

PENGARUH LATIHAN DRILL BOLA PANTUL TERHADAP PENINGKATAN KETERAMPILAN PASSING BAWAH BOLA VOLI

Farid Ari Purnomo Adi ¹, Pungki Indarto ²

Email : a810170004@student.ums.ac.id ¹, pi311@ums.ac.id ²

^{1,2} Program Studi Pendidikan Olahraga Fakultas Keguruan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Surakarta

Abstrak

Tujuan penelitian ini agar mengetahui keterampilan passing bawah bola voli. Penelitian menggunakan metode kuantitatif secara eksperimen dengan One Group Pre Test dan Post Test Design. Selanjutnya pengambilan sampel menggunakan Purposive Sampling yang dimana penentuan sampel yang mempertimbangkan secara khusus dan seleksi bagi yang memiliki skill terbaik. Kriterianya yaitu pemain yang aktif dan tidak ikut penelitian lain. Dengan menggunakan 20 orang sebagai sampel yang telah dipilih sesuai dengan kriteria ketentuan tersebut. Berdasarkan hasil analisis yang sudah dilakukan menunjukkan bahwa adanya perbedaan yang signifikan antara pretest dan posttest dalam passing bawah bola voli WIVOK Junior menggunakan drill pantul. Perbedaan yang terjadi adanya peningkatan secara signifikan terlihat nilai rata-rata pretest sebesar 48,85 menjadi 52,45 saat posttest dan nilai sig. $0,000 < 0,05$. Ini menunjukkan bahwa peserta WIVOK Junior sebelum dan sesudah dilakukan treatment ada perbedaan peningkatan sehingga dalam melakukan passing bawah siswa WIVOK Junior perlu ada beberapa treatment yang diperlukan untuk menghasilkan hasil belajar passing bawa bola voli yang lebih.

Kata Kunci: Bola Voli; Keterampilan; Passing Bawah;.

Abstract

The purpose of this study is to know the passing skills under volleyball. The research uses quantitative methods experimentally with One Group Pre Test and Post Test Design. Furthermore, sampling uses Purposive Sampling which is where the determination of samples that are specifically considered and selection for those who have the best skills. The criteria is a player who is active and does not participate in other research. Using 20 people as a sample that has been selected according to the criteria of the provision. Based on the results of the analysis that has been carried out, it shows that there is a significant difference between the pretest and posttest in the WIVOK Junior volleyball bottom passing using a bouncing drill. The difference that occurs is a significant increase, it can be seen that the average pretest value is 48.85 to 52.45 at the posttest and the sig value. $0.000 < 0.05$. This shows that the WIVOK Junior participants before and after the treatment there is a difference in improvement so that in carrying out the lower passing of the WIVOK Junior students there needs to be several treatments needed to produce more volleyball passing lessons.

Keywords: Lower Passing ; Skill; Volleyball.

A. Pendahuluan

Olahraga adalah aktivitas fisik yang dilakukan seseorang untuk menjaga kesehatan tubuh dan dilakukan setiap hari guna menjaga kondisi tubuh tetap baik. Olahraga memiliki

tujuan masing-masing seperti bagi atlet untuk meraih prestasi dan untuk orang biasa sebagai aktivitas fisik yang dilakukan untuk menjaga imunitas tubuh dan mendapatkan kesenangan. “Olahraga merupakan aktivitas fisik dan psikis seseorang untuk meningkatkan dan menjaga kualitas kesehatan seseorang setelah kegiatan olahraga”(Khairuddin, 2017). Dari sekian banyak cabang olahraga berprestasi, bola voli merupakan salah satu cabang olahraga yang banyak di gemari sebagian kalangan masyarakat Indonesia. Dalam melakukan permainan bola voli banyak menggunakan teknik tertentu, seperti *passing* bawah. Standar yang sudah di resmikan oleh organisasi dunia *Federation Internasional Volley Ball (FIVB)* harus sesuai dengan sarana dan prasarana, misalnya ketinggian net dan lapangan. ketinggian net yang terdapat di permainan bola voli merupakan 2,24 meter putri dan 2,43 meter putra (Khairuddin, 2017).

Permainan voli adalah permainan yang sudah dikenal baik secara luas. Pada tahun 1895, Willian G Morgan adalah seorang guru pendidikan jasmani di Amerika Serikat yang menciptakan permainan bola voli (Ikadarny & Karim, 2020). Permainan voli akan sulit di lakukan bagi orang yang belum mengenal bola voli. Hal ini dikarenakan dalam menguasai permainan bola voli harus menahan sakit saat melakukan *passing*, dan pukulan, serta teknik-teknik dalam permainan tersebut. Pertandingan bola voli bisa hingga lima set permainan selama 1 jam 30 menit (Arte & Wahyudi, 2020). Langkah dasar bola voli harus sudah dikuasai sehingga dapat menjadi variasi dan permainan dapat berjalan dengan bagus. Penguasaan langkah dasar bola voli yang baik merupakan awal dari taktik permainan bola voli yang baik pula. Teknik dasar bola voli merupakan suatu unsur yang penting bagi pemain bahkan tim karena apabila tidak mempunyai teknik yang baik maka pertandingan tidak berjalan secara sempurna (Munhamir, Supriyadi, & Sunijantoro, 2015).

Teknik dalam permainan bola voli berguna agar pemain bisa membuat permainan yang lebih baik. Salah satunya adalah *Passing* bawah, yaitu gerakan teknik dasar dalam permainan bola voli yang sulit dilakukan. Gerakan *passing* bawah berguna untuk bertahan dan awal menyerang kepada musuh. *Passing* bawah adalah gerakan teknik dasar yang sulit bagi orang awam. Karena saat membuat gerakan *passing* bawah harus memakai teknik yang sesuai. *Passing* bawah adalah salah satu teknik dasar dalam permainan bola voli yang digunakan untuk memainkan bola baik itu dengan teman dalam satu tim maupun dengan lawan dan untuk menerima pukulan dari servis (Niluh, 2018). Pertandingan bola voli salah satu tekniknya yaitu memainkan bola menggunakan teknik *passing* bawah dengan perkenaan bolanya dari pergelangan tangan sampai siku (Rosalina Ginting, Galih Dwi Pradipta, 2018). Menurut (Pardijono, Hidayat, dan Taufiq 2011) “*passing* merupakan mengumpan bola kepada tim sendiri, sebagai langkah awal dalam menyusun strategi untuk menyerang lawan. Permainan bola voli yang menggunakan teknik *passing* bawah ada saatnya dilakukan dengan satu tangan karena posisi bola tidak memungkinkan dilakukan oleh dua tangan apabila bola jatuh jauh dari posisi pemain”.

Menurut Nana Sudjana (2011: 86), “Metode latihan (*drill*) adalah metode dalam pengajaran dengan melatih peserta didik terhadap bahan yang sudah diajarkan atau berikan agar memiliki ketangkasan atau keterampilan dari apa yang telah dipelajari”. Mustofa Kamil (2010: 151) pelatihan merupakan suatu rangkaian pembelajaran yang digunakan untuk mendapatkan keterampilan dan pengetahuan guna *upgrade* perilaku dan sikap seseorang. Latihan Menurut Roestiyah, (2012: 3 13) merupakan teknik cara mengajar anak didik dalam melakukan kegiatan latihan, supaya anak didik mempunyai keterampilan dan ketangkasan. Menurut pelatih Wivok *Junior* (KARA) “Proses latihan Wivok *Junior* sendiri masih terdapat banyak kekurangan yang mengakibatkan program latihan kurang berjalan dengan maksimal. Kekurangan pada saat proses pelatihan yaitu tidak adanya program latihan yang jelas, sehingga menyebabkan anak didik atau siswa memiliki kekurangan pada saat pertandingan”. Dapat kita lihat saat pemain mengikuti perlombaan. Berdasarkan pengamatan waktu

kejuaraan antar klub voli solo raya banyak pemain kurang menguasai teknik bola voli yaitu *passing* bawah. Di ambil dari hasil pengamatan itu peneliti ingin sekali untuk mengambil penelitian yang menjelaskan bagaimana cara *training* dalam rangka *upgrade* keterampilan *passing* bawah pada bola voli yang benar, khususnya di klub WIVOK Junior. Penelitian ini akan dilakukan di WIVOK (Wisanggeni Voli Kandri). Karena bola voli lebih mengarah ke cabang olahraga agar mendapatkan prestasi. Sesuai dengan judul penulis bahwa “Pengaruh Latihan *Drill* Bola Pantul Terhadap Peningkatan Keterampilan *Passing* Bawah Bola Voli Di Wivok Junior”. Berdasarkan dengan masalah tersebut penulis ingin meneliti tentang Pengaruh Latihan *Drill* Bola Pantul Terhadap Peningkatan Keterampilan *Passing* Bawah Bola Voli Di Wivok Junior. Kemudian dari latar belakang dan rumusan masalah tersebut, tujuan peneliti yaitu ingin meneliti pengaruh latihan *drill* bola pantul terhadap *upgrade skill passing* bawah bola voli di WIVOK Junior.

B. Metode

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif, secara eksperimen menggunakan *One Group Pre Test* dan *Post Test Design*. Ali Maksum (2012: 97) menjelaskan bahwa *One Group Pre Test and Post Test Design* merupakan penelitian yang tidak mempunyai *control group* dan *subject* yang urut. Peneliti ingin mengetahui tentang *upragde* kemampuan *passing* bawah dalam bola voli memakai pelatihan secara *drill*. Penelitian ini dilaksanakan tanggal 30 Mei 2021 di Kandri Kalang, Kedungampel, Cawas, Klaten, Jawa Tengah (Lapangan Bola Voli WIVOK) menggunakan waktu penelitian sekurang-kurangnya 6 bulan yang dihitung saat pengajuan judul penelitian sampai dengan penulisan laporan penelitian.

C. Hasil dan Pembahasan

Penelitian ini untuk menjelaskan data *passing* bawah bola voli awal pengambilan sampel yang dilaksanakan melalui pretest sampai posttest. Tujuan untuk melihat perkembangan data yang dihasilkan apakah terlihat data awal (pretest) dengan data akhir (posttest) mengalami peningkatan atau penurunan. Sampel yang digunakan sebanyak 20 responden. Hasilnya disajikan Tabel 1.0 di bawah ini adalah:

Tabel 1. Hasil Pretest - Postest Metode Drill Pantul

NO	Nama	Pretest	Postest	Selisih
1	Faizal	53	56	3
2	Putra	45	51	6
3	Oki	47	49	2
4	Dimas	48	50	2
5	Tito	51	53	2
6	Fahri	50	55	5
7	Yoga	53	57	4
8	Radit	50	55	5
9	Tesar	45	49	4
10	Rian	46	49	3
11	Soleh	44	48	4

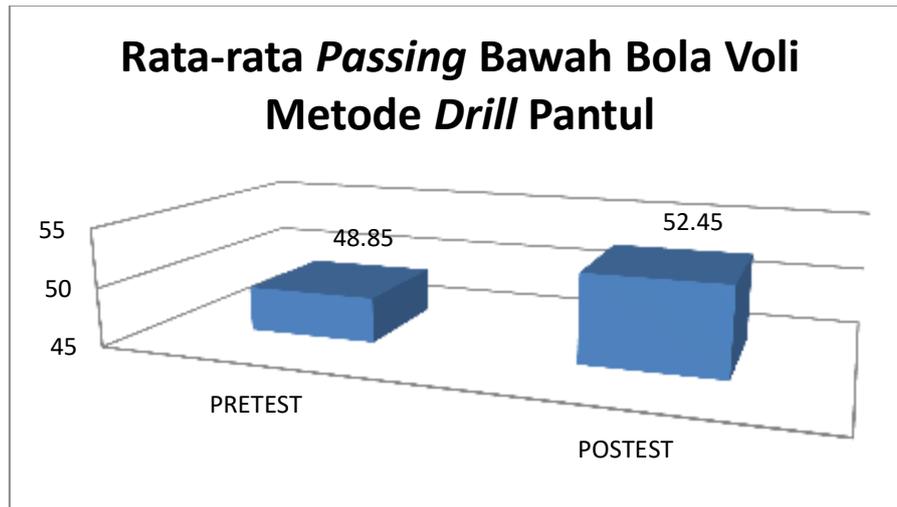
12	Satria	41	47	6
13	Tio	43	48	5
14	Rian Putra	51	54	3
15	Rega	54	57	3
16	Choirul	51	54	3
17	Naufal	53	55	2
18	Imam	52	55	3
19	Fito	51	54	3
20	Youda	49	53	4

Hasil analisis statistik yang diperoleh pada Tabel 1.0 menunjukkan nilai pretest yang dihasilkan pada 20 responden ternyata di atas 40 setelah dilakukan di lakukan pelatihan beberapa tahapan agar dapat melakukan passing bawah dengan baik dan tepat sasaran kemudian dilakukan post test ternyata mengalami peningkatan dalam menembak passing bawah tepat sasaran yang terlihat dari selisih posttest dengan pretest positif antara 2 – 6 dari 20 responden. Kemudian dari 20 responden dihasilkan secara keseluruhan deskripsi statistiknya adalah:

Tabel 2. Hasil Deskripsi Statistik Responden

Nilai	Pretest	Posttest
Rata-rata	48,85	52,45
Median	50,00	53,50
Modus	51	55
Std.Deviasi	3,774	3,252
Nilai Minimal	41	47
Nilai Maksimal	54	57
Jumlah	977	1049

Hasil deskripsi statistik pretest-posttest passing bawah bola voli peserta WIVOK Junior, dihasilkan nilai pretest rata-ratanya adalah 48,85; median 50,00; modus 51; standar deviasi sebesar 3,774; nilai minimal yaitu 41; dan nilai maksimal 54. Sedangkan nilai posttest dengan nilai rata-ratanya sebesar 52,45; median 53,50; nilai modus 55; standar deviasi yaitu 3,252; nilai minimal adalah 47; dan nilai maksimal yaitu 57. Pada nilai rata-rata pada pretest and posttest juga selanjutnya digambarkan dalam diagram adalah:



Grafik 1. Nilai Rata-Rata Pretest-Postest

Terlihat dari gambar diagram batang rata-rata pretest-postesti di atas menunjukkan bahwa adanya peningkatan artinya setelah dilakukan pelatihan dengan beberapa tahapan ternyata ada kemajuan dalam menembak passing bawah bola voli yang tepat sasaran. Dilihat nilai rata pretest sebesar 48,85 menjadi 52,45 pada nilai posttest sehingga selisihnya 3,6 (positif) artinya mengalami peningkatan. Uji prasyarat ini dalam pengujian paired sample t test dengan sampel kecil harus dipenuhi karena ini menjadi tahap awal dalam pengujian sebelum dilakukan pengujian berikut. Untuk mengetahui normal atau tidaknya data yang didapat maka diperlukan uji normalitas. Dalam pengujian yang dilakukan dengan menggunakan metode kolmogorove-smirnov.

Tabel 3. Hasil Pengujian Normalitas

Kelompok	Nilai Asymp.sig	Role of Thumb	Keterangan
Pretest	0,612	> 0,05	Data Normal
Postest	0,513	> 0,05	Data Normal

Terlihat Tabel di atas bahwa nilai asymp.sig pada pretest sebesar $0,612 > 0,05$ dan nilai asymp. pada postest sebesar $0,513 > 0,05$ maka baik pretest maupun postest data sebarannya dianggap normal sehingga dapat dilakukan analisis pengujian selanjutnya. Hasil ini untuk menjelaskan kelompok sampel yang digunakan apakah tergolong kelompok yang homogen atau tidak. Hasil yang baik bila nilai sig. > 0,05 karena data menggunakan kelompok yang homogen. Pengujian ini merupakan tahap terakhir setelah melakukan pengujian prasyarat karena tujuan pengujian ini untuk menentukan perbedaan secara signifikan atau tidak antara kelompok pretest dan postest yang dilakukan.

Tabel 4. Hasil Uji Paired Sampel t-test

Kelompok	Rata-rata	t	Sig.	Keterangan
Pretest-postest Passing Bawah Bola Voli	48,85 52,45	-12,645	0,000	Ada perbedaan signifikan

Terlihat hasil analisis Tabel bahwa dengan nilai rata-rata pretest 48,85 dan nilai postest 52,45 maka terlihat nilai postest lebih besar daripada pretest kemudian dilihat dari

paired sample t test dengan nilai sig. $0,000 < 0,05$ maka dapat diambil kesimpulan bahwa ada perbedaan yang signifikan kelompok pretest dan posttest dalam passing bawah bola voli dengan metode drill pantul.

Tabel 5. Hasil Pengujian Homogeinitas

Kelompok	Levene Statistic	Sig.	Role of Thumb	Keterangan
Pretest – Posttest	0,368	0,548	$> 0,05$	Homogen

Hasil analisis yang disajikan Tabel menggambarkan nilai sig. pada homogenitas pretest-posttest sebesar 0,548 dengan melihat ketentuannya 5% maka nilai sig. $0,548 > 0,05$ maka data kelompok sampel yang digunakan memiliki data yang homogen.

Pembahasan

Dari hasil analisis yang sudah dilakukan menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara pretest dan posttest dalam passing bawah bola voli WIVOK Junior menggunakan drill pantul. Perbedaan yang terjadi adanya peningkatan secara signifikan terlihat nilai rata-rata pretest sebesar 48,85 menjadi 52,45 saat posttest dan nilai sig. $0,000 < 0,05$. Ini menjelaskan bahwa peserta WIVOK Junior sebelum dan sesudah dilakukan treatment ada perbedaan peningkatan sehingga dalam melakukan passing bawah siswa WIVOK Junior perlu ada beberapa treatment yang diperlukan untuk menghasilkan hasil belajar passing bawah bola voli yang lebih. Passing bawah dapat berguna untuk menerima service ball, menerima bola musuh, pengambilan bola saat adanya block atau pantulan dari net, dan penyelamatan bola yang jauh di luar garis.

Ketika bola mengenai kedua tangan sehingga terpantul ke atas lagi, gerakan lengan seperti mengangkat. Kekuatan lengan berperan dalam suksesnya passing bawah. Otot pada trisep dan bicep menjadi landasan dan dorongan saat passing, pada saat melakukan passing bawah, lengan harus kuat. Dikarenakan dalam permainan bola voli, pemain harus mempunyai kapasitas dalam kekuatan lengan yang baik agar dapat mempelajari teknik-teknik yang akan dipelajari. Metode dalam penelitian ini dengan menggunakan latihan drill. Selama proses pembelajaran berlangsung, siswa akan dilakukan treatment dengan metode drill pantul di mana kegiatan ini melakukan hal yang sama secara berulang kali dengan tujuan memperkuat titik fokus dalam ketangkasan dan keterampilannya. Untuk melakukan metode ini siswa akan pelatihan berulang kali dengan metode tersebut untuk membuat posisi lengan dan memperkuatnya. Dan metode ini juga memberikan umpan balik kepada para siswa agar lebih intensif. Selama praktik di lapangan, siswa di perlakukan atau treatment dengan metode drill.

D. Simpulan

Dari analisis hasil dan pembahasan maka di ambil kesimpulan adanya perbedaan ketrampilan passing bawah bola voli dengan metode drill pada siswa WIVOK Junior, dengan melakukan treatment metode drill yang dilakukan lebih dapat meningkatkan keterampilan passing bawah siswa WIVOK Junior sehingga dengan pelatihan yang dijalani dapat dikatakan ada perubahan yang besar.

Daftar Pustaka

- Ali Maksum. (2012). Metodologi Penelitian dalam Olahraga. Surabaya: Unesa University Press.
- Arte, Y. B., Wahyudi, A., & Nasuka, N. (2019). *The Effect of Plyometric Exercise and Arm Muscle Strength on Smash Ability of Pervoba Volleyball Athletes*. *Journal of Physical Education and Sports*, 8(5), 138-144.
- Daniyantara, D. (2018). Pembangunan Olahraga Kota Selong Kabupaten Lombok Timur Ditinjau Dari Sport Development Index. *Jurnal Porkes*, 1(2), 32-36.
- Ginting, R., Pradipta, G. D., Or, M., & Maliki, O. TINGKAT SPORTIVITAS ATLET VOLI UNIVERSITAS PGRI SEMARANG.
- Gazali, N. (2016). Kontribusi kekuatan otot lengan terhadap kemampuan servis atas atlet bolavoli. *Journal of Physical Education Health and Sport*, 3(1), 1-6.
- Hanggara, D., & Ilahi, B. R. (2018). Implementasi Ekstrakurikuler Bola Voli Di Sma N 1, 2 Dan 3 Bengkulu Tengah. *Kinestetik: Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 2(1), 16-22.
- Ikadarny, & Karim, A. (2020). *Kontribusi Koordinasi Mata Tangan, Kekuatan Otot Lengan, dan Keseimbangan Terhadap Kemampuan Passing Bawah Pada Permainan Bola Voli*. *Jendela Olahraga*, 5(1), 59-66.
- Irmansyah, J. (2017). Evaluasi program pembinaan prestasi cabang olahraga bola voli pantai. *Jurnal Keolahragaan*, 5(1), 24-38.
- Khairuddin. (2017). Olahraga Dalam Pandangan Islam. *Jurnal Olahraga Indragiri*.
- Munhamir, M. D. I., Supriyadi, & Sunijantoro, A. G. (2015). Pengembangan pola latihan penyerangan dalam permainan bola voli menggunakan media audio visual pada tim bola voli putri ukm uabv universitas negeri malang.
- Mustofa Kamil (2010). *Model Pendidikan Dan Pelatihan (Konsep Dan Aplikasi)*. Bandung: Alfabeta, Cv.
- Maifa, S. (2021). Analisis Komponen Fisik Terhadap Kemampuan Smash Bola Voli. *Jurnal Porkes*, 4(1), 62-68.
- Niluh. (2018). Analisis Keberhasilan Dan Kegagalan Timnas Bolavoli Putri Pada Asean Games 2018
- Nugroho, R. A., Yuliandra, R., Gumantan, A., & Mahfud, I. (2021). Pengaruh Latihan Leg Press dan Squat Thrust Terhadap Peningkatan Power Tungkai Atlet Bola Voli. *Jendela Olahraga*, 6(2), 40-49.
- Pardijono, dan Hidayat, Taufiq. 2011. *Bola voli*. Surabaya: Unesa University Press.
- Pranopik, M. R. (2017). Pengembangan Variasi Latihan Smash Bola Voli. *Jurnal Prestasi*, 1(1).
- Pakaya, R., Rahayu, T., & Soegiyanto, K. S. (2012). Evaluasi Program Pada Klub Bola Voli Kijang Di Kota Gorontalo. *Journal of Physical Education and Sports*, 1(2).
- Roestiyah. (2012). *Strategi Belajar Mengajar*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Sudjana, Nana. 2011. *Dasar-dasar Proses Belajar Mengajar*. Bandung: Sinar Baru Algensindo. <http://jurnal.untan.ac.id/index.php/jpdpb/article/download/11431/pdf/> diakses pada Januari 2019
- Suryadi, L. E., & Madani, A. (2020). Pengaruh Manipulasi Massage Pada Saat Latihan Teknik Bermain Bola Volli. *Jurnal Porkes*, 3(2), 134-141.
- Saputra, D. I. M., & Gusniar, G. (2019). Meningkatkan hasil belajar passing bawah bola voli melalui bermain melempar bola. *Gelanggang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 3(1), 64-73.
- Yudiana, Y. (2015). Implementasi Model Pendekatan Taktik dan Teknik dalam Pembelajaran Permainan Bola Voli pada Pendidikan Jasmani Siswa Sekolah

Menengah Pertama. *ATIKAN*, 5(1).

Yusmar, A. (2017). Upaya peningkatan teknik permainan bola voli melalui modifikasi permainan siswa kelas X SMA Negeri 2 Kampar. *Jurnal pajar (pendidikan dan pengajaran)*, 1(1), 143-152.