



PENGARUH LATIHAN *PASSING BAWAH* (*WALL BOUNCE*) TERHADAP KEMAMPUAN/KETRAMPILAN *PASSING BAWAH*

Rico Bagus Santoso,

S-1 Pendidikan Keperawatan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan & Kesehatan, Universitas Negeri Surabaya

ricobagus.20011@mhs.unesa.ac.id

Dikirim: 01-09-2024; Direview: 01-09-2024; Diterima: 20-09-2024;
Diterbitkan: 20-09-2024

Abstrak

Dalam penelitian yang berjudul Pengaruh Latihan *Passing Bawah* (*Wall Bounce*) Terhadap Kemampuan/Ketrampilan *Passing Bawah* ini merupakan penelitian yang bertujuan untuk mengetahui kemampuan *Passing Bawah* peserta didik bola voli dan pengaruh penggunaan sasaran dinding terhadap kemampuan *Passing Bawah* Bola Voli Siswa SMAN 1 PAPAR. Subjek dalam penelitian ini ialah siswa putri yang mengikuti ekstrakurikuler bola voli berjumlah 7 orang. Pada penelitian kali ini yang hendak dibahas merupakan jenis penelitian kuantitatif yakni penelitian yang bertujuan untuk menggunakan menggunakan model matematis dan juga teori atau hipotesis yang ada kaitannya dengan suatu fenomena tertentu. Penelitian yang dilakukan ini dengan menggunakan perlakuan yang diberikan kepada subjek peneliti dan ukuran keberhasilan. Kemudian setelah dilakukan penelitian dapat disimpulkan bahwa sebelum dilakukannya *treatment* oleh peneliti teknik *Passing Bawah* siswa putri ekstrakurikuler SMAN 1 PAPAR masih banyak yang belum sesuai dengan aturan yang benar dan kemudian setelah dilakukannya *treatment* sebanyak 7 kali pertemuan teknik *passing* sudah jauh lebih baik dari sebelumnya. Hal ini ditunjukkan dengan hasil pre-test dan post-test yang dilakukan menunjukkan angka kenaikan yang bisa dikatakan *treatment* yang dilakukan oleh peneliti ini berhasil.

Kata kunci : Keterampilan, Ekstrakurikuler, *Passing Bawah*.

Abstract

In the research entitled The Effect of Down Passing Training (Wall Bounce) on Down Passing Ability/Skills, this research aims to determine the down passing ability of volleyball students and the effect of using a wall target on the down passing ability of Volleyball Students at SMAN 1 PAPAR. The subjects in this research were 7 female students who took part in extracurricular volleyball. In this research, what will be discussed is a type of quantitative research, namely research that aims to use and use mathematical models and also theories or hypotheses that are related to a certain phenomenon. This research was carried out using the treatment given to the research subjects and measures of success. Then, after carrying out the research, it can be concluded that before the treatment was carried out by the researchers, there were still many female students of SMAN 1 PAPAR extracurricular techniques who did not comply with the correct rules and then after carrying out the treatment 7 times, the passing technique was much better than before. This is indicated by the results of the pre-test and post-test carried out showing an increase in the number which can be said to be a successful treatment carried out by this researcher.

Keywords: *Skills, Extracurricular, Wall Bounce.*

1. PENDAHULUAN

Salah satu aktivitas manusia yang sangat dianjurkan untuk dilakukan ialah berolahraga. Olahraga memiliki peranan penting dan memilikibanyak manfaat buat tubuh manusia baik secara jasmani maupun secara rohani. Hingga saat ini, permainan bola voli sangat berkembang pesat hal ini bisa dilihat dengan semakin banyak nya ajang pertandingan yang digelar baik tingkat nasional ataupun tingkat internasional. Dapat dilihat juga di salah satu SMAN di Kediri yakni SMAN 1 PAPAR. Olahraga bola voli ini masuk ke dalam salah satu kegiatan ekstrakurikuler yang dimiliki SMAN tersebut. Karena permainan bola voli ini termasuk kedalam permainan bola besar maka kerja sama tim atau regu sangat diperlukan. Salah satu teknik yang sangat diperlukan atau bisa dikatakan sebagai fondasi utama dalam permainan bola voli yakni disebut dengan teknik Passing Bawah. Passing Bawah mempunyai peran krusial dalam menerima bola dan membentuk serang kepada lawan. Dalam Passing Bawah bola voli dibutuhkan sebuah koordinasi suatu gerakan tubuh yang baik, kekuatan fisik, dan juga pemahaman taktik permainan sehingga mampu menerima bola dari lawan dengan baik juga.

Berdasarkan pengamatan yang telah dilakukan oleh penulis terhadap permainan bola voli yang dilakukan oleh siswa SMAN 1 PAPAR diketahui bahwa kemampuan siswa untuk melakukan Passing Bawah sangat kurang. Hal ini ditandai dengan pertandingan antar SMA di Kabupaten Kediri yang dilaksanakan di GOR Jayabaya. Terlihat dalam pertandingan tersebut teknik Passing Bawah yang dilakukan oleh atlet SMAN 1 Papar termasuk dengan kategori kurang baik dan masih banyak terjadi kesalahan. Maka perlu adanya pembelajaran yang lebih menekankan pada teknik passing agar siswa memiliki keterampilan Passing Bawah lebih baik. Peneliti membuat program untuk pembelajaran passing dengan tujuan meningkatkan keterampilan Passing Bawah dan juga dapat melihat apakah ada pengaruh pembelajaran passing ke dinding terhadap keterampilan passing siswa. Selanjutnya, jika penelitian menggunakan sasaran dinding di atas di uji cobakan pada Passing Bawah, apakah penggunaan sasaran dinding juga bisa diterapkan dalam meningkatkan kemampuan siswa melakukan Passing Bawah. Namun, meskipun pembelajaran passing dinding menggunakan sasaran telah digunakan dalam beberapa konteks pelatihan olahraga, belum banyak penelitian yang secara khusus menginvestigasi efektivitas metode ini dalam meningkatkan kemampuan Passing Bawah bola voli. Oleh karena itu, penelitian tentang efektivitas pembelajaran passing dinding dengan sasaran terhadap Passing Bawah bola voli menjadi penting untuk memperoleh pemahaman yang lebih baik tentang manfaatnya dalam konteks olahraga bola voli.

2. METODE PENELITIAN

Jenis dan Rancangan Penelitian

Metode penelitian merupakan serangkaian cara atau prosedur ilmiah yang mempunyai tujuan tujuan untuk memperoleh kumpulan data yang digunakan dalam hal tujuan tertentu. Pada penelitian kali ini yang hendak dibahas merupakan jenis penelitian kuantitatif yakni penelitian yang bertujuan untuk menggunakan dan menggunakan model matematis dan juga teori atau hipotesis yang ada kaitannya dengan suatu fenomena tertentu. Penelitian yang dilakukan ini dengan menggunakan perlakuan yang diberikan kepada subyek peneliti dan ukuran keberhasilan.

Lokasi dan Waktu Penelitian

Pada penelitian kali ini dilaksanakan di SMAN 1 PAPAR KEDIRI yang beralamat di Jalan Raya No.382 Desa Janti Kecamatan Papar Kabupaten Kediri Jawa Timur. Dalam penelitian ini peneliti melakukan sebanyak 7 kali pertemuan.

Populasi dan Sampel Penelitian

Populasi merupakan semua orang serta semua objek yang akan dijadikan sebagai bahan penelitian serta bahan analisis. Dalam hal ini, yang dimaksud populasi yang akan dijadikan penelitian ialah siswa SMAN 1 PAPAR. Setelah dibutuhkan yang namanya populasi dalam penelitian kemudian mengerucut menjadi sampel. Yang mana sampel sendiri merupakan sebagian kecil objek yang akan dijadikan objek oleh peneliti sebagai bahan analisis. Yang berarti bahwa sampel merupakan objek yang ada pada populasi. Dalam penelitian ini sampel data yang dipilih ialah siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bola voli di SMAN 1 PAPAR.

Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian ialah sebuah alat ukur yang akan digunakan peneliti untuk mengumpulkan semua data yang akan diteliti. Dalam melakukan sebuah penelitian, instrumen yang digunakan ini harus merupakan data yang berkualitas sehingga peneliti mampu melakukan penelitiannya dengan hasil yang cukup baik. Instrumen dalam penelitian ini yang digunakan ialah tes keterampilan *Passing Bawah*.

Teknik Pengumpulan Data

Ada tiga cara yang dilakukan dalam mengumpulkan data yang diperlukan dalam penelitian ini yakni *Pre-test, Treatment, Post-test*.

Teknik Analisis Data

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini yaitu statistik deskriptif. Statistik deskriptif menggambarkan

tingkat kemampuan teknik dasar bolavoli pada peserta didik ekstrakurikuler. Melalui data yang diperoleh pada setiap itemnya akan diubah menjadi nilai yang menjelaskan tingkat kemampuan teknik dasar bolavoli.

3. HASIL

Hasil *Pre-test*

N O	NAMA ATLET	PRE TEST	NILAI
1	FTPK	11	80
2	CDP	8	65
3	MRDB	9	75
4	ABK	9	75
5	VDA	11	80
6	NAD	8	65
7	ACA	8	65

Tabel 1 Post-test

N O	NAMA ATLET	POST TEST	NILAI
1	FTPK	14	95
2	CDP	11	80
3	MRDB	11	80
4	ABK	12	85
5	VDA	13	90
6	NAD	11	80
7	ACA	10	80

Tabel 2 Post-test

	PRE-TEST	POST-TEST
Rata – Rata	72,1	84,3
Median	75,0	80,0
Varians	48,8	36,9
Standar Deviasi	7,0	6,1
Minimum	65,0	80,0
Maksimum	80,0	95,0
Range	15,0	15,0

Tabel 3 Hasil

	PRE-TEST	POST-TEST
Rata – Rata	72,1	84,3
Median	75,0	80,0
Varians	48,8	36,9
Standar Deviasi	7,0	6,1
Minimum	65,0	80,0
Maksimum	80,0	95,0
Range	15,0	15,0

Tabel 4 Presentase

Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
Statistic	Df	Sig.	Statistic	Df	Sig.
,275	7	,117	,800	7	,041
			,773	7	,022

Tabel 5 Hasil Uji Normalitas

Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
Statistic	Df	Sig.	Statistic	Df	Sig.
,275	7	,117	,800	7	,041
			,773	7	,022

Tabel 6 Hasil Uji Hipotesis

4. PEMBAHASAN

Permainan bola voli ialah sebuah permainan bola besar yang dimainkan oleh 6 orang dalam 1 tim dengan dibatasi oleh net yang membentang dan dengan lapangan berbentuk persegi panjang dengan lebar 9M dan panjang 18M. Dalam satu tim itu harus memiliki teknik yang baik dan benar-benar dikuasai karena dengan teknik yang benar itulah bisa membangun pola-pola serangan yang dapat mematiak lawan sehingga dapat meraih sebuah kemenangan (Muhammad et al., 2023).

Dalam hal teknik salah satu teknik yang sangat penting dan harus dikuasai oleh setiap pemainnya ialah teknik *Passing Bawah*. Karena *Passing Bawah* inilah yang bisa menentukan baik atau tidaknya serangan yang akan dibangun oleh tim itu dan sekaligus sebagai benteng pertahanan tim. Setelah diadakannya observasi di SMAN 1 PAPAR penulis menemukan bahwa memang benar masih ada siswa ekstrakurikuler SMAN 1 PAPAR yang kurang menguasai teknik *Passing Bawah* ini. Kesalahan – kesalahan yang sering terjadi juga masih bervariasi ada yang salah di tahap persiapan, tahap pelaksanaan, ataupun tahap akhiran.

Dalam uji normalitas dilaksanakan untuk mengetahui betul atau tidaknya mengenai data yang didapatkan asli dari populasi yang berdistribusi atau bukan. Uji normalitas ini dibantu dengan SPSS 25.0 dengan kriteria signifikansi 5% atau yang bisa dikatakan 0.05. Dari tabel uji diatas dapat diketahui bahwa nilai sig > 0.005 yang berarti bahwa data tersebut ialah berasal dari sebuah populasi yang memiliki distribusi normal. Dalam uji hipotesis ini mempunyai tujuan yakni untuk mengetahui diterima atau tidaknya Hipotesis (Ha) yang diajukan. Dalam penelitian kali ini

memiliki hipotesis yakni “adanya pengaruh latihan *Passing Bawah* menggunakan teknik wall bounce terhadap teknik dasar *passing* bawa siswa SMAN 1 PAPAR”. Yangmana dalam hal ini uji hipotesis menggunakan uji-t (*paired sample t test*) dan dengan signifikansi 5% atau yang bisa dikatakan 0.05.

Dalam observasi kali ini, peneliti sudah berusaha secara maksimal dan sangat bersungguh-sungguh dalam melakukannya. Namun peneliti juga menyadari bahwasanya masih banyak kekurangan-kekurangan dalam penelitian kali ini.

5. SIMPULAN DAN REKOMENDASI

Berdasarkan hasil dari pemaparan serta hasil observasi yang dilakukan oleh peneliti di SMAN 1 PAPAR maka penulis dapat membuat kesimpulan yakni memang benar adanya bahwa teknik *passing bawah* pada siswa ekstrakurikuler di SMAN 1 PAPAR masih sangat kurang menguasai terlihat dari tabel pre test yang sangat minim skornya. Hal ini dapat dibuktikan dengan hasil uji hipotesis menggunakan uji-t (*paired sample t test*) dan dengan signifikansi 5% atau yang bisa dikatakan 0.05. Sedangkan hasil normalitas menunjukkan nilai $\text{sig} > 0.005$ yang berarti bahwa data tersebut ialah berasal dari sebuah populasi yang memiliki distribusi normal. Dan setelah diberikan treatment kemampuan teknik *Passing Bawah* pada siswa ekstrakurikuler di SMAN 1 PAPAR terlihat meningkat.

REFERENSI

- Amrudin, Dkk. (2022). *Metodologi Penelitian Kuantitatif*. Sukoharjo: Pradina Pustaka.
- Andreas, Dkk. (2023). *Manajemen Pendidikan*. Yogyakarta: Selat Media.
- Bompa, T.O. & Haff G. (2009). *Periodization: Theory And Methodology Of Training*. Edisi Kelima. Diterjemahkan oleh: Ramadan Pelana, dkk.
- Budiwanto, S. (2012). *Metodologi Latihan Olahraga*. Malang : Penerbit Universitas Negeri Malang (UM Press).
- Hamzah. (2020). *Kurikulum Dan Pembelajaran*. Wonogiri: CV. Pilar Nusantara.
- Maksum, Ali & Dkk. (2015). *Buku Ajar Bola Voli*. Surabaya: : Penerbit Universitas Negeri Surabaya (Unesa University Press).
- Muhajirin., & Panorama. (2017). *Pendekatan Praktis Metode Penelitian Kualitatif dan Kuantitatif*. Yogyakarta: Idea Press Yogyakarta.
- Muhammad, M., Rusdiawan, A., Irsyada, M., Subagio, I., & Wismanadi, H. (2023). The effect of cardio and tabata training methods in reducing body fat and increasing maximum aerobic capacity in obese students. *Jurnal SPORTIF : Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 9(3), 465–482. https://doi.org/10.29407/js_unpgri.v9i3.21051
- Sukintaka. (2000). *Teori Pendidikan Jasmani*. Solo: Esa

Grafika.

Surjarwo. (2018). *Kemampuan Dasar Dalam Bola Voli Mini*. Yogyakarta: Penerbit Universitas Negeri Yogyakarta (UNY Press).

Widiyanto, A.M. (2013). *Statistika Terapan. Konsep dan Aplikasi dalam Penelitian Bidang Pendidikan, Psikologi dan Ilmu Sosial Lainnya*. Jakarta: Pt. Alex Media Komputindo.