

## PENGARUH LATIHAN *GET THE POINT* DAN LATIHAN *BALL FEELING* TERHADAP PENINGKATAN *PASSING BAWAH BOLA VOLI* DI KLUB PERHUTANI JUNIOR PATI

Anggi Laila Almadany  
Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi,  
Universitas PGRI Semarang

### Abstract

*This type of research is quantitative with experimental research methods and uses a "two groups pretest-posttest design" design. The population of Perhutani Junior Pati Club players and a sample of 14 players using purposive sampling technique. Test instrument from AAHPER, 1969 Volleyball Skill test "passing" (Assessing Sport Skill in Murti 2015). The results of the data analysis of the get the point exercise group with the results of the paired sample t-test, the value of Sig.(2-tailed)  $0.005 < 0.05$  and an increase in the mean pretest value of 74.29 to the posttest of 85.71 with an increase of 15, 3%, while for the get the point with the paired sample t-test, the value of Sig.(2-tailed) was  $0.000 < 0.05$  and the mean pretest value increased by 75 to posttest was 84.2 with an increase of 12.2%. The conclusion of this research is that there is an increase in the effect between before and after being given treatment through get the point & ball feeling exercises on the improvement of the volleyball athlete's underpassing at the Perhutani Junior Pati Club and the increase in the get the point exercise group is greater than the ball feeling exercise group. Suggestions for coaches can make this exercise as a variation of exercises to improve the ability to pass down.*

**Keywords :** *Get the point & ball feeling exercise, Passing down, Volley Ball*

### Abstrak

Jenis penelitian ini kuantitatif dengan metode penelitian eksperimen dan menggunakan desain "two groups pretest-posttest design". Populasi pemain Klub Perhutani Junior Pati dan sampel berjumlah 14 pemain dengan menggunakan teknik purposive sampling. Instrumen tes dari AAHPER, 1969 Volleyball Skill test "passing" (Assesing Sport Skill dalam Murti 2015). Hasil analisis data kelompok latihan get the point dengan hasil uji paired sample t-test nilai Sig.(2-tailed)  $0,005 < 0,05$  dan mengalami peningkatan nilai mean pretest sebesar 74,29 menjadi posttest sebesar 85,71 dengan peningkatan sebesar 15,3% sedangkan untuk latihan *get the point* dengan hasil uji paired sample t-test nilai Sig.(2-tailed)  $0,000 < 0,05$  dan mengalami peningkatan nilai mean pretest sebesar 75 menjadi posttest sebesar 84,2 dengan peningkatan sebesar 12,2%. Simpulan dari penelitian ini ada pengaruh peningkatan antara sebelum dan setelah diberikan perlakuan melalui latihan get the point & ball feeling terhadap peningkatan passing bawah atlet bola voli di Klub Perhutani Junior Pati dan peningkatan kelompok latihan get the point lebih besar dibandingkan dengan kelompok latihan ball feeling. Saran bagi pelatih dapat menjadikan latihan ini sebagai variasi latihan untuk meningkatkan kemampuan passing bawah.

Kata kunci : Latihan get the point & ball feeling, Passing bawah, Bola Voli.

## PENDAHULUAN

Bola voli adalah permainan net tim yang menyenangkan, menyenangkan, dan murah. Bola voli dimainkan oleh dua tim yang masing-masing terdiri dari enam pemain. Permainan bola voli dapat dimainkan di dalam dan di luar lapangan. Bola voli adalah pergerakan bola dari satu area ke area lain di Hi-Net. Permainan bola voli dapat dimainkan di dalam dan di luar gedung. Permainan bola voli masuk dalam kurikulum pendidikan jasmani di semua jenjang pendidikan, mulai dari sekolah dasar hingga sekolah menengah atas (Setyawan, 2017).

Permainan bola voli memiliki beberapa bentuk teknik dasar yang harus dikuasai pemain. Menurut Ahmadi (2007:20), “permainan bola voli terdiri dari servis, *underpass*, *overpass*, *block*, dan *smash*”. Untuk bermain bola voli dengan baik, sangat penting untuk menguasai teknik dasar. Untuk menguasai teknik dasar tersebut, Anda perlu berlatih teknik dasar secara terus menerus dan serius agar dapat dengan mudah menguasai teknik bola voli. Passing merupakan salah satu teknik dasar yang sangat penting dalam permainan bola voli. Umpan adalah upaya seorang pemain untuk melakukan tindakan tertentu yang ditujukan untuk mengoper bola yang mereka mainkan kepada rekan satu tim mereka, seolah-olah mereka dimainkan di lapangan mereka. Aliran bola voli dapat dikatakan berdasarkan operan. Jika pemain memiliki keterampilan operan yang baik, permainan akan berhasil.

Berdasarkan hasil observasi yang sudah dilakukan peneliti Klub Perhutani Junior Pati banyak menghasilkan bibit-bibit pemain yang baik, namun setelah peneliti mewawancarai pelatih atlet bola voli putri di Klub Perhutani Junior Pati, apakah yang menjadi kekurangan pada atlet bola voli putri di Klub Perhutani Junior Pati 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 masih kurang menguasai akurasi *passing* bawah, Setiap pemain diberi 20 percobaan passing ke target, dari 14 sampel hanya terdapat 4 pemain yang mampu mendapatkan skor diatas 10 point untuk pemain yang lain rentang skor yang didapatkan dari 7-10 *point*.

Untuk ketrampilan *passing* atas pemain klub perhutani junior sudah dapat melakukan gerakan tersebut dengan baik dan hasil itu bisa di lihat saat bermain banyak pemain yang tidak kesulitan dengan *passing* atas dan dapat melakukan teknik itu dengan baik serta dapat memvariasikan dengan gerakan *smash* sehingga tercipta kombinasi serangan.

Untuk pukulan *smash* sendiri sudah menjadi teknik andalan bagi pemain klub perhutani junior dan pada saat melakukan *game* teknik pukulan *smash* yang dilakukan pemain

sudah baik terlihat dari banyaknya poin yang dapat diraih dari variasi serangan melalui teknik pukulan *smash*. Pukulan *smash* yang dilakukan dan diarahkan ke lapangan lawan banyak yang tidak bisa di balikan lagi dan terima dengan baik serta pengembalian yang dilakukan dengan teknik passing bawah sering keluar dan tidak tepat dengan lawan. Sedangkan untuk *block* yang dilakukan pemain depan juga dapat menutup ruang smash pemain lawan sehingga pemain lawan kesulitan mencari celah untuk menghindari *block* pemain tersebut.

Dari masalah ini kemudian peneliti membuat penelitian untuk memperbaiki passing bawah pemain Klub Perhutani Junior Pati dengan menggunakan metode latihan *Ball Feeling* dan Latihan *Get The Point* Berdasarkan penjelasan diatas maka penulis tertarik untuk menulis sebuah penelitian tentang “ Pengaruh Latihan *Get the point* dan Latihan *Ball Feeling* Terhadap Peningkatan *Passing* Bawah Bola Voli di Klub Perhutani Junior Pati”.

## METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini kuantitatif dengan metode penelitian *eksperimen* dan menggunakan desain ” *two groups pretest-posttest design*”. Populasi pemain Klub Perhutani Junior Pati dan sampel berjumlah 14 pemain dengan menggunakan teknik *purposive sampling*. Instrumen tes dari AAHPER,1969 *Volleyball Skill test* “ *passing* “ (*Assesing Sport Skill* dalam Murti 2015).

## TEKNIS ANALISIS DATA

Dalam pertimbangan jenis data maka analisis data menggunakan *mean* (rata-rata), standar deviasi, uji normalitas, uji homogenitas dan Uji *t paired sample t-test*. Analisa data menggunakan SPSS 20.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### 1. Latihan *ball feeling*

Tabel 4.1 Data *Pretest ball feeling*

No	Kategori	Hasil
1	<i>Mean</i>	75
2	<i>Range</i>	15
3	Sum	525
4	Skor <i>max</i>	85
5	Skor <i>min</i>	70
6	Standar deviasi	6,45

Sumber : Hasil Analisis Data (2022)

data *pretest* diperoleh nilai *mean* atau rata-rata 75, nilai *range* 15, nilai sum atau jumlah 525, skor maksimal 85, skor minimal 70 dan nilai simpangan baku (*std.deviasi*) 6,45. Adapun data *posttest* setelah diberi perlakuan atau *treatmen* sebagai berikut:

Tabel 4.2 Data *Posttest ball feeling*

No	Kategori	Hasil
1	<i>Mean</i>	84,2
2	<i>Range</i>	20
3	Sum	590
4	Skor <i>max</i>	95
5	Skor <i>min</i>	75
6	Standar deviasi	6,72

Sumber : Hasil Analisis Data (2022)

Dari hasil posttest diperoleh nilai *mean* atau rata-rata 84,2, nilai *range* 20, nilai sum atau jumlah 590, skor maksimal 95, skor minimal 75 dan nilai simpangan baku (*std.deviasi*) 6,72.

## 2. Latihan *get the point*

Adapaun data dari latihan *get the point* sebagai berikut :

Tabel 4.3 Data *Pretest get the point*

No	Kategori	Hasil
1	<i>Mean</i>	74,29
2	<i>Range</i>	30
3	Sum	520
4	Skor <i>max</i>	85
5	Skor <i>min</i>	55
6	Standar deviasi	10,5

Sumber : Hasil Analisis Data (2022)

Dari hasil perhitungan diatas diperoleh pretest diperoleh nilai *mean* atau rata-rata 74,29 nilai *range* 30, nilai sum 520, skor maksimal 85, skor minimal 55 dan nilai simpangan baku (*std.deviasi*) 10,5. Adapaun data *posttest* setelah diberi perlakuan atau *treatmen* sebagai berikut:

Tabel 4.4 Data *Posttest get the point*

No	Kategori	Hasil
1	<i>Mean</i>	85,71
2	<i>Range</i>	15
3	Sum	600
4	Skor <i>max</i>	95
5	Skor <i>min</i>	80
6	Standar deviasi	5,34

Sumber : Hasil Analisis Data (2022)

Dari hasil posttest diperoleh nilai *mean* atau rata-rata 85,7 nilai *range* 15, nilai sum 600, skor maksimal 95, skor minimal 80 dan nilai simpangan baku (*std.deviasi*) 5,34.

### 3. Hasil Analisis Data Kedua Kelompok

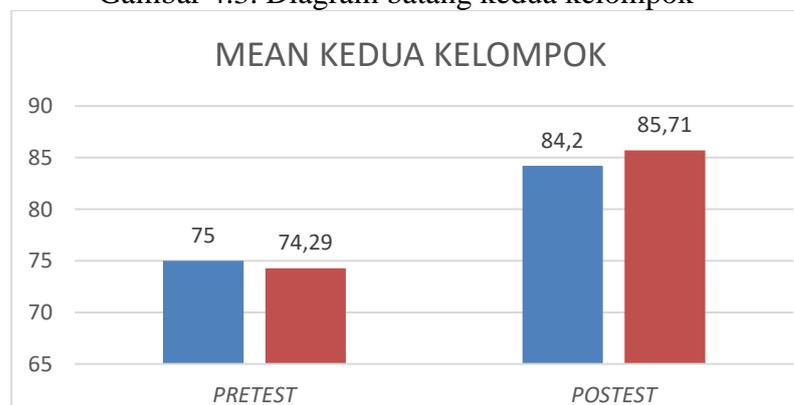
Berikut hasil dari perhitungan kedua kelompok setelah dihitung dengan menggunakan SPSS 20 sebagai berikut:

Tabel 4.5 Deskriptif Kedua Kelompok

No	Kategori	Pretest 1	Posttest 1	Pretest 2	Posttest 2
1	<i>Mean</i>	75	84,2	74,29	85,71
2	<i>Range</i>	15	20	30	15
3	Sum	525	590	520	600
4	Skor <i>max</i>	85	95	85	95
5	Skor <i>min</i>	70	75	55	80
6	Standar deviasi	6,45	6,72	10,5	5,34

Sesuai deskripsi data di atas, maka dapat dijelaskan bahwa *mean*/rata-rata kemampuan *passing* bawah pada kelompok eksperimen 1 setelah diberi perlakuan mengalami peningkatan dari hasil *pretest* sebesar 75 menjadi *posttest* sebesar 84,2 dengan kata lain mengalami peningkatan sebesar 9,2 dengan persentase peningkatan sebesar 12,2%. Selanjutnya untuk kelompok eksperimen 2 setelah diberi perlakuan mengalami peningkatan dari hasil *pretest* sebesar 74,29 menjadi *posttest* sebesar 85,71 dengan kata lain mengalami peningkatan sebesar 11,4 dengan persentase peningkatan sebesar 15,3%. Setelah data *mean* atau rata – rata diperoleh selanjutnya akan di paparkan dalam diagram batang, berikut ilustrasi gambar diagram batang :

Gambar 4.3. Diagram batang kedua kelompok



Sumber : Hasil Analisis Data (2022)

Bisa dilihat dari hasil perhitungan analisis data dari kedua kelompok eksperimen dapat di ketahui bahwa nilai mean/rata-rata kelompok eksperimen dengan metode latihan *get the point* mengalami peningkatan yang lebih signifikan di bandingkan dengan kelompok eksperimen dengan metode latihan *ball feeling*. Bisa di jelaskan dari

perhitungan analisis data dari kedua kelompok menunjukkan hasil metode latihan *get the point* lebih besar peningkatannya dibandingkan dengan metode latihan *ball feeling*.

## PEMBAHASAN

kelompok eksperimen I, terdapat pengaruh yang lebih baik antara sebelum dengan sesudah diberi latihan *ball feeling* maka dapat dijelaskan bahwa data *pretest* diperoleh nilai *mean* atau rata-rata 75, nilai *range* 15, nilai sum atau jumlah 525, skor maksimal 85, skor minimal 70 dan nilai simpangan baku (*std.deviasi*) 6,45. Sedangkan untuk data *posttest* diperoleh nilai *mean* atau rata-rata 84,2, nilai *range* 20, nilai sum atau jumlah 590, skor maksimal 95, skor minimal 75 dan nilai simpangan baku (*std.deviasi*) 6,72. Hasil kelompok eksperimen 1 setelah diberi perlakuan mengalami peningkatan dari hasil *pretest* sebesar 75 menjadi *posttest* sebesar 84,2 dengan kata lain mengalami peningkatan sebesar 9,2 dengan persentase peningkatan sebesar 12,2%. Untuk uji T diperoleh nilai *sig(2.tailed) pretest* dan *posttest* kelompok I yaitu *ball feeling* sebesar 0,000 dan nilai selisih mean 9,28. maka dapat disimpulkan terdapat perbedaan peningkatan kemampuan teknik *passing* bawah pemain Klub Perhutani Junior Pati antara sebelum dan setelah diberikan latihan *ball feeling* dengan kata lain ada pengaruh latihan *ball feeling* terhadap peningkatan kemampuan teknik *passing* bawah pemain Klub Perhutani Junior Pati.

Selanjutnya untuk kelompok eksperimen II diperoleh data *pretest* kemampuan *passing* bawah.dengan latihan *get the point* pemain Klub Perhutani Junior Pati diperoleh nilai *mean* atau rata-rata 74,29 nilai *range* 30, nilai sum 520, skor maksimal 85, skor minimal 55 dan nilai simpangan baku (*std.deviasi*) 10,5. Sedangkan untuk data *posttest* diperoleh nilai *mean* atau rata-rata 85,7 nilai *range* 15, nilai sum 600, skor maksimal 95, skor minimal 80 dan nilai simpangan baku (*std.deviasi*) 5,34. Hasil kelompok eksperimen 2 setelah diberi perlakuan mengalami peningkatan dari hasil *pretest* sebesar 74,29 menjadi *posttest* sebesar 85,71 dengan kata lain mengalami peningkatan sebesar 11,4 dengan persentase peningkatan sebesar 15,3% dan untuk uji t diperoleh nilai *sig(2.tailed) pretest* dan *posttest* kelompok II yaitu *get the point* sebesar 0,005 dan nilai selisih mean 11,42. maka dapat disimpulkan terdapat perbedaan peningkatan kemampuan teknik *passing* bawah pemain Klub Perhutani Junior Pati antara sebelum dan setelah diberikan latihan *get the point* dengan kata lain ada pengaruh latihan *get the point* terhadap peningkatan kemampuan teknik *passing* bawah pemain Klub Perhutani Junior Pati.

Untuk hasil kedua kelompok dapat dijelaskan, maka dapat dijelaskan bahwa kelompok eksperimen 1 setelah diberi perlakuan mengalami peningkatan dari hasil *pretest* sebesar 75 menjadi *posttest* sebesar 84,2 dengan kata lain mengalami peningkatan sebesar 9,2 dengan persentase peningkatan sebesar 12,2%. Selanjutnya untuk kelompok eksperimen 2 setelah diberi perlakuan mengalami peningkatan dari hasil *pretest* sebesar 74,29 menjadi *posttest* sebesar 85,71 dengan kata lain mengalami peningkatan sebesar 11,4 dengan persentase peningkatan sebesar 15,3%. maka dapat disimpulkan bahwa peningkatan latihan *get the point* lebih baik dan lebih besar peningkatannya dibandingkan dengan latihan *ball feeling* terhadap peningkatan kemampuan teknik *passing* bawah pemain Klub Perhutani Junior Pati.

Latihan *passing* bawah *get the point* yaitu sebuah..latihan yang dilakukan..dengan cara *passing* bawah ke dinding dengan..jarak 3 meter agar mendapatkan sebuah..akurasi ketepatan..dalam melakukan *passing*..bawah, Latihan *passing* bawah ini..dilakukan dengan cara *passing* bola voli menggunakan *passing* bawah..dengan sasaran tembok yang berjarak 3 meter antara posisi subyek pada saat melaksanakan *passing* dengan ketinggian tembok 3.35 meter dari lantai. Sasaran tersebut..berbentuk persegi panjang dengan ukuran panjang 3 meter dan lebar 1.5 meter yang terletak 3 meter dari lantai. Langkah ini dimaksudkan sebagai usaha agar pemain bisa melakukan *passing* bawah dengan baik sehingga bola dapat melambung baik ke depan atas sebagai langkah awal yang baik dalam suatu permainan bola voli.

#### **SIMPULAN DAN SARAN**

Ada pengaruh dan peningkatan antara sebelum dan setelah diberikan perlakuan melalui latihan *ball feeling* dan latihan *get the point* terhadap peningkatan kemampuan *passing* bawah pemain Klub Perhutani Junior Pati dan Peningkatan kelompok latihan *get the point* lebih besar peningkatannya dibandingkan dengan kelompok latihan *ball feeling*. Saran bagi diharapkan dapat memberikan latihan *ball feeling* dan latihan *get the point* sebagai variasi latihan guna meningkatkan kemampuan *passing* bawah pemain Klub Perhutani Junior Pati.

## DAFTAR PUSTAKA

- Afdi, R. B., Zulman, Z., & Asmi, A. (2019). Pengaruh Model Latihan Passing Terhadap Kemampuan Passing Bawah Dan Passing Atas Pemain Bolavoli. *Sport Science*, 19(1), 33-40.
- Arikunto, & Suharsini. (2010). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Baehaqie, Adhy. N. (2015). Peningkatan Ketrampilan Passing Bawah Bolavoli Dengan Menggunakan Metode Bermain Bola Pantul Peserta Ekstrakurikuler Bolavoli Putra Di Sma Negeri 1 Sirampong Brebes. *skripsi*.
- Bule, J. (2020). Perbedaan Latihan Passing Target dan Rangkaian Latihan Passing terhadap Kemampuan Passing Bawah Atlet Bolavoli SMAN 8 Padang. *Jurnal Performa Olahraga*, 5(1), 26-31.
- Murti, N. A. (2015). *PENGARUH LATIHAN PASSING BAWAH DENGAN DINDING DAN BERPASANGAN TERHADAP KETEPATAN PASSING BAWAH DALAM PERMAINAN BOLAVOLI (Eksperimen Terhadap Klub Bolavoli Putri IVOKAS Kab. Semarang Th. 2015)* (Doctoral dissertation, UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG).
- Rahmad, H. A., & Sanusi, R. (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 Penjaskesrek (JOMPENJAS)*, 1(1), 1-9.
- Rambe, I. (2018). *PERBEDAAN PENGARUH LATIHAN PASSING BAWAH BERPASANGAN DENGAN PASSING BAWAH KE DINDING TERHADAP KEMAMPUAN PASSING BAWAH BOLA VOLI SMA NEGERI 1 PERCUT SEI TUAN 2017/2018* (Doctoral dissertation, UNIMED).
- Setyawan, I. P. (2017). Tingkat Keterampilan Bermain Bola Voli Siswa Peserta Ekstrakurikuler Bola Voli Di Sma Negeri 3 Klaten Tahun Ajaran 2016/2017. *Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi*, 6(7).
- Sovenski, E. (2021). Pengaruh Latihan Modifikasi Passing Bawah Ke Tembok terhadap Peningkatan Kemampuan Passing Bawah Pemain Bolavoli Klub Jaguar Lubuklinggau. *SJS: Silampari Journal Sport*, 1(1), 08-12.
- Sugiyono. (2015). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.