

**PENGARUH MODEL LATIHAN PASSING BAWAH DENGAN
SASARAN KERANJANG TERHADAP KETERAMPILAN PASSING
BAWAH PADA ATLET EKSTRAKULIKULER BOA VOLI DI SMP
NEGERI 1 DONOROJO**

Muhammad Sabiqul Khakim

email : muhkhakim510@gmail.com

Universitas PGRI Semarang

Abstract

Muhammad Sabiqul Khakim conducted a research study titled "The Impact of the Low Pass Training Model with Basket Targets on Lower Passing Skills in Volleyball Extracurricular Athletes at Donorojo 1 Public Middle School, Faculty of Social Sciences and Sports Education, PGRI University Semarang, 2023." The study aimed to address the issue of insufficient lower passing skills among volleyball extracurricular athletes at Donorojo 1 Public Middle School and the lack of an engaging volleyball underpass training model. The main objective was to determine whether implementing the low pass model with basket targets would lead to improvements in underhand passing skills among volleyball extracurricular athletes at SMP Negeri 1 Donorojo. The research design employed in this study was quantitative experimental research. The population of interest comprised volleyball extracurricular athletes at SMP Negeri 1 Donorojo, while the sample consisted of 20 athletes who actively participated in volleyball extracurricular activities. The data analysis method used was the paired t-test, which facilitated a comparison of the average pretest and posttest results from the same sample before and after the implementation of the treatment. The findings of the research indicated that the application of the underhand passing training model with basket targets successfully enhanced the underpassing skills of volleyball extracurricular athletes at Donorojo 1 Public Middle School. The students demonstrated improved volleyball underpass results after undergoing the training. In conclusion, the study revealed a noteworthy increase in the average under passing skills of athletes following the implementation of the under passing training model with basket targets in volleyball extracurricular activities at SMP Negeri 1 Donorojo.

Keywords: Improvements, Skills, Training models with basket goals, volleyball underpass.

PENDAHULUAN

Aktivitas fisik merupakan bagian integral dari kehidupan sehari-hari manusia yang berharga untuk memperkuat kesehatan tubuh dan jiwa. Selama ini, olahraga telah memberikan dampak positif dan signifikan dalam meningkatkan kesehatan masyarakat. Di Indonesia, olahraga tidak hanya berperan dalam pendidikan, rekreasi, dan kesehatan fisik, tetapi juga sebagai sarana untuk meraih prestasi. Salah satu olahraga yang sangat populer di Indonesia, khususnya di pedesaan, adalah bola voli, diminati oleh berbagai kelompok usia mulai dari remaja hingga dewasa.

Bola voli dapat dimainkan baik di dalam gedung maupun di luar ruangan. Fokus utama olahraga ini adalah pada aspek fisik, sehingga kondisi fisik pemain sangat berperan penting dalam kelancaran permainan. Untuk meningkatkan kemampuan fisik pemain, latihan yang tepat diperlukan, seperti pelatihan kecepatan, kelincahan gerakan, kekuatan pukulan, tinggi lompatan, dan lain sebagainya. Dalam pertandingan bola voli, pemain harus menguasai beberapa teknik dasar, seperti passing bawah, passing atas, servis bawah, servis atas, block, dan smash. Pertandingan ini melibatkan dua tim yang saling bersaing, dengan setiap tim terdiri dari 6 pemain.

Tujuan utama dalam permainan bola voli adalah untuk mencetak sebanyak mungkin poin. Biasanya, olahraga ini diajarkan kepada siswa mulai dari tingkat SD hingga SMA, sehingga menjadi permainan yang populer di kalangan pelajar. Kegiatan ekstrakurikuler bola voli di sekolah bertujuan untuk meningkatkan kemampuan motorik siswa, memberikan pengalaman baru, mengembangkan bakat, serta meningkatkan prestasi dalam olahraga tersebut. Salah satu sekolah unggulan yang berhasil mengembangkan kegiatan ekstrakurikuler bola voli adalah SMP Negeri 1 Donorojo, di Kecamatan Donorojo, Kabupaten Jepara, Provinsi Jawa Tengah. Kegiatan ini diadakan dua kali seminggu pada hari Selasa dan Kamis, dipimpin oleh guru pendidikan jasmani yang kompeten, yaitu Bapak Satria Ruly Irawan, S.Pd., dari perguruan tinggi negeri. Kegiatan ini bertujuan untuk memberikan manfaat yang luas bagi para siswa..

Namun, selama penyelidikan berlangsung, berbagai masalah ditemukan pada siswa yang berpartisipasi dalam kegiatan ekstrakurikuler bola voli, terutama terkait dengan teknik passing bawah. Masalah ini tampaknya berdampak pada hasil pertandingan terakhir yang melibatkan

atlet dari ekstrakurikuler bola voli di SMP Negeri 1 Donorojo. Performa yang kurang memuaskan ini memerlukan perhatian lebih untuk meningkatkan prestasi dan kualitas olahraga mereka. Sebagai tindakan ke depan, pelatih dan siswa dapat bekerja sama untuk mengidentifikasi penyebab masalah dan merancang latihan khusus yang difokuskan pada teknik passing bawah. Evaluasi strategi pelatihan yang sedang diterapkan juga perlu dilakukan untuk memastikan efektivitasnya dalam mencapai tujuan yang telah ditetapkan. Dengan kerja keras dan usaha bersama, diharapkan kegiatan ekstrakurikuler bola voli di SMP Negeri 1 Donorojo akan terus memberikan manfaat positif bagi siswa, membantu mereka mengembangkan kemampuan mereka, dan mencapai hasil yang lebih baik dalam pertandingan-pertandingan mendatang.

Keterampilan teknik passing bawah dapat dengan cepat dipelajari apabila pelatih efektif dalam mendemonstrasikan dan mengidentifikasi kekuatan serta kelemahan siswa. Dengan menyusun program pelatihan yang aman, efisien, dan efektif, pendidik dapat membantu siswa untuk menguasai teknik tersebut dengan lebih cepat dan mengurangi kesalahan yang terjadi. Tingkat konsentrasi yang tinggi juga menjadi hal yang sangat penting ketika melakukan gerakan dalam permainan bola voli. Sebelum melaksanakan passing bawah, pemain harus benar-benar siap dan teliti, sehingga tingkat konsentrasi dalam melaksanakan teknik tersebut harus selalu dijaga.

Menurut Budiwanto (2012: 43), ketepatan atau ketelitian merujuk pada kemampuan seseorang untuk mengarahkan gerakan menuju sasaran dengan tepat sesuai tujuan atau melakukan gerakan tanpa kesalahan. Akurasi ini menjadi faktor krusial dalam mencapai tujuan yang diinginkan. Oleh karena itu, guru perlu berinovasi dan mencari pendekatan proses latihan yang dapat meningkatkan hasil latihan passing pada atlet, terutama dalam hal modifikasi latihan passing dan pemanfaatan sarana prasarana yang mendukung permainan bola voli. Dengan cara ini, kualitas passing yang dilakukan oleh para atlet dapat mencapai tingkat maksimal.

Sejalan dengan itu, penelitian ini bertujuan untuk menerapkan model latihan dengan menggunakan sasaran keranjang yang umumnya digunakan dalam bola basket, dengan tujuan untuk mengembangkan keterampilan passing pada atlet bola voli ekstrakurikuler di SMP Negeri 1 Donorojo. Pemilihan model latihan ini diharapkan dapat memberikan dukungan yang tepat untuk meningkatkan kualitas atlet bola voli dalam hal teknik passing.

METODE PENELITIAN

Desain Penelitian

Dalam penelitian ini, analisis dilakukan menggunakan metode penelitian eksperimen, yang merupakan suatu pendekatan penelitian untuk menyelidiki perlakuan tertentu dalam kondisi yang terkendali. Penelitian ini menggunakan desain penelitian yang termasuk dalam kategori *pre-experimental design*, lebih spesifiknya menggunakan *one-group pretest-posttest design*. Pemilihan desain ini dilakukan agar hasil penelitian pada objek yang diteliti dapat dibandingkan sebelum dan sesudah perlakuan dilakukan, sehingga menghasilkan data yang lebih akurat.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk meningkatkan keterampilan passing bawah pada atlet ekstrakurikuler bola voli di SMP Negeri 1 Donorojo. Untuk mencapai tujuan tersebut, dilakukan pengujian atau tes sebanyak dua kali, yaitu sebelum dan sesudah atlet menerima perawatan atau treatment. Dengan membandingkan hasil tes sebelum dan sesudah perlakuan, dapat diketahui dengan jelas perbedaan keterampilan passing bawah setelah perlakuan dilakukan.

Dalam desain penelitian ini, perlakuan (treatment) diberikan dua kali, dan dilakukan perbandingan antara hasil pre-test dan post-test. Hal ini bertujuan untuk melihat sejauh mana perbedaan keterampilan passing bawah atlet setelah menerima perlakuan.

Populasi dan Sampel

Populasi yang akan diteliti dalam penelitian yaitu seluruh atlet atau siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bolavoli di SMP Negeri 1 Donorojo. Sedangkan sampel penelitian terdiri dari 20 siswa yang juga aktif mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bolavoli di sekolah tersebut.

Berikut adalah langkah-langkah yang akan dilakukan dalam penelitian. Pretest dilakukan persiapan guna memudahkan proses pengujian

sebenarnya dilakukan. Hal ini mencakup perencanaan metode penelitian, pemilihan alat ukur, dan penyusunan instrumen penelitian. Treatment (perlakuan) mengumpulkan sampel, dari populasi atlet yang mengikuti ekstrakurikuler bola voli di SMP Negeri 1 Donorojo di ambil data dari 20 siswa yang berpartisipasi dalam ekstrakurikuler bolavoli akan diolah dan dianalisis. Tahap ini melibatkan pengolahan data dan mungkin menggunakan metode statistik untuk menganalisis hasil. Posttest mengevaluasi hasil dari olah data. Dalam proses olah data ini, hasil analisis data dari sampel 20 siswa akan dievaluasi untuk mnejabarkan hasil temuan atau kesimpulan dari penelitian mengenai ekstrakurikuler bolavoli di SMP Negeri 1 Donorojo.

Tujuan dari seluruh proses penelitian ini adalah untuk menganalisis partisipasi siswa dalam kegiatan ekstrakurikuler bolavoli di SMP Negeri 1 Donorojo. Dari hasil penelitian ini, dapat ditarik kesimpulan bahwa Latihan passing bawah dengan sasaran keranjang di harapkan dapat meningkatkan partisipasi siswa dalam kegiatan ekstrakurikuler bolavoli di sekolah tersebut.

Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data

Metode pengumpulan data dalam penelitian ini didasarkan pada dua teknik utama, yaitu observasi dan teknik tes. Observasi merupakan suatu metode pengumpulan data yang melibatkan pengamatan secara teliti dan pencatatan data secara teratur. Sementara itu, teknik tes digunakan untuk mengukur berbagai hal, termasuk tes psikologi seperti tes kepribadian yang bersifat deskriptif namun berfokus pada karakteristik dan kualifikasi tertentu sehingga hasilnya dapat diinterpretasikan. Dengan demikian, tes tersebut memiliki kesamaan dengan interpretasi hasil dari data yang terkumpul dari observasi yang telah dilakukan.

Teknik Analisis Data

Data diolah dengan menerapkan metode statistik, meliputi uji validitas, uji normalitas, uji reliabilitas, dan uji T.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Tujuan dari penelitian ini yaitu di gunakan sebagai bentuk evaluasi keefektifan penerapan model latihan passing bawah dengan sasaran keranjang terhadap peningkatan keterampilan passing bawah atlet bola voli di SMP Negeri 1 Donorojo. Hasil penelitian yang akan diuji dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

Terdapat hubungan dalam penerapan model latihan passing bawah dengan sasaran keranjang dengan upaya untuk meningkatkan keterampilan passing bawah pada atlet bola voli di SMP Negeri 1 Donorojo.

Selain itu, dalam penelitian ini akan dilakukan uji validitas, di mana instrumen penelitian akan dinilai oleh ahli dosen yang menguasai olahraga bolavoli. Tujuannya adalah untuk memastikan bahwa instrumen penelitian yang digunakan valid dan sesuai untuk digunakan dalam penelitian ini.

Tabel

Uji Normalitas

	<i>Kolmogorov-Smirnov</i>			<i>Shapiro-Wilk</i>		
	Statistic	Df	Sig.	statistic	df	Sig.
<i>Pretest</i>	.116	20	.200 ^a	.965	20	.647
<i>Posttest</i>	.111	20	.200 ^a	.960	20	.545

Hasil uji normalitas menunjukkan bahwa uji normalitas pada data pretest memiliki nilai Sig. sebesar 0,647. Dikarenakan nilai ini lebih besar dari 0,05, maka dapat disimpulkan bahwa data pretest memiliki distribusi yang normal. Selanjutnya, dilakukan uji normalitas pada data posttest menggunakan uji normalitas. Hasilnya menunjukkan nilai sebesar 0,545. Karena nilai ini juga lebih besar dari 0,05, dapat diartikan bahwa data posttest juga memiliki distribusi yang normal.

Tabel
Uji T

Paired samples test									
		Paired Differences					t	Df	Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% confidence Interval of the Difference				
					Lower	Upper			
Paired 1	Pretest	-	8.88805	1.98743	-	-		19	.000
		1.39500 E			18.10973	7.019			
	Posttest	1							

Dari hasil analisis dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara nilai pretest dan posttest model latihan passing bawah dengan sasaran keranjang terhadap keterampilan passing bawah atlet ekstrakurikuler bolavoli di SMP Negeri 1 Donorojo. Hal ini diperkuat oleh nilai Sig. (2-tailed) yang didapatkan yaitu $0,000 < 0,05$, sehingga H_0 ditolak dan H_a diterima.

Tabel juga menunjukkan bahwa rata-rata perbedaan berpasangan antara pretest dan posttest adalah -1,395. Nilai ini menunjukkan adanya perbedaan antara rata-rata hasil pretest dan posttest. Selain itu, dari hasil tersebut terlihat bahwa nilai menghitung t lebih besar daripada t tabel, yaitu $2,54806 > 1,72913$. Sehingga H_0 ditolak dan H_1 diterima, yang artinya penerapan model latihan passing bawah dengan sasaran keranjang mempengaruhi keterampilan passing bawah pada atlet ekstrakurikuler bola voli di SMP Negeri 1 Donorojo secara signifikan.

Nilai total adalah 1375, yang menunjukkan tingkat keterampilan passing bawah yang tinggi, dengan rata-rata nilai setelah tes sebesar 68,75, yang juga menunjukkan tingkat keterampilan yang tinggi.

Pembahasan

Dalam penelitian yang dilakukan menggunakan suatu model latihan passing bawah dengan sasaran keranjang untuk meningkatkan keterampilan passing bawah pada atlet ekstrakurikuler bola voli di SMP Negeri 1 Donorojo. Dapat di lihat dari hasil penelitian yang menunjukkan peningkatan rata-rata skor kemampuan passing bawah antara pretest dan posttest. Nilai rata-rata pretest adalah 54,80 dan meningkat menjadi 68,75 setelah perlakuan dengan model latihan tersebut. Peningkatan ini mencapai 13,95 poin.

Selanjutnya, hasil uji validasi instruktur ahli bola voli melalui validasi alat penelitian menunjukkan bahwa alat penelitian ini valid. Hasil uji reliabilitas juga menunjukkan bahwa data passing bawah memiliki tingkat reliabilitas yang signifikan dengan nilai Sig. (2-tailed) sebesar $0,000 < 0,05$.

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa penggunaan model latihan passing bawah dengan sasaran keranjang secara efektif bertujuan untuk meningkatkan keterampilan passing bawah pada atlet ekstrakurikuler bola voli di SMP Negeri 1 Donorojo.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Berdasarkan data hasil analisis dan pembahasan yang disajikan, dapat di ambil kesimpulan, bahwa penerapan model latihan passing bawah dengan sasaran keranjang memiliki pengaruh yang signifikan dalam proses peningkatan keterampilan passing bawah atlet bola voli ekstrakurikuler di SMP Negeri 1 Donorojo. Hal ini terlihat dari peningkatan keterampilan passing bawah dengan rata-rata peningkatan sebesar 13,95%.

Hasil uji Sig. (2-tailed) menunjukkan nilai $0,000 < 0,05$, yang berarti hipotesis alternatif (H_a) diterima. Ini menandakan bahwa ada pengaruh yang

signifikan dari model latihan passing bawah dengan sasaran keranjang terhadap keterampilan passing bawah atlet bola voli.

Dalam penelitian ini, 20 siswa mengalami peningkatan keterampilan passing bawah setelah ikut dalam proses latihan bolavoli dengan sasaran keranjang selama 3 kali pertemuan dari tanggal 13 Juni 2023 sampai dengan 3 Juli 2023 di SMP Negeri 1 Donorojo. Hal ini menunjukkan bahwa model latihan tersebut efektif dalam meningkatkan keterampilan passing bawah pada atlet ekstrakurikuler bola voli di sekolah tersebut.

Saran

Saran yang di berikan oleh peneliti, adalah :

1. Minat siswa yang rendah dalam memperhatikan guru atau pelatih, jadi perlu ditingkatkan.
2. Sebaiknya seorang guru lebih banyak lagi dalam menciptakan model latihan bola voli khususnya di passing bawah agar siswa lebih mudah memahaminya.
3. Bagi peneliti selanjutnya hendaknya dapat memodifikasi jenis model latihan passing bawah dengan sasaran keranjang serta penelitian terhadap sampel, populasi yang lebih besar dan variabel yang berbeda.

DAFTAR PUSTAKA

- Bachtiar, W. B., & Kastrena, E. (2019). Hubungan Antara Daya Ledak Otot Lengan dengan Kemampuan Smash Bola Voli Pada Ekstrakurikuler. *Jurnal Maempo: Jurnal Pendidikan Jasmani kesehatan dan rekreasi. Universitas Suryakencana*.
- Armade, M., & Manurizal, L. (2019). Pengaruh metode latihan senam kebugaran jasmani (SKJ 2012) versi low impact terhadap kebugaran jasmani pada mahasiswa program studi pendidikan olahraga dan kesehatan Universitas Pasir Pengaraian. *Jurnal Penjaskesrek*, 6(1), 140-151.
- ELA, A. P. (2017). *PENGARUH PENDIDIKAN KESEHATAN TENTANG CARA MENYUSUI YANG BENAR TERHADAP PERILAKU IBU DALAM*

MENYUSUI DI RUANG NIFAS RSUD KOTA MADIUN (Doctoral dissertation, STIKES Bhakti Husada Mulia).

Adi, F. A. P., & Indarto, P. (2021). Pengaruh Latihan Drill Bola Pantul Terhadap Peningkatan Keterampilan Passing Bawah Bola Voli. *Jurnal Porkes*, 4(2), 95-102.

Adi, F. A. P., & Indarto, P. (2021). Pengaruh Latihan Drill Bola Pantul Terhadap Peningkatan Keterampilan Passing Bawah Bola Voli. *Jurnal Porkes*, 4(2), 95-102.