ditentukan(Hidayat, 2013). Keterampilan gerak merupakan hal yang harus dimiliki seorang atlet, dengan penguasaan teknik dasar yang baik dan benar diharapkan menjadi pemain yang berprestasi, terutama bagi para atlet voli dituntut dapat menguasai keterampilan gerak dengan baik supaya tidak akan menjadi kebiasaan yang salah pada saat yang akan datang karena kurangnya pengetahuan yang didapatkan.

Media merupakan alat atau cara yang digunakan sebagai perantara untuk menyampaikan informasi atau pesan agar dapat diterima oleh penerima informasi sepenuhnya (Dwiyoogo, 2010). (Mahnun, 2012) Media pembelajaran merupakan kebutuhan yang tidak dapat ditawar lagi yang mana dalam rangka mencapai kegiatan belajar mengajar atlet agar dapat tercapai perubahan sikap yang diharapkan. (Khuluqo, 2017) dalam bukunya menjabarkan kata media berasal dari bahasa Latin yaitu *medium* yang secara harfiah berarti tengah, perantara atau pengantar. Dengan kata lain, media sebagai alat yang digunakan untuk menyalurkan pesan atau informasi dari pengirim kepada penerima pesan. Dalam aktivitas pembelajaran, media didefinisikan sebagai sesuatu yang dapat membawa informasi dan pengetahuan dalam interaksi yang berlangsung antara pendidik dengan atlet (Sanjaya, 2016). Demikian juga Molenda dan Russell (1990) mengungkapkan bahwa "media is a channel of communication. Derived from the latin word for "between", the term refers to anything that carries information between a source and receiver". Dapat dijelaskan juga media adalah perantara dari sumber informasi ke penerima informasi, contohnya video, televisi, komputer dan lain sebagainya.

Bola voli di semarang berkembang begitu pesat, hal ini terlihat dari banyaknya lapangan bola voli yang terdapat di wilayah kota semarang. Pada setiap ekstrakurikuler sekolah di Kota Semarang pasti minimal memiliki satu buah lapangan bola voli seperti di SMK Pelita Nusantara 1 Semarang dan terdapat latihan bola

voli setiap minggu untuk atlet putri. Berikut nama atlet.

Tabel 1. Daftar Nama Atlet putri SMK Pelita Nusantara 1 Semarang.

NO	NAMA	KELAS
1.	Anggi Nuraini	X AKL
2.	Aprilia Naffa S	X AKL
3.	Iza Aulia M	X AKL
4.	Nur Faradila K.N	X BDP
5.	Irani Azzahra	X BDP
6.	Selly Nawilna	X BDP
7.	Nurlaila Rahman	X BDP
8.	Silvania Dwi Artikasari	X OTKP 1
9.	Farah Aufa J	X OTKP 2
10.	Eliana Sabrina	X OTKP 2
11.	Annur Choirunnisha	X OTKP 2
12.	Andini Aprillia	X OTKP 2
13.	Ervinda Inka Bella	XI OTKP 1
14.	Andira Niken Pirella	XI OTKP2
15.	Adinda Puspitasari	XI OTKP2
16.	Nova Eka. F	XI OTKP2
17.	Maharani Sekar S	XI OTKP2
18.	Fitri Nur Aini	XI TKJ 3

Sumber : data kesiswaan ektrakurikuler voli

Berdasarkan hasil observasi atlet voli putri pada SMK Pelita Nusantara 1 Semarang peneliti telah melakukan survei dengan menggunakan tes passing bawah selama 1 menit dan di uji coba sebanyak dua kali menemukan berbagai kesulitan dalam melakukan teknik passing bawah dari 18 jumlah atlet mendapatkan hasil bahwa ada 4 atlet (22,22%) dapat melakukan gerakan passing bawah secara baik dengan catatan dapat memperoleh poin lebih dari 35 kali passing bawah selama 1 menit namun 8 atlet (44,44%) lainnya masih kesulitan dalam melaksanakan passing bawah menggunakan teknik yang benar dengan catatan dapat memperoleh poin kurang dari 35-20 kali passing bawah selama 1 menit dan 6 atlet (33.33%) lainnya masih kesulitan dalam melaksanakan passing bawah menggunakan teknik yang benar dengan catatan dapat memperoleh poin kurang dari 20 kali passing bawah selama 1 menit. Diukur dengan observasi melihat secara langsung dan dicatat saat atlet mempraktikkan passing bawah latar belakang masalah yang dihadapi rendahnya hasil teknik passing bawah karena penerapan teknik tumpuan kaki yang

masih kurang dan perkenaan bola dengan tangan masih kurang.

Permasalahan yang ada beberapa cara yang dapat dilakukan untuk memberikan latihan teknik passing bawah yang benar dan meningkatkan hasil latihan teknik para atlet. Dalam hal ini, peneliti memilih tongkat berukuran 30 centimeter sebagai media dalam kegiatan latihan mengajar passing bawah. Tongkat merupakan media yang dapat dimanfaatkan atau digunakan memperbaiki teknik passing bawah. Penelitian ini akan difokuskan pada penggunaan tongkat sebagai media pegangan atlet saat melakukan passing bawah, dengan memanfaatkan media tongkat tersebut diharapkan dapat menarik atlet sehingga secara tidak langsung juga memperbaiki keterampilan atlet dalam passing bawah. Sehingga peneliti melakukan penelitian mekaluk tentang peningkatan hasil latihan passing bawah menggunakan media tongkat ini, dilakukan pada atlet voli putri SMK Pelita Nusantara 1 Semarang.

METODE

Metode merupakan cara utama yang dipergunakan untuk mencapai tujuan, misalnya untuk menguji serangkaian hipotesis dengan menggunakan teknik serta alat-alat tertentu. Menurut Suharsimi Arikunto (2010:203). Penelitian yang digunakan merupakan penelitian yang berbasis eksperimen yang bertujuan untuk memecahkan masalah praktis yang berorientasi pada produk yaitu pembelajaran bola voli dengan latihan menggunakan media tongkat.

Penelitian eksperimen dengan “two groups pre-test-post-test design”. Populasi dalam penelitian ini adalah atlet putri ini akan dilakukan dalam latihan dengan berbagai kemungkinan perubahan yang dianggap perlu. Masing-masing di buat menjadi dua kelompok untuk dijadikan kelompok eksperimen dan kelompok netral. Kelompok eksperimen adalah kelompok yang akan dilakukan uji coba atau *treatment*, sedangkan kelompok netral merupakan kelompok yang melakukan latihan tanpa di berikan *treatment*. Dari hasil latihan tersebut yang dilakukan secara berulang-ulang sesuai dengan tingkat keberhasilan penanganan masalah yang telah dipilih

Populasi penelitian adalah benda, hal atau orang tempat data untuk variabel penelitian melekat dan yang dipermasalahkan (Arikunto, 2010). Subjek ini adalah atlet bola voli putri SMK Pelita Nusantara 1 Semarang. Dengan jumlah 18 atlet putri. Instrument yang digunakan pada

penelitian ini adalah tes keterampilan passing bawah dari Nurhasan dan software kinovea dengan mengambil video dokumentasi untuk dianalisis, dihitung hasil tes akurasi passing bawah, dan dihitung power passing bawahnya.

Dari penelitian ini ada teknik analisis data yang digunakan untuk mengetahui hasil dari penelitian. Teknik yang digunakan untuk mengetahui ada atau tidaknya peningkatan hasil latihan passing bawah. Untuk mengetahui peningkatan hasil latihan tiap aspek pada setiap siklus diperoleh dengan rumus yaitu:

$$t = \frac{MD}{\sqrt{\frac{\sum d^2}{N(N-1)}}}$$

KETERANGAN:

- t : t-hitung
- MD : Mean Perbedaan
- ∑ : jumlah deviasi mean perbedaan
- N : jumlah pasangan atau subjek

Setelah hasil diperoleh maka dapat dibandingkan ada atau tidaknya peningkatan tiap aspek pada tiap siklus. Indikator Keberhasilan Latihan passing bawah. Adanya peningkatan hasil latihan passing bawah bola voli. Prosentase ketuntasan minimal 50% dari jumlah atlet bola voli (Syaiful Bahri Djamarah dan Aswan Zain, 2010:108).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilaksanakan data penelitian adalah serangkaian gerak passing bawah bolavoli yang didapatkan dari subyek penelitian yaitu atlet putri junior SMK Pelita Nusantara 1 Semarang. Berikut merupakan hasil pengukuran yang disajikan pada penelitian ini adalah tes keterampilan passing bawah dari Richard H. Cox, Paneo (2014) teknik dasar passing bawah antara lain :

1. Sikap Permulaan. Sikap berdiri normal yaitu kedua kaki dibuka dengan kedua lutut ditekuk dan badan sedikit dibengkokkan ke depan, badan menumpu pada kaki bagian depan agar lebih mudah dan cepat bergerak ke segala arah.
2. Pelaksanaan. Setelah bola dipukul posisi badan kembali berdiri normal (tegak) dan diikuti dengan gerakan badan dan langkah kaki ke depan koordinasi tetap terjaga dengan baik. Latihan passing bawah dapat dilakukan secara berpasangan atau

kelompok dua orang yang lebih, sesuai dengan jumlah bola yang ada

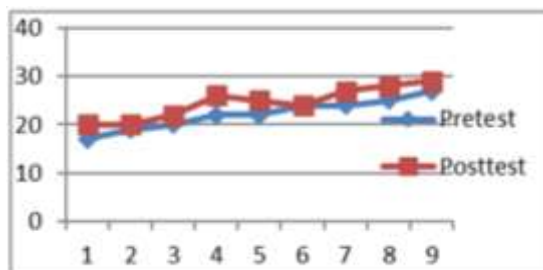
3. Berdasarkan hasil observasi pada tindakan pertama tersebut, peneliti melakukan analisis dan refleksi data yang telah dilakukan sebelumnya, data dapat teragkum dan terbaca sebagai berikut:

Tabel 2. Obsersvasi Passing Bawah Bola Voli

Aspek	Siklus I		Kriteria
	Persentase	Jumlah Anak	
Puasaan Passing	22,22%	4	Tuntas
Bawah Bola Voli	77,78%	14	Tidak Tuntas

Berdasarkan data hasil Observasi yang diperoleh, dapat diketahui bahwa nilai yang menunjukkan ketuntasan 22,22 % atau 4 atlet dari jumlah keseluruhan atlet. Ini berarti terdapat 14 atlet atau 77,78% Tidak mencapai runtas dan sesuai dengan target. Jumlah atlet tersebut menjadi bukti peningkatan hasil belajar passing bawah bola voli atlet putri SMK Pelita Nusantara 1 Semarang.

Pelaksanaan atlet dibagi menjadi 2 kelompok yaitu kelompok eksperimen 9 orang dan kelompok netral 9 orang. Telah dilaksanakan atihan semama 3 minggu dan telah di uji coba dan telah mendapatkan hasil Tes awal dan tes akhir passing bawah kelompok ekperimen mendapatkan hasil penelitian untuk hasil tes awal nilai minimal = 18,00, nilai maksimal = 27,00, rata-rata = 22,33, simpang baku = 2,87, sedangkan untuk tes akhir nilai minimal = 24,00, nilai maksimal = 32,00, rata-rata = 26,89, simpang baku = 2,85.



Gambar 1. Tes Awal dan Tes Akhir Passing Bawah Kelompok Eksperimen

Pada tes awal dan tes akhir passing bawah kelompok netral mendapatkan hasil penelitian untuk hasil tes awal nilai minimal = 18,00, nilai

maksimal = 27,00, rata-rata = 22,33, simpang baku = 2,87, sedangkan untuk tes akhir nilai minimal = 24,00, nilai maksimal = 32,00, rata-rata = 26,89, simpang baku = 2,85.

Uji Normalitas

Uji normalitas dimaksudkan untuk mengetahui apakah variabel-variabel dalam penelitian mempunyai sebaran distribusi normal atau tidak. Penghitungan uji normalitas ini menggunakan rumus kolmogorov-smirnov z. Dengan pengolahan menggunakan bantuan komputer program spss 16. Hasilnya disajikan pada tabel sebagai berikut.

Tabel 3. Hasil uji normalitas

Kelompok	P	Sig	Keterangan
Tes awal Kelompok Eksperimen	0,990	0,05	Normal
Tes akhir Kelompok Eksperimen	0,566	0,05	Normal
Tes awal Kelompok Netral	0,978	0,05	Normal
Tes akhir Kelompok Netral	0,996	0,05	Normal

Dari hasil di atas dapat dilihat bahwa semua data memiliki nilai p (Sig.) > 0.05. maka variabel berdistribusi normal. Karena semua data berdistribusi normal maka analisis dapat dilanjutkan dengan 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 tabel 4. berikut:

Tabel 4. Hasil uji homogenitas

Kelompok	f1	f2	ig	S Keterangan
Tes awal	1	6	,826	0 Homogen
Tes akhir		6	,456	0 Homogen

Hasil tabel 6 di atas dapat dilihat nilai tes awal-tes akhir sig. $p > 0.05$ sehingga data bersifat homogen. Oleh karena semua data bersifat homogen maka analisis data dapat dilanjutkan dengan statistik parametrik.

Perbandingan Tes Awal dan Tes Akhir Passing Bawah Eksperimen

Hipotesis yang pertama berbunyi "Ada pengaruh yang signifikan latihan passing bawah menggunakan alat tingkat untuk atlet perempuan", Apabila hasil analisis menunjukkan perbedaan yang signifikan maka latihan passing bawah menggunakan alat tongkat memberikan pengaruh terhadap peningkatan passing bawah. Kesimpulan penelitian dinyatakan signifikan jika nilai t hitung > t tabel dan nilai sig lebih kecil dari 0.05 (Sig < 0.05).

Hasil uji-t dapat dilihat bahwa t hitung 6,095 dan t table (df 8) 2,306 dengan nilai signifikansi p sebesar 0,000. Oleh karena t hitung 6,095 > t tabel 2,306, dan nilai signifikansi 0,000 < 0,05. maka hasil ini menunjukkan terdapat perbedaan yang signifikan. Dengan demikian hipotesis alternatif (Ha) yang berbunyi "Ada pengaruh yang signifikan latihan passing bawah menggunakan alat tongkat terhadap ketepatan passing bawah bola voli untuk atlet putri", telah terbukti. Dari data tes awal memiliki rerata 22,33, selanjutnya pada saat tes akhir rerata mencapai 26,89. Besarnya peningkatan passing bawah tersebut dapat dilihat dari perbedaan nilai rata-rata yaitu sebesar 4,56 dengan kenaikan persentase sebesar 20,40%.

Perbandingan Tes Awal dan Tes Akhir Passing Bawah Kelompok Netral

Hipotesis yang kedua berbunyi "Ada pengaruh yang signifikan latihan passing bawah menggunakan alat tongkat terhadap ketepatan passing bawah bola voli", Apabila hasil analisis menunjukkan perbedaan yang signifikan maka latihan passing bawah menggunakan alat tongkat memberikan pengaruh terhadap peningkatan passing bawah untuk pemula. Kesimpulan penelitian dinyatakan signifikan jika nilai t hitung > t tabel dan nilai sig lebih kecil dari 0.05 (Sig < 0.05).

Berdasarkan hasil uji-t dapat dilihat bahwa t hitung 5,715 dan t table (df 8) 2,306 dengan nilai signifikansi p sebesar 0,000. Oleh karena t hitung 5,715 > t tabel 2,306, dan nilai signifikansi 0,000 < 0,05. maka hasil ini menunjukkan terdapat perbedaan yang signifikan. Dengan demikian hipotesis alternatif (Ha) yang berbunyi "Ada pengaruh yang signifikan latihan passing bawah menggunakan alat tongkat terhadap ketepatan passing bawah bola voli", telah terbukti. Dari data tes awal memiliki rerata 22,22, selanjutnya pada saat tes akhir rerata mencapai 24,56. Besarnya peningkatan passing bawah tersebut dapat dilihat

dari perbedaan nilai rata-rata yaitu sebesar 2,33 dengan kenaikan persentase sebesar 10,50%.

Perbandingan Tes Akhir Passing Bawah Kelompok Eksperimen dan Netral

Hipotesis ketiga dapat diketahui melalui selisih mean antara Kelompok Eksperimen dengan Kelompok Netral. Berdasarkan hasil analisis diperoleh data sebagai berikut.

Tabel 5. Selisih mean

Kelompok	Persenta-se	t-test for Equality of means			Selisi h
		t ht	t tb	Sig.	
Kelompok Eksperimen	20,40%	1,600	2,101	0,129	2,333
Kelompok Netral	10,50%				

Dari tabel hasil uji t di atas dapat dilihat bahwa t hitung sebesar 1,600 dan ttabel ($df = 16$) = 2,101, sedangkan besarnya nilai signifikansi $p = 0,129$. Karena $t \text{ hitung} < t \text{ tabel} = 2,101$ dan $\text{sig.} > 0,05$, berarti tidak berbeda secara signifikan. Berdasarkan hasil analisis diperoleh nilai rerata posttest Kelompok Eksperimen sebesar 26,89, nilai rerata tes akhir Kelompok Netral sebesar 24,56, dilihat dari selisih nilai tes akhir sebesar 2,33. Dengan demikian hipotesis (H_a) yang berbunyi "Latihan passing bawah menggunakan alat tongkat lebih baik daripada latihan passing bawah tanpa menggunakan alat tongkat terhadap ketepatan passing bawah bola voli", telah terbukti.

SIMPULAN

Berdasarkan analisis uji t yang dilakukan maka dapat diketahui beberapa hal untuk mengambil kesimpulan apakah ada peningkatan passing bawah setelah mengikuti latihan passing bawah menggunakan alat tongkat dan tanpamenggunakan alat selama 16 kali pertemuan. Mendapatkan pembahasan sebagai berikut:

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa latihan passing bawah menggunakan alat tongkat memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan ketepatan passing bawah, dilihat dari selisih rata-rata tes awal-tes akhir. Kelompok latihan passing bawah menggunakan alat tongkat yaitu latihan teknik passing bawah bergerak dari arah kiri. Kelompok Eksperimen dengan dilatih

menggunakan alat tongkat akan membiasakan ketika melakukan passing bawah, sehingga pada saat akan memassing bola tidak akan terjadi kesalahan.

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa latihan passing bawah tanpa menggunakan alat tongkat memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan ketepatan passing bawah, dilihat dari selisih rata-rata tes awal-tes akhir. Kelompok latihan passing bawah tanpa menggunakan alat tongkat yaitu latihan teknik passing bawah dengan latihan normal. Kelompok Netral dengan tanpa menggunakan alat tongkat karena untuk membandingkan peningkatan kelompok netral dengan kelompok eksperimen. dengan demikian kelompok netral ketika passing bawah tangan menyentuh bola kemungkinan peningkatan hasil latihan kecil.

Pelatihan yang diberikan dalam jangka waktu 6-8 minggu, menurut Nala (2005) akan diperoleh hasil yang konstan, dimana tubuh telah teradaptasi dengan pelatihan tersebut. Gerak yang terjadi dalam aktivitas olahraga, merupakan akibat adanya stimulus yang diproses di dalam otak dan selanjutnya direspon melalui kontraksi otot, setelah menerima perintah dari sistem komando syaraf, yaitu otak. Keterampilan gerak selalu berhubungan dengan sistem motorik internal tubuh manusia yang hasilnya dapat diamati sebagai perubahan posisi sebagian badan atau anggota badan (Schmidt & Lee, 2008: 334). Belajar gerak merupakan suatu rangkaian asosiasi latihan atau pengalaman yang dapat mengubah kemampuan gerak ke arah kinerja keterampilan gerak tertentu. Sehubungan dengan hal tersebut, perubahan keterampilan gerak dalam belajar gerak merupakan indikasi terjadinya proses belajar gerak yang dilakukan oleh seseorang. Keterampilan gerak yang diperoleh bukan hanya dipengaruhi oleh faktor kematangan gerak melainkan juga oleh faktor proses belajar gerak. Selanjutnya gerak yang dilakukan secara berulang-ulang akan tersimpan dalam memori pelaku yang sewaktu-waktu akan muncul bila ada stimulus yang sama. Keterampilan gerak dalam olahraga harus selalu dilatihkan secara berulang-ulang agar tidak mudah hilang dari memori, sehingga individu tetap terampil dalam setiap melakukan gerakan.

Peningkatan kemampuan yang terjadi dikarenakan adanya asosiasi pengetahuan yang diperoleh anak pada pertemuan sebelumnya dengan pengetahuan yang baru dan asosiasi tersebut semakin kuat ketika dilakukan secara berulang. Hal ini berdasarkan pada teori belajar law of exercise yang dikemukakan oleh Rahyubi

(2012: 164) yang menyatakan bahwa “prinsip hukum latihan menunjukkan bahwa prinsip utama dalam belajar adalah pengulangan, semakin sering diulangi materi pelajaran akan semakin dikuasai”.

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan yang signifikan antara latihan passing bawah menggunakan alat tongkat dan latihan passing bawah tanpa menggunakan alat tongkat terhadap ketepatan passing bawah bola voli. Artinya bahwa kedua latihan ini dapat digunakan untuk meningkatkan passing bawah atlet, tetapi jika dilihat dari rata-rata kedua kelompok, kelompok latihan passing bawah menggunakan alat tongkat lebih baik daripada latihan passing bawah tanpa menggunakan alat tongkat dengan selisih rata-rata tes akhir sebesar 2,33, tetapi tidak signifikan.

Passing bawah cukup banyak variabel yang menentukan terhadap keberhasilan passing. Kecepatan reaksi, perasaan, gerak tangan/lengan. Meskipun langkah baik, kalau variabel lain tidak mendukung hasil tidak maksimal. Kegagalan passing persentasenya tidak tinggi, tetapi dapat menyebabkan kekalahan, sehingga berbeda sedikitpun perlu diperhatikan. Dari hasil penelitian ini diharapkan pelatih dapat terus meningkatkan kualitas belajar passing bawah bola voli dengan memberikan berbagai media latihan dengan berbagai metode latihan agar atlet merasa tertarik pada olahraga yang sedang diajarkan pelatih.

Berdasarkan hasil penelitian diatas, maka dapat disampaikan beberapa saran antara lain sebagai berikut: Pendekatan latihan dengan media yang lebih inovasi buat atlet karena atlet tidak merasa bosan dalam berolahraga, dan setiap latihan hendaknya disertai media penunjang yang memadai sehingga atlet lebih memahami materi yang sedang disampaikan. Pelatih hendaknya terus berusaha untuk meningkatkan kemampuannya dalam mengembangkan materi, menyampaikan materi, serta dalam mengelola pelatihan atlet, sehingga kualitas pembelajaran passing bawah yang dilakukannya dapat terus meningkat seiring dengan peningkatan kemampuan yang dimiliki para atlet. Dikarenakan terbatasnya waktu penelitian perlu diadakan lebih banyak pelatihan supaya dapat memaksimalkan potensi atlet terutama pada materi passing bawah. Semoga penelitian ini dapat digunakan sebagai referensi penelitian selanjutnya

REFERENSI

- Arikunto, S. (2010). *Metode Penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Djamarah, S. B., & Zain, A. (2010). *Proses dan Hasil Belajar Mengajar*. Ja. arta: Tarsito.
- Dwiyogo, W. D. (2010). *Dimensi Teknologi Pembelajaran Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*. Malang: Wineka Media.
- Hidayat, H. S. (2013). *Tingkat Keterampilan Servis Atas, Passing Atas, dan Passing Bawah Siswa Putra Peserta Ekstrakurikuler Bolavoli di SMK N 1 Pandak Bantul*. 1–90.
- Khamim. 2013. *Pengaruh Latihan Passing Bawah Menggunakan Tembok Sasaran Dengan Memakai Lingkaran Dan Tali Terhadap Kemampuan Passing Bawah Pada Permainan Bola Voli Klub Idola Plajan Kabupaten Jepara Tahun 2013*. Skripsi Universitas Negeri Semarang.
- Khuluqo, I. E. (2017). *Belajar Dan Pembelajaran*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- M. Yunus. (1992). *Olahraga Pilihan Bola Voli*. Jakarta: Depdikbud Dirjen Dikti.
- Mahnun, N. (2012). *Media Pembelajaran (Kajian Terhadap Langkah-Langkah Pemilihan Media Dan Implementasinya Dalam Pembelajaran)*. *An-Nida'*, 37(1), 27-34.
- Molenda, M. (2015). *In search of the elusive ADDIE model. Performance improvement*, 54(2), 40-42.
- PBVSI, P. (2002). *Peraturan Bola Voli Internasional*. Jakarta: Depdikbud. Sentosa Dan Muchtamadji, 2006. *Pengertian Olahraga Dari Sudut Ilmu Faal*. Dikutip Dari Eprintis.Unm.Ac.Id.
- PBVSI, P. (2002). *Peraturan Bola Voli Internasional*. Jakarta: Depdikbud.
- Richard Cox (1980) *Teaching Volleyball*. America: Moris Lundin.
- Sanjaya, H. W. (2016). *Media Komunikasi Pembelajaran*. Prenada Media.
- Sentosa Dan Muchtamadji, 2006. *Pengertian Olahraga Dari Sudut Ilmu Faal*. Dikutip Dari Eprintis.Unm.Ac.Id.
- Winarno, M. E., Tomi, A., Sugiono, I., & Shandy, D. (2013). *Teknik Dasar Bermain Bola Voli*. Universitas Negeri Malang.