

MODEL LATIHAN PASSING BAWAH BOLA VOLI

Jajang Nugraha¹, Dicky Reva Apriana Sanga Dwi²

¹Universitas Muhammadiyah Kuningan

²Universitas Muhammadiyah Kuningan

¹jajangnugraha660@gmail.com, ²dickyreva@gmail.com

ABSTRACT

This research aims to determine whether the application of the underhand passing training model in volleyball can be applied in the training process. The instrument used in this study is the basic skill test for underhand passing (Measurement Foundation Skill Passing), which is designed to measure the underhand passing skills in volleyball. This study employs a research and development method (RnD) using the Borg & Gall model, which consists of ten steps. The sample used is students who participate in extracurricular activities at State High School 1 Ciwaru. The data analysis technique of this research examines normality, homogeneity, validity, reliability, and hypothesis using SPSS. The analysis results show that there is a significant effect on the implementation of the lower passing training model on students in extracurricular activities at State High School 1 Ciwaru.

Keywords: Development, Practice model, Passing under the volleyball.

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah penerapan model latihan *passing* bawah bola voli dapat diterapkan dalam proses latihan. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes keterampilan dasar *passing* bawah (*Measurement Foundation Skill Passing*) yaitu untuk mengukur keterampilan *passing* bawah bola voli. Penelitian ini menggunakan metode penelitian pengembangan atau *Research and Development (RnD)* dengan model Borg & Gall yang terdiri dari sepuluh langkah. Sampel yang digunakan yaitu siswa yang mengikuti ekstrakurikuler di SMA Negeri 1 Ciwaru. Teknik analisis data penelitian ini menguji normalitas, homogenitas, validitas, reliabilitas dan hipotesis menggunakan SPSS. Hasil analisis menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan terhadap penerapan model latihan *passing* bawah pada siswa ekstrakurikuler di SMA Negeri 1 Ciwaru.

Kata Kunci: Development, Model Latihan, Passing Bawah Bola Voli.

A. Pendahuluan

Permainan bola voli ini sudah banyak diketahui dikalangan masyarakat sekitar, sehingga terbukti dengan banyaknya pertandingan-pertandingan bola voli secara resmi atau tidak resmi, seperti pertandingan pro-liga yang dilaksanakan ditingkat SMA, Desa, dan Kecamatan.

Permainan bola voli sekarang sudah berkembang dengan pesatnya, baik di dunia internasional maupun di Indonesia sendiri. Hal ini merupakan modal dasar bagi PBVSI khususnya dan pembina voli pada umumnya untuk terus mengembangkan serta meningkatkan mutu olahraga bola voli nasional. Salah satu usaha untuk mengembangkan pembinaan bola voli adalah dengan menerapkan teknik dasar voli sedini mungkin kepada anak-anak sekolah dasar melalui pembelajaran bola voli di sekolah (Saputra and Gusniar 2019).

Bola voli termasuk permainan beregu atau tim, maka dari itu jika tim ingin mencapai prestasi juara harus memiliki kerjasama tim yang bagus. Dengan cara berlatih dan sungguh-sungguh lalu dalam menerapkan strategi yang baik dan sistematis agar memperoleh hasil yang baik. Untuk

memperoleh prestasi dalam permainan bola voli tentu saja anak dilatih dan dituntut untuk memiliki penguasaan teknik dasar bola voli. Hal ini tidak lepas dari kemampuan atau *skill* atlet tersebut.

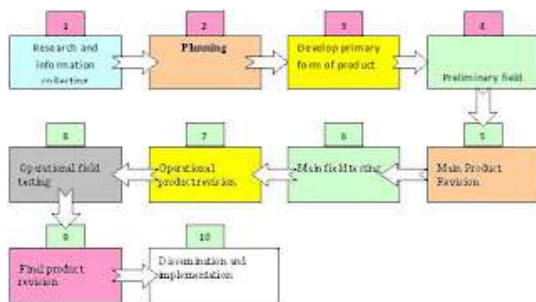
Teknik dasar bola voli yang harus dikuasai yaitu *servis*, *passing*, *smash* dan *block*. *Servis* ialah awalan untuk memulai suatu pertandingan, *passing* bawah merupakan suatu gerakan pertahanan dari serangan lawan, *passing* atas merupakan suatu pengoperan bola yang dilakukan dengan dua tangan terbuka di atas kepala untuk mengembalikan bola ke arah lawan dengan tujuan yang pas, *smash* ialah suatu gerakan andalan dalam bola voli karena serangan tersebut sulit dikembalikan oleh lawan, *block* merupakan suatu pertahanan dari *smash* lawan. Teknik dasar tersebut dilakukan secara berkaitan agar mendapatkan hasil yang memuaskan.

Berdasarkan fakta di lapangan yang peneliti lihat teknik dasar bola voli di SMA Negeri 1 Ciwaru kurang efektif terutama dalam penerimaan bola *passing* bawah karena kurangnya koordinasi dalam tim, dapat dilihat

saat mengikuti pertandingan tim SMA Negeri 1 Ciwaru terdapat salah satu kekurangan diantaranya yaitu passing bawah dimana kurang koordinasinya terhadap sesama di dalam tim. Dalam permasalahan tersebut peneliti tertarik untuk mengadakan penelitian tentang “Model Latihan *Passing* Bawah Bola Voli”.

B. Metode Penelitian

Penelitian model latihan passing bawah menggunakan metode penelitian dan pengembangan *research and development (R&D)* dari Borg and Gall (1983:775) yang terdiri dari 10 (sepuluh) Langkah yaitu:



Gambar 1. Model pengembangan Borg and Gall

Keterangan:

1. *Research and information collecting*; merupakan suatu langkah studi literatur yang berkaitan dengan permasalahan yang dikaji dan persiapan.

2. *Planning*; merumuskan kecakapan yang berkaitan dengan permasalahan dan menentukan tujuan yang akan dicapai pada setiap tahapan.
3. *Develop preliminary form of product*, yaitu mengembangkan bentuk permulaan dari produk yang akan dihasilkan.
4. *Preliminary field testing*, yaitu melakukan ujicoba lapangan awal dalam skala terbatas dengan melibatkan subjek.
5. *Main product revision*, yaitu melakukan perbaikan terhadap produk awal yang dihasilkan berdasarkan hasil ujicoba awal.
6. *Main field testing*, uji coba utama yang melibatkan seluruh mahasiswa.
7. *Operational product revision*, melakukan perbaikan/penyempurnaan terhadap hasil uji coba, sehingga produk yang dikembangkan siap divalidasi.
8. *Operational field testing*, yaitu langkah uji validasi terhadap model operasional yang telah dihasilkan.
9. *Final product revision*, yaitu melakukan perbaikan akhir

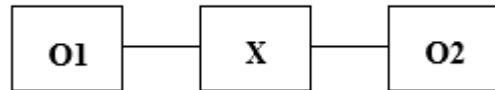
terhadap model yang dikembangkan.

10. *Dissemination and implementation*, yaitu Langkah menyebarluaskan produk/model yang dikembangkan.

Desain penelitian yang digunakan pada penelitian ini adalah pengembangan (*research and development*). Rancangan penelitian dan pengembangan prosedural. Dalam desain penelitian ini mengacu pada penggambaran langkah-langkah yang ditempuh dalam menghasilkan produk berupa model latihan dan perangkat pendukungnya.

Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kualitatif dan kuantitatif. Pendekatan kualitatif digunakan untuk mendeskripsikan data-data yang diperoleh saat penelitian. Pendekatan kuantitatif digunakan pada pelaksanaan desain model dan untuk menguji keefektifan model. Desain penelitian yang digunakan adalah Pre-Experimental Design dengan model design “*One-Group Pretest-Posttest Design*” dengan demikian design hasil perlakuan dapat diketahui lebih akurat, karena dapat membandingkan dengan keadaan sebelum diberi

treatment/perlakuan. Design ini dapat digambarkan seperti berikut:



Gambar 2. Bagan Desain Penelitian
Keterangan:

O_1 = Pre-test diberikan sebelum siswa mendapat perlakuan.

X = Perlakuan, dalam hal ini Tindakan latihan wall volley.

O_2 = Post-test yang diberikan setelah siswa mendapat perlakuan.

Sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah siswa ekstrakurikuler di SMA Negeri 1 Ciwaru. Instrument yang digunakan dalam penelitian ini yaitu dengan menggunakan tes dari Brady Test, yakni tes mengoperkan bola (passing) ke dinding dengan tingkat validitas 0,86 dan reliabilitas 0,925.

C. Hasil dan Pembahasan

Penelitian ini dilaksanakan di SMA Negeri 1 Ciwaru. Pengambilan data *pretest* diambil pada tanggal 13 Juli 2023, sedangkan untuk *posttest* dilaksanakan pada tanggal 10 Agustus 2023. Pemberian *treatment* dilaksanakan sebanyak 16 kali

pertemuan dengan frekuensi 2 - 3 kali dalam seminggu. Hasil *pretest* dan *posttest* disajikan dalam bentuk tabel sebagai berikut:

Tabel 1. Nilai Hasil Pretest dan Posttest

No	Nama	Pretest	Posttest
1	Elo	26	30
2	Gilang A	27	40
3	Randi	37	40
4	Reyhan Z	11	27
5	Ardiansyah	27	45
6	Wanto S	31	40
7	Dani I	29	44
8	Juan A	25	37
9	Tendi	40	45
10	Sandi F	44	48
11	Rudi A	30	35
12	Dian S	38	43
13	Acep R	26	39
14	Rafi F	28	35
15	Encep L	31	39
16	Yuandikta	20	24
17	Ali Sofyan	35	40
18	Aji	29	37
19	Zaki Yusuf	35	38
20	Daffa N	40	45
Jumlah		609	771
Nilai Tertinggi		44	48
Nilai Terendah		11	24
Rata-rata		30,45	38,55

Uji validitas instrumen dilakukan untuk menunjukkan keabsahan dari instrumen yang akan digunakan pada penelitian, dengan taraf signifikan yang digunakan sebagai aturan untuk menerima atau menolak pengujian yaitu dengan syarat $r_{hitung} > r_{tabel}$ maka instrumen yang digunakan valid, sedangkan jika $r_{hitung} < r_{tabel}$ maka instrumen yang digunakan tidak valid. Taraf signifikansi yang

digunakan yaitu $\alpha = 0,05$. Karena terdapat 20 sample dan menggunakan taraf signifikansi 0,05 maka r_{tabel} nya yaitu 0,444. Uji validitas menggunakan SPSS Versi 2.3.

Tabel 2. Hasil Uji Validitas

		Pretest	Posttest
Pretest	Pearson Correlation	1	0.784
	Sig. (2 - tailed)		0.000
	N	20	20
Posttest	Pearson Correlation	0,784	1
	Sig. (2 - tailed)	0.000	
	N	20	20

Berdasarkan uji validitas diperoleh bahwa $r_{hitung} > r_{tabel}$ yaitu $0,784 > 0,444$ kemudian $1 > 0,05$, maka dapat disimpulkan bahwa instrumen yang digunakan valid.

Reliabilitas adalah indeks yang menunjukkan sejauh mana suatu alat pengukur tetap konsisten bila dilakukan dua kali atau lebih terhadap gejala yang sama dengan menggunakan alat ukur yang sama. Koefisien acuan yang dipakai yaitu 0,6. Jika koefisien *Cronbach's Alpha* > koefisien acuan, maka instrumen tes yang digunakan konsisten. Uji reliabilitas menggunakan SPSS Versi 2.3.

Tabel 3. Hasil Uji Reliabilitas

Cronbach's Alpha	Cronbach's Alpha Based On Standardized Items
0.868	0.879

Berdasarkan hasil uji reliabilitas diperoleh koefisien Cronbach Alpha > Koefisien Acuan yaitu $0,868 > 0,6$ maka dapat disimpulkan bahwa instrumen yang digunakan konsisten.

Uji normalitas pada penelitian ini menggunakan metode *One Sample Kolmogorov Smirnov Test*, dengan taraf signifikan yang digunakan sebagai aturan untuk menerima atau menolak pengujian atas normal atau tidaknya suatu distribusi data yaitu $\alpha = 0,05$. Untuk mempermudah perhitungan dalam menguji peneliti menggunakan bantuan software SPSS Versi 2.3.

1) Hipotesis Uji Normalitas

H_0 = sampel berasal dari populasi berdistribusi normal.

H_1 = sampel berasal dari populasi tidak berdistribusi normal.

2) Kriteria Uji Normalitas

Jika $p\text{-value (sig.)} > 0,05$ maka H_0 diterima.

Jika $p\text{-value (sig.)} < 0,05$ maka H_0 ditolak

Hasil Uji Normalitas dapat dilihat pada Tabel 4.

Tabel 4. Hasil Uji Normalitas One-Sample Kolmogorov-Smirnov

N	20
Std. Deviation	3,822
Asymp. Sig. (2-tailed)	0,200

Berdasarkan hasil Uji Normalitas diatas diketahui nilai signifikansi $0,200 > 0,05$ maka dapat disimpulkan bahwa nilai residual berdistribusi normal.

Uji homogenitas pada penelitian ini menggunakan *one way anova*, dengan taraf signifikan yang digunakan sebagai aturan untuk menerima atau menolak pengujian atas normal atau tidaknya suatu distribusi data yaitu $\alpha = 0,05$.

1) Hipotesis Uji Homogenitas

H_0 = Data Homogenitas

H_1 = Data Tidak Homogenitas

2) Kriteria Uji Homogenitas

Jika $p\text{-value (sig.)} > 0,05$ maka H_0 diterima

Jika $p\text{-value (sig.)} < 0,05$ maka H_0 ditolak

Hasil Uji Homogenitas dapat dilihat pada Tabel 5.

Tabel 5. Hasil Uji Homogenitas One Way Anova

Levene Statistic	Sig.
0,668	0,419

Berdasarkan hasil Uji Homogenitas diketahui nilai

signifikansi $0,419 > 0,05$ maka dapat disimpulkan bahwa H_0 diterima, artinya data *pretest* homogen.

Dari data tersebut dilakukan pengujian hipotesis. Pengujian hipotesis dilakukan untuk mengetahui apakah ada pengaruh model latihan passing bawah bola voli terhadap ekstrakurikuler bola voli di SMA Negeri 1 Ciwaru. Dalam penelitian ini menggunakan uji *Paired Sample T-Test* dengan menggunakan *SPSS Versi 2.3*

1) Hipotesis Uji-T

H_0 = Terdapat perbedaan sebelum dan sesudah diberi perlakuan

H_1 = Tidak terdapat perbedaan sebelum dan sesudah diberi perlakuan

2) Kriteria Uji-T

Jika (2-tailed) $< 0,05$ maka H_0 diterima

Jika (2-tailed) $> 0,05$ maka H_0 ditolak.

Hasil Uji Hipotesis disajikan dalam tabel berikut:

Tabel 6. Hasil Uji Hipotesis Pretest dan Posttest Paired Sample T-Test

	Pretest-posttest
Mean	-8.100
Std. Deviation	4.723
Std. Error Mean	1.056
Df	19
Sig. (2-tailed)	0,000

Berdasarkan signifikansi (2-tailed) $0,000 < 0,05$ menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara variabel awal dan variabel akhir. Ini menunjukkan terdapat pengaruh bermakna terhadap perbedaan perlakuan yang diberikan pada masing – masing variabel.

Pada penelitian ini menghasilkan sebuah model latihan passing bawah bola voli yang telah di uji cobakan dan dilakukan perbaikan. Data – data diatas dapat dideskripsikan terdapat perbedaan sebelum dan sesudah menggunakan model latihan passing bawah bola voli di SMA Negeri 1 Ciwaru. Hal ini dapat dilihat dari hasil *Posttest > Pretest* yaitu $38,55 > 30,45$. Selain itu dapat dilihat pula dari hasil uji hipotesis dimana nilai signifikansi (2-tailed) $0,000 < 0,05$ menunjukkan adanya perbedaan atau pengaruh bermakna dari perlakuan yang telah diberikan. Dengan demikian model latihan yang telah diujikan ini dapat meningkatkan keterampilan dalam melakukan passing bawah pada bola voli.

D. Kesimpulan

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui pengaruh antara variabel

bebas yaitu pengaruh model latihan passing bawah bola voli terhadap variabel terikat yaitu untuk meningkatkan akurasi pada passing bawah bola voli. Berdasarkan hasil analisis data, dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara penerapan model latihan passing bawah bola voli di SMA Negeri 1 Ciwaru.

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dipaparkan, terbukti bahwa terdapat pengaruh model latihan passing bawah untuk meningkatkan akurasi penerimaan bola pada siswa ekstrakurikuler di SMA Negeri 1 Ciwaru. Dapat dilihat bahwa semakin aktif siswa dalam berlatih maka semakin tinggi pula kemampuan siswa dalam meningkatkan passing bawah bola voli.

Berdasarkan hasil kemampuan dan implikasi diatas, rekomendasi yang dapat peneliti berikan ialah:

1. Bagi pelatih, dapat dijadikan sumbangan pikiran dalam menerapkan latihan pengembangan model passing bawah bola voli sebagai strategi dalam meningkatkan akurasi penerimaan bola itu sendiri.

2. Bagi atlet, dapat dijadikan motivasi dalam latihan dan memberikan pengalaman baru dalam meningkatkan passing bawah bola voli.
3. Bagi peneliti, penelitian ini dapat dilanjutkan demi tercapainya kualitas peningkatan model latihan passing bawah bola voli.

DAFTAR PUSTAKA

- Abrasyi, R., Sujiono, B. H., & Dupri, D. (2014). *Model Latihan Passing Bawah Bola Voli Pada Siswa Sekolah Menengah Pertama*. 110–120.
- Achmad, I. Z. (2018). Uji Validitas dan Reliabilitas Tes Passing Atas dan Passing Bawah Pada Cabang Olahraga Bola Voli. *Jurnal Speed (Sport, Physical Education, Empowerment)*, 1(1), 51–57.
- Akhbar, M. T. (2020). Pengaruh Latihan Curl Dumble Terhadap Hasil Smash Bolavoli Siswa. *Halaman Olahraga Nusantara (Jurnal Ilmu Keolahragaan)*, 3(1), 20.
<https://doi.org/10.31851/hon.v3i1.3702>
- Cindy Septiana Putri. (2016). Artikel Skripsi Universitas Nusantara PGRI Kediri ANALISIS PENERAPAN METODE. *Ekonomi Akuntansi*, 01(08), 1–13.
- Krisnaldy, K., & Deliana, M. (2018). Analisis Rasio Keuangan Apbd

- Provinsi Dki Jakarta. *KREATIF: Jurnal Ilmiah Prodi Manajemen Universitas Pamulang*, 6(3), 49. <https://doi.org/10.32493/jk.v6i3.y2018.p49-58>
- Kristiyanto, A., Sugiyanto, & I. (2015). Pengembangan Model Latihan Teknik Servis Bawah, Servis Atas dan Cekis dalam Bolavoli. *Jurnal Penjaskesrek*, 2(2), 22–50.
- Listina, R. (2012). *Mengenal Olahraga Bola Voli* (1st ed.).
- Novi Lestari, S. (2008). *Melatih Bola Voli Remaja* (ke 4). PT.Citra Aji Parama.
- Nursalam, 2016, metode penelitian. (2016). Survey Keterampilan Tehnik Dasar Bola Voli Pada Siswa Putra Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Di Sma Negeri 4 Pontianak. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), 1689–1699.
- Ono, S. (2020). Uji Validitas dan Reliabilitas Alat Ukur SG Posture Evaluation. *Jurnal Keterapian Fisik*, 5(1), 55–61. <https://doi.org/10.37341/jkf.v5i1.167>
- Sahabuddin, Hakim, H., & Syahrudin. (2020). Meningkatkan Keterampilan Proses Passing Bawah Bolavoli Melalui Pembelajaran Kooperatif. *Jurnal Penjaskesrek*, 7(2), 204–217.
- Saputra, D. I. M., & Gusniar, G. (2019). Meningkatkan Hasil Belajar Passing Bawah Bola Voli melalui Bermain Melempar Bola. *Gelanggang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga (JPJO)*, 3(1), 64–73. <https://doi.org/10.31539/jpjo.v3i1.862>
- Saputri, I. A. (2016). No 主観的健康感を中心とした在宅高齢者における健康関連指標に関する共分散構造分析Title. *Revista CENIC. Ciencias Biológicas*, 152(3), 28. file:///Users/andreataquez/Downloads/guia-plan-de-mejora-institucional.pdf%0Ahttp://salud.tabasco.gob.mx/content/revista%0Ahttp://www.revistaalad.com/pdfs/Guias_ALAD_11_Nov_2013.pdf%0Ahttp://dx.doi.org/10.15446/revfacmed.v66n3.60060.%0Ahttp://www.cenetec.
- Susila, L. (2021). Pengaruh Metode Latihan High Intensity Interval Training (HIIT) dalam Meningkatkan Power Otot Tungkai dan kelincahan pada Permainan Bola Voli. *Ainara Journal (Jurnal Penelitian Dan PKM Bidang Ilmu Pendidikan)*, 2(3), 230–238. <https://doi.org/10.54371/ainj.v2i3.86>
- Usmadi, U. (2020). Pengujian Persyaratan Analisis (Uji Homogenitas Dan Uji Normalitas). *Inovasi Pendidikan*, 7(1), 50–62. <https://doi.org/10.31869/ip.v7i1.2281>