

Pengaruh Metode Latihan Bermain Terhadap Kemampuan *Passing* Bawah Bolavoli

Juni Herlina, Roma Irawan

Abstrak : Jenis penelitian ini adalah penelitian eksperimen semu (*quasi experimental*), yang di lakukan pada tanggal 27 Desember 2018 – 20 Januari 2019 terhadap atlet bolavoli SMAN 8 Padang penelitian ini dilakukan. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh atlet bolavoli SMAN 8 Padang yang berjumlah 22 orang. Pengambilan sampel menggunakan teknik *purposive sampling*, yaitu sampel putra yang berjumlah 16 orang. Instrumen tes yang digunakan dalam penelitian ini yaitu *Repeated Volleys Test*, sedangkan teknik analisis data statistik menggunakan uji normalitas dan uji-t. Data yang telah terkumpul digunakan untuk menguji hipotesis penelitian dengan analisis uji-t, sebelum dilakukan analisis uji-t terlebih dahulu dilakukan uji persyaratan analisis yaitu uji normalitas. Berdasarkan hasil analisis data menggunakan uji-t diperoleh thitung sebesar 3,68 dan ttabel sebesar 1,753 (thitung = 3,68 \geq ttabel = 1,753). Artinya terdapat pengaruh latihan yang signifikan metode latihan bermain terhadap kemampuan *passing* bawah pada atlet bolavoli SMAN 8 Padang.

Kata kunci : Metode latihan bermain, *passing* bawah

A. PENDAHULUAN

Dalam permainan bolavoli ada beberapa bentuk teknik dasar yang harus dikuasai. Menurut Ahmadi (2007:20) “Teknik dalam permainan bolavoli terdiri atas *service*, *passingatas*, *block*, dan *smash*”. *Passing* merupakan suatu teknik dalam permainan bolavoli yang tujuannya adalah untuk mengoperkan bola kesatu tempat atau kepada teman sendiri dalam satu regu, *passing* bawah merupakan elemen utama untuk mempertahankan regu dari serangan lawan, bola yang datangnya terlalu keras dan sulit dimainkan dengan *passing* atas, maka diambil dengan *passing* bawah (Erianti, 2011:159). Sedangkan menurut Blume (2004:70) “*Passing* bawah merupakan elemen pokok dari pertahanan, bola yang dipukul terlalu keras dan sulit untuk diumpankan, maka harus dimainkan dengan *passing* bawah”. *Passing* bawah bukanlah hanya sekedar memberikan bola kepada pemain yang lain, tetapi tujuan utamanya adalah memberikan bola secara lebih terarah. Jadi jelaslah bahwa *passing* bawah adalah salah satu teknik yang penting dikuasai pemain, karena teknik ini

merupakan bagian yang menentukan dalam mempertahankan daerah sendiri serta dalam menyusun serangan.

Passing bawah merupakan elemen pokok dari pertahanan, bola yang dipukul terlalu keras dan sulit untuk diumpankan, maka harus dimainkan dengan *passing* bawah. Dalam pelaksanaan *passing* bawah harus dilakukan dengan baik dan sempurna untuk meningkatkan kemampuan *passing* bawah atlet harus dapat menciptakan latihan teratur. Dalam peningkatan *passing* bawah kearah yang lebih bagus diperlukan kondisi fisik yang bagus, kondisi fisik merupakan syarat untuk mencapai prestasi, bahkan menjadi kebutuhan yang harus dipenuhi dalam permainan bolavoli. Syafruddin (2012:54) menyatakan bahwa, “Kondisi fisik (*physical condition*) merupakan unsur atau kemampuan dasar (*basic ability*) yang harus dimiliki setiap atlet untuk meraih suatu prestasi olahraga”. Oleh karena itu, setiap program latihan yang dilakukan adalah mengembangkan komponen-komponen kondisi yang terkait secara umum maupun spesifik.

Latihan adalah suatu aktivitas yang dilakukan secara sistematis dalam waktu yang lama dan ditingkatkan secara *progresive* dan individual yang mengarah kepada ciri-ciri fungsi fisiologis dan psikologis untuk mencapai sasaran yang ditentukan. Metode diartikan sebagai cara teratur yang digunakan untuk melaksanakan suatu pekerjaan agar tercapai tujuan yang diinginkan. Metode latihan adalah sebagai cara pelaksanaan latihan yang direncanakan dan disusun secara sistematis untuk mencapai suatu tujuan.

Latihan dengan metode bermain merupakan salah satu cara atau metode latihan. Latihan metode bermain merupakan salah satu aktifitas fisik yang dapat menimbulkan kegembiraan bagi pelakunya. Bermain akan mampu mengembangkan berbagai aspek baik dari kognitif, afektif, dan psikomotor (Wibowo,2010). Kemudian Alnedral (2015) menjelaskan tentang latihan metode bermain bertujuan untuk membangun suasana latihan yang dinamis, penuh semangat, dan antusias.

Bermain dalam bolavoli diperlukan tim, dalam satu tim terdiri dari 6 orang, tiga deret ada di depan dan tiga deret lagi di belakang. Pemain nomor satu dinamakan *serve*, pemain kedua dinamakan *spiker*, pemain ketiga dinamakan *set upper* atau *tosser*. Setiap pemain memiliki peran yang harus dijalankan masing-masing. Meskipun pada dasarnya

setiap pemain harus mampu memainkan peran pada setiap posisi, namun masing-masing pemain memiliki spesifikasi tertentu.

Penulis melakukan observasi pada Atlet Bolavoli SMAN 8 Padang pada tanggal 27 Agustus 2018. Dan kemudian penulis mendapatkan informasi prestasi bolavoli yang pernah diraih atau di menangkan, antara lain sebagai berikut: beberapa prestasi yang pernah di raih atlet bola voli SMAN 8 yaitu, juara 2 SMANDEL CUP 2, Juara 2 SAINCOM, selain itu pada Kejurnas junior 2017 di Tangerang ada dua atlet SMAN 8 Padang turun mewakili SUMBAR atas nama Taufik Hanan dan Muhammad Rivan. Kemudian prestasi yang baru saja diraih yaitu POPDA SUMBAR 2018 atas nama Muhammad Alfi, Mulyadi Safrika, dan Alvi Ma'ruf Amiruddin. Dari prestasi yang telah di peroleh ada beberapa hal yang membuat SMAN 8 Padang belum berhasil mendapatkan juara 1.

B. METODOLOGI

Jenis penelitian ini termasuk eksperimen semu (*Quasi Eksperimen*). Pelaksanaan penelitian baik berupa tes maupun pemberian perlakuan akan dilaksanakan di lingkungan SMA N 8 Padang. Waktu penelitian ini dilaksanakan pada Kamis, 27 Desember 2018 s.d 20 Januari 2019. Populasi dalam penelitian ini adalah atlet bolavoli SMAN 8 Padang. Seluruh atlet berjumlah 22 orang terdiri dari 16 orang putra dan 6 orang putri. Berdasarkan kutipan di atas peneliti hanya mengambil sampel dengan jenis kelamin putra. Karen pemain putra yang lebih rutin mengikuti latihan. Maka sampel dalam penelitian ini berjumlah 16 orang. Data yang diperlukan dalam penelitian ini adalah nilai kemampuan *passing* bawah bolavoli. Test yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Repeated Volleys Test*, validas 0,80 reliabelitas 0,87 (Adnan,2005:77-78) Data yang diperoleh dianalisis menggunakan rumus statistic teknik analisi "Uji t".

C. HASIL

Dari 16 orang sampel, 2 orang (12,5%) berkisar antara (11-14), 3 orang (18,75%) berkisar antara (15-18), 5 orang (31,25%) berkisar antara (19-22), 4 orang (25%) berkisar antara (23-26), 2 orang (12,5%) berkisar antara (27-30) Dan untuk hasil *Post-Test* diperoleh

hasil dari 16 orang sampel, 5 orang (31,25%) berkisar antara (20-22), 3 orang (18,75%) berkisar antara (23-25), 4 orang (25%) berkisar antara (26-28), 3 orang (18,75%) berkisar antara (29-31), 1 orang (6,25%) berkisar antara (33-34). Di sini terlihat bahwa kemampuan *passing* bawah atlet tidak sama sebelum dan sesudah diberikan metode latihan bermain. Hal ini didasari atas perolehan rata hitung kemampuan *passing* bawah pada tes awal adalah 33 artinya terjadi penambahan kemampuan *passing* bawah rata-rata 2 kali *passing* bawah.

D. PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan di lapangan metode latihan bermain untuk meningkatkan kemampuan *passing* bawah atlet bolavoli SMAN 8 Padang di dapatkan keseluruhan dari hasil penelitian di lihat dari tabel hasil *post test* kemampuan *passing* bawah atlet bolavoli SMAN 8 Padang dengan mean sebesar 25. Berdasarkan hasil temuan tersebut maka dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh metode latihan bermain yang signifikan terhadap kemampuan *passing* bawah. Bahwa latihan dengan menggunakan metode latihan bermain dapat diterapkan dalam meningkatkan kemampuan *passing* bawah. Teknik dasar *passing* bawah merupakan salah satu teknik dasar dalam permainan bolavoli.

Latihan dalam bentuk bermain mempunyai maksud untuk membiasakan atlet melakukan teknik *passing* bawah, sehingga secara tidak langsung gerakan atlet semakin benar karena sering melakukan dan merasakan dimana perkenaan gerakan teknik *passing* bawah yang benar, sehingga dengan latihan bentuk bermain ini diharapkan mampu merangsang kekuatan otot atlet agar semakin meningkat, sehingga dalam melakukan teknik dasar *passing* bawah pemain mampu mengontrol kekuatan otot lengannya dan memperkirakan bola itu tepat pada sasaran baik ketika memberikan umpan kepada teman ataupun menepatkan bola di lapangan lawan yang kosong (Darmawan, 2012).

Passing bawah bukanlah hanya sekedar memberikan bola kepada pemain yang lain, tetapi tujuan utamanya adalah memberikan bola secara lebih terarah. Jadi jelaslah bahwa *passing* bawah adalah salah satu teknik yang penting dikuasai pemain, karena teknik ini merupakan bagian yang menentukan dalam mempertahankan daerah sendiri serta dalam

menyusun serangan. Teknik mengumpan pada dasarnya sama dengan teknik *passing* bawah, letak perbedaannya hanya pada tujuan dan *kurve* jalannya bola.

Teknik mengumpan dapat dilakukan *passing* atas maupun *passing* bawah. Namun jika ditinjau dari segi pelaksanaannya tentu akan menguntungkan jika teknik mengumpan itu dilakukan dengan teknik *passing* bawah. *Passing* bawah dapat dilakukan dengan satu tangan apabila bola datangnya pelan dan dekat dari badan maka diambil dengan dua tangan, dalam arti lain *passing* bawah dapat dilakukan dengan satu tangan dan dua tangan yang penggunaannya sesuai dengan situasi dan tujuan yang hendak di capai.

Dari analisis di atas hasil analisis yang juga dapat diambil kesimpulan bahwa terdapat pengaruh metode latihan bermain yang berarti terhadap peningkatan kemampuan *passing* bawah atlet bolavoli SMAN 8 Padang. Latihan yang terprogram dan kontiniu, semakin sering kita melakukan metode latihan bermain *passing* bawah, maka akan semakin baik untuk mempengaruhi kemampuan *passing* seseorang, apalagi pada saat untuk membangun serangan dan mempertahankan, baik dalam aksi dan reaksi dalam melakukan suatu balasan dan penyerangan.

Tidak terlepas dari hasil yang di peroleh pada penelitian ini, faktor-faktor yang berkaitan dengan proses latihan juga sangat mempengaruhi hasil yang dicapai, seperti *intensitas, durasi, volume, frekuensi* dan *interval* dalam latihan itu sendiri. Karena masing-masing faktor tersebut turut berperan terhadap kelangsungan latihan yang terprogram.

Dengan demikian jelaslah bahwa metode latihan bermain yang diberikan dapat meningkatkan kemampuan *passing* bawah atlet bolavoli SMAN 8 Padang dengan penerapan tidak terlepas dari *intensitas, volume, dan frekuensi* latihan. Apabila metode latihan bermain tidak diberikan kepada atlet bolavoli SMAN 8 Padang, maka kemampuan *passing* bawah yang dimiliki tidak akan mengalami peningkatan apapun. Demikian juga sebaliknya, apabila *intesisitas, volumen* dan *frekuensi* metode latihan bermain ditingkatkan maka peningkatan kemampuan pemain *passing* bawah atlet juga akan semakin baik.

E. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pengujian hipotesis maka dapat ditarik kesimpulan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dari metode latihan bermain terhadap kemampuan *passing* bawah atlet bolavoli SMAN 8 Padang, dengan nilai **thitung 3,68** sedangkan **ttabel 1,753** dengan taraf signifikan $\alpha = 0,05$ dan $n-1 = 15$, maka **thitung > ttabel** ($3,68 > 1,753$). Dapat dilihat dari beda mean dimana mean *pre test passing* bawah sebesar 20,68 dan mean *post test* sebesar 25,65 (meningkat). Dengan hasil tersebut dapat diartikan bahwa terjadi peningkatan kemampuan *passing* bawah dengan menggunakan metode latihan bermain.

DAFTAR RUJUKAN

- Ahmadi, Nuril. 2007. *Panduan Olaharag Bolavoli*. Surakarta: Era Pustaka Utama
- Adnan, Aryadi. 2005. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Padang
- Arikunto, Suharsimi. 2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktis*, Jakarta: Rineka Cipta
- Erianti. 2011. *Bola Voli.(Bahan Ajar)*. Padang. FIK UNP.
- Bactiar. 2000. *Pengetahuan Dasar Permainan Bolavoli*. Padang: FIK UNP
- Blume, Gunter. 2004. *Permainan Bolavoli (Training-Taktik-Teknik)*. Padang: FIK UNP
- Harsono. (2001). *Latihan Kondisi Fisik*. Bandung: Senerai Pustaka
- Hildayani,R .dkk (2004). *Psikologi Perkembangan Anak*. Modul 1. Bandung: Universitas Terbuka.
- Syafrudin. 20012. *Ilmu Kepelatihan Olahraga*. Padang: UNP press