

THE EFFECT OF COUPLE DOWN PASSING DRILLS TOWARD PASSING DOWN SKILLS TO VOLLEYBALL TEAM SMPN 06 SIAK HULU

Ronaldo Ordones¹, Drs. Slamet, M.Kes, AIFO², Ni Putu Nita Wijayanti, S.Pd, M.Pd³
Email : ronaldivky@gmail.com, slamet.kepelatihan@yahoo.com , nitawijayanti87@yahoo.com
No HP :081364266996

*Sports Coaching Education Studies Program
Faculty of Teacher Training and Education
University of Riau*

Abstract: *Issues raised in this research is that the passing skills down yet so good. This is evident from some of the matches have been followed as the match between the level of schools in Pekanbaru, as well as in the match National Student Sports Olympiad (O2SN) secondary school level first to be held each year. Volleyball team SMPN 06 Siak Hulu at the time of passing down not so optimal, such as the passing was not until to teammate, the ball does not go up while doing passing under and movement rudimentary when making passing below. This research is a research with experimental treatment (Experimental), the population in this study is SMPN 06 Siak Hulu. Sample in this study is a population which numbered 12 people. The technique can capture data from the pre-test and post-test. The instruments used in this research is to test passing down with a rope, which aims to measure the ability of passing down. As the independent variable is the practice of couple down passing (X), while the dependent variable is below the passing ability (Y). After that, the data is processed with statistical, normality test with Liliefors test at significant level 0,05a. The hypothesis is the effect of couple down passing drills toward passing down skills. Based on t test analysis produces Thitung of 5,36 and 1.796 Ttabel means Thitung > Ttabel. It can be concluded that Ha is accepted, it concludes that there is significant influence from couple down passing of the ability of passing down the volleyball team SMPN 06 Siak Hulu.*

Key Words : *Couple down passing drills, down passing, volleyball*

PENGARUH LATIHAN *PASSING* BAWAH BERPASANGAN TERHADAP KEMAMPUAN *PASSING* BAWAH PADA TIM BOLA VOLI SMPN 06 SIAK HULU

Ronaldo Ordonez¹, Drs. Slamet, M.Kes, AIFO², Ni Putu Nita Wijayanti, S.Pd, M.Pd³
Email : ronaldivky@gmail.com, slamet.kepelatihan@ymail.com, nitawijayanti87@yahoo.com
No HP :081364266996

Program Studi Pendidikan Kepeleatihan Olahraga
Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan
Universitas Riau

Abstrak : Permasalahan yang diangkat dalam penelitian ini adalah bahwa keterampilan *passing* bawah belum begitu baik. Hal ini terlihat dari beberapa kali pertandingan yang pernah diikuti seperti pada pertandingan antar tingkat sekolah se Siak Hulu, begitu juga dalam pertandingan Olimpiade Olahraga Siswa Nasional (O2SN) tingkat sekolah menengah pertama yang dilaksanakan setiap tahunnya. Tim bola voli SMPN 06 Siak Hulu pada melakukan *passing* bawah belum begitu optimal, seperti *passing* yang tidak sampai ke teman, bola tidak naik saat melakukan *passing* bawah dan gerakan yang belum sempurna saat melakukan *passing* bawah. Jenis penelitian ini adalah penelitian dengan perlakuan percobaan (*Ekperimental*), populasi dalam penelitian ini adalah siswa SMPN 06 Siak Hulu. Sampel dalam penelitian ini adalah seluruh populasi yang berjumlah 12 orang. Tehnik pengambilan data di dapat dari *pree-test* dan *post-test*. Instrumen yang dilakukan dalam penelitian ini adalah tes *passing* bawah melewati seutas tali yang bertujuan untuk mengukur kemampuan *passing* bawah. Sebagai variabel bebas adalah latihan *passing* bawah berpasangan(X) sedangkan variabel terikatnya adalah kemampuan *passing* bawah (Y). Setelah itu, data diolah dengan statistik, untuk menguji normalitas dengan uji *liliefors* pada taraf signifikan $0,05\alpha$. Hipotesis yang diajukan adalah adanya terdapat pengaruh latihan *passing* bawah berpasangan terhadap kemampuan *passing* bawah. Berdasarkan analisis uji t menghasilkan T_{hitung} sebesar 5,36 dan T_{tabel} 1,796 berarti $T_{hitung} > T_{tabel}$. Dapat disimpulkan bahwa H_a diterima, hal ini memberikan kesimpulan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan *passing* bawah berpasangan terhadap kemampuan *passing* bawah pada tim bola voli SMPN 06 Siak Hulu.

Kata Kunci : Latihan *passing* bawah berpasangan, *passing* bawah, bola voli

PENDAHULUAN

Indonesia sebagai negara yang berkembang saat ini berusaha terus mengadakan pembangunan di segala bidang untuk kemajuan dan kesejahteraan bangsa. Setiap usaha pembangunan memerlukan keikutsertaan setiap warga negara dan seluruh bangsa dalam menyumbangkan tenaga dan pikirannya. Olahraga sebagai salah satu unsur yang berpengaruh dalam kehidupan manusia, telah ikut berperan dalam mengharumkan nama daerah dan bangsa, baik melalui kompetisi di tingkat nasional maupun internasional. Setiap bangsa di seluruh dunia berlomba-lomba menciptakan prestasi dalam kegiatan olahraga, karena prestasi olahraga yang baik akan meningkatkan citra bangsa di dunia internasional.

Olahraga selain dapat meningkatkan martabat suatu bangsa, menurut M. Sajoto, "tujuan melakukan aktivitas olahraga diantaranya : (1) untuk rekreasi, yaitu olahraga yang dilakukan untuk mengisi waktu senggang, (2) untuk pendidikan, yaitu guna mencapai sasaran olahraga yang telah disusun melalui kurikulum tertentu, (3) untuk mencapai prestasi, yaitu untuk mencapai sasaran suatu prestasi tertentu untuk dapat diperhitungkan dengan matang melalui suatu pembibitan, (4) untuk meningkatkan kesegaran jasmani."

Salah satu olahraga yang menjadi perhatian peneliti adalah bolavoli. Bolavoli merupakan suatu permainan yang kompleks yang tidak mudah dilakukan oleh setiap orang. Sebab, dalam permainan bolavoli dibutuhkan koordinasi gerak yang benar-benar diandalkan untuk melakukan semua gerakan yang ada dalam permainan bolavoli (Ahmadi, 2007:20). Bolavoli adalah salah satu sarana yang dapat menunjang pencapaian pendidikan secara integral. Menyadari akan hal itu, pelatih harus benar-benar mampu menciptakan suatu pelatihan agar anak didik memiliki pengetahuan, keterampilan dan potensi yang tinggi. Seperti yang dikemukakan oleh Ahmadi (2007:20) permainan bolavoli sangat cepat berkembang dan merupakan salah satu cabang olahraga yang sangat populer di Indonesia sesudah cabang olahraga sepakbola dan bulutangkis. Dan kepopuleran olahraga ini tampak dari sarana lapangan yang ada di perdesaan maupun di perkotaan serta berbagai kegiatan yang diselenggarakan dalam kejuaraan antarsekolah, antarinstansi, antarperusahaan, dan lain-lain.

Dalam permainan bola voli ada beberapa teknik dasar yang harus dikuasai oleh seorang pemain. Adapun teknik dasar bolavoli yang dapat dipelajari diantaranya adalah teknik dasar servis, pas (*passing*), umpan (*set-upper*), *smash*, dan bendungan (*block*). (Faruq, 2009:49-64). *Passing* merupakan salah satu teknik dalam permainan bolavoli. *Passing* sering disebut mengoper atau mengumpan bola kepada teman. *Passing* dalam permainan bolavoli adalah usaha seseorang pemain bolavoli dan menggunakan teknik tertentu untuk mengoper bola yang dimainkan kepada teman seregunya. *Passing* terdiri dari *passing* bawah dan *passing* atas. Pada penelitian ini pembahasan memfokuskan pada teknik dasar *passing* bawah bolavoli.

Dalam permainan bola voli di sekolah menengah pertama, teknik yang dominan dipakai dalam permainan adalah teknik *passing* bawah. Yunus (1992:122) mengatakan "*passing* bawah merupakan suatu teknik dalam permainan bola voli yang tujuannya adalah mengoper bola ke suatu tempat atau kepada teman sendiri dalam satu regu, untuk selanjutnya dimainkan kembali dan dapat juga dikatakan sebagai langkah awal untuk menyusun pola serangan kepada regu lawan".

Dengan demikian dari uraian di atas, jelas sekali bahwa teknik *passing* bawah dalam permainan bola voli penting untuk dikuasai oleh seorang atlet, disamping merupakan langkah awal untuk menyusun pola serang, *passing* bawah juga berguna untuk mempertahankan regu dari serangan lawan karena bola datangnya keras dan sulit diterima dengan *passing* atas, harus diterima dengan *passing* bawah.

Berdasarkan pengamatan dan observasi yang penulis lakukan di lapangan pada tim bola voli SMPN 06 Siak Hulu, kemampuan *passing* bawah belum begitu baik. Hal ini terlihat dari beberapa kali pertandingan yang pernah diikuti seperti pada pertandingan antar tingkat sekolah se Pekanbaru, begitu juga dalam pertandingan Olimpiade Olahraga Siswa Nasional (O2SN) tingkat sekolah menengah pertama yang dilaksanakan setiap tahunnya. Tim bola voli SMPN 06 Siak Hulu pada saat melakukan *passing* bawah belum begitu optimal, seperti : 1. *passing* tidak sampai keteman, 2. bola tidak naik saat melakukan *passing* bawah, 3. Gerakan yang belum sempurna saat melakukan *passing* bawah.

Berdasarkan hal di atas maka peneliti ingin melihat peningkatan keterampilan *passing* bawah siswa dengan memberikan beberapa bentuk latihan *passing*. Latihan *passing* di sini peneliti berupaya untuk memberikan latihan untuk dapat meningkatkan kemampuan *passing* bawah, seperti latihan perorangan, latihan berpasangan dan latihan berpasangan setelah terjadi gerakan, Guntur Blume (2004 : 70-75). Sehingga peneliti tertarik untuk mengangkat penelitian yang berjudul : “Pengaruh Latihan *Passing* Bawah Berpasangan Terhadap Kemampuan *Passing* Bawah Pada tim Bola Voli SMPN 06 Siak Hulu”.

METODE PENELITIAN

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan rancangan penelitian One-Group Pretest-Posttest Design. Dimana dalam desain ini terdapat pretest sebelum diberi perlakuan. Dengan demikian hasil perlakuan dapat di ketahui lebih akurat, karna dapat membandingkan dengan keadaan sebelum diberi perlakuan. Sugiyono (2012: 74).

Adapun kerangka dari rancangan penelitian adalah sebagai berikut :



Ketrerangan:

O1 = Nilai Pre-test (sebelum diberikan diklat)

X = Perlakuan

O2 = Nilai Pos-test (setelah diberikan diklat)

Populasi dalam penelitian ini adalah tim bola voli Putri Sekolah Menengah Negeri yang ikut dalam latihan bola voli SMPN 06 Siak Hulu, yang berjumlah sebanyak 12 orang yang berasal dari SMPN 06 Siak Hulu. Sampel secara sederhana diartikan bagian dari populasi yang menjadi sumber data yang sebenarnya dalam suatu penelitian. Menurut Hadi (1993:321) “Jika populasinya kurang dari 100 lebih baik semua populasi dijadikan sampel, selanjutnya jika populasi lebih dari 100 maka sampel minimal 10-25%. Data yang diinginkan dalam penelitian ini adalah dilakukan dua kali tes yaitu tes awal (*pree-test*) tes *passing* bawah melewati seutas tali, sebelum melakukan latihan *passing* bawah berpasangan dan tes akhir (*post-test*) tes *passing* bawah melewati seutas tali, setelah melakukan latihan *passing* bawah berpasangan selama 16 kali pertemuan, dari tanggal 05 September 2016 sampai 12 Oktober 2016. Sampel berjumlah sebanyak 12 orang SMPN 06 Siak Hulu.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Data yang diperoleh sebagai hasil penelitian adalah data kuantitas melalui tes sebelum dan sesudah memberikan perlakuan latihan *passing* bawah berpasangan. Data yang diambil melalui tes dan pengukuran terhadap 12 orang SMPN 06 Siak Hulu. Variabel-variabel yang ada pada penelitian ini yaitu latihan *passing* bawah berpasangan yang dilambangkan dengan (X) sebagai variabel bebas, sedangkan kemampuan *passing* bawah dilambangkan dengan (Y) sebagai variabel terikat.

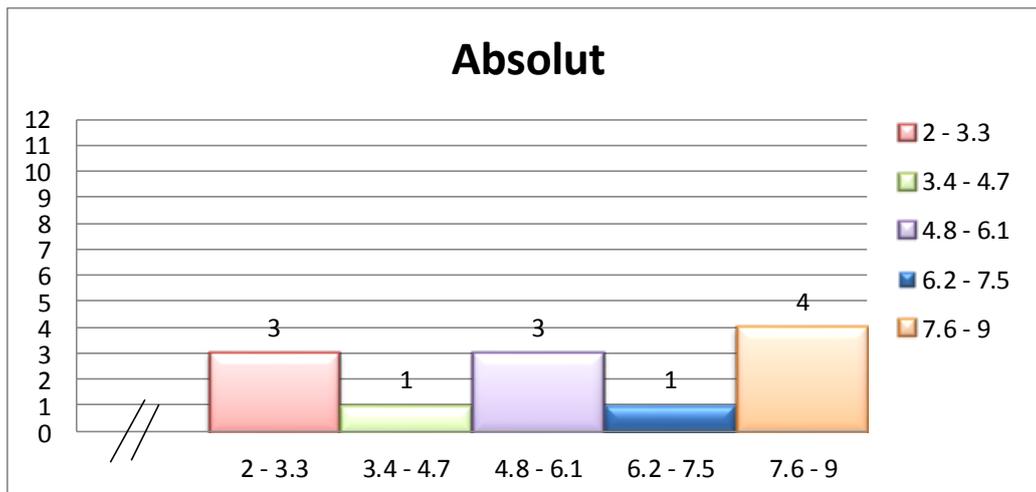
Data Hasil Pre-Test *Passing* Bawah

Berdasarkan analisis terhadap data tes awal, maka Pengaruh latihan *passing* bawah berpasangan terhadap kemampuan *passing* bawah pada tim bola SMPN 06 Siak Hulu menunjukkan hasil sebagai berikut: skor tertinggi 9 dan skor terendah adalah 2 dengan rata-rata 5,667 dan standar deviasi 2,462, sebaran data selengkapnya akan dibuatkan tabel distribusi sebagai berikut:

Tabel 5. Distribusi Frekuensi Pre-Test *Passing* bawah

No	Kelas Interval	Frekuensi	
		Absolut	Relatif (%)
1	2 – 3,3	3	25%
2	3,4 – 4,7	1	8,3%
3	4,8 – 6,1	3	25%
4	6,2 – 7,5	1	8,3%
5	7,6 - 9	4	33,4%
Jumlah		12	100 %

Berdasarkan pada tabel distribusi frekuensi di atas dari 12 sampel, ternyata sebanyak 3 orang (25%) dengan rentangan interval 2-3,3 kemudian 1 orang (8,3%) dengan rentangan interval 3,4-4,7 sedangkan 3 orang (25%) dengan rentangan interval 4,8-6,1 selanjutnya 1 orang (8,3%) dengan rentangan interval 6,2-7,5 dan 4 orang (33,4%) dengan rentangan interval 7,6-9 untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada histogram di bawah ini:



Gambar 2. Histogram Pre Test *Passing* bawah

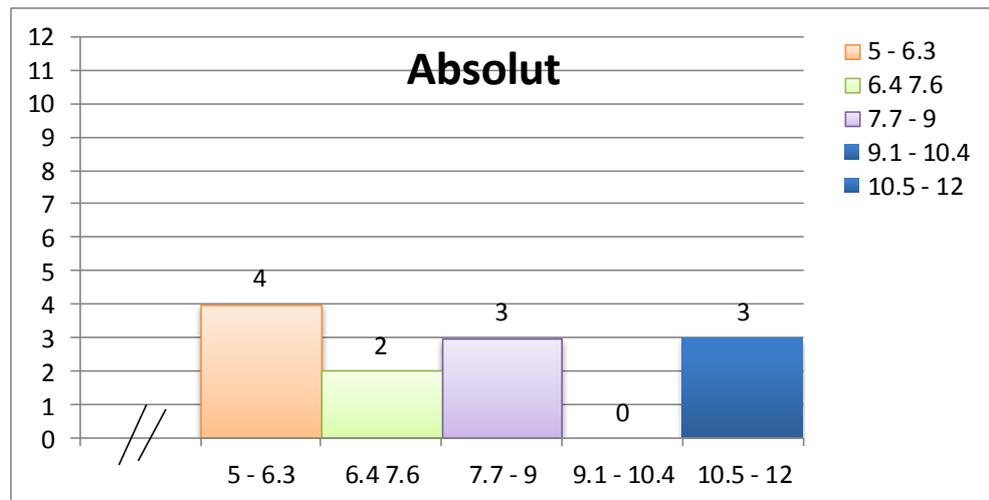
Data hasil Post-Test *Passing* bawah

Berdasarkan analisis terhadap data tes akhir maka, Pengaruh latihan *passing* bawah terhadap kemampuan *passing* bawah pada tim bola voli putri SMP Negeri 24 Pekanbaru menunjukkan hasil sebagai berikut: skor tertinggi 19 dan terendah 5 dengan rata-rata 10,08 dan standar deviasi 5,38. Untuk lebih jelasnya dapat dibuatkan distribusi frekuensi sebagai berikut:

Tabel 6. Distribusi Frekuensi Post-Test *Passing* bawah

No	Kelas Interval	Frekuensi	
		Absolut	Relative (%)
1	5 - 6,3	4	33,33%
2	6,4 - 7,6	2	16,67%
3	7,7 - 9	3	25%
4	9,1 - 10,4	0	0
5	10,5 - 12	3	25%
Jumlah		12	100 %

Berdasarkan pada tabel distribusi frekuensi di atas dari 12 sampel, ternyata sebanyak 4 orang (33,33%) dengan rentangan interval 5-6,3 kemudian 2 orang (16,67%) dengan rentangan interval 6,4-7,6, sedangkan 3 orang (25%) dengan rentangan interval 7,7-9, selanjutnya 3 orang (25%) dengan rentangan interval 10,5-12 dan rentangan interval 9,1-10,4 tidak ada, untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada histogram:



Gambar 3. Histogram Post Test *Passing* bawah

Uji Normalitas

Analisis uji normalitas data dilakukan dengan uji lilliefors. Hasil analisis uji normalitas masing-masing variabel di sajikan dalam bentuk tabel di bawah ini, dan perhitungan lengkapnya dapat dilihat pada lampiran.

Tabel 9. Uji normalitas data dengan uji lilliefors

No	Variabel	Lo	Lt	Keterangan
	Hasil Pree-test (awal)	0.190	0.242	Normal
	Hasil Post-test (akhir)	0.181		Normal

Pada tabel di atas dapat dilihat bahwa hasil Lo lebih kecil dari Lt, maka dapat disimpulkan bahwa data berdistribusi normal.

Pengujian Hipotesis

Untuk menguji apakah hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini diterima keberadaannya atau tidak maka dilakukan pengujian data yang memakai uji t sampel terikat dan selanjutnya dibandingkan dengan nilai t_{tabel} pada taraf signifikan 0,05 derajat kebebasan $N - 1$ (11) ternyata menunjukkan angka 1.796, hal ini menunjukkan bahwa nilai t_{hitung} (5,36) > t_{tabel} (1.796), maka dapat disimpulkan bahwa hipotesis yang menyatakan terdapat pengaruh latihan *passing* bawah berpasangan terhadap kemampuan *passing* bawah pada tim bola voli SMPN 06 Siak Hulu diterima keberadaannya (perhitungan lengkap pengujian hipotesis ini dapat dilihat pada lampiran).

Pembahasan

Passing bawah digunakan untuk menerima *servis*, *spike* yang diarahkan dengan keras (*hard driven*), bola-bola jatuh, dan bola yang mengarah kejarang. selain itu, ditingkat remaja (dan dalam situasi darurat disemua tingkat), *passing* bawah bisa digunakan untuk memberi umpan kepenyerang, khususnya ketika *passing* kepengumpan terlalu rendah untuk diumpangkan dengan menggunakan *passing* atas. *passing* bawah merupakan jenis *passing* paling umum digunakan dalam bolavoli, dan semua pemain harus mempelajari cara melakukan *passing* bahwa karena mereka akan berotasi melewati semua posisi dilapangan.

Untuk mendapatkan kemampuan *passing* bawah yang baik yaitu dengan memberikan latihan. Salah satu latihan yang dapat meningkatkan kemampuan *passing* bawah adalah latihan *passing* bawah. Latihan *passing* bawah bola voli adalah salah satu bentuk latihan teknik dasar dalam permainan bola voli yang bertujuan untuk mengembalikan bola dan juga memberikan bola ke pada teman satu tim. *Passing* bawah dilakukan dengan lengan betul-betul diluruskan dan di rapatkan, satu tangan menempel pada ibu jari sejajar, perkenaan bola antara pergelangan tangan dan siku, tepatnya perkenaan bola sedikit diatas pergelangan tangan, bola dipassing dengan meluruskan tungkai dan ayunan kedua lengan. Titik berat tubuh berada pada kaki yang didepan kedua lengan tidak begitu aktif. bahu sedikit terangkat, bola seolah-olah ditekan ke arah yang diinginkan, lengan diayun sampai datar, dan tubuh berada dibawah bola, bahu harus menunjuk kerah yang diinginkan. Bentuk – bentuk latihan untuk menyempurnakan dan mempelajari *passing* bawah adalah latihan perorangan, latihan berpasangan, latihan berpasangan setelah terjadi gerakan. Latihan dilakukan 3 kali dalam 1 minggu, pada latihan ini peneliti mengambil 2 set dengan peningkatan 1 set setiap minggu, 3 sampai 6 set dalam 16 kali pertemuan latihan, dengan 40 kali repetisi, istirahat 30detik setiap set.

Passing bawah mengoperkan bola ke kawan sendiri dalam satu regu dengan teknik tertentu yang menggunakan dua tangan atau satu lengan. Tes yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes *passing* bawah melewati seutas tali. Pelaksanaannya adalah Testi berdiri di area garis serang (posisi bebas) menghadap ke jaring (net). Pada aba-aba “Ya” si pelempar melemparkan bola ke testi, kemudian testi mem*passing* bola melewati sebuah tali kemudian mengarahkan bola tersebut ke kotak yang sudah diberi angka. Dari 6 kali kesempatan yang diberikan, hanya 4 nilai tertinggi yang akan diambil.

Peningkatan ini terlihat dari proses penelitian yang dilakukan terhadap 12 orang sampel. Sebelum dilakukan latihan, sebelumnya dilakukan pretes atau tes awal kemudian dilakukan latihan, akhir dari latihan di ambil data postes atau hasil akhir. Setelah terkumpul data kemudian di analisis dengan menggunakan rumus statistik untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh atau tidak.

Berdasarkan analisis yang dilakukan, nilai t_{hitung} antara tes awal dan tes akhir latihan *passing* bawah berpasangan terhadap kemampuan *passing* bawah menunjukkan angka sebesar 5,36. Selanjutnya nilai yang diperoleh dibandingkan dengan t_{tabel} pada taraf signifikan 0,05 dengan derajat kebebasan $N - 1$ (11) ternyata nilai yang diperoleh adalah 1.796 hal ini menunjukkan bahwa nilai $t_{hitung} (5,36) > t_{tabel} (1.796)$ dengan demikian dapat disimpulkan bahwa hipotesis yang menyatakan terdapat pengaruh latihan *passing* bawah berpasangan terhadap kemampuan *passing* bawah pada tim bola voli SMPN 06 Siak Hulu.

Dari analisis juga dapat diambil kesimpulan bahwa terdapat pengaruh latihan *passing* bawah berpasangan terhadap peningkatan kemampuan *passing* bawah. Latihan yang terprogram dan continieu, semakin rutin kita melakukan latihan *passing* bawah berpasangan, maka akan semakin baik kemampuan *passing* bawah tim.

Berdasarkan hal di atas jelaslah bahwa untuk mendapatkan hasil kemampuan *passing* bawah, bisa ditingkatkan dengan melakukan latihan *passing* bawah berpasangan. Hal ini terlihat dari hasil yang diperoleh bahwa dengan menggunakan latihan *passing* bawah berpasangan, maka lebih meningkat pula hasil kemampuan *passing* bawah yang diperoleh, terutama pada tim bola voli SMPN 06 Siak Hulu yang sudah diadakan penelitian ini.

SIMPULAN DAN REKOMENDASI

Simpulan

Berdasarkan analisis data dan pembahasan, maka dapat disimpulkan bahwa Terdapat pengaruh latihan *passing* bawah berpasangan terhadap kemampuan *passing* bawah pada tim bola voli SMPN 06 Siak Hulu, terbukti dengan hasil $t_{hitung} 5,36 > t_{tabel} 1.796$ pada $\alpha=0,05$.

Ini membuktikan bahwa dengan melakukan latihan *passing* bawah berpasangan, maka kemampuan *passing* bawah dapat hasil yang lebih baik. Hal ini terlihat dari penelitian yang dilakukan selama 16 kali pertemuan yang di lakukan tes awal, dilanjutkan dengan latihan dan di akhiri dengan tes akhir.

Rekomendasi

Sesuai kesimpulan hasil penelitian, maka dapat direkomendasikan kepada:

1. Pelatih maupun tim untuk melakukan latihan *passing* bawah berpasangan yang teratur untuk mendapatkan kemampuan *passing* bawah yang baik.
2. Di antara hasil latihan yang diperoleh, setelah melakukan latihan *passing* bawah berpasangan, untuk mendapatkan kemampuan *passing* bawah yang baik terutama Pada tim bola voli SMPN 06 Siak Hulu.
3. Kepada peneliti berikutnya, supaya dapat melakukan penelitian lanjutan dengan menggunakan sampel yang lebih besar dan waktu yang lebih lama.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmadi, Nuril. 2007. Panduan Olahraga Bola Voli. Surakarta: Era Pustaka Utama Blume
- Gunter, 2004. Permainan Bolavoli (training-teknik-taktik). FIK UNP, Padang
- Faruq. 2009. *Meningkatkan kebugaran jasmani*. Grasindo. Surabaya
- Hadi, Sutrisno. 1993. *Methodology Reseach*. Yogyakarta, Andi,. Offset.
- Sajoto, M. (1998). *Peningkatan dan pembinaan kondisi fisik dalam olahraga*. Semarang ; Dahara Prize.
- Yunus, 1992. Olahraga Pilihan Bolavoli. Direktorat Jendral Perguruan Tinggi.