

PENGARUH LATIHAN 3 VS 3 TERHADAP HASIL PASSING BAWAH BOLA VOLI

Akhmad Lutfi¹, Feby Amanda²

¹Pendidikan Olahraga

²Teknik Komputer

*) gebyamanda96@gmail.com

Abstrak

Permainan bola voli merupakan permainan beregu yang dimainkan oleh dua regu dengan jumlah pemain tiap regu enam orang pemain. Permainan bola voli di Indonesia berkembang dengan sangat pesat di seluruh lapisan masyarakat, sehingga timbul klub – klub di kota – kota besar di seluruh Indonesia. Passing bawah dilakukan dengan cara sikap tubuh setengah jongkok, lutut ditekuk, kedua tangan dirapatkan lurus. Saat ada bola datang, posisi lengan pada saat melakukan passing bawah adalah rapat, lurus ke bawah, dan berada di depan dada, serta agak condong ke depan. Posisi lengan pada saat melakukan passing bawah adalah kedua tangan diluruskan ke depan bawah dan dirapatkan. Pastikan jika posisi ibu jari sejajar. Jika bola sudah hampir tiba, arahkan kedua tangan mengikuti arah datangnya bola. Ayunkan kedua tangan untuk memukul bola. Momentum ketika mendapatkan bola, posisi maupun perkenaan bola di lengan tidak sesuai dengan semestinya, tepatnya terlalu tinggi. Untuk dapat meningkatkan keterampilan passing bawah dibutuhkan penguasaan teknik dasar yang baik.

Kata Kunci: Permainan, Bola voly, *Passing* bola.

PENDAHULUAN

Permainan bola voli merupakan permainan beregu yang dimainkan oleh dua regu dengan jumlah pemain tiap regu enam orang pemain (Ahdan et al., 2020)(Aguss, 2020)(Melyza & Aguss, 2021)(Saputra & Aguss, 2021)(Suaidah, 2021). Permainan ini dilakukan dengan cara memvoli/memukul bola hilir mudik di atas net dan masing – masing regu berusaha secepat nya menjatuhkan bola di lapangan lawan dengan pantulan bola sempurna. Setiap tim hanya diberikan kesempatan memukul bola 3 kali dan tidak diperbolehkan seorang pemain menyentuh bola dua kali berturut-turut. Penguasaan teknik, kemampuan fisik, taktik,dan mental yang baik , serta kerjasama sangat dibutuhkan untuk memenangkan permainan. Permainan bola voli diciptakan oleh William G. Morgan pada tahun 1895. Beliau adalah seorang pembina pendidikan jasmani pada organisasi Young Men's Christian Association (YMCA) di kota Massachusetts, Amerika Serikat. Pada mulanya , permainan bola voli diberi nama mintonette, dimana tujuan semula, yaitu untuk

mengembangkan kesegaran jasmani pada tubuh, selain untuk bersenam umum (Pratomo & Gumantan, 2021)(Anderha & Maskar, 2021)(Darwis, 2016)(Utari, 2018)(Maskar, 2018)(Qodriani & Kardiansyah, 2018). Kemudian, permainan ini diubah menjadi volleyball yang artinya memvoli bola secara bergantian. Tahun 1892, YMCA berhasil mengadakan kejuaraan nasional bola voli di Amerika Serikat. Pada tahun 1847, untuk pertama kalinya permainan bola voli dipertandingkan di Polandia. Pada tahun 1948 dibentuk organisasi bola voli dunia dengan nama IVBF (International Volley Ball Federation) dengan beranggota 15 negara dan berpusat di Paris. Permainan bola voli di Indonesia berkembang dengan sangat pesat di seluruh lapisan masyarakat, sehingga timbul klub – klub di kota – kota besar di seluruh Indonesia (Sudibyo & Nugroho, 2020)(Handoko & Gumantan, 2021)(Fahrizqi, Aguss, et al., 2021)(Mahfud et al., 2020). Permainan bola voli di Indonesia sudah dikenal sejak tahun 1982 yang dibawa oleh orang – orang Belanda. Namun pada saat itu permainan ini belum populer di masyarakat. Setelah proklamasi kemerdekaan Indonesia, perkembangan bola voli nasional dan organisasi bola voli semakin cepat dan populer. Pada PON II di Jakarta tahun 1951 permainan bola voli mulai dipertandingkan, namun pada saat itu belum ada / belum terbentuk organisasi bola voli. Baru pada tanggal 22 Januari 1955 dibentuk organisasi bola voli nasional dengan nama Persatuan Bola Voli Seluruh Indonesia (PBVSI), dengan ketua W.J.Latumenten. Passing bawah dilakukan dengan cara sikap tubuh setengah jongkok, lutut ditekuk, kedua tangan dirapatkan lurus. Saat ada bola datang, posisi lengan pada saat melakukan passing bawah adalah rapat, lurus ke bawah, dan berada di depan dada, serta agak condong ke depan. Teknik passing bawah sering digunakan untuk menerima bola dari servis lawan. Selain itu, untuk mengambil bola yang rendah pada permainan bola voli menggunakan passing bawah. Bentuk arah bola yang benar dari hasil melakukan passing bawah bola voli adalah berbentuk seperti parabola, yakni melambung ke atas dan mengarah ke rekan satu tim (Fahrizqi, Gumantan, et al., 2021)(Mahfud & Fahrizqi, 2020)(Fahrizqi, 2018)(Satria et al., 2020)(Dermawan & Nugroho, 2020). Saat melakukan passing bawah bola voli kita harus memperkirakan ayunan tangan langkah tersebut dilakukan agar tidak melambung terlalu tinggi. Berikut urutan gerak passing bawah dalam permainan bola voli, yaitu: Posisi tubuh tegak dengan kedua kaki yang dibuka selebar bahu. Kedua lutut agak sedikit ditekuk dan badan condong ke depan (Yuliandra & Fahrizqi, 2020)(Mahfud & Yuliandra, 2020)(Agus & Fahrizqi, 2020)(Nugroho et al., 2021)(Gumantan & Fahrizqi, 2020). Saat akan melakukan passing, pastikan untuk memajukan salah satu kaki ke depan, sebagai langkah

persiapan. Sikap kedua kaki saat melakukan passing pada permainan voli adalah ditekuk ke depan seperti memasang kuda-kuda. Posisi lengan pada saat melakukan passing bawah adalah kedua tangan diluruskan ke depan bawah dan dirapatkan. Pastikan jika posisi ibu jari sejajar (Agus, 2019)(Fahrizqi, Agus, et al., 2021)(Gumantan & Mahfud, 2020)(Mahfud & Gumantan, 2020). Jika bola sudah hampir tiba, arahkan kedua tangan mengikuti arah datangnya bola. Ayunkan kedua tangan untuk memukul bola. Kedua siku tangan harus dipastikan dalam posisi lurus. Posisi perkenaan bola passing bawah terletak pada bagian lengan atau bagian atas pergelangan tangan. Ketika tangan memukul bola, luruskan kedua lutut kaki. Pada praktiknya, pemain bola voli acap kali melakukan kesalahan. Salah satunya dalam pertandingan bola voli ada seorang pemain yang melakukan passing bawah. Namun, arah bolanya justru ke belakang melewati kepalanya sendiri. Momentum ketika mendapatkan bola, posisi maupun perkenaan bola di lengan tidak sesuai dengan semestinya, tepatnya terlalu tinggi. Untuk dapat meningkatkan keterampilan passing bawah dibutuhkan penguasaan teknik dasar yang baik. Teknik dasar yang baik didapatkan dengan latihan yang terstruktur dan terukur.

KAJIAN PUSTAKA

Olahraga

Olahraga merupakan gerakan otot atau atau gerakan tubuh yang dilakukan berulang-ulang untuk membentuk secara terencana dan terstruktur bentuk fisik serta ditujukan untuk meningkatkan kebugaran jasmani. Tubuh membutuhkan olahraga setiap hari untuk meningkatkan potensi tubuh, menjaga kesehatan (Aguss et al., 2021). Untuk mencegah atau menghindari penyakit salah satu cara yaitu dengan berolahraga yang dilakukan sejak dini sampai usia lanjut dan dilakukan secara rutin dapat.

Bola Voli

Permainan bola voli merupakan permainan beregu yang dimainkan oleh dua regu dengan jumlah pemain tiap regu enam orang pemain. Permainan ini dilakukan dengan cara memvoli/memukul bola hilir mudik di atas net dan masing – masing regu berusaha secepat nya menjatuhkan bola di lapangan lawan dengan pantulan bola sempurna (Ahdan et al., 2020).

METODE

Pengaturan dan Peserta

Penelitian ini menggunakan metode eksperimen. Metode dalam penelitian ini menggunakan metode eksperimen, dengan rancangan true experimental design yang bertujuan untuk mengetahui pengaruh suatu variabel bebas (treatment) terhadap variabel terikat dengan cara memanipulasi variabel bebas untuk kemudian melihat efeknya pada variabel terikat. Rancangan dalam penelitian ini menggunakan: “Pretest dan Post test Disign”.



Gambar 1 Rancangan penelitian

Populasi adalah keseluruhan subjek/objek yang akan diteliti, meliputi seluruh karakteristik/sifat yang dimiliki oleh subjek atau objek itu sendiri. Teknik pengambilan sampel atau teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini adalah total sampling.

Penilaian hasil passing bawah dilakukan dengan berpedoman seperti pada tabel dibawah ini :

Tabel 1. Penilaian Tes Passing Bawah

| Putra | Putri | Nilai |
|---------|---------|-------|
| >47 | > 45 | 5 |
| 40 - 46 | 37 - 44 | 4 |
| 27 - 39 | 21- 36 | 3 |
| 17 - 26 | 13 -20 | 2 |
| < 16 | <12 | 1 |

HASIL DAN PEMBAHASAN

Alpha Cronbach koefisien, sarana, dan standar deviasi untuk semua ukuran ditampilkan. Koefisien alpha untuk semua tindakan yang dianggap diterima berdasarkan kriteria cutoff Nunnally sebesar .

Tabel 2. Hasil Penghitungan Nilai Rata-rata dan simpangan baku kedua kelompok

| Kelompok | Periode Tes | \bar{X} | Sd |
|----------------------------|--------------------|-----------------------------|-----------|
| Kelompok <i>Eksperimen</i> | Tes Awal | 31 | 1.213 |
| | Tes Akhir | 54.4 | 1.189 |
| Kelompok Kontrol | Tes Awal | 32.2 | 1.342 |
| | Tes Akhir | 48.3 | 1.312 |

Data Tabel diatas menunjukkan hasil rata-rata tes awal kelompok eksperimen dengan metode 31 dengan simpangan baku 1.213 dan rata-rata kelompok kontrol sebesar 32.2 dengan simpangan baku sebesar 1.342 Sedangkan rata-rata tes akhir kelompok eksperimen sebesar 54.4 dengan simpangan baku sebesar 1.189 dan rata-rata kelompok kontrol sebesar 48.3 dengan simpangan baku sebesar 1.312.

Tabel 3. Hasil Uji Normalitas

| Data | L hitung | L tabel | Kesimpulan |
|-------------------------------|-----------------|----------------|-------------------|
| Tes Awal Kelompok Eksperimen | 0.115 | 0.220 | Normal |
| Tes Awal Kelompok Kontrol | 0.142 | 0.220 | Normal |
| Tes Akhir Kelompok Eksperimen | 0.111 | 0.220 | Normal |
| Tes Akhir Kelompok Kontrol | 0.210 | 0.220 | Normal |

Berdasarkan tabel di atas dapat diketahui bahwa semua data berdistribusi normal.

Berdasarkan hasil uji normalitas pada kedua kelompok sampel baik tes awal maupun tes akhir maka dilakukan uji pengaruh dan uji t untuk mengetahui pengaruh dan perbedaan perlakuan pada kedua kelompok sampel terhadap keterampilan passing bawah.

Tabel 4. Hasil Uji Efektifitas Kelompok Eksperimen

| Sampel | Tes Awal | Tes Akhir |
|------------------|-----------------|------------------|
| RATA-RATA | 31 | 54.4 |
| SD | 1.213 | 1.189 |
| T hitung | 7.05 | |
| T tabel | 2.145 | |

Tabel 5. Hasil Uji Efektifitas Kelompok Kontrol

| Sampel | Tes Awal | Tes Akhir |
|-----------|----------|-----------|
| RATA-RATA | 32.2 | 48.3 |
| SD | 1.342 | 1.312 |
| T hitung | 6.26 | |
| T tabel | 2.145 | |

Latihan passing bawah pada kelompok eksperimen memberikan pengaruh yang signifikan terhadap keterampilan passing. Dari bentuk latihan ini diharapkan memberikan pengalaman yang membentuk keterampilan passing siswa. Pada kelompok kontrol memberikan peningkatan pada keterampilan passing siswa. Hal ini karena siswa tetap melakukan latihan passing ada jadwal dan waktu yang sama tetapi perlakuannya berbeda dengan kelompok eksperimen sehingga peningkatannya masih jauh dibawah kelompok eksperimen.

SIMPULAN

Latihan pada kelompok eksperimen memberikan pengaruh yang lebih signifikan dibandingkan latihan pada kelompok kontrol untuk meningkatkan keterampilan passing bawah. Merupakan suatu fakta bahwa efektivitas suatu keberhasilan latihan atau meningkatkan keterampilan passing bawah bola voli bergantung pada kesesuaian tuntutan akan kebutuhan metode yang digunakan pada aktivitas tersebut.

REFERENSI

- Agus, R. M. (2019). Pengaruh Metode Pembelajaran Dan Kriteria Layanan Bantuan: Meningkatkan Gerak Dasar Lompat Jauh Gaya Jongkok Siswa Tunagrahita Ringan Pada Pembelajaran Penjasorkes Slb Pkk Bandar Lampung. *Halaman Olahraga Nusantara (Jurnal Ilmu Keolahragaan)*, 2(2), 186–197.
- Agus, R. M., & Fahrizqi, E. B. (2020). Analisis Tingkat Kepercayaan Diri saat Bertanding Atlet Pencak Silat Perguruan Satria Sejati. *Multilateral: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 19(2), 164–174.
- Aguss, R. M. (2020). Pengembangan Model Permainan Sepatu Batok untuk Pembelajaran Sepak Bola Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan Siswa Sekolah Dasar. *SPORT-Mu: Jurnal Pendidikan Olahraga*, 1(01), 43–53.
- Aguss, R. M., Fahrizqi, E. B., & Wicaksono, P. A. (2021). Efektivitas vertical jump terhadap kemampuan smash bola voli putra. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 17(1).
- Ahdan, S., Priandika, A. T., Andhika, F., & Amalia, F. S. (2020). *PERANCANGAN MEDIA PEMBELAJARAN TEKNIK DASAR BOLA VOLI MENGGUNAKAN TEKNOLOGI AUGMENTED REALITY BERBASIS ANDROID LEARNING MEDIA*

FOR BASIC TECHNIQUES OF VOLLEYBALL USING ANDROID-BASED AUGMENTED REALITY TECHNOLOGY.

- Anderha, R. R., & Maskar, S. (2021). PENGARUH KEMAMPUAN NUMERASI DALAM MENYELESAIKAN MASALAH MATEMATIKA TERHADAP PRESTASI BELAJAR MAHASISWA PENDIDIKAN MATEMATIKA. *Jurnal Ilmiah Matematika Realistik*, 2(1), 1–10.
- Darwis, D. (2016). Audit Tata Kelola Teknologi Informasi Menggunakan Framework COBIT 4.1 sebagai Upaya Peningkatan Keamanan Data pada Dinas Pendidikan dan Kebudayaan Kabupaten Pesawaran. *Explore: Jurnal Sistem Informasi Dan Telematika (Telekomunikasi, Multimedia Dan Informatika)*, 7(2).
- Dermawan, D., & Nugroho, R. A. (2020). Survei Kegiatan Ekstrakurikuler Olahraga Di Smp Negeri Di Kabupaten Pringsewu Tahun Pelajaran 2019/2020. *Journal Of Physical Education*, 1(2), 14–19.
- Fahrizqi, E. B. (2018). Hubungan Panjang Tungkai, Power Tungkai Dan Koordinasi Mata-Kaki Dengan Kemampuan Passing Pada Pemain Unit Kegiatan Mahasiswa Olahraga Futsal Perguruan Tinggi Teknokrat. *Journal of SPORT (Sport, Physical Education, Organization, Recreation, and Training)*, 2(1), 32–42.
- Fahrizqi, E. B., Agus, R. M., Yuliandra, R., & Gumantan, A. (2021). The Learning Motivation and Physical Fitness of University Students During the Implementation of the New Normal Covid-19 Pandemic. *JUARA: Jurnal Olahraga*, 6(1), 88–100.
- Fahrizqi, E. B., Aguss, R. M., & Yuliandra, R. (2021). PELATIHAN PENANGANAN CIDERA OLAHRAGA DI SMA NEGERI 1 PRINGSEWU. *Journal of Social Sciences and Technology for Community Service (JSSTCS)*, 2(1), 11–14.
- Fahrizqi, E. B., Gumantan, A., & Yuliandra, R. (2021). Pengaruh latihan sirkuit terhadap kekuatan tubuh bagian atas unit kegiatan mahasiswa olahraga panahan. *Multilateral: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 20(1), 43–54.
- Gumantan, A., & Fahrizqi, E. B. (2020). Pengaruh Latihan Fartlek dan Cross Country Terhadap Vo2Max Atlet Futsal Universitas Teknokrat Indonesia. *SPORT-Mu: Jurnal Pendidikan Olahraga*, 1(01), 1–9.
- Gumantan, A., & Mahfud, I. (2020). Pengembangan Alat Tes Pengukuran Kelincahan Menggunakan Sensor Infrared. *Jendela Olahraga*, 5(2), 52–61.
- Handoko, D., & Gumantan, A. (2021). Penerapan Permainan Tradisional Dalam Pembelajaran Olahraga di SMAN 1 Baradatu. *Journal Of Physical Education*, 2(1), 1–7.
- Mahfud, I., & Fahrizqi, E. B. (2020). Pengembangan Model Latihan Keterampilan Motorik Melalui Olahraga Tradisional Untuk Siswa Sekolah Dasar. *Sport Science and Education Journal*, 1(1).
- Mahfud, I., & Gumantan, A. (2020). Survey Of Student Anxiety Levels During The Covid-19 Pandemic. *Jp. Jok (Jurnal Pendidikan Jasmani, Olahraga Dan Kesehatan)*, 4(1), 86–97.
- Mahfud, I., Gumantan, A., & Nugroho, R. A. (2020). PELATIHAN PEMBINAAN KEBUGARAN JASMANI PESERTA EKSTRAKURIKULER OLAHRAGA. *Wahana Dedikasi: Jurnal PkM Ilmu Kependidikan*, 3(1), 56–61.

- Mahfud, I., & Yuliandra, R. (2020). Pengembangan Model Gerak Dasar Keterampilan Motorik Untuk Kelompok Usia 6-8 Tahun. *SPORT-Mu: Jurnal Pendidikan Olahraga*, 1(01), 54–66.
- Maskar, S. (2018). Alternatif Penyusunan Materi Ekspresi Aljabar untuk Siswa SMP/MTs dengan Pendekatan Pendidikan Matematika Realistik. *Prisma*, 7(1), 53–69.
- Melyza, A., & Aguss, R. M. (2021). Persepsi Siswa Terhadap Proses Penerapan Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan Pada Pandemi Covid-19. *Journal Of Physical Education*, 2(1), 8–16.
- Nugroho, R. A., Yuliandra, R., Gumantan, A., & Mahfud, I. (2021). Pengaruh Latihan Leg Press dan Squat Thrust Terhadap Peningkatan Power Tungkai Atlet Bola Voli. *Jendela Olahraga*, 6(2), 40–49.
- Pratomo, C., & Gumantan, A. (2021). Analisis Efektifitas Pembelajaran Daring Terhadap Hasil Belajar Pendidikan Olahraga Pada Masa Pandemi Covid-19 SMK SMTI Bandarlampung. *Journal Of Physical Education*, 2(1), 26–31.
- Qodriani, L. U., & Kardiansyah, M. Y. (2018). Exploring Culture in Indonesia English Textbook for Secondary Education. *JPI (Jurnal Pendidikan Indonesia)*, 7(1), 51–58.
- Saputra, G. Y., & Aguss, R. M. (2021). Minat Siswa Kelas VII Dan VIII Dalam Mengikuti Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan SMP Negeri 15 Mesuji. *Journal Of Physical Education*, 2(1), 17–25.
- Satria, M. N. D., Saputra, F., & Pasha, D. (2020). MIT APP INVERTOR PADA APLIKASI SCORE BOARD UNTUK PERTANDINGAN OLAHRAGA BERBASIS ANDROID. *Jurnal Teknoinfo*, 14(2), 81–88.
- Suaidah, S. (2021). *Pengaruh Pola Asuh Orang Tua Terhadap Minat Belajar Siswa Pada Mata Pelajaran Pendidikan Agama Islam (PAI)(Studi di SMP Shohibul Barokah Kota Serang)*. UIN SMH BANTEN.
- Sudiby, N. A., & Nugroho, R. A. (2020). Survei sarana dan prasarana pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan pada sekolah menengah pertama di kabupaten pringsewu tahun 2019. *Journal Of Physical Education*, 1(1), 18–24.
- Utari, R. S. (2018). Penerapan project based learning pada mata kuliah media pembelajaran di program studi pendidikan matematika. *PROSIDING SEMINAR NASIONAL PROGRAM PASCASARJANA UNIVERSITAS PGRI PALEMBANG*, 5(05).
- Yuliandra, R., & Fahrizqi, E. B. (2020). Development Of Endurance With The Ball Exercise Model In Basketball Games. *Jp. Jok (Jurnal Pendidikan Jasmani, Olahraga Dan Kesehatan)*, 4(1), 61–72.