

**PENGARUH LATIHAN MENGGUNAKAN TALI DENGAN SASARAN DAN DRILL
BOLA PANTUL TERHADAP KEMAMPUAN PASSING BAWAH BOLA VOLI
ATLET REMAJA PBV BINA PUTRI TAHUN 2024**

Ahmad Ridwan Nasution¹, David Siahaan².

Abstrak: Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui Pengaruh Latihan Menggunakan Tali Dengan Sasaran dan Drill Bola Pantul Terhadap Kemampuan Passing Bawah Bola Voli Atlet Remaja Putri PBV Bina Putri voli Club Tahun 2024. Lokasi Penelitian ini dilakukan di Jl. Mangan 1 LK. VI Gg.bahagia, kel. Mabar, Sumatera Utara. Jenis penelitian ini adalah eksperimen. Populasi dalam penelitian ini adalah atlet voli klub PBV Bina Putri. Pengambilan sampel dalam penelitian ini dilakukan dengan purposive sampling, sampel pada penelitian ini yaitu 10 orang. Teknik pengambilan data yang digunakan adalah dengan cara pengambilan pre-test, treatment dan post-test. Dari analisis data yang telah dilakukan diketahui bahwa nilai thitung hipotesis yaitu diperoleh sebesar 5,08 dan ttabel 1,83 maka thitung ($5,08 > 1,83$ ttabel), sehingga terdapat pengaruh latihan menggunakan tali dengan sasaran terhadap dan drill bola pantul terhadap kemampuan passing bawah bola voli atlet remaja PBV Bina Putri tahun 2024.

Kata Kunci: *Passing Bawah, Tali Sasaran, Drill Bola Pantul, Bola Voli*

Abstract: *The purpose of this research is to determine the effect of training using a rope with a target and bouncing ball drills on the volleyball bottom passing ability of young female athletes at PBV Bina Putri Volleyball Club in 2024. Location This research was conducted at Jl. Mangan 1 LK. VI Gg.bahagia, kel. Mabar, North Sumatra. This type of research is experimental. The population in this study were PBV Bina Putri volleyball club athletes. Sampling in this study was carried out by purposive sampling, the sample in this study was 10 people. The data collection technique used is by taking pre-test, treatment and post-test. From the data analysis that has been carried out, it is known that the hypothetical t-count value is 5.08 and t-table is 1.83, so t-count is ($5.08 > 1.83$ t-table), so there is an effect of training using a rope with a target on and bouncing ball drills on ability. PBV Bina Putri teenage athlete's volleyball underpass in 2024.*

Keywords: *Bottom Passing, Target Rope, Bounce Ball Drill, Volleyball*

PENDAHULUAN

Olahraga ialah sebuah aktifitas fisik yang mana tujuan dari berolahraga adalah mencapai prestasi setinggi mungkin dengan semaksimal mungkin bagi mereka yang baik di segi individu maupun kelompok. Dimana untuk mendapatkan prestasi di suatu bidang olahraga yang digeluti diharapkan mendapatkan ilmu pengetahuan dan teknologi yang kegunaan teknologi tersebut tepat. Salah satu cabang dari olah raga adalah permainan bola voli. Bola voli merupakan salah satu olahraga yang populer di Indonesia. Bola voli adalah olahraga

¹ Prodi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Medan, Indonesia

² Prodi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Medan, Indonesia

permainan yang diciptakan oleh William G. Morgan pada tanggal 9 Februari 1895 di Holyoke Massachusetts (Amerika Serikat).

Permainan bola voli adalah permainan yang dimainkan oleh dua tim, yang masing-masing tim terdiri dari 6 orang. Setiap pemain memiliki keterampilan masing-masing yaitu spike, tosser, dan libero. Sasaran atau tujuan dari permainan ini adalah mempertahankan bola agar tetap bergerak melewati net yang tinggi, dari satu wilayah ke wilayah lain (wilayah lawan) agar lawan tidak dapat mengembalikan bola (Barbara L.Viera, 2004: 1- 2). Permainan bola voli juga dapat mengajarkan unsur kerjasama, karena olahraga ini bersifat tim bukan individu. Untuk mencapai suatu prestasi yang diharapkan dalam olahraga bola voli tidaklah mudah, pada setiap pemain harus menguasai teknik, taktik, fisik, dan mental yang bagus, Beberapa keterampilan teknik dasar dalam permainan bola voli ialah servis meliputi servis bawah dan servis atas, passing meliputi passing bawah dan passing atas, smash dan block. Salah satu teknik dasar dalam permainan bola voli yang memang mencirikan olahraga ini yaitu passing bawah. Aip Syarifuddin dan Muhadi (1992/1993: 189) mengatakan, Passing bawah adalah mengambil bola yang berada di bawah badan atau bola dari bawah dan biasanya dilakukan dengan kedua lengan bagian bawah (dari siku sampai pergelangan tangan yang dirapatkan), baik untuk dioperkan kepada kawan, maupun langsung ke lapangan lawan melalui diatas jaring.

Kegunaan passing bawah dalam bermain bola voli sangat penting karena teknik ini sangat dominan dalam permainan. Beberapa fungsi passing bawah yang lebih kompleks adalah (1) Dapat digunakan menerima bola servis dari lawan, (2) Untuk menerima bola dari lawan berupa serangan smash. (3) Untuk pengambilan bola setelah terjadi blok atau bola dari pantulan net, (4) Untuk menyelamatkan bola yang kadang-kadang terpental jauh di luar lapangan permainan, (5) Untuk pengambilan bola yang rendah dan mendadak datangnya (Ahmadi, 2007: 23).

Club bola voli PBV Bina Putri adalah salah satu klub bola voli yang terletak di JL. Jl. Mangan 1 LK. VI Gg.bahagia, kel. Mabar, Sumatera Utara. Klub bola voli ini dilatih coach Sudirman dan Jallaudin. Klub bola voli PBV Bina Putri melatih tim putra dan putri. Untuk frekuensi latihan di Club PBV Bina Putri ini dilakukan 3 kali seminggu. Untuk latihan tim putra hari Senin, Rabu dan Jumat dan latihan tim putri setiap Selasa, Kamis, dan Minggu. Untuk waktu latihan di Club PBV Bina Putri ini pelaksanaannya yaitu jam 16.00-18.00.

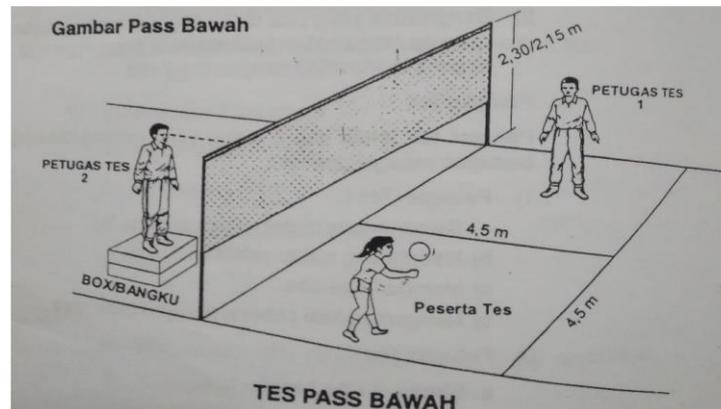
Atlet putri remaja PBV Bina Putri berkisar antara umur 14 samapai 16 tahun. Atlet PBV Bina Putri masih tergolong dalam atlet pemula karna berlatih kurang lebih 1 tahun berlatih. Atlet PBV Bina Putri belum pernah ikut kompetisi di karenakan masih pemula dan covid pun belum sepenuhnya hilang. Berdasarkan obsevervasi yang dilakukan oleh peneliti di Club PBV Bina Putri pada tanggal 21 dan 22 Maret 2023, ditemukannya permasalahan pada atlet saat melakukan passing bawah masih banyak kelemahan. Peneliti melihat masih banyaknya kekurangan atlet saat melakukan smash, terutama dibagian ketepatan. Atlet sering kali melakukan kesalahan dalam melakukan passing bawah terutama pada saat menerima bola dari servis tim lawan yang dimana bola yang di passing ke teman tidak tepat, dan sering terjadi bola mati dan menghasilkan poin pada tim lawan. Dari hasil observasi yang dilakukan oleh peneliti peneliti juga melakukan tes passing bawah dari 10 atlet yang diteliti mereka memperoleh hasil antara 14 sampai 20, dimana menurut penetapan kategori hasil passing bawah putri maka angka 20 kebawah merupakan kategori kurang.

Berdasarkan observasi yang dilakukan peneliti tertarik untuk melakukan penelitian untuk meningkatkan kemampuan passing bawah atlet. Oleh karena itu maka perlu diberikan bentuk latihan khusus yang bertujuan untuk meningkatkan passing bawah. Dalam meningkatkan passing bawah ada beberapa bentuk latihan yang cocok digunakan seperti bentuk latihan menggunakan tali dengan sasaran dan drill bola pantul, tujuan utamanya adalah untuk mendapatkan kemampuan passing bawah dengan baik dan benar..

METODE

Penelitian ini menggunakan metode eksperimen kuantitatif untuk mengumpulkan data dengan tes dan pengukuran. Penelitian ini menggunakan desain One group pretest posttest, yang mana sebagai langkah awal peneliti akan melakukan tes awal atau pretest, yang dilanjutkan dengan memberikan treatment selama 6 minggu dan kemudian diakhiri dengan tes akhir atau posttest. Hasil akhir inilah yang kemudian akan dibandingkan dengan hasil pada tes awal untuk melihat apakah treatment yang sebelumnya diberikan memberikan pengaruh. Populasi dalam penelitian ini adalah 10 orang atlet putra klub hoki Unimed. Pengambilan sampel dalam penelitian ini dilakukan dengan purposive sampling. Purposive sampling merupakan teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu dan kriteria pertimbangan yang memenuhi syarat berjumlah 10 orang. Pada prinsipnya meneliti adalah melakukan pengukuran terhadap fenomena sosial maupun alam. Meneliti dengan data yang sudah ada lebih tepat kalau dinamakan membuat laporan daripada melakukan penelitian. Menurut Sugiyono (2015:148) “Karena pada prinsipnya meneliti adalah melakukan pengukuran, maka harus ada alat ukur yang baik. Alat ukur dalam penelitian biasanya dinamakan instrumen penelitian”. Instrumen adalah suatu alat ukur untuk mendapatkan suatu data yang diinginkan oleh peneliti yang diharapkan pula oleh peneliti untuk mendapatkan data yang sesuai harapan. Menurut Arikunto (2002: 126) instrumen adalah alat pada waktu penelitian menggunakan suatu metode.

Instrumen dalam penelitian ini menggunakan tes keterampilan dasar passing bawah bola voli oleh (Depdiknas, 1999 : 9), yaitu dengan cara melakukan tes passing bawah selama 60 detik dihitung menggunakan stopwatch. Tes ini dapat dilakukan di dalam gedung atau di luar gedung, menyesuaikan lapangan tempat penelitian.



Gambar Pelaksanaan Tes *Passing Bawah*

Sumber : (DEPDKNAS 1999)

Teknik analisis data tentang teknik *statisticyang* bertujuan untuk dapat menyimpulkan hasil penelitian. Data yang telah terkumpul dari hasil tes selanjutnya dianalisis dengan menggunakan prosedur statistik uji-t yang mengacu pada buku Sudjana (2002:242). Adapun langkah-langkah sebagai berikut :Data yang telah dikumpul dari hasil tes selanjutnya dianalisis dengan menggunakan prosedur statistik uji-t yang mengacu pada buku (Sudjana, 2002:242)

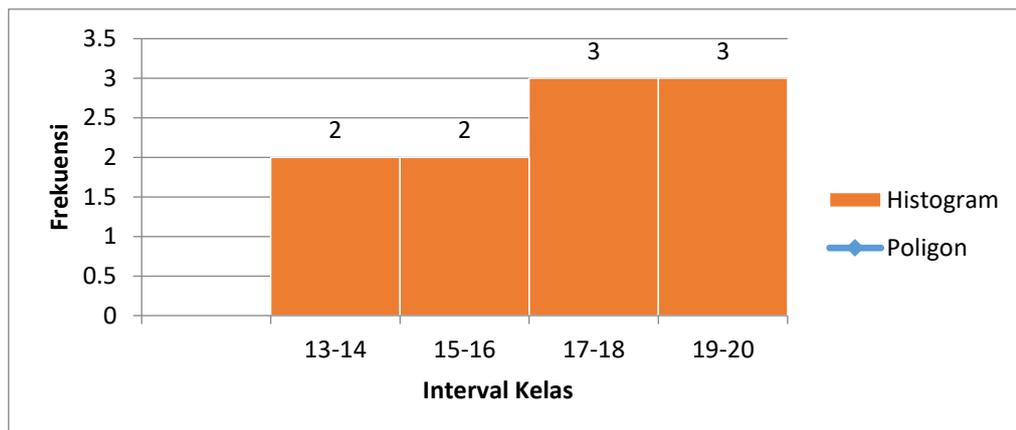
HASIL

Penelitian ini dilakukan di di JL. Jl. Mangan 1 LK. VI Gg.bahagia, kel. Mabar, Sumatera Utara. Metode penelitian yang digunakan peneliti dalam penelitian ini adalah metode eksperimen. Metode ini digunakan untuk melihat pengaruh metode latihan yang

diterapkan terhadap hasil passing bawah atlet remaja PBV Bina Putri tahun 2024. Proses pelaksanaan penelitian yang dilakukan peneliti secara keseluruhan terbagi dalam tiga tahap yaitu mengambil data pre-test, kemudian melakukan treatment, dan tahap terakhir yaitu post-test.

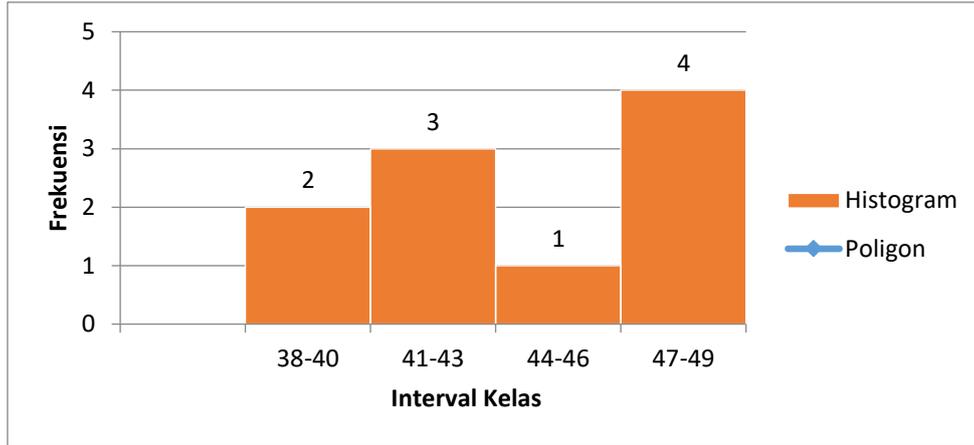
Deskripsi Data	Hasil Tes <i>Passing Bawah</i>	
	<i>Pre-Test</i>	<i>Post-Test</i>
Rentang Nilai	14-20	39-48
Rata – Rata	16,9	43,8
Simpangan Baku	2,13	3,61
Varians	4,54	13,07
Rata – Rata Beda	26,9	
Simpangan Baku Beda	1,66	
Uji T_{hitung}	5,08	
t_{tabel}	1,83	

Dari hasil data passing bawah nilai pre-test diperoleh rentang nilai hasil tes 14-20 dengan nilai rata-rata 16,9, varians 4,54, nilai simpangan baku 2,13 dan nilai maksimum 20 serta nilai minimumnya 14. Sedangkan untuk nilai post-test didapatkan hasil yaitu rentang 39-48 dengan nilai rata-rata 43,8, varian 13,07, nilai simpangan baku 3,61 dan nilai maksimum 48 serta nilai minimum sebesar 39. Kemudian dari hasil pre-test dan post-test diperoleh nilai beda dengan nilai rata-rata 26,9, simpangan baku 1,66 dan diperoleh Uji t hitung sebesar 5,08 dan t_{tabel} 1,83.



Gambar Grafik *Histogram Pre-Test Hasil Passing Bawah*

Data distribusi frekuensi hasil pre-test yang diolah menggunakan teknik distribusi frekuensi Sturges memperoleh hasil yakni rentang kelas yaitu 13-20, banyak kelas yaitu 4 dan interval kelas yaitu 1. Dari jumlah sebanyak 10 atlet yang termasuk dalam kelas interval 13-14 yaitu 2 orang, 15-16 yaitu 2 orang, 17-18 yaitu 3 orang, dan untuk yang berada pada kelas interval 19-20 yaitu sebanyak 3 orang.



Gambar Grafik Histogram Pos-Test Hasil Passing Bawah

Data distribusi frekuensi hasil *post-test* yang diolah menggunakan teknik distribusi frekuensi Sturges memperoleh hasil yakni rentang kelas yaitu 38-49, banyak kelas yaitu 4 dan interval kelas yaitu 2. Dari jumlah sebanyak 10 atlet yang termasuk dalam kelas interval 38-49 yaitu 2 orang, 41-43 yaitu 3 orang, 44-46 yaitu 1 orang, dan untuk yang berada pada kelas interval 47-49 yaitu sebanyak 4 orang.

Uji Normalitas

Tabel Uji Normalitas Data

		Rata-rata dan Simpangan Baku	L_{hitung}	L_{tabel}	α	Keterangan
Hasil Tes Passing Bawah	Latihan Tali Dengan Sasaran dan Drill Bola Pantul	<i>Pre-Test</i>	0,113	0,258	0,05	Normal
		$X = 16,9$ $S = 2,13$				
	<i>Post-Test</i>	0,191	0,258	Normal		
	$X = 43,8$ $S = 3,61$					

Dari uraian tabel di atas diketahui bahwa data pre-test dan post-test pada $\alpha 0,05$ $L_{hitung} < L_{tabel}$. Nilai L_{hitung} dari data pretest dan post-test adalah 0,113 dan 0,191. Nilai L_{tabel} adalah 0,258. Berdasarkan nilai L_{hitung} diketahui nilai $L_{hitung} < L_{tabel}$ yaitu data pre-test dengan nilai $0,113 < 0,258$, data post test dengan nilai $0,191 < 0,258$. Dapat disimpulkan bahwa data pre-test dan post-test untuk hasil Passing Bawah Bola Voli Atlet Remaja PBV Bina Putri Tahun 2024 terdistribusi secara normal

Uji Homogenitas

Table Uji Homogenitas

Bentuk Latihan	Data	Varians	F_{hitung}	F_{tabel}	α	Kesimpulan
Tali Dengan Sasaran dan Drill Bola Pantul	<i>Pre-test</i>	4,54	2,88	3,18	0,05	Homogen
	<i>Post-test</i>	13,066				Homogen

Hasil uji adalah 2,88 sesuai dengan perhitungan yang terdapat pada lampiran. Jika $F_{hitung} < F_{tabel}$, maka kriteria data dikatakan homogen. dimana F_{tabel} bernilai 3,18, $F_{hitung} < F_{tabel}$ ($2,88 < 3,18$). Oleh karena itu, dapat dikatakan bahwa data penelitian adalah homogen.

PEMBAHASAN

Penarikan kesimpulan dari temuan penelitian difasilitasi dengan pembahasan analisis hasil data penelitian. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimana pengaruh Latihan Menggunakan Tali Dengan Sasaran Terhadap dan Drill Bola Pantul Terhadap Kemampuan Passing Bawah Bola Voli Atlet Remaja PBV Bina Putri Tahun 2024. Desain penelitian ini meliputi tes dan pengukuran dengan pre-test–post-test. Latihan dilakukan selama enam minggu dengan frekuensi tiga kali seminggu kepada sampel penelitian sebanyak 6 orang.

Pengujian hipotesis menunjukkan bahwa Terdapat Pengaruh Latihan Menggunakan Tali Dengan Sasaran Terhadap dan Drill Bola Pantul Terhadap Kemampuan Passing Bawah Bola Voli Atlet Remaja PBV Bina Putri Tahun 2024. Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan Alek Susanto, Galih Dwi Pradipta, Muh. Isna Nurdin Wibisana dengan judul “Pengaruh Latihan Drill untuk Meningkatkan Keterampilan Passing Bawah Bola Voli pada Kegiatan Ekstrakurikuler”. Dimana hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa pengaruh metode drill terhadap kemampuan passing bawah bola voli pada siswa ekstrakurikuler Karangayung secara signifikan.

Latihan menggunakan tali dengan sasaran memungkinkan pemain untuk fokus pada teknik passing bawah mereka. Dengan menggunakan tali sebagai sasaran, pemain diharuskan untuk mempertahankan kontrol dan presisi dalam mengarahkan bola ke sasaran. Hal ini membantu pemain untuk mengasah kemampuan mereka dalam melakukan passing bawah dengan akurat, yang merupakan keterampilan penting dalam permainan voli.

Selain itu, drill bola pantul juga merupakan latihan yang efektif untuk meningkatkan kemampuan passing bawah. Latihan Menurut Roestiyah, (2012: 3 13) merupakan teknik dalam melakukan kegiatan latihan, supaya atlet mempunyai keterampilan dan ketangkasan. Dalam latihan ini, pemain harus bereaksi dengan cepat terhadap bola yang dipantulkan ke arah mereka. Hal ini tidak hanya melatih reaksi cepat, tetapi juga meningkatkan koordinasi mata dan tangan pemain. Dengan melakukan latihan ini secara konsisten, pemain dapat meningkatkan kemampuan mereka dalam menghadapi situasi-situasi yang dinamis dan cepat dalam permainan voli.

Wall passing adalah teknik latihan di mana pemain memantulkan bola ke dinding (atau tembok) dan menerima bola yang kembali. Latihan ini dapat dilakukan dengan menggunakan berbagai teknik, termasuk passing bawah. Dalam konteks wall passing berdiri, pemain berdiri dalam posisi yang benar dan melakukan passing bawah ke arah dinding. Dengan cara ini, pemain dapat melatih keterampilan passing bawah mereka tanpa terganggu oleh faktor-faktor lain, seperti gerakan rekan satu tim.

Latihan drill bola pantul wall passing jongkok adalah metode latihan yang melibatkan pemain berjongkok dan memantulkan bola ke dinding dengan menggunakan teknik passing. Dalam latihan ini, pemain berusaha untuk menjaga posisi tubuh yang stabil sambil mengontrol bola yang dipantulkan kembali dari dinding. Latihan ini tidak hanya berfokus pada kekuatan fisik tetapi juga pada ketepatan dan teknik passing yang baik. Latihan ini menuntut pemain untuk tetap fokus pada bola yang dipantulkan. Hal ini membantu meningkatkan konsentrasi saat berada di lapangan. Dengan melakukan latihan ini secara rutin, pemain dapat memperbaiki teknik dasar passing bawah mereka. Melalui pengulangan, teknik ini akan menjadi lebih otomatis saat bermain dalam situasi pertandingan. Posisi jongkok yang diambil selama latihan membantu mengembangkan kekuatan otot bagian

bawah tubuh. Stabilitas yang baik sangat penting saat melakukan passing bawah, terutama dalam situasi dinamis.

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil perhitungan dan pembahasan yang telah di jelaskan pada penelitian ini dapat disimpulkan bahwa: Terdapat Pengaruh Latihan Menggunakan Tali Dengan Sasaran Terhadap dan Drill Bola Pantul Terhadap Kemampuan Passing Bawah Bola Voli Atlet Remaja PBV Bina Putri Tahun 2024. Untuk meningkatkan hasil passing bawah, pelatih atau asisten dan guru dapat memberikan metode latihan menggunakan tali dengan sasaran terhadap dan drill bola pantul kepada atlet. Kedua latihan dapat dikombinasikan mengingat bahwa kedua bentuk latihan terdapat pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan hasil lari. Peneliti menyarankan untuk meningkatkan hasil passing bawah bola voli dapat memberikan metode latihan menggunakan tali dengan sasaran terhadap dan drill bola pantul.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmadi, Nuril. (2007). "Panduan olahraga bola voli". Surakarta: Era Pustaka Utama.
- Aip Syarifuddin, (1992). "Pendidikan Jasmani dan Kesehatan". Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- Akhmad, I. (2013). Dasar-Dasar Melatih Fisik Olahragawan. Medan: Universitas Negeri Medan.
- Astuti, Y. (2017). Pengaruh Metode Drill dan Metode Bermain terhadap Keterampilan Bermain Bola Voli Mini (Studi Eksperimen pada Siswa SD Negeri 14 Kampung Jambak Kecamatan Koto Tangah Kota Padang). AL IBTIDA: Jurnal Pendidikan GuruMI, 4(1), 1–16. <https://doi.org/10.24235/al.ibtida.snj.v4i1.1276>
- Barbara L. Viera, MS; Bonnie Jill Ferguson, MS. (2004). "Bola Voli Tingkat Pemula". (Alih Bahasa: Monto) Jakarta: Dahara Prize Semarang
- Depdiknas. (1999). "Tes keterampilan bola voli usia 13 – 15 tahun". Jakarta: Depdiknas.
- Haff, G. G. (2013). "Periodization strategies for you the development". In Strength and Conditioning for Young Athletes (pp. 171-190). Routledge.
- Harsono. (2018). "Latihan Kondisi Fisik". Bandung: Pt. Remaja Rosdakarya.
- Imran Akhmad. (2013). "Dasar-Dasar Melatih Fisik". Medan: Unimed Press Iswanto, H., & Adi, S. (2018). Survei Ketersediaan dan Kelayakan Sarana Prasarana Senam Artistik di PERSANI Kota Malang. Indonesia Performance Journal, 2(1), 48-54. Kamus Besar Bahasa Indonesia 2005.
- Kent, M. (1994). "The oxford dictionary of Sport Science and Medicine". Oxford University Press Inc. New York
- L. Viera, Barbara dan Bonnie Jill Fergusson.(2004). "Bola Voli Tingkat Pemula". Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Lestari, Novi. (2008). "Melatih bola voli remaja". Yogyakarta: PT Citra Aji Parana.
- M. Sajoto. (1995). "Peningkatan dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik dalam Olahraga". Semarang: Dahara Prize.
- Muhajir. (2018). "Pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan". Depok: Kemendikbud. AX
- Nurhasan dan Abdul Narlan. (2010). "Tes dan Pengukuran Pendidikan Olahraga". Tasikmalaya: PJKR FKIP UNSIL.
- PBVSJ. (2004). "Jenis-jenis Permainan Bolavoli". Jakarta: Sekertariat Umum
- Pranatahadi, Sebastianus. (2009). "Smash dalam permainan bola voli". Yogyakarta: FIK UNY.
- Reynaud,C.(2011). "Coaching voli ball technical and tactical skillsical and tacticals skill series". United States Of America: Human Kinetics, inc.

Ahmad Ridwan Nasution, David Siahaan: Pengaruh Latihan Menggunakan Tali Dengan Sasaran Dan Drill Bola Pantul Terhadap Kemampuan Passing Bawah Bola Voli Atlet Remaja PBV Bina Putri Tahun 2024.

Salma, Y., & Fatmawati, F. (2019). Metode Drill dalam Meningkatkan Keterampilan Membuat Tas Makrame untuk Anak Tunarungu di SLB Bina Bangsa. *Golden Age: Jurnal Ilmiah Tumbuh Kembang Anak Usia Dini*, 4(3), 27-34.