

Pengaruh Latihan Peningkatan Ketepatan *Passing* Bawah Dengan Metode *Drill* Pemberian *Smash* Pada Atlet Bolavoli Putra Universitas Negeri Malang

Nanda Maulana P¹, Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Malang

Slamet Raharjo², Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Malang

Olivia Andiana³, Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Malang

Ahmad Abdullah⁴, Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Malang

Info Artikel

Diterima: 25-04-2022
Disetujui: 25-06-2022
Dipublikasikan: 31-07-2022

Kata Kunci:

Passing, Drill, Smash, Ketepatan, Bola Voli

Abstrak

Latihan peningkatan ketepatan merupakan teknik latihan yang dapat meningkatkan ketepatan *passing* bawah bolavoli, pada saat ini atlet bolavoli putra Universitas Negeri Malang akan menghadapi kejuaraan dan perlu melakukan latihan khusus, diantaranya pada teknik *passing* bawah. Penelitian ini memiliki tujuan agar bisa melihat pengaruh latihan peningkatan ketepatan *passing* bawah dengan metode *drill* pemberian *smash* pada atlet bolavoli putra Universitas Negeri Malang. Penelitian ini memakai penelitian eksperimen dengan menggunakan rancangan *one group pretest-posttest design*. Sampel pada penelitian yaitu berjumlah 20 atlet. Latihan ini dilakukan dalam kurun waktu 6 minggu dengan tiga hari dalam seminggu. Tes ketepatan *passing* bawah dilakukan dua kali, yaitu sebelum perlakuan (*pre-test*) dan setelah perlakuan (*post-test*). Hasil uji *paired t test* didapat nilai signifikansi $0,000 < 0,05$, ini berarti ada perubahan dan menunjukkan bahwa H_0 ditolak dan H_1 atau hipotesis diterima. Berdasarkan hasil penelitian, bisa disimpulkan bahwa latihan tersebut dapat mempengaruhi ketepatan *passing* bawah pada atlet bolavoli putra Universitas Negeri Malang.

Abstract

Accuracy improvement training is a training technique that can increase the accuracy of passing under the volleyball, at this time the male volleyball athletes of the State University of Malang will face the championship and need to do special training, including on the lower passing technique. This study aims to be able to see the effect of training to increase the accuracy of lower passing with the drill method of giving smashes to male volleyball athletes, State University of Malang. This study used experimental research using a one group pretest-posttest design. The sample in the study was 20 athletes. This exercise is carried out in a period of 6 weeks with three days a week. The lower passing accuracy test is carried out twice, namely before the treatment (pre-test) and after the treatment (post-test). The results of the paired t test obtained a significance value of $0.000 < 0.05$, this means that there is a change and shows that H_0 is rejected and H_1 or hypothesis is accepted. Based on the results of the study, it can be concluded that the exercise can affect the accuracy of lower passing in male volleyball athletes, State University of Malang.

PENDAHULUAN

Bolavoli merupakan cabang olahraga berprestasi dengan sistem permainan beregu atau tim yang memiliki pola permainan menyerang dan bertahan untuk memperoleh suatu point. Permainan bolavoli sudah berkembang pesat dan diidentifikasi sebagai salah satu cabang olahraga prestasi yang paling banyak disukai di dunia (Perla et al., 2016:4). Bolavoli merupakan olahraga yang awalnya permainan bola yang dimanipulasi dengan tangan dan lengan selama pertandingan (Reavis, 2020:1). *Passing* bawah merupakan bagian awal sentuhan pertama dimulainya dari serangan pertama dalam suatu permainan, karena tehnik tersebut digunakan untuk menerima *service* dan harus benar-benar dikuasai oleh setiap pemain bolavoli (Winarno, 2013:52). Seorang atlet bolavoli dituntut harus memiliki penguasaan tehnik *passing* bawah dengan baik, karena tehnik dasar pertama yang harus dikuasai seorang pemain salah satunya yaitu dengan *passing* bawah. Ada beberapa variasi latihan *passing* bawah, diantaranya latihan peningkatan ketepatan *passing* bawah dengan metode *drill* pemberian *smash*. Latihan peningkatan ketepatan tersebut merupakan latihan yang dapat dilakukan untuk meningkatkan ketepatan seorang atlet bolavoli.

Latihan merupakan faktor utama dalam pencapaian suatu prestasi atau dalam peningkatan suatu kemampuan dan keterampilan teknik dasar dalam suatu cabang olahraga (Susanti et al., 2020:117). Latihan peningkatan ketepatan adalah metode praktis yang banyak digunakan untuk mengembangkan ketepatan bagi seorang atlet agar lebih mudah menguasai *passing* bawah pada saat dilapangan ketika pertandingan berlangsung. Melakukan latihan peningkatan ketepatan merupakan salah satu komponen terpenting dalam permainan bolavoli, karena dapat berpengaruh terhadap penguasaan *passing* bawah seorang atlet bolavoli. Menurut Langga dan Supriyadi (2016:92) “latihan ialah merupakan proses kegiatan olahraga yang dilakukan secara terstruktur dan sistematis.

Drill adalah suatu tindakan atau pembelajaran untuk membantu meningkatkan kemahiran serta keterampilan dan dapat mengembangkan sikap dari kebiasaan (Majid, 2015:214). *Drill* atau yang sering disebut *repetitive drill methode*, termasuk upaya untuk memantapkan suatu keterampilan secara otomatis (Hamalik, 2012:17). Metode *drill* merupakan suatu cara mengajar yang baik untuk menanamkan kebiasaan-kebiasaan tertentu, serta merupakan sarana untuk memperoleh ketangkasan, ketepatan, kesempatan dan keterampilan (Sagla, 2011:217).

Accuracy atau ketepatan dalam konteks bidang olahraga bisa diartikan menjadi suatu keterampilan untuk memfokuskan suatu gerak terhadap suatu tujuan yang dituju (Anam, 2013:79). Ketepatan dalam proses *passing* bawah adalah merupakan keterampilan tehnik seseorang untuk mengarahkan dan mengontrol gerak bebas terhadap ketepatan rangkaian gerakan *passing* bawah yang dilakukan mulai dari gerakan awalan dan sikap pada saat melakukan.

Ada beberapa atlet bolavoli putra Universitas Negeri Malang tersebut yang masih kurang baik pada saat melakukan *passing* bawah, antara lain perkenaan tangan pada bola kurang tepat. Padahal *passing* bawah menjadi senjata utama bagi setiap pemain untuk membangun suatu serangan. Melihat dari kondisi tersebut, peneliti mengambil tema penelitian “Pengaruh Latihan Peningkatan Ketepatan *Passing* Bawah Bolavoli Putra Universitas Negeri Malang”.

METODE

Penelitian memakai penelitian eksperimen melalui rancangan *one group pre-test-post-test design*, yakni kegiatan penelitian dengan pemberian latihan sebelum diberi perlakuan penerapan (*pre-test*) dan sesudah diberi perlakuan penerapan (*post-test*) (Sugiyono, 2017:85). Bisa dilihat jika hasil penerapan akan lebih akurat, karena membandingkan dari kondisi sebelum dan sesudah diterapkan. Latihan yang diberikan pada penelitian untuk meningkatkan ketepatan ini adalah *drill* pemberian *smash*. Sampel yang dipakai pada penelitian ini adalah populasi atau responden lebih atau sama dengan 100 orang maka untuk sampel bisa diambil

sebanyak 10%-15% atau 20%-25% dari populasi atau responden (Arikunto, 2010:134). Maka dari perhitungan diambil 20% yaitu berjumlah 20 orang atlet bolavoli putra Universitas Negeri Malang.

Penelitian dilaksanakan dengan masa waktu 6 minggu dan dilakukan sebanyak 3 kali dalam seminggu. Analisis data yang akan dipakai dalam penelitian ini yaitu uji normalitas yang memakai teknik *Saphiro-Wilk*. Perhitungan untuk uji normalitas dalam penelitian ini memakai bantuan aplikasi *SPSS statistic for windows version 25*. Uji homogenitas memakai teknik *Levene Statistic*. Uji hipotesis memakai uji-t *Paired Sample Test* untuk mengetahui pengaruh dari eksperimen.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Brady's Volley Ball (Brady, 2013:16) merupakan tes untuk mengukur tingkat kemampuan terhadap ketepatan *passing* bawah. Berikut ini adalah data hasil tes *passing* bawah pada atlet bolavoli putra universitas negeri malang. Penelitian ini memakai metode eksperimen melalui rancangan *one group pre-test post-test design* untuk bisa mengetahui adanya pengaruh dari perlakuan yang diterapkan terhadap sampel. Perlakuan yang diterapkan yaitu latihan peningkatan ketepatan *passing* bawah dengan metode *drill* pemberian *smash*. Berikut hasil data tersebut yang didapatkan dari hasil *pre-test* dan *post-test* pada tes ketepatan *passing* bawah.

Berikut ini merupakan hasil penjelasan data *pretest* dan *posttest* yang sudah disajikan dalam bentuk tabel dengan menggunakan instrumen tes *Brady's Volley Ball*.

Tabel 1. Hasil Deskripsi Data Pretest dan Posttest ketepatan passing bawah

Kelompok	Jenis Statistik	Pretest	Posttest
Passing bawah	N	20	20
	Range	7	6
	Minimum	23	27
	Maximum	30	33
	Mean	26,60	29,40
	SD	1,903	1,729

Bersumber pada tabel 1, hasil penjelasan data *pre-test* dan *post-test passing* bawah yang berjumlah 20 pemain. Pada *pre-test* didapatkan *range* atau rentang skor *minimum* dengan skor *maximum* sebesar 7, rentang skor *minimum* 23 sampai skor *maximal* 30, dan diperoleh rata-rata skor dengan hitung sebesar 26,60 sedangkan untuk skor simpangan baku (SD) sebesar 1,903. Data *post-test* didapatkan *range* atau rentang skor *minimum* dengan skor *maximum* sebesar 6, rentang skor *minimum* 27 sampai skor *maximum* 33 dan rata-rata skor hitung sebesar 29,40 untuk skor simpangan baku (SD) sebesar 1,729.

Tabel 3. Hasil Uji Normalitas tes Passing bawah

Variabel		Sig.
Passing bawah	Pre-test	0,239
	Post-test	0,080

Bersumber pada Tabel 3, menunjukan hasil uji normalitas *passing* bawah memakai teknik *Shapiro-Wilk* didapatkan data *pretest* dan *posttest passing* bawah normal. Hal ini dikarenakan pemahaman dari tes *passing* bawah 0,239 *pretest* dan 0,080 *posttest* > 0,05 yang bermakna data tersebut berdistribusi normal. Hasil tes uji normalitas *passing* bawah memakai metode *Shapiro-Wilk* memberikan data untuk *pre-test* dan *post-test passing* bawah yang normal. Hal ini dikarenakan signifikansi tes *passing* bawah 0,239 *pretest* dan 0,080 *posttest* > 0,05. Artinya data tercantum terdistribusi sebagai data normal.

Tabel 4. Rangkuman hasil Uji Homogenitas Tes Passing Bawah

Variabel	Levene Statistic	df ₁	df ₂	sig.
Passing bawah	0,054	1	38	0,817

Berdasarkan Tabel 4 diatas, hasil dari data uji homogenitas *passing* bawah menggunakan teknik *Levene Statistic* didapatkan bahwa menghasilkan data homogen. Hal ini dari tes *passing* bawah menunjukkan nilai sangkutan 0,817 > 0,05 yang dapat dinyatakan bahwa data tersebut mempunyai versi yang homogen.

Tabel 5. Hasil Uji-t Amatan Ulangan (Paired Samples T-test) Passing Bawah

Paired Sample T-test	Df	Sig
Passing bawah	19	0,000

Berdasarkan hasil uji-t *paired sample t-test* tersebut adalah $0,000 < 0,05$, melalui perhitungan yang sudah teruraikan bahwa hasil nilai data uji melalui derajat tersebut adalah $20-1 = 19$. Pada hasil uji tersebut, bahwa pemahaman peningkatan *passing* bawah terlihat dari sig. (2-tailed) yaitu 0,000. Jadi, berdasarkan dari nilai hasil uji t amatan ulangan dapat didapatkan sig. (2-tailed) makin kecil dari 0,05. Kesimpulannya, terdapat selisih yang signifikansi jarak tes awal (*pretest*) dan tes akhir (*posttest*). Dapat disimpulkan bahwa, *drill* pemberian *smash* efektif dan berpengaruh terhadap peningkatan ketepatan *passing* bawah pada Atlet Bolavoli Putra Universitas Negeri Malang.

Passing bawah merupakan bagian teknik dasar yang terpenting dikuasai oleh setiap pemain bolavoli, teknik ini merupakan bagian dari awal serangan pertama dalam sebuah permainan karena dilakukan dan digunakan pada saat menerima *service* dan benar-benar harus dikuasai oleh setiap pemain. pengambilan keputusan *passing* dalam bolavoli penting dilakukan karena sangat menentukan kualitas serangan sebuah tim (Fortes et al., 2020:2). Menurut peneliti *passing* bawah adalah teknik paling dasar yang utama dan sering digunakan dalam boavoli. Peneliti juga sepemikiran dengan yang dikemukakan sebelumnya oleh Ratimiasih (2021:46) bahwa dari berbagai ragam teknik dasar permainan bolavoli yang harus dikuasai salah satunya adalah teknik *passing*.

Pada saat melakukan *passing* bawah terdapat otot-otot di area lengan dan tungkai yang sangat berpengaruh, antara lain Otot-otot dan sendi-sendi yang sangat berpengaruh pada saat melaksanakan *passing* bawah bolavoli, ialah : Otot *Extremitas Superior* : *M.Dektoideus*, *Muscullus Travesius*. Sendi *Extrenitas Superior*: *Artikulatio humeri* (sendi bahu). Sendi *Extremitas inferior*: *artikulasio coxae* (sendi panggul), *artikulasio torsometatarsalia* (sendi kaki), *Artikulasio genu* (sendi lutut). Kemudian pada tulang *Extremitas Superior*: *Femur*, *Fibula*, *Tibia*, *Metatarsal*

Humerus ,*radius*, *ulna*. Tulang *Extremitas Superior*: *Humerus* ,*radius*, *ulna*. (Iskandar, 2013:156).

Ada beberapa variasi latihan *passing* bawah, diantaranya yaitu dengan menggunakan metode *drill* pemberian *smash* pada *passing* bawah bolavoli yang memiliki tujuan untuk meningkatkan ketepatan *passing* bawah, serta variasi tersebut sangat diperlukan guna untukantisipasi terhadap gerakan bola yang sangat sulit di jangkau. Metode latihan *drill* merupakan suatu tehnik kegiatan yang dilakukan pada suatu latihan dengan cara pengulangan secara terus menerus dan yang bertujuan agar melatih dan menyempurnakan suatu keterampilan tersebut menjadi permanen.

Dari hasil data dapat disimpulkan bahwa, pemberian program latihan peningkatan ketepatan *passing* bawah dengan metode *drill* pemberian *smash* dapat memberikan pengaruh terhadap ketepatan *passing* bawah bolavoli putra universitas negeri malang, sehingga latihan ini efektif digunakan pada peningkatan ketepatan *passing* bawah.

Sehingga dari hasil penelitian yang relevan bahwa program latihan peningkatan ketepatan *passing* bawah dengan metode *drill* pemberian *smash* dapat mempengaruhi ketepatan *passing* bawah pada atlet bolavoli putra universitas negeri malang. Berdasarkan hasil uji-t *paired sample t-test* tersebut adalah $0,000 < 0,05$, maka melalui perhitungan yang sudah diuraikan dan didapatkan nilai uji pada derajat $20-1 = 19$. Pada hasil uji ini, pemahaman peningkatan *passing* bawah bisa dilihat dari hasil sig (2-tailed) adalah 0,000. Jadi, pada hasil uji t amatan ulangan tersebut didapatkan sig (2-tailed) lebih kecil dari 0,05. bisa disimpulkan, bahwa ditemukan selisih yang signifikansi mengenai antara tes awal (*pre-test*) dan tes akhir (*post-test*). Berdasarkan hasil tersebut, *drill* pemberian *smash* efektif dan berpengaruh terhadap peningkatan ketepatan *passing* bawah pada Atlet Bolavoli Putra Universitas Negeri Malang.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil hipotesis yang dilakukan oleh peneliti, maka hasil yang

diperoleh dapat disimpulkan sebagai berikut.

Ditemukan pengaruh pemberian perlakuan *drill* pemberian *smash* terhadap peningkatan ketepatan *passing* bawah pada Atlet Bolavoli Putra Universitas Negeri Malang.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, S. (2019). *Dasar-dasar Evaluasi Pendidikan (Edisi Revisi)*.
- Brady, G. F. (2013). Preliminary investigations of volleyball playing ability. *Research Quarterly of the American Association for Health, Physical Education and Recreation*, 16(1), 14–17. <https://doi.org/10.1080/10671188.1945.10761902>
- Fortes, L. S., Freitas-Júnior, C. G., Paes, P. P., Vieira, L. F., Nascimento-Júnior, J. R. A., Lima-Júnior, D. R. A. A., & Ferreira, M. E. C. (2020). Effect of an eight-week imagery training programme on passing decision-making of young volleyball players. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 18(1), 120–128. <https://doi.org/10.1080/1612197X.2018.1462229>
- Iskandar. (2013). Analisis Gerakan Passing Bawah Dalam Permainan Bola Voli Berdasarkan Konsep Biomekanika. *Pendidikan Olahraga*, 2(2), 152. <http://journal.ikipgriptk.ac.id/index.php/olahraga/article/view/233%0Ahttps://journal.ikipgriptk.ac.id/index.php/olahraga/artic>

le/view/233

- Mustafa, P. S., & Roesdiyanto, R. (2021). Penerapan Teori Belajar Konstruktivisme melalui Model PAKEM dalam Permainan Bolavoli pada Sekolah Menengah Pertama. *Jendela Olahraga*, 6(1), 50–56. <https://doi.org/10.26877/jo.v6i1.6255>
- Penelitian, A., & Anam, K. (2013). Pengembangan Latihan Ketepatan Tendangan dalam Sepakbola untuk Anak Kelompok Umur 13-14 Tahun. *Jurnal Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*, 3.
- Perla, M., Moreno, A., García-González, L., Ureã, A., Hernández, C., & del Villar, F. (2016). An intervention based on video feedback and questioning to improve tactical knowledge in expert female volleyball players. *Perceptual and Motor Skills*, 122(3), 911–932. <https://doi.org/10.1177/0031512516650628>
- Ratimiasih, Y. (2021). Pengaruh Latihan Drill dan Berpasangan Terhadap Ketepatan Passing Bawah Pada Bolavoli Putri. *E_SPORT: Jurnal Kesehatan Jasmani , Kesehatan Rekreasi*, 1(2), 45–49. <https://journal.ipm2kpe.or.id/index.php/e-SPORT/article/view/2396>
- Reavis, J. L. (2020). *Practice Device For Improving Volleyball Skills*. 2020.
- Winarno, M. E., Tomi, A., Sugiono, I., & Shandy, D. (2013). *Teknik Dasar Bermain Bolavoli*. Malang: Jurusan Pendidikan Jasmani dan Kesehatan FIK Malang.

