

**PENGARUH METODE LATIHAN *PASSING* BAWAH BERPASANGAN DAN
 LATIHAN *GAMES SITUATION* TERHADAP KEMAMPUAN *PASSING* BAWAH
 ATLET BOLA VOLI CLUB SENTRA KOTA SOLOK**

Denilsha Yona Elvantini¹, Gusri²

Universitas Negeri Padang

Abstract

This study discusses the lack of ability to pass under and the form of training on the Volley Club Athletes of the Solok City Center. This study aims to (1) find out which is more effective in increasing the ability to pass under the Volleyball game at the Athlete's Club Center in Solok City. This research uses quasi-experimental method, with the sample used is purposive sampling with a sample of 16 female athletes from the Club of Solok City Center. Data was collected at the Solok City District Military Command. The research period is 1 month, starting from 9 June 2019 until 9 July 2019. The data analysis technique used in this study is to use the t-test analysis technique at the significance level $\alpha = 5\%$. From the data available from the results of the final group test method of under pairing passing exercises and games situation obtained tcount value of 3.71 then tested with a table at a significance level of 5% and degrees of freedom $(N1 + N2) - 2 = 14$ obtained ttable of 2, 14 which means $tcount > t\ table$ then H_0 is rejected and H_1 is accepted. Based on the results of data analysis, it can be concluded that the method of underpass passing training is more effective than the game situation training method on the under passing ability of the Volleyball Athletes Club, Solok City Center

Keywords: *Underpass Passing, Games Situation, Lower Passing Ability*

Abstrak

Penelitian ini membahas kurangnya kemampuan *passing* bawah dan bentuk latihan terhadap Atlet Bola Voli Club Sentra Kota Solok. Penelitian ini bertujuan untuk (1) Mengetahui mana yang lebih efektif untuk meningkatkan kemampuan *passing* bawah dalam permainan Bola Voli pada Atlet Club Sentra Kota Solok. Penelitian ini menggunakan metode eksperimen semu, dengan sampel yang digunakan adalah *Purposive Sampling* dengan jumlah sampel 16 orang Atlet putri Club Sentra Kota Solok. Pengambilan data ini dilakukan di kodim Kota Solok. Adapun waktu penelitian selama 1 bulan, mulai tanggal 9 Juni 2019 sampai tanggal 9 Juli 2019. Teknik Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah menggunakan teknik analisis Uji-t pada taraf signifikansi $\alpha = 5\%$. Dari data yang ada dari hasil tes akhir kelompok metode latihan *passing* bawah berpasangan dan *games situation* diperoleh nilai t_{hitung} sebesar 3,71 selanjutnya diuji dengan t_{tabel} pada taraf signifikansi 5% dan derajat kebebasan $(N1+N2)-2 = 14$ diperoleh t_{tabel} sebesar 2,14 yang berarti nilai $t_{hitung} > t_{tabel}$ maka H_0 ditolak dan H_1 diterima. Berdasarkan hasil analisis data dapat disimpulkan bahwa metode latihan *passing* bawah berpasangan lebih efektif dibanding dengan metode latihan *games situation* terhadap kemampuan *passing* bawah Atlet Bola Voli Club Sentra Kota Solok



Kata kunci: Passing Bawah Berpasangan, Games Situation, Passing Bawah

Pendahuluan

Olahraga permainan bola voli adalah permainan beregu yang dalam satu regu permainannya satu sama lain harus saling mendukung dan bahu-membahu membentuk regu yang kompak. Permainan bola voli perlu adanya penguasaan teknik-teknik dasar bola voli. Menurut Nuril Ahmadi (2007:20) "*dalam permainan bola voli ada beberapa teknik dasar yang harus dikuasai. Teknik dasar dalam permainan bola voli terdiri atas service, passing atas, passing bawah, smash, block (bendungan)*".

Teknik dasar bola voli tersebut harus dikuasai oleh semua permainan bola voli, karena itu merupakan suatu kesatuan agar permainan dapat dimainkan dengan baik, tanpa adanya penguasaan teknik dasar bola voli tersebut maka permainan bola voli akan sulit dilakukan bahkan cenderung membosankan.

Salah satu teknik dasar yang paling mendukung dalam permainan bola voli yaitu passing, karena passing adalah kunci utama dalam sebuah permainan bola voli. Dari hasil observasi untuk teknik dasar passing khususnya passingbawah kurang di perhatikan. Terlihat dengan adanya atlet yang masih belum mampu menerima bola dengan passing bawah dan sasaran bola saat di passing belum sempurna dan tepat kepengumpaan, sehingga sering sekali pengumpaan kesulitan memberikan umpan kesmasher.

Menurut Nuril Ahmadi (2007:23) memainkan bola dengan sisi dalam lengan bawah merupakan teknik permainan yang cukup penting. Pemberian latihan permainan bola voli dirasa masih kurang bervariasi. Hal ini mengakibatkan kemampuan teknik dasar passing bawah masih kurang, maka diperlukan bentuk latihan yang menarik dan tidak membosankan supaya atlet bersemangat dan termotivasi ketika mengikuti kegiatan latihan rutin bola voli.

Permainan yang menyenangkan yang inovatif diharapkan bisa membuat atlet menjadi bersemangat dalam proses peningkatan *passing* bawah dalam permainan bolavoli, untuk meningkatkan *passing* bawah permainan bolavoli yang bisa dipakai dalam permainan bolavoli agar atlet bersemangat dalam latihan ialah pendekatan permainan *games situation* atau bisa dikatakan situasi bermain, seperti yang kita kenal *levning system*.



Disini pendekatan permainan games situation mengajak atlet aktif dalam latihan yang menyenangkan dan inovatif dimana atlet bergerak kreatif dalam permainan semakin meningkat dari yang termudah hingga kompleks. Menurut Subroto (2001:7) menyatakan bahwa "Pendekatan bermain dalam permainan adalah untuk meningkatkan kesadaran atlet tentang konsep bermain melalui penerapan teknik yang tepat sesuai dengan masalah atau situasi permainan (*games situation*) sebenarnya. Pada akhirnya diharapkan tercapainya peningkatan keterampilan gerak atlet dalam bermain bola voli, terutama dalam tercapainya penguasaan teknik *passing* bawah yang baik.

Setelah melakukan pengamatan klub sentra kota Solok banyak ditemukan atlet bola voli yang kemampuan dalam *passing* bawah masih belum sempurna, karena masih kurangnya variasi latihan *passing*bawah sehingga masih kurang maksimal. Untuk mengembangkan teknik dasar *passing* bawah inilah peneliti berusaha menerapkan perbandingan suatu teknik latihan *passing* bawah dengan cara latihan *passing* bawah berpasangan dan Latihan permainan *games situation*.

Latihan berpasangan dipilih sebagai metode latihan dalam mengembangkan kemampuan *passing* bawah dan untuk membiasakan setiap atlet agar menyajikan bola dengan baik dan terarah sehingga bola bisa diterima dengan baik oleh *setter* dan mengumpan bola agar bisa adanya suatu serangan yang lebih baik dan lebih efektif.

Serangan yang baik dalam permainan akan terjadi apabila *passing* bawah yang sempurna yang mengantarkan bola ke pengumpan akan memberikan bola yang akurat untuk menyerang. Sedangkan latihan *games situation* atau situasi bermain dipilih agar atlet tidak mudah bosan ketika pelatih memberikan bentuk latihan *passing* bawah dan juga untuk meningkatkan kerja sama tim dalam permainan bola voli.

Dengan demikian kesuksesan menciptakan pola-pola penyerangan dan pola-pola pertahanan serta penyerangan banyak ditentukan oleh ketepatan pemain yang mengoper bola agar bola tersebut dapat tepat ke *setter* agar bisa dijadikan sebuah umpan yang menjadikan suatu serangan dalam suatu tim. Maka disini perlu dilakukan latihan secara teratur dan berkesinambungan.

Dari uraian di atas, maka peneliti bermaksud mengadakan penelitian dengan judul Pengaruh Metode *Passing* Bawah Berpasangan dan Latihan *Games*



situation Terhadap Kemampuan *Passing* Bawah Atlet Bola Voli Club Sentra Kota Solok

Metode

Jenis penelitian ini adalah eksperimen semu. Dalam penelitian ini tidak menggunakan kelompok control. Tujuannya adalah untuk mengetahui ada tidaknya pengaruh perlakuan antara sebab dan akibat yang sifatnya untuk mengetahui seberapa besar pengaruh variabel yang dikontrol (*independent variables and dependent variable*) (Sugiyono, 2011: 61). Teknik penarikan sampel dengan cara *purposive sampling*. Teknik pengambilan data ini berdasarkan pertimbangan-pertimbangan yang dimiliki penulis, dengan demikian sampel pada penelitian ini adalah atlet bola voli putri club sentra Kota Solok yang berjumlah 16 orang. Data yang diperlukan dalam penelitian ini adalah nilai keterampilan *passing* bawah bolavoli. Tes yang digunakan dalam penelitian ini adalah *repeated volleys test*. Tujuannya Untuk meningkatkan kemampuan *passing* bawah pemain Bola voli.

Hasil Penelitian

a. Hasil tes awal dan tes akhir metode latihan *Passing* bawah berpasangan

1. Tes awal metode latihan *Passing* bawah berpasangan

Data yang terkumpul mengenai metode latihan *Passing* bawah berpasangan terhadap kemampuan *passing* bawah atlet bolavoli club Sentra Kota Solok pada tes awal diperoleh skor terendah 20 dan skor tertinggi 26 dengan rata-rata (\bar{X})= 22,87 dengan standar deviasi (SD)= 2,03 dan dengan standar error (SE)= 0,76.

2. Tes akhir metode latihan *Passing* bawah berpasangan

Data yang terkumpul mengenai metode latihan *Passing* bawah berpasangan terhadap kemampuan *passing* bawah atlet bolavoli club Sentra Kota Solok pada tes akhir diperoleh skor terendah 25 dan skor tertinggi 32 dengan rata-rata (\bar{X})= 29,62 dengan standar deviasi (SD)= 2,33 dan dengan standar error (SE)= 0,88.

b. Hasil tes awal dan tes akhir metode latihan *Games Situation*

1. Tes awal metode latihan *Games Situation*.



Data yang terkumpul mengenai metode latihan *Games Situation* terhadap kemampuan *passing* bawah atlet bola voli club Sentra Kota Solok pada tes awal diperoleh skor terendah 13 dan skor tertinggi 27 dengan rata-rata (X)= 19,5 dengan standar deviasi (SD)= 4,98 dan dengan standar error (SE)= 1,88.

2. Tes akhir metode latihan *Games Situation*

Data yang terkumpul mengenai metode latihan *Games Situation* terhadap kemampuan *passing* bawah atlet bolavoli club Sentra Kota Solok pada tes akhir diperoleh skor terendah 17 dan skor tertinggi 30 dengan rata-rata (X)= 22,87 dengan standar deviasi (SD)= 4,22 dan dengan standar error (SE)= 1,59

Pengujian Hipotesis

1. Hasil tes awal dan tes akhir metode latihan *passing* bawah langsung berpasangan

Hasil analisis tes awal dan tes akhir dengan metode latihan *passing* bawah berpasangan diperoleh rata-rata deviasi (MD)= 6,75 simpangan baku (Sd)= 2,82 dan standar kesalahan mean (SE_{MD})= 1,06. Hasil tersebut menghasilkan t_{tabel} pada derajat kebebasan (dk)= $N-1$ = 7 dengan taraf signifikansi= 5% diperoleh nilai kritis t_{tabel} (2.36) dengan demikian nilai t_{hitung} (6.37) yang berarti $t_{hitung} > t_{tabel}$ maka H_0 ditolak dan H_1 diterima, berarti terdapat peningkatan yang berarti dari metode latihan *passing* bawah berpasangan terhadap kemampuan *passing* bawah atlet bola voli club Sentra Kota Solok.

2. Hasil tes awal dan tes akhir metode latihan *Games Situation*

Hasil analisis tes awal dan tes akhir dengan metode latihan *Games Situation* diperoleh rata-rata deviasi (MD)= 3,38 simpangan baku (Sd)= 1,18 dan standar kesalahan mean (SE_{MD})= 0,44. Hasil tersebut menghasilkan t_{tabel} pada derajat kebebasan (dk)= $N-1$ = 7 dengan taraf signifikansi= 5% diperoleh nilai kritis t_{tabel} (2.36) dengan demikian nilai t_{hitung} (7,55) yang berarti $t_{hitung} > t_{tabel}$ maka H_0 ditolak dan H_1 diterima, berarti terdapat peningkatan yang berarti dari metode latihan *Games Situation* terhadap kemampuan *passing* bawah atlet bolavoli club Sentra Kota Solok.

3. Hasil tes akhir metode latihan *passing* bawah berpasangan dan *Games Situation*

Dari data yang ada dari hasil tes akhir metode latihan *passing* bawah berpasangan diperoleh nilai rata-rata sebesar= 29,63, nilai standar deviasi sebesar= 2,33, nilai standar eror mean sebesar= 0,88. dan hasil perhitungan *Games Situation* diperoleh nilai rata-rata sebesar= 22,87, nilai standar deviasi sebesar= 4,22, nilai standar eror mean sebesar= 1,59.

Untuk nilai perbedaan mean variabel X dan variabel Y diperoleh 1,82. dari hasil perhitungan selanjutnya nilai t_{hitung} sebesar 3,71 dan nilai t_{tabel} sebesar 2,14 dengan derajat kebebasan $(dk) = (N_1 + N_2) - 2$ dan taraf signifikan 5% dengan demikian $t_{hitung} > t_{tabel}$. Maka H_0 ditolak dan H_1 diterima sehingga dapat disimpulkan terdapat perbedaan rata-rata metode latihan *passing* bawah langsung berpasangan dan metode latihan *passing* bawah tidak langsung berpasangan sehingga metode X lebih efektif dari pada metode latihan Y terhadap kemampuan *passing* bawah.

Kesimpulan

Berdasarkan dari hasil penelitian pengaruh metode latihan *passing* bawah berpasangan dan latihan *games situation* terhadap kemampuan *passing* bawah atlet bola voli club sentra kota solok diperoleh nilai t_{hitung} sebesar 3,71 dan nilai t_{tabel} sebesar 2,14 dengan derajat kebebasan $(dk) = (N_1 + N_2) - 2$ dan taraf signifikan 5% dengan demikian $t_{hitung} > t_{tabel}$. Maka H_0 ditolak dan H_1 diterima sehingga dapat disimpulkan terdapat perbedaan rata-rata metode latihan *passing* bawah langsung berpasangan dan metode latihan *passing* bawah tidak langsung berpasangan sehingga metode X (*passing* bawah berpasangan) lebih efektif dari pada metode latihan Y (*games situation*) terhadap kemampuan *passing* bawah atlet bola voli club sentra Kota Solok.

Saran

Sesuai dengan kesimpulan hasil penelitian, maka dapat dikemukakan beberapa saran sebagai berikut:

1. Kepada pelatih dan atlet bola voli Sentra Kota Solok hendak mengetahui bahwa dengan menggunakan metode latihan *passing* bawah berpasangan lebih efektif dari pada metode *games situation* untuk meningkatkan *passing* bawah dalam bola voli.



2. Untuk yang ingin melakukan penelitian yang serupa agar lebih memperhatikan faktor-faktor yang mempengaruhi hasil-hasil penelitian seperti kehadiran sampel, kesiapan dan kesediaan sampel untuk melakukan penelitian serta program latihan yang sudah di rancang.
3. Setiap pelatih bola voli agar dapat menyeimbangkan antara latihan teknik dengan latihan fisik melatih. Karena didalam olahraga bola voli komponen fisik sangat diperlukan dalam memaksimalkan kemampuan bergerak pada para atlit dan pemain lainnya. Untuk penelitian ini metode latihan *passing* bawah berpasangan hendaknya difokuskan kepada atlet bola voli club Sentra Kota Solok untuk meningkatkan kemampuan *passing* bawah permainan bola voli dan dapat menerapkan latihan tersebut guna mencapai prestasi yang baik.

Daftar Rujukan

- Apri Agus. 2012. *Olahraga Kebugaran Jasmani*. Padang: Sukabina Press.
- Arikunto Suharsimi. 2002. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Ayadie, dkk. 2015. *Silabus dan Handout. Statistik. UNP:2015*
- Arsil. 2009. *Evaluasi Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Malang: Pertama.
- Bafirman. 2013. *Fisiologi Olahraga*. Wineka Media.
- Bonnie Robinson. 1991. *Bimbingan, Petunjuk & Teknik Permainan Bola Voli*. Semarang:Dahara Prize
- Durrwachter. 1986. *Belajar dan Berlatih sambil bermain Bola Volley*. Jakarta: PT Gramedia.
- Guntur Blume. 2004. *Training, Teknik, Tktik. Permainan Bola Voli*. UNP:2004
- Ishak Aziz. 2016. *Dasar-dasar Penelitian Olahraga*. Jakarta: Kencana
- Masri'An, dkk. 2015. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta: Erlangga Kurikulum 2013
- M.Yunus. 1992. *Olahraga Pilihan Bola Voli*. Jakarta
- Nuril Ahmadi. 2007. *Panduan Olahraga Bola Voli*. Solo: Era Pustaka Utama.



Suharno HS. 1995. *Petunjuk Permainan Bola Voli*. Jakarta:

Suharsimi Arikunto. 2010. *Suatu Pendekatan Praktik Prosedur Penelitian*. Jakarta: PT Rineka Cipta.

Suryabrata, Sumadi. 2006. *Metodologi Penelitian*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada

Syaifuddin. 2010. *Anatomi Tubuh Manusia*. Jakarta: Salemba Medika

Theo Kleinmann & Dieter Kruber. 1990. *Pembinaan Teknik, Taktik, dan Kondisi Bola Volley*. Jakarta:PT. Gramedia.

Theo Kleinmann & Dieter Kruber. 1984. *Pembinaan Teknik, Taktik, dan Kondisi Bola Volley*. Jakarta:PT. Gramedia.

Toto Subroto. 2014. *Permainan Bola Voli*. Universitas Pendidikan Indonesia

