

PENINGKATAN KEMAMPUAN PASING BAWAH BOLAVOLI PUTRI PADA KEGIATAN EKSTRAKURIKULER DI SMP NEGERI 1 SEMANDING KABUPATEN TUBAN

Nisya'ul Belgis

S1 Ilmu Keolahragaan, Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan, Universitas Negeri Surabaya
Nisyaul.19042@mhs.unesa.ac.id

Andun Sudijandoko

S1 Ilmu Keolahragaan, Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan, Universitas Negeri Surabaya
andunsudijandoko@unesa.ac.id

Abstrak

Pasing bawah berperan dalam penerimaan bola servis maupun menghalau serangan/*smash* dari lawan, juga menerima bola sulit seperti bola yang jatuh dekat net atau terpental menjauhi lapangan. Tujuan penelitian adalah mengetahui peningkatan kemampuan passing bawah bolavoli putri pada kegiatan ekstrakurikuler dan bagaimana penerapan program latihan dalam pembinaan passing bawah bolavoli putri pada kegiatan ekstrakurikuler di SMP Negeri 1 Semanding Kabupaten Tuban. Metode penelitian yang digunakan adalah pendekatan *Quasi Experiment*, serta menggunakan desain *Pretest-posttest Control Group Design*. Sebanyak 24 siswi aktif dalam kegiatan ekstrakurikuler sehingga seluruhnya digunakan sebagai populasi penelitian, dengan itu penelitian ini adalah penelitian populasi (*Population research*). Teknik pengambilan data yang digunakan yaitu tes dan dokumentasi. Pasing bawah (*Brumbach forearms pass wall-volley test*) dan program pelatihan digunakan sebagai instrumen penelitian. Teknik analisis data yang digunakan adalah uji prasyarat *Kolmogorov-smirnov*, rumus peningkatan presentasi, serta uji hipotesis *Paired sample t-test*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat peningkatan pada kemampuan passing bawah kelompok eksperimen dan kelompok kontrol, kelompok eksperimen mengalami peningkatan persentase 84,2%, kelompok kontrol peningkatan persentase 4,83%. Selanjutnya, program pelatihan pada kegiatan ekstrakurikuler bolavoli dengan frekuensi latihan 3 kali dalam seminggu dapat meningkatkan passing bawah bolavoli siswi SMP Negeri 1 Semanding Kabupaten Tuban.

Kata Kunci: Bolavoli, Pasing bawah, Ekstrakurikuler

Abstract

Underhand pass contributes to ball reception, both during serves and opponent attacks/smashes, as well as in challenging receptions like balls falling near the net or bouncing away from the court. The objective of this research is to determine the improvement in the underhand pass ability of female volleyball players in extracurricular activities and how the training program is implemented in the development of underhand pass in female volleyball players during extracurricular activities at SMP Negeri 1 Semanding, Tuban. The research method used is a Quasi Experiment approach, and Pretest-posttest Control Group Design is employed as the research design study. A total of 24 female students were active in extracurricular activities so all of them were used as the research population, therefore this research is population research. Technique collection data used is tests along with documents. The underhand pass or Brumbach forearms pass wall-volley test and training program was a research instrument and used. The data analysis techniques used include the Kolmogorov-Smirnov prerequisite test, the presentation improvement formula, and the Paired sample t-test hypothesis test. The results of the research showed that there was an increase in the underhand pass ability of the experimental group and the control group, the experimental group experienced an increase in percentage of 84.2%, the control group had an increase in percentage of 4.83%. Furthermore, a training program on volleyball extracurricular activities with a training frequency of 3 times a week can improve the underhand pass of the volleyball performances of female students at SMP Negeri 1 Semanding, Tuban.

Keywords: Volleyball, Underhand Pass, Extracurriculars

PENDAHULUAN

Olahraga bolavoli adalah olahraga bergensi serta berprestasi tidak hanya berada di Indonesia namun juga diseluruh dunia (Perina, 2023). Bolavoli saat ini mengalami perkembangan yang sangat pesat bahkan organisasi yang digunakan sebagai wadah untuk pembinaan para atlet telah menyebar di seluruh negara dipenjur dunia (Muhaimi, 2019). Olahraga bolavoli berkembang pesat di Indonesia dikarenakan masyarakat lebih menyukai olahraga yang dapat dimainkan dengan mudah, sehingga tidak menutup kemungkinan jika gudangnya atlet berkualitas berada di Indonesia (Nailufar, 2022). Namun, sebagai peneliti harus fokus pada prestasi yang telah terukir dan tercapai, pembinaan perlu dimulai dari bawah dan sejak dini sehingga harus lebih diperhatikan dengan baik terutama pembinaan olahraga di lingkungan sekolah serta di lingkungan masyarakat. Anak di usia dini mampu memahami dengan baik dan mudah dalam menerima sebuah materi maupun teknik, selain itu anak juga bebas memilih dan menentukan kegiatan mana yang lebih cocok dan sesuai dengan kemampuannya sehingga dapat didorong dan dimotivasi agar bakat dan minat yang ada di dalam diri anak dapat dikembangkan dan ditingkatkan. Tujuan dibentuknya pembinaan adalah sebagai wadah penyaluran bakat dan minat seseorang dalam bermain bolavoli, khususnya bagi anak dalam usia yang umumnya masih duduk di bangku sekolah dasar atau sekolah menengah (Samsudin dan Rahman, 2016).

Bolavoli tidak hanya menjadi olahraga yang bersifat rekreasi atau menjadi sekedar alat untuk meningkatkan kesegaran jasmani, akan tetapi bolavoli saat ini juga telah menuntut kualitas prestasi yang tinggi (Syatria, 2019). Prestasi olahraga menjadi salah satu faktor dalam keberhasilan pembangunan dalam dunia olahraga, dengan kata lain bahwa prestasi olahraga dapat digunakan secara langsung untuk melihat status atau tingkat pencapaian dan keberhasilan dalam olahraga (Effendi, 2016). Sebagai peneliti, harapan dalam perkembangan bolavoli di Indonesia tentu menjadi cita-cita yang ingin diwujudkan, sehingga persiapan harus dilakukan dengan semaksimal mungkin pada anak-anak yang memiliki bakat dan minat terhadap olahraga bolavoli. Untuk mempertahankan prestasi dari awal hingga menuju prestasi yang tinggi atau bahkan menjadi atlet profesional maka anak-anak harus dipersiapkan secara maksimal dengan dukungan dan motivasi dari

berbagai pihak. Selain itu, keberhasilan olahraga pada suatu negara dipengaruhi oleh berbagai aspek yang saling mempengaruhi satu sama lain dalam menghasilkan atlet yang berkualitas baik aspek kecakapan atlet, pembibitan, pembinaan, fasilitas olahraga, pelatih yang handal, teknologi yang mendukung, maupun dukungan dari pemerintah (Nugraha, 2015).

Pasing bawah merupakan teknik dasar yang paling penting karena dominan digunakan pada saat pertandingan berlangsung serta turut membantu dalam perolehan poin (Argantara, Iqbal, dan Chan, 2021) Agar dapat menguasai teknik dasar bolavoli dengan baik, maka latihan harus dilakukan secara berulang, bervariasi, dan terus-menerus, serta harus dimulai dari sejak dini dan bagi pemain, perasaan terhadap gerakan bola harus diselaraskan dengan itu teknik dasar akan lebih mudah untuk dikuasai (Hidayat, 2020). Adanya keterkaitan antara kondisi fisik dan teknik berpengaruh terhadap teknik yang digunakan atlet, dimana jika keadaan fisik atlet baik maka teknik dapat ditingkatkan dan dimantapkan (Raihanati, 2021). Teknik dasar memberi pengaruh pada kualitas permainan dengan adanya bermacam faktor yang dapat memberikan dampak di antaranya metode dalam pelatihan yang kurang efektif, teknik dasar yang kurang maksimal serta kemampuan fisik yang kurang mendukung (Imran, 2019). Peran pasing bawah adalah menerima servis dan serangan dari lawan, mengambil bola yang terpantul dari net serta menerima bola saat terjadi *block*, selanjutnya melakukan penyelamatan bola rendah serta bola yang terpental menjauhi lapangan (Pieter Pelamonia, Shandy, Hayati, 2021). Ada berbagai macam pelatihan untuk melatih teknik dasar yang dapat berguna sebagai bentuk dorongan serta minat latihan bagi pemain. Dari berbagai macam pelatihan ini nantinya akan berguna dalam meningkatkan kemampuan serta keterampilan pasing bawah (Harahap, Muhammad Zul Pauzi, Tofikin, 2022). Diterapkannya metode latihan agar dapat memberikan hasil dari ketangkasan serta keterampilan terhadap berbagai macam terori yang telah dipelajari (Mujahidin, 2013). Lebih lanjut, untuk melakukan latihan dapat dilakukan tanpa menggunakan alat maupun menggunakan alat (Susanto et al., 2021). Model latihan dengan cara memantulkan bola ke tembok atau biasa disebut dengan *wall volley* berguna dalam meningkatkan keakurasian pasing bawah bolavoli (Juniaturrahman, 2016). Disusunnya program

pelatihan yang terprogram dan sistematis oleh pelatih, akan memberikan dampak pada kemajuan passing bawah pemain (Sarwita, 2017).

Pembinaan prestasi bolavoli tidak lepas dari bagaimana cara menerapkan program pelatihan yang mempunyai maksud guna melakukan pengontrolan terhadap peningkatan juga kemajuan prestasi serta keterampilan atlet (Esser, 2019). Dalam cabang olahraga pembinaan dapat memberikan hasil yaitu sebuah prestasi dari atlet yang dapat dilakukan dengan cara melakukan pengaturan dan pengoordinasian terhadap program latihan dengan teliti serta baik (Apriyanti dan Wahyudi, 2021). Pelatihan pada hakikatnya mempunyai maksud untuk memberi kemudahan pelatih serta pembina guna memberikan bantuan kepada para atlet untuk menunjukkan potensi juga bakat yang dimiliki serta memberikan dukungan kepada atlet-atlet guna menggapai tingkat prestasi yang tinggi (Daulay, 2018). Dengan melakukan kegiatan belajar di luar kelas melalui kegiatan ekstrakurikuler, juga dapat memberikan wawasan yang luas, meningkatkan nilai pengetahuan serta kemampuan siswa di berbagai hal contohnya belajar senin dan berolahraga (Jayanti, 2021).

Berdasarkan penelitian serta pengamatan pada kegiatan ekstrakurikuler bolavoli di SMP Negeri 1 Semanding Kabupaten Tuban, ditemukan beberapa hal yang perlu dilakukan pengamatan yang lebih mendalam. Berbagai hal tersebut di antaranya adanya program pelatihan yang seluruhnya belum dilakukan penataan yang baik kemudian memberikan hasil pelatihan yang kurang maksimal. Selanjutnya pembinaan atas siswa-siswi yang mempunyai bakat pada olahraga bolavoli dengan program pelatihan yang tidak dilaksanakan dengan *continue* serta memiliki kesinambungan, serta diperoleh hasil siswa-siswi yang sudah melakukan pelatihan atas kemampuannya hingga demikian rupa tidak memperlihatkan adanya kemajuan. Lain daripada itu, siswa-siswi memiliki kemampuan yang masih tergolong kurang sehingga belum dapat diandalkan terutama pada salah satu teknik dasar bolavoli tidak lain adalah passing bawah yang mana teknik ini merupakan modal yang utama dalam bermain bolavoli. Kemudian, kegiatan ekstrakurikuler hanya dilakukan 2 kali dalam seminggu yang berarti program pelatihan tersebut belum selaras dengan durasi juga proporsi yang telah ada di teori bahwasanya pelatihan dikatakan efektif apabila dilaksanakan minimal

seminggu 3 hingga 5 kali jika ingin meraih prestasi yang baik. Oleh karenanya, pelatihan harus dipertimbangkan baik dari segi durasi pelatihan maupun penyesuaian terhadap kemampuan siswa-siswi agar selaras serta dapat meningkatkan kemampuan passing bawah.

Dalam memilih objek penelitian terdapat beberapa hal yang menjadi tolak ukur, yaitu dipilihnya tim putri dibandingkan tim putra yang ditetapkan melalui kemampuan melakukan passing bawah. Selain hanya belajar teknik, fisik serta taktik pada kegiatan ekstrakurikuler pelatih juga memberikan waktu bagi para pemain untuk melakukan latihan bertanding atau sesi *game* dengan tujuan agar para pemain dapat berimajinasi serta membayangkan layaknya melakukan pertandingan yang sesungguhnya. Melalui latihan bertanding, siswa dan siswi dapat menerapkan teknik dasar yang telah di pelajari juga di latih selama kegiatan ekstrakurikuler, sehingga sesi *game* ini nantinya dipergunakan untuk bahan evaluasi. Hasil dari latihan bertanding ini tim putra dinilai lebih baik dibandingkan tim putri dalam melakukan passing bawah, dilihat dari bagaimana tim putra mengatur serta mengolah bola agar dapat mencetak lebih banyak poin dan bertahan hingga *game* berakhir. Selain itu, prestasi bolavoli tim putri maupun tim putra juga dalam kategori kurang, artinya tim putri maupun tim putra perlu melakukan banyak pelatihan untuk menaikkan kemampuan passing bawah hingga matang, juga durasi pelatihan yang harus dirancang kembali oleh pelatih juga pembina agar pelatihan dapat dilakukan dengan maksimal juga efektif. Selain itu, berkurangnya anggota tim juga termasuk faktor yang menyebabkan prestasi olahraga SMP Negeri 1 Semanding menurun, ini dikarenakan sebagian dari pemain ini adalah siswi tahun akhir yang mana beberapa bulan kemudian akan lulus dari sekolah kemudian diganti dengan para siswi baru yang belum juga telah familiar dengan olahraga bolavoli sehingga diperlukan adanya penyesuaian pada tim. Karenanya tim putri yang dipilih menjadi objek penelitian dimana berdasarkan penelitian yang dilaksanakan, pemain pemula ataupun pemain yang sudah kompeten dapat menaikkan kemampuan passing bawah dengan semaksimal mungkin melalui program latihan yang telah dirancang dengan baik, terprogram, dan sistematis. Penelitian bertujuan untuk mengetahui peningkatan passing bawah bolavoli putri pada kegiatan ekstrakurikuler juga bagaimana program

latihan yang diterapkan dalam pembinaan pasing bawah bolavoli putri pada kegiatan ekstrakurikuler di SMP Negeri 1 Semanding Kabupaten Tuban.

METODE

Penelitian ini adalah penelitian kuantitatif, dengan pendekatan penelitian semu (*Quasi Experiment*) berarti peneliti tidak dapat melakukan pengontrolan secara penuh kepada orang coba atau *testee*. Penggunaan *Pretest-posttest Control Group Design* yaitu sebagai desain penelitian yang berarti sebelum adanya program pelatihan yang penentuannya melalui tes bolavoli menggunakan dinding atau biasa disebut dengan *wall volley*, keseluruhan orang coba terbagi menjadi kelompok eksperimen dan kelompok kontrol sehingga terdapat dua kelompok.

Sebanyak 24 siswi dilibatkan menjadi populasi penelitian yang berarti keseluruhan orang coba digunakan keseluruhan sehingga penelitian ini adalah penelitian populasi (*Population research*).

Teknik mengambil data bertujuan mengukur kemampuan awal dan akhir kemampuan pasing bawah siswi sebelum dan sesudah diberi program pelatihan dengan *Brumbach forearms pass wall volley test*. Selanjutnya, untuk mengumpulkan data terkait kemajuan atas kinerja yang dilakukan siswi selama diterapkannya program pelatihan digunakanlah dokumentasi. Instrumen penelitian yang digunakan terdiri dari pasing bawah menggunakan *Brumbach forearms pass wall-volley* yang dilakukan untuk menguji kemampuan pasing bawah pada benda atau media yang tidak bergerak, serta penerapan program pelatihan yang bertujuan guna meningkatkan pasing bawah dengan uji coba pelatihan frekuensi 3 kali dalam satu minggu. Pelatihan terdiri dari parade lingkaran pasing (PLP), latihan pasing bawah secara individu maupun berpasangan, latihan bertanding, latihan pasing berpasangan di dekat net, juga latihan *drill*.

Teknik analisis data menggunakan program SPSS 25, dengan uji prasyarat menggunakan *Kolmogorov-smirnov*, rumus peningkatan presentase, juga uji hipotesis menggunakan *Paired sample t-test*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Hasil penelitian akan dideskripsikan sesuai data yang diperoleh kemudian data dianalisis

menggunakan statistik deskriptif, kemudian data akan diolah dibantu oleh program SPSS 25. Selanjutnya, untuk mengetahui apakah data berdistribusi normal dengan nilai signifikansi $> 0,05$ dilakukan uji normalitas. Setelahnya dilaksanakan uji hipotesis memakai *paired sample t-test* atau uji t mempunyai nilai signifikansi $> 0,05$.

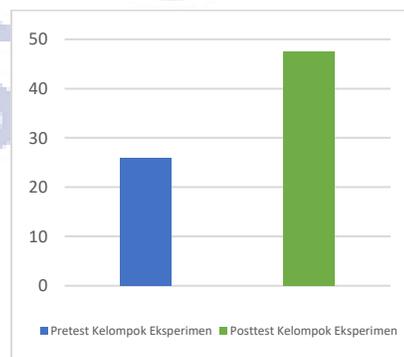
Deskripsi Data Kelompok Eksperimen

Data kelompok eksperimen yang diperoleh melalui tes awal dan tes akhir dijelaskan melalui tabel sebagai berikut.

Tabel 1. Deskripsi Kelompok Eksperimen

No	Deskriptif	Pretest Kelompok Eksperimen	Posttest Kelompok Eksperimen
1	Mean	25,83	47,58
2	Median	25,00	46,50
3	Variance	24,697	24,447
4	Std. Deviation	4,970	4,944
5	Nilai minimum	19	41
6	Nilai maksimum	37	58
7	Range	18	17

Berdasarkan deskripsi pada tabel 1, dapat ditarik kesimpulan bahwasannya kemampuan pasing bawah mengalami kenaikan secara signifikan sesudah diberi pelatihan berulang. *Mean posttest* 47,58 serta *pretest* 25,83, *median posttest* = 46,50 juga *pretest* = 25,00, *variance posttest* = 24,447 juga *pretest* = 24,697, *standard deviation posttest* = 4,944 juga *pretest* = 4,970, nilai minimum *posttest* = 41 juga *pretest* = 19, nilai maksimum *posttest* = 58 juga *pretest* = 37, selain itu *range posttest* = 17 serta *range pretest* = 18. Berdasarkan deskripsi data pada tabel 1, agar lebih mudah dipahami hasil rata-rata *pretest* dan *posttest* kelompok eksperimen disajikan dalam bentuk diagram berikut ini.



Gambar 1. Diagram Batang Hasil *Pretest* dan *Posttest* Kelompok Eksperimen

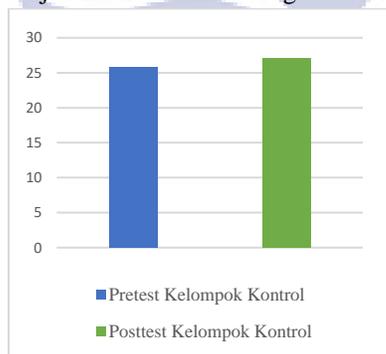
Deskripsi Data Kelompok Kontrol

Kelompok kontrol memiliki hasil tes yang digunakan sebagai data perbandingan terhadap hasil kelompok eksperimen. sehingga data dapat dilakukan pembuktian dikarenakan kelompok eksperimen diberikan perlakuan dalam bentuk program pelatihan yang dilakukan selama 6 minggu. Data kelompok kontrol yang diperoleh melalui tes awal serta tes akhir dijelaskan melalui tabel berikut.

Tabel 2. Deskripsi Kelompok Kontrol

No	Deskriptif	Pretest Kelompok Kontrol	Posttest Kelompok Kontrol
1	Mean	25,83	27,08
2	Median	25,50	25,50
3	Variance	21,061	17,174
4	Std. Deviation	4,589	4,144
5	Nilai minimum	20	23
6	Nilai maksimum	34	36
7	Range	14	13

Berdasarkan data yang dipaparkan, *mean posttest* 27,08 serta *pretest* 25,83, *median posttest* 25,50 juga *pretest* 25,50, *variance posttest* 17,174 juga *pretest* 21,061, *standard deviation posttest* 4,144 juga *pretest* 4,589, nilai minimum *posttest* 23 juga *pretest* 20, nilai maksimum *posttest* 36 juga *pretest* 34, selain itu *range posttest* 13 juga *pretest* 14. Berdasarkan deskripsi pada tabel 2, agar lebih mudah dipahami maka hasil rata-rata pretest dan posttest kelompok kontrol disajikan dalam bentuk diagram berikut ini.



Gambar 2. Diagram Batang Hasil *Pretest* dan *Posttest* Kelompok Kontrol

Deskripsi Peningkatan Presentase

Untuk mengetahui besar peningkatan pada kelompok eksperimen maupun kelompok kontrol dapat diketahui melalui tes awal dan tes akhir yang telah dilakukan menggunakan *Brumbach forearm pass wall volley test*, kemudian data di hitung menggunakan rumus peningkatan presentase sehingga

diperoleh hasil sebagai berikut.

Tabel 3. Presentase Peningkatan

No	Kelompok	Mean pretest	Mean posttest	Difference	Persen
1	Eksperimen	25,83	47,58	21,75	84,2%
2	Kontrol	25,83	27,08	1,25	4,83%

Pada tabel presentase peningkatan menunjukkan bahwa pada kelompok eksperimen nilai *difference* adalah 21,75 serta presentase sebesar 84,2%, sedangkan pada kelompok kontrol nilai *difference* adalah 1,25 serta presentase sebesar 4,83%. Dapat ditarik kesimpulan bahwa kelompok eksperimen mengalami peningkatan yang lebih signifikan karena adanya program pelatihan sebagai bentuk perlakuan, dibandingkan kelompok kontrol yang tidak diberi pelatihan dimana hal tersebut dapat memberikan perbedaan atas hasil yang diperoleh kedua kelompok.

Uji Prasyarat Kolmogorov-smirnov

Tabel 4. Hasil Uji Normalitas menggunakan Kolmogorov-smirnov

No	Deskriptif	Tes awal (Sig)	Tes akhir (Sig)
1	Kelompok eksperimen	0,200	0,200
2	Kelompok kontrol	0,200	0,200
Keterangan		P > 0,05	P > 0,05
Status		Normal	Normal

Berdasarkan hasil uji normalitas pada tabel 4, menunjukkan bahwa pada tes awal kelompok eksperimen memiliki nilai signifikansi 0,200 > 0,05 yang berarti data berdistribusi normal, juga tes akhir nilai signifikansi 0,200 > 0,05 yang berarti data berdistribusi normal. Pada tes awal kelompok kontrol menunjukkan nilai signifikansi 0,200 > 0,05 data tersebut juga berdistribusi normal, serta tes akhir yang menunjukkan nilai signifikansi 0,200 > 0,05 yang juga data berdistribusi normal.

Uji hipotesis Paired sample t-tes

Tabel 5. Hasil Uji Beda Kelompok Eksperimen dan Kontrol

No.	Kelompok	Pair	t _{hitung}	t _{tabel}	Sig. (2-tailed)	Status
1.	Eksperimen	Tes Akhir – Tes awal	17,748	2,201	0,000	Berbeda
2.	Kontrol	Tes Akhir – Tes awal	2,209	2,201	0,049	Berbeda

Berdasarkan uji beda kedua kelompok pada tabel 5, dapat ditarik kesimpulan bahwa melalui statistik perbedaan yang signifikan dapat diketahui dengan melihat angka t_{hitung} dan nilai Sig. (*2-tailed*). Tabel 5 menunjukkan bahwa kelompok eksperimen mempunyai nilai probabilitas 0,000 dengan nilai t_{hitung} 17,748. Sesudah dilaksanakan penghitungan dihasilkan nilai Sig. (*2-tailed*) $< 0,05$ serta $t_{hitung} > t_{tabel} = 17,748 > 2,201$, Bisa ditarik simpulan bahwasannya hipotesis H_0 akan ditolak serta hipotesis H_1 akan diterima berarti di kelompok eksperimen terdapat pembeda di antara tes awal dengan tes akhir. Selanjutnya kelompok kontrol memperlihatkan nilai probabilitas 0,049 dengan nilai t_{hitung} yakni 2,209. Setelah dilakukan penghitungan diperoleh hasil nilai Sig. (*2-tailed*) $< 0,05$ serta nilai $t_{hitung} > t_{tabel} = 2,209 > 2,201$, bisa ditarik simpulan bahwasannya hipotesis H_0 akan ditolak serta hipotesis H_1 akan diterima berarti di kelompok kontrol terdapat pembeda diantara tes awal dengan tes akhir.

Pembahasan

Dari keseluruhan data yang diperoleh, peningkatan pada kemampuan passing bawah bolavoli siswi terdapat adanya peningkatan yang signifikan serta program pelatihan yang diterapkan pada kegiatan ekstrakurikuler bolavoli di SMP Negeri 1 Semanding Kabupaten Tuban telah tersusun secara terprogram dan sistematis yang disesuaikan dengan teori.

Hasil penelitian ini senada dengan penelitian yang dilakukan oleh (Subekti, 2014) bahwa hasil atas program pelatihan yang dilaksanakan di antaranya ada yang belum menerapkan serta ada yang sudah menerapkan latihan sebagaimana yang ada dalam teori. Dengan dilaksanakannya pelatihan rutin akan berdampak pada kelelahan fisik atlet yang akan menimbulkan kemalasan untuk belajar dikarenakan atlet merupakan murid yang mempunyai kewajiban menuntut ilmu disekolah. Oleh karenanya pihak sekolah ataupun pelatih harus benar-benar memberikan perhatian kepada murid guna dapat secara bersama meningkatkan prestasi atlet baik pada bidang nonakademik ataupun akademik. Program latihan disusun atas kelompok pelatih serta dilakukan sepekan 3 kali yakni hari sabtu, kamis juga selasa. Program pelatihan yang diberikan pada atlet mencakup latihan taktik, latihan mental, latihan taktik juga latihan fisik. Komponen tersebut berguna sebagai bekal untuk menjadi atlet yang profesional, maka melalui program pelatihan ini atlet akan sangat

terbantu dalam proses berkembang untuk menguasai serta meningkatkan kemampuannya. Oleh karenanya, program pelatihan berguna dalam menentukan tujuan pelatihan serta menentukan cara yang efisien dalam meraih prestasi semaksimal mungkin (Apriyanti dan Wahyudi, 2021). Selain itu, pembinaan program yang dilaksanakan dengan baik, ditunjukkan dengan pelatih memberi pelatihan dengan melibatkan sisi-sisi penting contohnya kondisi fisik pemain, keterampilan teknik, segi psikologis pemain juga segi kepribadian pemain. Pelatih perlu memberi penilaian pada para atlet saat melaksanakan pelatihan juga sesudah selesai melaksanakan pelatihan (Nusi dan Refiater, 2021).

Metode pembelajaran dan keterampilan menggunakan *drill* yang dilaksanakan berulang dapat memberi hasil keterampilan dan kemampuan yang tangkas secara praktik juga memiliki pengaruh signifikan pada kemampuan juga keterampilan pemain bolavoli (Hidayat, 2020). Implementasi terhadap pelatihan *wall volley* atas keterampilan siswi dapat memberi hasil passing bawah yang baik juga prestasi menjadi naik. Terhadap hasil tes awal di siklus pertama dan siklus kedua, setelahnya dilakukan perbandingan atas hasil yang diperoleh sehingga menunjukkan hasil yang lebih baik serta terdapat peningkatan pada kualitas passing bawah (Susetyaningsih 2022). Pada kegiatan ekstrakurikuler, kemampuan passing bawah siswa dapat ditingkatkan melalui metode pelatihan *drill*, apabila metode ini dilakukan secara berulang akan memberi dampak terhadap kemampuan passing bawah siswa. Melalui perubahan yang ditunjukkan oleh siswa yang semakin hari kemampuan passingnya semakin baik (Susanto et al., 2021).

Maksud ditetapkannya program pelatihan terhadap kegiatan ekstrakurikuler terkhusus di cabang olahraga bolavoli yaitu guna meningkatkan keterampilan serta kemampuan teknik dasar satu di antaranya yakni passing bawah oleh karenanya program pelatihan yang diberikan kepada kelompok eksperimen adalah tindakan yang efektif guna meningkatkan prestasi pada cabang olahraga bolavoli. Program pelatihan disusun dengan maksud guna meningkatkan kemampuan serta keterampilan dari para siswa untuk menuju prestasi yang tinggi, selain itu tentu terdapat faktor pendukung yang dapat memberikan dampak atas keberhasilan suatu program. Terhadap perancangan program pelatihan, baik pelatih, pembina ataupun guru pendidikan jasmani

dipelukan pertimbangan atas keseluruhan hal yang memiliki potensi memberi keberhasilan atas suatu program pelatihan hingga bisa memiliki manfaat untuk jangka panjang. Lain daripada itu, terdapat faktor yang diperlukan perhatian di antaranya variasi latihan, durasi serta intensitas yang digunakan untuk latihan, dorongan dari bermacam pihak contohnya dorongan dari pihak eksternal misalnya orang tua para siswa juga dari sekolah dan mengadakan evaluasi yang tepat, maksudnya untuk memberi jaminan keberhasilan atas suatu program pelatihan. Karenanya faktor dorongan itu wajib terpenuhi dengan program pelatihan yang dirancang dengan sangat baik serta memiliki kualitas.

PENUTUP

Simpulan

Dari pemaparan tersebut dapat ditarik kesimpulan di antaranya terdapat peningkatan pada kemampuan passing bawah bolavoli putri dikarenakan adanya pemberian pelatihan, presentase peningkatan pada kelompok eksperimen sebesar 84,2% karena adanya perlakuan, juga peningkatan presentase kelompok kontrol sebesar 4,83% karena tidak adanya pemberian perlakuan akibatnya pergeseran kenaikan cenderung rendah. Selanjutnya, program pelatihan yang diterapkan sebanyak 3 kali dalam seminggu memberikan dampak yang signifikan terhadap peningkatan passing bawah siswi SMP Negeri 1 Semanding Kabupaten Tuban.

Saran

Berdasarkan keterbatasan yang terdapat dalam penelitian yaitu penelitian ini hanya fokus pada peningkatan passing bawah juga penerapan program pelatihan pada pembinaan bolavoli. Diperkirakan masih terdapat banyak faktor lain yang mempengaruhi perkembangan olahraga bolavoli di lingkungan sekolah, misalnya kemampuan pelajar dalam menguasai keterampilan teknik dasar bolavoli salah satunya passing bawah pada kegiatan ekstrakurikuler masih kurang serta program pelatihan yang tidak terprogram dengan baik. Oleh karena itu, penulis menyarankan kepada peneliti selanjutnya agar dapat melakukan penelitian pada variabel lainnya yang berhubungan dengan peningkatan keterampilan passing bawah serta program pelatihan pada pembinaan bolavoli. Sehingga hasil yang diperoleh dapat dibandingkan dengan hasil penelitian sebelumnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Afdi, Rahmat Baitul, Zulman, Ali Asmi. 2019. "Pengaruh Model Latihan Passing Terhadap Kemampuan Passing Bawah Dan Passing Atas Pemain Bolavoli." *Jurnal Sain Olahraga Dan Pendidikan Jasmani* 19 (1): 33–40.
- Apriyanti, Erlina Puji, And Agung Wahyudi. 2021. "Pembinaan Prestasi Cabang Olahraga Bola Voli Di Klub Dpu Pati Tahun 2020." *Indonesia Journal For Physical Education And Sport* 2 (4): 119–24.
<https://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/Inapes%0a>.
- Argantara, Alwa, Muhammad Iqbal, And Apri Satriawan Chan. 2021. "Pengaruh Latihan Passing Bawah Dengan Dinding Dan Berpasangan Terhadap Ketepatan Permainan Bolavoli."
- Azizah, Alfiah Rizqi, Farijan Hidayatulloh, Wikit Pambudi, And Budi Setiawan. 2022. "Survei Pembinaan Prestasi Bola Voli Putri Sma N 1 Wadaslintang Tahun 2022." *Pendidikan Dan Konseling* 4 (2): 79.
<https://core.ac.uk/download/pdf/322599509.pdf>.
- Daulay, Basyaruddin Dan Samri Saldi Daulay. 2018. "Pengembangan Variasi Latihan Kombinasi Passing Dan Smash Dalam Bola Voli" 20 (1): 1–6.
- Effendi, Hastria. 2016. "Peranan Psikologi Olahraga Dalam Meningkatkan Prestasi Atlet" 1.
- Esser, Balkis Ratu Nl. 2019. "Pencapaian Prestasi Olahraga Bola Voli Melalui Pembinaan" 4 (4): 169–74.
- Harahap, Muhammad Zul Pauzi, Tofikin, Deri Putra. 2022. "Pengaruh Latihan Variasi Terhadap Kemampuan Passing Bawah Siswa Ekstrakurikuler Bola Voli Sd Negeri 0410 Parapat" 2 (2): 145–55.
- Hidayat, Fadly Dan Muhamad Sazeli Rifki. 2020. "Pengaruh Latihan Drill Terhadap Peningkatan Kemampuan Passing Bawah Pemain Bolavoli Fadly" 3 (11): 805–11.
- Hnatchuk, Yaroslav, Mykhailo Lynets, Khrystyna Khimenes, And Maryan Pityn. 2018. "Improvement Of Physical Preparedness Of Qualified Volleyball Players." *Journal Of Physical Education And Sport* 18 (1): 239–45.
<https://doi.org/10.7752/jpes.2018.01032>.

- Imran, Ali. 2019. "Peningkatan Ketrampilan Passing Bawah Bolavoli Dengan Menggunakan Metode Bermain Bola Pantul Peserta Ekstrakurikuler Bolavoli Di Sma Negeri 1 Praya Barat Daya" 4 (4).
- Jayanti, Kartika Dwi. 2021. "Pengaruh Latihan Passing Bawah Berpasangan Dan Drill Individu Terhadap Kemampuan Passing Bawah Bola Voli" 63 (2): 63–69. <https://Journal.Unnes.Ac.Id/Sju/Index.Php/Ujs/index>.
- Juniaturrahman, M Firman Dan Soni Sulistyarto. 2016. "Pengaruh Latihan Wall Volley Terhadap Keakurasian Passing Bawah Pada Olahraga Bola Voli (Studi Pada Peserta Ekstrakurikuler Sma Pgri Sumenep)." *Jurnal Kesehatan Olahraga* 05 (2): 8–15.
- Muhaimi, Ali Dan P. Muhammad Yusuf. 2019. "Pengaruh Latihan Passing Bawah Menggunakan Sasaran Tembok (Wall Bounce) Dan Passing Berpasangan Menggunakan Tali Terhadap Kemampuan Passing Bawah Dalam Permainan Bola Voli Klub Putra Montong Baan Lombok Timur Tahun 2019." *Jupe: Jurnal Pendidikan Mandala* 4 (5): 276–80.
- Mujahidin, M Al Dan Eko Wahyu Wibowo. 2013. "Penerapan Metode Drill Untuk Meningkatkan Kemampuan Bermain Bola Voli" 1 (1): 24.
- Nailufar, Nabila Dan Mugiyo Hartono. 2022. "Manajemen Pembinaan Prestasi Klub Bola Voli Mitra Kencana Semarang Tahun 2021." *Indonesian Journal For Physical Education And Sport* 3 (1): 311–17.
- Nugraha, Bayu. 2015. "Pendidikan Jasmani Olahraga Usia Dini." *Jurnal Pendidikan Anak* 4 (1): 557–64. <https://doi.org/10.21831/jpa.v4i1.12344>.
- Nusi, Merlin, And Ucok Hasian Refiater. 2021. "Manajemen Pembinaan Klub Bola Voli Gihang Star Kabupaten Bolaang Mongondow Utara." *Jambura Health And Sport Journal* 3 (2): 15–22. <https://doi.org/10.37311/jhsj.v3i2.11531>.
- Pangestu, Y A, And P W Wastuty. 2021. "Pusat Olahraga Bola Voli Tanah Bumbu." *Lanting Journal Of ...* 10: 145–59. <http://jtam.ulm.ac.id/index.php/Lanting/Article/View/862%0ahttp://jtam.ulm.ac.id/index.php/Lanting/Article/Download/862/434>.
- Perina, Lisye. 2023. "Meningkatkan Hasil Belajar Passing Bawah Bola Voli Melalui Media Dinding Di Kelas Ix Siswa Smp Negeri 2 Muara Bungo" 5 (2): 67–77.
- Pieter Pelamonia, Shandy, Hayati, Dan Moh. Wahyudi Firnanda. 2021. "Pengaruh Latihan Passing Bawah Menggunakan Media Dinding Dengan Memakai Sasaran Garis Lurus Terhadap Kemampuan Passing Bawah" 4 (2): 140–48.
- Raihanati, Egy Dan Agung Wahyudi. 2021. "Tingkat Keterampilan Teknik Dasar Bermain Bola Voli Pra Junior Putri Di Kabupaten Kudus" 2 (1): 222–29.
- Samsudin, S, And Dan Hari Amirullah Rahman. 2016. "Pengaruh Metode Pembelajaran Drill, Bermain, Dan Kelincahan Terhadap Kemampuan Passing Dalam Permainan Bola Voli." *Jurnal Keolahragaan* 4 (2): 1–13.
- Sarwita, Tuti. 2017. "Pengaruh Latihan Passing Bawah Berpasangan Terhadap Ketepatan Passing Bawah Dalam Permainan Bola Voli Pada Klub Pervodac." *Journal Of Chemical Information And Modeling* 4 (1): 31–37. <https://ejournal.bbg.ac.id/penjaskesrek/article/view/777>.
- Subekti, Insan Aji. 2014. "Evaluasi Program Pembinaan Prestasi Kelas Olahraga Di Sma Negeri 3 Purwokerto." *Active: Journal Of Physical Education, Sport, Health And Recreation* 3 (6): 1093–1100.
- Susanto, Alek, Galih Dwi Pradipta, Muh Isna, And Nurdin Wibisana. 2021. "Pengaruh Latihan Drill Untuk Meningkatkan Keterampilan Passing Bawah Bola Voli Pada Kegiatan Ekstrakurikuler" 9 (1): 61–67.
- Susetyaningsih, Tintin. 2022. "Penerapan Latihan Wall Ball Untuk Meningkatkan Keterampilan Siswa Dalam Melakukan Passing Bawah Pada Permainan Bola Voli." *Progressive Of Cognitive And Ability* 1 (2): 109–17. <https://doi.org/10.56855/jpr.v1i2.38>.
- Syah, D. F., & Irawan, R. J. (2023). Analisis SWOT Pembinaan Prestasi Cabang Olahraga Pencak Silat Di Padepokan Tanpa Bayangan Magetan. *Indonesian Journal of Physical Education and Sport Science*, 3(2), 174–183.
- Syatria, Dicky. 2019. "Peningkatan Keterampilan Passing Bawah Bola Voli Melalui Metode Pembelajaran Kooperatif." *Tarbawi: Jurnal Ilmu Pendidikan* 15 (2): 141–52. <https://doi.org/10.32939/tarbawi.v15i02.465>.