

PENGARUH LATIHAN *SINGLE UNDERHAND PASS* DAN *CROUCHING UNDERHAND PASS* UNTUK MENINGKATKAN KETEPATAN *PASSING BAWAH BOLA VOLI* DI CLUB BM VOLI PEMALANG

Cahya Iman Pangestu
email: cahyaimanp1300@gmail.com
Universitas PGRI Semarang

Abstract

This examination was prompted by the Pemalang BM Volleyball Club volleyball players' poor underhand passing accuracy. To address this issue, the coach employed the Crouching Underhand Pass and Single Underhand Pass training methods to improve underhand passing accuracy. Finding out how successful these two training methods were and how they affected volleyball underhand passing accuracy was the aim of this study. The study used a quantitative research approach and a pretest-posttest design with two groups. The sample, which included 20 athletes who met the criteria, was chosen through the technique of purposeful sampling. The research instrument was the Braddy Test for volleyball underhand passing accuracy. The Shapiro-Wilk normality test, homogeneity test, and t-test were used to examine the data using the latest version of SPSS. An average posttest score of 48.80 (a 9.67% increase) and a t-value of -16.517 (sig. 0.000 < 0.05) demonstrate that the Single Underhand Pass training resulted in significant gains. The Crouching Underhand Pass instruction likewise yielded significant improvements, with an average posttest score of 54.00 (a 25.59% increase) and a t-value of -36.895 (sig. 0.000 < 0.05). The Crouching Underhand Pass improved volleyball underhand pass accuracy by 15.92% more than the Single Underhand Pass, according to a study of the two methods. The study's findings and recommendations could serve as a roadmap for developing training programs for core volleyball skills, particularly underhand passes, in order to enhance learning and training.

Keywords: *Single Underhand Pass, Crouching Underhand Pass, Accuracy of Underhand Pass, Volleyball.*

Abstrak

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh rendahnya akurasi passing bawah pemain voli Klub Bola Voli Pemalang BM. Untuk mengatasi hal tersebut, pelatih menggunakan metode latihan Crouching Underhand Pass dan Single Underhand Pass untuk meningkatkan akurasi passing bawah. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui seberapa sukses kedua metode latihan tersebut dan pengaruhnya terhadap akurasi passing bawah bola voli. Penelitian ini menggunakan pendekatan penelitian kuantitatif dengan desain pretes-postes yang terdiri dari dua kelompok. Sampel yang berjumlah 20 atlet yang memenuhi kriteria dipilih melalui teknik purposive sampling. Instrumen penelitian yang digunakan adalah Uji Braddy untuk akurasi passing bawah bola voli. Uji normalitas Shapiro-Wilk, uji homogenitas, dan uji-t digunakan untuk menguji data menggunakan SPSS versi terbaru. Rata-rata skor postes sebesar 48,80 (peningkatan 9,67%) dan nilai-t sebesar -16,517 (sig. 0,000 < 0,05) menunjukkan bahwa latihan Single Underhand Pass memberikan peningkatan yang signifikan. Instruksi Crouching Underhand Pass juga menghasilkan peningkatan yang signifikan, dengan skor rata-rata posttest sebesar 54,00 (peningkatan 25,59%) dan nilai t sebesar -36,895 (sig. 0,000 < 0,05). Crouching Underhand Pass meningkatkan akurasi operan underhand bola voli sebesar 15,92% lebih tinggi daripada Single Underhand Pass, menurut sebuah studi yang dilakukan terhadap kedua metode tersebut. Temuan dan rekomendasi studi ini dapat menjadi peta jalan untuk mengembangkan program pelatihan keterampilan inti bola voli, khususnya operan underhand, guna meningkatkan pembelajaran dan pelatihan.

Kata Kunci: *Single Underhand Pass, Crouching Underhand Pass, Ketepatan Passing Bawah, Bola Voli.*

PENDAHULUAN

Olahraga, yang merupakan aktivitas fisik apa pun yang memengaruhi seluruh tubuh, adalah yang

menjaga fisik tetap kuat, bugar, dan sehat (Mahfud dkk., 2020). Olahraga telah terbukti meningkatkan kesehatan organ, terutama jantung; olahraga juga mengurangi stres dan memperkuat struktur tulang. Ketika otot dan bagian tubuh lainnya terstimulasi untuk bergerak, sirkulasi darah dan oksigen tubuh meningkat, memaksimalkan metabolisme; otak, sebagai pusat sistem saraf, akan berfungsi lebih baik dan tubuh akan terasa segar kembali (Adolph, 2016). Olahraga memiliki banyak manfaat kesehatan, termasuk peningkatan daya tahan tubuh dan penurunan risiko penyakit.

Sebagai olahraga tim, bola voli menuntut para pemain untuk bekerja sama dan saling mendukung guna menciptakan kesatuan yang kohesif (Kardiyanto & Sunardi, 2020, hlm. 5). Oleh karena itu, untuk membentuk tim yang kohesif, para pemain perlu mempelajari dasar-dasar bola voli secara mandiri. Teknik dasar yang baik atau sempurna dapat dikembangkan dengan instruksi yang konsisten dan terencana dengan baik. Menggunakan metode latihan yang tepat dapat membantu pemain mengurangi kesalahan (Destriana dkk., 2021, hlm. 14).

Salah satu dari banyak olahraga yang dengan cepat mendapatkan popularitas di kalangan klub, sekolah, dan masyarakat umum adalah bola voli. Hal ini disebabkan oleh fakta bahwa bermain bola voli mungkin menyenangkan dan hanya membutuhkan peralatan dasar. Dua tim yang masing-masing terdiri dari enam pemain berkompetisi dalam bola voli (Sunardi 2015: 1). Bola dioper dari pemain ke pemain dalam bola voli hingga dipukul oleh tim lain. Kedua tim dipisahkan oleh net dengan ketinggian tertentu (Muhyi, 2009: 4). Bola voli diciptakan pada tahun 1895 oleh William B. Morgan di Holyoke, AS. Di Young Men's Christian Association (YMCA), William B. Morgan mengajar pendidikan jasmani. Karena pertumbuhan bola voli yang pesat, YMCA mulai menyelenggarakan turnamen bola voli nasional. Pertandingan bola voli ini kemudian menjadi terkenal di seluruh dunia. Ketika bola voli pertama kali dimainkan di Polandia pada tahun 1974, banyak orang berkumpul untuk bermain. Dengan kantor pusatnya di Paris, Federasi Bola Voli Internasional (IVBF) didirikan pada tahun 1984 dan saat ini memiliki 15 negara anggota. Bola voli internasional diatur oleh organisasi ini (Agus Kristianto, 2010).

METODE PENELITIAN

Penelitian kuantitatif dengan pendekatan desain kuasi-eksperimental merupakan metodologi yang akan digunakan. Penelitian kuantitatif, menurut Sugiyono (2017:8), adalah metodologi penelitian berbasis positivis yang digunakan untuk mengkaji populasi atau kelompok tertentu. Alat penelitian dan analisis data kuantitatif atau statistik digunakan untuk mengumpulkan data guna mengevaluasi hipotesis.

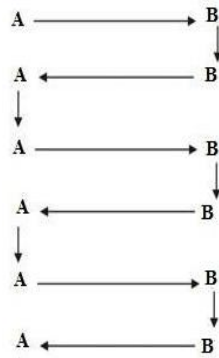
Sugiyono (2010:75) membedakan dua jenis desain kuasi-eksperimental: desain deret waktu dan desain grup kontrol non-ekuivalen. Model pretes-postes dua kelompok, yang merupakan desain eksperimen yang dilakukan pada dua grup berbeda yang menerima instruksi berbeda, merupakan metodologi kuasi-eksperimental yang digunakan dalam penelitian ini. Sebelum memulai terapi, pretes diberikan pada grup eksperimen dan kontrol untuk menilai keadaan emosional mereka. Postes kemudian diberikan pada grup eksperimen dan kontrol untuk memastikan status pasca-perawatan mereka. Tujuan penelitian ini ialah untuk mengetahui pengaruh latihan operan underhand tunggal sambil berjongkok terhadap akurasi operan underhand pada pertandingan bola voli di Klub Bola Voli BM Pemalang.

Tabel 1. Desain Penelitian *Two Group Preetest-Posttest Design*

Subjek	<i>Pretest</i>	<i>Treatment</i>	<i>Posttest</i>
S1 (Kelompok 1)	<i>Pretest</i>	latihan <i>single underhand pass</i>	<i>Posttest</i>
S2 (Kelompok 2)	<i>Pretest</i>	latihan <i>crouching underhand pass</i>	<i>Posttest</i>

Peneliti (2025)

Sugiyono (2017) Populasi penelitian ini adalah seluruh pemain bola voli yang berpartisipasi dalam pertandingan di klub BM Voli Pemalang. Populasi ialah grombolan objek atau sendiri dengan jumlah dan atribut tertentu yang dipilih oleh peneliti untuk dianalisis dan diambil kesimpulan akhir. Menurut Sugiyono (2017), sampel adalah bagian dari keseluruhan ukuran dan komposisi populasi. Untuk menjamin keberhasilan dan efisiensi penelitian, pengambilan sampel dilakukan. Dua puluh pemain bola voli dari Klub Bola Voli Pemalang menjadi sampel penelitian.



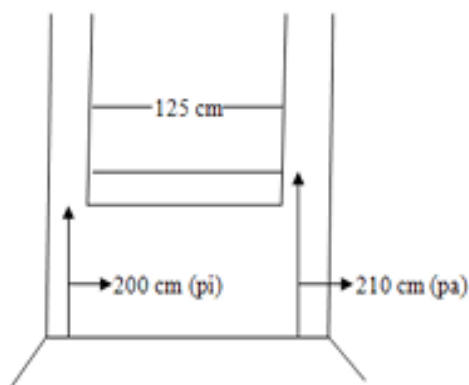
Gambar 1. Ordinal pairing (dessain A-B-B-A)

Deni Hariyyaadi (2014)

Sampel yang terkumpul dibagi menjadi dua kelompok, dan hasil pretes diurutkan dari tertinggi ke terendah sebelum kelompok eksperimen dibagi secara ordinal mengikuti pola A-B-B-A. "Strategi inii di gunakan untuk memastikan bahwa kedua. grup mempunyai kebidangan yng setara (ekivalensi)," menurut Deni Hariyadi (2014).

Instrumennt Peneliitiaan

Instrumen penelitian, juga dikenal sebagai variabel peneliitian, ialh alatt yng di gunakan utk mengkuantifikasie fenomenan sosiial atau alamii yang dapat di amati, menurut Sugiyono (2017:102). Bola voli, pita pengukur, alat tulis, dinding kokoh atau dinding vertikal sebagai target, stopwatch, serta tali rafia dan cat untuk membuat garis, semuanya diperlukan untuk ujian keterampilan bola voli Brady. Target tinggi dan lebar bola adalah 210 cm untuk pria dan 125 cm untuk wanita. Peserta tes mulai dengan melemparkan bola ke dinding, kemudian menghadap target dan bertujuan untuk melakukan operan overhand atau underhand sebanyak mungkin dalam satu menit dengan mengikuti aturan permainan. Pemain dapat mengambil bola dan melemparkannya kembali ke dinding sebelum mengoper lagi jika jatuh. Operan yang masuk atau menyentuh garis bernilai satu poin, sedangkan operan yang tidak mengenai gawang bernilai nol. Skor ditentukan setelah bola pertama kali mengenai target dan memantul. Mendapatkan kembali bola dengan lemparan tidak berpengaruh pada skor. Berdasarkan ketentuan, hasil akhir adalah jumlah keseluruhan lintasan yang masuk ke tempat tujuan selama waktu ujian (Subiman, 2012:32; diperbarui oleh Tomi Fitriansyah, 2019).



Gambar 2. Ukuran Lapangan Intrumen
(Tomii Fitriansyah 2019)

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tujuan uji normalitas adalah untuk menentukan apakah variabel-variabel dalam penelitian berdistribusi normal. Versi terbaru perangkat lunak SPSS memproses algoritma yang digunakan untuk menentukan uji normalitas ini. Hasilnya ditunjukkan pada tabel di bawah ini:

Table 2. Uji Normalitas.

		Statistic	df	Sig.	
Hasil	Pretess SingleUnderhand	.994	10	1.000	Normal
	Postess SingleUnderhand	.961	10	.794	Normal
	Pretess Crouching	.951	10	.677	Normal
	Postess Crouching	.953	10	.705	Normal

Sumber: Hasil analisis data SPSS (2025).

Temuan uji normalitas metode Shapiro-Wilk ditunjukkan pada Tabele2, dan menunjukkan bahwa nilai signifikansi (Sig.) untuk semua data lebih tinggi dari 0,05. Nilai Sig. untuk pretest Crouching Underhand Pass adalah 0,677, nilai Sig. untuk posttest Crouching Underhand Pass adalah 0,705, nilai Sig. untuk pretest Single Underhand Pass adalah 1,000, dan nilai Sig. untuk posttest Single Underhand Pass adalah 0,794. Karena setiap nilai Sig. lebih tinggi dari 0,05, maka dapat disimpulkan bahwa semua data untuk setiap variabel berdistribusi normal. Hal ini menyiratkan bahwa asumsi kenormalan terpenuhi oleh hasil tes keterampilan passing bawah bola voli untuk kedua kelompok

sebelum dan sesudah terapi. Ketika asumsi ini terpenuhi, analisis statistik parametrik dapat digunakan pada langkah selanjutnya dari proses pengujian hipotesis.

Untuk memastikan homogenitas variabel-variabel dalam suatu penelitian, digunakan uji homogenitas. Uji homogenitas mengevaluasi seberapa sebanding sampel-sampel tersebut dengan menentukan apakah varians sampel yang diambil dari populasi seragam atau tidak. Tingkat variasi antara kedua kelompok dipastikan menggunakan hasil uji homogenitas Uji Levene. Hasil uji homogenitas Levene adalah sebagai berikut:

Table 3. Uji Homogenitas.

		Levene Statistic	df1	df2	Sig.	
Hasil	Based on Men	.003	1	18	.957	Homogen
	Based on Median	.000	1	18	1.000	
	Based on Median and with adjusted df	.000	1	17.662	1.000	
	Based on trimmed mean	.001	1	18	.976	

Sumber: Hasil analisis data SPSS (2025).

Berdasarkan hasil uji homogenitas varians menggunakan Uji Levene, yang ditunjukkan pada Tabel 2, uji Berdasarkan Rata-rata menghasilkan nilai signifikansi (Sig.) besar 0,957. Karena nilai ini secara signifikan lebih besar dari 0,05, hal ini menunjukkan bahwa varians data antara kelompok Crouching Underhand Pass dan Single Underhand Pass sebanding atau homogen. Hal ini menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan yang signifikan dalam distribusi (variasi) skor antara kedua kelompok sebelum uji hipotesis.

Lebih lanjut, uji homogenitas lainnya menunjukkan nilai Sig. masing-masing sebesar 1,000, 1,000, dan 0,976, dan semuanya lebih besar dari 0,05. Uji-uji ini meliputi Berdasarkan Median, Berdasarkan Median dengan df yang Disesuaikan, dan Berdasarkan Rata-rata Terpangkas. Nilai signifikansi tinggi yang konsisten yang diperoleh dari berbagai pendekatan mendukung kesimpulan bahwa varians data bersifat seragam. Pengembangan asumsi homogenitas ini telah memenuhi persyaratan penggunaan uji statistik parametrik pada fase analisis data selanjutnya. Kriteria ini penting

karena uji parametrik, seperti uji-t atau ANOVA, mengasumsikan bahwa varians kelompok yang dibandingkan bersifat komparatif. Oleh karena itu, hasil uji homogenitas studi ini memberikan bukti kuat bahwa perbedaan luaran pelatihan yang dianalisis selanjutnya hanya disebabkan oleh perbedaan perlakuan pelatihan yang diberikan, bukan oleh perbedaan data antarkelompok.

Tabel 4. Hasil Uji Hipotesis (Uji t)

Grup	Mean	%	<i>t-test for Equality of means</i>			
			t-ht	t-tb	Sig	Selisih
<i>Single Underhand Pass</i>	48.80	9,67 %	-3,833	2,262	0,001	5.2
<i>Crouching Underhand Pass</i>	54.00	25,59%				

Sumber: Hasil analisis data SPSS (2025).

Single Underhand Pass memiliki skor rata-rata 48,80, dengan peningkatan 9,67% dan selisih peningkatan 5,2 poin, berdasarkan perbandingan rata-rata posttest untuk kedua kelompok pelatihan. Dengan nilai t hitung sebesar -16,517 dan tingkat signifikansi 0,000, uji-t menunjukkan bahwa perbedaan antara pretest dan posttest dalam kelompok ini kurang dari 0,05, yang menunjukkan bahwa perbedaan tersebut signifikan.

Crouching Underhand Pass, di sisi lain, meningkat sebesar 25,59% dan memiliki rata-rata posttest sebesar 54,00. Nilai t-hitung sebesar -36,895 dan tingkat signifikansi 0,000, yang keduanya di bawah 0,05, merupakan hasil uji-t. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang sangat signifikan antara hasil pretest dan posttest untuk kelompok ini. Sebaliknya, kelompok Crouching Underhand Pass menunjukkan hasil yang lebih baik daripada kelompok Single Underhand Pass dalam hal persentase dan perbedaan peningkatan, dan mereka juga memiliki rata-rata posttest yang lebih tinggi. Selain itu, t hitung sebesar -3,833 dengan nilai signifikansi 0,001 (<0,05) ditemukan dalam hasil uji-t independen pada skor posttest kedua kelompok, yang menunjukkan perbedaan yang

signifikante antara hasil posttest kedua kelompok. Perbedaan ini menunjukkan bahwa berlatih Crouching Underhand Pass meningkatkan kemampuan passing bawah lebih banyak daripada berlatih Single Underhand Pass dalam bola voli.

SIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan temuan penelitian, analisis data, dan pembahasan mengenai dampak latihan Single Underhand Pass dan Crouching Underhand Pass terhadap keterampilan passing bawah bola voli, kedua metode latihan terbukti secara signifikan meningkatkan keterampilan passing bawah. Para pemain dianjurkan untuk bergantian menggunakan kedua metode latihan tersebut untuk mengembangkan varian teknik yang lebih beragam, dan pelatih disarankan untuk menekankan pendekatan Crouching Underhand Pass saat atlet mempelajari dasar-dasarnya. Untuk mendapatkan hasil yang lebih komprehensif, peneliti di masa mendatang diharapkan dapat memperluas cakupan penelitian dengan menggunakan lebih banyak sampel, durasi latihan yang lebih lama, dan elemen-elemen lain seperti kekuatan otot lengan, kecepatan reaksi, dan koordinasi mata-tangan.

DAFTAR PUSTAKA

- Adolph. (2016). *Pengaruh Olahraga terhadap Kesehatan Fisik dan Mental*. Jakarta: Pustaka Olahraga Nusantara.
- Agus Kristianto. (2010). *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta: Penerbit Erlangga.
- Destriana, D., Yuliandra, M., & Saputra, H. (2021). Pengaruh Metode Latihan terhadap Keterampilan Dasar Bola Voli. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 14(1), 12–20.
- Hariyadi, D. (2014). *Metode Penelitian Olahraga*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Kardiyanto, Y., & Sunardi. (2020). *Pembelajaran Bola Voli di Sekolah*. Surakarta: UNS Press.
- Mahfud, I., dkk. (2020). *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Muhyi, A. (2009). *Dasar-Dasar Permainan Bola Voli*. Bandung: Alfabeta.
- Subiman. (2012). *Tes Keterampilan Bola Voli Brady*. Yogyakarta: Fakultas Ilmu Keolahragaan UNY.
- Sugiyono. (2010). *Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D)*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan Kombinasi (Mixed Methods)*. Bandung: Alfabeta.
- Sunardi. (2015). *Dasar-Dasar Permainan Bola Voli*. Semarang: Unnes Press.
- Tomi Fitriansyah. (2019). *Modifikasi Tes Keterampilan Bola Voli Brady*. Jakarta: Penerbit Sport Science.