

PENGARUH LATIHAN PASSING BAWAH MENGGUNAKAN TALI DAN SASARAN TERHADAP KETERAMPILAN PASSING BAWAH PADA PEMAIN BOLA VOLI PUTRA PEMBINAAN PRESTASI PKO FKIP UTP SURAKARTA

Widagdo¹, Wisnu Mahardika², Danang Adhi Kusuma³, Rustam yuliyanto⁴

sosrowidagdo@gmail.com¹

Universitas Tunas Pembangunan Surakarta

ABSTRAK

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui: (1) Untuk mengetahui pengaruh latihan passing bawah menggunakan tali terhadap peningkatan keterampilan passing bawah bola voli putra pembinaan prestasi Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan Surakarta. (2) Untuk mengetahui pengaruh latihan passing bawah menggunakan sasaran terhadap peningkatan keterampilan passing bawah bola voli putra pembinaan prestasi Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan Surakarta. (3) Untuk mengetahui Perbedaan efektivitas antara pengaruh latihan passing bawah menggunakan tali terhadap peningkatan keterampilan passing bawah bola voli putra pembinaan prestasi Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan Surakarta.

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah quasi eksperimen. Kegiatan percobaan yang diawali dengan memberikan perlakuan kepada subjek yang diakhiri dengan suatu bentuk tes guna mengetahui pengaruh perlakuan yang telah diberikan dalam program latihan merupakan definisi penelitian eksperimen. Sedangkan rancangan yang digunakan yaitu *Pretest-Posttest Design*.

Berdasarkan analisis data dan pengujian hipotesis yang telah dilakukan, maka simpulan yang dapat diperoleh adalah: (1) Ada pengaruh yang signifikan antara latihan metode tali terhadap kemampuan passing bawah pada permainan bola voli mahasiswa PP UTP Surakarta. Dari hasil tersebut menunjukkan bahwa t hitung sebesar $4,899 > t$ tabel $1,753$, atau jika di bandingkan taraf signifikasinya $0,00 < 0,05$ (2) Ada pengaruh yang signifikan antara latihan metode sasaran terhadap kemampuan passing bawah pada permainan bola voli mahasiswa PP UTP Surakarta. Dari hasil tersebut menunjukkan bahwa t hitung sebesar $5,377 > t$ tabel $1,753$, atau jika di bandingkan taraf signifikasinya $0,00 < 0,05$ (3) Tidak ada perbedaan yang signifikan antara latihan dengan metode tali dan latihan dengan metode sasaran terhadap kemampuan passing bawah bola voli mahasiswa PP UTP Surakarta dilihat dari hasil uji t menggunakan *spss.17 for windows* menunjukkan bahwa nilai sig. (2-tailed) sebesar $0,079$ atau $> 0,05$

Kata Kunci: Bola voli, Passing bawah, Latihan dengan sasaran dan tali

PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani adalah sarana olahraga bagi anak-anak, dewasa maupun orang tua. Dengan tujuan agar mendapatkan kebugaran jasmani yang baik bagi kesehatan tubuh, kemampuan psikomotorik dan motorik terhadap kehidupan sehari-hari.

Sedangkan pendidikan jasmani adalah sarana untuk mendidik anak agar kemampuan psikomotor dan motoriknya meningkat dalam melakukan aktifitas fisik, agar tercapai keadaan yang sehat jasmani dan rohani. Aktivitas jasmani bukan hanya melalui olahraga dan permainan olahraga yang menjadikan pengalaman dalam proses pembelajaran. Aneka aktifitas jasmani atau gerakan tubuh sangat bermanfaat dalam mengembangkan kepribadian anak secara menyeluruh.

Pendidikan jasmani harus memenuhi setiap kebutuhan anak yang berbeda-beda, karena setiap anak memiliki kepribadian, karakter fisik, mental dan sosial yang berbeda-beda. Sasaran dari pendidikan jasmani ini adalah keseluruhan anak tanpa terkecuali anak yang berbakat saja, yang sedang, serta yang kurang dalam pendidikan umumnya ataupun di bidang jasmani pada khususnya. Semua anak berhak memperoleh pendidikan jasmani yang layak sesuai dengan ketentuan yang ada.

Tujuan yang utama dimana olahraga sebagai alat pendidikan, seperti halnya permainan bola voli yang sudah masuk dalam mata kuliah dan pembinaan prestasi yang ada didalam Universitas Tunas Pembangunan Surakarta, yang sering kali dimanfaatkan mahasiswa dalam mempertahankan kondisi fisik yang baik dan meningkatkan prestasi dalam bidang permainan bola voli melalui latihan rutin yang dijadwalkan dalam pembinaan prestasi dan mata kuliah yang ditempuh oleh mahasiswa tersebut.

Penguasaan teknik passing bawah yang dimiliki pembinaan prestasi bola voli UTP yang belum baik, hal ini dapat dilihat dari berbagai kejuaraan yang telah dilalui, proses latihan yang dilakukan serta dalam pengamatan yang dilakukan oleh pembina dan pelatih dalam setiap sesi latihan pembinaan prestasi yang dilakukan dalam metode latihan yang dijalankan perlu adanya pengembangan model dan modifikasi alat latihan yang menunjang keberhasilan dan peningkatan teknik passing bawah yang dilakukan oleh atlet pembinaan prestasi bola voli UTP.

KAJIAN TEORI

Permainan bola voli adalah permainan bola besar yang dimainkan oleh 2 tim yang masing-masing tim terdiri dari 6 pemain, dengan cara bermain melambungkan bola melewati net untuk memperoleh poin kemenangan. Dalam permainan bola voli sendiri terdiri dari beberapa teknik diantaranya adalah teknik servis, passing, smash, dan blok. (Jill & Laura, 2004)

Teknik dasar passing bawah, yang bertujuan agar mendapatkan keterampilan passing bawah yang baik (Rahmat & Wahidi, 2018), terdapat berbagai macam latihan yang bisa dilakukan oleh pemain dalam meningkatkan teknik dasar passing bawah salah satunya adalah sebagai berikut : Latihan menggunakan tali, ini dilakukan dua orang berpasangan. Kemudian testi melakukan *passing* bawah melewati tali yang direntangkan dengan ketinggian tertentu. Dalam pelaksanaannya testi sebelum melakukan latihan diberikan pemanasan.

Adapun teknik pelaksanaannya yaitu : testi berdiri menghadap pasangannya sebagai pelempar dan penangkap bola atau sebagai penyaji, dengan jarak 3 meter sampai dengan 5 meter. Di hadapan mereka adalah tali yang direntangkan dengan diikat oleh dua tiang dengan ketinggian tertentu yaitu 2,43 m sebagai ukuran tinggi netbola voli putra. Penyaji memegang bola menunggu aba-aba atau instruksi. Pada saat peluit ditiup penyaji melemparkan bola ke testi yang bolanya dilewatkan di atas tali dan testi mengembalikan bola ke penyaji lewat atas tali dengan teknik *passing* bawah, bola dioperkan lagi kepada pasangannya. Pelaksanaannya dengan perhitungan frekuensi lamanya waktu dan set yang sudah ditentukan.

Keuntungan dari latihan ini adalah siswa tidak mudah jenuh, karena latihan ini mirip bermain bola voli yang sesungguhnya. Sedangkan kelemahannya adalah kejegan bola sulit diantisipasi. Apalagi jika pasangannya jelek dalam melakukan *passing* bawah maka akan mempengaruhi latihan ini.

Sikap permulaan, mahasiswa memegang bola dengan kedua tangan menghadap tembok sasaran, pelaksanaannya bola dilemparkan atau dipantulkan ke tembok dan pantulannya berusaha untuk di *passing* ke tembok sasaran lagi, demikian seterusnya. Bila bola melenceng atau tidak dapat di *passing* maka bola diambil dan dilemparkan atau dipantulkan lagi ke tembok sasaran dan di *passing* lagi secara berulang-ulang. Untuk memperoleh hasil peningkatan yang signifikan dengan metode latihan yang dilakukan. (Hidayat, Riyanto, & Rosman, 2018)

Keuntungan latihan ini adalah mudah mengantisipasi bola, karena tidak terpancang oleh teman pasangannya dan mudah untuk mengukur kejegan bola pantul sedangkan kelemahannya karena tembok benda mati maka bila sudut datangnya bola tidak tepat maka hasil pantulannya juga tidak tepat. (Hamzah, Ginanjar, & Setiawan, 2019). Berlatih secara sistematis dan melalui pengulangan-pengulangan yang konstan,

maka organisasi-organisasi mekanisme neurofisiologis kita akan menjadi bertambah baik, gerakan-gerakan yang semula sukar dilakukan lama-kelamaan akan merupakan gerakan-gerakan yang otomatis dan reflektif (Harsono, 2015). Pengertian latihan yang dikemukakan tiga ahli tersebut pada prinsipnya mempunyai pengertian yang hampir sama, sehingga dapat disimpulkan bahwa, latihan (*training*) merupakan proses kerja atau berlatih yang sistematis dan kontinyu, dilakukan secara berulang-ulang dengan beban latihan yang semakin meningkat.

Latihan yang sistematis adalah program latihan direncanakan secara matang, dilaksanakan sesuai jadwal menurut pola yang telah ditetapkan, dan evaluasi sesuai dengan alat yang benar. Penyajian materi harus dilakukan dari materi yang paling mudah ke arah materi yang paling sukar, dari materi yang sederhana mengarah kepada materi yang paling kompleks.

Menurut (Harsono, 2015) “Latihan jangka panjang kurang lebih 8-10 tahun yang dilakukan secara kontinyu, bertahap, meningkat dan berkesinambungan diperlukan untuk mencapai prestasi puncak dalam olahraga. Siklus jangka panjang ini dibagi menjadi tahapan-tahapan latihan yaitu: 1) Tahapan latihan persiapan, lamanya kurang lebih 3-4 tahun; 2) Tahapan latihan pembentukan, lamanya kurang lebih 2-3 tahun; 3) Tahap latihan pematapan, lamanya kurang lebih 2-3 tahun; dan 4) Golden Age atau usia keemasan, sebagai sasaran puncak pembinaan”.

Latihan harus dilakukan secara berulang-ulang, maksudnya latihan harus dilakukan minimal tiga kali dalam seminggu. Dengan pengulangan ini diharapkan gerakan yang pada saat awal latihan dirasakan sukar dilakukan, pada tahap-tahap berikutnya akan menjadi lebih mudah dilakukan.

Beban latihan harus meningkat maksudnya, penambahan jumlah beban latihan harus dilakukan secara periodik, sesuai dengan prinsip-prinsip latihan, dan tidak harus dilakukan pada setiap kali latihan, namun tambahan beban harus segera dilakukan ketika atlet merasakan latihan yang dilaksanakan terasa ringan.

Tujuan dari latihan olahraga prestasi yaitu mencapai prestasi yang semaksimal mungkin. Untuk mencapai prestasi yang tinggi harus dilakukan latihan secara sistematis dan terprogram. Tujuan latihan dapat tercapai secara maksimal jika dalam latihan diterapkan prinsip-prinsip latihan yang baik dan tepat. Adapun tujuan prinsip latihan yaitu, Agar pemberian dosis latihan dapat dilaksanakan secara tepat dan tidak

merusak atlet. Prinsip latihan Prinsip latihan merupakan garis pedoman yang hendaknya dipergunakan dalam latihan yang terorganisir dengan baik Agar tujuan latihan dapat dicapai secara optimal, hendaknya diterapkan prinsip-prinsip latihan yang baik dan tepat. (Yusmar, 2017)

Prinsip latihan pada dasarnya merupakan pedoman yang digunakan dalam latihan yang terorganisir secara baik dan teratur agar tujuan latihan dapat tercapai. Jika dalam latihan berpedoman prinsip latihan yang baik, maka sangat penting agar pemberian dosis latihan tepat. Pemberian dosis latihan yang tepat dalam latihan, maka tujuan latihan akan tercapai sesuai yang diharapkan. Menurut (Muryadi, 2017) “latihan yang bermutu adalah:

1. Apabila latihan dan dril-dril yang diberikan memang benar-benar bermanfaat dan sesuai dengan kebutuhan atlet.
2. Apabila koreksi-koreksi yang konstruktif sering diberikan.
3. Apabila pengawasan dilakukan oleh pelatih sampai ke detail-detail gerakan.
4. Apabila prinsip-prinsip overload diterapkan baik dalam segi fisik, teknik, maupun mental atlet.

METODE

Penelitian yang digunakan ini adalah penelitian eksperimen dengan rancangan *pretest-posttest design*. Subyek Penelitian adalah Pemain bola voli putra pembinaan prestasi Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan Surakarta.

HASIL PENELITIAN

Penelitian ini menyajikan beberapa data, yaitu data *pre-test* dan data *post-test* meliputi data servis bawah dengan metode tali dan data servis bawah dengan metode sasaran, kesemua data tersebut masing-masing didapatkan dari kelas kontrol dan kelas eksperimen. Hasil *pre-test* passing menggunakan metode tali didapatkan skor rata-rata sebesar 4,53 median 5, dan modus 5 hal ini senada dengan hasil *pre-test* passing menggunakan metode sasaran didapatkan rata-rata skor yang diperoleh 4,53 median 5, dan modus 5. Hasil *post-test* passing menggunakan metode tali didapatkan skor rata-rata

sebesar 6,8 median 7, dan modus 7 sedangkan hasil *post-test* pasing menggunakan metode sasaran didapatkan rata-rata skor yang diperoleh 5,93 median 6, dan modus 5.

Dari hasil analisis data menggunakan *spss.17 for widows* menunjukkan t hitung sebesar 4,899 dengan nilai sig. 0,00. Dari hasil tersebut menunjukkan bahwa t hitung sebesar $4,899 > t$ tabel 1,753, atau jika di bandingkan taraf signifikasinya $0,00 < 0,05$ yang berarti bahwa H_0 ditolak dan menerima H_1 maknanya ada pengaruh yang signifikan antara latihan metode tali terhadap kemampuan pasing bawah pada permainan bola voli mahasiswa PP UTP Surakarta.

Model Summary^a

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.805 ^a	.649	.622	.457

a. Predictors: (Constant), Post-~~metode tali~~
b. Dependent Variable: Pre-~~metode tali~~

ANOVA^b

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	5.016	1	5.016	23.998	.000 ^a
	Residual	2.717	13	.209		
	Total	7.733	14			

a. Predictors: (Constant), Post-~~metode tali~~
b. Dependent Variable: Pre-~~metode tali~~

Coefficients^c

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	1.315	.667		1.971	.070
	Post- metode tali	.473	.097	.805	4.899	.000

a. Dependent Variable: Pre-~~metode tali~~

Dari hasil analisis data menggunakan *spss.17 for widows* menunjukkan t hitung sebesar 5,377 dengan nilai sig. 0,00. Dari hasil tersebut menunjukkan bahwa t hitung sebesar $5,377 > t$ tabel 1,753, atau jika di bandingkan taraf signifikasinya $0,00 < 0,05$ yang berarti bahwa H_0 ditolak dan menerima H_1 maknanya ada pengaruh yang signifikan antara latihan metode sasaran terhadap kemampuan pasing bawah pada permainan bola voli mahasiswa PP UTP Surakarta.

Model Summary^a

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.805 ^a	.649	.622	.457

a. Predictors: (Constant), Post-~~metode tali~~
b. Dependent Variable: Pre-~~metode tali~~

ANOVA^b

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	5.016	1	5.016	23.998	.000 ^a
	Residual	2.717	13	.209		
	Total	7.733	14			

a. Predictors: (Constant), Post-~~metode tali~~
b. Dependent Variable: Pre-~~metode tali~~

Coefficients^c

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	1.315	.667		1.971	.070
	Post- metode tali	.473	.097	.805	4.899	.000

a. Dependent Variable: Pre-~~metode tali~~

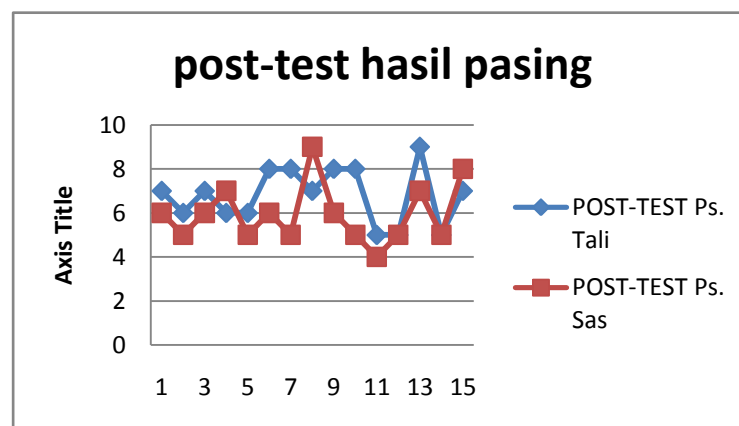
Dari kedua metode diatas baik metode latihan yang menggunakan tali maupun metode latihan dengan sasaran sama-sama berpengaruh terhadap kemampuan passing bawah mahasiswa PP voli UTP Surakarta. Untuk menjawab manakah diantara kedua metode latihan passing tersebut yang lebih efektif untuk meningkatkan kemampuan passing bawah? Digunakan uji beda/ uji t.

Independent Samples Test					
		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means	
		F	Sig.	t	df
Hasil servis	Equal variances assumed	.017	.898	1.825	28
	Equal variances not assumed			1.825	27.920

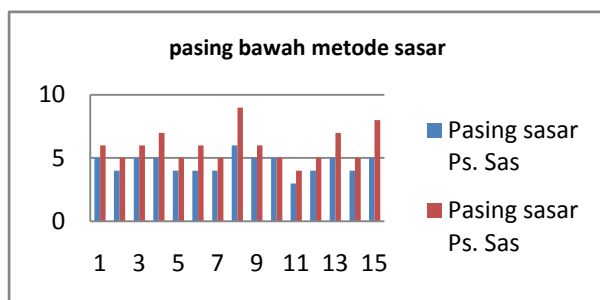
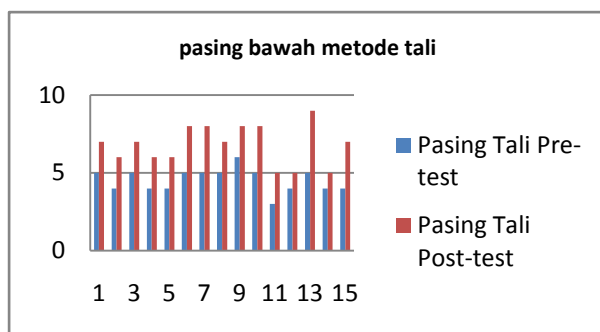
Independent Samples Test				
		t-test for Equality of Means		
		Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference
Hasil servis	Equal variances assumed	.079	.867	.475
	Equal variances not assumed	.079	.867	.475

Independent Samples Test				
		t-test for Equality of Means		
		95% Confidence Interval of the Difference		
		Lower	Upper	
Hasil servis	Equal variances assumed	-.106	1.839	
	Equal variances not assumed	-.106	1.839	

Dari hasil uji t menggunakan spss.17 for windows menunjukkan bahwa nilai sig. (2-tailed) sebesar 0,079 atau > 0,05 yang berarti bahwa tidak ada perbedaan yang signifikan antara latihan dengan metode tali dan latihan dengan metode sasaran terhadap kemampuan passing bawah bola voli mahasiswa PP UTP Surakarta. Untuk lebih jelasnya perbandingan passing bawah setelah mendapatkan latihan dengan metode yang berbeda seperti terlihat pada grafik di bawah ini:



Dari hasil Analisis data penelitian perbandingan proses peningkatan kemampuan passing bawah sebelum menggunakan dan setelah menggunakan metode tali maupun metode sasaran dapat dilihat pada diagram/ gambar di bawah ini:



KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan, maka dapat disimpulkan beberapa hal sebagai berikut:

1. Ada pengaruh yang signifikan antara latihan metode tali terhadap kemampuan passing bawah pada permainan bola voli mahasiswa PP UTP Surakarta. Dari hasil analisis data menggunakan *spss.17 for windows* menunjukkan t hitung sebesar 4,899 dengan nilai sig. 0,00. Dari hasil tersebut menunjukkan bahwa t hitung sebesar $4,899 > t$ tabel 1,753, atau jika di bandingkan taraf signifikasinya $0,00 < 0,05$ yang berarti bahwa H_0 ditolak dan menerima H_1 .
2. Ada pengaruh yang signifikan antara latihan metode sasaran terhadap kemampuan passing bawah pada permainan bola voli mahasiswa PP UTP Surakarta. Dari hasil analisis data menggunakan *spss.17 for windows* menunjukkan t hitung sebesar 5,377 dengan nilai sig. 0,00. Dari hasil tersebut menunjukkan bahwa t hitung sebesar $5,377 > t$ tabel 1,753, atau jika di bandingkan taraf signifikasinya $0,00 < 0,05$ yang berarti bahwa H_0 ditolak dan menerima H_1 .
3. Tidak ada perbedaan yang signifikan antara latihan dengan metode tali dan latihan dengan metode sasaran terhadap kemampuan passing bawah bola voli mahasiswa PP UTP Surakarta dilihat dari hasil uji t menggunakan *spss.17 for windows* menunjukkan bahwa nilai sig. (2-tailed) sebesar 0,079 atau $> 0,05$.

DAFTAR PUSTAKA

- Hamzah, I., Ginanjar, A., & Setiawan, A. (2019). PENGARUH MODEL PEMBELAJARAN JIGSAW TERHADAP HASIL BELAJAR PASSING BAWAH BOLA VOLI. *Jurnal Kependidikan Jasmani dan Olahraga* .
- Harsono. (2015). Keperawatan Olahraga. In Harsono, Keperawatan Olahraga. Bandung: Rosda Karya.
- Hidayat, S., Riyanto, P., & Rosman, D. B. (2018). PENGARUH METODE BERMAIN TERHADAP PENINGKATAN PASSING BAWAH DALAM PERMAINAN BOLA VOLI SISWA EKSRAKURIKULER SMK NEGERI 1 SUBANG. *Biomatika: Jurnal Ilmiah Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan* .
- Jill, B., & Laura, B. (2004). Bola Voli Tingkat Pemula. (p. 26). Jakarta: Grafindo Persada.
- Muryadi, A. D. (2017). Model Evaluasi Program dalam Penelitian Evaluasi. *Jurnal Ilmiah Penjas* , hal.6.
- Rahmat, D., & Wahidi, R. (2018). Pengaruh Pembelajaran Passing Berpasangan Terhadap Keterampilan Passing Bawah Dalam Permainan Bola Voli. *Juara: Jurnal Olahraga* .
- Yusmar, A. (2017). UPAYA PENINGKATAN TEKNIK PERMAINAN BOLA VOLI MELALUI MODIFIKASI PERMAINAN SISWA KELAS X_SMA NEGERI 2 KAMPAR. *Jurnal Pendidikan Dan Pengajaran* , 143-152.