



## PENGARUH LATIHAN *PASSING* BAWAH MENGGUNAKAN MEDIA DINDING DAN BERPASANGAN TERHADAP PENINGKATAN TEKNIK *PASSING* BAWAH BOLA VOLI PADA EKSTRAKURIKULER SMP AL-IRSYAD CIKUKULU KABUPATEN SUKABUMI TAHUN 2018/2019

Kurniawan<sup>1</sup>, M. Riski Adi Wijaya, M. Pd<sup>2</sup>

Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi

Universitas Muhammadiyah Sukabumi

[kurniawankuy1995@gmail.com](mailto:kurniawankuy1995@gmail.com)

[Riskiwijaya@gmail.com](mailto:Riskiwijaya@gmail.com)

**Abstrak:** Penelitian ini menggunakan metode *True Eksperimental Design* dengan model kuantitatif dengan teknik *pre-test post-test design*. Sampel penelitian adalah siswa Ekstrakurikuler bolavoli SMP Islam Al-Irsyad yang berjumlah 16 siswa, dengan teknik pengambilan sampel dengan sampel total. Instrumen yang di gunakan penelitian ini adalah tes menggunakan media dinding. teknik analisis menggunakan analisis *statistic parametric taired sample t test* dan *independent sample t test*. Dari hasil analisis diperoleh Sig ( 2- tailed) < 0, 05. Yaitu Sig ( 2- tailed) 0,000 < 0,05 maka  $H_0$  ditolak dan  $H_1$  diterima artinya (1) Terdapat pengaruh yang signifikan dengan latihan menggunakan media dinding terhadap hasil teknik dasar *passing* bawah permainan bolavoli. (2) Terdapat pengaruh yang signifikan dengan menggunakan latihan *passing* berpasangan terhadap hasil teknik dasar *passing* bawah permainan bolavoli. (3) Terdapat pengaruh yang signifikan dengan latihan media dinding dalam dibandingkan latihan menggunakan *passing* berpasangan terdapat hasil *passing* bawah bolavoli. Dari hasil analisis yang dilakukan dapat diketahui bahwa kelompok satu memiliki peningkatan *passing* bawah sebesar 29.38%. Sedangkan kelompok dua memiliki peningkatan *passing* bawah 23.63%. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa kelompok satu memiliki *presentase* peningkatan teknik *paasing* bawah lebih besar dari pada *presentase* peningkatan kelompok dua.

**Kata kunci:** *Latihan Media Dinding, Latihan Berpasangan, Permainan Bolavoli*

**Abstract:** In this case the researcher used method *True Eksperimental Design* quantitive model by *pre-test post-test design* technical. Sample of the research are 16 student extracurricular volleyball Junior High School Al-Irsyad, by taking totally sample technic. The Instrument of the research wich tested by wall media. analysis technic used *statistic parametric taired sample test* and *independent sample test*. The analysis result are Sig ( 2- tailed) < 0, 05. Sig ( 2- tailed) 0,000 < 0,05 its mean  $H_0$  rejected and  $H_1$  accepted, the meaning are (1) there are significant effect by training which used wall media concerning result basic technic *passing* down volleyball. (2) there are significant effect which used *passing* partner train concerning result of basic technic *passing* down volleyball. (3) there are better significant effect by training which used wall media compared used *passing* partner training volleyball. Based on analysis result it could be see that first group has increasing *passing* down 29.38%. Meanwhile second group has increasing *passing* down 23.63%. The conclusion are the first group has greater increasing percentage *passing* down technic than second group percentage.

**Keyword:** *Training of Wall Media, Passing Partner, Volleyball*

### History :

Submit tgl 21 November 2019, revisi 12 Desember 2019, diterima 12 Desember 2019

## PENDAHULUAN

### Latar Belakang

Olahraga adalah kesibukan yang benar utama untuk menjaga kesehatan seseorang. Olahraga juga adalah satu tingkah laku aktif yang menggiatkan metabolisme serta memengaruhi manfaat kelenjar didalam badan untuk menghasilkan sistem kekebalan badan dalam usaha menjaga badan dari masalah penyakit dan stress. Olahraga bolavoli yang telah berkembang luas di setiap masyarakat Indonesia bertujuan sebagai olahraga rekreasi, yaitu bagi para usahawan kemudian permainan ini berkembang dan menjadi populer bagi setiap masyarakat dan di daerah pariwisata kemudian masyarakat sangat antusias terhadap permainan bolavoli seperti banyaknya lapangan bolavoli selain itu banyak nya pertandingan antar kampung sampai dengan pertandingan yang profesional. Karena tujuan utama pendidikan jasmani untuk mewujudkan dan mengembangkan olahraga supaya menjadi olahraga yang sangat dominan dan lebih baik dalam teknik dasar permainan bolavoli. Sebagai pendidikan jasmani dan olahraga guru harus meningkatkan kualifikasi pendidikan di bidang pendidikan jasmani dan olahraga, alangkah lebih baiknya harus memiliki pengetahuan tentang permainan bolavoli yang terstruktur dan homogen sebagai standar kompetensi minimal yang harus di miliki oleh seorang guru pendidikan jasmani dan olahraga.

SMP Islam Al-Irsyad Kabupaten Sukabumi, termasuk sekolah yang memiliki ekstrakurikuler antara lain, futsal, basket, pencak silat dan bolavoli. Ekstrakurikuler bolavoli merupakan salah satu kegiatan yang memiliki peminat cukup banyak, yaitu 16 siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bolavoli karena jumlah siswa laki-laki yang cukup banyak di setiap jenjang kelas. Kegiatan ekstrakurikuler bolavoli SMP Islam Al-Irsyad Kabupaten Sukabumi di laksanakan pada setiap hari selasa, kamis dan sabtu pukul 15.30 – 17.30 WIB yang di ikuti siswa kelas VIII dan IX.

Hasil observasi, yang peneliti telah di lakukan pada tanggal 25 September 2018 di SMP Islam Al-Irsyad Cikukulu Caringin Kabupaten Sukabumi, saat melakukan observasi dan menanyakan permasalahan yang

ada di ekstrakurikuler bolavoli, pelatih menyatakan bahwa siswa ekstrakurikuler kurang menguasai teknik dasar bolavoli yaitu penguasaan teknik dasar *passing* bawah. Kebanyakan siswa ekstrakurikuler kurang tepat dan tidak akurat saat melakukan *passing* bawah. Peneliti memperkenalkan beberapa bentuk metode latihan kepada siswa Ekstrakurikuler SMP Islam Al-Irsyad Cikukulu Caringin Kabupaten Sukabumi. Dengan upaya untuk meningkatkan keterampilan *passing* bawah, berikut salah satu metode latihannya: (1) Latihan *passing* bawah dengan cara kemedi dinding siswa ekstrakurikuler akan lebih mudah meningkatkan terbentuknya *passing* bawah. (2) latihan *passing* bawah dengan cara berpasangan siswa ekstrakurikuler akan lebih mudah meningkatkan terbentuknya *passing* bawah. Berdasarkan hasil observasi yang di lakukan. Maka penulis mencoba untuk melakukan penelitian tentang

Mengikuti perkembangan itu maka upaya-upaya pembinaan harus selalu dikembangkan, terutama sistem mekanisme pembinaan yang lebih sistematis dan berkesinambungan. Dengan demikian peneliti bermaksud mengkaji secara ilmiah melalui penelitian skripsi dengan judul “Pengaruh Latihan *Passing* Bawah Menggunakan Media Dinding dan Latihan *Passing* Bawah Berpasangan Terhadap Peningkatan Teknik *Passing* Bawah Pada Ekstrakurikuler di SMP Islam Al-Irsyad Cikukulu Caringin Kabupaten Sukabumi pada Siswa ekstrakurikuler SMP Islam Al-Irsyad Cikukulu Caringin Kabupaten Sukabumi 2017”.

## TINJAUAN PUSTAKA

### Sejarah Bolavoli

William mengaku pada mulanya permainan bolavoli yang ia ciptakan dikhususkan untuk anggota YMCA yang sudah tidak berusia muda lagi, sehingga permainan inipun dibuat tidak seaktif permainan bola basket. Perubahan nama *Mintonette* menjadi *volleyball* (bolavoli) terjadi pada tahun 1896, tepatnya pada saat demonstrasi pertandingan pertamanya di internasional *YMCA Training School*. Teguh Sutanto (2016 : 90).

Olahraga bolavoli secara internasional dipegang oleh FIVB (*Federation Internationale de Volleyball*). Induk organisasi bolavoli dunia ini kantor pusatnya terletak di Lausanne, Swiss. FIVB sendiri didirikan di Paris, Prancis pada tahun 1947. Sedangkan di Indonesia, olahraga bolavoli di naungi oleh PBVSI (Persatuan Bolavoli Seluruh Indonesia). PBVSI berperan dalam mengatur regulasi pertandingan dan peraturan umum bolavoli di Indonesia. PBVSI resmi menjadi anggota FIVB pada tahun 1959. Pada saat itu telah ada 64 negara anggota FIVB, dan PBVSI menjadi anggota yang ke-62. Teguh Sutanto (2016: 98). Sekarang permainan bolavoli telah menjadi olahraga konfederatif resmi yang selalu di perlombakan dalam setiap pesta olahraga. Orientasi peminanya lebih mengarah kepada prestasi. Akan tetapi nilai rekreasi tidak akan hilang melainkan akan selalu melekat dalam permainan bolavoli. Permainan bolavoli di Indonesia berkembang dan diperkenalkan oleh bangsa Belanda ketika menjajah di Indonesia, sejak saat itu permainan bolavoli berkembang di masyarakat. Club-club bolavoli tumbuh di kota-kota besar seluruh Indonesia. Untuk inilah pada tanggal 22 Januari 1955, dibentuk persatuan bolavoli seluruh Indonesia (PBVSI). Sukma Aji (2016: 37)

Permainan bolavoli di Indonesia sangat pesat di seluruh lapisan masyarakat, sehingga timbul klub-klub di kota-kota besar di seluruh Indonesia. Oleh karena itu, maka pada 22 Januari 1955 dibentuk PBVSI (Persatuan bolavoli seluruh Indonesia) di Jakarta, bersamaan dengan kejuaraan nasional yang pertama. Sejak pecan olahraga nasional (PON) ke-2 di Jakarta, bolavoli secara resmi dimasukkan ke dalam salah satu cabang olahraga yang dipertandingkan. Rahmat Margajaya (2008: 3)

### **Pengertian Bolavoli**

Olahraga bolavoli diciptakan oleh William G. Morgan pada tahun 1895. Sementara itu, sebagai wadah organisasi bolavoli internasional didirikanlah *International Volleyball Federation* (IVBF) pada tahun 1948. Anggota pada saat itu berjumlah 15 negara dengan pusatnya di Paris, Prancis. Sukma Aji (2016:37).

William G. Morgan adalah seorang instruktur pendidikan jasmani (*Director of Physical Education*) yang di YMCA (*Young Men's Christian Association*), Holyoke, Massachusetts (Amerika Serikat). Pada awalnya bolavoli disebut dengan *Mintonette*. William menciptakan permainan *Mintonette* empat tahun setelah diciptakannya olahraga basket oleh James Naismith. Olahraga permainan *Mintonette* sebenarnya merupakan sebuah permainan yang diciptakan dengan mengkombinasikan beberapa jenis permainan. Tepatnya, permainan *Mintonette* diciptakan dengan mengadopsi empat macam karakter olahraga menjadi satu, yaitu bola basket, tenis, dan yang terakhir adalah bola tangan (*handball*). Teguh Sutanto (2016: 90).

### **Hakikat Latihan**

Latihan merupakan suatu proses perubahan kearah yang lebih baik yaitu untuk meningkatkan kualitas fisik, kemampuan fungsional peralatan tubuh, dan kualitas psikis anak latih. Idealnya, seorang pelatih dituntut memiliki pengalaman dan pengetahuan pada cabang olahraga yang digelutinya. Sebab dalam proses berlatih melatih diperlukan berbagai pengetahuan pendukung agar latihan dapat berhasil sesuai dengan yang diharapkan.

Latihan adalah merupakan sebuah proses yang dilakukan oleh atlet untuk mempersiapkan kondisi terbaik yang mungkin di capainya. Kemampuan seorang pelatih sangat diperlukan untuk mengarahkan atlet mencapai prestasinya melalui pengembangan dan perencanaan latihan yang sistematis yang didasari pada berbagai disiplin ilmu pengetahuan. Ida Bagus Wiguna (2017: 2).

### **Hakikat Latihan Passing**

Latihan *passing* merupakan salah satu teknik dasar yang sangat penting dalam permainan bolavoli. Latihan *passing* bawah biasanya digunakan sebagai langkah awal untuk menyusun pola serangan ke regu lawan dengan cara mengoperkan bola ke teman satu regu. Selain itu *passing* bawah digunakan sebagai dasar pertahanan tim dari serangan musuh. Untuk *passing* bawah sebetulnya banyak modelnya, akan tetapi dalam kesempatan ini hanya diperkenalkan satu model saja, yaitu dengan cara melakukannya adalah kedua ibu jari sejajar dan jari-jari tangan yang satu membungkus jari-jari tangan

yang lainnya. Semua penerimaan bola dengan teknik ini sebaiknya bola di sentuh sedikit atas dari pergelangan tangan. Sikap lengan dan tangan diupayakan seluas mungkin dan kedua sikut sebaiknya di fiksir untuk mencegah terjadinya pergeseran yang memberikan memungkinkan arah bola yang dikehendaki tidak melenceng.

Pengertian *passing* adalah mengoperkan bola kepada teman sendiri dalam satu regu dengan suatu teknik tertentu, sebagai langkah awal untuk menyusun pola serangan kepada regu lawan. Teknik *passing* bawah adalah dasar *passing* bawah ketika menerima bola dengan laju cepat dan keras, misalnya ketika menerima bola *smash*. Yunnyun Yudianta (2010: 70)

Adapun bentuk latihan *passing* yang digunakan dalam penelitian ini adalah:

### 1) Latihan *passing* bawah ke Dinding

Sikap permulaan pemain memegang bola dengan kedua tangan menghadap ke dinding, pelaksanaannya bola dilemparkan atau dipantulkan ke dinding berusaha untuk di *passing* ke dinding sasaran lagi salah satu latihan yang dapat dilakukan untuk menguasai *passing* bawah dalam permainan bolavoli adalah dengan *passing* bawah berpasangan, yang dapat dilakukan dengan langkah-langkah berikut ini a) Ambil sikap berdiri berhadapan dengan jarak 2 meter b) Orang pertama memegang bola untuk melambungkan bola kedepan. Orang kedua siap untuk melakukan *passing* bawah dengan teknik *passing* bawah. Kemudian bola dilambungkan dengan *passing* bawah sehingga terjadi *passing* bawah dua arah. Latihan ke dinding disini di maksudkan pemain ke dinding dengan melakukan *passing* bawah usahakan bola tidak jatuh dan pantulan bola selalu ajeg. Sikap permulaan berdiri menghadap ke dinding lalu melakukan *passing* bawah secara berulang-ulang. Dilakukan sesuai dengan program latihan yang sudah ditetapkan. Keuntungan pada latihan ini adalah banyak sisi yang mengharuskan *passing* dengan sesuai dengan keberadaan pasangannya *feel the ball* salah satu hal yang penting saat melakukan latihan, lebih sesuai dengan gerakan dalam permainan sesungguhnya,

arah sasaran bola nyata yaitu ke pada dinding bola yang data dari dinding lebih menyurupai bola hasil *passing* yang sesungguhnya.

### 2) Latihan *Passing* Berpasangan

Latihan *passing* disini di maksudkan pemain berpasangan dengan temannya dan melakukan *passing* bawah usahakan bola tidak jatuh dan pantulan bola selalu ajek. Sikap permulaan berdiri berhadapan lalu melakukan umpan setelah itu di *passing* bawah secara berulang-ulang. Di lakukan sesuai program yang sudah di tetapkan. Keuntungan pada latihan ini adalah banyak sisi yang mengharuskan *passing* sesuai dengan keberadaan pasangannya *feel the ball* salah satu hal yang penting saat melakukan latihan.

Pelaksanaanya jika bola datang relatif tinggi setinggi badan dan akan di terima dengan *passing* bawah maka di dahului dengan langkah mundur, badan merendah dan jangan di tegangkan lakukan langkah-langkah kecil ke belakang kemudian lakukan *passing* bawah dengan ayunan lengan dan mengangkat badan dengan rileks dan dengan badan rendah ayunkan lengan ke arah bola. Kontak bola dengan lengan di lakukan dengan sudut anatara lengan dan badan.

## HIPOTESIS

Berdasarkan pemaparan kajian teori dan kerangka berpikir sebelumnya, hipotesis dalam penelitian ini dirumuskan sebagai berikut:

1. Terdapat pengaruh latihan *passing* bawah dengan menggunakan media dinding terhadap peningkatan *passing* bawah bolavoli di SMP Islam Al-Irsyad Cikukulu Caringin Kabupaten Sukabumi tahun 2018.
2. Terdapat pengaruh latihan *passing* bawah berpasangan terhadap peningkatan *passing* bawah bolavoli di SMP Islam Al-Irsyad Cikukulu Caringin Kabupaten Sukabumi tahun 2018.
3. Terdapat pengaruh yang lebih signifikan latihan *passing* bawah dengan menggunakan media dinding dibandingkan latihan *passing* berpasangan terhadap peningkatan *passing* bawah bolavoli di SMP Islam Al-Irsyad

Cikukulu Caringin Kabupaten Sukabumi tahun 2018.

## METODE PENELITIAN

Metode dalam penelitian ini berupa metode *suvey*. Peneliti ingin mengetahui kontribusi antara variabel bebas dan variabel terikat, dimana yang menjadi variabel bebasnya adalah *passing* bawah menggunakan media dinding dan *passing* berpasangan sedangkan yang menjadi variabel terikatnya adalah *passing* bawah pada ekstrakurikuler SMP Islam Al-Irsyad Cikukulu Kabupaten Sukabumi. Waktu penelitian dan pengumpulan data dilakukan pada tanggal 05 November 2018. Populasi dalam penelitian ini adalah anggota ekstrakurikuler bolavoli SMP Islam Al-Irsyad Cikukulu Kabupaten Sukabumi dengan jumlah sebanyak 16 orang. Teknik pengambilan sampel dengan menggunakan total sampling, yaitu semua anggota ekstrakurikuler bolavoli SMP Islam Al-Irsyad Cikukulu Kabupaten Sukabumi dengan jumlah sebanyak 16 orang.

Teknik pengumpulan data *passing* media dinding dan *passing* berpasangan. Untuk menguasai teknik *passing* bawah bolavoli.

Data diolah dengan teknik. Sebelum diolah, terlebih dahulu dilakukan uji normalita, uji beda dua sampel berpasangan, uji homogenitas uji dua sampel tidak berpasangan dan pengujian hipotesis.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Hasil Penelitian

Syarat pengambilan keputusan adalah dengan membandingkan taraf signifikansi yang di tetapkan yaitu 0,05 dengan signifikansi yang diperoleh (*sig*), apabila  $sign < 0,05$  maka  $H_1$  di terima sebaliknya apabila  $sig > 0,05$  maka  $H_0$  di terima.

Dari hasil analisis data yang dilakukan ternyata menunjukkan hasil  $sig. (2-tailed) < 0,05$  yaitu  $0,05$  yaitu  $0,000 < 0,05$  maka dengan demikian  $H_0$  di tolak dan  $H_1$  di terima. Dari hasil analisis data yang dilakukan dapat di ketahui bahwa  $K_1$  sampel ada 8 dengan nilai minimal media dinding sebesar 10 dalam 1 menit dan nilai maksimal media dinding sebesar 21 dalam 1 menit untuk nilai rata-rata atau mean pada test awal sebesar 15,13. dan nilai mean test akhir sebesar 29, 38. Nilai simpangan baku untuk test awal sebesar 4,155.

Untuk nilai test akhir simpanagn bakusebesar 4,955. Nilai *Normality* Menggunakan Kolmogorov Smirnov Tes Awal sebesar Static 149 dan Tes akhir sebesar 175 Sedangkan  $K_2$  sampel ada 8 dengan dengan nilai minimal berpasangan 9 dalam 1 menit dan nilai maksimal berpasangan sebesar 18 dalam 1 menit untuk nilai rata-rata sebesar 14,38 dan nilai mean test akhir sebesar 23,63, untuk nilai simpangan baku untuk test awal sebesar 4,069. Dan nilai simpangan baku untuk test akhir sebesar 4,104. Nilai *Normality* Menggunakan Kolmogorov Smirnov Tes Awal sebesar Static 162 dan Tes akhir sebesar 154.

## PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diperoleh dengan analisis dan pengujian hipotesis, maka dapat ditarik kesimpulan:

1. Terdapat pengaruh yang signifikan dengan latihan *passing* dinding terhadap peningkatan *passing* bawah
2. Terdapat pengaruh yang signifikan dengan latihan berpasangan terhadap peningkatan *passing* bawah.

## DAFTAR PUSTAKA

- Ida Bagus Wiguna. (2017). *Teori dan Aplikasi Latihan Kondisi Fisik*. Depok: PT ] Rajagrafindo Persabda.
- Rahmat Wijaya. (2008). *Bolavoli*. Jakarta: Ganeca Exact.
- Sukma Aji. (2016). *Peraturan Permainan Bolavoli*. Jakarta.
- Teguh Susanto. (2016). *Buku Pintar Olahraga*. Yogyakarta: (KDT) Susanto, Teguh.
- Yunyun Yudiana. (2010). *Permainan Bolavoli*. Jakarta: Pustaka Baru Pres