

**PENGARUH LATIHAN PASSING BAWAH BERPASANGAN TERHADAP KETEPATAN  
PASSING BAWAH DALAM PERMAINAN BOLA VOLI  
PADA KLUB PERVODAC**

Tuti Sarwita<sup>1</sup>

**Abstract**

This study aims to determine the effect of Passing Down Pairing Exercises to the Passing Down Accuracy in a Volleyball Game at PERVODAC Club. This Research is an experimental research with One Group Pretest-Posttest Design design. The sampel in this study amounted to 8 men players. The dokument is processed by using statistical formula in the form of calculation of mean value, standard deviation, and test of two mean (ttes). The dokumen analysis in this study using t-test at the level of signficance of 5% db 7. The research results obtained is there in The Effect of Passing Under Pairs Exercise on Punctual Passing Bottom in Volleyball Games at Club PERVODAC. With a t-tes of 14.98 and t-table of 2.364.

**Keywords:** *Effect of Exercise, Passing down, Pairing, Accuracy.*

**Abstrak**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Pengaruh Latihan *Passing* Bawah Berpasangan terhadap Ketepatan *Passing* Bawah dalam Permainan Bola Voli Pada Klub PERVODAC. Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen dengan rancangan *One Group Pretest- Posttest Design*. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 8 orang pemain putra. Data diolah dengan menggunakan rumus statistik dalam bentuk perhitungan nilai rata-rata, standar deviasi, dan uji dua rata-rata (ttes). Analisis data dalam penelitian ini menggunakan uji-t pada taraf signifikansi 5% db 7. Hasil penelitian yang diperoleh adalah Terdapat Pengaruh Latihan *Passing* Bawah Berpasangan terhadap Ketepatan *Passing* Bawah dalam Permainan Bola Voli Pada Klub PERVODAC. dengan pengujian t-tes sebesar 14,98 dan t-tabel sebesar 2,364.

**Kata Kunci:** *Pengaruh Latihan, Passing bawah, Berpasangan, Ketepatan*

---

<sup>1</sup> Tuti Sarwita, STKIP Bina Bangsa Getsempena. Email: [tuti@stkipgetsempena.ac.id](mailto:tuti@stkipgetsempena.ac.id)

## PENDAHULUAN

Banyak olahraga yang dapat dilakukan masyarakat untuk menjaga kondisi tubuh dalam kondisi bugar. Berbagai jenis olahraga yang dapat dilakukan seperti senam, bermain sepak bola, jogging, lari, basket dan bola voli. Salah satu olahraga yang digemari dikalangan masyarakat saat ini yaitu cabang olahraga bola voli, karena olahraga ini dapat dilakukan oleh semua kalangan, baik laki-laki maupun perempuan. Olahraga bola voli merupakan salah satu olahraga yang berkembang di masyarakat luas, baik di klub-klub, desa-desa, maupun sekolah-sekolah. Seperti yang dikemukakan oleh M. Yunus (1992:1) bahwa, olahraga bola voli dapat dilaksanakan oleh semua lapisan masyarakat, dari anak-anak sampai orang tua, laki-laki maupun perempuan, baik masyarakat kota maupun desa. Olahraga ini sudah berkembang dan juga digemari maka dari itu diharapkan akan muncul bibit-bibit olahragawan khususnya bola voli.

Permainan bola voli adalah cabang olahraga yang dimainkan oleh dua regu yang bertujuan untuk menjatuhkan bola voli ke daerah lawan menggunakan tangan. Pemain harus bekerja sama dan saling mendukung agar menjadi regu yang kompak dan tangguh. Sebelum bermain bola voli harus sangat mengerti dengan teknik dasar karena teknik dasar bola voli merupakan unsur yang sangat menentukan kalah dan menangnya suatu regu dalam permainan bola voli. Oleh sebab itu, agar permainan bola voli ini dapat berjalan optimal maka tiap-tiap pemain harus menguasai terlebih dahulu teknik dasar dalam permainan bola voli serta melakukan latihan

yang teratur dan terprogram secara tepat.

Permainan bola voli telah dikenal sejak abad pertengahan, terutama Romawi. Kemudian permainan ini diperkenalkan di Jerman pada tahun 1893 dengan nama “*faustball*”, dua tahun kemudian olahraga ini diciptakan William G. Morgan pada tahun 1895. William G. Morgan adalah Direktur YMCA (*Young Men Christian Association*) di kota Holyoke, Negara bagian Massachusetts, Amerika Serikat mencoba permainan semacamnya yang diberi nama *mintonette*. Dasar yang digunakan permainan *mintonette* adalah memukul-mukul bola hilir mudik di udara, maka permainan *mintonette* ini kemudian diubah menjadi bola voli. Bola voli ini cepat meluas ke seluruh dunia karena digemari oleh masyarakat. Bola voli dipertandingkan pertama kali mulai tahun 1974 di Polandia.

Bola voli masuk ke Indonesia pada tahun 1928 semasa penjajahan Belanda. Permainan bola voli ini sangat cepat perkembangannya di seluruh Indonesia dan bola voli ini termasuk salah satu cabang olahraga yang diresmikan di Indonesia. Kemudian tanggal 22 Januari 1955 lahirlah PBVSI (Persatuan Bola Voli Seluruh Indonesia) dengan diketuai oleh W. J. Latumenten. Setelah terciptanya induk organisasi bola voli ini, maka pada tanggal 28 sampai 30 Mei 1955 diadakan kongres dan kejuaraan nasional yang pertama di Jakarta.

Seperti yang dikemukakan oleh Suharno HP (1979: 12) ” bahwa dalam bermain bola voli secara baik dan berprestasi sangat memerlukan penguasaan teknik-teknik

dasar secara sempurna dan baik. Teknik dasar dalam permainan bola voli adalah suatu proses melahirkan keaktifan jasmani dan pembuktian suatu praktek dengan sebaik mungkin untuk menyelesaikan tugas yang pasti dalam permainan bola voli. Teknik dasar tersebut harus benar-benar dikuasai terlebih dahulu, sehingga dapat mengembangkan mutu permainan. Namun keterampilan teknik saja belum dapat mengembangkan permainan untuk penguasaan teknik yang benar perlu diterapkan suatu taktik.

Teknik dasar permainan bola voli selalu berkembang sesuai dengan perkembangan pengetahuan dan teknologi dan ilmu-ilmu yang lain. Adapun teknik-teknik dalam permainan bola voli meliputi: (1) servis, (2) *passing*, (3) umpan, (4) smas, dan (5) bendungan (M. Yunus, 1992:

Dari beberapa teknik diatas *passing* merupakan pondasi utama untuk memainkan permainan bola voli. *Passing* dalam permainan bola voli terdapat dua jenis yaitu *passing* bawah dan *passing* atas. Teknik *passing* bawah dapat digunakan sebagai pertahanan menerima servis yang akan menentukan jalannya pertandingan dan menerima *smash* dari lawan yang dapat pula saat setelah pengambilan *block* atau pantulan bola dari net. Dalam permainan bola voli sering terjadi kesalahan *passing* yang dilakukan oleh pemain kurangnya konsentrasi, posisi tangan yang salah, sudut tangan saat menerima yang kurang tepat, pengembalian dengan *passing* bawah yang kurang terarah saat menerima bola dari lawan, ketepatan pemberian bola kepada toser sering meleset sehingga latihan *passing* bawah sangat

diperlukan untuk pondasi kuat tim bola voli agar dapat mengarahkan bola kepada teman dengan tepat untuk membangun serangan awal dengan baik perlu dilakukan latihan *passing* bawah dengan sungguh-sungguh.

Agar mampu melakukan *passing* bawah dengan baik dan benar harus dilakukan latihan yang sistematis dan terprogram. Seorang pelatih harus mampu memilih metode latihan yang mudah dipelajari dan dipahami, salah satunya dengan menggunakan metode dalam bentuk latihan. Bentuk latihan yang akan diberikan untuk meningkatkan kemampuan teknik dasar *passing* bawah permainan bola voli yaitu *passing* bawah dengan berpasangan.

Klub PERVODAC merupakan sebuah klub yang berdiri pada Tahun 2003 yang pernah menjuarai juara 4 Proliga Aceh Besar. Banyak strategi yang perlu dibenah, dalam tim hanya menekankan penyerangan dan tidak sedikit mereka atlet kurang melatih teknik dasar terutama teknik *passing* bawah. Setiap mengikuti turnamen-turnamen ditingkat daerah selalu *passing* bawah yang jadi titik lemahnya, banyak pendukung yang kecewa karena selalu itu penyebab kekalahannya. Sehingga jadi pembicaraan ketika mengikuti turnamen. Supaya ke depan mampu meraih prestasi yang lebih baik lagi. Kondisi yang demikian pelatih khususnya harus mampu meningkatkan irama latihan terutama latihan *passing* bawah karena, *passing* bawah merupakan teknik dasar yang penting dalam pertahanan saat menerima servis maupun serangan dari lawan.

Berdasarkan uraian diatas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian yang berhubungan dengan latihan teknik dasar *passing*, khususnya *passing* bawah dalam permainan bola voli dengan judul “*Pengaruh Latihan Passing Bawah Berpasangan terhadap Ketepatan Passing Bawah dalam Permainan Bola Voli pada Klub PERVODAC*”.

Latihan berpasangan disini maksudnya pemain berpasangan dengan temannya dan melakukan *passing* bawah usahakan bola tidak jatuh dan pantulan bola selalu baik. Sikap permulaan berdiri berhadapan lalu melakukan umpan setelah itu *passing* bawah secara berulang-ulang. Dilakukan sesuai dengan program latihan yang sudah ditetapkan. Keuntungan pada latihan ini adalah banyak sisi yang mengharuskan *passing* sesuai dengan keberadaan pasangannya *feel the ball* salah satu hal yang penting saat melakukan latihan.

**METODE PENELITIAN**

Metode yang digunakan adalah metode eksperimen. Eksperimen adalah suatu pendekatan dalam suatu penelitian dengan menggunakan kegiatan latihan dan percobaan (Suharsimi Arikunto, 2002: 73). Metode eksperimen adalah kegiatan yang meliputi tes awal, pemberian latihan, dan tes akhir. Metode ini menyajikan pendekatan yang paling valid untuk menyelesaikan masalah-masalah yang ada dalam suatu penelitian. Rancangan penelitian merupakan rencana tentang cara mengumpulkan dan menganalisis data agar dapat dilaksanakan secara ekonomis serta serasi dengan tujuan penelitian.

Dalam penelitian ini peneliti menggunakan rancangan penelitian yang sesuai dengan tujuan penelitian. Desain penelitian yang digunakan adalah *Quasi Eksperiment design* yaitu dengan menggunakan *One-group pretest-posttest design*, tes awal(*pre-test*), pemberian latihan(*treatment*), dan tes akhir(*post-test*).

Tabel 1. Rancangan penelitian

Variabel	Tes Awal	Perlakuan	Tes Akhir
Passing bawah berpasangan	X1	O	X2

Keterangan :

X1 = Tes awal O = Perlakuan X2 = Tes akhir

Dalam *One Group Pretest-Posttest Design* diatas dijelaskan bahwa terdapat *pretest* sebelum diberi perlakuan atau pelatihan dan *posttest* setelah diberi perlakuan. Populasi merupakan wilayah generalisasi yang terdiri dari objek atau subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu ditetapkan

oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Dari pengertian diatas terkandung arti bahwa populasi yang digunakan sebagai subjek penelitian adalah seluruh pemain voli putra yang berlatih di klub bola voli PERVODAC Kabupaten Aceh Besar yang berjumlah 8 pemain. Menurut Suharsimi

Arikunto (2010: 174) dikatakan bahwa sampel sebagian atau wakil populasi yang diteliti. Teknik penarikan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah *purposive sample*. Dalam penelitian ini sampel yang digunakan adalah pemain putra klub PERVODAC Kabupaten Aceh Besar sejumlah 8 atlet.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil serangkaian penelitian lapangan yang dilakukan oleh mahasiswa jurusan Penjaskesrek Tahun 2016 tentang *Pengaruh*

*Latihan Passing Bawah Berpasangan terhadap Ketepatan Passing Bawah dalam Permainan Bola Voli pada Klub PERVODAC*, diperoleh data penelitian berupa data tes, Tes Ketepatan *Passing Bawah* sebelum dilatih *Passing Bawah Berpasangan* dan Tes Ketepatan *Passing Bawah* sesudah dilatih. Adapun deskripsi data hasil pengukuran ketepatan passing bawah di klub PERVODAC di sajikan dalam tabel sebagai berikut.

Tabel 1. Data Deskripsi Pretest Dan Posttest

Hasil	Rata-rata	Skor minimal	Skor maksimal	Standart deviasi
Pretest	9,5	8	12	0,84
Posttest	13,5	11	16	1,20

Adapun deskripsi data pretest dan posttest berdasarkan tabel diatas menunjukkan untuk pretest dengan rata-rata 9,5, skor terendah 8, skor tertinggi 12 dan

standart deviasi 0,84, sedangkan posttest dengan rata-rata 13,5, skor terendah 11, skor tertinggi 16 dan standart deviasi 1,20.

Tabel 2. Hasil uji-t antara *pretest dan posttest*

t-hitung	d.b	t-tabel	signifikansi
14,98	7	2,364	95%

Berdasarkan data pada tabel 2 maka didapatkan nilai t-hitung yaitu sebesar 14.98 dengan t-tabel pada derajat kebebasan  $db=(N-1)$  adalah  $8-1=7$  dan pada taraf signifikansi 95% diperoleh nilai t-tabel sebesar 2,364. Dengan demikian nilai dari  $t\text{-hitung} > t\text{-tabel} = 14.98 > 2,364$ , artinya hipotesis diterima terhadap pengaruh latihan passing bawah berpasangan terhadap ketepatan passing bawah pada klub PERVODAC.

## PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil pengolahan data Derajat peningkatan *passing bawah* dengan menggunakan latihan *passing bawah berpasangan* dapat dilihat dari besarnya uji beda rata-rata yang diperoleh yaitu sebesar  $t_{tes}$  sebesar 14,98 sedangkan untuk  $t_{tabel}$  sebesar 2,364

Dari penelitian ini diketahui pula bahwa latihan *passing* bawah memberikan kontribusi secara signifikan terhadap peningkatan ketepatan *passing* bawah pada klub PERVODAC. Terkait dengan temuan yang diperoleh dari penelitian ini, maka dapat digunakan sebagai pedoman bagi seorang pelatih dalam pemberian program latihan yaitu untuk tetap memperhatikan program latihan teknik dengan perpaduan latihan fisik, disamping itu tidak pelatih juga perlu menanamkan mental yang bagus kepada pemainnya sehingga dapat lebih berkembang dalam usaha menjadi lebih baik dibidang olahraga khususnya bola voli.

Dalam permainan bola voli, teknik *passing* merupakan salah satu teknik yang wajib dikuasai oleh seseorang yang ingin bermain voli. Karena teknik *passing* memegang peranan penting. Teknik *passing*

meliputi *passing* bawah dan *passing* atas. *Passing* bawah untuk bertahan dan untuk menyusun pola serangan, sedangkan *passing* atas akan menjadi sebuah keuntungan dalam memberikan umpan untuk melakukan serangan serta tipuan terhadap tim lawan.

*Passing* pada dasarnya merupakan kunci dalam suatu permainan bola voli maka *passing* mutlak untuk dikuasai oleh semua pemain. Pada tahap awal permainan bola voli sudah memadai apabila pemain menguasai satu unsur dasar yaitu *passing*. Penguasaan teknik dasar secara sempurna dapat dicapai dengan melakukan latihan-latihan secara kontinyu dan menggunakan metode yang baik. Penguasaan teknik dasar sebagai salah satu penunjang keberhasilan permainan bola voli serta juga dipengaruhi oleh unsur lain yaitu unsur kondisi fisik.

## DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi. 2006. *Prosedur penelitian*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- 2010. *Prosedur penelitian*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Ahmadi, Nuril. 2007. *Panduan Olahraga Bola Voli*. Surakarta: Era Pustaka Utama. Beutelsthal, Dieter. 2005. *Belajar Bermain Bola Volly*. Bandung: Pioner.
- Hadi, Sutrisno. 2002. *Metodologi Research*. Yogyakarta: Andi Offside.
- Johnson. Barryl, 1990. *Practical Measurement for Evaluation in Physical Education*, Mac-Milan Publishing Company: New York.
- Mukholid, Agus 2007. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta Timur : Yudistira
- M. Muhyi Faruq. 2009. *Meningkatkan Kebugaran Jasmani Melalui Permainan dan Olahraga Bola Voli*. Surabaya : PT. Gramedia Widiasaran Indonesia.
- Munasifah, 2008. *Bermain Bola Voli*. Demak : CV. Aneka Ilmu.
- Nurhasan. 2005. *Aktivitas Kebugaran*. Jakarta: Depdiknas. Sudjana, 1989, *Metode Statistik*, edisi 4, Tarsito: Bandung.
- Sugiyono. 2009. *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: Alfabeta.
- Suharno H.P. 1981. *Metodik Melatih Bolavolley*. Yogyakarta: IKIP Yogyakarta.
- Viera Barbara.L and Bonnie Ferguson. 2004. *Bola Voli Tingkat Pemula*. Jakarta: PT. Raja Gravindo.
- Yunus, M. 1991. *Olahraga Pilihan Bola voli*. Jakarta: Depdikbud Direktorat Jendral Pendidikan Tinggi.