

**PENGARUH METODE *DRILLS UNDER SIMPLIFIED CONDITION* TERHADAP  
KEMAMPUAN *PASSING BAWAH* PEMAIN BOLAVOLI CLUB TUNAS BARU  
CALAU KABUPATEN SIJUNJUNG**

Merisa Utama Mulya<sup>1</sup>, M. Sazeli Rifki<sup>2</sup>

Universitas Negeri Padang

**Abstract**

The problem in this study was suspected of the low under-passing ability of the Princess Bolas Club Tunas Baru Calau players in Sijunjung Regency. This study aims to find out how much influence the drills simplified conditions method has on lower passing ability on the players of Princess Tunas Baru Calau Women's Volleyball Sijunjung Regency. This type of research is quasi-experimental research, the population in this study is volleyball players, amounting to 14 people. The research sample was 14 people, with total sampling technique. The test instrument used in this study was the Repeated volleys test. The statistical data analysis technique used the t-test with a significant level of  $\alpha = 0.05$ . Based on the results of t-test data analysis, obtained tcount of 4,00 and ttable 1,81 (tcount 4.00 > t table 1.81). This means that there is the effect of the Drills Simplified Conditions method on lower passing ability on the players of the Princess Tunas Baru Calau Women's Volleyball Sijunjung Regency.

**Keywords:** Drills Simplified Conditions, Lower Passing Ability

**Abstrak**

Masalah dalam penelitian ini adalah diduga rendahnya kemampuan *passing* bawah pada pemain Bolavoli Putri Club Tunas Baru Calau Kabupaten Sijunjung. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa besar pengaruh metode *drills simplified conditions* terhadap kemampuan *passing* bawah pada pemain Bolavoli Putri Club Tunas Baru Calau Kabupaten Sijunjung. Jenis penelitian ini adalah penelitian eksperimen semu, populasi dalam penelitian ini adalah pemain bolavoli yang berjumlah 14 orang. Sampel penelitian adalah sebanyak 14 orang, dengan teknik *total sampling*. Instrumen tes digunakan dalam penelitian ini yaitu tes *Repeated volleys test*. Teknik analisis data statistik menggunakan uji-t dengan taraf signifikan  $\alpha=0,05$ . Berdasarkan hasil analisis data uji-t, diperoleh  $t_{hitung}$  sebesar 4,00 dan  $t_{tabel}$  1,81 ( $t_{hitung}$  4,00 >  $t_{tabel}$  1,81). Artinya terdapat pengaruh metode *drills simplified conditions* terhadap kemampuan *passing* bawah pada pemain Bolavoli Putri Club Tunas Baru Calau Kabupaten Sijunjung.

**Kata kunci:** Drills Simplified Conditions, Kemampuan Passing Bawah

**Pendahuluan**

Bangsa Indonesia terus meningkatkan pembangunan dan meningkatkan kemampuan disegala bidang bagi kemajuan serta kesejahteraan bangsanya.



Salah satu pembangunannya di bidang olahraga, karena pada hakikatnya pembangunan dalam bidang olahraga adalah menjadikan masyarakat Indonesia sehat seutuhnya, baik kesehatan jasmani dan kesehatan rohani sehingga dengan itu terbentuklah pola hidup sehat.

Sampai saat ini olahraga telah memberikan dampak yang positif dan nyata bagi peningkatan kesehatan masyarakat, selain itu olahraga juga turut berperan dalam peningkatan kemampuan bangsa dalam melaksanakan sistem pembangunan yang berkelanjutan. Di Indonesia olahraga tidak hanya untuk kepentingan pendidikan, rekreasi, dan kesegaran jasmani, tetapi juga sebagai ajang pembentukan prestasi. Prestasi olahraga ini dapat dicapai tentunya melalui pengembangan dan pembinaan. Pengembangan dan pembinaan olahraga merupakan terobosan untuk meningkatkan olahraga prestasi. Pembinaan olahraga tersebut bisa dilakukan di sekolah, di perguruan tinggi maupun di perkumpulan (club) yang merupakan wadah bagi atlet-atlet yang berbakat dan menggemari cabang olahraga tertentu.

pada saat ini banyak macamnya olahraga yang dikembangkan dan diberikan sebuah pelatihan atau metode latihan untuk meningkatkan penguasaan teknik, taktik, dan fisik pada cabang olahraga masing-masing agar mampu untuk bersaing dengan daerah atau negara-negara lain untuk mendapatkan prestasi yang baik. Dari sekian banyak cabang olahraga yang dikembangkan pada saat ini salah satu yang harus mendapat perhatian dan pembinaan yaitu olahraga bolavoli. Bolavoli merupakan suatu permainan regu yang sangat menarik dan termasuk ke dalam kelompok permainan-permainan menyerang dan bertahan. Sama juga dengan permainan-permainan yang lain. Permainan bola voli mempunyai karakter-karakter tertentu dan dimainkan oleh dua regu yang berlawanan. Olahraga bolavoli merupakan salah satu olahraga yang populer di tengah masyarakat, mudah dipelajari, cocok untuk semua orang karena mempunyai tujuan kebersamaan.

Menurut Ahmadi (2007: 20), teknik-teknik dalam permainan Bolavoli terdiri atas servis (*service*), *passing* bawah, *passing* atas, *block* (bendungan), dan *Smash* (*spike*). Semua gerakan teknik ini mempunyai fungsi dan tujuan yang berbeda maupun dalam pelaksanaannya. Teknik-teknik dasar ini sangatlah penting dikuasai oleh seorang pemain Bolavoli agar memperoleh prestasi yang bagus. Untuk menjadi pemain bolavoli yang baik diperlukan suatu pembinaan



yang teratur, berkelanjutan dan latihan terprogram terhadap semua unsur yang menentukan prestasi seorang atlet. Untuk mencapai prestasi olahraga maksimal, banyak faktor yang mempengaruhi dan harus diperhatikan. Dimana faktor-faktor yang perlu diperhatikan itu faktor internal maupun eksternal seperti: kondisi fisik, keterampilan, intelektual, metode latihan, motivasi, kualitas pelatih, sarana prasarana, gizi dan lain-lainya. Dari beberapa faktor tersebut metode latihan sangat dibutuhkan dalam pembinaan bolavoli, karena dengan metode latihan yang baik akan meningkatkan mutu latihan yang baik pula, dan dengan bentuk latihan yang bervariasi akan membuat atlet tetap semangat untuk melakukan latihan.

Ahmadi (2007:22) mengemukakan: "Pasing dalam permainan bolavoli merupakan upaya seseorang pemain dengan menggunakan suatu teknik tertentu untuk mengoperkan bola yang dimainkannya kepada teman seregunya untuk dimainkan di lapangan sendiri". Pasing juga disebut dengan umpan, umpan yang dimaksud adalah sajian yang diberikan kepada teman seregu untuk dipukul dengan melakukan serangan kepetak lawan. Teknik *passing* tidak hanya awalan dari serangan tetapi jika ditinjau dari teknik, *passing* merupakan suatu awalan dari serangan untuk mendapatkan nilai agar suatu regu berhasil meraih kemenangan".

Berdasarkan pengamatan penulis selaku atlet bolavoli yang berlatih di Club Tunas Baru Calau Kabupaten Sijunjung yang terjadi dilapangan dari hasil pengamatan penulis di berbagai pertandingan teknik dalam melakukan *passing* pada pemain bolavoli belum begitu baik seperti apa yang diinginkan dapat dilihat dari beberapa set saat pertandingan pemain bola voli tunas baru calau ini banyak melakukan kesalahan dalam melakukan teknik *passing* Sehingga banyak atlet yang gagal dalam melakukan *passing* bawah, ada bolanya yang melenceng keluar lapangan atau dari target yang diinginkan, dan perkenaan bola dengan tangan yang tidak tepat yang mengakibatkan bola tidak sampai ke lapangan lawan ataupun kepada teman sendiri saat bertanding demikian juga dengan variasi bentuk latihan yang kurang variatif yang diberikan pelatih sewaktu latihan sehingga pemain menjadi kurang bagus dalam melakukan *passing* bawah dalam bermain bolavoli. Hal inilah yang menjadi salah satu penghalang para pemain untuk dapat bermain dengan baik guna memperoleh kemenangan dalam suatu pertandingan ataupun dalam mencapai prestasi olahraga bolavoli.



Melihat kenyataan tersebut. Pada kesempatan ini peneliti tertarik untuk melakukan suatu penelitian tentang *passing* bawah Bolavoli Putri Tunas Baru Calau Kabupaten Sijunjung, dengan suatu harapan terjadinya perkembangan kearah yang lebih baik pada teknik *passing* bawah pemain serta dapat memberikan prestasi yang bagus dalam permainan bolavoli. Dengan demikian penelitian ini berjudul pengaruh Metode *Drills Simplified Conditions* terhadap kemampuan *passing* bawah bolavoli Putri Tunas Baru Calau Kabupaten Sijunjung.

### Metode

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah jenis eksperimen semu (*Quasi Exsperimental*). Rancangan dalam penelitian ini yaitu menggunakan *one group pre-tes and post-test*. Tempat penelitian di club tunas baru calau Kabupaten Sijunjung pada bulan april 2019. Populasi dari penelitian ini adalah pemain bolavoli club tunas baru calau kabupaten sijunjung. Sampel berjumlah 14 orang. Sampel diberikan latihan *drills under simplified conditions* selama 16 kali pertemuan. Tes kemampuan *passing* bawah diukur menggunakan *repeated volleys test*. Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan rumus *t- test*. Sebelum melakukan uji-t maka, dilakukan uji normalitas dan dengan menggunakan uji *Lillieffors*.

### Hasil Penelitian

Analisis Uji T terhadap variabel Metode *Drills Simplified Conditions* dengan kemampuan *passing* bawah pemain Bolavoli Putri Club Tunas Baru Calau Kabupaten Sijunjung menghasilkan uji t sebesar  $t_{hit} = 4,00$  dan  $t_{tabel} = 1,81$ . Untuk lebih jelasnya dapat dilihat rangkuman hasil analisis Tabel 1.

**Tabel 1. Rangkuman Hasil Analisis antara Variabel *Drills Simplified Conditions* (X) dan kemampuan *passing* bawah (Y)**

Data	N	t-hitung	t-tabel $\alpha = 0,05$	Keterangan	
Kemampuan <i>Passing</i> Bawah	14	4,00	1,81	T - hitung > T - tabel	Ho ditolak Ha diterima

Hipotesis pertama diketahui bahwa yang diajukan  $H_a$  dapat diterima. Hal ini dapat diketahui dimana  $t_{hit} = 4,00 > t_{tab} = 1,81$ . Sehingga disimpulkan bahwa Terdapat pengaruh yang berarti antara pengaruh metode *Drills Simplified Conditions* terhadap kemampuan *passing* bawahpemain Bolavoli Putri Club Tunas Baru Calau Kabupaten Sijunjung.

### Kesimpulan

Berdasarkan analisi dan pembahasan yang telah dilakukan pada bab terdahulu dapat dikemukakan kesimpulan sebagai berikut: Terdapat pengaruh yang berarti antara pengaruhmetodedrills *simplified conditions* terhadap kemampuan*passing* bawahpemain Bolavoli Putri Club Tunas Baru Calau Kabupaten Sijunjung.

### Saran

Berdasarkan pada kesimpulan di atas, maka penulis dapat memberikan saran-saran yang dapat membantu mengatasi masalah yang ditemui dalam kemampuan *passing* bawah pemain pemain Bolavoli Putri Club Tunas Baru Calau Kabupaten Sijunjung Dengan yaitu:

1. Bagi pemain agar lebih meningkatkan latihan untuk meningkatkan kemampuan *passing* bawah pada khususnya, dan kemampuan bermain bolavoli pada umumnya.
2. Bagi pelatih diharapkan dapat memberikan latihan-latihan yang efektif, sehingga kemampuan pemain akan semakin meningkat.
3. Bagi peneliti selanjutnya, agar menambah subyek penelitian dengan ruang lingkup yang lebih besar dan dengan model latihan yang lebih bervariasi.

### Daftar Rujukan

- Adnan, Aryadie. Dkk (2055). *Silabus dan Handout matakuliah statistik 2*. Padang: Ahmadi, Nuril. (2007). *PanduanOlahraga Bola Voli*, Solo : Era Pustaka Utama.
- Arsil, (2009). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Padang: FIK UNP Padang
- ArikuntoSuharsimi.(2010).  
*ProsedurPenelitianSuatuPendekatanPraktikEdisiRevisi* 2010. Jakarta: RinekaCipta.



- Astuti. (2017). Pengaruh Metode *Drill* dan Metode Bermain. Jurnal Pendidikan
- Blume Guntur, Alih Bahasa Syafruddin, (2004) *Permainan Bola Voli*. Padang: FIK UNP Padang.
- Erianti.(2004). *Buku Ajar Bola Volly*. Padang: FIK UNP.
- Febri Wisnu Wardani.(2013). *Tingkat Kemampuan Servis Bawah dan Passing Bawah Bolavoli Siswa Kelas iv dan v di SD Negeri Taskombang 1 Kecamatan Manisreng Kabupaten Klaten*.UNY
- Gunawan (2018). *Peningkatan Keterampilan Passing Bawah Bolavoli melalui Media Pembelajaran Bola Modifikasi*.Jurnal Ilmu Keolahragaan
- Kroger, Christian (2013). Drill book volleyball PBVSI. (2005). *PeraturanpermainanBolavoli*. Jakarta: Sekretariat Umum PP. PBVSI.
- Pemerintah RI. (2006) UU No 3 Tahun 2005 *Tentang Sistem Keolahragaan Nasional*. Jakarta: PIDI
- Syafruddin. (2011). *Ilmu Kepelatihan Olahraga*. Padang : FIK UNP Padang.
- Winarno. (2006). Tes Keterampilan Olahraga. Malang: Laboratorium FIK UNM.
- Zalfendi. (2002). *Jurnal ilmu keolahragaan dan pendidikan jasmani*. FIK UNP