



<https://jurnal.unigal.ac.id/index.php/JKP>

Perbandingan Latihan *Passing* Bawah Bergantian dengan Bermain Terhadap Peningkatan Keterampilan *Passing* Bawah Bola Voli

Eti Sugianti¹, Hendra Rustiawan², dan Risma³

^{1,2,3}Program Studi Pendidikan Jasmani, Universitas Galuh, Ciamis, Indonesia

Email: sugianti_eti@gmail.com

ABSTRACT

This study aims to determine how much influence the training of passing under turns alternates with playing volleyball. Research using experimental method with "pre test post test design". The population and sample of this study were 30 students of SMK Bina Putra Banjar. The research instrument used was the bottom passing test (Nurhasan, 2014). Based on data analysis using SPSS 24, the results of data processing show that alternating underhand passing exercises have a greater effect than underplaying passing exercises on improving underhand passing skills in Bina Putra Banjar Vocational High School students. Suggestion: Exercises to improve underhand passing should use alternate underpassing training methods while underhand passing plays as an alternative exercise with the aim of varying the exercise.

Keywords: Volleyball, Skills, Drills, Underhand Passing.

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa besar pengaruh latihan *passing* bawah bergantian dengan bermain pada cabang olahraga bola voli. Penelitian menggunakan metode eksperimen dengan "*pre test post test design*". Populasi dan sampel penelitian ini adalah siswa SMK Bina Putra Banjar yang berjumlah 30 orang. Instrumen penelitian yang digunakan adalah tes *passing* bawah (Nurhasan, 2014). Berdasarkan analisis data menggunakan SPSS 22, hasil pengolahan data menunjukkan bahwa latihan *passing* bawah bergantian lebih besar pengaruhnya dibandingkan dengan latihan *passing* bawah bermain terhadap peningkatan keterampilan *passing* bawah pada siswa SMK Bina Putra Banjar. Saran: Latihan untuk meningkatkan *passing* bawah sebaiknya menggunakan metode latihan *passing* bawah bergantian sedangkan *passing* bawah bermain sebagai alternatif latihan dengan tujuan adanya variasi latihan.

Kata Kunci: Bola Voli, Keterampilan, Latihan, *Passing* Bawah.

Cara sitasi:

Sugiarti, E. (2022). Perbandingan Latihan *Passing* Bawah Bergantian Dengan Bermain Terhadap Peningkatan Keterampilan *Passing* Bawah Pada Cabang Olahraga Bolavoli. *Jurnal Keolahragaan*, 8(2), 127-136.

Sejarah Artikel:

Dikirim 20 Desember 2022, Direvisi 25 Desember 2022, Diterima. 30 Desember 2022



PENDAHULUAN

Permainan bola voli merupakan cabang olahraga yang digemari di berbagai daerah, begitu pula untuk daerah Banjar dan Ciamis. Permainan bola voli sama seperti olahraga permainan yang lainnya, memerlukan pembinaan serta program latihan yang tersusun dengan baik untuk menguasai berbagai teknik dasar (Rohendi & Rustiawan, 2020). Dengan menguasai teknik dasar yang baik dan benar, terjadinya peningkatan produktivitas serta efektifitas dalam permainan akan memberikan peluang bagi setiap pemain dan tim untuk memenangkan sebuah pertandingan (Saptono, 2013). Keterampilan teknik dalam cabang olahraga permainan beregu merupakan kemampuan melakukan gerakan-gerakan teknik secara efektif dan efisien yang dibutuhkan dalam cabang olahraga yang dimainkannya (Mardian, 2020). Namun tidak cukup dengan penguasaan keterampilan saja, setiap pemain perlu bekerjasama dengan tim untuk menyusun taktik dalam permainan.

Teknik dasar permainan bola voli tentunya mengikuti perkembangan keilmuan terkini yang tengah berkembang. Macam-macam bentuk tes juga mengalami kemajuan yaitu berbasis digital (Suriadi & Dewi, 2020), begitu pula dengan media latihan yang senantiasa berkembang mengikuti kemajuan teknologi (Pratama et al., 2021). Perubahan-perubahan tersebut dilakukan untuk penyempurnaan pada setiap gerakan dan keakuratan dalam peningkatan penguasaan teknik dasar. Teknik dasar bola voli yang dapat dipelajari di antaranya adalah teknik dasar *servis*, *pas (passing)*, *umpan (set-uper)*, *smash*, dan *bendungan* (Saputra & Gusniar, 2019).

Passing merupakan salah satu teknik dasar yang perlu dikuasai oleh setiap pemain. Teknik *passing* ini merupakan langkah awal dalam setiap pola permainan, karena dengan penguasaan teknik ini pemain akan mudah untuk mengoper bola kepada teman dalam satu tim (Suyadi, 2018). Bisa juga digunakan untuk menerima bola dari lawan, mengoper, mengarahkan bola serta mengumpun untuk menyerang lawan (Suharno, 2005). Pada dasarnya latihan teknik *passing* bawah sudah biasa dilakukan dengan cara berhadap-hadapan dan saling melempar bola (Saputra & Gusniar, 2019) (Rahmat & Wahidi, 2018), namun dalam penelitian ini penulis melakukan penelitian pada latihan *passing* bawah secara bergantian, agar para pemain ketika melakukan latihan tidak ada yang diam, semua pemain turut aktif secara bergiliran, serta latihan *passing* bawah secara bergantian merupakan variabel terikat yang akan dijadikan penelitian.

Variabel perbandingan yang ke dua adalah latihan *passing* bawah secara bermain, variabel ini dilakukan dengan kelompok pertama memberikan bola pada daerah lawan, dan begitu sebaliknya kelompok lain memberikan bola pada kelompok yang tadi memberikan bola, namun hal ini perlu diperhatikan bahwa bola harus dimainkan tiga kali sentuh pada masing-masing kelompok hal ini dimaksudkan agar dapat diketahui seberapa besar pengaruhnya pada peningkatan keterampilan *passing* bawah.

Sekolah merupakan tempat pembelajaran yang bersifat formal untuk penyelenggaraan pembinaan aspek kognitif, afektif serta psikomotor (Negeri et al., 2018). Kegiatan ekstrakurikuler yang diselenggarakan oleh sekolah memberikan kesempatan bagi setiap siswa untuk mendapatkan pelatihan serta pembinaan tambahan. Sebelum tergabung dalam kegiatan ekstrakurikuler, siswa diberikan tes kemampuan awal terlebih dahulu untuk mengetahui sejauhmana penguasaan keterampilan teknik dasar bola voli (Lardika & Salam, 2019).

Berdasarkan hasil pengamatan di SMK Bina Putra Banjar selama praktek mengajar bahwa kekurangan yang ada dalam proses pembelajaran pada olahraga bola voli yaitu pada teknik *passing* bawah ketika diberikan baik di dalam mata pelajaran maupun ekstrakurikuler bola voli di SMK Bina Putra Banjar. Banyak siswa dalam melakukan teknik *passing* bawah selalu kurang baik terutama pada pantulan bola yang tidak mengarah ke tujuan yang ditentukan oleh guru, sedangkan teknik *passing* bawah ini merupakan teknik dasar yang harus dimiliki oleh siswa dengan baik, dan yang paling olahraga yang paling memasyarakat di daerah Banjar. Untuk itu tanpa mempunyai kemampuan teknik dasar *passing* bawah dengan baik para siswa tidak akan dapat merasakan permainan bola voli yang baik dan benar.

METODE PENELITIAN

Metode *true eksperimen two group pretest posttest design* digunakan sebagai metode penelitian. Populasi adalah SMK Bina Putra Banjar, dengan siswa kelas IX dengan jumlah siswa adalah 30 orang sebagai sampel. Instrumen penelitian dengan melaksanakan tes *passing* bawah (Nurhasan, 2014). Prosedur dan perlengkapan yang diperlukan dalam pelaksanaan tes keterampilan *passing* bawah adalah sebagai berikut :

1. Alat dan fasilitas yang dibutuhkan
 - a. Lapangan bola voli yang memiliki dinding/tembok.
 - b. Kapur tulis
 - c. Pluit
 - d. Alat tulis.
2. Pelaksanaan tes
 - a. Sampel berdiri di depan dinding berjarak 2-2.5 meter sambil memegang bola.
 - b. Setelah mendengar bunyi pluit, sampel dengan segera memantulkan bola ke dinding lalu diterima dengan teknik *passing* bawah terus menerus.
 - c. Lakukan teknik tersebut sebanyak mungkin selama 60 detik.
 - d. Catatlah hasil skor tersebut sebagai data untuk tes awal dan tes akhir.
3. Gerakan dinyatakan gagal apabila :
 - a. Bola tidak melewati batas ketinggian yang berjarak 3 meter.
 - b. Melakukan teknik *passing* bawah sebelum pluit dibunyikan.
 - c. Sampel melewati batas antara dinding dengan lantai yang berjarak 2 meter.
4. Cara pengambilan skor.
 Untuk pengambilan data tes awal dan tes akhir catatlah jumlah skor sampai bunyi pluit berakhir selama 60 detik, dan dilihat atau dipilih teknik *passing* bawah yang baik berikut ketentuan-ketentuan lain. Serta diperlukan asisten sebanyak dua orang yang bertugas menghitung jumlah teknik *passing* bawah dan sebagai timer.

Penelitian dilaksanakan selama enam minggu, dengan 18 kali jumlah pertemuan. Latihan dilaksanakan selama tiga kali dalam satu minggu yang bertempat di sekolah SMK Bina Putra Banjar. Program dibagi ke dalam tiga bagian yaitu pendahuluan, kegiatan inti dan terakhir adalah penutup.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Bagian ini membahas hasil analisis data secara lengkap berupa grafik, tabel dan serta pembahasan. Hasil dari analisis data merupakan jawaban dari permasalahan yang ditemukan. Penghitungan menggunakan SPSS 22.

Tabel 1
Deskripsi Data Tes Awal *Passing* Bawah
Kelompok *Passing* Bawah Bergantian dan Kelompok *Passing* Bawah Bermain

Kelompok Sampel	N	Rata-Rata	Standar Deviasi	Varians	Skor Terendah	Skor Tertinggi
Kelompok <i>Passing</i> bawah bergantian	15	22.66	3.67	13.52	17	28
Kelompok <i>Passing</i> bawah bermain	15	30.73	6.36	40.49	23	42

Dari tabel 1 dapat diketahui nilai rata-rata tes awal kelompok latihan *passing* bawah bergantian adalah 22.66, dengan standar deviasi 3.67 dan varians 13.52. Sedangkan poin *passing* bawah yang terendah adalah 17 poin sedangkan poin *passing* bawah tertingginya

adalah 28 poin. Nilai rata-rata tes awal untuk kelompok latihan *passing bawah* bermain adalah 30.73 dengan standar deviasi 6.36 dan varians 40.49. Poin *passing* bawah terendah adalah 23 poin sedangkan poin *passing* bawah tertinggi adalah 42 poin.

Tabel 2
Deskripsi Data Tes Akhir *Passing* Bawah
Kelompok *Passing* Bawah Bergantian dan Kelompok *Passing* Bawah Bermain

Kelompok Sampel	N	Rata-Rata	Standar Deviasi	Varians	Skor Terendah	Skor Tertinggi
Kelompok <i>Passing</i> bawah bergantian	15	25.86	3.37	11.41	20	31
Kelompok <i>Passing</i> bawah bermain	15	40.20	6.17	38.17	31	49

Dari tabel 2 dapat diketahui nilai rata-rata tes akhir kelompok latihan *passing bawah* bergantian adalah 25.86, dengan standar deviasi 3.37 dan varians 11.41. Sedangkan poin *passing* bawah yang terendah adalah 20 poin sedangkan poin *passing* bawah tertingginya adalah 31 poin. Nilai rata-rata tes akhir untuk kelompok latihan *passing bawah* bermain adalah 40.20 dengan standar deviasi 6.17 dan varians 38.17. Poin *passing* bawah terendah adalah 31 poin sedangkan poin *passing* bawah tertinggi adalah 49 poin.

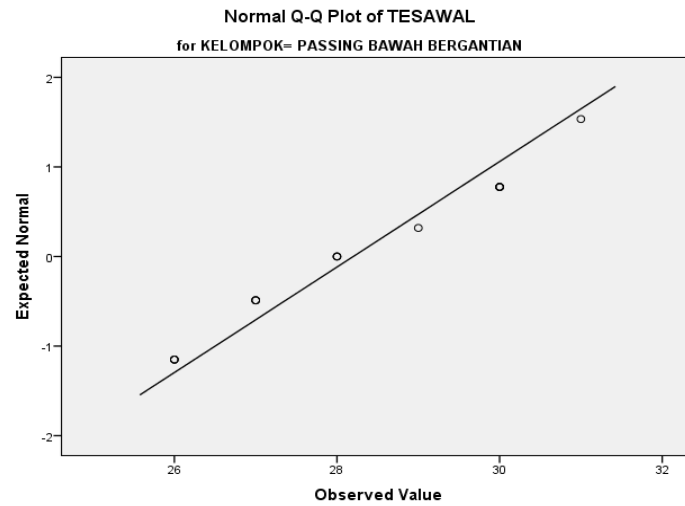
Tabel 3
Uji Normalitas Tes Awal *Passing* Bawah
Kelompok *Passing* Bawah Bergantian Dan Kelompok *Passing* Bawah Bermain

Kelompok	Kolmogorov-smirnov		
	Statistik	df	Sig
Tes Awal			
Kel. lat. <i>Passing</i> bawah bergantian	0.137	15	0.200
Kel. lat. <i>Passing</i> bawah bermain	0.255	15	0.060

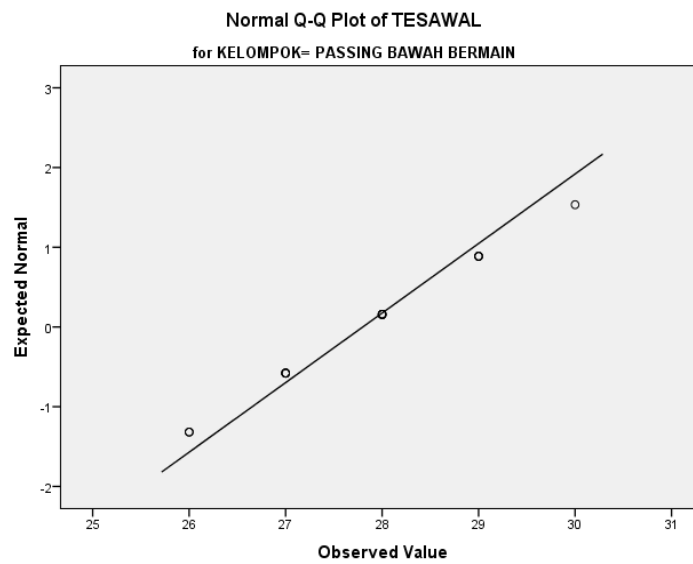
Tabel 4
Uji Normalitas Tes Akhir *Passing* Bawah
Kelompok *Passing* Bawah Bergantian Dan Kelompok *Passing* Bawah Bermain

Kelompok	Kolmogorov-smirnov		
	Statistik	df	Sig
Tes Akhir			
Kel. lat. <i>passing</i> bawah bergantian	0.102	15	0.200
Kel. lat. <i>passing</i> bawah bermain	0.131	15	0.200

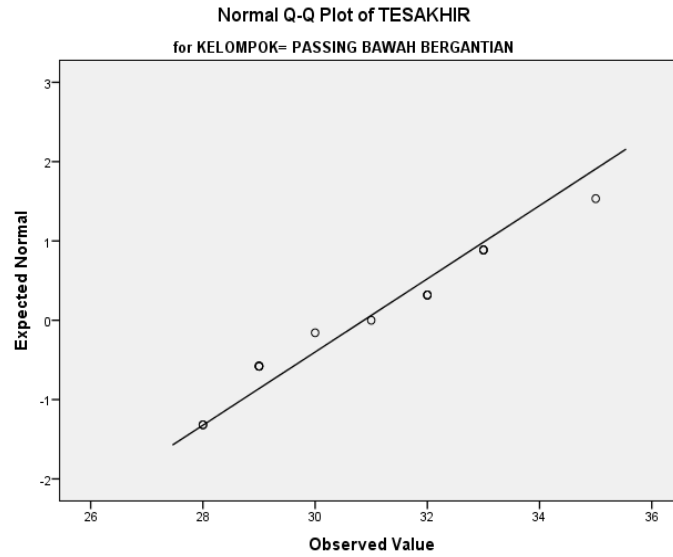
Berdasarkan tabel 3 dan 4 diketahui bahwa keseluruhan nilai signifikansi > 0.05 , maka data *passing* bawah untuk tes awal dan tes akhir pada kedua kelompok berdistribusi normal.



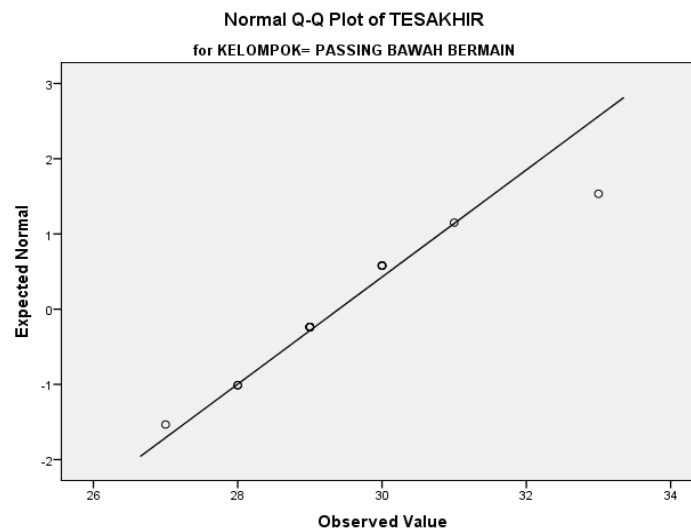
Grafik 1. Hasil Uji Normalitas Tes Awal Kelompok Latihan *Passing* Bawah Bergantian



Grafik 2. Hasil Uji Normalitas Tes Awal Kelompok *Passing* Bawah Bermain



Grafik 3. Hasil Uji Normalitas Tes Akhir Kelompok Latihan *Passing* Bawah Bergantian



Grafik 4 Hasil Uji Normalitas Tes Akhir Kelompok Latihan *Passing* Bawah Bermain

Berdasarkan grafik yang disajikan, dapat diketahui bahwa penelitian dari kelompok latihan *passing bawah* bergantian dan kelompok latihan *passing bawah* bermain baik pada tes awal maupun tes akhir berdistribusi normal karena titik-titik data tersebar di sekitar garis dan mengikuti arah diagonal garis.

Tabel 5
Uji Homogenitas Tes Awal *Passing* Bawah
Kelompok *Passing* Bawah Bergantian Dan Kelompok *Passing* Bawah Bermain

Test of Homogeneity of Variance					
		Levene Statistic	df1	df2	Sig.
tesawal	Based on Mean	8.866	1	28	.056
	Based on Median	2.586	1	28	.119
	Based on Median and with adjusted df	2.586	1	17.451	.126
	Based on trimmed mean	8.601	1	28	.070
tesakhir	Based on Mean	6.769	1	28	.056
	Based on Median	6.618	1	28	.064
	Based on Median and with adjusted df	6.618	1	23.328	.073
	Based on trimmed mean	6.792	1	28	.052

Tabel 5 menunjukkan semua nilai signifikansi > 0.05 maka tes awal dan tes akhir *passing* bawah kedua kelompok sampel memiliki varians yang sama.

Tabel 6
***Paired Sample t-test* Kelompok**

Kelompok Penelitian		Rata-rata	Std. Deviasi	t	dk	Sig. (2-tailed)	Ket
Kelompok <i>Passing</i> bawah bergantian	Tes awal dan tes akhir	2.20	0.56	15.99	14	0.000	Signifikan
Kelompok <i>Passing</i> bawah bermain	Tes awal dan tes akhir	3.20	1.01	12.22	14	0.000	Signifikan

Diketahui nilai probabilitas (Sig.) dari *passing* bawah untuk kedua kelompok *passing bawah* adalah $0.000 < 0.025$, artinya kedua kelompok *passing* bawah memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan keterampilan *passing* bawah pada siswa SMK Bina Putra Banjar.

Tabel 7
Data Hasil Uji Independent Sample T-test
Kelompok *Passing* Bawah Bergantian dan Kelompok *Passing* Bawah Bermain

		Uji Lavense untuk kesamaan Varians		T-test Untuk Kesamaan Rata-rata			Keterangan
		F	Sig	t	dk	Sig. (2-tailed)	
<i>Passing</i> bawah	Asumsi Varians sama	6.20	0.019	-2.20	28	0.036	Signifikan
	Asumsi Varians tidak sama			-2.20	23.995	0.038	Signifikan

Nilai $-t$ hitung $< -t$ tabel ($-2.20 < -2.101$) maka dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan rata-rata peningkatan keterampilan *passing* bawah antara kelompok latihan *passing* bawah bergantian dan *passing* bawah bermain. Dari rata-rata dapat dilihat bahwa kelompok latihan *passing* bawah bergantian memiliki peningkatan keterampilan *passing* bawah yang lebih besar dari pada kelompok latihan *passing* bawah bermain. Berdasarkan hasil pengolahan dan analisis data, secara empirik kelompok *passing* bawah bergantian dan kelompok latihan *passing bawah bermain* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan keterampilan *passing* bawah pada siswa SMK Bina Putra Banjar.

Adanya peningkatan *passing* bawah disebabkan oleh faktor-faktor yang mendukung terhadap keberhasilan pembelajaran atau pelatihan yang dilakukan, seperti penguasaan teknik dasar yang baik. Latihan teknik yang dilakukan secara kontinyu dan bertahap, menghasilkan kesempurnaan teknik dasar. Motivasi yang terjaga, mental yang bagus menunjang keberhasilan dalam peningkatan penguasaan keterampilan *passing*. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pendekatan secara bergantian maupun dengan bermain dapat meningkatkan proses pembelajaran *passing* bawah pada permainan bola voli terbukti dengan adanya peningkatan meskipun hasil dari pengolahan data secara SPSS serie 22 menunjukan bahwa adanya peningkatan namun batas minimal. Hal ini karena proses pembinaan yang kurang lama hanya 1.5 bulan sampai 2 bulan saja.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data yang sudah dijelaskan sebelumnya, penulis menyimpulkan bahwa latihan *passing* bawah bergantian lebih berpengaruh secara berarti dibandingkan dengan latihan *passing* bawah bermain terhadap peningkatan keterampilan *passing* bawah pada siswa SMK Bina Putra Banjar.

REKOMENDASI

Penulis mengajukan beberapa saran sebagai berikut :

1. Dalam melakukan latihan ataupun dalam melakukan pengajaran gerakan *passing* bawah bergantian dengan gerakan *passing* bawah bermain pada tingkat pemula harus diawasi secara ketat oleh pelatih atau guru penjas yang mengetahui benar tentang aturan latihan *passing* bawah yang baik dan benar.
2. Kekuatan otot lengan adalah salah satu faktor di dalam melakukan aktivitas jasmani sehingga teknik yang dilakukan baik dan benar serta efisien, termasuk juga akurasi perkenaan bola dengan lengan.
3. Penjelasan dari guru penjas harus dapat dengan mudah dipahami oleh para siswa, ditambah lagi dengan adanya peragaan baik oleh guru penjas itu sendiri ataupun oleh siswa yang dipilih berdasarkan tingkat kemampuan yang lebih baik.
4. Perlu adanya penelitian lanjutan untuk dijadikan bahan pertimbangan dengan bentuk-bentuk latihan *passing* bawah bergantian yang lain agar wawasan keilmuan dan pengembangan tentang bentuk latihan *passing* bawah semakin banyak, sehingga teknik *passing* bawah bermain dan bergantian tidak dianggap sebagai pelengkap saja dalam bagian dari olahraga namun sebagai salah satu faktor utama sebelum melakukan olahraga permainan bola voli.

UCAPAN TERIMAKASIH

Penulis ucapkan terimakasih kepada pihak sekolah SMKN 4 Banjar yang telah bersedia menjadi bagian dari penelitian yang dilakukan serta memberikan tempat untuk berlatih. Kepada seluruh siswa yang telah dijadikan sampel dalam penelitian.

DAFTAR PUSTAKA

- Lardika, R. A., & Salam, S. (2019). Tinjauan Kemampuan Keterampilan Teknik Dasar Bola Voli pada Siswa Ekstrakurikuler Bola Voli Sman 1 Bunut. *Journal Of Sport Education (JOPE)*, 2(1), 24. <https://doi.org/10.31258/jope.2.1.24-33>
- Mardian, R. (2020). Pengaruh Latihan Mengumpan Ke Dinding Dan Berpasangan Terhadap Keterampilan Passing Bawah Bola Voli. *Jurnal Cerdas Sifa PendidikanSifa Pendidikan*, 9(1), 1–11.
- Negeri, S. M. A., Hari, B., & Indrayana, B. (2018). *UPAYA MENINGKATKAN HASIL BELAJAR PASSING BAWAH PERMAINAN BOLA VOLI MELALUI GAYA MENGAJAR LATIHAN PADA SISWA KELAS X SMA SWASTA DARUL ILMU MURNI KABUPATEN DELI SERDANG TAHUN AJARAN 2017/2018*. 2(2), 227–238.
- Nurhasan, C. (2014). Tes dan Pengukuran Olahraga. In *Tes dan Pengukuran Olahraga*. FPOK UPI.
- Pratama, I. K. D., Lanang, I. G., Parwata, A., & Suwiwa, I. G. (2021). Media Pembelajaran Teknik Dasar Passing Bolavoli Berbasis Video Tutorial. *Jurnal Penelitian Dan Pengembangan Pendidikan*, 5(2), 263–269.
- Rahmat, D., & Wahidi, R. (2018). Metode latihan passing bawah bola voli pada siswa sekolah menengah pertama. *JUARA : Jurnal Olahraga*, 3(2), 96.
- Rohendi, A., & Rustiawan, H. (2020). Kebutuhan Sport Science Pada Bidang Olahraga Prestasi. *Journal Respecs*, 2(1), 1–16.
- Saptono. (2013). Perbedaan Pengaruh Metode Mengajar Reciprocal Dan Self Check Terhadap Peningkatan Keterampilan Teknik Dasar Bolavoli. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 7(2), 111–116.
- Saputra, D. I. M., & Gusniar, G. (2019). Meningkatkan Hasil Belajar Passing Bawah Bola Voli melalui Bermain Melempar Bola. *Gelombang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga (JPJO)*, 3(1), 64–73. <https://doi.org/10.31539/jpjo.v3i1.862>
- Suharno, H. P. (2005). *Teknik Dasar Permainan Bola Voli*. Alfabeta.
- Suriadi, S., & Dewi, R. (2020). Pengembangan Instrumen Tes Passing Bolavoli Berbasis Digital. *Jurnal Prestasi*, 4(1), 9. <https://doi.org/10.24114/jp.v4i1.16821>
- Suyadi, 2018. (2018). Volume VIII , No . 2 , Juli 2018 ISSN : 1979-6943. *Tajdidukasi*.

