



DAMPAK LATIHAN PASSING DIPANTULKAN KE DINDING TERHADAP KEMAMPUAN PASSING ATAS PERMAINAN BOLA VOLI DI PERUMAHAN BUANA ASRI

Deden Akbar Izzuddin¹, Intan Tania Widyanti^{2*}

^{1,2}Program Studi Ilmu Keolahragaan Fakultas Kesehatan, Universitas Singaperbangsa

deden.akbar@fikes.unsika.ac.id, 1910631240002@student.unsika.ac.id

ABSTRAK

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui Dampak Latihan Passing Dipantulkan Ke Dinding Terhadap Kemampuan Passing Atas Permainan Bola Voli Di Perumahan Buana Asri. Penelitian ini adalah pra eksperimental, Pendekatan *One-group pra-post test design*. Populasi adalah keseluruhan objek yang akan diteliti. Dalam penelitian ini yang dijadikan sebagai populasi adalah Warga Perumahan Buana Asri Kel. Nanggung Mekar, Kec. Cibinong, Kab. Bogor, yang berjumlah 13 Orang. Sampel adalah sebagian atau wakil dari populasi. Peneliti ingin mengetahui Pengaruh Latihan Passing Dipantulkan Ke Dinding Terhadap Kemampuan Passing Atas Permainan Bola Voli di Perumahan Buana Asri. Dengan keterbatasan tenaga, waktu, maka peneliti mengumpulkan data dan sampel dengan menggunakan teknik Total Sampling atau sampling jenuh. Instrumen atau alat yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes dan pengukuran, yaitu tes kemampuan passing atas, dalam penelitian ini instrumen yang digunakan adalah tes kemampuan *passing*. Cara mengambil data Warga, untuk melakukan *passing* ke tembok, jumlah sekor selama 1 menit. Kemudian hasilnya dicatat sesuai kemampuan *passing* bola selama 1 menit Berdasarkan analisis data diperoleh harga statistic $t = 11.109$ dengan $df = 12$ serta angka sig. dan $p\text{-value} = 0,00 < 0,05$ atau H_0 ditolak. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan hasil Kemampuan Passing Atas Permainan Bola Voli Di Perumahan Buana Asri sebelum dan setelah diberi perlakuan Latihan Passing Dipantulkan Ke Dinding

Kata kunci: Bola Voli, passing ke dinding, Passing Atas

ABSTRACT

The purpose of this study was to find out the impact of passing practice reflected against the wall on the ability of passing on volleyball games in Buana Asri housing. This study is a pre-experimental, One-group approach pre-post test design. Population is the whole object to be studied. In this study, the population is the Residents of Buana Asri Housing Kel. Nanggung Mekar, Kec. Cibinong, Kab. Bogor, which amounted to 13 people. The sample is part or representative of the population. Researchers want to know the Effect of Passing Practice Reflected on the Wall on Passing Ability for Volleyball Game at Buana Asri Housing. With limited manpower and time, the researchers collected data and samples using the Total Sampling technique or saturated sampling. The instruments or tools used in this study were tests and measurements, namely the upper passing ability test, in this study the instrument used was a passing ability test. How to take Citizen data, to pass to the wall, the number of scores for 1 minute. Then the results are recorded according to the ability to pass the ball for 1 minute. Based on data analysis, the statistical value of $t = 11.109$ with $df = 12$ and sig. and $p\text{-value} = 0.00 < 0.05$ or H_0 is rejected. Thus, it can be concluded that there are differences in the results of the Passing Ability of the Volleyball Game at the Buana Asri Housing before and after being given the Reflected Passing Exercise treatment to the wall.

Keywords: Volleyball, wall passing, Top Passing



PENDAHULUAN

Olahraga merupakan kegiatan yang sistematis untuk mendorong, membina, serta mengembangkan potensi jasmani, rohani, dan sosial. Olahraga bertujuan untuk memelihara dan meningkatkan kebugaran, prestasi, kualitas manusia, akhlak, sportivitas, dan menanamkan nilai moral disiplin, memepererat dan membina persatuan dan kesatuan bangsa, Bola voli merupakan salah satu olahraga permainan yang memasyarakat di Indonesia banyaknya klub-klub bola voli yang ada di Indonesia serta diadakannya Pro Liga merupakan salah satu wujud perkembangan dan kemajuan olahraga bola voli di Indonesia. Permainan bola voli merupakan cabang olahraga beregu yang dimainkan oleh dua grup berlawanan. Setiap grup terdiri dari 6 pemain. Salah satu pelajaran yang diajarkan di sekolah yaitu permainan bola voli. Bola voli merupakan cabang olahraga permainan yang telah dikenal masyarakat mulai dari usia anak-anak hingga usia dewasa baik dari yang berjenis kelamin pria ataupun wanita (Supriyanto & Martiani, 2019). Bolavoli menjadi olahraga yang digemari masyarakat karena permainannya yang menyenangkan (Hartanti & Hidayat, 2016).

Bolavoli merupakan jenis permainan olahraga beregu yang masing-masing regu dimainkan oleh dua tim dimana tiap tim beranggotakan enam orang dalam suatu lapangan berukuran 30 kaki persegi (9 meter persegi) bagi setiap tim dipisahkan oleh net atau jaring. Permainan bolavoli merupakan aktivitas kelompok, kemampuan suatu regu bolavoli ditentukan oleh keterampilan teknik dasar yang dimiliki oleh setiap anggota regu dalam melakukan fungsinya masing-masing. Seperti dalam cabang olahraga lainnya, kunci keberhasilan untuk menjadi seorang pemain yang baik adalah dengan mempelajari teknik permainan yang benar sejak dini (Khotimah, N. 2020)

Bola voli merupakan permainan yang mengandung unsur kekuatan, kecepatan, dan kelenturan. Setiap cabang olahraga mempunyai cara dan karakteristik tersendiri, begitu pula dengan permainan bola voli. Dalam permainan bola voli terdapat beberapa keterampilan yang tidak dapat dipisahkan yaitu passing atas, passing bawah, smash, blok, servis atas, servis bawah. Dalam karakteristik permainan bola voli secara umum memerlukan suatu kelincahan yang baik, karena permainan bola voli merupakan salah satu olahraga permainan yang tempo permainannya cukup cepat dan dinamis (Asnaldi, A. 2020). Sebagai olahraga yang sering dipertandingkan, bola voli dapat dimainkan dilapangan terbuka (out door) maupun dilapangan tertutup (in door). Karena makin berkembangnya olahraga ini, bola voli dapat dimainkan di pantai. Sebagai aturan dasar, bola boleh dipantulkan dengan seluruh anggota badan. Permainan bola voli adalah olahraga yang dimainkan oleh dua tim, masing-masing tim terdiri dari atas 6 orang pemain (Beutelstahl, 2015).

Permainan bola voli merupakan salah satu materi yang terdapat dalam kurikulum mata pelajaran pendidikan jasmani dan olahraga. Permainan bola voli kini telah mengalami perkembangan yang cukup pesat. Hal ini ditandai dengan banyaknya kejuaraan yang telah digelar, baik tingkat nasional maupun internasional. Semua lapisan masyarakat, mulai dari usia anak-anak hingga dewasa, baik pria maupun wanita telah mengenal permainan bola voli. Sebagai permainan yang telah memasyarakat, permainan bola voli memiliki peraturan serta teknik-teknik dasar yang sudah semestinya kuasai baik untuk kalangan pemula maupun kalangan profesional salah satunya adalah teknik passing (Sinurat, S. Y., & Bangun, S. Y. 2019). Dalam permainan bola voli dikenal berbagai teknik dasar. Untuk dapat bermain bola voli harus benar-benar menguasai dahulu teknik dasar-teknik dasar ini. Penguasaan teknik dasar permainan bola voli turut menentukan menang atau kalahnya suatu regu dalam permainan disamping kondisi fisik dan mental. Setiap cabang olahraga memiliki taktik dan teknik dasar tersendiri, demikian pula cabang olahraga bola voli

Teknik passing merupakan salah satu dari teknik dasar permainan bola voli yang harus dikuasai



dengan baik. Hal ini dapat membantu pemain dalam menghadapi permainan di lapangan. Passing atas merupakan salah satu passing yang sering digunakan oleh pemain bola voli untuk mengumpan bola kepada teman satu regu dalam taktik pertahanan maupun penyerangan. Dalam taktik penyerangan passing atas digunakan sebagai satu cara untuk mempermudah rekan melakukan smash/spike daerah lawan. (Sinurat, S. Y., & Bangun, S. Y. 2019). Dalam permainan bola voli, passing atas merupakan pukulan/ pengambilan bola ke atas dan harus dikuasai oleh setiap pemain. Dengan melakukan passing atas maka bola yang dimainkan akan terarah baik dan sering memenuh isyaratnya (El-Kabumaini & Sanjari, 2011)

Passing atas dalam bola voli merupakan teknik dasar bola voli yang berfungsi untuk memainkan permainan bola voli dengan teman seregunya, di samping itu passing atas sangat berperan dalam keberhasilan untuk penyerangan. Apabila passing pertama yang diterima dari servis lawan itu baik, maka kemungkinan besar hasil umpan yang diberikan oleh pengumpan akan sesuai dengan harapan.

Passing atas adalah operan bola yang dilakukan dengan menggunakan ujung jari-jari pada saat bola datang setinggi bahu atau lebih. Passing dimaksudkan memberikan operan kepada kawan satu regu untuk menyusun serangan ke daerah lawan, sehingga bola yang dihasilkan harus mudah diterima kawan satu regu. Teknik passing atas yang baik yaitu jari-jari tangan terbuka lebar dan kedua tangan membentuk mangkuk hampir saling berhadapan.

Teknik passing atas permainan bola voli peserta dituntut menguasai sikap awal, gerakan lengan, posisi tubuh, saat perkenaan (impact) dengan bola, saat mendorong bola, posisi kaki dan arah pandangan (Setyo, E. 2019).

Kemampuan merupakan hal yang penting dalam proses pembelajaran olahraga karena sebagai pendukung terbentuknya prestasi diberbagai cabang olahraga, kemampuan merupakan hasil dari latihan yang digunakan untuk melakukan suatu pekerjaan. Kemampuan tersebut meliputi kemampuan fisik dan kemampuan intelektual, kemampuan fisik berkaitan dengan stamina dan karakteristik tubuh, sedangkan kemampuan intelektual berkaitan dengan mental. Kemampuan adalah kecakapan atau potensi seseorang individu untuk menguasai keahlian dalam melakukan atau mengerjakan beragam tugas dalam suatu pekerjaan atau suatu penilaian atas tindakan seseorang.

Berdasarkan hasil observasi yang telah dilakukan oleh peneliti, bahwa pada permainan bola voli di Perumahan Buana Asri mengalami kesulitan dalam mengikuti latihan olahraga khususnya cabang olahraga ini disebabkan oleh kemampuan kekuatan otot lengan yang dimiliki seseorang sehingga tidak mampu mendorong bola ke atas, dan menyebabkan passing yang dilakukan tidak mampu melewati net (Ilham, I., Alek Oktadinata, A., & Idham Kholidman, I. 2019).

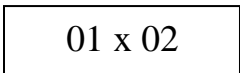
Kemampuan merupakan suatu kesanggupan dalam menggunakan pengetahuan seseorang secara efektif dan secara siap dalam pelaksanaan atau performance, dengan mencapai kemantapan dari suatu keberhasilan dalam mencapai tujuan. Dalam permainan bolavoli kemampuan gerak sangat penting untuk diketahui atau dimiliki oleh setiap pemain. Oleh karena itu, penggunaan passing atas, belum bisa dilakukan dengan baik, maka metode yang biasa dilakukan yaitu menggunakan metode pantulan ke dinding. latihan yang dilakukan berulang kali dalam aspek kemahiran keterampilan dengan membahas metode latihan dan pelatihan secara rinci dan dilakukan secara terus menerus dapat meningkatkan keterampilan secara optimal. (Guntur, G. at al 2020) Beberapa pola gerak atau perilaku yang diperluas bisa disebut keterampilan, misalnya berjalan, berlari, melompat. Kemampuan gerak merupakan suatu aktivitas yang sangat penting bagi manusia, karena dengan gerak manusia dapat meraih sesuatu yang menjadi harapannya (Izzuddin, D. A., & Gemael, Q. A. 2020).



METODE

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen. alasan mengapa digunakan metode eksperimen karena tujuan penelitian yang dilakukan untuk mengetahui pengaruh Latihan Passing Dipantulkan Ke Dinding Terhadap Kemampuan Passing Atas Permainan Bola Voli Di Perumahan Buana Asri. Bentuk penelitian yang digunakan adalah penelitian eksperimen. metode eksperimen dapat diartikan sebagai metode penelitian yang digunakan untuk mencari pengaruh perlakuan tertentu terhadap yang lain dalam bentuk kondisi yang terkendalikan. Terdapat beberapa bentuk desain eksperimen yang dapat digunakan dalam penelitian. Dalam penelitian ini penulis menggunakan bentuk desain *eksperimen pre-experimental design*.

Adapun rancangan dan paradig penelitiannya dapat digambarkan sebagai berikut:



Gambar 1 Desain Penelitian
(Sumber : Sugiyono, 2014:111)

Keterangan :

O1 : Nilai pretest (sebelum diberi latihan passing dipantulkan ke dinding)

O2 : Nilai posttest (setelah diberi latihan passing dipantulkan ke dinding)

X : Perlakuan

Penelitian ini dilaksanakan pada waktu Sore hari yaitu dimana Warga Perumahan Buana Asri sedang melakukan permainan bola voli pada hari Selasa pukul 15.00-17.00 WIB dengan tempat penelitian di lapangan bola voli Perumahan Buana Asri. Populasi adalah keseluruhan objek yang akan diteliti. Dalam penelitian ini yang dijadikan sebagai populasi adalah Warga Perumahan Buana Asri Kel. Nanggewer Mekar, Kec. Cibinong, Kab. Bogor, yang berjumlah 13 Orang. Sampel adalah sebagian atau wakil dari populasi. Peneliti ingin mengetahui Pengaruh Latihan Passing Dipantulkan Ke Dinding Terhadap Kemampuan Passing Atas Permainan Bola Voli di Perumahan Buana Asri. Dengan keterbatasan tenaga, waktu, maka peneliti mengumpulkan data dan sampel dengan menggunakan teknik Total Sampling atau sampling jenuh. Instrumen atau alat yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes dan pengukuran, yaitu tes kemampuan passing atas, dalam penelitian ini instrumen yang digunakan adalah tes kemampuan *passing*. Cara mengambil data Warga, untuk melakukan *passing* ke tembok, jumlah sekor selama 1 menit. Kemudian hasilnya dicatat sesuai kemampuan *passing* bola selama 1 menit.

Teknik analisis data menggunakan aplikasi spss dengan mencari nilai rata-rata, simpangan baku, varian. Uji normalitas untuk mengetahui data berdistribusi normal serta uji homogenitas dan di akhiri dengan uji T bertujuan mengetahui perbedaan dua rata-rata sebelum dan setelah diberikan perlakuan.

HASIL dan PEMBAHASAN

Descriptive Statistics							
	N	Minimum	Maximum	Sum	Mean	Std. Deviation	Varian
Tes_Awal_Passing_Atas	13	30	47	482	37.08	5.139	26.410
Tes_Akhir_Passing_Atas	13	41	58	615	47.31	4.250	18.064
Valid N (listwise)	13						

Berdasarkan Output analisis data diketahui bahwa jumlah sampel sebanyak 13 Orang dengan hasil Tes Awal nilai terendah sebesar 30, nilai tertinggi sebesar 47, jumlah nilai keseluruhan dari 13 orang



sampel sebesar 482 dengan nilai rata-rata sebesar 37.08, nilai simpangan baku sebesar 5.139 dan nilai varian 26.410. Sedangkan hasil tes Tes Akhir nilai terendah sebesar 41, nilai tertinggi sebesar 58, jumlah nilai keseluruhan dari 13 oarang sampel sebesar 615 dengan nilai rata-rata sebesar 47.31, nilai simpangan baku sebesar 4.250 dan nilai varian 18.064

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test				
		Tes_Awal_Passing_Atas	Tes_Akhir_Passing_Atas	
N		13	13	
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	37.08	47.31	
	Std. Deviation	5.139	4.250	
	Most Extreme Differences	Absolute	.118	.191
		Positive	.118	.191
		Negative	-.110	-.140
Kolmogorov-Smirnov Z		.427	.690	
Asymp. Sig. (2-tailed)		.993	.728	
a. Test distribution is Normal.				
b. Calculated from data.				

Berdasarkan hasil output analisis data One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test di dapatkan nilai Asymp. Sig. (2-tailed) Tes Awal sebesar 0,993 lebih besar dari 0,05. Maka sesuai dengan dasar pengambilan keputusan dalam uji normalitas Kolmogorov-Smirnov dapat disimpulkan bahwa data Tes Awal berdistribusi normal. Sedangkan nilai Asymp. Sig. (2-tailed) Tes Akhir sebesar 0,728 lebih besar dari 0,05. Maka sesuai dengan dasar pengambilan keputusan dalam uji normalitas Kolmogorov-Smirnov dapat disimpulkan bahwa data Tes Akhir berdistribusi normal.

Test of Homogeneity of Variances			
Tes_Passing_Atas			
Levene Statistic	df1	df2	Sig.
1.116	1	24	.301

Berdasarkan hasil output analisis data Test of Homogeneity of Variances di dapatkan nilai signifikansi (Sig.). Variabel Dampak Latihan Passing Dipantulkan Ke Dinding Terhadap Kemampuan Passing Atas Permainan Bola Voli Di Perumahan Buana Asri dari hasil Tes Awal dan Tes Akhir adalah 0,301. Karena nilai signifikansi (Sig.) sebesar 0,301 > 0,05, Maka sesuai dengan dasar pengambilan keputusan dalam uji homogenitas dapat disimpulkan bahwa varian data Variabel Tes Passing Atas dari hasil Tes Awal dan Tes Akhir adalah sama atau homogeny.

Paired Samples Statistics					
		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	Tes_Awal_Passing_Atas	37.08	13	5.139	1.425
	Tes_Akhir_Passing_Atas	47.31	13	4.250	1.179



Hasil Output Paired Samples statistics terlihat rata-rata hasil Tes Awal sebesar 37.08 dan standar deviation sebesar 5.139 dan sedangkan rata-rata Tes Akhir sebesar 47.31 dan standar deviation sebesar 4.250. hal ini berarti secara deskriptif terdapat perbedaan rata-rata Kemampuan Passing Atas Permainan Bola Voli Di Perumahan Buana Asri sebelum dan setelah diberi perlakuan Latihan Passing Dipantulkan Ke Dinding

		N	Correlation	Sig.
Pair 1	Tes_Awal_Passing_Atas & Tes_Akhir_Passing_Atas	13	.766	.002

Hasil Output Paired Samples Correlations, diperoleh koefisien korelasi skor hasil Kemampuan Passing Atas Permainan Bola Voli Di Perumahan Buana Asri sebelum dan setelah diberi perlakuan Latihan Passing Dipantulkan Ke Dinding sebesar 0,766 dengan angka sig. dan p-value = $0.002 \leq 0,05$ atau tidak signifikan

		Paired Differences				t	df	Sig. (2-tailed)	
Pair		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower	Upper			
					1	Tes_Awal_Passing_Atas - Tes_Akhir_Passing_Atas			-10.231

Output Paired Samples Tes, diperoleh perbedaan mean = 10.231 yang berarti selisih skor hasil Kemampuan Passing Atas Permainan Bola Voli Di Perumahan Buana Asri sebelum dan setelah diberi perlakuan Latihan Passing Dipantulkan Ke Dinding. Selanjutnya diperoleh standar deviation mean yang menunjukkan angka kesalahan baku perbedaan rata-rata sebesar 0,921 dan harga statistic t = 11.109 dengan df = 12 serta angka sig. dan p-value = $0,00 < 0,05$ atau H_0 ditolak. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan hasil Kemampuan Passing Atas Permainan Bola Voli Di Perumahan Buana Asri sebelum dan setelah diberi perlakuan Latihan Passing Dipantulkan Ke Dinding



SIMPULAN

Berdasarkan analisis data diperoleh harga statistic $t = 11.109$ dengan $df = 12$ serta angka sig. dan $p\text{-value} = 0,00 < 0,05$ atau H_0 ditolak. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan hasil Kemampuan Passing Atas Permainan Bola Voli Di Perumahan Buana Asri sebelum dan setelah diberi perlakuan Latihan Passing Dipantulkan Ke Dinding

DAFTAR PUSTAKA

- Asnaldi, A. (2020). Meningkatkan keterampilan passing atas bola voli melalui media pembelajaran menggunakan alat bantu. *JPOE*, 2(1), 23-35.
- Beutelstahl, D. (2015). Belajar Bermain Bola Voli. Bandung: Pionir Jaya.
- El-Kabumaini, N., & Sanjari, A. D. (2011). Ensiklopedi Mini Bola voli. Bandung: Aulia
- Guntur, G. (2020). Pengaruh Metode Drill Terhadap Keterampilan Servis Panjang Permainan Bulutangkis Pada Peserta Ekstrakurikuler di Sman 1 Rengasdengklok. *JURNAL ILMU KEOLAHRAGAAN*, 19(2), 157-162.
- Hartanti, M. D., & Hidayat, T. (2016). Hubungan antara tingkat konsentrasi siswa terhadap ketepatan service atas dalam permainan bolavoli (studi pada peserta ekstrakurikuler bolavolit smk negeri 1 surabaya). *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 04(2), 288– 294.
- Ilham, I., Alek Oktadinata, A., & Idham Kholidman, I. (2019). Analisis Keterampilan Passing Bawah Dan Passing Atas Peserta Ekstrakurikuler Bola Voli Sma Negeri 2 Kota Sungai Penuh. *Cerdas Sifa Pendidikan*, 8(1), 56-67
- Izzuddin, D. A., & Gemael, Q. A. (2020). Model Latihan Dayung Berbasis Modifikasi Alat Untuk Atlet Pemula. *Sporta Saintika*, 5(1), 21-30.
- Khotimah, N. (2020). Penerapan Metode Drill Untuk Meningkatkan Keterampilan Passing Atas Bola Voli Siswa SMPN 4 Tapung Hilir. *Journal of Education and Teaching*, 1(1), 16-20.
- MAHARDIKA, I. M. G. A., MARHAENI, D. A. I. N., & WIDIARTINI, D. N. K. (2015). Pengaruh Variasi Pelatihan Passing terhadap Kemampuan Melakukan Passing Atas pada Permainan Bola Voli pada Siswa Smalb Slb B Negeri Sidakarya Tahun Ajaran 2014/2015. *Jurnal Penelitian dan Evaluasi Pendidikan Indonesia*, 5(1).
- Setyo, E. (2019). PENINGKATAN KETERAMPILAN PASSING ATAS BOLA MELALUI MODIFIKASI ALAT. *Khazanah Pendidikan*, 12(1).
- Sinurat, S. Y., & Bangun, S. Y. (2019). Peningkatan Hasil Belajar Passing Atas Bola Voli, Siswa SMK Melalui Variasi Pembelajaran. *Publikasi Pendidikan*, 9(2), 125-133.
- Sugiyono. (2014). Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D. Bandung: Alfabeta
- Supriyanto, S., & Martiani, M. (2019). Kontribusi Kekuatan Otot Lengan terhadap Keterampilan Smash dalam Permainan Bola Voli. *Gelanggang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga (JPJO)*, 3(1), 74–80. <https://doi.org/10.31539/jpjo.v3i1.829>