

PENGARUH LATIHAN PASSING BAWAH MENGGUNAKAN SASARAN TEMBOK (*WALL BOUNCE*) DAN PASSING BERPASANGAN MENGGUNAKAN TALI TERHADAP KEMAMPUAN PASSING BAWAH DALAM PERMAINAN BOLA VOLI CLUB PUTRA MONTONG BAAN LOMBOK TIMUR TAHUN 2019

Ali Muhaimi¹, P. Muhammad Yusuf²

¹ Dosen Jurusan Pendidikan Olah Raga Fakultas Pendidikan Olah Raga Dan Kesehatan, IKIP Mataram, Provinsi Nusa Tenggara Barat.

² Dosen Jurusan Pendidikan Olah Raga Fakultas Pendidikan Olah Raga Dan Kesehatan, IKIP Mataram, Provinsi Nusa Tenggara Barat.
Email: alimuhaimin33@gmail.com

ALI MUHAIMIN (2019) dengan judul : “Pengaruh latihan *passing* bawah menggunakan sasaran tembok (*wall bounce*) dan *passing* berpasangan menggunakan tali terhadap kemampuan *passing* bawah dalam permainan bola voli klub putra Montong Baan Lombok Timur Tahun 2019. Skripsi, Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, Institut Keguruan dan Ilmu Pendidikan Mataram.

Abstrak

Penelitian ini dilatar belakangi oleh pemain di klub putra Montong Baan yang masih belum menguasai *passing* bawah dengan baik, cara menerima bola masih belum benar khususnya pada saat bola awalan service musuh, dan program latihan untuk teknik dasar masih kurang. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah melalui latihan menggunakan sasaran tembok (*wall bounce*) dan *passing* berpasangan menggunakan tali dapat meningkatkan kemampuan *passing* bawah dalam permainan bola voli pada pemain di klub putra Montong Baan Lombok Timur Tahun 2019. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah eksperimen, penelitian ini termasuk dalam bentuk *two group pretest-posttest design*. Populasi dalam penelitian ini adalah pemain dalam klub putra Montong Baan berjumlah 10 orang, sedangkan sampelnya menggunakan study populasi di mana penentuan jumlah sampel dengan menggunakan seluruh populasi. Instrumen yang digunakan adalah tes (*wall bounce*) pantulan dinding. Teknik analisis data yang digunakan yaitu analisis statistik dengan pengujian hipotesis. Hasil analisis menunjukkan bahwa : ada pengaruh latihan *passing* bawah menggunakan sasaran tembok (*wall bounce*) dan *passing* berpasangan menggunakan tali terhadap kemampuan *passing* bawah bola voli pada klub putra Montong Baan Lombok Timur Tahun 2019. Dari data uji t dapat dilihat bahwa nilai t-hitung kelompok eksperimen 1 sebesar 7,751 dan t- tabel sebesar 2,132, dan nilai t hitung kelompok eksperimen 2 sebesar 5,517 dan t-tabel sebesar 2,132 maka terdapat perbedaan yang signifikan terhadap kemampuan *passing* bawah. Hasil penelitian dan pembahasan dapat diambil kesimpulan bahwa ada pengaruh latihan *passing* bawah menggunakan sasaran tembok (*wall bounce*) dan *passing* berpasangan menggunakan tali terhadap kemampuan *passing* bawah bola voli pada klub putra Montong Baan Lombok Timur Tahun 2019.

Kata kunci :Pengaruh Latihan *passing* bawah menggunakan sasarn tembok (*wall bounce*) dan *passing* berpasangan menggunakan tali, Bola voli

PENDAHULUAN

Permainan bola voli merupakan salah satu cabang olahraga permainan beregu yang disukai dan digemari setiap individu. Karena permainan bola voli termasuk olahraga yang menarik, menyenangkan dan tidak membutuhkan biaya yang besar sehingga bisa dilakukan dengan mudah. Cukup membutuhkan beberapa teman, bola, net dan lahan kosong yang bisa dijadikan lapangan maka permainan bola voli bisa dilakukan. Permainan bola voli memiliki beberapa bentuk teknik dasar yang perlu dikuasai oleh seorang pemain. Menurut Nuril Ahmadi (2007: 20) "dalam permainan bola voli ada beberapa teknik dasar yang harus dikuasai. Teknik dasar dalam permainan bola voli terdiri atas servis, *passing* bawah, *passing* atas, blok dan smash". Penguasaan teknik dasar sangat penting agar bisa bermain bola voli dengan baik. Tujuan awal dari permainan bola voli adalah bersifat rekreatif untuk mengisi waktu luang, namun seiring dengan perkembangan jaman, bola voli berkembang ke arah tujuan-tujuan lain untuk mencapai prestasi tinggi, mengharumkan nama daerah, bangsa dan negara. Perkembangan permainan bola voli bukanlah secara kebetulan, hal ini dapat dilihat disetiap negara mempunyai organisasi bola voli sebagai wadah untuk membina para atlet, yang kemudian dapat mewakili pertandingan bola voli ditingkat Olympiade. Teknik permainan bola voli adalah bagian dalam permainan dalam melakukannya diuntut aktivitas jasmani. Penguasaan teknik mutlak diperlukan, sebab jika salah teknik maka di anggap melakukan pelanggaran. Jadi penguasaan teknik yang benar sangat menentukan prestasi atau penentu kemenangan. Adapun teknik dasar dalam permainan bola voli meliputi: *smash*, *passing*, *block*, dan *service*.

KAJIAN PUSTAKA

1. Hakikat *Passing*

Passing adalah upaya seorang pemain dengan menggunakan suatu teknik tertentu untuk mengoperkan bola yang dimainkannya kepada teman seregunya untuk dimainkan di lapangan sendiri (Nuril Ahmadi, 2007:22).

Ditambahkan (M. Yunus, 1992:79) menjelaskan bahwa *passing* adalah mengoper bola kepada teman satu regu dengan suatu teknik tertentu, sebagai langkah awal untuk menyusun pola serangan kepada lawan.

2. Hakikat *Passing* bawah

Menurut Barbara L. Viera (2004: 19), *passing* bawah atau operan lengan bawah merupakan teknik dasar bola voli yang harus dipelajari lebih tegasnya Barbara mengatakan bahwa "Operan ini biasanya menjadi teknik pertama yang digunakan tim bila tidak memegang servis. Operan ini digunakan untuk menerima servis, menerima spike, memukul bola setinggi pinggang ke bawah dan memukul bola terpantul di net" Menurut Nuril Ahmadi (2007: 23) mengatakan ada beberapa tahap dalam melakukan *passing* bawah yaitu :

- a. Persiapan
 - 1.) Bergerak ke arah datangnya bola dan atur posisi tubuh.
 - 2.) Gengam jari tangan.
 - 3.) Kaki dalam posisi meregang dengan santai, bahu terbuka lebar.
 - 4.) Tekuk lutut, tahan tubuh dalam posisi rendah.
 - 5.) Bentuk landasan dengan tangan.
 - 6.) Sikut terkunci.
 - 7.) Lengan sejajar dengan paha.
 - 8.) Pinggang lurus.
 - 9.) Pandangan ke arah bola
- b. Pelaksanaan
 - 1.) Terima bola di depan badan.
 - 2.) Kaki sedikit diulurkan.
 - 3.) Berat badan dialirkan ke depan.
 - 4.) Pukullah bola jauh dari badan.
 - 5.) Pinggul bergerak ke depan.
 - 6.) Perhatikan bola saat menyentuh lengan. Perkenaan pada lengan bagian dalam pada permukaan yang luas di antara pergelangan tangan dan siku.
- c. Gerak Lanjutan
 - 1.) Jari tangan tetap digenggam.
 - 2.) Siku tetap terkunci.
 - 3.) Landasan mengikuti bola ke sasaran.
 - 4.) Pindahkan berat badan ke sasaran.

5.) Perhatikan bola bergerak ke sasaran.

Rancangan Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode eksperimen. Metode yang menggunakan suatu gejala yang disebut latihan. Dengan latihan yang diberikan tersebut akan terlihat hubungan sebab akibat sebagai pengaruh dari pelaksanaan latihan. Metode eksperimen dengan *matched by subjects* yang disingkat M-S adalah pemisahan pasangan-pasangan subjek masing-masing ke grup kontrol dan ke grup eksperimen secara otomatis akan menyeimbangkan ke dua grup itu.

Menurut Sutrisno Hadi (2000 : 260) bahwa “tiap-tiap eksperimen pada akhirnya harus membandingkan sedikitnya dua kelompok atau lebih menjadi kegiatan utama dalam penyelidikan-penyelidikan ilmiah”.

Metode eksperimen adalah kegiatan yang meliputi tes awal, pemberian latihan, dan tes akhir. Untuk lebih jelasnya dapat digambarkan dengan rancangan sebagai berikut :

Kelompok	Pretest	Perlakuan	Posttest
Eksperimen 1	O1	X1	O2
Eksperimen 2	O1	X2	O2

Gambar 3.1. Tabel *pretest – posttest control group design*. Sumber : Sugiyono (2001 : 64)

Keterangan :

O1 : *Pretest* yang dilaksanakan pada kelompok eksperimen

O2 : *Posttest* yang dilakukan pada kelompok eksperimen

X1 : *Treatment*. Latihan sasaran tembok (*wall bounce*)

X2 : *Treatment*. Latihan menggunakan tali.

Selanjutnya, populasi dalam penelitian ini adalah pemain di club bola voli putra Montong Baan Lombok Timur Tahun 2019 berjumlah 10 orang, Metode penentuan sampel pada penelitian ini adalah menggunakan metode study populasi. Study populasi adalah penentuan jumlah sampel dengan menggunakan seluruh populasi. Pada penelitian ini sampel yang digunakan adalah keseluruhan populasi pemain di klub bola voli putra Montong Baan

Lombok Timur Tahun 2019 berjumlah 10 orang.

Lebih lanjut, tehnik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes yang di gunakan dalam penelitian ini adalah tes kemampuan *passing* bawah ,sebelum dan sesudah latihan *passing* bawah dengan pantul dinding.

Teknik dokumentasi dalam penelitian ini digunakan untuk memperoleh data melalui catatan yang bersifat kuantitatif, data ini dapat bersifat pribadi atau pengalaman yang ditulis oleh subjek, data yang diperoleh dari pengamatan langsung yang diperkuat oleh peneliti dengan menggunakan teknik dokumentasi dalam mengumpulkan data. Dokumentasi diperlukan dalam penelitian kuantitatif, karena menghasilkan deskriptif yang berharga dan digunakan untuk mengolah segi-segi subjektif dan hasil yang dianalisa

secara induktif. Metode dokumentasi ini peneliti untuk mendapatkan data tentang jumlah anggota dan nama-nama Pemain pada klub voli putra Montong Baan Lombok Timur Tahun 2019.

Adapun analisis data tersebut menggunakan rumus t-test yang sebelumnya harus di ketahui perbedaan mean dengan menggunakan rumus :

$$MD = \frac{|\sum D|}{N}$$

Keterangan:

MD : Mean difference

$\sum D$: Jumlah perbedaan dari masing masing pasangan subyek

N : jumlah subyek

maka nilai t dapat di cari dengan menggunakan rumus t-test yaitu :

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

Keterangan:

MD : Mean different

$\sum D^2$: deviasi individu dari MD

N : Jumlah sampel

(Sumber: Sutrisno Hadi, 2000:445)

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Data-data yang diperoleh dalam pelaksanaan penelitian ini adalah data-data dari hasil latihan *passing* bawah menggunakan sasaran tembok (*wall bounce*) dan *passing* berpasangan menggunakan tali sebagai variabel bebas serta kemampuan *passing* bawah dalam permainan bola voli klub putra montong baan sebagai variabel terikat.

Selanjutnya untuk mengetahui apakah ada pengaruh latihan *passing* bawah menggunakan sasaran tembok (*wall bounce*) dan *passing* berpasangan menggunakan tali terhadap kemampuan *passing* bawah dalam permainan bola voli pada subyek penelitian ini.

Table 4.2 Hasil (*pre test*) kelompok 1

No	Nama	Skor			Total 2 skor terbaik	Rata-rata
		1	2	3		
1	Lalu Mario sigit bahtiar	31	30	35	66	33,00
2	Lalu Hadi rahmatullah	30	28	34	64	32,00
3	Lalu Wiradanil, S.Pd	30	37	33	70	35,00
4	Lalu Irwan kumiadi	30	29	36	66	33,00
5	Lalu Dendhy s.vierginata	31	34	36	70	35,00

Table 4.3 Hasil (*pre test*) kelompok 2

No	Nama	Skor			Total 2 skor terbaik	Rata-rata
		1	2	3		
1	Lalu Destara	35	37	20	72	36,00
2	Lalu Adi guna ramdhani	30	36	30	66	33,00
3	Lalu Alfiantoro kusuma putra	36	38	38	76	38,00
4	Lalu Wira sakti	36	35	36	72	36,00
5	Lalu Muhamad sindarmawa	35	30	37	72	36,00

Table 4.5 Hasil (*post test*) kelompok 1

No	Nama	Skor			Total 2 skor terbaik	Rata-rata
		1	2	3		
1	Lalu Destara	41	39	41	82	41,00
2	Lalu Adi guna ramdhani	38	30	42	80	40,00
3	Lalu Alfiantoro kusuma putra	44	30	40	84	42,00
4	Lalu Wira sakti	42	30	34	76	38,00
5	Lalu Muhamad sindarmawa	40	38	44	84	42,00

Table 4.6 Hasil (*post test*) kelompok 2

No	Nama	Skor			Total 2 skor terbaik	Rata-rata
		1	2	3		
1	Lalu Mario sigit bahtiar	42	38	35	80	40,00
2	Lalu Hadi rahmatullah	37	35	39	76	38,00
3	Lalu Wiradanil, S.Pd	42	40	43	85	43,00
4	Lalu Irwan kumiadi	38	37	38	76	38,00
5	Lalu Dendhy s.vierginata	39	39	38	78	39,00

Uju hipotesis

Hipotesis yang dirumuskan dalam proses penelitian ini adalah hipotesis alternative Ha (kerja) yang menyatakan bahwa “Ada pengaruh latihan *passing* bawah menggunakan sasaran tembok (*wall bounce*) dan *passing* berpasangan menggunakan tali terhadap kemampuan *passing* bawah bola voli pada klub putra Montong Baan Lombok Timur tahun 2019”, Hipotesis Ho (nihil) untuk membuktikan apakah hipotesis tersebut terbukti kebenarannya, maka hipotesis kerja tersebut harus dirubah dulu menjadi hipotesis nol sehingga hipotesisnya berbunyi “Ada pengaruh latihan *passing* bawah menggunakan sasaran tembok (*wall bounce*) dan *passing* berpasangan menggunakan tali terhadap kemampuan *passing* bawah bola voli pada klub putra Montong Baan Lombok Timur tahun 2019”.

Dengan kriteria pengujin adalah, apabila $t\text{-hitung} < t\text{-tabel}$ maka hipotesis nihil (H_0) diterima dan hipotesis alternative (H_a) ditolak. Sedangkan $t\text{-hitung} > t\text{-tabel}$, maka hipotesis nihil (H_0) ditolak dan hipotesis alternative (H_a) diterima.

Menguji nilai t

Berdasarkan hasil perhitungan t-test maka t-hitung untuk kelompok 1 yaitu 7,751 dan kelompok 2 yaitu 5,517 yang di bandingkan dengan t-tabel pada taraf signifikan 5% pada derajat kebebasan $n-1$ ($5-1=4$ yaitu 2.132 sehingga dapat di simpulkan bahwa “ada pengaruh latihan *passing* bawah menggunakan sasaran tembok (*wall bounce*) dan *passing* berpasangan menggunakan tali terhadap kemampuan *passing* bawah pada klub bola voli putra Montong Baan Lombok Timur tahun 2019.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian maka dapat diambil beberapa kesimpulan di antaranya :

1. Terdapat pengaruh latihan *passing* bawah menggunakan sasaran tembok (*wall bounce*) terhadap kemampuan *passing* bawah dalam permainan bola voli klub

putra Montong Baan Lombok Timur tahun 2019.

2. Terdapat pengaruh latihan *passing* bawah menggunakan tali dengan *passing* berpasangan terhadap kemampuan *passing* bawah dalam permainan bola voli klub putra Montong Baan Lombok Timur tahun 2019

SARAN

Saran yang dapat peneliti berikan terkait hasil penelitian sebagai berikut :

1. Pelatih bola voli putra Montong Baan Lombok timur dapat menerapkan latihan *passing* bawah menggunakan sasaran tembok (*wall bounce*) sebagai upaya untuk meningkatkan kemampuan *passing* bawah para pemainnya. Di samping itu pada dasarnya latihan *passing* bawah bawah menggunakan tali dengan *passing* berpasangan dapat dilakukan sebagai variasi lain agar pemain tidak merasa bosan dengan program latihan yang ada. Namun jika mengacu pada hasil penelitian maka latihan *passing* bawah menggunakan sasaran tembok (*wall bounce*) hendaknya lebih di prioritaskan.
2. Untuk peneliti yang akan datang dapat menggunakan hasil penelitian ini sebagai bahan acuan khususnya bagi penelitian sejenis. Peneliti yang akan datang di harapkan dapat mengembangkan metode latihan lain untuk meningkatkan kemampuan teknik dasar pemain dalam bola voli khususnya kemampuan *passing*.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmadi, Nuril. (2007: 20). *Panduan Olahraga Bola Voli*. Surakarta : Era Pustaka Utama
- Ahmadi, Nuril. (2007: 22). *Panduan Olahraga Bola Voli*. Surakarta : Era Pustaka Utama
- Arikunto, (2015). Hipotesis penelitian. Dalam Diansyah, skripsi (hal. 27). Semarang : Universitas Negeri Malang.
- L. Viera (2004: 19). *Bola voli tingkat pemula*. Jakarta: PT Raja Grafindo Utama Slameto.
- M yunus, (1992: 79) *Olahraga pilihan bola voli* . Jakarta : Depdikbud
- Sugiono, (2001 : 64) instrume penelitian, dalam metodologi penelitian pendidikan. Bandung: alfabeta
- Sugiyono (2015: 117,118) sampel penelitian. Dalam metode penelitian, Bandung: Alfabeta.
- Suharno, (1981). Ilmu Coching umum. Yogyakarta: IKIP Yogyakarta
- Sutrisno Hadi, (2000 : 260), Metodologi penelitian, Yogyakarta: Andi Yogyakarta.