



Pengaruh Latihan Terhadap Kemampuan Passing Bawah Bola Volly Pada Siswa Sma 1 Sentajo Raya

Yustira Tasya

Universitas Riau

*Corresponding author email : yustira.tasya4177@gmail.com

ABSTRAK

Tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui hubungan antara Latihan terhadap kemampuan Passing Bawah. Dalam penelitian ini sampel yang digunakan yaitu siswa SMAN 1 Sentajo Raya. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen dengan desain penelitian yang digunakan adalah Quasi Eksperiment design yaitu dengan menggunakan One-group pretest-posttest design, tes awal(pre-test), pemberian latihan (treatment), dan tes akhir(post-test). Hasil penelitian menunjukkan bahwa latihan memiliki pengaruh signifikan terhadap kemampuan passing bawah.

Kata Kunci: *Teknik Dasar, Posisi dan Latihan.*

ABSTRACT

The purpose of this study is to determine the relationship between training on the ability to pass down. In this study, the sample used was students of SMAN 1 Sentajo Raya. The research method used in this study is an experimental method with the research design used is Quasi Experimental design by using a One-group pretest-posttest design, initial test (pre-test), training (treatment), and final test (post-test). tests). The results showed that the exercise had a significant effect on the ability to pass down.

Keywords: *Basic Techniques, Positions and Exercises.*

Copyright (c) 2022 Yustira Tasya.

□ Corresponding author :

Email Address : email yustira.tasya4177@gmail.com (alamat koresponden)

Accepted 20 Februari 2022, Published 20 March 2022



PENDAHULUAN

Bola voli sebagai salah satu cabang olahraga prestasi harus diterapkan dengan usaha yang teratur dan terukur melalui pembinaan & pengembangan yang terencana, bertingkat, dan berkesinambungan yang didukung oleh ilmu pengetahuan dan sarana-prasarana olahraga memadai. Atas dasar landasan formil ini, jelas bahwa salah satu tujuan dari penerapan olahraga nasional kita untuk meningkatkan prestasi, terkhusus dalam bidang olahraga. Tentunya prestasi dalam dunia olahraga hanya bisa dicapai dengan upaya pengembangan & pembinaan dengan maksimal dan tepat yang diberikan kepada orang yang memiliki minat, bakat, dan kemampuan agar mencapai prestasi yang dimaksudkan tersebut.

Dalam permainan bola voli gerakannya sangat kompleks yaitu gabungan dari lari, berjalan, melompat, dan membutuhkan unsur kekuatan, kecepatan, ketepatan, kelenturan yang baik. Penguasaan teknik dasar sangat penting agar bisa bermain bola voli. Untuk menguasai teknik-teknik dasar tersebut diperlukan latihan-latihan teknik dasar secara terus menerus dan dilakukan pengulangan dari tingkat anak-anak sampai benar-benar menguasai. Dalam mempelajari teknik dasar harus di berikan variasi-variasi gerakan dan pengulangan terus menerus agar perasaan pemain terhadap gerakan bola terbentuk sehingga akan lebih matang penguasaan teknik dasarnya. Teknik dasar yang harus dikembangkan sejak anak-anak mencakup semua kemampuan yang ada dalam permainan bola voli dengan bentuk menyesuaikan dengan kemampuan pemain.

Passing bawah adalah memainkan bola dengan menggunakan dua tangan. Passing bawah digunakan untuk menerima servis dan menerima serangan dari lawan. Passing sebagai penunjang sukses tidaknya permainan bolavoli baik pada saat bertahan maupun serangan. Berdasarkan pengamatan penulis sejauh ini, penulis menilai bahwa masih kurangnya kemampuan para pemain bolavoli menguasai teknik-teknik bolavoli, yang paling menonjol disini adalah sangat kurangnya kemampuan siswa atau pemain untuk menguasai teknik passing bawah.

Maka permasalahan yang dikupas dalam artikel ini adalah masalah passing bawah. Dalam melakukan passing bawah baik kepada kawan maupun langsung ke lawan bola yang di passing tidak sampai sehingga setter sulit untuk memberikan umpan kepada teman untuk melakukan penyerangan. Seorang atlet diharapkan memiliki passing bawah yang baik karena seorang pemain yang memiliki passing bawah yang baik merupakan langkah awal untuk menyusun serangan, sebab tanpa adanya receive servis yang baik, dan mengarahkan bola ke arah pengumpan dengan baik, kemungkinan untuk mendapatkan poin sangat kecil. Fakta tersebut memperlihatkan bahwa, kemampuan passing bawah yang dimiliki atlet dilapangan, dapat mempengaruhi prestasi yang dimilikinya. Berdasarkan kenyataan dilapangan, banyak faktor yang mempengaruhi kemampuan passing bawah, salah satunya adalah keseimbangan dapat mempengaruhi program dan metode latihan yang diterapkan. Banyak program latihan yang bertujuan meningkatkan kemampuan passing bawah seperti latihan drills, dan lain-lain. Jadi seorang pelatih, pemain dapat mengembangkan kemampuan teknik maupun kondisi fisik pemain sehingga dapat mencapai tingkat teknik yang baik, dengan demikian prestasi yang diinginkan akan dapat diperoleh.

SMAN 1 Sentajo Raya merupakan salah satu Sekolah Menengah Atas yang berada di Kec. Sentajo Raya. SMAN ini menjadi salah satu SMA favorit karena prestasi dan pencapaiannya. Hal ini juga dilihat dari siswa yang aktif dan kompetitif.

Berdasarkan uraian diatas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian yang berhubungan dengan latihan teknik dasar passing, khususnya passing bawah dalam permainan bola voli dengan judul "Pengaruh Latihan Terhadap Kemampuan Passing Bawah



Bola Volly Pada Siswa SMA 1 Sentajo Raya”

Teknik Dasar Permainan Bola Voli

Adapun teknik mendasar dalam permainan Bola Volly adalah sebagai berikut ini:

1. Service Service merupakan teknik dasar bola voli yang harus di pelajari oleh setiap pemain pemula. Teknik service dilakukan dengan cara pemain berdiri pada garis belakang lapangan dengan melemparkan bola ke udara kemudian bola dipukul melewati net ke arah lapangan area permainan lawan. Tujuan melakukan service yaitu memukul bola melewati net dengan memilih area yang kosong atau mengarah ke pemain yang terlihat lemah agar tidak bisa diterima oleh pemain lawan supaya tim mendapatkan poin.
2. Passing Passing juga dapat dikenal dengan sebutan reception adalah sebuah usaha yang dilakukan oleh pemain dalam sebuah tim untuk menerima, mengendalikan dan menahan servis yang dilakukan oleh pemain lawan dalam bentuk penyerangan. Teknik passing terbagi menjadi 2 macam yaitu passing bawah dan passing atas.
3. Smash atau Spike Smash atau spike adalah teknik dasar bola voli yang dilakukan memukul bola menggunakan kekuatan penuh dengan melompat, kemudian bola diarahkan ke area permainan lawan yang kosong. Teknik ini dalam permainan bola voli merupakan pukulan ketiga. Urutan dalam menerima bola adalah bola pertama biasa dilakukan dengan menggunakan passing bawah, kemudian bola kedua dengan passing atas dan yang ketiga dengan melakukan teknik smash. seorang pemain spiker atau penyerang dalam tim idealnya memiliki postur badan dan lompatan yang tinggi. Hal ini karena saat melakukan teknik smash pemain harus melakukan lompatan dan memukul bola ketika berada di puncak ketinggian.
4. Block Teknik Block digunakan untuk menahan atau mencegah serangan yang dilakukan oleh tim lawan. Pertahanan dapat dilakukan dengan cara menggunakan kedua tangan dan dibarengi dengan lompatan yang tinggi, kemudian menahan bola agar tidak masuk ke dalam area permainan sendiri.

Posisi Pemain Bola Voli

Dalam permainan bola voli pelatih harus menyusun strategi dengan pintar supaya penguasaan pertandingan bisa dikendalikan. Termasuk pengaturan posisi antara pemain yang satu dengan pemain lainnya. Berikut ini posisi pemain yang berperan penting dalam setiap pertandingan bola voli.

1. Posisi Pemain Bola Voli Tosser (setter) Tosser adalah pemain yang memiliki tugas untuk mengoper bola kepada teman satu timnya dan mengatur ritme jalannya permainan.
2. Posisi Pemain Bola Voli Spikker (smash) Spikker adalah pemain yang memiliki tugas untuk memukul bola agar jatuh di area pertahanan permainan lawan
3. Posisi Pemain Bola Voli Libero Libero adalah pemain yang memiliki tugas bertahan dengan cara menahan bola dari pukulan lawan. Pemain ini bisa bebas dalam keluar masuk pertandingan, namun tidak boleh melakukan teknik smash. Pemain libero hanya boleh menggunakan passing bawah atau passing atas jika bola ingin melewati net.
4. Posisi Pemain Bola Voli Defender (pemain bertahan) Defender adalah pemain yang memiliki tugas bertahan untuk menerima serangan dari tim lawan.



Pengertian Latihan

Latihan fisik atau jasmani merupakan bagian terpenting dari suatu cabang olahraga. Tujuannya adalah untuk membentuk kondisi fisik sebagai dasar peningkatan kesehatan serta tingkat kebugaran jasmani lebih baik. Suatu latihan harus dilakukan secara berulang-ulang dengan meningkatkan tahanan (beban) guna meningkatkan kekuatan dan daya tahan otot yang diperlukan. Untuk itu dalam suatu latihan harus dapat menghasilkan peningkatan keterampilan, kekuatan dan sistem energi yang digunakan pada cabang olahraga yang bersangkutan dalam rangka mencapai tingkat penampilan yang maksimal. Menurut Harsono (1988: 101) latihan adalah proses sistematis dari berlatih atau bekerja yang dilakukan secara berulang-ulang dengan kian hari kian menambah jumlah beban latihan atau pekerjaan

METODE

Metode yang digunakan adalah metode eksperimen. Eksperimen adalah suatu pendekatan dalam suatu penelitian dengan menggunakan kegiatan latihan dan percobaan (Suharsimi Arikunto, 2002: 73). Metode eksperimen adalah kegiatan yang meliputi tes awal, pemberian latihan, dan tes akhir. Metode ini menyajikan pendekatan yang paling valid untuk menyelesaikan masalah-masalah yang ada dalam suatu penelitian. Rancangan penelitian merupakan rencana tentang cara mengumpulkan dan menganalisis data agar dapat dilaksanakan secara ekonomis serta serasi dengan tujuan penelitian. Dalam penelitian ini peneliti menggunakan rancangan penelitian yang sesuai dengan tujuan penelitian. Desain penelitian yang digunakan adalah Quasi Eksperiment design yaitu dengan menggunakan One-group pretest- posttest design, tes awal(pre-test), pemberian latihan(treatment), dan tes akhir(post-test).

Tabel 1. Rancangan penelitian

Variabel	Tes Awal	Perlakuan	Tes Akhir
Passing bawah berpasangan	X1	O	X2

Keterangan :

X1 = Tes awal O = Perlakuan X2 = Tes akhir

Dalam One Group Pretest- Posttest

Design diatas dijelaskan bahwa terdapat pretest sebelum diberi perlakuan atau pelatihan dan posttest setelah diberi perlakuan. Populasi merupakan wilayah generalisasi yang terdiri dari objek atau subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Dari pengertian diatas terkandung arti bahwa populasi yang digunakan sebagai subjek penelitian adalah seluruh pemain voli putra dan putri yang berlatih di SMAN 1 Sentajo Raya yang berjumlah 12 pemain.

Menurut Suharsimi Arikunto (2010: 174) dikatakan bahwa sampel sebagian atau wakil populasi yang diteliti. Teknik penarikan sampel yang digunakan dalam penelitian ini



adalah purposive sample. Dalam penelitian ini sampel yang digunakan adalah seluruh pemain voli putra dan putri yang berlatih di SMAN 1 Sentajo Raya yang berjumlah 12 pemain.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil serangkaian penelitian lapangan yang dilakukan tentang *Pengaruh Latihan Terhadap Kemampuan Passing Bawah Bola Volley Pada Siswa SMA 1 Sentajo Raya*, diperoleh data penelitian berupa data tes, Tes Ketepatan *Passing* Bawah. Adapun deskripsi data hasil pengukuran ketepatan *passing* bawah di klub SMAN 1 Sentajo Raya di sajikan dalam tabel sebagai berikut.

Tabel 1. Data Deskripsi Pretest Dan Posttest

Hasil	Rata-rata	Skor minimal	Skor maksimal	Standart deviasi
Pretest	9,5	8	12	0,84
Posttest	13,5	11	16	1,20

Adapun deskripsi data pretest dan posttest berdasarkan table diatas menunjukkan untuk pretest dengan rata-rata 9,5, skor terendah 8, skor tertinggi 12 dan standart deviasi 0,84, sedangkan posttest dengan rata-rata 13,5, skor terendah 11, skor tertinggi 16 dan standart deviasi 1,20.

Dalam permainan bola voli, teknik *passing* merupakan salah satu teknik yang wajib dikuasai oleh seseorang yang ingin bermain voli. Karena teknik *passing* memegang peranan penting. Teknik *passing* meliputi *passing* bawah dan *passing* atas. *Passing* bawah untuk bertahan dan untuk menyusun pola serangan, sedangkan *passing* atas akan menjadi sebuah keuntungan dalam memberikan umpan untuk melakukan serangan serta tipuan terhadap tim lawan.

Passing pada dasarnya merupakan kunci dalam suatu permainan bola voli maka *passing* mutlak untuk dikuasai oleh semua pemain. Pada tahap awal permainan bola volisudai memadai apabila pemain menguasai satu unsur dasar yaitu *passing*. Penguasaan teknik dasar secara sempurna dapat dicapai dengan melakukan latihan-latihan secara kontinyu dan menggunakan metode yang baik. Penguasaan teknik dasar sebagai salah satu penunjang keberhasilan permainan bola voli serta juga dipengaruhi oleh unsur lain yaitu unsur kondisi fisik.

KESIMPULAN

Sesuai dengan hasil dan pembahasan, maka penulis tarik kesimpulan bahwa penerapan model latihan memiliki pengaruh secara signifikan terhadap keterampilan dan kemampuan *passing* bawah pemain bolavoli. Selain itu, penerapan latihan juga dapat membantu pemain bolavoli menguasai teknik-teknik permainan bolavoli dengan baik, tepat, dan cepat. Berdasarkan kesimpulan diatas, penulis mengemukakan beberapa saran yaitu:

1. Pelatih bolavoli harus memperbanyak memberikan metode latihan untuk meningkatkan kemampuan serta keterampilan *passing* bawah.



2. Memberikan latihan variatif kondisional untuk menghilangkan kejenuhan dan kebosanan pemain bolavoli saat melangsungkan latihan.
3. Atlet harus berlatih dengan kesungguhan tinggi

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi. 2006. *Prosedur penelitian*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- _____ 2010. *Prosedur penelitian*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Ahmadi, Nuril. 2007. *Panduan Olahraga Bola Voli*. Surakarta, Era Pustaka Utama.
- Beutelsthal, Dieter. 2005. *Belajar Bermain Bola Volly*. Bandung, Pioner.
- Hadi, Sutrisno. 2002. *Metodologi Research*. Yogyakarta: Andi Offside.
- Johnson, Arnyl, 1990. *Practical Measurement for Evaluation in Physical Education*, Mac-Milan Publishing Company: New York.
- Mukholid, Agus 2007. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta Timur : Yudistira
- M. Muhyi Faruq. 2009. *Meningkatkan Kebugaran Jasmani Melalui Permainan dan Olahraga Bola Voli*. Surabaya : PT. Gramedia Widiasaran Indonesia.
- Munasifah, 2008. *Bermain Bola Voli*. Demak : CV. Aneka Ilmu.
- Nurhasan. 2005. *Aktivitas Kebugaran*. Jakarta: Depdiknas. Sudjana, 1989, *Metode Statistik*, edisi 4, Tarsito: Bandung.
- Sugiyono. 2009. *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: Alfabeta.
- Suharno H.P. 1981. *Metodik Melatih Bolavolley*. Yogyakarta: IKIP Yogyakarta.
- Viera Barbara.L and Bonnie Ferguson. 2004. *Bola Voli Tingkat Pemula*. Jakarta: PT. Raja Grafindo.
- Yunus, M. 1991. *Olahraga Pilihan Bola voli*. Jakarta: Depdikbud Direktorat Jendral Pendidikan Tinggi.