

PENGARUH LATIHAN *DRILL* DAN BERPASANGAN TERHADAP KETEPATAN *PASSING* BAWAH PADA BOLA VOLI PUTRI

Yulia Ratimiasih

Universitas PGRI Semarang
ratimiasihyulia@gmail.ac.id

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh Latihan *drill* dan berpasangan terhadap ketepatan *passing* bawah pada Bola Voli Putri Klub Ananta Kabupaten Semarang dan Latihan mana yang lebih berpengaruh. Metode penelitian yang digunakan adalah metode true eksperimen dengan menggunakan rancangan *two groups pretest-posttest design*. Pengambilan sampel menggunakan Teknik *purposive sampling* dengan ketentuan pemilihan yaitu berjenis kelamin perempuan, sudah latihan di klub Ananta minimal 1 tahun, aktif dan rutin Latihan, sudah mendapatkan materi *passing* bawah. Hasil penelitian menunjukkan dengan eksperimen I (kelompok *drill*) dengan rata-rata nilai pretest 27,33 dan rata-rata nilai posttest 32,50 dengan rata-rata peningkatan 5.17. Eksperimen II (kelompok berpasangan) dengan rata-rata nilai pretest 28,33 dan rata-rata nilai posttest 36,33 dengan rata-rata peningkatan 8. Simpulan, bahwa ada pengaruh Latihan *drill* dan berpasangan akan tetapi latihan berpasangan lebih berpengaruh terhadap ketepatan *passing* bawah pada atlet bola voli putri klub Ananta Kabupaten Semarang.

Kata Kunci: Bola Voli, Latihan Berpasangan, Latihan *Drill*, *Passing* Bawah

ABSTRACT

This study aims to determine the effect of drill and pair drills on the accuracy of under passing in the Ananta Club Women's Volleyball, Semarang Regency, and which exercise is more influential. The research method used is the accurate experimental method using a two groups pretest-posttest design. Sampling using a purposive side technique with the selection provisions, namely female, has been practicing at the Ananta club for at least one year, active and routinely exercising, has received down-passing material. The results showed that experiment I (drill group) with an average pretest score of 27.33 and an average posttest score of 32.50 with an average increase of 5.17. Experiment II (paired group) with an average pretest value of 28.33 and an average posttest value of 36.33 with an average increase of 8. The conclusion is that there is an effect of drill and pair training but paired training has more impact on the passing down in athletes women's volleyball club Ananta Semarang Regency.

Keywords: Volleyball, Pair Practice, Drill Practice, Bottom Passing

PENDAHULUAN

Pembinaan dan pengembangan olahraga adalah salah satu butir penting dalam berjalannya olahraga di suatu negara. Pemerintah yang berperan dalam pembuat

kebijakan telah mengatur sedemikian rupa bagi keberlangsungan keolahragaan melalui UU No. 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional. Realisasi pembinaan dan pengembangan di tingkat nasional sudah banyak dilakukan. Banyak program-program diciptakan untuk menunjang proses pengenalan sampai penyediaan fasilitas bagi seluruh bagian olahraga dari olahraga prestasi, olahraga pendidikan dan olahraga rekreasi (. Pemerintah membentuk organisasi induk tingkat pusat. KONI (Komite Olahraga Nasional Indonesia) dan KOI (Komite Olimpiade Indonesia) yang kemudian mengurus seluruh urusan mulai dari pembinaan, pembuatan pemusatan latihan, sampai pengadaan kejuaraan yang berskala nasional maupun internasional.

Dalam pembinaan prestasi khususnya bola voli merupakan cabang olahraga yang tidak asing lagi dimasyarakat dan banyak penggemarnya baik dikalangan bawah sampai atas. Perkembangan permainan bola voli di Indonesia nampak maju dengan pesat sejak persiapan menghadapi Asian Game dan Ganefo I di Jakarta. Hal ini terbukti dari banyaknya klub-klub bola voli dari kota besar sampai ke pelosok desa yang terpencil (Nurifansyah, 2005).

Pengembangan kualitas permainan bola voli mengacu pada tingkat penguasaan teknik dasar yaitu servis, *passing*, block dan smash (Nuril, 2007). Dari berbagai ragam teknik dasar permainan bola voli salah satu yang harus dikuasai adalah teknik dasar *passing*. *Passing* dibedakan menjadi dua yaitu *passing* atas dan *passing* bawah. *Passing* bawah digunakan oleh pemain untuk mengumpan bola kepada teman satu regu dalam taktik pertahanan atau penyerangan (Reynaud, 2011). Dalam taktik penyerangan, *passing* bawah yang baik dapat memberikan umpan kepada pengumpan/*set upper* yang selanjutnya dilakukan seranga oleh penyerang.

Selain harus menguasai teknik dasar bola voli, untuk mencapai prestasi dalam suatu cabang olahraga, setiap individu harus memiliki kondisi fisik yang baik. Dengan memiliki kondisi fisik yang baik maka seseorang akan lebih mudah mencapai prestasi maksimal (Bafirman, & Wahyuri, 2019). Perkembangan prestasi saat ini sudah begitu baik terlihat klub-klub yang ada di perdesaan khususnya di klub Ananta, sudah berjalan dengan baik. Terbukti bahwa banyak atlet dari klub Ananta yang mendapat juara nasional, baik secara individu mewakili daerah maupun secara kelompok mewakili klub. Ananta adalah salah satu klub bola voli putri yang ada di kabupaten Semarang, beralamat di desa Tlogo Kecamatan Tuntang Kab.Semarang.

Dari hasil wawancara yang dilakukan peneliti dengan pelatih klub Ananta oleh Bapak Sutrisno mengatakan bahwa dari beberapa pertandingan yang hadapi beberapa kali, klub Ananta mengalami kekalahan yang sangat tipis di karenakan kesalahan *passing* bawah yang dilakukan oleh atlet pada saat pertahanan. Sehingga tidak bisa menghasilkan serangan yang baik dan mengakibatkan dapat serangan dari lawan point untuk lawan. Untuk meningkatkan ketepatan Teknik dasar *passing* bawah perlu adanya metode Latihan yang tepat, maka peneliti akan meneliti dengan judul Pengaruh Latihan *drill* dan Berpasangan terhadap ketepatan *passing* bawah pada Bola Voli Putri Klub Ananta Kabupaten Semarang.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian kuantitatif, yaitu penelitian yang menggunakan angka, mulai dari pengumpulan data, penafsiran dari data tersebut, serta penampilan dari hasilnya. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode true eksperimen dengan menggunakan rancangan *two groups pretest-posttest design*. Populasi dalam penelitian ini adalah atlet putri klub Ananta Kabupaten Semarang. Pengambilan sampel menggunakan Teknik *purposive sampling* dengan ketentuan pemilihan yaitu berjenis kelamin perempuan, Sudah Latihan di klub Ananta minimal 1 tahun, aktif dan rutin Latihan, sudah mendapatkan materi *passing* bawah. Dengan jumlah sampel 12 atlet, dibagi dua kelompok. Yaitu kelompok *drill* dan kelompok berpasangan.

Instrumen penelitian menggunakan dari *Brumbach Forearms pass wall-volley test*, yaitu melaksanakan tes dengan cara memantulkan bola ke sasaran tembok selama 1 menit, validitas yang sudah diketahui yaitu 0,80 dan reliabilitas 0,896. Setiap testi melakukan tiga kali percobaan dengan melakukan *passing* bawah dipantulkan ke tembok sebanyak-banyaknya dalam waktu 1 menit dan akan dihitung jika bola menyentuh garis yang sudah di tentukan. skor akhir adalah merata dari dua kali percobaan terbaik.

Analisis data merupakan bagian yang terpenting dalam sebuah penelitian karena dengan adanya analisis data hipotesis bisa diuji kebenarannya dan selanjutnya ditarik kesimpulan. Jika semua data terkumpul, langkah selanjutnya adalah menganalisis data, teknik analisis data yang digunakan untuk menjawab permasalahan penelitian yang dirumuskan. Sebelum melakukan uji hipotesis peneliti melakukan uji persyaratan yang terdiri dari uji normalitas dan uji homogenitas dengan menggunakan SPSS versi 16.

HASIL PENELITIAN

Setelah melakukan penelitian didapatkan hasil penelitian. Rangkuman data hasil *pre-test* dan *post-test* ketepatan *passing* bawah bola voli putri Klub Ananta Kabupaten Semarang sebagai berikut:

Tabel 1
Hasil deskripsi variabel data latihan *drill* dan *Berpasangan passing* bawah

Variabel penelitian	N	Minimum	Maksimum	Mean	Standar Deviasi
Pre-test eksperimen I (<i>drill</i>)	6	17	30	27,33	5,502
Pre-test eksperimen II (Berpasangan)	6	21	30	28,33	3,933
Pos-test eksperimen I (<i>drill</i>)	6	24	39	32,50	6,979
Post-test eksperimen II (Berpasangan)	6	32	40	36,33	4,412

Sumber: Hasil Penelitian

Berdasarkan tabel di atas menunjukkan bahwa mean (rata-rata) hasil pre-test

kelompok eksperimen I sebelum diberikan perlakuan latihan *drill passing* bawah adalah 27,33 dengan standar deviasi 5,502 hasil terendah adalah 17 dan hasil tertinggi adalah 30. Sementara mean (rata-rata) hasil post-test kelompok eksperimen I setelah diberikan perlakuan latihan *drill passing* bawah adalah 32,50 dengan standar deviasi 6,979 hasil terendah adalah 24 dan hasil tertinggi 39.

Sedangkan mean (rata-rata) hasil pre-test kelompok eksperimen II sebelum diberikan perlakuan latihan *passing* bawah berpasangan adalah 28,33 dengan standar deviasi 3,933 hasil terendah adalah 21 dan hasil tertinggi adalah 30. Sementara mean (rata-rata) hasil post-test kelompok eksperimen II setelah diberikan perlakuan latihan *passing* bawah berpasangan adalah 36,33 dengan standar deviasi 4,412 hasil terendah adalah 32 dan hasil tertinggi adalah 40.

Analisis peningkatan hasil *passing* bawah dilakukan untuk mengetahui manakah yang lebih baik antara Latihan *drill* dan Berpasangan terhadap ketepatan *passing* bawah atlet bola voli putri Klub Ananta. Hasil perhitungan peningkatan *passing* bawah.

Tabel 2
Rata-rata Hasil eksperimen I dan eksperimen II *Passing* Bawah

Data	N	Rata-rata <i>Pre-Test</i>	Rata-rata <i>post-test</i>	Rata-Rata Peningkatan
Eksperimen I	6	27,33	32,50	5,17
Eksperimen II	6	28,33	36,33	8

Sumber : Hasil Penelitian

Dari table diatas dapat dilihat bahwa rata-rata peningkatan eksperimen I (Latihan *drill*) 5,17 dan rata-rata peningkatan eksperimen II (Latihan berpasangan) 8. Hasil perhitungan statistik menunjukkan ada perbedaan antara latihan *drill* dan berpasangan terhadap ketepatan *passing* bawah pada atlet bola voli putri Klub Ananta Kab. Semarang. Dimana latihan *passing* bawah berpasangan lebih baik atau lebih berpengaruh terhadap ketepatan *passing* bawah pada atlet bola voli putri Klub Ananta Kab. Semarang.

PEMBAHASAN

Passing bawah merupakan teknik dasar bola voli yang sangat tepat untuk menahan serangan-serangan smash yang keras dan cepat dari lawan. Oleh karena itu pemain yang berperan sebagai defender atau libero adalah pemain-pemain yang memang menguasai *passing* bawah dengan sangat baik dan tidak hanya libero seluruh pemain harus mempunyai Teknik *passing* bawah yang baik. *Passing* bawah yang baik bukan hanya dapat menahan bola serangan lawan jatuh ke area lapangan permainan akan tetapi juga mampu mengarahkan atau mengumpan bola dengan baik ke teman tim (umumnya *toser/ set-upper*) sehingga dapat menyusun serangan balik yang lebih baik..

Dari hasil penelitian menunjukkan adanya pengaruh antara Latihan *drill* dan berpasangan pada ketepatan *passing* bawah dalam permainan bola voli klub Ananta Kabupaten Semarang. Dalam penelitian yang dilakukan diantara kedua Latihan tersebut diketahui bahawa Latihan *passing* bawah berpasangan lebih baik dibandingkan dengan Latihan *drill*. Latihan *passing* bawah berpasangan lebih efektif untuk meningkatkan

ketepatan saat memberikan umpan dengan melihat adanya sasaran yang akan dituju/target. Hal serupa juga dijumpai pada penelitian oleh Murti (2015) bahwa dengan adanya latihan *passing* bawah berpasangan, berpengaruh terhadap ketepatan *passing* bawah dalam bermain bola voli. Selain itu, penelitian oleh Santoso (2011) menyatakan bahwa latihan *drill* juga mempengaruhi peningkatan kemampuan *passing* bawah.

Hasil penghitungan statistik menunjukkan bahwa rata-rata peningkatan dari *passing* bawah berpasangan $8 > 5,17$ *drill passing* bawah dengan data tersebut dapat disimpulkan bahwa Latihan Berpasangan lebih berpengaruh terhadap ketepatan *passing* bawah bola voli dibandingkan dengan Latihan *drill* pada atlet putri klub Ananta Kabupaten Semarang. Menurut Erwin *et al.* (2019) terdapat efektifitas perbedaan pengaruh yang mana latihan *passing* bawah berpasangan lebih efektif dari pada hasil *passing* bawah metode *drill*.

SIMPULAN

Ada pengaruh latihan *drill* dan berpasangan akan tetapi latihan berpasangan lebih berpengaruh terhadap ketepatan *passing* bawah daripada menggunakan latihan *drill* pada atlet bola voli putri klub Ananta Kabupaten Semarang.

DAFTAR PUSTAKA

- Bafirman, H. B., & Wahyuri, A. S. (2019). *Pembentukan Kondisi Fisik*. Depok: Rajawali Pers
- Erwin, E., Hari A. R., & Rahmad S. (2019). Pengaruh Latihan Teknik Passing Bawah Berpasangan dan Metode Drill terhadap Hasil Passing Bawah dalam Permainan Bola Voli pada Klub Citra FC Perjuangan Kabupaten Meranti. *Jurnal Online Mahasiswa: Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi*, 1(1), 1-9. <https://stkipmeranti.ac.id/ejournal.stkipmeranti.ac.id/index.php/pjkr/article/view/38>
- Murti, A. N. (2015). Pengaruh Latihan Passing Bawah dengan Dinding dan Berpasangan terhadap Ketepatan Passing Bawah dalam Permainan Bola Voli (Eksperiment terhadap Klub Bola Voli Putri IVOKAS Kabupaten Semarang). *Skripsi*. Universitas Negeri Semarang. Semarang
- Nurifansyah, M. (2005). Pengaruh Metode Latihan Pass Atas Langsung dan Tidak Langsung terhadap Kemampuan Pass Atas dalam Permainan Bola Voli pada Siswa Putra Ekstra Kurikuler Bola Voli SMA Negeri 1 Sukorejo Kabupaten Kendal Tahun 2005/2006. *Skripsi*. Universitas Negeri Semarang. Semarang
- Nuril, A. (2007). *Panduan Olahraga Bolavoli*. Solo: Era Pustaka Utama
- Reynaud, C. (2011). *Coaching Volleyball Technical and Tactical Skill*. Canada: Human Kinetics
- Santoso, J. S. (2011). *Pengaruh Metode Latihan Drill terhadap Peningkatan Kemampuan Passing Bawah Peserta Ekstrakurikuler Bola Voli Putri SMP Negeri 4 Gamping Sleman*. Yogyakarta: UNY
- Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 3 Tahun 2005 *Sistem Keolahragaan Nasional* Lembaran Negara Republik Indonesia. Tahun 2005 Nomor 89. Jakarta