

## Upaya Meningkatkan Ketepatan *Passing* Bawah dalam Permainan Bolavoli Melalui Model Latihan *Drill*

Ica Komalasari<sup>1\*</sup>, Budi<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Universitas Muhammadiyah Kuningan

\*Corresponding Author: [icakomalasari653@gmail.com](mailto:icakomalasari653@gmail.com)

### Abstrak

*Passing* bawah merupakan teknik dasar dalam permainan bolavoli yang wajib dikuasai oleh setiap pemain dan membutuhkan suatu bentuk latihan yaitu melalui latihan *drill*. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui latihan *drill* terhadap kemampuan teknik *passing* bawah bolavoli. Dengan permasalahan yang ditemukan di SDN 2 Sukarapih adalah ketika siswa melakukan teknik *passing* bawah bolavoli masih belum tercapai. Maka dari itu penulis ingin meneliti untuk mengetahui ada atau tidaknya pengaruh latihan *drill* terhadap kemampuan teknik *passing* bawah bolavoli. Dalam penelitian ini, penulis menggunakan metode kuantitatif. Metode penelitian yang digunakan adalah eksperimen. Desain penelitian ini menggunakan rancangan *pre experimental design one group pre-test dan post-test*. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah alat tes ukur *passing* bawah bolavoli. Teknik analisis data dilakukan dengan melakukan uji descriptive statistic untuk mengetahui nilai rata-rata, uji prasyarat yaitu uji normalitas dan uji homogenitas. Hasil penelitian memiliki rata-rata *pre-test* 27.25 dan *post-test* 37.08. Kemudian hasil dari uji hipotesis menggunakan uji *paired sample T-test* nilai signifikan 0.000, maka dari itu dapat disimpulkan bahwa terdapat peningkatan yang signifikan dari latihan *drill* pada ketepatan *passing* bawah bolavoli.

**Kata Kunci:** Ketepatan *Passing* Bawah; Permainan Bolavoli; Model Latihan *Drill*

Received: 10 Okt 2024; Revised: 14 Okt 2024; Accepted: 15 Okt 2024; Available Online: 24 Okt 2024

### 1. PENDAHULUAN

Saat ini menjadi sebuah trend atau gaya hidup bagi sebagian masyarakat umum, bahkan hingga menjadi sebuah kebutuhan mendasar dalam hidup. Ini karena olahraga pada dasarnya merupakan serangkaian gerakan yang direncanakan dan dilakukan secara teratur untuk mempertahankan dan meningkatkan kemampuan gerak seseorang. Hal tersebut sejalan dengan yang diamanatkan dalam Undang-Undang Sistem Keolahragaan Nasional Nomor 3 Tahun 2005 bahwa, olahraga adalah segala kegiatan yang sistematis untuk mendorong, membina, serta mengembangkan potensi jasmani, rohani, dan sosial (Giriwijoyo, 2013).

Banyak jenis olahraga yang disukai oleh anak-anak, orang tua, dan orang dewasa, termasuk badminton, sepak bola, bola basket, dan bolavoli, tetapi diantara beberapa olahraga yang disebutkan di atas, bolavoli adalah olahraga yang paling banyak diminati oleh semua kalangan usia. Permainan bolavoli yang dimainkan oleh dua regu, masing-masing regu terdiri dari enam orang ini sangat cepat berkembang. Permainan bolavoli memiliki 2 jenis *passing* yaitu *passing* bawah dan *passing* atas. Namun, *passing* atas sedikit lebih sulit dari pada *passing* bawah. Hal ini sejalan dengan dengan pendapat (Arifin, 2023) mengatakan bahwa *passing* bawah adalah *passing* yang sering digunakan oleh pemain pemula karena jenis *passing* ini merupakan *passing* yang sangat sederhana dan mudah.

*Passing* bawah adalah jenis *passing* yang paling sering digunakan oleh pemain pemula karena merupakan *passing* yang mudah dan sederhana, dengan gerakan yang lebih alami dan tenaga yang tidak terlalu banyak dibutuhkan. *Passing* bawah ini sesuai diajarkan terutama untuk pemain seperti anak sekolah yang masih berlatih atau belajar. Hal ini sejalan dengan pendapat (Khotimah, 2020) mengatakan bahwa bagi pemain pemula bolavoli akan lebih mudah untuk mempelajari *passing* bawah karena tenaga yang dibutuhkan tidak terlalu besar sehingga dalam waktu yang singkat sudah dapat menguasai.

Apabila dalam melakukan *passing* kurang akurat maka hasil pukulannya tidak bisa mematikan lawan sehingga kesempatan memperoleh poin lebih kecil. Untuk bertahan serta membangun serangan yang mantap dan kokoh yaitu menggunakan *passing*, karena teknik *passing* paling tepat untuk menerima dan mengumpan bola ke toser, sehingga terjadi permainan bola yang baik dan kesempatan melakukan smash untuk mendapatkan poin

akan lebih mudah. Namun berdasarkan pengamatan pada siswa Ekstrakurikuler SDN 2 Sukarapih, dalam permainan bolavoli masih ada beberapa siswa yang mengalami kesulitan pada teknik dasar *passing* bawah. Siswa belum menguasai teknik tersebut sehingga mengalami kesulitan dalam melakukannya yaitu ketika melakukan *passing* bawah bola tidak melambung ke atas dan melenceng keluar, adapun penyebabnya karena pengenaaan bola pada pergelangan tangan bagian atas kurang tepat sehingga permainan kurang maksimal. Padahal teknik *passing* bawah merupakan salah satu teknik dasar yang wajib dikuasai setiap pemain bolavoli.

Karena kurangnya pemberian bentuk latihan maka mengakibatkan sebagian besar dari siswa merasa kesulitan dalam penggunaan teknik *passing* bawah yang menyebabkan kinerja siswa kurang maksimal. Latihan yang cocok guna meningkatkan kemampuan *passing* bawah bolavoli adalah latihan *drill*. Menurut Susanto, Pradipta, dan Wibisana (2021) hal ini disebabkan oleh fakta bahwa metode *drill* adalah teknik latihan di mana orang melakukan hal yang sama berulang kali dengan niat untuk memperkuat dan menyempurnakan keterampilan sehingga menjadi permanen. Maka dari itu salah satu bentuk latihan yang paling efektif adalah latihan *drill*. Menurut Lubis & Agus, (2017) bolavoli merupakan permainan yang dimainkan oleh dua tim yang dipisahkan oleh sebuah *net*, permainan menggunakan tangan dengan cara dipantulkan. Pendapat dari (Mawarti, 2019) menyatakan bahwa, bolavoli adalah permainan tim yang dimainkan bersama-sama, dengan daerah masing-masing tim dibatasi oleh *net*. Setiap tim berusaha menggunakan taktik dan teknik yang sah untuk melewatkan bola secepat mungkin ke daerah lawan. Pendapat dari (Widayat, 2017) menyatakan bahwa, bolavoli merupakan permainan yang dimainkan dalam bentuk kerja sama tim dan dibatasi *net*. Setiap tim berusaha untuk melewatkan bola secepat mungkin ke daerah lawan dengan menggunakan teknik dan taktik yang sah. Permainan bolavoli adalah jenis olahraga di mana dua regu, masing-masing dengan enam pemain, bermain bola dan berusaha menjatuhkan bola ke lapangan lawan dengan menyeberangkan bola lewat *net* atau jaring dan mempertahankannya supaya tidak jatuh di lapangan sendiri.

Teknik merupakan cara melakukan atau melaksanakan sesuatu untuk mencapai tujuan tertentu secara efisien dan efektif (Dr. Vladimir, 2023). Teknik pada permainan bolavoli dapat diartikan sebagai cara memainkan bola dengan efisien sesuai peraturan-peraturan yang berlaku pada voli untuk mencapai hasil optimal. Penguasaan teknik dasar bolavoli adalah faktor yang akan menentukan berhasil tidaknya suatu tim dalam suatu permainan selain faktor fisik, taktik dan mental (Ii, 2016). Teknik-teknik ini termasuk sebagai berikut : (a) *service* Menurut (Duwi Stiawan, 2022) pukulan *servis* sangat berperan besar untuk memperoleh poin, maka pukulan *service* harus meyakinkan, keras, terarah dan menyulitkan lawan, (b) Teknik *smash* menurut (Sumantri, 2020) *smash* adalah pukulan keras yang biasanya mematikan karena bola sulit diterima atau dikembalikan, (c) Menurut (Ii, 2016) menyatakan pada dasarnya *block* adalah sebuah Teknik dengan cara merintang atau menghalangi musuh ketika sedang melakukan serangan di depan *net* dengan cara mengangkat lengan tinggi-tinggi di atas jaring, pada tempat yang diduga menjadi arah jalannya bola, dan (d) Menurut (Glendrikho Simanjuntak, 2017), *passing* adalah upaya seorang pemain dengan menggunakan suatu teknik tertentu untuk mengoperkan bola yang dimainkannya kepada teman seregu untuk dimainkan di lapangan sendiri, biasanya *passing* juga dilakukan untuk membuat serangan yang mematikan bagi regu lawan dengan menempatkan bola ke tempat kosong.

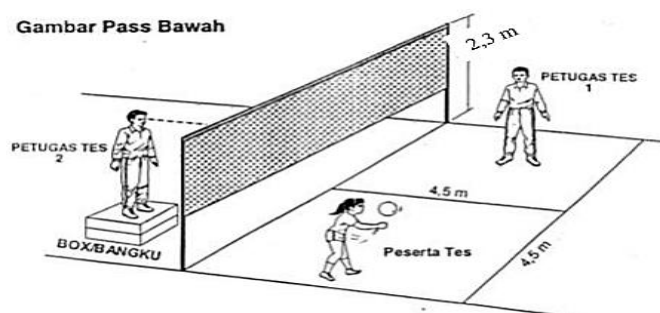
*Passing* bawah adalah bagian penting dari permainan bolavoli untuk mempertahankan regu dari serangan lawan Menurut Prayoga (2022). Untuk mempertahankan regu dari serangan lawan (bola yang datangnya terlalu keras dan sulit dimainkan dari *passing* bawah, maka diambil dengan *passing* bawah). (Prayoga et al., 2022) *passing* bawah dapat juga di gunakan untuk mengarahkan bola kepd teman satu tim. Hal yang perlu kamu perhatikan dalam *passing* bawah adalah gerakan mengambil bola, mengatur pisisi, memukul bola dan mengarahkan bola kearah sasaran (Suhardianto, 2019).

Metode latihan *drill* ini adalah pembelajaran yang menekankan pada penguasaan teknik suatu kegiatan olahraga yang cara pelaksanaannya dilakukan secara berulang-ulang, dalam hal ini bagi atlet yang melakukan gerakannya sesuai dengan intruksi dari pelatih dan melakukannya secara berulang-ulang (Aknasari et al., 2021). Dalam metode *drill* siswa melakukan gerakan-gerakan sesuai dengan apa yang diinstruksikan guru dan melakukannya secara berulang-ulang (Fanani, 2020). Penggunaan metode *drill* dalam pembelajaran olahraga, khususnya *passing* terutama *passing* bawah pada materi bolavoli adalah sebagai berikut: 1) Siswa diberikan pengetahuan teori tentang materi pelajaran yang akan diterapkan dengan metode pembelajaran *drill*, yang berarti teori mendalam tentang *passing* bawah bolavoli. 2) Guru memberikan contoh latihan kepada siswa sebelum mereka melakukan latihan tentang materi pembelajaran. 5) Guru memperbaiki dan memperbaiki kesalahan

latihan siswa. 6) Siswa harus mengulangi latihan untuk mendapatkan gerakan otomatis yang benar. Dari permasalahan yang diungkapkan di atas, sehingga penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan ketepatan *passing* bawah dalam permainan bolavoli melalui model latihan *drill*.

## 2. METODE PENELITIAN

Dalam penelitian ini, penulis menggunakan metode kuantitatif. Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen. Menurut Isman (2020), penelitian eksperimen adalah satu-satunya metode penelitian yang dianggap paling tepat untuk menguji hipotesis mengenai hubungan sebab akibat. Maka peneliti mencoba melakukan *treatment* metode *drill* untuk mengetahui teknik dasar bolavoli dalam meningkatkan ketepatan *passing* bawah. Desain penelitian ini menggunakan rancangan *pre-experimental design one group pre-test* dan *post-test* yang dilakukan terhadap satu kelompok tanpa adanya kelompok kontrol atau perbandingan. Desain menurut (Sugiyono, 2015) adalah  $O_1 \times O_2$ . Keterangan  $O_1$  adalah nilai *pre-test* (sebelum diberi perlakuan),  $X$  adalah diberi perlakuan (*treatment*), dan  $O_2$  adalah *post-test* (setelah diberi perlakuan) dengan program latihan sebanyak 12 kali pertemuan yang dimulai pada bulan 29 april s/d 04 juni. Dari populasi 12 orang semuanya dijadikan sampel, sampel merupakan siswa yang diambil dari ekstrakurikuler bolavoli. Analisis data ini menggunakan perangkat lunak SPSS versi 26 dengan langkah uji normalitas, uji homogenitas dan uji hipotesis. Dalam instrument penelitiannya yaitu menggunakan tes keterampilan *passing* bawah. Cara melakukannya seperti pada gambar 1.



Gambar 1. Panduan Pelaksanaan Tes Keterampilan *Passing* Bawah

Teknik pelaksanaannya yaitu petugas tes terdiri dari 2 orang yang masing-masing bertugas sebagai petugas tes 1, dengan cara berdiri bebas di dekat area peserta tes, selanjutnya menghitung waktu selama 60 detik, memberi aba-aba, dan terakhir mengamati kaki peserta tes jika keluar arena. Sedangkan untuk Petugas tes 2 berdiri di atas bangku atau box, selanjutnya menghitung *passing* bawah yang benar.

Pelaksanaan dilakukan dengan peserta tes berdiri di tengah lapang area ukuran 4,5 x 4,5 m. Untuk memulai tes, bola dilambungkan sendiri oleh peserta tes setelah mendengar aba-aba "Ya". Setelah bola dilambungkan, peserta tes melakukan *passing* bawah dengan ketinggian minimal 2,3 m. Jika peserta tes gagal melakukan *passing* bawah dan bola keluar area, maka peserta tes segera mengambil bola tersebut dan melanjutkan *passing* bawah kembali. Jika kedua kaki peserta tes berada di luar area, maka petugas tes I memerintahkan agar peserta tes segera kembali ke area, dan bola yang terpantul sewaktu kedua kaki berada di luar area tidak dihitung.

Pencatatan hasil dilakukan jika *passing* bawah yang dianggap benar dan dihitung adalah apabila bola mencapai ketinggian minimal 2,3 m dan dilakukan di dalam area selama 60 detik (1 menit). Data yang terkumpul untuk *passing* bawah 60 detik (1 menit) merupakan hasil tes.

## 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Uji normalitas di lakukan sebelum diadakannya uji hipotesis. Tujuan dari uji normalitas adalah untuk menentukan atau menguji keyakinan bahwa data yang dikumpulkan memiliki distribusi normal. Karena jumlah sampel yang hanya 12 orang, uji normalitas dilakukan menggunakan mengacu pada *Shapiro\_Wilk*.

Tabel 1. Hasil Uji Deskriptif Statistik *Passing* Bawah Bolavoli

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Pre-test <i>Passing</i> Bawah Bolavoli	12	20	35	27.25	4.845
Post-test <i>Passing</i> Bawah Bolavoli	12	30	48	37.08	5.961
Valid N (listwise)	12				

Hasi uji deskriptif statistik adalah untuk mengetahui hasil minimum dan maksimum dari pretest dan posttes, serta mengetahui rata-rata dari data tersebut. Data di atas menjelaskan bahwa hasil pretest dan posttest tersebut memiliki nilai rata-rata *pretest* sebesar 27.25 dan *posttest* 37.08.

**Tabel 2.** Hasil Uji Normalitas Passing Bawah Bolavoli

	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Pre-Test Passing Bawah Bolavoli	.132	12	.200*	.956	12	.722
Post-Test Passing Bawah Bolavoli	.197	12	.200*	.912	12	.226

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

a. Lilliefors Significance Correction

Hasil uji normalitas data pada tabel 2 menunjukkan bahwa data *pre-test* pada tes *passing* bawah bolavoli memiliki nilai *p* (sig) 0,722 > 0,05 dan untuk *pos-test* tes *passing* bawah bolavoli memiliki nilai *p* > 0,226. Maka dari itu dapat disimpulkan bahwa data yang diperoleh dalam penelitian ini berdistribusi normal karena nilai Sig. untuk kedua data tersebut > 0.5.

**Tabel 3.** Hasil Uji Homogenitas Passing Bawah Bolavoli

	Levene				
	Statistic	df1	df2	Sig.	
Pre-Test Passing Bawah Bolavoli	Based on Mean	.472	1	22	.499
	Based on Median	.438	1	22	.515
	Based on Median and with adjusted df	.438	1	20.362	.515
	Based on trimmed mean	.470	1	22	.500

Berdasarkan tabel 3 dapat dilihat bahwa hasil uji homogenitas data *pre-test* dapat diketahui nilai signifikan 0,499 > 0,5. Maka dapat disimpulkan bahwa nilai residual berdistribusi normal.

**Tabel 4.** Hasil Uji Hipotesis Passing Bawah Bolavoli

		Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower	Upper			
Pair 1	Pre-Test - Post-Test Passing Bawah Bolavoli	-9.833	2.887	.833	-11.667	-7.999	-11.800	11	.000

Berdasarkan tabel 4 tersebut dapat dilihat bahwa hasil uji hipotesis menggunakan uji *paired sample T-test* terdapat signifikan (2-tailed) 0.000 < 0,05 menjelaskan bahwa *H<sub>0</sub>* di tolak dan *H<sub>a</sub>* di terima, sehingga dapat disimpulkan ada perbedaan rata-rata hasil *pre-test* dan *post-test* yang artinya ada peningkatan permainan bolavoli pada *passing* bawah melalui latihan *drill*.

Permainan bolavoli diperlukan pengetahuan tentang teknik-teknik dasar dan teknik-teknik lanjutan untuk dapat bermain bolavoli secara efektif (Syamsuryadin Syamsuryadin, Sri Ayu Wahyuti, 2024). Sehingga, untuk menguasai teknik dasar *passing* bawah dengan baik, tidak dapat diperoleh dengan instan tetapi diperlukan suatu latihan yang berulang-ulang dalam konteks pembelajaran permainan bolavoli.

#### 4. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan analisis data, dapat disimpulkan bahwa dengan latihan *drill* dapat meningkatkan kemampuan teknik *passing* bawah bolavoli pada siswa ekstrakurikuler, berdasarkan hasil analisis uji *t* yang dilakukan dapat diketahui bahwa apa peningkatan yang signifikan dari latihan *drill*. Dapat dilihat dari hasil perhitungan uji *t* yang telah dilakukan nilai sig. sebesar 0,000 atau dapat diartikan 0,000 < 0,05 maka

Ho ditolak dan Ha diterima. Maka terdapat peningkatan latihan drill terhadap kemampuan teknik passing bawah bolavoli pada siswa SDN 2 Sukarapih.

#### Daftar Pustaka

- Aknasari, R. Z., Firlando, R., & Syafutra, W. (2021). Penerapan Metode Latihan Drill pada Atlet Bola Voli Pengcab Kabupaten. *Gelanggang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga (JPJO)*, 5(1), 62–71. <https://doi.org/10.31539/jpjo.v5i1.2874>
- Arifin, Z. (2023). *Jurnal Edukasi Sebelas April (JESA) Pengaruh Metode Drill Terhadap Peningkatan Keterampilan Passing Bawah Bola Voli*. 7(02), 157–160.
- Dr. Vladimir, V. F. (2023). Pendekatan Permainan Dan Pasing Bawah Bola Voli. In *Gastronomia ecuatoriana y turismo local*. (Vol. 1, Issue 69).
- Duwi Stiawan. (2022). *Analisis Keterampilan Servis Bola Voli Bagi Siswa Ekstrakurikuler Bola Voli MTs Hidayatul Islamiah Parit Kahar*. 2(2), 154–163.
- Fanani, Z. (2020). Peningkatan Kemampuan Teknik Dasar Passing Permainan Bola Voli Melalui Metode Drill. *Education Journal: Journal Educational Research and Development*, 4(2), 111–126. <https://doi.org/10.31537/ej.v4i2.345>
- Giriwijoyo, S. (2013). Ilmu Kesehatan Olahraga, Untuk Kesehatan Dan Prestasi Olahraga. *Bandung: Fakultas Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan UPI.*, 66, pp.13-78.
- Glendrikho Simanjuntak, M. R. (2017). Bola Voli. *Kemampuan Keterampilan Smash Universitas Negeri Medan*, 1–19.
- Ii, B. A. B., & Penelitian, H. (2016). *Tifano Febby Alfandi\_Bab 2\_Pjkr2022*.
- Isman, H., Supriatna, E., & Triansyah, A. (2020). Pengaruh Metode Drill Terhadap Keterampilan Passing Bawah Bolavoli Peserta Didik Esktrakurikuler. *Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran Khatulistiwa*2, 9(1), 1–8.
- Khotimah, N. (2020). Penerapan Metode Drill Untuk Meningkatkan Keterampilan Passing Atas Bola Voli Siswa Smpn 4 Tapung Hilir. *Journal of Education and Teaching*, 1(1), 16. <https://doi.org/10.24014/jete.v1i1.7895>
- Lubis, A. E., & Agus, M. (2017). Peningkatan hasil belajar passing atas pada permainan bola voli melalui variasi pembelajaran siswa SMP. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 13(2), 58–64. <https://doi.org/10.21831/jpji.v13i2.21028>
- Mawarti, S. (2019). Permainan Bolavoli Mini Untuk Anak Sekolah Dasar. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 6(2), 67–72.
- Prayoga, D., Muchamad Samsul Huda, & Hamdiana. (2022). Analisis Keterampilan Passing Bawah Bola Voli Pada Siswa Ekstrakurikuler Sma Negeri 9 Samarinda. *Borneo Physical Education Journal*, 3(2), 1–9. <https://doi.org/10.30872/bpej.v3i2.1352>
- Sugiyono. (2015). No Title. *“Penelitian Kuantitatif, Kualitatif & RND”*. 111.
- Suhardianto. (2019). Peningkatan Hasil Belajar Passing Bawah Pada Permainan Bola Voli Melalui Pembelajaran Media Tembok Pada Siswa Kelas Viii Smp Negeri 13 Makassar. *Exercise : Journal of Physical Education and Sport*, 1(1), 25–33. <https://doi.org/10.37289/exercise.v1i1.21>
- Sumantri, A. (2020). Kontribusi Kekuatan Otot Lengan Terhadap Keterampilan Smash Bolavoli Di Sman 2 Seluma. *Kinestetik*, 4(1), 1–6. <https://doi.org/10.33369/jk.v4i1.10196>
- Susanto, A., Pradipta, G. D., & Wibisana, M. I. N. (2021). Pengaruh Latihan Drill untuk Meningkatkan Keterampilan Passing Bawah Bola Voli pada Kegiatan Ekstrakurikuler. *Jurnal Ilmu Keolahragaan Undiksha*, 9(1), 61–67.
- Syamsuryadin Syamsuryadin, Sri Ayu Wahyuti, H. P. (2024). Cardiovascular Fitness Profile of Sleman Regency PLAPD Volleyball Athletes. *Champions: Education Journal of Sport, Health, and Recreation*, 2(1), 14–18. <https://doi.org/10.59923/champions.v2i1.127>

Widayat, W. (2017). keterampilan teknik dasar bola voli pada siswa peserta ekstrakurikuler di SD Negeri 2 Parangtritis Kretek Bantul. In *Gastronomía ecuatoriana y turismo local*. (Vol. 1, Issue 69).