

PENGEMBANGAN MODEL LATIHAN PASSING BAWAH BOLA VOLI

Firda Eka Amaliya¹, Dicky Reva Apriana Sanga Dwi²
firdaekaamaliya@gmail.com¹, firdaekaamaliya@gmail.com²
Universitas Muhammadiyah Kuningan

Abstrak

Pengembangan model latihan passing bawah permainan bola voli. Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan kemampuan passing bola dalam permainan bola voli. Dalam penelitian ini peneliti menggunakan pendekatan R&D (research and development) sesuai model pengembangan Borg-Gall. Populasi penelitian ini hanya siswa SMA Negeri 1 Ciniru yang diambil sampelnya maksimal 10 orang. Dalam pengambilan sampel, peneliti menggunakan teknik purposive sampling. Untuk memperoleh hasil dan data, peneliti menggunakan alat tes kemampuan passing bawah bola voli dasar dan diberikan sebanyak dua kali sebelum dan sesudah penerapan perlakuan model. Metode analisis dalam penelitian menggunakan SPSS untuk menguji normalitas, homogenitas, dan hipotesis. Berdasarkan penelitian dan pengembangan model latihan ekstrakurikuler bola voli passing di SMAN 1 Ciniru ditemukan peningkatan nilai tes yang signifikan sebelum dan sesudah tes, serta terdapat perbedaan sebelum dan sesudah perlakuan model.

Kata Kunci: pengembangan model latihan, passing, bola volly.

Abstract

Development of a volleyball underhand passing training model. This study aims to improve the ability to pass the ball in volleyball. In this study, the researcher used the R&D (research and development) approach according to the Borg-Gall development model. The population of this study was only students of SMA Negeri 1 Ciniru, with a maximum sample of 10 people. In sampling, the researcher used a purposive sampling technique. To obtain results and data, the researcher used a basic volleyball underhand passing ability test tool and was given twice before and after the application of the model treatment. The analysis method in the study used SPSS to test normality, homogeneity, and hypothesis. Based on the research and development of the volleyball extracurricular passing training model at SMAN 1 Ciniru, a significant increase in test scores was found before and after the test, and there were differences before and after the model treatment.

Keywords: development of training models, passing, volleyball.

PENDAHULUAN

Permainan bola voli adalah permainan beregu yang dimainkan oleh dua tim dan setiap tim terdiri dari enam pemain, permainan bola voli merupakan suatu permainan yang kompleks yang tidak mudah dilakukan oleh setiap orang (Muttaqin, 2016). Permainan bola voli adalah permainan yang dimainkan oleh dua regu yang masing-masing regu berjumlah enam orang, tujuan utama dalam permainan ini adalah memukul bola kebidang lapangan lawan sehingga lawan tidak bisa mengembalikan bola (Mushofi, 2017). Permainan bola voli dibutuhkan koordinasi gerak yang benar-benar bisa diandalkan untuk melakukan semua gerakan yang ada dalam permainan bola voli sehingga diperlukan waktu khusus untuk dapat meningkatkan keterampilan dalam permainan bola voli. Salah satu upaya untuk meningkatkan keterampilan dalam permainan bola voli adalah melalui kegiatan ekstrakurikuler bola voli (Ariyanti Girsang, 2022).

Permainan bola voli merupakan suatu permainan yang kompleks yang tidak mudah untuk dilakukan setiap orang. Dikatakan sebagai permainan yang kompleks karena di dalam permainan bola voli terdapat komponen teknik, fisik, strategi dan taktik. Komponen teknik merupakan komponen yang harus dikuasai oleh masing-masing pemain Tim. Teknik dasar permainan bola voli yaitu, servis, passing, smash, dan block. Penguasaan teknik sangat diperlukan dalam melakukan permainan bola voli dan teknik dasar passing bawah menjadi teknik yang paling penting dalam menyusun sebuah serangan maupun memperkuat pertahanan. Rangkaian serangan akan dapat terlaksana apabila penguasaan teknik dasar passing para pemain sangat bagus dan akurat, karena sebagai apapun spike yang dilakukan penyerang tidak mungkin berjalan dengan maksimal apabila passing yang dilakukan tidak akurat (Ali Mu, 2018)

Teknik dasar yang wajib di kuasai dengan baik oleh pemain bola voli adalah teknik passing. Passing adalah upaya seorang pemain dengan menggunakan suatu teknik tertentu untuk mengoperkan bola yang di mainkannya kepada teman seregunya untuk di mainkan di lapangan sendiri (Piru, 2021). Teknik adalah suatu proses gerakan dan pembuktian dalam praktek dengan sebaik mungkin untuk menyelesaikan tugas yang pasti dalam cabang olahraga. Teknik dasar bola voli harus betul-betul dikuasai terlebih dahulu guna dapat mengembangkan mutu prestasi permainan bola voli. penguasaan teknik dasar bola voli terdiri dari antara lain: servis, passing, smash dan block, dari berbagai macam teknik dasar tersebut yang tidak bisa diabaikan adalah passing bawah dan passing atas.

Teknik dasar yang wajib di kuasai dengan baik oleh pemain bola voli adalah teknik passing. Passing adalah upaya seorang pemain dengan menggunakan suatu teknik tertentu untuk mengoperkan bola yang di mainkannya kepada teman seregunya untuk di mainkan di lapangan sendiri (Piru, 2021).

Teknik passing adalah langkah awal yang akan menentukan kemampuan sebuah tim untuk bertahan dan melakukan penyerangan. Permainan bola voli ada beberapa teknik dasar yang harus dikuasai, salah satunya teknik passing bawah. Passing bawah adalah salah satu keterampilan dasar dalam permainan bola voli. Penggunaan teknik dasar passing bawah adalah teknik yang pertama kali diajarkan disekolah-sekolah maupun yang ada diklub-klub di masyarakat, karna passing bawah merupakan teknik bermain bola voli yang sangat penting kegunaan passing bawah diantaranya antara lain, untuk menerima bola servis untuk menerima bola dari lawan yang berupa serangan/smash untuk pengambilan bola setelah terjadi block atau pantulan bola setelah terjadi block atau bola pantulan dari net (Maimunah, 2023).

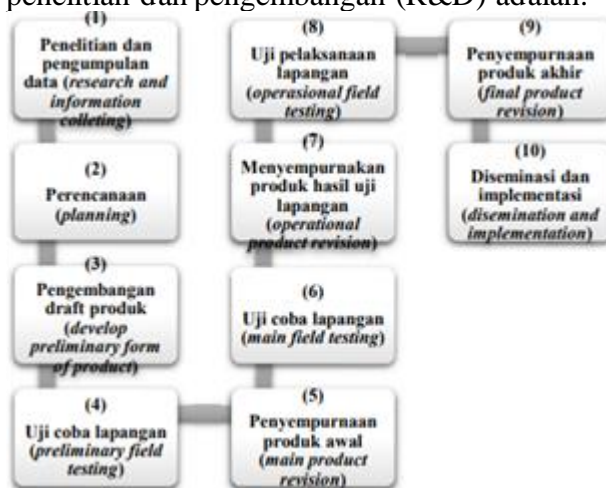
Passing adalah mengoperkan bola kepada teman sendiri dalam satu regu dengan suatu teknik tertentu, sebagai langkah awal untuk menyusun pola serangan kepada regu lawan. Dalam perkembanganya permainan bola voli membutuhkan passing yang akurat dan

terampil agar didapatkan suatu kerjasama yang bagus untuk memenangkan suatu pertandingan (Topan Arisandi, 2023).

Berdasarkan observasi latihan teknik dasar passing bawah bola voli di SMA Negeri 1 Ciniru kemampuan dalam passing bawah masih kurang maksimal. Oleh karena itu peneliti berencana untuk mengembangkan model latihan passing bawah bola voli. Diharapkan dengan adanya model latihan passing bawah ini bisa dijadikan bahan dan media alternatif model latihan passing bawah. Pengembangan model latihan passing bawah akan diimplementasikan dengan alat tambahan seperti cones, holahop, dan model gerakan tambahan.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini mengadopsi metode penelitian dan pengembangan. Penelitian dan pengembangan merupakan metode penelitian untuk mengembangkan dan menguji produk yang selanjutnya dikembangkan. Dari perspektif rekayasa proses, langkah-langkah penelitian dalam model penelitian dan pengembangan (R&D) adalah:



Gambar 1. Model Penelitian Pengembangan (Borg & Gall, 1983)

Populasi penelitian ini terdiri dari siswi SMA Negeri 1 Ciniru. Hal ini tidak dimaksudkan untuk menguji seluruh populasi, sehingga sampel diambil sebanyak 10 orang dengan menggunakan teknik purposive sampling. Alat yang digunakan dalam penelitian ini adalah Tes Prestasi Lulus Terbaik Departemen Pendidikan Nasional Tahun 1999, dan pengolahan data pada penelitian ini dilakukan dengan menggunakan program IBM SPSS Statistics 27 for Windows.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Penelitian dan pengembangan model latihan passing bawah bola voli ini dilakukan di SMA Negeri 1 Ciniru, respondennya yaitu peserta ekstrakurikuler bola voli SMA Negeri 1 Ciniru dengan Sesuai pedoman research and development (penelitian dan pengembangan) model Borg and Gall yang memiliki 10 tahap pengembangan.

Teknik yang digunakan dalam menganalisa model ini yaitu dengan cara peneliti memberikan angket dan contoh model latihan passing bawah bola voli berupa gambar dan program latihan kepada para ahli, pelatih atau dosen ahli bola voli untuk dinilai dan diputuskan model yang layak untuk diterapkan di ekstrakurikuler bola voli SMA Negeri 1 Ciniru. Adapun daftar nama para ahli dalam uji validasi model latihan passing bawah bola voli ini sebagai berikut:

Tabel 4.1 Nama Para Ahli Dalam Uji Validasi

No	Nama	Jabatan
1.	Dedi Iskandar M.Pd	Dosen pendidikan jasmani kesehatan dan rekreasi STKIP
2.	Desi Suminar S.Pd	Guru pendidikan jasmani dan atlet bola voli

Pada revisi tahap awal bermaksud untuk mengevaluasi produk, memberi masukan atau saran dan perbaikan pada rancangan model latihan passing bawah bola voli yang nantinya akan diberikan kepada sampel yang akan digunakan. Berikut ada beberapa saran dan masukan dari para ahli bola voli untuk pengembangan model latihan passing bawah bola voli diantaranya:

1. Ada empat model latihan yang tidak divalidasi karena menurut para ahli, model tersebut kurang efektif untuk digunakan dilapangan.
2. Beberapa model ditambah marker.

Hasil penelitian pre-test dan post-test model latihan underpass bola voli untuk mengetahui perbandingan sebelum dan sesudah perlakuan disajikan dibawah ini.

Tabel 1. Deskriptif Statistik Pretest dan Posttes

Descriptive Statistics							
	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation	Variance	
	Statistic	Statistic	Statistic	Statistic	Std. Error	Statistic	Statistic
pretest	10	17	22	20.20	.467	1.476	2.178
posttest	10	39	44	41.70	.517	1.636	2.678
Valid N (listwise)	10						

Dari tabel di atas terlihat hasil penurunan keterampilan passing peserta ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Ciniru pada data pre-test setelah diberikan treatment diperoleh nilai mean skor 20,20 dan mean skor post-test 41,70.

Uji Reliabilitas

Pengambilan keputusan dalam uji realibilitas adalah sebagai berikut: Apabila nilai Cronbach’ s Alpha > 0,60, maka item pertanyaan dalam kuesioner dapat diandalkan (reliable). Apabila nilai Cronbach’ s Alpha < 0,60, maka item pertanyaan dalam kuesioner tidak dapat diandalkan (not reliable) (rokhmad slamet, 2022). Analisis data dilakukan dengan bantuan SPSS IBM 27 for windows.

Tabel 2. Uji Reliabilitas

Case Processing Summary			
		N	%
Cases	Valid	10	100.0
	Excluded ^a	0	.0
	Total	10	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics		
Cronbach's		
Alpha	N of Items	
.819	11	

Berdasarkan data yang disajikan diatas pada tabel 4.3 dapat diketahui bahwa nilai Cronbach’ s Alpha pada variabel penelitian > 0,60. Hal ini menunjukkan bahwa seluruh

variabel penelitian telah memenuhi Cronbach' s Alpha dan memiliki nilai reliabilitas yang tinggi.

Uji Validitas

Pengujian menggunakan uji dua sisi dengan taraf signifikansi 0,05. Kriteria pengujian adalah sebagai berikut

- Jika $r \text{ hitung} > r \text{ tabel}$ (uji 2 sisi dengan sig.0,05) maka instrumen atau item-item pertanyaan berkorelasi signifikan terhadap skor total (dinyatakan valid) .
- Jika $r \text{ hitung} < r \text{ tabel}$ (uji 2 sisi dengan sig.0,05) atau $r \text{ hitung}$ negatif, maka instrumen atau item-item pertanyaan tidak berkorelasi signifikan terhadap skor total (dinyatakan tidak valid).

Tabel 3. Uji Validitas

		Correlations										
		butir_1	butir_2	butir_3	butir_4	butir_5	butir_6	butir_7	butir_8	butir_9	butir_10	total
butir_1	Pearson Correlation	1	.888**	.411	.595	.888**	.778**	.665*	.779**	.888**	.680*	.740*
	Sig. (2-tailed)		.001	.239	.070	.001	.008	.036	.008	.001	.031	.014
	N	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
butir_2	Pearson Correlation	.888**	1	.411	.453	.663*	.778**	.769**	.779**	1.000**	.822**	.649*
	Sig. (2-tailed)	.001		.239	.188	.037	.008	.009	.008	.000	.004	.042
	N	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
butir_3	Pearson Correlation	.411	.411	1	.690*	.547	.466	.633*	.791**	.411	.690*	.707*
	Sig. (2-tailed)	.239	.239		.027	.101	.174	.049	.006	.239	.027	.022
	N	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
butir_4	Pearson Correlation	.595	.453	.690*	1	.737*	.772**	.681*	.764*	.453	.607	.924**
	Sig. (2-tailed)	.070	.188	.027		.015	.009	.030	.010	.188	.063	.000
	N	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
butir_5	Pearson Correlation	.888**	.663*	.547	.737*	1	.778**	.665*	.779**	.663*	.680*	.831**
	Sig. (2-tailed)	.001	.037	.101	.015		.008	.036	.008	.037	.031	.003
	N	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
butir_6	Pearson Correlation	.778**	.778**	.466	.772**	.778**	1	.779**	.836**	.778**	.837**	.849**
	Sig. (2-tailed)	.008	.008	.174	.009	.008		.008	.003	.008	.003	.002
	N	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
butir_7	Pearson Correlation	.665*	.769**	.633*	.681*	.665*	.779**	1	.721*	.769**	.891**	.836**
	Sig. (2-tailed)	.036	.009	.049	.030	.036	.008		.019	.009	.001	.003
	N	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
butir_8	Pearson Correlation	.779**	.779**	.791**	.764*	.779**	.836**	.721*	1	.779**	.873**	.845**
	Sig. (2-tailed)	.008	.008	.006	.010	.008	.003	.019		.008	.001	.002
	N	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
butir_9	Pearson Correlation	.888**	1.000**	.411	.453	.663*	.778**	.769**	.779**	1	.822**	.649*
	Sig. (2-tailed)	.001	.000	.239	.188	.037	.008	.009	.008		.004	.042
	N	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
butir_10	Pearson Correlation	.680*	.822**	.690*	.607	.680*	.837**	.891**	.873**	.822**	1	.768**
	Sig. (2-tailed)	.031	.004	.027	.063	.031	.003	.001	.001	.004		.009
	N	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
total	Pearson Correlation	.740*	.649*	.707*	.924**	.831**	.849**	.836**	.845**	.649*	.768**	1
	Sig. (2-tailed)	.014	.042	.022	.000	.003	.002	.003	.002	.042	.009	
	N	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

Diketahui $r \text{ tabel}$ dinyatakan valid dengan probabilitas 0,05 untuk jumlah sampel 10 responden (0,5760). Hasil uji validitas ekstrakurikuler bola voli SMA Negeri 1 Ciniru sebagian besar $r\text{-angka} > r\text{-tabel}$ dan nilai keseluruhan $0,7798 > 0,5760$ sehingga data dinyatakan valid.

Uji Normalitas

Uji normalitas digunakan untuk mengetahui sebaran data yang diperoleh dari hasil penelitian berdistribusi normal atau tidak. Uji data normalitas ini menggunakan shapiro-wilk. Dikatakan data berdistribusi normal jika nilai uji normalitas lebih dari 0,05 ($p > 0,05$).

Tabel 4. Uji Normalitas

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
pretest	.246	10	.087	.897	10	.202
posttest	.166	10	.200*	.946	10	.627

*. This is a lower bound of the true significance.

a. Lilliefors Significance Correction

Dari hasil tabel 4. diatas terlihat nilai p(sig) data pre-test sebesar $0,202 > 0,05$ dan nilai p(sig) data post-test sebesar $0,627 > 0,05$. Kami menyimpulkan bahwa data pada penelitian ini diperoleh dengan distribusi normal.

Uji Homogenitas

Uji homogenitas adalah suatu prosedur uji statistik yang bertujuan untuk memperlihatkan bahwa kelompok data sampel yang telah diambil berasal dari populasi yang memiliki variansi yang sama. Dengan kata lain, uji homogenitas dilakukan untuk mengetahui bahwa himpunan data yang sedang diteliti memiliki karakteristik yang sama atau tidak.

Tabel 5. Uji Homogenitas

		Levene Statistic	df1	df2	Sig.
pretestposttest	Based on Mean	.381	1	18	.545
	Based on Median	.460	1	18	.506
	Based on Median and with adjusted df	.460	1	17.671	.506
	Based on trimmed mean	.342	1	18	.566

Berdasarkan keluaran uji homogenitas 2 varian dengan menggunakan uji statistik Levene dengan menggunakan program SPSS 27 for Windows, karena pada tabel diatas terlihat bahwa hasil sebelum dan sesudah pengujian semuanya nilai signifikannya lebih besar dari 0,05 dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat perbedaan variansi hasil sebelum dan sesudah pengujian (homogen).

Uji Hipotesis

Uji hipotesis dilakukan untuk mengetahui apakah pengembangan pengembangan model latihan passing bawah bola voli berpengaruh atau tidak terhadap peningkatan passing bawah. Uji hipotesis ini menggunakan uji paired sample t-test, dikarenakan dama penelitian ini terdapat satu kelompok sampel tetapi memiliki dua data untuk diuji. Uji hipotesis ini adalah sebagai berikut:

Tabel 6. Uji Hipotesis

Paired Samples Test

		Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower	Upper			
Pair 1	pretest - posttest	-21.500	.850	.269	-22.108	-20.892	-80.002	9	.000

Berdasarkan Tabel diatas 6 hasil uji t di atas menunjukkan nilai t hitung sebesar 80,002, t tabel sebesar 1,8311 (df 9), dan nilai sig p sebesar 0,000. Oleh karena itu, nilai t hitung lebih besar dari t tabel ($80,002 > 1,8311$) maka dapat disimpulkan terdapat pengaruh

positif antara model latihan passing bawah terhadap kemampuan passing dan passing SMA Negeri 1 Ciniru.

Uji N-Gain

Tabel 6 . Uji N Gain

Descriptive Statistics					
	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Ngainscore	10	.79	.96	.8695	.05937
Ngainpersen	10	78.57	95.65	86.9478	5.93718
Valid N (listwise)	10				

Hasil analisis tabel diatas menunjukkan bahwa pretest posttest memiliki N Gain score dalam bentuk persentase 86% > 76% sehingga dapat disimpulkan peningkatannya sudah efektif atau bisa diartikan penguasaan suatu metode atau suatu treatment sudah efektif.

Pembahasan

Penelitian ini merupakan jenis penelitian dan pengembangan. Hasil produk dalam penelitian ini adalah sebuah latihan passing dengan jumlah 20 yang telah melalui beberapa proses termasuk validasi dari 2 ahli dan dalam beberapa gerakan dikombinasikan dengan alat, kombinasi alat dan tidak menggunakan alat. Hasil data menunjukkan model yang dikembangkan berakumulatif layak karena hasil sebelum dan sesudah diberi perlakuan menunjukkan hasil yang signifikan dan bertaraf normal karena hasil > 0.05.

Dengan meneliti dan mengembangkan model latihan passing bawah ekstrakurikuler bola voli di SMAN 1 Ciniru, berdasarkan penelitian yang dilakukan berupa observasi, telah divalidasi dan diuji dengan menggunakan metode penelitian dan pengembangan (RnD) oleh ahli bola voli, datanya sekarang terlihat seperti ini: Terlihat dari hasil uji data terdapat perbedaan antara pretest dan posttest sebelum dan sesudah perlakuan model.

Berdasarkan hasil pengujian SPSS IBM 27 for Windows terlihat bahwa data berdistribusi normal dan terdapat variasi yang seragam, serta hasil uji t menunjukkan bahwa model latihan passing bawah bola voli berpengaruh positif terhadap kemampuan bermain bola voli.

KESIMPULAN

Dari penelitian yang telah dilakukan model latihan passing bawah bola voli yang dikembangkan dapat diterapkan dalam proses latihan lalu setelah proses sebab dalam berbagai uji yang dijalankan berdistribusi normal atau valid. Data penelitian ini diambil dari nilai pretest dan posttest menggunakan program SPSS IBM 27 for windows dengan adanya signifikan. Berdasarkan analisis uji t sebesar 0,000 atau bisa diartikan dengan ($0,000 < 0,05$) yaitu terdapat pengaruh dari program latihan yang telah diberikan oleh peneliti kepada sampel.

Dari hasil penelitian yang dilakukan, dapat disimpulkan bahwa telah terjadi perbaikan yang signifikan. Dilihat dari data pre dan post test terlihat terdapat perbedaan sebelum dan sesudah model latihan passing bawah bola voli. Diharapkan hasil penelitian ini dapat memberikan kontribusi positif dan meningkatkan kemampuan passing bola voli siswa SMA Negeri 1 Ciniru. Penerapan model latihan yang berhasil ini akan meningkatkan minat dan motivasi siswa ketika menyelesaikan latihan. Bahkan model yang dibuat dapat digunakan sebagai variasi latihan dalam suatu program latihan.

DAFTAR PUSTAKA

- Ali Mu, M. (2018). PENGEMBANGAN MODEL LATIHAN PASSING BAWAH KLUB BOLAVOLI IKIP BUDI UTOMO MALANG. *Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 191– 204. https://doi.org/10.29407/js_unpgri.v4i2.12236
- Maimunah, ovin siti. (2023). PENGARUH LATIHAN PASSING BAWAH KE DINDING TERHADAP HASIL PASSING BAWAH PADA SISWA.
- Muttaqin, I. (2016). Pengembangan Model Latihan Smash Bolavoli Pada Kegiatan Ekstrakurikuler Di Smpn 12 Malang. *Pendidikan Jasmani*, 26(02), 263. <http://journal.um.ac.id/index.php/pendidikan-jasmani/article/view/7505>
- Piru, N. (2021). EFEKTIVITAS MODEL LATIHAN SPBT-DESAIN BOLA VOLI SEBAGAI BENTUK AKTIVITAS BELAJAR UNTUK MENINGKATKAN KETERAMPILAN PASSING BAWAH BOLA VOLI DALAM PEMBELAJARAN PJOK PADA SISWA KELAS VIII SMPN SATAP 2 GOLEWA. <http://jurnalilmiahcitrabakti.ac.id/jil/index.php/jor/index>
- Rohendi, A. (2015). 57 JO 1 (2) (2015) Pengembangan Model Passing Bawah Bolavoli melalui Pendekatan Permainan Tradisional Gatrik di SMPN 3 Parongpong Kabupaten Bandung Barat. <http://jurnalolahraga.stkipasundan.ac.id/index.php/jurnalolahraga>
- Topan Arisandi. (2023). Survey Tingkat Kemampuan Teknik Dasar Bermain Bola Voli. *JOURNAL SPORT SCIENCE, HEALTH AND TOURISM OF MANDALIKA (JONTAK)* e-ISSN 2722-3116, 4(1), 32. <https://doi.org/10.36312/jontak.v4i1.343>.