

PENGARUH LATIHAN PASSING BAWAH BERPASANGAN DAN DRILL INDIVIDU TERHADAP KEMAMPUAN PASSING BAWAH BOLA VOLI

Kartika Dwi Jayanti¹, Nasuka²

{kartikadj2131@gmail.com}

Universitas Negeri Semarang¹²

Article Info

History Articles

Received : 16 August 2021

Accepted : 13 September 2021

Published : 29 October 2021

Keywords

Bola voli; Drill Passing;
Passing Bawah.

Abstrak

Permasalahan yang masih sering berbuat kekeliruan ketika melaksanakan teknik passing bawah. Penelitian bertujuan agar melihat adakah pengaruh latihan passing bawah berpasangan, drill individu dan manakah yang lebih berpengaruh pada kemampuan passing bawah bola voli terhadap peserta ekstrakurikuler bola voli putri SMP Negeri 3 Ungaran. Penelitian mempergunakan metode eksperimen yang bentuknya "Pretest-Posttest Group Design". Desain dibedakan menjadi 2 kelompok mempergunakan rumus A-B-B-A. Hasil analisis diperoleh: 1.) $t\text{-hitung} = 8.57 > t\text{-tabel } 2.571$ (adanya pengaruh latihan passing bawah berpasangan), 2.) $t\text{-hitung} = 4.47 > t\text{-tabel } 2.306$ (ada pengaruh latihan drill individu), 3) latihan passing bawah berpasangan lebih berpengaruh dibandingkan dengan latihan *drill* secara individu. Simpulan pada penelitian yakni: 1). Latihan passing bawah berpasangan dengan *drill* individu memiliki pengaruh yang signifikan, 2). Latihan passing bawah berpasangan lebih berpengaruh untuk menambah hasil komepetensi terhadap peserta ekstrakurikuler bola voli putri SMP Negeri 3 Ungaran. Saran dalam penelitian yakni: pelatih SMP Negeri 3 Ungaran mengimplikasikan latihan passing bawah berpasangan untuk meningkatkan potensi passing bawah.

Abstract

The main problems is often to make mistakes in the underpass technique. The purpose of the study was to find out whether there was an effect of pair bottom passing practice, individual drill and which one had more influence on the volleyball bottom passing ability of the women's volleyball extracurricular participants at SMP Negeri 3 Ungaran. This study uses an experimental method with the form of research design "Pretest-Posttest Group Design". This design is divided into two groups using the formula A-B-B-A. The results of the analysis obtained: 1) $t\text{-count} = 8.57 > t\text{-table } 2.571$ (there is an effect of pair-down passing practice), 2) $t\text{-count} = 4.47 > t\text{-table } 2.306$ (there is an effect of individual drill exercises), 3.) The pair-down passing exercise is more influential than the individual drill exercise. The conclusions in this study are: 1) Underpassing exercises in pairs with individual drills have a significant effect, 2.) Paired underpassing exercises are more influential in improving the results of female volleyball extracurricular activities at SMP Negeri 3 Ungaran. Suggestions in this study are: the coach of SMP Negeri 3 Ungaran implements paired bottom-passing exercises to improve down-passing abilities.

PENDAHULUAN

Permainan bola voli yaitu permainan tim yang menyenangkan, menarik serta tidak memerlukan banyak biaya untuk dimainkan. Untuk memainkan permainan ini, hanya membutuhkan lahan terbuka yang dapat digunakan sebagai lapangan, net dan bola. Inilah salah satu alasan mengapa bola voli semakin terkenal dikalangan masyarakat Indonesia. Baik itu pria, wanita, muda, ataupun tua. Selain itu, pelatihan olahraga bola voli semakin marak dikalangan dunia usaha, pemerintah maupun lembaga pendidikan baik di SMP (Sekolah Menengah Pertama), Sekolah Dasar (SD), SMA, SMK, atau di Perguruan Tinggi Negeri ataupun Swasta.

Bola voli dimainkan di lingkungan SMP (Sekolah Menengah Pertama). Permainan ini adalah salah satu materi pelajaran yang termasuk mata pelajaran pendidikan jasmani. Pendidikan jasmani yaitu proses seorang yang merupakan anggota masyarakat atau seseorang yang dengan sistematis ataupun sadar dilakukan melalui beberapa aktivitas yang ditujukan untuk melatih keterampilan dan kemampuan jasmani, kecerdasan, pertumbuhan, dan kepribadian.

Permainan bola voli seperti olahraga permainan lainnya, yang mana mengharuskan pemain untuk menguasai teknik dasar yang digunakan terlebih dahulu. Teknik dasar ini memiliki karakteristik berdasarkan bentuk permainannya. Teknik dasar pada permainan bola voli yaitu umpan, block, smash, passing, servis (M. Yunus, 2000).

Pendidikan jasmani (penjas) tidak diujikan pada ujian nasional, tetapi mengingat manfaat pembelajaran penjas, maka harus dipahami dan dikuasai oleh siswa. Penjas yang dilakukan hanya 2 jam maupun seminggu sekali, yang dianggap belum mencapai tujuan penjas. Sama halnya dengan pelajaran bolavoli yang hanya berlangsung 3-4 kali pertemuan dalam satu semester, peningkatan prestasi dalam olahraga dinilai kurang serius. Dengan demikian, harus ditambahkan variasi latihan yang mampu meningkatkan keterampilan dalam drill individu dengan menggunakan passing bawah dan memvoli bola secara berpasangan serta ada tambahan bentuk latihan yang efisien dan efektif. Agar kemampuan passing bawah bola voli bisa ditingkatkan, pendidik dapat menerapkan metode berpasangan atau latihan individu yang memungkinkan siswa bisa meningkatkan kemampuan motorik, baik keterampilan gerak dasarnya atau gerak secara menyeluruh.

Aktivitas ekstrakurikuler berlangsung di luar jam pelajaran, namun bisa membantu memperluas wawasan dan meningkatkan serta menerapkan nilai pengetahuan maupun kemampuan di beberapa hal, misal seni atau olahraga. Selain itu, aktivitas ekstrakurikuler sebagai salah satu cara mengembangkan dan menampung kemampuan peserta didik yang tidak terikat dengan sekolah. Aktivitas ini adalah salah satu kegiatan pembinaan pada lingkungan sekolah. Terhadap gilirannya kemampuan peserta didik akan diperkuat melalui wujud pelatihan khusus yang didasarkan pada cabang olahraga yang diminati ataupun diikuti. Hal tersebut penting supaya pembinaan dan pembibitan olahraga di lingkungan siswa akan berkembang serta memperoleh hasil yang optimal.

Aktivitas ekstrakurikuler bola voli di SMP Negeri 3 Ungaran belum membuktikan hasil yang optimal. Tersedianya metode pelatihan ekstrakurikuler bola voli secara konvensional, menyebabkan kurangnya keterampilan teknik dasar pada olahraga bola voli. Bentuk latihan yang tidak membosankan dan menarik, dan kondisi latihan yang menyenangkan bisa memicu siswa termotivasi dan bersemangat untuk mengikuti aktivitas ekstrakurikuler bola voli. Selain itu, ketertarikan siswa pada ekstrakurikuler bola voli di SMP Negeri 3 Ungaran juga menjadi faktor tidak terpenuhinya hasil prestasi yang optimal. Dalam keadaan seperti ini,

pelatih dan guru penas harus bisa menilai setiap faktor baik dari pihak pelatih maupun guru ataupun siswa yang ikut ekstrakurikuler bola voli.

Latihan berpasangan dan individu merupakan bentuk latihan yang agar potensi teknik dasar peserta didik untuk bermain bola voli meningkat, khususnya pada usia muda. Bentuk latihan yang sifatnya apengulangan pengulangan gerakan yang terus-menerus harus diorientasikan serta menciptakan sikap dasar siswa dalam bergerak, seiring dengan meningkatnya intensitas gerakan siswa.

Berdasar pemaparan diatas, peneliti berminat melakukan penelitian yang judulnya "Pengaruh Latihan Passing Bawah Berpasangan dan Dril Individu Terhadap Kemampuan Passing Bawah Bola Voli Pada Siswa Putri Ekstrakurikuler SMP Negeri 3 Ungaran."

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif dengan metode pengambilan sampel. Metode yang dipergunakan peneliti yaitu metode eksperimen sebab data yang hendak diteliti baru akan diitimbulkan, sebagaimana yang dipaparkan (Suharsimi Arikunto,2006:14). Pada metode eksperimen, yakni teknik yang mempergunakan gejala yang disebut perlakuan yang tidak sama antar 2 kelompok yakni, kelompok eksperimen I dan II yang menjadi pembandingnya kemudian sesudah dilaksanakan latihan akan dilihat perbedaan dan kedua perlakuan itu (Suharsimi Arikunto,2006:16).

Jenis penelitian mempergunakan teknik eksperimen yang memiliki bentuk desain penelitian "*Pretest-Posttest control Group Design*". Pada bentuk desain ini saya bagi ke dalam 2 kelompok yang ditunjuk untuk menjadi sampel, selanjutnya diberi *pre-test* guna melihat kondisi awal apakah ada ketidaksamaan kelompok eksperimen satu dan kelompok eksperimen dua. Akan melaksanakan *post-test* setelah diberikan treatment, merupakan efek dari treatment itu sendiri.

Teknik penarikan sampel pada penelitian adalah mempergunakan teknik sampel bertujuan. Sesuai pemaparan Suharsimi Arikunto (2010:183) *purposive sample* dilaksanakan dengan mengambil subyek tidak berdasar strata, acak ataupun daerah namun berdasar suatu tujuan. Peneliti dapat memilih sampel berdasar suatu tujuan, namun terdapat syarat yang wajib dilakukan, yakni : 1) subyek yang dipilih menjadi sampel betul-betul subyek yang memiliki banyak ciri-ciri yang ada dalam populasi, 2) penetapan karakteristik populasi dilaksanakan secara vermat pada studi pendahuluan, 3) pemilihan sampel haruslah disesuaikan terhadap sifat, karakteristik, ataupun ciri tertentu yang termasuk ciri utama populasi.

Adapun kesamaan sifat untuk sampel menurut peneliti dari syarat di atas yaitu, 1) peserta ekstrakurikuler bola voli di SMP Negeri 3 Ungaran berjenis kelamin yang tidak berbeda yakni putri, 2) berusia sebaya 12 tahun hingga 15 tahun, 3) memiliki derajat kecakapan yang hamper mirip, yakni memperoleh latihan tambahan bola voli. Sehingga sampel yang dipakai pada penelitian yaitu atlet bola voli putri SMP Negeri 3 Ungaran usia 12 tahun sampai 15 tahun Kab. Semarang yang jumlahnya 15 atlet.

Salah satu bagian paling penting pada suatu penelitian adalah analisis data. Sebab dengan terdapatnya analisis data hipotesis kebenarannya bisa diujikan berikutnya disimpulkan. Menurut Sutrisno Hadi (2004: 225) eksperimen yang sampel-sampel yang sudah disamakan (*di-matched*) dan menggunakan sampel yang berkolerasi (*correlated sample*) menggunakan *t-test*.

Guna mengolah data terdapat 2 rumus yang dapat digunakan yakni rumus pendek serta panjang Ketika mengolah data yang harus disiapkan yakni langkah perhitungan statistik dan tabel statistik. Tabel yang digunakan sebagai berikut:

Tabel 1. Persiapan Perhitungan Statistik.

No	Pasangan Subyek (N)	Xe1	Xe2	B (Xe2-Xe1)	b (B-MB)	b ²
1	2	3	4	5	6	7
1234 dst						
	∑N	∑Xe2	Xe1	∑B	∑b	∑ b ²

Keterangan:

Xe1 : Nilai kelompok eksperimen satu

Xe2 : Nilai kelompok eksperimen dua

B: Perbedaan melalui setiap pasangan

B: Deviasi perbedaan melalui setiap pasangan

b² : Kuadrat deviasi perbedaan dari setiap pasangan

∑: Jumlah

Langkah – langkah dalam mengerjakan table seperti dibawah:

- 1) Nomor urut subjek dicatat dalam kolom satu
- 2) Tiap-tiap pasangan subjek dicatat dalam kolom dua
- 3) Nilai akhir dari kelompok eksperimen satu dicatat di kolom tiga
- 4) Nilai akhir dari kelompok eksperimen dua dicatat di kolom empat
- 5) Nilai D diperoleh dari (Xe2 - Xe1) dicatat dalam kolom lima
- 6) Nilai d diperoleh dari (B - MB) berasal dari $\frac{\sum B}{N}$ dicatat pada kolom enam
harus di cek $\sum B = Xe2 - Xe1$ dan b = 0.00 tanda (-) dan (+) harus dipertahankan.
- 7) Nilai kuadrat dari masing – masing pasangan (b²) dicatat pada kolom 7.
- 8) Selanjutnya masing-masing kolom dicari hasilnya melalui rekapitulasi nilai MD $\sum d^2$ dan N
pemakaian analisis datamenggunakan analisis statistik pada penelitian dikarenakan data yang dipeorleh seperti angka.

Guna menginput data ke rumus, *t-test*, haruslah dilihat dahulu nilai perbedaan melalui MB, yang menggunakan rumus sebagai berikut:

$$MB = \frac{\sum B}{N}$$

Keterangan:

MB : Mean

∑B : Jumlah beda dari setiap pasangan subjek

N: Jumlah pasangan subyek

Guna menganalisa data berikutnya mempergunakan rumus *t-test* rumus pendek adalah :

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

Keterangan:

T: Hasil analisis data

MB : Mean perbedaan *pre-test* dan *post-test*

N: Jumlah pasangan subjek

$\sum b^2$: Jumlah ditentukan N - 1

B: Devisiasi masing – masing subyek dari MB (Sutrisno Hadi, 2004: 226).

Uji hipotesis akan berujung pada sebuah kesimpulan diterima ataukah ditolak hipotesis itu sesudah data terkumpulkan serta dilakukan pengolahan. Hipotesis yang tersederhana, statistik – tidaknya berdasar segi teoritik, yaitu apa yang dinamakan dengan hipotesis nihil. Istilah nihil menunjukkan kepada tidak terdapatnya perbedaan antar sampelnya pada suatu hal yang diteliti (Sutrisno Hadi, 2004:211).

Berdasar hasil analisis statistik rumus *t-test* selanjutnya diinput ke t-tabel dalam derajat signifikan lima persen. Menolak hipotesis atas dasar derajat signifikan lima persen sama dengan tidak menerima hipotesis terhadap dasar kepercayaan sembilan puluh lima persen (Sutrisno Hadi, 2004: 352), berdasar analisis itu hendak didapatkan hasil yakni:

1. Jika nilai t-hitung yang didapatkan melalui perhitungan statistika melebihi t-tabel artinya signifikan, sehingga **Ho ditolak**, sementara **menerima (Ha)**.
2. Jika nilai t-hitung yang didapatkan melalui perhitungan statistik dibawah t-tabel artinya tidak signifikan, sehingga **menerima (Ho)** sementara **(Ha) ditolak**

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian dilaksanakan menggunakan metode eksperimen yaitu dengan memberikan perlakuan passing bawah berpasangan dan drill passing bawah individu untuk mengetahui kemampuan ketepatan passing bawah di peserta ekstrakurikuler bola voli putri SMP N 3 Ungaran. Penelitian secara keseluruhan mencakup 3 tahap.

Tahapan pertama yakni melaksanakan pengambilan data awal tujuan dari tahap ini yaitu agar melihat potensi awal dari sampel dan juga dipakai guna mengelompokkan sampel dalam 2 kelompok eksperimen satu dengan dua. Yang mana kelompok eksperimen I diberi perlakuan passing bawah berpasangan, sementara kelompok eksperimen II diberi perlakuan drill passing bawah secara individu.

Tahap ke 2 yaitu memberi perlakuan pada kedua kelompok. Tahap ketiga yakni dengan cara melaksanakan pengambilan data akhir (*post test*) yang bertujuan untuk mengetahui potensi akhir sampel setelah diberi perlakuan serta ikut pada program latihan yang sudah ditentukan. Deskripsi dari data hasil pre tet serta *post test* dengan uji hipotesis penelitian mempergunakan perhitungan SPSS FOR WINDOWS RELEASE 16,00 bisa disuguhkan yaitu:

Deskripsi Data

Setelah melakukan penelitian diperoleh hasil penelitian. Berikut ringkasan data hasil *pre test* maupun *post test* ketepatan passing bawah bola voli putri SMP N 3 Ungaran Kabupaten Semarang tahun 2021 yaitu:

Tabel 2. Deskripsi Statistik

Descriptive Statistics					
	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Pre test Eksperimen 1	6	24,00	30,00	26,8333	2,22860
Post Test Eksperimen 1	6	30,00	40,00	35,3333	3,77712
Pre test Eksperimen 2	6	24,00	30,00	27,5000	2,50998
Post Test Eksperimen 2	6	25,00	34,00	29,5000	3,44964
Valid N (listwise)	6				

Berdasarkan table tersebut menunjukkan mean hasil *pre-test* kelompok eksperimen 1 sebelum diberi perlakuan latihan passing bawah berpasangan adalah 26,83 memiliki standar deviasi 2,222 hasil terendah adalah 24,00 sedangkan hasil tertinggi adalah 30,00. Dan mean hasil *post-test* kelompok eksperimen satu setelah diberi perlakuan latihan passing bawah berpasangan adalah 35,33 memiliki standar deviasi 3,777 hasil terendah adalah 30,00 serta hasil tertinggi adalah 40,00.

Sedangkan mean hasil *pre-test* kelompok eksperimen 2 sebelum diberikan perlakuan latihan drill passing bawah secara individu adalah 27,500 dengan standar deviasi 2,509 hasil terendah adalah 24,00 dan hasil tertinggi adalah 30,00. Sementara mean hasil *post-test* kelompok eksperimen 2 setelah diberi perlakuan drill passing bawah secara individu adalah 29,500 memiliki standar deviasi 3,449 hasil terendah adalah 25,00 sedangkan hasil tertinggi 34,00.

Dalam uji hipotesis pada penelitian ini dipergunakan uji untuk mengujikan perbedaan data hasil *post-test* antar kelompok eksperimen satu latihan passing bawah berpasangan dengan kelompok eksperimen dua latihan drill passing bawah individu yang dimaksud agar melihat perbedaan teknik latihan passing bawah berpasangan dengan drill passing bawah individu pada ketepatan passing bawah pada ekstrakurikuler bola voli putri SMP N 3 Ungaran. Hasil dari uji beda data *post-test* kelompok eksperimen satu latihan passing bawah berpasangan dengan kelompok dua latihan drill passing bawah individu dapat dirangkum sebagai berikut:

Tabel 3. Hasil Analisis Data

Variabel Penelitian	N	Minimum	Maksimum	Mean	Standar Deviasi
Eksperimen I Passing Bawah berpasangan	6	30	40	35,33	3,777
Eksperimen II Drill Passing Bawah Individu	6	25	34	29,50	3,449

Rata-rata hasil *post-test* passing bawah di atlet bola voli kelompok eksperimen 1 yang dilatih menggunakan metode latihan passing bawah berpasangan meraih 35,33 sementara kelompok eksperimen 2 yang dilatih menggunakan drill passing bawah individu meraih 29,50. Ditinjau berdasar perolehan rata-rata hasil passing bawah melalui dua kelompok itu menunjukkan jika hasil passing bawah yang dilatih

menggunakan latihan passing bawah berpasang-pasang lebih bagus dibandingkan latihan passing bawah menggunakan metode latihan drill passing bawah secara individu. Dapat dilihat bahwa latihan passing bawah berpasang-pasang lebih tinggi dibandingkan drill passing bawah secara individu pada ketepatan passing bawah terhadap peserta ekstrakurikuler bola voli putri SMP N 3 Ungaran.

KESIMPULAN

Berdasar hasil penelitian, analisis data beserta pembahasan didapatkan kesimpulan yaitu yang pertama sesudah dianalisis latihan passing bawah secara berpasangan ternyata memiliki pengaruh signifikan pada ketepatan passing bawah pada peserta ekstrakurikuler bola voli SMP Negeri 3 Ungaran. Yang kedua, sesudah dianalisa latihan drill passing bawah secara individu ternyata memiliki pengaruh signifikan pada ketepatan passing bawah terhadap peserta ekstrakurikuler bola voli SMP Negeri 3 Ungaran dan yang ketiga latihan passing bawah secara berpasangan lebih berpengaruh dibandingkan latihan drill passing bawah secara individu untuk menambah ketepatan passing bawah terhadap peserta ekstrakurikuler bola voli SMP Negeri 3 Ungaran.

DAFTAR PUSTAKA

- Harsono. 1998. *Coaching dan Aspek Psikologi dalam Coaching*. Jakarta: Tambak Kusuma
- Imam Sayudi. 1979. *Olahraga II*. Jakarta: PT. Orosco Nusantara
- M. Yunus. 1992. *Olahraga Pilihan Bolavoli*. Jakarta: Depdikbud
- Muhamad Muhyi Farik. 2008. *Meningkatkan Kebugaran Jasmani Melalui Permainan dan Olahraga Bolavoli*. Jakarta: PT. Gramedia Widiatama Indonesia
- Sutrisno Hadi. 2000. *Statistik Jilid I*. Yogyakarta: Andi Offset
- Suharsimi Arikunto. 2013. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta