
PENGARUH LATIHAN MODIFIKASI PASSING BAWAH KE TEMBOK TERHADAP PENINGKATAN KEMAMPUAN PASSING BAWAH PEMAIN BOLAVOLI CLUB JAGUAR LUBUKLINGGAU

Oleh,
Ever Sovensi¹

Prodi. Pend. PENJASKESREK STKIP PGRI Lubuklinggau¹

Email: Ever_sovens@yahoo.co.id

Submitted: 2021-04-10
Accepted: 2021-05-27

Published: 2021-05-31

DOI: -/SilampariJournalsport.....xxxx
URL: <https://jurnal.lp3mkil.or.id/index.php/SJS>

ABSTRAK

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui peningkatan kemampuan passing bawah pemain bolavoli klub Jaguar Lubuklinggau setelah mengikuti latihan modifikasi passing bawah ke tembok. Jenis penelitian ini termasuk dalam kategori penelitian eksperimen semu. Rancangan penelitian yang digunakan adalah The One Group Pretest-Posttest Design. Populasi penelitian ini seluruh pemain klub Jaguar Lubuklinggau yang berjumlah 20 orang. Teknik pengambilan sampel yang digunakan yaitu teknik *total sampling*, sehingga sampel dalam penelitian ini berjumlah 20 orang. Tes yang digunakan adalah tes passing bawah ke tembok yang bertujuan untuk mengetahui kemampuan passing bawah pemain bolavoli klub Jaguar Lubuklinggau, sedangkan analisis data yang digunakan adalah uji-t. Hasil penelitian ini menjelaskan bahwa : terdapat pengaruh yang signifikan latihan modifikasi passing bawah ke tembok terhadap peningkatan kemampuan passing bawah pemain bolavoli klub Jaguar Lubuklinggau.

Kata Kunci: Modifikasi Passing; Kemampuan Passing Bawah

Abstrac

The purpose of this study is to find out the improvement of the passing ability under the club's bolavoli player Jaguar Lubuklinggau after following the practice of modification of passing down to the wall. This type of research belongs to the category of pseudo-experimental research. The research design used is The One Group Pretest-Posttest Design. The population of this study was all players of the Jaguar Lubuklinggau club of 20 people. Sampling techniques used are total sampling techniques, so the samples in this study numbered 20 people. The test used is a lower passing test to the wall that aims to find out the passing ability under the club's bolavoli player Jaguar Lubuklinggau, while the data analysis used is a t-test. The results of this study explain that : there is a significant influence of the practice of modification of the lower passing to the wall to improve the ability of passing under the ballvoli player jaguar lubuklinggau club.

Keywords: Passing Modification; Lower Passing Ability

A. Introduction/Pendahuluan

Olahraga adalah bagian dari peradaban manusia, sebab pada kehidupan jaman primitif juga ditemukan latihan-latihan fisik manusia untuk berjuang mencari makan guna mempertahankan kehidupannya. Oleh karena itu olahraga atau aktivitas yang mengandung unsur keolahragaan pada manusia pada hakikatnya adalah kehidupan manusia itu sendiri. Salah satu cabang olahraga yang terus berkembang di kehidupan masyarakat yaitu bolavoli. Pada saat sekarang ini, olahraga bolavoli tidak hanya sebagai olahraga rekreasi tetapi juga sudah termasuk olahraga yang diharapkan untuk berprestasi dengan baik. Melalui pembinaan olahraga prestasi, diharapkan nantinya dapat melahirkan atlet-atlet yang dapat mengharumkan nama daerah, bangsa dan negara dalam berbagai kejuaraan yang dipertandingkan.

Pembinaan dan pengembangan olahraga prestasi bertujuan untuk meningkatkan kemampuan dan potensi olahragawan dalam rangka meningkatkan harkat dan martabat bangsa (UU No 3 Tahun 2005, 2005). Dengan demikian, dalam pembinaan olahraga prestasi hendaknya para pelatih, atlet maupun manager tim memahami unsur-unsur yang dapat mempengaruhi prestasi yang meliputi kondisi fisik, teknik, taktik, dan mental. Untuk itu seorang pelatih dituntut tidak hanya melatih kondisi fisik dan teknik saja, tetapi juga harus memperhatikan seperti halnya taktik bertanding dan mental atlet.

Di Kota Lubuklinggau pembinaan cabang olahraga bolavoli cukup berkembang dengan baik, hal ini terlihat dari aktifnya klub-klub bolavoli yang tersebar di kota Lubuklinggau. Salah satu klub yang rutin melakukan latihan yaitu klub Jaguar Lubuklinggau. Klub ini aktif melakukan latihan yaitu 4 kali dalam seminggu. Memiliki satu lapangan yang cukup bagus dan mempunyai 3 buah bola. Seharusnya klub ini melahirkan para atlet yang baik dalam bermain bolavoli, karena telah melaksanakan latihan bolavoli secara kontinyu.

Alasan peneliti melakukan penelitian tentang “pengaruh latihan modifikasi passing bawah ke tembok terhadap peningkatan kemampuan passing bawah pemain bolavoli klub Jaguar Lubuklinggau” karena masih rendahnya kemampuan passing bawah pemain. Hal ini didapatkan dari hasil observasi dan informasi dari bapak Yuliansyah selaku pelatih. Beliau menyatakan bahwa ketika bermain bahkan saat bertanding banyak pemain yang melakukan kesalahan terutama dalam melakukan passing. Hal ini terlihat dari seringnya laju dan arah bola tidak terkontrol sehingga bola sulit diumpankan oleh toser ke pemain untuk di smash. Kenyataan ini tentu akan berpengaruh terhadap pencapaian prestasi klub. Maka dari itu diperlukan usaha yang segera untuk mencari pemecahannya.

Berdasarkan masalah tersebut peneliti mau melakukan penelitian tentang pengaruh latihan modifikasi passing bawah ke tembok terhadap peningkatan kemampuan passing bawah pemain bolavoli klub Jaguar Lubuklinggau.

B. Method/Metode

Penelitian ini tergolong pada jenis penelitian kuantitatif dengan menggunakan pendekatan eksperimen. Metode penelitian yang digunakan yaitu eksperimen semu (*Quasi Experiment*). Rancangan penelitian yang digunakan adalah *The One Group Pretest-*

Name, Short title (max 4 words)

Posttest Design. Yaitu ini terdiri dari satu kelompok sampel dengan proses penelitian dilaksanakan dalam tiga tahap yaitu: pertama, melaksanakan tes awal (*pre test*) untuk mengukur kondisi awal responden sebelum diberikan perlakuan. Kedua, memberikan perlakuan (*treatmen*), dan ketiga, melakukan tes akhir (*post test*) untuk mengetahui keadaan variabel terikat setelah diberikan perlakuan. Penelitian ini di lakukan di lapangan bolavoli Klub Jaguar Lubuklinggau.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh pemain Klub Jaguar Lubuklinggau sebanyak 20 orang. Sampel dipilih secara *total sampling* sehingga didapatkan sampel sebanyak 20 orang. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes passing bawah dari Brumback Forearm Pass Wall – volley test (M. Yunus, 1992:201). Adapun pelaksanaan tes tersebut adalah:

- a. Tujuan : dari pelaksanaan tes ini adalah untuk mengukur kemampuan dalam memvoli bola ke dinding atau tembok dengan menggunakan pasing bawah.
- b. Alat dan perlengkapan : dinding tembok yang halus dan rata dengan sasaran yang berukuran 2,54 m tinggi petak tak terbatas, jarak petak sasaran dari lantai setinggi 2,43 m, sebuah stopwatch, blangko penelitian, alat-alat tulis, bola voli, meteran dan peluit.
- c. Petunjuk pelaksanaan : sebelum melaksanakan tes, testi akan diberikan penjelasan tentang pelaksanaan tes ini. Adapun pelaksanaannya yaitu: testi menghadap kedinding dengan bola voli di tangan. Setelah ada aba-aba “ya” dari petugas bola di lambungkan ke dinding sasaran, bola dipantul-pantulkan dengan menggunakan pasing bawah sebanyak-banyaknya dalam waktu satu menit.
- d. Nilai : pemain melakukan tiga kali percobaan, nilai sestiap percobaan adalah jumlah pantulan yang sah sesuai dengan peraturan dan masuk ke daerah sasaran jika bola mengenai garis di anggap masuk (sah), nilai akhir adalah merata dari tiga kali percobaan yang terbaik.

Teknik analisis data pada penelitian ini menggunakan analisis uji t.

C. Result and Discussion/Hasil dan Pembahasan

1. Result/Hasil

Hasil penelitian ini didapat setelah dilaksanakan penelitian pada klub bolavoli Jaguar Lubuklinggau pada bulan November 2020. Berdasarkan rancangan penelitian eksperimen yang dilakukan dalam 14 kali pertemuan terhadap 20 orang sampel.

Deskripsi data tes awal (*Pre-Test*)

Berdasarkan hasil perhitungan kemampuan awal (*pre-test*), diketahui bahwa nilai terendah yang diperoleh pemain adalah 16, sedangkan nilai tertinggi yang diperoleh pemain adalah 42. Nilai rata-rata *pre-test* kelas eksperimen adalah 25,80 dengan nilai simpangan baku sebesar 7,86.

Tabel 1.Deskripsi Kemampuan Passing Bawah Pemain Bolavoli Klub Jaguar Lubuklinggau

No	Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	> 47	Sangat Baik	0 atlet	0%
2	40 – 46	Baik	2 atlet	10%
3	27 – 39	Sedang	8 atlet	40%
4	17 – 26	Kurang	9 atlet	45%

5	< 16	Sangat Kurang	1 atlet	5%
Jumlah			20 atlet	100%

Deskripsi data tes akhir (Post-Test)

Hasil analisis deskriptif data post-test menunjukkan nilai maksimum sebesar 48, minimum 20, rata-rata 36,30 dan nilai standar deviasi sebesar 7,46.

Tabel 2. Deskripsi kemampuan passing bawah bolavli pemain klub Jaguar Lubuklinggau

No	Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	> 47	Sangat Baik	3 atlet	15%
2	40 – 46	Baik	10 atlet	50%
3	27 – 39	Sedang	4 atlet	20%
4	17 – 26	Kurang	3 atlet	15%
5	< 16	Sangat Kurang	0 atlet	0%
Jumlah			20 atlet	100%

Untuk dapat menarik kesimpulan dari data *post-test* maka dilakukan pengujian hipotesis secara statistik. Adapun yang menjadi hipotesis dalam penelitian ini adalah “ada pengaruh yang signifikan modifikasi passing bawah ke tembok terhadap hasil passing bawah pemain bolavoli klub Jaguar Lubuklinggau”. Sebelum hipotesis diuji, data dianalisis dengan menggunakan uji normalitas.

Berdasarkan uji normalitas, data berdistribusi normal maka pengujian hipotesis digunakan rumus uji Z. Hipotesis statistik yang diuji dalam penelitian ini sebagai berikut:

H_a= Terdapat peningkatan yang signifikan rata-rata hasil kemampuan passing bawah pemain bolavoli klub Jaguar Lubuklinggau setelah mengikuti latihan modifikasi passing bawah ke tembok.

H₀= Tidak terdapat peningkatan yang signifikan rata-rata hasil kemampuan passing bawah pemain bolavoli klub Jaguar Lubuklinggau setelah mengikuti latihan modifikasi passing bawah ke tembok

Kriteria penelitiannya adalah jika $z_{hitung} > z_{tabel}$ maka H_a diterima dan H₀ ditolak dan jika $z_{hitung} < z_{tabel}$ maka H_a ditolak dan H₀ diterima dengan taraf signifikan yaitu = 0,05 dan dk = (n - 1).

Berdasarkan hasil perhitungan, maka rekapitulasi hasil uji hipotesis dapat dilihat pada tabel 3 berikut ini:

Tabel 3. Rekapitulasi Hasil Uji Hipotesis

z_{hitung}	z_{tabel}	Kesimpulan
2,67	1,64	H _a diterima dan H ₀ ditolak

Kriteria pengujian $\alpha = 0,05$ dan dk = (n - 1) maka diperoleh z_{tabel} sebesar 1,64 dan z_{hitung} sebesar 2,67. Karena $z_{hitung} \geq z_{tabel}$ maka H_a diterima dan H₀ ditolak artinya Terdapat peningkatan yang signifikan rata-rata hasil kemampuan passing bawah pemain bolavoli klub Jaguar Lubuklinggau setelah mengikuti latihan modifikasi passing bawah ke tembok.

2. Discussion/Pembahasan

Berdasarkan hasil analisis data tes akhir terdapat peningkatan hasil *passing* bawah antara tes awal dan tes akhir. Dimana terjadi peningkatan rata-rata nilai pre-test 25,80 dan

Name, Short title (max 4 words)

rata-rata nilai post-test 36,30 dengan z_{hitung} 25,609 dan z_{table} 1,64. Hal ini dipengaruhi oleh beberapa faktor diantaranya yaitu aktifitas kondisi fisik atlet sebelum melakukan tes, sehingga dapat mempengaruhi hasil yang didapat pemain saat pengambilan data. Kemudian dengan tes yang berkesinambungan tidak menutup kemungkinan faktor kelelahan juga mempengaruhi hasil yang di dapat pemain. Selain itu pola latihan, jumlah latihan yang hanya satu kali dalam seminggu dan intensitas latihan yang sangat terbatas juga sangat mempengaruhi hasil tes yang diperoleh pemain.

Bila diuraikan hasil tes passing bawah ke tembok dapat disimpulkan bahwa penelitian yang dilakukan sejalan dengan yang dilakukan peneliti sebelumnya, dikarenakan terdapat pengaruh modifikasi passing bawah kedinding terhadap tes kemampuan passing bawah pemain bolavoli klub Jaguar Lubuklinggau. Berdasarkan hasil penelitian ini, diharapkan pelatih sebagai pengampu kegiatan latihan lebih meningkatkan lagi keterampilan dasar bola voli atlet-atletnya dengan memodifikasi fasilitas yang ada, menggunakan metode yang menarik, dan lain sebagainya yang dapat membuat siswa senang dan bersemangat mengikuti kegiatan latihan bolavoli, sehingga kemampuan passing bawah pemain bolavoli klub Jaguar Lubuklinggau akan meningkat. Salah satu penyebab adanya *passing* bawah atlet rendah yaitu dikarenakan terbatasnya waktu peneliti dalam menjelaskan materi ajar dengan latihan modifikasi *passing* bawah ke dinding. Kurangnya kepedulian atlet terhadap latihan juga mengakibatkan kemampuan *passing* bawah menurun, namun hal itu hanya sebagian kecil saja.

Pada saat latihan pertama, pemain tidak terlalu merasa kesulitan untuk mempelajari dengan menggunakan latihan modifikasi *passing* bawah ke dinding. Hal ini dikarenakan materi latihan tersebut dapat dengan mudah mereka pahami. Pada saat latihan kedua pemain sedikit mengalami kesulitan, dikarenakan waktu untuk menerapkan latihan modifikasi *passing* bawah ke dinding sangatlah sedikit, masalahnya dalam keadaan pandemik virus corona atlet tidak dapat latihan seperti biasa dikarenakan pemerintah menganjurkan lebih banyak di haruskan untuk tetap dirumah masing masing. Namun secara berangsur-angsur atlet mulai bisa menerima dan memahami materi latihan dengan diterapkannya latihan yang menyenangkan seperti latihan modifikasi *passing* bawah ke dinding.

D. Conclusion/Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan tentang pengaruh latihan modifikasi passing bawah ke tembok terhadap kemampuan passing bawah pemain bolavoli klub Jaguar Lubuklinggau. Besarnya z_{hitung} 2,67 dan z_{tabel} 1,64 dengan signifikan 5% ($\alpha = 0,05$) dengan derajat kebebasan $dk = n-1$ dimana n adalah banyaknya data pemain. Jika nilai $z_{hitung} > z_{tabel}$ maka hipotesis diterima sehingga dapat disimpulkan bahwa Terdapat peningkatan yang signifikan rata-rata hasil kemampuan passing bawah pemain bolavoli klub Jaguar Lubuklinggau setelah mengikuti latihan modifikasi passing bawah ke tembok.

Reference/Daftar Pustaka

Ahmadi, Nuril. 2007. *Panduan Olahraga Bola Voli*, Surakarta: Era Pustaka Utama.

- M. Muhyi Faruq. 2019. *Meningkatkan Kebugaran Jasmani Melalui Permainan Dan Olahraga Bolavoli*. Surabaya : PT.GramediaWidiasaranIndonesia
- UU No 3 Tahun 2005. (2005). Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 3 Tahun 2005 Tentang Sistem Keolahragaan Nasional Dengan. *Presiden RI, 1*, 1–53.
- Yunus, M. 1992. *Olahraga pilihan Bola Voli*. Surabaya: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Jendral Pendidikan Tinggi Proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan.