

## PENGARUH METODE LATIHAN *BALL FEELING* DAN *WALL PASS* TERHADAP AKURASI *PASSING BAWAH* ATLET BOLA VOLI DI KLUB TARUNA MERAH PUTIH SEMARANG

Agung Tri Sabdono

email: [Agungismylove@gmail.com](mailto:Agungismylove@gmail.com)

Universitas PGRI Semarang

### Abstract

*The mastery of the basic techniques of volleyball under passing in female athletes of the Taruna Merah Putih Semarang club in 2021 is still relatively low, this study formulates the problem using ball feeling and wall pass training methods to improve the accuracy of volleyball under passing accuracy, so this study aims to determine how much the increase will be. Underpass ability through training using the ball feeling and wall pass training method then comparing the two exercises which is better. This type of research is quantitative. The design used in this research is Quasi Experimental Design with the type of nonequivalent control group design and the research sample uses the total sample with separator sampling using the ordinal pairing technique. The sample in this study were 18 athletes of the Taruna Merah Putih Semarang club, aged 13-14 years, and the data were collected using tests from the AAHPER Volley Ball Test Norms. The results showed that the average ball feeling exercise was 75.56 before exercise and after training the average increased to 86.67. And for the average wall pass exercise, that is, before practice 76.11 and after training the average increase to 88.33. The conclusions in this study are: 1) there is an effect of the under-ball feeling training method on the accuracy of under-passing in volleyball. 2) there is an effect of the wall pass underpass training method on the accuracy of under passing in volleyball. 3) The wall pass underpass training method has more effect on the accuracy of under passing in volleyball because the wall pass training method for athletes in passing under the ball is more stable.*

**Keywords:** Lower Passing, Volleyball, Ball Feeling, Wall Pass



### Abstrak

Penguasaan teknik dasar *passing* bawah bola voli pada atlet perempuan klub Taruna Merah Putih Semarang Tahun 2021 masih tergolong rendah, penelitian ini merumuskan masalah menggunakan metode latihan *ball feeling* dan *wallpass* untuk meningkatkan kemampuan akurasi *passing* bawah bola voli, sehingga penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa besar peningkatan kemampuan *passing* bawah melalui latihan menggunakan metode latihan *ball feeling* dan *wall pass* kemudian membandingkan dari kedua latihan tersebut mana yang lebih baik. Jenis penelitian ini adalah kuantitatif. Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Quasi Eksperimental Design* dengan tipe *nonequivalent control group design* dan sampel penelitian menggunakan sampel total dengan pemisah pengambilan sampel menggunakan teknik *ordinal pairing*. Sampel dalam penelitian ini yaitu atlet perempuan klub Taruna Merah Putih Semarang umur 13-14 tahun yang berjumlah 18 atlet, Pengambilan data menggunakan tes dari *AAHPER Volley Ball Test Norms*. Hasil penelitian menunjukkan yang diperoleh dari penelitian ini yaitu rata-rata latihan *ball feeling* yaitu sebelum latihan 75,56 dan sesudah latihan rata-rata meningkat menjadi 86,67. Dan untuk rata-rata latihan *wall pass* yaitu sebelum latihan 76,11 dan setelah latihan rata-rata meningkat menjadi 88,33. Kesimpulan dalam penelitian ini adalah: 1) ada pengaruh metode latihan *passing* bawah *ball feeling* terhadap akurasi *passing* bawah dalam permainan bola voli. 2) ada pengaruh metode latihan *passing* bawah *wall pass* terhadap akurasi *passing* bawah dalam permainan bola voli. 3) Metode latihan *passing* bawah *wall pass* lebih berpengaruh terhadap akurasi *passing* bawah dalam permainan bola voli dikarenakan metode latihan *wall pass* pada atlet dalam melakukan *passing* bawah pantulan bola lebih stabil.

**Kata kunci:** *Passing Bawah, Bola Voli, Ball Feeling, Wall Pass*

## PENDAHULUAN

*Passing* bawah merupakan cara yang paling efektif untuk menerima bola dari serangan lawan untuk bertahan dari serangan dari lawan dan untuk menyusun strategi. Tingkat kerapatan bertahan dalam serangan lawan dalam permainan bola voli sangat di pengaruhi oleh bertahan *passing* bawah. Keseluruhan dari atlet putri pemula bola voli di Klub Taruna Merah Putih Semarang belum menguasai teknik *passing* bawah dengan baik. Metode latihan *passing* bawah di Klub Taruna Merah Putih Semarang monoton sehingga perlu adanya variasi latihan.

Rumusan masalah dalam penelitian ini yaitu 1) apakah ada pengaruh metode latihan *ball feeling* terhadap akurasi *passing* bawah atlet bola voli di Klub Taruna Merah Putih Semarang 2) Apakah ada pengaruh metode latihan *wall pass* terhadap akurasi *passing* bawah atlet bola voli di Klub Taruna Merah Putih Semarang 3) Latihan mana yang baik untuk akurasi *passing* bawah antara latihan *ball feeling* dan *wallpass* pada atlet bola voli di Klub Taruna Merah Putih Semarang.

Olahraga ialah suatu kedudukan yang sangat berarti dalam kehidupan serta badan. Dalam kehidupan modern dikala ini manusia tidak bisa di pisahkan dari aktivitas berolahraga, baik buat tingkatan prestasi ataupun kebutuhan dalam melindungi keadaan badan supaya senantiasa sehat. Dengan berolahraga bisa membentuk manusia yang sehat jasmani serta rohani dan memiliki sifat disiplin serta kesimpulannya hendak tercipta manusia yang bermutu Banyak tipe berolahraga yang bisa dicoba oleh warga buat melindungi keadaan badan dalam keadaan sehat. Berbagai tipe bisa dicoba semacam jalan kaki, *jogging*, lari, basket, voli, badminton serta masih banyak lagi. Salah satu cabang berolahraga yang digemari digolongan warga dikala ini antara lainnya ialah cabang berolahraga bola voli, sebab berolahraga ini bisa dilakukan oleh seluruh golongan, baik pria ataupun wanita.

Bola voli ialah permainan yang dimainkan oleh 2 regu, yang tiap- tiap regu berjumlah 6 pemain. Tiap pemain mempunyai ketrampilan spesial ialah selaku pemukul, pengumpan, serta *libero*. Permainan bola voli dimainkan satu bola yang dipantulkan dari satu pemain ke pemain lain dengan metode *passing* yang diakhiri dengan pukulan *smash* pada regu lawan, serta buat regu dipisahkan oleh ketinggian tertentu. Sebagian ketrampilan dasar yang diperlukan permainan bola voli merupakan *smash*, *servis*, serta hadang (*block*) ( Hidayatullah, 2017: 4).

Dari keempat teknik dasar diatas *passing* merupakan salah satu teknik yang penting dan utama dalam melakukan permainan bola voli. Bagi para pemula selain *servis*, *passing* yang sangat mendasar untuk menentukan jalan-nya permainan bola voli, oleh karena itu untuk pelatihan *passing* bawah pada di klub harus diberikan dan diasah dengan baik pada saat awal melakukan pelatihan permainan bola voli.

*Passing* dasar ialah metode pada permainan bola voli yang sangat mendasar, *passing* dasar digunakan selaku langkah awal buat menyusun pola serangan kepada tim lawan. *Passing* dasar dicoba dengan metode memukul bola dari bawah dengan perkenaan pada lengan. Menurut Rahmani ( 2014: 115) merupakan memukul bola dari arah bawah, dengan sesi gerakan diawali dari posisi badan yang sedikit diturunkan, lutut agak ditekuk, serta posisi kedua tangan dirapatkan. Pada dikala memukul bola, tenaga yang di keluarkan bisa disesuaikan dengan kebutuhan.

Banyak sekali terdapat klub bola voli di Kota Semarang antara lainnya ada Taruna Merah Putih Semarang, Mitra Kencana Semarang, Talenta Semarang, Tugu Muda Semarang, Ivoba Semarang dan lain lain. Berbagai klub bola voli di Semarang yang beradu strategi untuk mendapatkan kemenangan. Salah satunya bola voli di Klub Taruna Merah Putih Semarang yang sudah cukup lama didirikan sejak 2010, sebuah klub yang berlokasi di Jalan Klipang, Sendangmulyo, Kec.Tembalang, Kota Semarang, Jawa Tengah 50272.

Klub Taruna Merah Putih banyak menghasilkan bibit-bibit pemain yang baik, namun setelah peneliti mewawancarai pelatih atlet bola voli putri di Klub Taruna Merah Putih Semarang, apakah yang menjadi kekurangan pada atlet bola voli putri di Klub Taruna Merah Putih Semarang, yaitu masih terdapat kekurangan akurasi *passing* bawah pada atlet putri pada saat melakukan *reseave* yaitu saat melakukan menerima bola dengan menggunakan *passing* bawah, dan setelah peneliti melakukan

sebuah uji tes *passing* bawah ternyata benar masih terdapat banyak atlet putri umur 13 dan 14 yang masih kurang menguasai akurasi *passing* bawah.

Berdasarkan pada saat melakukan uji *pretest passing* bawah dari 18 atlet bola voli putri umur 13 dan 14 di Klub Taruna Merah Putih Semarang, saat melakukan tes akurasi *passing* bawah dalam 20 kali percobaan. Terdapat 4 atlet yang hanya bisa melampaui skor diatas 10, dan 14 atlet lain-nya hanya bisa melakukan akurasi *passing* bawah dengan skor 10 ke-bawah dalam 20 kali percobaan. Maka dapat di simpulkan bahwa atlet bola voli putri di Klub Taruna Merah Putih Semarang umur 13 dan 14 masih terdapat kekurangan dalam melakukan akurasi *passing* bawah.

Dari permasalahan di atas hasil wawancara dan pengamatan uji tes langsung memberikan dorongan bagi peneliti untuk mengadakan penelitian dengan judul “PENGARUH METODE LATIHAN *BALL FEELING* DAN *WALL PASS* TERHADAP AKURASI *PASSING* BAWAH ATLET BOLA VOLI DI KLUB TARUNA MERAH PUTIH SEMARANG”.

#### **METODE PENELITIAN**

Desain penelitian yang digunakan merupakan metode eksperimen. metode eksperimen tercantum dalam metode kuantitatif. Menurut Sugiyono (2019: 16) metode kuantitatif bisa dimaksud selaku metode penelitian yang berlandaskan pada filsafat positivism, digunakan buat mempelajari pada populasi ataupun sampel tertentu, pengumpulan informasi menggunakan instrument penelitian, analisis informasi bersifat kuantitatif ataupun statistik, dengan tujuan buat menguji hipotesis yang sudah ditetapkan. Sehingga banyak yang berkata kalau metode kuantitatif cenderung berhubungan dengan angka.

Desain penelitian ini adalah *quasi experimental design* dengan tipe *nonequivalent control group design*. Berdasarkan desain tersebut Langkah pertama yang harus dilakukan adalah memberikan tes awal (*pretest*) ke semua sampel total. Langkah kedua yaitu dengan membagi kedua kelompok eksperimen 1 dan 2 dengan cara *ordinal pairing*. Kemudian kedua kelompok tersebut diberikan perlakuan yang berbeda yaitu kelompok eksperimen 1 metode latihan *ball feeling* dan kelompok eksperimen 2 dengan diberikan perlakuan metode latihan *wall pass*. Setelah itu kedua kelompok eksperimen diberikan tes akhir (*posttest*) yang sama.

Menurut Sugiyono (2019: 67) variabel penelitian ialah sesuatu atribut ataupun sifat ataupun nilai dari orang, objek ataupun aktivitas yang memiliki variasi tertentu yang ditetapkan oleh peneliti buat dipelajari serta setelah itu ditarik kesimpulannya. Dalam penelitian ini peneliti menggunakan dua variabel yang terdiri dari variabel bebas dan variabel terikat.

1. Variabel bebas

Variabel bebas ialah variabel yang mempengaruhi ataupun yang jadi sebab perubahan terhadap variabel terikat. Variabel bebas ataupun variabel X dalam penelitian ini adalah:

- a. Pengaruh metode latihan *ball feeling*
- b. *Wall pass*

2. Variabel terikat

Sedangkan variabel terikat ialah yang dipengaruhi ataupun menjadi akibat, sebab terdapatnya variabel bebas. Variabel terikat dalam penelitian ini merupakan hasil akurasi *passing* bawah.

Adanya peningkatan *passing* bawah dengan menggunakan metode latihan *ball feeling* dan *wallpass*.

Metode pengumpulan data ialah langkah yang sangat utama dalam melaksanakan penelitian, sebab tujuan penelitian merupakan memperoleh data. Tanpa mengenali metode pengumpulan data, maka penelitian tidak hendak memperoleh informasi yang penuh standar data yang diterapkan (Sugiyono, 2019: 296). Dalam penelitian ini peneliti memakai metode tes.

Dari pengertian tersebut diatas bisa disimpulkan bahwa metode pengumpulan data merupakan perlengkapan yang digunakan oleh peneliti buat mengumpulkan data yang berkaitan dengan permasalahan peneliti. Instrumen yang baik harus penuh 2 prasyarat penting ialah validitas serta reliabilitas. Validitas merupakan ukuran yang menyatakan ketepatan tujuan tes (alat ukur) serta penuh persyaratan pembuatan tes. Validitas uji membuktikan derajat kesesuaian antara tes serta atribut yang hendak diukur (Ismaryati, Sarwono, & Muhyi, 2018: 14).

Pada penelitian ini metode analisis data yang digunakan merupakan metode analisis statistik memakai uji- t dengan dorongan analisis statistik SPSS. Analisis data bertujuan buat mengetahui jawaban permasalahan dalam penelitian. Saat sebelum diadakan pengujian dalam uji-t perlu

dilakukan uji prasyarat terlebih dulu. Uji prasyarat dimaksudkan buat mengetahui apakah terdapat data yang dianalisis memenuhi persyaratan buat dilakukan analisis data serta pengujian hipotesis, setelah seluruh uji prasyarat terpenuhi, langkah selanjutnya merupakan menganalisis dengan uji-t. Uji-t untuk mengetahui ada ataupun tidaknya kenaikan kemampuan *passing* bawah atlet bola voli sesudah diberikan perlakuan.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian yang ditunjukkan pada pemain klub bola voli Taruna Merah Putih Semarang terkait dengan tes ketepatan akurasi *passing* bawah. Adapaun data *pretest* dari kelompok 1 yaitu latihan *passing* bawah dengan *ball feeling* sebelum diberi perlakuan atau *treatment* sebagai berikut :

Tabel 4. 1 Data *Pretest Ball Feeling*

| No | Kategori        | Hasil |
|----|-----------------|-------|
| 1  | <i>Mean</i>     | 75,56 |
| 2  | <i>Range</i>    | 45    |
| 3  | Sum             | 680   |
| 4  | Skor <i>max</i> | 90    |
| 5  | Skor <i>min</i> | 45    |
| 6  | Standar deviasi | 13,5  |

Sumber : Hasil Analisis Data (2021)

Dari hasil perhitungan analisis data diperoleh data *pretest* akurasi ketepatan *passing* bawah.dengan latihan *ball feeling* pemain klub bola voli Taruna Merah Putih Semarang diperoleh nilai *mean* atau rata-rata 75,56, nilai *range* 45, nilai sum atau jumlah 680, skor maksimal 90, skor minimal 45 dan nilai simpangan baku (*std.deviasi*) 13,5. Sesudah data *pretest* di peroleh selanjutnya dilakukan *treatment* dengan latihan *ball feeling*. Hasil yang diambil merupakan hasil terbaik yang di peroleh pemain saat *pretest* maupun *posttest*. Setelah *treatment* selesai dilakukan maka selanjutnya dilakukan *posttest* untuk mengetahui apakah ada pengaruh latihan *ball feeling* terhadap peningkatan ketepatan akurasi *passing* bawah pemain klub bola voli Taruna Merah Putih Semarang. Adapaun data *posttest* setelah diberi perlakuan atau *treatment* sebagai berikut :

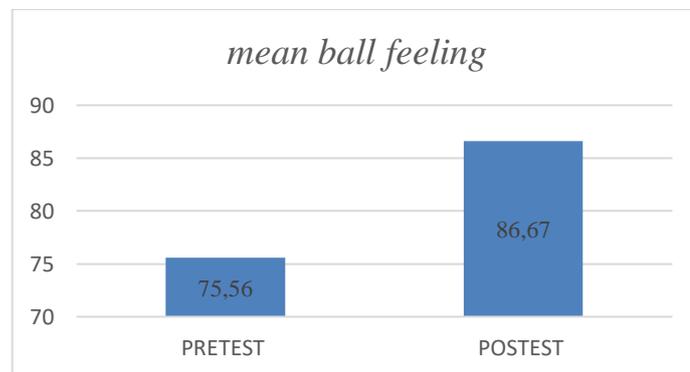
Tabel 4. 2 Data *Posttest Ball Feeling*

| No | Kategori     | Hasil |
|----|--------------|-------|
| 1  | <i>Mean</i>  | 86,67 |
| 2  | <i>Range</i> | 20    |

|   |                 |      |
|---|-----------------|------|
| 3 | Sum             | 780  |
| 4 | Skor <i>max</i> | 95   |
| 5 | Skor <i>min</i> | 75   |
| 6 | Standar deviasi | 6,12 |

Sumber : Hasil Analisis Data (2021)

Dari hasil perhitungan analisis data diperoleh data *posttest* akurasi ketepatan *passing* bawah dengan latihan *ball feeling* pemain klub bola voli Taruna Merah Putih Semarang diperoleh nilai *mean* atau rata-rata 86,67 nilai *range* 20, nilai sum atau jumlah 780, skor maksimal 95, skor minimal 75 dan nilai simpangan baku (*std.deviasi*) 6,12. Berdasarkan tabel diatas dan hasil pembahasan data perhitungan data *pretest* dan *posttest* ketepatan akurasi *passing* bawah dengan latihan *ball feeling* pemain klub bola voli Taruna Merah Putih Semarang diatas maka dapat disajikan ilustrasi gambar berbentuk diagram batang sebagai berikut:



Gambar 4. 1 Diagram Batang Ball Feeling

Sumber : Hasil Analisis Data (2021)

#### Latihan *Passing* Bawah Dengan *Wall Pass*

Penelitian yang ditunjukkan pada pemain klub bola voli Taruna Merah Putih Semarang terkait dengan tes ketepatan akurasi *passing* bawah. Adapaun data *pretest* dari kelompok 2 yaitu latihan *passing* bawah dengan *wall pass* sebelum diberi perlakuan atau *treatmen* sebagai berikut :

Tabel 4. 3 Data *Pretest Wall Pass*

| No | Kategori        | Hasil |
|----|-----------------|-------|
| 1  | <i>Mean</i>     | 76,11 |
| 2  | <i>Range</i>    | 35    |
| 3  | Sum             | 685   |
| 4  | Skor <i>max</i> | 90    |
| 5  | Skor <i>min</i> | 55    |
| 6  | Standar deviasi | 12,1  |

Sumber : Hasil Analisis Data (2021)

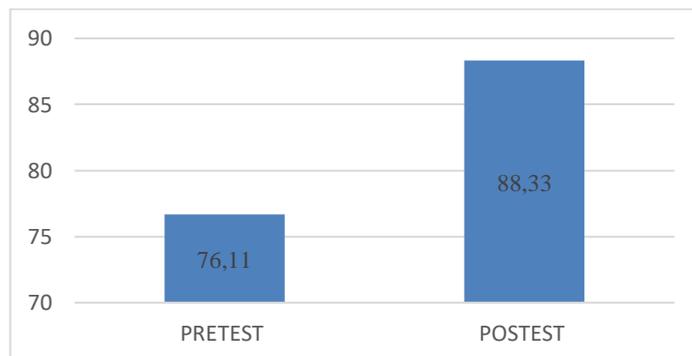
Dari hasil perhitungan analisis data diperoleh data *pretest* akurasi ketepatan *passing* bawah.dengan latihan *wall pass* pemain klub bola voli Taruna Merah Putih Semarang diperoleh nilai *mean* atau rata-rata 76,11 nilai *range* 35, nilai sum 685, skor maksimal 90, skor minimal 55 dan nilai simpangan baku (*std.deviasi*) 12,1. Sesudah data *pretest* di peroleh selanjutnya dilakukan *treatment* dengan latihan *wall pass*. Hasil yang diambil merupakan hasil terbaik yang di peroleh pemain saat *pretest* maupun *posttest*. Setelah *treatment* selesai dilakukan maka selanjutnya dilakukan *posttest* untuk mengetahui apakah ada pengaruh latihan *wall pass* terhadap peningkatan ketepatan akurasi *passing* bawah pemain klub bola voli Taruna Merah Putih Semarang. Adapaun data *posttest* setelah diberi perlakuan atau *treatment* sebagai berikut :

Tabel 4. 4 Data *Posttest Wall Pass*

| No | Kategori        | Hasil |
|----|-----------------|-------|
| 1  | <i>Mean</i>     | 88,33 |
| 2  | <i>Range</i>    | 15    |
| 3  | Sum             | 795   |
| 4  | Skor <i>max</i> | 95    |
| 5  | Skor <i>min</i> | 80    |
| 6  | Standar deviasi | 5,0   |

Sumber : Hasil Analisis Data (2021)

Dari hasil perhitungan analisis data diperoleh data *posttest* akurasi ketepatan *passing* bawah dengan latihan *wall pass* pemain klub bola voli Taruna Merah Putih Semarang diperoleh nilai *mean* atau rata-rata 88,33 nilai *range* 15, nilai sum 795, skor maksimal 95, skor minimal 80 dan nilai simpangan baku (*std.deviasi*) 5,0. Berikut hasil perhitungan analisis disajikan dalam ilustrasi gambar berbentuk diagram batang, sebagai berikut:



Gambar 4. 2 Diagram Batang *Wall Pass*

Sumber : Hasil Analisis Data (2021)

Latihan *wall pass* lebih baik diterapkan pada atlet putri klub Taruna Merah Putih Semarang dikarenakan atlet menunggu bola memantul terlebih dahulu jadi atlet dapat menemukan posisi akurasi tangan yang cocok atau sesuai dengan sentuhan tangan, jadi atlet dapat memperkirakan bola saat di *passing* mau diarahkan sebelah mana dan atlet lebih berpartisipasi dikarenakan terdapat pantulan terlebih dahulu dan pantulan bola untuk metode latihan *wall pass* pantulan bola lebih stabil dan latihan *wall pass* mengandung unsur gerakan koordinasi kaki dengan pantulan bola.

### **SIMPULAN DAN SARAN**

Bedasarkan hasil penelitian dan paparan pembahasan mengenai pengaruh latihan *ball feeling* dan latihan *wall pass* terhadap hasil akurasi ketepatan *passing* bawah pemain klub bola voli Taruna Merah Putih Semarang.

1. Terdapat peningkatan setelah diberikan latihan *ball feeling* pada kelompok eksperimen I terhadap hasil akurasi ketepatan *passing* bawah pemain klub bola voli Taruna Merah Putih Semarang mean sebelum latihan 75,56 dan sesudah latihan 86,67.
2. Terdapat peningkatan setelah diberikan latihan *wall pass* pada kelompok eksperimen II terhadap hasil akurasi ketepatan *passing* bawah pemain klub bola voli Taruna Merah Putih Semarang mean sebelum latihan 76,11 dan sesudah latihan 88,33.
3. Metode latihan *wall pass* lebih baik atau lebih berpengaruh terhadap akurasi
4. *passing* bawah atlet perempuan di klub Taruna Merah Putih Semarang.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan, saran yang dapat diberikan adalah sebagai berikut:

1. Bagi pemain agar lebih meningkatkan akurasi *passing* khususnya *passing* bawah.
2. Bagi pelatih diharapkan dapat memberikan latihan *ball feeling* dan latihan *wall pass*.
3. Bagi peneliti selanjutnya, agar menambah subyek penelitian dengan ruang lingkup yang lebih besar serta kreatif dan inovatif dengan latihan yang lebih bervariasi lagi.

### **DAFTAR PUSTAKA**

Hidayatullah, F. (2017). Ketepatan Penggunaan Istilah Pada Pembelajaran Pendidikan Jasmani Materi Permainan Bola Besar Siswa Sekolah Menengah Pertama Negeri Kecamatan Bangkalan Jawa Timur Jombang. *skripsi*.

Ismaryati, Sarwono, & Muhyi, M. (2018). *Tes Dan Pengukuran Olahraga*. Surakarta: UNS Press.

Rahmani, M. (2014). *Buku Super Lengkap Olahraga*. Jakarta: Niaga Swadya.

Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.