

## **Pengaruh Model Latihan *Dhindhon* Terhadap Ketepatan *Passing* Bawah Pada Permainan Bola Voli Di Klub FVB Jatibarang Lor *Junior* Kabupaten Brebes**

**Tegar Binangkit Saputra**

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

**Universitas PGRI Semarang**

### *Abstract*

The problems in this research are body gestures that are not suitable for making deep forearm passing and improper ball handling, so that the precision of deep forearm passing becomes inaccurate and makes it difficult for the setter to form a team attack. This research aims to determine how the *dhindhon* training model impacts the accuracy of forearm passing at the FVB Jatibarang lor junior club. This study used a one-group pretest-posttest design using a quantitative experimental approach. The targeted sampling method was used in this study. The research population consisted of 38 volleyball athletes from the FVB Jatibarang lor club, including 25 athletes from the FVB Jatibarang lor junior club. Data analysis was carried out using the normality test and t test, and the data was processed using SPSS 22. The results of the research showed that the *dhindhon* training model had an effective influence on passing accuracy in volleyball at the FVB Jatibarang lor junior club. It is known that the Sig value is  $0.001 < 0.05$ , so  $H_0$  is rejected. The results of descriptive statistics show that the average score of FVB Jatibarang lor junior athletes before treatment was 22.32 and increased to 25.48 after treatment. The study's findings demonstrates that the junior athletes at FVB Jatibarang lor junior Brebes Club's forearm passing accuracy is influenced by the training model that the researchers used, the *dhindhon* training model. Recommendation for the *dhindhon* training model can also be applied to coaches and sports teachers to increase the variety of training in forearm passing techniques so that young athletes are more active in training or learning.

**Keywords:** *Dhindhon Training Model, Accuracy, Forearm Passing, Volleyball*

### **Abstrak**

Permasalahan dalam penelitian ini adalah gestur tubuh yang tidak sesuai untuk melakukan *passing* bawah dalam dan penanganan bola yang tidak tepat, sehingga ketepatan *passing* bawah dalam menjadi tidak akurat dan menyulitkan *setter* dalam membentuk serangan tim. Penelitian ini bertujuan untuk menentukan bagaimana model latihan *dhindhon* berdampak pada ketepatan *passing* bawah di klub FVB Jatibarang lor junior. Penelitian ini menggunakan metode eksperimen kuantitatif dengan menggunakan penelitian *one-group pretest-posttest design*. Metode sampel yang ditargetkan digunakan dalam penelitian ini. Populasi penelitian terdiri dari 38 atlet bola voli dari klub FVB Jatibarang lor, termasuk 25 atlet dari klub junior FVB Jatibarang lor. Analisis data dilakukan dengan

uji normalitas dan uji t, dan data diolah menggunakan SPSS 22. Hasil penelitian menunjukkan bahwa model latihan *dhindhon* memiliki pengaruh yang efektif terhadap akurasi *passing* pada bola voli di klub FVB Jatibarang lor *junior*. Diketahui nilai Sig sebesar  $0,001 < 0,05$  maka  $H_0$  ditolak. Hasil statistik deskriptif menunjukkan bahwa skor rata-rata atlet junior FVB Jatibarang lor sebelum perlakuan adalah 22,32 dan naik menjadi 25,48 setelah perlakuan. Kesimpulan dari penelitian ini menunjukkan bahwa model latihan yang diterapkan peneliti dengan menggunakan model latihan *dhindhon* memberikan dampak terhadap akurasi *passing* bawah pada atlet junior FVB Jatibarang lor *junior Brebes club*. Saran untuk model latihan *dhindhon* juga dapat diterapkan kepada pelatih dan guru olahraga untuk meningkatkan variasi latihan teknik *passing* bawah agar atlet muda lebih aktif dalam latihan atau pembelajaran.

***Kata Kunci: Model Latihan Dhindhon, Ketepatan, Passing Bawah, Bola Voli***

## **PENDAHULUAN**

Olahraga merupakan aktivitas fisik yang dirancang untuk menjaga kesehatan dan memperkuat otot. Olahraga menjadi kebutuhan setiap manusia, berbagai cabang olahraga telah menjadi suatu sumber penghasilan seperti profesi, manajemen, *marketing* dan

sebagainya. Pemain yang berprestasi dalam bidang olahraga, tentu membutuhkan latihan yang lebih. Latihan dalam bidang olahraga adalah untuk meningkatkan penampilan olahraga dalam melakukan aktivitas, bahwa pada prinsipnya latihan merupakan suatu proses perubahan ke arah yang lebih baik, yaitu untuk meningkatkan kualitas fisik kemampuan fungsional peralatan tubuh dan kualitas psikis anak latih (Sukadiyanto, 2005:1).

Olahraga bola besar merupakan jenis cabang olahraga dengan permainan berkelompok menggunakan bola besar dengan diameter lebih dari 50 cm. Beberapa contoh permainan bola besar meliputi voli, futsal, sepakbola, basket, dan rugby. Permainan ini melibatkan dua tim yang berusaha mencetak poin sebanyak mungkin.

Bola voli salah satu permainan olahraga besar yang dimainkan oleh dua tim berlawanan, setiap tim terdiri dari 6 orang pemain yang berbeda. Permainan ini memiliki beberapa aturan penting, seperti batas tengah net dan tidak boleh menyentuh bola lebih dari 3 kali sentuhan. Selain itu, tidak boleh melakukan sentuhan 2 kali untuk pemain yang sama secara beruntun. Aspek yang perlu diperhatikan dalam permainan bola voli meliputi fisik, teknik, strategi, dan mental. Teknik dasar bola voli sangat penting untuk permainan yang baik, seperti teknik servis, *passing*, *smash*, dan blok. Pada teknik *passing* terdapat 2 macam yaitu *passing* atas atau *set* yang berfungsi memberi umpan untuk rekan *hitter/spiker* atau pemukul, berikutnya *passing* bawah atau *forearm passing* dilakukan untuk memberi umpan/menahan servis maupun *spike* dari lawan untuk di umpankan kepada *setter*.

Permasalahan yang sering terjadi pada *rally* terutama pada penerimaan bola pertama atau *pass* yang lebih dalam antara lain posisi lengan terlalu tinggi diatas bahu, lutut tidak tertekuk saat menerima bola, posisi lengan yang salah saat menerima bola, dan lain-lain. Bola diterima dengan kepalan tangan, sehingga bola tidak dapat dikontrol. Dari hasil observasi dan observasi lapangan menunjukkan masih kurangnya kemampuan para pemain

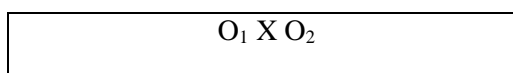
bola voli TVRI Medan khususnya pemain bola voli muda untuk dapat bermain dengan baik. Hal ini terlihat pada setiap pertandingan para pemain yang bertanding kesulitan dalam menciptakan serangan untuk menerima bola baik dari segi serangan maupun servisnya, para pemain tidak dapat dengan baik mengoper bola yang diterimanya kepada rekan satu timnya. Hal ini diperkuat dengan hasil pengamatan awal peneliti dilapangan terhadap klub bola voli FVB Jatibarang lor *junior* pada tanggal 28 Februari 2021, didapatkan bahwa 3 dari 25 atlet *junior* yang mampu melakukan teknik dasar *passing* bawah sempurna serta 8 dari 25 atlet *junior* dengan akurasi yang baik.

Dalam mengatasi suatu masalah tersebut perlu adanya latihan yang inovatif dan menarik dengan model latihan yang sesuai dalam mencapai suatu aspek yang sangat mempengaruhi hasil latihan pada atlet *junior*. Dalam penelitian ini dapat dirumuskan masalah sebagai berikut: Adakah pengaruh model latihan *dhindhon* terhadap ketepatan *passing* bawah di klub FVB Jatibarang lor *junior*?

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini dilakukan dengan menggunakan metode eksperimen yang termasuk dalam pendekatan kuantitatif. Menurut (Sugiyono, 2016:334) penelitian eksperimen dapat diartikan sebagai metode penelitian yang di gunakan untuk mencari pengaruh perlakuan tertentu terhadap yang lain dalam kondisi yang terkendali. Dalam desain penelitian ini, terdapat dua perlakuan yaitu *pretest* dan *posttest*.

Desain *one-group pretest-posttest design* dapat digambarkan seperti berikut:



Keterangan:

$O_1$  = Nilai *Pretest* (Sebelum perlakuan)

$O_2$  = Nilai *Posttest* (Setelah perlakuan)

X = Perlakuan (Penerapan model latihan *dhindhon*)

Populasi meliputi atlet bola voli di klub FVB Jatibarang dengan jumlah 38 atlet dan atlet junior bola voli di klub FVB Jatibarang dengan jumlah 25 atlet *junior*. Peneliti mengambil sampel menggunakan metode *sampling purposive*. Menurut Sugiyono (2017:85) *Sampling purposive* adalah teknik menentukan sampel dengan pertimbangan tertentu”.

Adapun variabel dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

a. Variabel Bebas = pengaruh model latihan *dhindhon*

Variabel bebas adalah variabel yang mempengaruhi variabel lain atau menjadi penyebab suatu variabel lain berubah. Dalam konteks penelitian, variabel bebas seringkali digunakan untuk mengukur pengaruh suatu variabel terhadap variabel lain yang diperiksa dalam penelitian tersebut. Variabel bebas dalam penelitian ini adalah model latihan *dhindhon*. Menurut Sahabuddin dan Hikmad Hakim (2020:34) adalah “Model latihan *dhindhon*”. Melatih pemain-pemain dari berbagai model *passing* bawah dengan menggabungkan teknik *passing* bawah dan latihan kondisi fisik.

b. Variabel Terikat = *passing* bawah bola voli

Variabel yang dipengaruhi atau akibat dari adanya variabel bebas disebut variabel terikat. Variabel terikat dalam penelitian ini ialah tingkat keterampilan dasar *passing* bawah bola voli. Latihan teknik dasar *passing* sangat penting untuk membangun serangan dalam permainan bola voli. Selain itu, saat tim menghadapi lawan yang kuat, fisik dan mental diperlukan untuk membangun pertahanan yang kuat bagi tim.

Teknik pengumpulan data merupakan langkah yang paling utama dalam penelitian, karena tujuan utama dari penelitian adalah mendapatkan data. Tanpa mengetahui teknik

pengumpulan data, maka peneliti tidak akan mendapatkan data yang memenuhi standart data yang di tetapkan (Sugiyono, 2013:224). Peneliti mengumpulkan data tentang ketrampilan *passing* bawah bola voli melalui dua tes: *pretest* dan *posttest*. *Pretest* mengukur kemampuan awal atlet, dan *posttest* mengukur kemampuan akhir atlet, yang membuat kesimpulan penelitian. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini bertujuan untuk memperoleh data hasil latihan *passing* bawah bola voli dari klub FVB Jatibarang lor *junior*. Instrumen yang digunakan adalah tes ketepatan *passing* bawah modifikasi dari *Braddy Volley Ball Test*. Ukuran untuk tes *Braddy* sebelum dimodifikasi adalah sasaran di tembok yang berukuran lebar 152 cm, dengan jarak petak sasaran dari lantai untuk putri 335 cm dan untuk putra 350 cm (Suharno, 1981: 67). Dalam penelitian ini, pengujian bola voli modifikasi Braddy digunakan untuk mengukur ketepatan *passing* bawah. Alat ini diuji pada sasaran di dinding berukuran lebar 150 cm dengan jarak petak sasaran dari lantai 300 cm. Hasil pengujian menunjukkan validitas sebesar 0,921 dan reliabilitas sebesar 0,820. (Skripsi Amri Hartanto, 2012).

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana model latihan *dhindhon* mempengaruhi kemampuan *passing* bawah pemain bola voli di klub FVB Jatibarang lor *junior*. Hasilnya menunjukkan bahwa model latihan *dhindhon* memiliki dampak yang signifikan terhadap kemampuan *passing* pemain voli, dengan statistik berikut menunjukkan dampak yang signifikan :

### **A. Statistik Deskriptif**

**Tabel 1** Statistik Deskriptif Hasil *Pretest* Ketepatan *Passing* Bawah FVB Jatibarang lor *Junior*

Minimum	15
Maximum	29
Mean	22,32
Simpangan Baku	3,7

Berdasarkan data tabel 1. Mendapatkan nilai rata-rata pretest ketepatan *passing* bawah adalah 22,32, dengan nilai *minimum* 15 dan *maximum* 29 simpangan baku sebesar 3,7.

**Tabel 2** Statistik Deskriptif Hasil *Posttest* Ketepatan *Passing* Bawah FVB Jatibarang lor *Junior*

Minimum	20
Maximum	30
Mean	25,48
Simpangan Baku	2,3

Berdasarkan dari tabel 2. Mendapatkan nilai rata-rata *pretest* ketepatan *passing* bawah adalah 25,48, dengan nilai *minimum* 20 dan *maximum* 30 simpangan baku sebesar 2,3.

Ada peningkatan rata-rata dari hasil *pretest* ke hasil *posttest* untuk ketepatan *passing* bawah bola voli FVB Jatibarang lor *junior*, menurut hasil statistik deskriptif dari kedua data *pretest* dan *posttest*.

$$\text{Persentase Peningkatan} = \frac{\text{Mean Difference}}{\text{Mean Pretest}} \times 100$$

**Tabel 3** Rata rata hasil ketepatan *passing* bawah

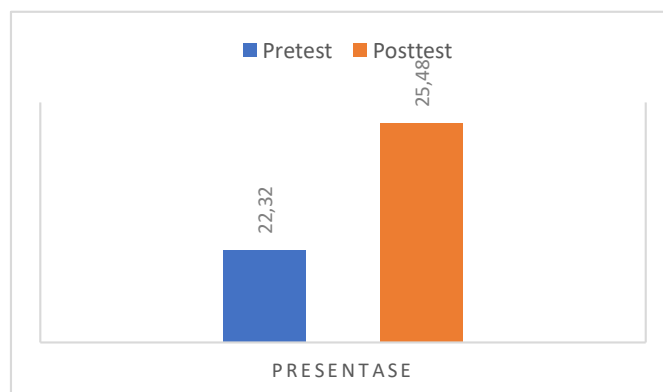
Usia	<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>
14-17	22,32	25,48

Hasil rata-rata *pretest* FVB Jatibarang lor junior diperoleh 22,32 dan hasil *Posttest* diperoleh 25,48. Setelah mengetahui rata-rata *pretest* dan *posttest*, kemudian dilakukan presentase peningkatan.

$$\text{Persentase peningkatan atlet junior} = \frac{25,48-22,32}{22,32} \times 100\% = 14,16\%$$

Berdasarkan hasil perhitungan, diperoleh presentase peningkatan ketepatan dasar *passing* bawah bola voli FVB Jatibarang lor sebesar 14,16%

**Gambar 1** Diagram Hasil *Pretest* dan *Posttest*



Sumber: Penelitian yang dilakukan oleh peneliti (2021)

## SIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan bahwa model latihan *dhindhon* efektif terhadap *passing* bawah pada permainan bola voli di FVB jatibarang lor *junior* kabupaten Brebes. Karena dengan model latihan ini atlet junior mengalami peningkatan pada teknik *passing* bawah. Nilai pre-test



dan post-test yang dihasilkan menunjukkan di mana rata-rata *pretest* adalah 22,32 dan *posttest* adalah 25,48. Kemudian, kenaikan ketepatan *passing* bawah sebesar 14,16% menunjukkan peningkatan kemampuan siswa setelah penerapan metode yang dilakukan.

Saran dari hasil penelitian menunjukkan bahwa minat dan kemampuan atlet untuk mempelajari teknik dasar *passing* bawah bola voli meningkat.

## **DAFTAR PUSTAKA**

Alnedral. (2016). *Strategi pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan*.

Jakarta: Kencana

Sahabuddin, & Hakim, H. (2020). Yang berjudul “Penerapan Latihan Model *Dhindhon*

Pada Klub Bola voli di Kabupaten Bantaeng”.

Sugiyono. (2013). *Metodelogi Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan R&D*. (Bandung:

ALFABETA)

Suharno. (1981). *Ilmu Coaching Umum*. (diktat). Yogyakarta

Sukadiyanto. (2005). *Pengantar Teori dan Melatih Fisik*. Yogyakarta: FIK Universitas

Negeri Yogyakarta.