**Kontribusi Latihan Passing Bawah Berpasangan dan Passing Bawah Ke Dinding Terhadap Ketepatan Passing Bawah**

*Contribution of Paired Bottom Passing and Bottom Passing to the Wall Training on Bottom Passing Accuracy*

Muhammad Fadli Sudrajat

Universitas Muhammadiyah Sukabumi , Sukabumi, Jawa Barat, Indonesia

fadlisudrajat042@gmail.com

# **Abstrak**

Penelitian ini dilatar belakangi oleh belum mampu nya pemain bola voli SDN 1 Pasirjati dalam melakukan passing bawah sehingga pada saat akan melakukan operan bola sering kali tidak terarah yang mengakibatkan bola keluar lapangan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan passing bawah berpasangan dan latihan passing bawah ke dinding terhadap ketepatan passing bawah bola voli. Jenis penelitian ini menggunakan penelitian kuantitatif dan menggunakan metode pre-eksperimental. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini yaitu ketepatan passing bawah (brumbach) dengan menggunakan sampel pemain voli SDN 1 Pasirjati sebanyak 12 orang. Teknik sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik total sampling. Penelitian dilakukan di lapangan SDN 1 Pasirjati. Hasil penelitian menunjukkan bahwa hasil dari latihan passing bawah berpasangan memiliki nilai kenaikan rata-rata sebesar 2 kali sedangkan hasil dari latihan passing bawah ke dinding memiliki nilai kenaikan rata-rata sebesar 3 kali maka hasil latihan passing bawah ke dinding lebih besar memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kemampuan ketepatan passing bawah bola voli.

**Kata Kunci :** Bola Voli, Passing Bawah, Latihan Passing Bawah Berpasangan, Latihan Passing Bawah ke Dinding,

*Abstract*

*This research was motivated by the inability of the volleyball players at SDN 1 Pasirjati to make down passes so that when they were about to make a pass the ball was often not directed which resulted in the ball going out of court. This research aims to determine the effect of pair bottom passing practice and bottom passing practice against a wall on volleyball bottom passing accuracy. This type of research uses quantitative research and uses pre-experimental methods. The instrument used in this research was accuracy of passing down (Brumbach) using a sample of 12 volleyball players from SDN 1 Pasirjati. The sampling technique in this research uses a total sampling technique. The research was conducted in the field at SDN 1 Pasirjati. The results of the study showed that the results of the paired down passing exercise had an average increase of 2 times, while the results of the down to the wall passing exercise had an average increase of 3 times, so the results of the down to the wall passing exercise were greater and had a significant influence on increasing the ability to accurately pass volleyball.*

***Keywords****: Volleyball, Bottom Passing, Pair Down Passing Drill, Down to the Wall Passing Drill,*

# **PENDAHULUAN**

Salah satu olahraga yang digemari yaitu bola voli, bola voli merupakan salah satu cabang olahraga yang dimainkan secara beregu. Hal ini sejalan dengan pendat Keswando et al., (2022) bola voli merupakan cabang olahraga permainan beregu, maka antara pemain harus bekerja sama dan saling mendukung agar menjadi regu yang kompak.

Dalam olahraga bola voli teknik dasar adalah hal yang paling penting, agar dapat bermain/bertanding dengan baik maka membutuhkan teknik dasar yang baik. Teknik dasar bola voli yaitu service, smash, block, pasing atas dan passing bawah. Menurut Murti (2015) penguasan teknik dasar permainan bolavoli harus benar–benar diperhatikan sebab teknik dasar dalam permainan bola voli merupakan salah satu unsur yang turut menentukan menang atau kalahnya suatu regu dalam satu permainan, disamping kondisi fisik, taktik, dan mental.

Menurut Pahlevi & Muhammad (2019) ketepatan merupakan suatu kemampuan seseorang untuk mengarahkan gerak kesuatu sasaran dan tujuan. Dengan kata lain ketepatan kesesuaian yang diinginkan dan hasil yang diperoleh terhadap sasaran tertentu.

SDN 1 Pasirjati Kabupaten Sukabumi merupakan salah satu Sekolah Dasar Negeri di Kabupaten Sukabumi yang memuliki kegiatan ekstrakulikuler bola voli. Menurut Hidayaturohmah (2019) kegiatan ekstrakurikuler adalah program kegiatan di luar muatan pelajaran untuk mempermudah pembelajaran untuk pengembangan diri sesuai dengan kebutuhan, potensi, bakat, serta minat mereka melalui kegiatan yang terencana dan secara khusus diselenggarakan oleh tenaga kependidikan yang berkompeten dan berwenang di sekolah.

Berdasarkan pengamatan peneliti saat melakukan observasi di Ekstrakulikuler SDN 1 Pasirjati Kabupaten Sukabumi peneliti mengamati para pemain terdapat beberapa kekurangan yaitu saat pemain melakukan passing bawah tidak mampu mengarahkan ke teman dengan tepat mengakibatkan bola keluar lapangan. Menurut peneliti hal yang mempengaruhinya yaitu kurangnya latihan dalam aspek ketepatan dan kurangnya latihan secara khusus untuk ketepatan passing bawah. Ketepatan yaitu kemampuan seseorang untuk mengarahkan suatu gerak ke suatu sasaran sesuai dengan tujuannya, dengan kata lain bahwa ketepatan adalah kesesuain antara kehendak (yang diinginkan) dan kenyataan (hasil) yang diperoleh terhadap sasaran (tujuan) tertentu (Padmajati, 2018). Ketepatan passing bawah bola voli sangat lah penting dikarenakan ketepatan passing bawah dapat berkontribusi untuk mendapatkan poin melalui membangun serangan. Hal ini sejalan dengan pendapat Atsani (2020) dalam permainan bola voli salah satu hal yang paling penting untuk mendapatkan poin dan memulai serangan adalah teknik dasar passing bawah yang akurat.

Berdasarkan permasalahan tersebut timbul sebuah pemikiran untuk mencari dan menawarkan berupa masukan latihan yang sesuai untuk meningkatkan passing bawah. Terdapat beberapa model latihan untuk meningkatkan passing bawah diantaranya yatiu latihan passing bawah berpasangan dan passing bawah ke dinding.

Menurut Panjaitan (2020) passing bawah adalah salah satu teknik dasar dalam permainan bolavoli yang digunakan untuk memainkan bola baik itu dengan teman dalam satu tim maupun dengan lawan dan untuk menerima pukulan dari servis.

Menurut Suharno (dalam Murti, 2015) sikap permulaan pemain bola voli ialah langkah awal dengan cara memegang bola dengan kedua tangan menghadap dinding, lalu bola dilemparkan atau dipantulkan ke dinding dan pantulannya berusaha untuk tetap stabil agar tetap terarah. Bila bola tidak dapat di passing kembali maka bola di ambil dan dilemparkan atau dipantulkan lagi ke dinding dan di passing lagi secara berulang-ulang.

Berdasarkan latar belakang yang sudah di paparkan diatas maka peneliti memiliki pemikiran mencari dan membuat program latihan yang sesuai untuk pemain bola voli yaitu “Kontribusi Latihan Passing Bawah Berpasangan Dan Passing Bawah Ke Dinding Terhadap Ketepatan Passing Bawah Bola Voli”

# **METODE PENELITIAN**

Jenis penelitian ini adalah metode Pre Experimental Pretest-Posttest Group Design. Dalam desain penelitian ini, terdapat dua grup yang akan diberi perlakuan berbeda, sebelum diberikan perlakuan akan dilakukan pretest terlebih dahulu, lalu diberi perlakukan.

Gambar 1. Rancangan Penelitian

Populasi dalam ulasan ini merupakan semua atlet sekolah bola voli SDN 1 Pasirjati, dengan jumlah 12 orang. Sampel dalam penelitian ini yaitu berjumlah 12 orang karena menggunakan teknik pengambilan sampelnya yaitu total sampling atau sampel jenuh. Instrumen yang digunakan dalam penulisan disebut sebagai alat. Menurut Sugiyono (2019:127) sampel jenuh adalah sampel bila ditambah jumlahnya, tidak akan menambah keterwakilan sehingga tidak akan mempengaruhi informasi yang telah diperoleh. Instrumen yang digunakan pada penelitian ini yaitu menggunakan tes ketepatan passing bawah (brumbach) bola voli. Teknik pengambilan data dalam penelitian ini yaitu dengan melakukan pengukuran dengan tes sebelum dan sesudah memberikan treatment. Sedangkan analisis data untuk mencari nilai tengah, nilai rata-rata, nilai terendah, dan standar deviasi. Lalu uji normlitas data, uji homogenitas data, dan uji hipotesis. Yang digunakan oleh peneliti dalam artikel ini merupakan paired sample test dengan bantuan IBM Statistics v.26.

Gambar 2. Instrumen Penelitian

# **III. HASIL PEMBAHASAAN**

Hasil pretest dan posttest latihan passing bawah berpasangan dari pengujian 6 atlet bola voli SDN 1 Pasirjati diperoleh dari pretest nilai terbesar 19, nilai terkecil 12, rata-rata pretest 14.6, dan standar deviasi 3.55. Sedangkan dari hasil posttest didapatkan hasil nilai terbesar 22, nilai terkecil 12, rata-rata 17.1, dan standar deviasi 3.92. Untuk informasi lebih lanjut, lihat di bawah:

Tabel 1. Deskripsi Data Hasil Pretest dan Posttest Latihan Passing Bawah



Hasil pretest dan posttest latihan passing bawah ke dinding dari pengujian 6 atlet bola voli SDN 1 Pasirjati diperoleh dari pretest nilai terbesar 22, nilai terkecil 10, rata-rata pretest 13.0, dan standar deviasi 4.56. Sedangkan dari hasil posttest didapatkan hasil nilai terbesar 24, nilai terkecil 13, rata-rata 15.8, dan standar deviasi 4.16. Untuk informasi lebih lanjut, lihat di bawah:

Tabel 2. Deskripsi Data Hasil Pretest dan Posttest Latihan Passing Bawah ke Dinding



Olahraga merupakan aktivitas fisik yang baik bagi kesehatan tubuh, membantu merangsang otot-otot dan bagian tubuh lainnya untuk bergerak terutama jika dilakukan secara rutin karena dengan berolahraga tubuh kita menjadi sehat dan bugar, Olahraga mempunyai peran yang penting dalam kehidupan manusia. Dalam kehidupan modern sekarang ini manusia tidak bisa dipisahkan dari kegiatan olahraga, baik untuk meningkatkan prestasi maupun kebutuhan dalam menjaga kondisi tubuh agar tetap bugar. Berbagai jenis olahraga yang diminati seperti sepak bola, basket, badminton, voli dll. Salah satu olahraga yang digemari yaitu bola voli, bola voli merupakan salah satu cabang olahraga yang dimainkan secara beregu. Hal ini sejalan dengan pendat Keswando et al., (2022) bola voli merupakan cabang olahraga permainan beregu, maka antara pemain harus bekerja sama dan saling mendukung agar menjadi regu yang kompak.

Agar suatu pertandingan bola voli dapat berjalan lancar, setiap pemain harus memiliki ciri-ciri utama yaitu teknik dasar bola voli. Ada banyak jenis teknik bola voli, termasuk passing, block, dan spike. Hal terpenting dalam sepak bola adalah kemampuan passing bawah dengan baik. Untuk dapat melakukan passing bawah yang baik metode latihan passing berpasangan dan latihan passing dengan dinding mampu menunjang keberhasilan ketepatan passing bawah yang baik. Pemberian latihan sebanyak 12 kali pertemuan bertujuan untuk mengetahui apakah ada pengaruh dari latihan passing berpasangan dan latihan passing dengan dinding terhadap kemampuan ketepatan passing bawah pemain voli SDN 1 Pasirjati.

Berdasarkan hasil analisis data yang telah dilakukan oleh peneliti dalam pengujian hipotesis diperoleh hasil bahwa hipotesis tersebut diterima dengan penjelasan adanya pengaruh latihan passing berpasangan dan latihan passing dengan dinding terhadap kemampuan ketepatan passing bawah pemain voli SDN 1 Pasirjati yang sesuai dengan teori dari Panjaitan (2020) passing bawah adalah salah satu teknik dasar dalam permainan bolavoli yang digunakan untuk memainkan bola baik itu dengan teman dalam satu tim maupun dengan lawan dan untuk menerima pukulan dari servis dan teori dari Suharno (dalam Murti, 2015) sikap permulaan pemain bola voli ialah langkah awal dengan cara memegang bola dengan kedua tangan menghadap dinding, lalu bola dilemparkan atau dipantulkan ke dinding dan pantulannya berusaha untuk tetap stabil agar tetap terarah. Sehingga apabila seseorang sudah mampu melakukan gerakan passing dengan baik dan terarah maka ketepatan passing bawahnya pun akan bagus pada saat dalam pertandingan.

Dalam penelitian yang telah dilaksanakan mulai dari tes awal, perlakuan latihan passing berpasangan dan latihan passing dengan dinding sebanyak 12 kali pertemuan, sampai akhirnya dilaksanakan tes akhir (posttest) peneliti mendapatkan sebuah data dan mengolah data tersebut. Peneliti mendapatkan sebuah fakta bahwa latihan passing dengan dinding memberikan pengaruh yang signifikan terhadap kemampuan ketepatan passing bawah cabang olahraga bola voli, dengan kenaikan rata-rata pada tes awal sebesar 10 dan pada tes akhir nilai rata-rata sebesar 13. Jika dibandingkan hasil tes awal dan tes akhir terdapat jarak kenaikan rata-rata sebesar 3. Lalu untuk latihan passing berpasangan didapatkan data dengan kenaikan rata-rata pada tes awal sebesar 10 dan pada tes akhir nilai rata-rata sebesar 12. Jika dibandingkan hasil tes awal dan tes akhir terdapat jarak kenaikan rata-rata sebesar 2.

Hasil pengujian hipotesis dengan menggunakan uji t, dapat diketahui hasil latihan passing berpasangan dan latihan passing dengan dinding nilai uji t Sig 0,002 lebih kecil < 0,05 dapat disimpulkan hipotesis yang berbunyi “Ada pengaruh yang signifikan dari latihan passing berpasangan dan latihan passing dengan dinding terhadap kemampuan ketepatan passing bawah pemain voli SDN 1 Pasirjati”. Perbandingan nilai rata-rata kenaikan antara latihan passing dengan dinding sebesar 3 dan latihan passing berpasangan sebesar 2, dapat dinyatakan bahwa latihan passing dengan dinding lebih tinggi dibandingkan dengan latihan passing berpasangan untuk meningkatkan kemampuan ketepatan passing bawah bola voli.

# **IV. KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah laksanakan peneliti maka dalam upaya peningkatan kemampuan ketepatan passing bawah bola voli dalam menunjang hasil meraih prestasi dengan memberikan perlakuan melalui latihan passing berpasangan dan latihan passing dengan dinding terhadap sampel mulai dari tes awal (pretest), masa perlakuan sampai tes akhir (posttest). Penelitian ini dapat dikatakan adanya pengaruh yang signifikan dari latihan passing berpasangan dan latihan passing dengan dinding terhadap kemampuan ketepatan passing bawah bola voli pemain voli SDN 1 Pasirjati. Hasil dari latihan passing berpasangan mean dari pretest 10 dan posttest 12 dengan selisih mean 2 maka mengalami peningkatan. Dan dari dari latihan passing dengan dinding terhadap kemampuan ketepatan passing bawah bola voli pemain voli SDN 1 Pasirjati mean dari pretest 10 dan posttest 13 dengan selisih mean 3 maka mengalami peningkatan. Terlihat dari hasil pengujian hipotesis dengan menggunakan uji t, dapat diketahui nilai Sig yang diperoleh yaitu 0,002 lebih kecil < dari 0,05 maka dengan demikian hasil dari penelitian yang bejudul kontribusi latihan passing bawah berpasangan dan passing bawah ke dinding terhadap ketepatan passing bawah bola voli terdapat pengaruh yang signifikan dengan perbandingan hasil antara latihan passing berpasangan dan latihan passing bawah dengan dinding lebih tinggi latihan passing bawah dengan dinding untuk meningkatkan kemampuan ketepatan passing bawah bola voli.

# **DAFTAR PUSTAKA**

Atsani, M. R. (2020). Meningkatkan Kemampuan passing bawah bola voli menggunakan metode bermain pada siswa kelas XI Mekatronika epcos SMK Negri 1 Batam. 21(1), 1–9. http://journal.umsurabaya.ac.id/index.php/JKM/article/view/2203

Hidayaturohmah, R. (2019). Implementasi Kegiatan Ekstrakurikuler Bimbingan Belajar Al-Qur’an Dalam Pembentukan Kepribadian Muslim Siswa Sma Negeri 2 Metro. skripsi, 5–24.

Keswando, Y., Sistiasih, V. S., & Marsudiyanto, T. (2022). Survei Keterampilan Teknik Dasar Atlet Bola Voli. Jurnal Porkes, 5(1), 168–177. <https://doi.org/10.29408/porkes.v5i1.4996>

Murti, N. A. (2015). Pengaruh Latihan Passing Bawah Dengan Ketepatan Passing Bawah Dalam Permainan Bola Voli. Universitas Negeri Semarang.

Padmajati, M. P. (2018). Pengaruh Latihan Passing Bawah Bergerak Ke Kiri Dan Ke Kanan Terhadap Ketepatan Passing Bawah Bola Voli. Skripsi UNY, 11(2), 430–439.

Pahlevi, M. R., & Muhammad. (2019). Survei Ketepatan Passing Bawah di PBV Petrokimia Gresik. Jurnal Prestasi Olahraga, 1(1).

Panjaitan, J. G. (2020). Analisa Kemampuan Servis Permainan Bola Voli Antara Tim Putra-Putri Pelajar Indonesia Dan Malaysia Pada Pertandingan Asean School Games Ke-11 Tahun 2019. Indonesian Journal for Physical Education and Sport, 1, 147–155.

Sugiyono. (2019). Metode Penelitian Kualitatif, Kuantitatif dan R&d. Alfabeta.