
Pengaruh Latihan Pendekatan Bermain Terhadap Peningkatan Keterampilan *Passing* Bawah Dalam Permainan Bola Voli

Nissa Widya Agustina¹, Yudha M Saputra², Yogi Akin³

¹²³Pendidikan Jasmani, Universitas Pendidikan Indonesia

Abstrak

Dalam permainan bola voli *passing* bawah merupakan teknik dasar yang penting, karena *passing* bawah merupakan sentuhan pertama dan kunci sukses dalam melakukan serangan. Namun, masih banyak kesalahan yang dilakukan saat melakukan *passing* bawah. Hal ini diakibatkan kurangnya latihan untuk meningkatkan keterampilan *passing* bawah, terlebih lagi pada anak-anak yang merasa bosan. Ketika diberikan latihan terus menerus sehingga berdampak pada latihan yang kurang maksimal. Maka dari itu dilakukan penelitian dengan tujuan untuk meningkatkan keterampilan *passing* bawah dengan pendekatan bermain. Penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan rancangan *one group pretest and posttest*. Dalam penelitian ini mengambil sampel berjumlah 15 orang dengan usia 9-13 tahun di *club family* Cimanggung. *Brady volley ball test* menjadi alat ukur dalam penelitian ini. Setelah didapatkan data *pretest* dan *posttest*, kemudian dilakukan pengolahan data dengan menggunakan uji normalitas, uji *sample t test*, dan uji R Square menggunakan aplikasi SPSS versi 20. Penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh latihan pendekatan bermain terhadap peningkatan keterampilan *passing* bawah dalam permainan bola voli dan memiliki pengaruh sebesar 71,4%.

Kata Kunci: Bola voli. Keterampilan, *Passing* bawah, Pendekatan Bermain

Abstract

In volleyball game, passing under is an important basic technique, because passing is the first touch and the key to success in carrying out an attack. However, there are still many mistakes made when performing underhand passing. This is due to a lack of practice to improve lower passing skills, especially for children who feel bored when given continuous training so that the impact on training is less than optimal. Therefore, research was carried out with the aim of improving lower passing skills with a playing approach. This study used an experimental method with a one group pretest and posttest design. In this study, a sample of 15 people aged 9-13 years in the Cimanggung family club was taken as a sample. The Brady volleyball ball test is the measuring tool in this study. After obtaining pretest and posttest data, then data processing is carried out using the normality test, sample t test, and R Square test using the SPSS version 20 application. This research shows that there is an effect of playing approach training on improving lower passing skills in volleyball games and has an influence of 71.4%.

Correspondence author: Nissa Widya Agustina, Universitas Pendidikan Indonesia, Indonesia.
Email: nissawidya@upi.edu



Keywords: *Volleyball. Skills, Passing down, Approach to Play*

PENDAHULUAN

Olahraga merupakan hal yang tidak bisa dipisahkan dari masyarakat dan merupakan salah satu kebutuhan yang paling penting. Perkembangan dan kemajuan olahraga di dunia, termasuk Indonesia, meningkat dengan sangat cepat. Olahraga dapat dibagi menjadi dua kelompok tergantung pada tujuannya, olahraga kompetitif dan olahraga rekreasi. Olahraga kompetitif adalah olahraga yang diarahkan pada kinerja dan biasanya dilakukan sebagai bagian dari acara turnamen. Olahraga rekreasi di sisi lain, adalah olahraga yang dilakukan untuk bersantai atau sebagai hobi (Afriyanti dkk., 2022). Olahraga prestasi dan rekreasi yang populer hadir dalam khasanah masyarakat Indonesia dan banyak diminati salah satunya adalah bola voli.

Bola voli merupakan permainan yang dimainkan oleh 2 tim di tiap tim berisi 12 pemain termasuk cadangan dan yang boleh berada di lapangan hanya 6 orang tiap tim nya. Tujuan dari bola voli ini adalah men *smash* bola ke lawan hingga menjadi poin (Pranopik, 2017). Banyak masyarakat menyukai bola voli, terutama pada anak usia SD. Dengan maraknya event, anak-anak menjadi termotivasi ingin menjadi atlet profesional bola voli. Untuk mencapai tujuan prestasi maka segala usaha dan upaya pastinya tidak akan mudah untuk dicapai, perlu pengorbanan untuk meraih hasil yang optimal. Cara untuk mencapainya yaitu membutuhkan pelatihan yang intensif dan terprogram. Dengan begitu dalam bola voli diperlukan penguasaan teknik dasar yang baik agar mencapai tujuan yang diinginkan.

Teknik merupakan proses membangkitkan aktivitas fisik dan berlatih untuk menjalankan tugas tertentu dalam bola voli dengan sebaik-baiknya. Teknik ini ada kaitannya dengan gerakan, kondisi fisik, taktik dan pola pikir. Untuk memajukan kualitas permainan bola voli, maka teknik dasar bola voli harus dikuasai terlebih dahulu (Simanjuntak & Rianra, 2017). Menurut (Raihanati & Wahyudi, 2021), teknik dasar dalam bola voli, yaitu *service*, lalu *passing* bawah dan *passing* atas, *set-up* atau umpan, lalu ada *smash* atau memukul, dan *block* atau bendungan.

Teknik dasar bola voli yang paling penting dan merupakan dasar dalam permainan ini yaitu teknik dasar *passing* bawah (Keswando dkk., 2022). *Passing* di dalam bola voli merupakan usaha dari pemain untuk mengoper bola kepada rekan tim nya, *passing* terdiri dari dua yaitu ada *passing* bawah dan ada *passing* atas (Winarno & Tomi, 2013). *Passing* bawah memiliki banyak kegunaan, seperti mengambil servis dari lawan lalu mengambil bola dari serangan lawan, selain itu bisa juga mengambil bola dari pantulan blok atau menerima bola masuk yang rendah dan tiba-tiba. Erliana (2019), mengatakan bahwa masih banyak hambatan yang ditemukan pada saat melakukan *passing* bawah, masih banyak anak yang belum menguasai *passing* bawah dengan baik. Kesulitan anak yaitu pada saat langkah-langkah untuk melakukan *passing* bawah, perkenaan bola pada lengan dan koordinasi gerak pada saat melakukan *passing* bawah bola voli. Menurut Supriadi (2018), adapun kesalahan ketika melakukan *passing* bawah, yaitu: (1) Tangan yang terlalu tinggi saat hendak mengambil bola, (2) Menurunkan badan yaitu dengan cara menekuk pinggang dan bukan lutut, dan membiarkan bola dioper dengan rendah dan sangat kencang, (3) Tidak menggeser badan ke arah target, sehingga bolanya tidak bergerak tepat ke arah badan, (4) Tangan terpisah sebelum, saat, dan sesudah menerima bola, sehingga terjadi operan yang salah, dan (5) Bola mengenai tangan daerah siku, atau menyentuh badan.

Peranan pelatih dalam melatih anak didiknya terutama untuk usia anak SD sangatlah penting, karena selain itu pelatih juga menginformasikan atau mencontohkan bagaimana melakukan teknik dasar yang baik dan benar agar anak tau bagaimana cara penerimaan *passing* bawah agar bola dapat terpantul dengan baik dan sasarnya pun tepat ketika bola menghampirinya. Oleh karena itu, rencana, strategi, dan inovasi diperlukan agar anak-anak tetap termotivasi. Perlu dilakukannya latihan dengan berbagai bentuk permainan yang mengarah ke *passing* bawah, agar anak lebih aktif, berani, percaya diri, dan siap mempelajari gerakan-gerakan baru. Untuk meningkatkan motivasi tersebut diperlukan pendekatan yang tepat agar anak tidak bosan atau jenuh yaitu dengan pendekatan bermain

Bermain sangat cocok digunakan dalam latihan pada anak-anak. Permainan harus dikemas dengan cara yang menarik dan menghibur agar mendorong anak untuk melakukan aktivitas tersebut. Menurut Hartawan (2021), bermain adalah aktivitas yang dilakukan anak-anak untuk mencapai kesenangan yang ditimbulkannya, terlepas dari hasil dan konsekuensinya. Berbagai jenis pelaksanaan pembelajaran atau pelatihan sebaiknya dikemas dalam permainan yang menyenangkan dan penerapan aturan permainan yang bisa lebih sederhana atau dimodifikasi agar anak dapat dengan mudah melaksanakan proses pembelajaran atau latihan (Hambali, 2016). Kegiatan latihan dengan bermain akan menyenangkan dan menghasilkan proses latihan yang lebih baik, ketika anak merasa gembira dengan latihannya maka anak akan lebih termotivasi dalam melakukan hal yang diajarkan, jadinya mereka akan lebih mudah untuk menerima apa yang telah diajarkan. Oleh karena itu, berdasarkan latar belakang di atas peneliti ingin membahas pengaruh latihan pendekatan bermain terhadap peningkatan keterampilan *passing* bawah dalam permainan bola voli.

METODE

Metode dalam penelitian ini menggunakan eksperimen, penelitian eksperimen merupakan metode penelitian yang dianggap cocok untuk menguji hipotesis tentang hubungan sebab akibat. Eksperimen merupakan penelitian yang menentukan pengaruh variabel bebas terhadap variabel terikat (Isman dkk., 2019). Desain yang digunakan adalah *one-group pretest and posttest*, desain ini dilakukan untuk satu kelompok tanpa adanya kelompok kontrol atau kelompok pembandingan (Abdullah, 2015).

Dalam penelitian ini partisipan yang terlibat dalam membantu penelitian. Yaitu, pengurus *club*, ketua *club*, pelatih, kelompok yang akan menjadi subjek, fotografer, dan peneliti. Lalu yang menjadi populasi adalah anggota *club* bola voli *family* yang berjumlah 40 orang. Teknik *purposive sampling* digunakan untuk mengambil sampel dalam penelitian ini. *Purposive sampling* merupakan teknik pengambilan sampel dengan aspek-aspek tertentu (Sugiyono, 2016). Berdasarkan

karakteristik sampel maka jumlah yang tercatat dalam penelitian ini sebanyak 15 orang. Penelitian ini mengambil sampel dengan karakteristik, yaitu: (1) Usia 9-13 tahun, (2) Jenis kelamin laki-laki, (3) Anggota *club family* yang aktif latihan, dan (4) Berdomisili di Cimanggung. Peneliti menggunakan instrument *brady volley ball test* dengan validitas 0,86 dan reliabilitas 0,925 (M. E. Winarno, 2006).

Hasil

Berikut adalah hasil data *pretest* dan *posttest* dari tes keterampilan *passing* bawah dengan menggunakan instrument *brady volley ball test*.

Tabel 1. Data *Pretest* dan *Posttest Passing* Bawah

No	Nama	Pretest	Posttest
1	EN	15	20
2	DN	13	17
3	DA	15	19
4	AL	16	19
5	RA	13	18
6	AF	10	15
7	AM	11	15
8	DS	11	16
9	DM	13	17
10	RN	10	15
11	NI	12	19
12	BA	17	19
13	IN	11	15
14	FD	11	14
15	DI	12	17

Data yang telah terkumpul kemudian diuji dengan uji normalitas untuk menguji apakah data berdistribusi normal atau tidak.

Tabel 3. Hasil Uji *Paired Sample t Test*

		Paired Differences			t	df	Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean			
Pair 1	PRE TEST - POSTTEST	-4.33333	1.17514	.30342	-14.282	14	.000

Tabel 2. Hasil Uji Normalitas

	Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.
PRETEST	.910	15	.136
POSTTEST	.910	15	.136

Kriteria penerimaan yang berlaku adalah nilai sig. $> \alpha = 0,05$ artinya data berdistribusi normal, dan nilai sig. $< \alpha = 0,05$ artinya data berdistribusi tidak normal. Berdasarkan hasil uji normalitas *Shapiro wilk* di atas, didapatkan hasil untuk *pretest* dengan df atau *degree of freedom* 15 nilai statistiknya yaitu 0,910 dan nilai sig. 0,136. Sehingga berdasarkan kriteria penerimaan yang berlaku pada uji normalitas diatas, maka nilai sig. *pretest* 0,136 $> \alpha = 0,05$ artinya data berdistribusi normal, sedangkan nilai sig. *posttest* 0,136 $> \alpha = 0,05$ artinya data berdistribusi normal.

Berdasarkan hasil uji normalitas, data dinyatakan berdistribusi normal sehingga digunakan uji *paired sample t test* untuk pengujian selanjutnya.

Kriteria penerimaan yang berlaku adalah: nilai sig. $> \alpha = 0,05$ artinya H_0 ditolak, dan jika nilai sig. $< \alpha = 0,05$ artinya H_0 diterima.

Berdasarkan kriteria penerimaan uji t, nilai sig. 0,000 $< 0,05$ yang artinya H_0 diterima. Artinya terdapat pengaruh latihan pendekatan bermain terhadap peningkatan keterampilan *passing* bawah dalam permainan bola

voli. Uji R Square digunakan untuk mengetahui seberapa besar pengaruh latihan pendekatan bermain terhadap peningkatan keterampilan *passing* bawah dalam permainan bola voli.

Tabel 4. Hasil Uji R Square (Regresi Linear)

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.845 ^a	.714	.692	1.21707

Untuk mengetahui tingkat keberpengaruhan metode dapat digunakan rumus koefisien determinasi yaitu $KD = R \text{ Square} \times 100 \%$. Maka dari itu $0,714 \times 100 \% = 71,4 \%$, sehingga besaran pengaruh dalam penelitian ini adalah 71,4 %.

PEMBAHASAN

Pembahasan ini dilakukan dengan cara menganalisis hasil dari penelitian yang kemudian ditinjau dengan beberapa teori yang dikemukakan oleh beberapa ahli. Adapun pembahasan ini ditujukan untuk memberikan jawaban pada pertanyaan peneliti yaitu apakah terdapat pengaruh latihan pendekatan bermain terhadap peningkatan keterampilan *passing* bawah dalam permainan bola voli dan seberapa besar pengaruh latihan pendekatan bermain terhadap peningkatan keterampilan *passing* bawah dalam permainan bola voli. Berdasarkan *treatment* dan pengujian data yang dilakukan, di dapatkan hasil yaitu terdapat pengaruh latihan bermain terhadap keterampilan *passing* bawah dalam permainan bola voli dan terdapat besaran pengaruh yang cukup tinggi dari latihan pendekatan bermain terhadap peningkatan keterampilan *passing* bawah dalam permainan bola voli. Hal ini didukung dan diperkuat oleh hasil pengujian data dan penelitian yang telah dilakukan oleh (Erliana, 2019), bahwa pembelajaran dengan model mempengaruhi keterampilan *passing* bawah dalam bola voli mini. Dilihat dari rata-rata *pretest* dan *posttest* yang persentasenya meningkat. Dari sini dapat disimpulkan bahwa pengaruh pembelajran model bermain dapat digunakan dengan baik

karena berpengaruh terhadap hasil belajar keterampilan *passing* bawah bola voli, sehingga kemampuannya meningkat. Kemudian penelitian yang dilakukan oleh (Risna Podungge, Nurhayati Liputo, 2021), hasil dari penelitian ini adalah kemampuan melakukan teknik dasar lari jarak pendek meningkat, yang artinya terdapat pengaruh dalam penelitiannya. Metode bermain yang digunakan dalam pembelajaran dapat digunakan untuk meningkatkan keterampilan dasar teknik sprint karena pembelajaran ini menitikberatkan pada kegiatan yang menyenangkan. Melalui keaktifan siswa tersebut, isi pembelajaran yang diberikan dapat mengalir dengan baik. Lalu penelitian oleh (Maulana Iskandar E, 2013), dalam penelitiannya menunjukkan bahwa nilai rata-rata meningkat sebelum dan sesudah tes. Dapat disimpulkan bahwa menggunakan pendekatan bermain untuk belajar servis bawah ini secara efektif bisa digunakan, yang terbukti dari adanya pengaruh dalam penelitian yang dilakukan. Ada juga penelitian yang dilakukan (Aditya, Azandi, & Benny Aprilal, 2018) dari hasil tes yang dilakukan terdapat peningkatan yang cukup tinggi, maka dapat disimpulkan bahwa dengan pola pendekatan bermain siswa dapat belajar lebih efektif dan efisien serta meningkatkan hasil belajarnya dalam dribbling, dan dengan pola pendekatan bermain siswa dapat lebih termotivasi dan aktif untuk berpartisipasi dalam pembelajaran. Temuan peneliti selanjutnya dilakukan oleh (Wasis Nugroho & Rahma Dewi, 2022), setelah peneliti menganalisis data maka mendapatkan temuan yaitu, terdapat peningkatan yang tinggi dari hasil belajar senam dengan metode bermain. Saran penelitiannya, bahwa guru pendidikan jasmani setidaknya harus berusaha meningkatkan kualitas keterampilan dan pemahaman siswa terhadap mata pelajaran misalnya penggunaan metode, model, pendekatan dan lingkungan belajar yang tepat karena dapat membantu siswa memahami pelajaran. Dilihat banyaknya temuan dari hasil penelitian terdahulu maka dengan menggunakan pendekatan bermain terhadap latihan *passing* bawah dapat meningkatkan keterampilan *passing* bawah dalam permainan bola voli yang merupakan teknik dasar atau bagian penting dalam permainan bola voli. Latihan dengan pendekatan bermain dapat dikatakan

memberikan kesan latihan yang menyenangkan dan menghilangkan efek kelelahan khususnya bagi anak, sehingga cocok untuk diimplementasikan khususnya pada tingkatan Sekolah Dasar. Berdasarkan pembahasan diatas dapat disimpulkan bahwa hasil penelitian didukung oleh temuan-temuan sebelumnya dengan kata lain bahwa temuan yang diperoleh dari penelitian ini sudah sesuai dengan teori.

KESIMPULAN

Berdasarkan temuan dan pembahasan pada penelitian ini, didapatkan simpulan dari latihan pendekatan bermain terhadap peningkatan keterampilan *passing* bawah dalam permainan bola voli.

Pertama, dilihat dari hasil analisis data dan fakta yang terjadi dilapangan, dapat diambil kesimpulan bahwa terdapat pengaruh latihan dengan pendekatan bermain terhadap peningkatan keterampilan *passing* bawah dalam permainan bola voli. Hal itu dibuktikan oleh hasil pengolahan data yang telah diuji dengan hasil bahwa H_0 diterima.

Kedua, dilihat dari hasil analisis data dan fakta yang terjadi dilapangan, dapat diambil kesimpulan bahwa terdapat besaran pengaruh yang cukup tinggi dari latihan pendekatan bermain terhadap peningkatan keterampilan *passing* bawah dalam permainan bola voli. Hal itu dibuktikan juga dengan uji yang telah dilaksanakan, tingkat keberpengaruhan yang dilihat dari nilai pada tabel R Square.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terimakasih kepada semua pihak yang telah membantu jalannya penyusunan artikel ini.

REFERENSI

- Abdullah, M. (2015). *Metode penelitian kuantitatif*. Aswaja pressindo.
- Afriyanti, A., Darsi, H., & Sovensi, E. (2022). Analysis of the Difficulty in Performing the Volleyball Bottom Passing Technique at the Sahabat Muda Club. *SINAR SPORT JOURNAL*, 2(1), 31–38.

- Erliana, M. (2019). Pengaruh Pembelajaran Model Bermain Terhadap Keterampilan Passing Bawah Bola Voli Mini. *Multilateral: Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 13(1).
- Hambali, S. (2016). Pembelajaran Passing Bawah Menggunakan Metode Bermain Pada Permainan Bola Voli Siswa SD Kelas V. *Jurnal Pendidikan Olah Raga*, 5(1), 58-70.
- Hartawan, I. M. (2021). Strategi Perkembangan Sosial Anak Usia Dini Melalui Bermain Peran Di Tk Kecamatan Buleleng. *Widya Kumara: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 2(2), 129–138.
- Isman, H., Supriatna, E., Program, A. T., Pendidikan, S., Kesehatan, J., Fkip, R., & Pontianak, U. (2019). Pengaruh Metode Drill Terhadap Keterampilan Passing Bawah Bola Voli Pada Peserta Didik Ekstrakurikuler.
- Keswando, Y., Sistiasih, V. S., & Marsudiyanto, T. (2022). Survei Keterampilan Teknik Dasar Atlet Bola Voli. *Jurnal Porkes*, 5(1), 168–177.
- Maulana, R. (2017). Pengaruh Pendekatan Bermain Terhadap Peningkatan Passing Bawah Bolavoli Peserta Ekstrakurikuler Di SMP Negeri 3 Godean. *Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi*, 6(4).
- Pranopik, M. R. (2017). Pengembangan Variasi Latihan Smash Bola Voli. *Jurnal Prestasi*, 1(1).
- Prasetyo, K. (2016). Penerapan pendekatan bermain untuk meningkatkan hasil belajar lompat jauh gaya jongkok pada siswa kelas 5 sekolah dasar. *Scholaria: Jurnal Pendidikan Dan Kebudayaan*, 6(3), 196–205.
- Raihanati, E., & Wahyudi, A. (2021). Tingkat Keterampilan Teknik Dasar Bermain Bolavoli Pemain Pra Junior di Kabupaten Kudus Tahun 2020. *Indonesian Journal for Physical Education and Sport*, 2(1), 222-â.
- Simanjuntak, G., & Rianra, M. (2017). Bola Voli. *Bola Voli*, 1–19.
- Sudarto, S. (2016). Keterampilan dan Nilai Sebagai Materi Pendidikan dalam Perspektif Islam. *Al-Lubab: Jurnal Penelitian Pendidikan dan Keagamaan Islam*, 2(1), 105–120.
- SUPRIADI, S. (2018). Survei Kemampuan Passing Bawah Bola Voli Siswa Kelas Vii Smp Negeri 26 Makassar. *Doctoral dissertation, UNIVERSITYA NEGERI MAKASSAR*.

Winarno, H. M., Agus Tomi, Mp., Imam Sugiono Dona Shandy, Mp., & Jurusan Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan, Mo. (2013). *TEKNIK DASAR BERMAIN BOLAVOLI*.

Winarno, M. E. (2006). Tes Keterampilan Olahraga. *Malang: Laboratorium Jurusan Ilmu Keolahragaan Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Malang*.