

Pengaruh Bentuk Latihan *Passing* Bawah Perorangan dan *Passing* Bawah Berpasangan Terhadap Kemampuan *Passing* Bawah Bolavoli

Okta Vanesia Putri, Witarsyah

Abstrak : Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa besar pengaruh metode latihan perorangan dan berpasangan terhadap *passing* bawah atlet KTC Pakandangan Kabupaten Padang Pariaman. Jenis penelitian ini adalah penelitian eksperimen, yang di lakukan pada tanggal Januari – Februari 2019 terhadap atlet Bolavoli KTC Pakandangan Kabupaten Padang Pariaman. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh atlet Bolavoli KTC Pakandangan Kabupaten Padang Pariaman yang berjumlah 22 orang. Pengambilan sampel menggunakan teknik *purposive sampling*, yaitu sampel putra yang berjumlah 12 orang. Instrumen tes yang digunakan dalam penelitian ini yaitu *Brady Wall Volleys Test*, sedangkan teknik analisis data statistik menggunakan uji normalitas dan uji-t. Hasil penelitian ini adalah 1) Terdapat pengaruh metode latihan *Passing* bawah perorangan terhadap Kemampuan *Passing* bawah 2) Terdapat pengaruh metode latihan *Passing* bawah berpasangan terhadap Kemampuan *Passing* bawah 3) Terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan antara metode latihan *Passing* bawah perorangan dengan *Passing* bawah berpasangan.

Kata kunci : Metode Latihan *Passing*, *Passing* Bawah

A. PENDAHULUAN

Permainan Bolavoli merupakan salah satu cabang olahraga permainan beregu, dimainkan dalam dua regu yang masing-masing regu terdiri dari 6 pemain, maka setiap pemain yang ada dalam regu harus bekerja sama serta saling membantu satu sama lain agar menjadi regu yang kompak nantinya. Permainan Bolavoli dimainkan di lapangan yang berukuran panjang 18 m, dengan tinggi net untuk putera 2,43 meter dan 2,24 meter untuk puteri. Permainan ini melibatkan hampir semua bentuk gerakan yang bersifat melompat, memukul dan gerakan *eksplosif* lainnya.

Banyak faktor yang mempengaruhi prestasi olahraga Bolavoli. Berikut adalah faktor yang mempengaruhi prestasi olahraga Bolavoli menurut Syafruddin (1999:22): “Ada dua faktor yang mempengaruhi suatu prestasi, faktor tersebut adalah faktor internal dan faktor eksternal. Adapun faktor internal adalah faktor kondisi fisik, teknik, taktik, dan mental, sedangkan faktor eksternal adalah faktor yang timbul dari luar diri pemain seperti pelatih, sarana prasarana, keluarga, gizi, dan sebagainya”.

Berdasarkan pernyataan di atas selain penguasaan teknik yang bagus, kondisi fisik yang bagus juga sangat dibutuhkan, karena tanpa kondisi fisik yang bagus seorang

atlet akan sulit menguasai teknik dengan bagus pula. Dalam permainan Bolavoli ada beberapa teknik dasar yang harus dimiliki oleh setiap pemain Bolavoli. Erianti (2004:103), mengemukakan “Teknik dasar dalam permainan Bolavoli meliputi *Service*, *Passing*, Umpan (*set-up*), *Smash* (pukulan) dan *Block* (bendungan)”. Teknik dasar ini merupakan modal awal untuk dapat bermain Bolavoli, apabila tidak menguasai teknik dasar dengan baik, maka akan memungkinkan terjadinya kesalahan-kesalahan teknik yang lebih besar dan akan menguntungkan bagi tim lawan.

Berdasarkan hasil pengamatan dan observasi yang telah dilakukan penulis dilapangan, terlihat bahwa team Bolavoli KTC Pakandangan Kabupaten Padang Pariaman belum menunjukkan prestasi yang memuaskan, dimana dalam beberapa pertandingan yang telah dilaksanakan atlet tersebut masih kurang biasa mengontrol bola yang datang dengan *Passing* bawah. Padahal program latihan yang diberikan kepada kemampuan *Passing* bawah atlet tersebut sudah diterapkan, baik latihan *Passing* bawah perorangan maupun latihan *Passing* bawah berpasangan. Melihat kenyataan ini, maka penulis ingin mengetahui penyebab kurangnya keterampilan *Passing* bawah atlet tersebut.

B. METODOLOGI

Penelitian ini diadakan di lapangan Bolavoli klub KTC Pakandangan Kab. Padang Pariaman. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Januari – Februari 2019 . Populasi pada penelitian ini yang menjadi populasi adalah keseluruhan atlet Bolavoli KTC Pakandangan Kab. Padang Pariaman yang berjumlah 22 orang. Dalam penelitian ini menggunakan *purposive random sampling* maksudnya teknik pengambilan sampel dengan tidak berdasarakan random, melainkan berdasarkan atas adanya pertimbangan yang berfokus pada tujuan tertentu. Yang ditetapkan sebagai sample penelitian ini adalah atlet Bolavoli KTC Pakandangan Kab. Padang Pariaman yang berjumlah 12 orang. Instrumen dalam penelitian ini adalah dengan Mengukur keterampilan *Passing* bawah digunakan tes *Passing* bawah dengan teknik yang benar”. Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan rumus statistic teknik analisis “Uji t”.

C. HASIL

Hipotesis penelitian ini terdiri atas 3 buah hipotesis. Uji hipotesis menggunakan uji-t, yang dijelaskan sebagai berikut:

1. Hipotesis Pertama

Tabel 1. Uji-t Pre Test dan Post Test Metode Latihan *Passing* Bawah Perorangan

Variabel		N	t _{hitung}	t _{tabel}	Keterangan
Metode Latihan <i>Passing</i> bawah perorangan	Pre test	6	2,99	2,015	Signifikan
	Post test				

Berdasarkan pengambilan keputusan diatas maka $t_{hitung} > t_{tabel}$ ($2,99 > 2,015$). Dengan demikian dapat dikatakan bahwa terdapat pengaruh yang berarti dari metode latihan *Passing* bawah perorangan yang dilakukan terhadap Kemampuan *Passing* bawah atlet KTC Pakandangan Kabupaten Padang Pariaman.

2. Hipotesis Kedua

Tabel 2. Uji-t Pre Test dan Post Test Latihan *Passing* Bawah Berpasangan

Variabel		N	t _{hitung}	t _{tabel}	Keterangan
Metode Latihan <i>Passing</i> bawah perorangan	Pre test	6	4,56	2,015	Signifikan
	Post test				

Berdasarkan pengambilan keputusan diatas maka $t_{hitung} > t_{tabel}$ ($4,56 > 2,015$). Dengan demikian dapat dikatakan bahwa terdapat pengaruh yang berarti dari metode latihan *Passing* bawah berpasangan yang dilakukan terhadap Kemampuan *Passing* bawah KTC Pakandangan Kabupaten Padang Pariaman.

3. Hipotesis Ketiga

Tabel 3. Uji-t Data Post Test

Variabel		N	t _{hitung}	t _{tabel}	Keterangan
Metode Latihan <i>Passing</i> bawah perorangan	Post Test	6	3,13	2,015	Signifikan
Metode Latihan <i>Passing</i> bawah berpasangan					

Berdasarkan pengambilan keputusan diatas maka $t_{hitung} > t_{tabel}$ ($3,13 > 2,015$), dapat dikatakan bahwa terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan antara hasil metode latihan *Passing* bawah perorangan dan metode latihan *Passing* bawah berpasangan yang

dilakukan terhadap Kemampuan *Passing* bawah Bolavoli atlet Bolavoli KTC Pakandangan Kabupaten Padang Pariaman.

D. PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil temuan tersebut maka dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh metode latihan *Passing* bawah perorangan yang signifikan terhadap kemampuan *Passing* bawah. Bahwa latihan dengan menggunakan metode latihan perorangan dapat diterapkan dalam meningkatkan kemampuan *Passing* bawah. Untuk meraih prestasi terbaik, seorang perlu melalui suatu proses latihan yang panjang secara terprogram, sistematis, terarah dan berkesinambungan sesuai dengan olahraganya. Proses latihan merupakan rangkaian kegiatan fisik dan psikis (mental) yang dilakukan oleh atlet di bawah bimbingan pelatih untuk tujuan meningkatkan dan mempertahankan prestasi atlet. Jadi, dengan melakukan metode latihan bermain secara terprogram akan meningkatkan kemampuan *Passing* bawah.

Passing bawah bukanlah hanya sekedar memberikan bola kepada atlet yang lain, tetapi tujuan utamanya adalah memberikan bola secara lebih terarah. Jadi jelaslah bahwa *Passing* bawah adalah salah satu teknik yang penting dikuasai atlet, 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.

Dengan demikian jelaslah bahwa metode latihan *Passing* bawah perorangan yang diberikan dapat meningkatkan kemampuan *Passing* bawah atlet Bolavoli KTC Pakandangan Kabupaten Padang Pariaman dengan penerapan tidak terlepas dari *intensitas*, *volume*, dan *frekuensi* latihan. Apabila metode latihan perorangan ini tidak diberikan kepada atlet Bolavoli KTC Pakandangan Kabupaten Padang Pariaman, maka

kemampuan *Passing* bawah yang dimiliki tidak akan mengalami peningkatan apapun. Demikian juga sebaliknya, apabila *intensitas*, *volume* dan *frekuensi* metode latihan bermain ditingkatkan maka peningkatan kemampuan atlet *Passing* bawah atlet juga akan semakin baik.

Berdasarkan hasil perlakuan kelompok berpasangan yang diberikan selama 16 kali pertemuan terhadap 6 atlet Bolavoli KTC Pakandangan Kabupaten Padang Pariaman dengan menggunakan metode latihan *Passing* bawah berpasangan, maka diperoleh peningkatan terhadap *Passing* bawah atlet Bolavoli KTC Pakandangan Kabupaten Padang Pariaman yang di mana hasil perhitungan data *pre test* dan *post test* dengan menggunakan pendekatan statistik uji-t kelompok metode latihan *Passing* bawah berpasangan memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan *Passing* bawah atlet Bolavoli KTC Pakandangan Kabupaten Padang Pariaman.

Berdasarkan hasil temuan tersebut maka dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh metode latihan *Passing* bawah berpasangan yang signifikan terhadap kemampuan *Passing* bawah. Bahwa latihan dengan menggunakan metode latihan berpasangan dapat diterapkan dalam meningkatkan kemampuan *Passing* bawah.

Latihan yang terprogram dan kontiniu, semakin sering kita melakukan metode latihan *Passing* bawah berpasangan, 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 berpasangan yang diberikan dapat meningkatkan kemampuan *Passing* bawah atlet Bolavoli KTC Pakandangan Kabupaten Padang Pariaman dengan penerapan tidak terlepas dari *intensitas*, *volume*, dan *frekuensi* latihan. Apabila metode latihan berpasangan ini tidak diberikan kepada atlet Bolavoli KTC Pakandangan Kabupaten Padang Pariaman, maka kemampuan *Passing* bawah yang dimiliki tidak akan mengalami peningkatan apapun. Demikian juga sebaliknya, apabila *intensitas*, *volumen* dan *frekuensi* metode latihan bermain

ditingkatkan maka peningkatan kemampuan atlet *Passing* bawah atlet juga akan semakin baik.

Berdasarkan besarnya pengaruh masing-masing variabel bebas terhadap variabel terikat maka antara variabel metode latihan *Passing* bawah perorangan dan metode latihan *Passing* bawah berpasangan sama-sama memiliki pengaruh terhadap Kemampuan *Passing* bawah Bolavoli atlet Bolavoli KTC Pakandangan Kabupaten Padang Pariaman, hal ini dapat dilihat dari rata-rata peningkatan Kemampuan *Passing* bawah Bolavoli melalui data tes awal dan tes akhir.

Kedua metode latihan ini sama-sama dapat meningkatkan Kemampuan *Passing* bawah Bolavoli atlet KTC Pakandangan Kabupaten Padang Pariaman tapi diantara kedua metode latihan tersebut menurut peneliti dan sesuai dengan data dan kenyataan dilapangan bahwa metode latihan *Passing* bawah perorangan lebih berpengaruh dari pada metode latihan *Passing* bawah berpasangan terhadap Kemampuan *Passing* bawah Bolavoli, dimana pelatih yang menerapkan/ menggunakan metode latihan *Passing* bawah perorangan akan merasakan peningkatan *Passing* bawah dengan baik dan kesalahan yang dilakukan atlet dalam latihan dapat diperhatikan dengan seksama. Sedangkan atlet yang menggunakan metode latihan *Passing* bawah berpasangan atlet cenderung tidak menikmati proses latihan *Passing*. Akan tetapi dalam melakukan latihan untuk meningkatkan Kemampuan *Passing* bawah Bolavoli tidak lepas dari peranan atlet itu sendiri, karena atlet dituntut disiplin dalam melaksanakan program latihan agar tujuan latihan dapat diperoleh secara maksimal.

E. KESIMPULAN

Berdasarkan analisis data dan pembahasan, maka dapat dikemukakan kesimpulan bahwa:

1. Terdapatnya peningkatan secara nyata dari perlakuan yang diberikan dengan metode latihan perorangan terhadap kemampuan *Passing* bawah, dengan demikian terdapat pengaruh metode latihan *Passing* bawah perorangan terhadap Kemampuan *Passing* bawah secara signifikan terlihat dari hasil yang diperoleh $t_{hitung} = 2,99 > t_{tabel} = 2,015$ pada taraf signifikan $\alpha = 0,05$.
2. Terdapatnya peningkatan secara nyata dari perlakuan yang diberikan dengan metode latihan berpasangan terhadap kemampuan *Passing* bawah, dengan demikian terdapat

pengaruh metode latihan *Passing* bawah berpasangan terhadap Kemampuan *Passing* bawah secara signifikan terlihat dari hasil yang diperoleh $t_{hitung} = 4,56 > t_{tabel} = 2,015$ pada taraf signifikan $\alpha = 0,05$

3. Terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan antara metode latihan *Passing* bawah perorangan dengan *Passing* bawah berpasangan dengan $t_{hitung} = 3,13 > t_{tabel} = 2,015$ pada taraf signifikan $\alpha = 0,05$

DAFTAR RUJUKAN

Arikunto, Suharsimi. (2010). *Prosedur Penelitian*. Jakarta : PT. Rineka Cipta

Erianti. (2004). *tentang buku ajar bola voli*. FIK UNP.

Erianti. (2011). *tentang buku ajar bola voli*. FIK UNP.

Syafruddin. (2009). *Pengantar Ilmu Melatih*. Padang : FIK UNP Padang.