

**PENGARUH LATIHAN *PASSING* BAWAH DENGAN ALAT TERHADAP KEMAMPUAN
TEKNIK *PASSING* BAWAH CLUB BOLA VOLI YUSO GUNADARMA YOGYAKARTA**

E-Journal

Diajukan Kepada Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta
untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan Guna Memperoleh Gelar Sarjana
Pendidikan



Oleh:

Tommi Fitriansyah
NIM 13602241058

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA**

2019

PERSETUJUAN

Jurnal yang berjudul “Pengaruh Latihan *Passing* Bawah dengan Alat Terhadap Kemampuan Teknik *Passing* Bawah Klub Bola Voli Yuso Gunadarma Yogyakarta” yang disusun oleh Tomi Fitriansyah, NIM 13602241058 ini telah disetujui oleh pembimbing dan *reviewer*.

Pembimbing

Yogyakarta, Januari 2019

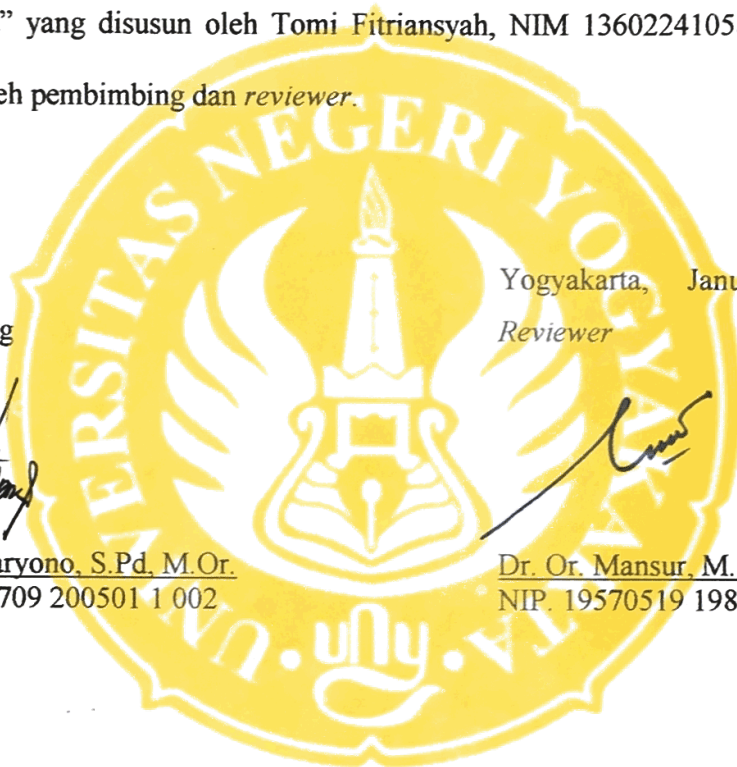
Reviewer



Tri Hadi Karyono, S.Pd, M.Or.
NIP. 19740709 200501 1 002



Dr. Or. Mansur, M.S.
NIP. 19570519 198502 1 001



PENGARUH LATIHAN *PASSING* BAWAH DENGAN ALAT TERHADAP KEMAMPUAN TEKNIK *PASSING* BAWAH KLUB BOLA VOLI YUSO GUNADARMA YOGYAKARTA

THE FOREARMS *PASSING* TRAINING EFFECT WITH A TOOL FOR ABILITY OF FOREARMS *PASSING* TECHNIQUE OF YUSO GUNADARMA YOGYAKARTA VOLLEYBALL CLUB

Oleh : Tomi Fitriansyah PKO

Email : Tommyfitriansyah11@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *passing* bawah dengan alat terhadap kemampuan teknik *passing* bawah klub bola voli Yuso Gunadarma Yogyakarta.

Metode penelitian ini adalah penelitian eksperimen yang menggunakan *one group pretest posttest design*. Populasi penelitian ini adalah atlet bola voli usia 8-12 tahun Klub Yuso Gunadarma Yogyakarta yang berjumlah 21 anak. Teknik pengambilan sampel yaitu *purposive sampling*. Sampel penelitian ini adalah atlet yang masuk kriteria sebanyak 14 anak. Instrumen tes yang digunakan untuk mengukur kemampuan *passing* bawah adalah modifikasi *braddy volley ball test*. Teknik analisis data menggunakan uji hipotesis dengan analisis uji-t.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada pengaruh latihan *passing* bawah dengan alat terhadap kemampuan teknik *passing* bawah klub bola voli Yuso Gunadarma Yogyakarta, dengan nilai t_{hitung} 6,996 dan t_{tabel} 2,160 dengan nilai signifikansi p sebesar 0,000. Karena t_{hitung} 6,996 > t_{tabel} 2,160, nilai signifikansi $0,000 < 0,05$ dan kenaikan persentase sebesar 7,41%.

Kata kunci: *Latihan passing bawah, alat, kemampuan teknik passing bawah*

Abstract

The purpose of this research is to determine the forearms *passing* training effect with a tool for ability of forearms *passing* technique of Yuso Gunadarma Yogyakarta Volleyball Club.

The method that used in this research is an experimental research that applying the one group pretest posttest design. The population of this research were volleyball athletes aged 8-12 years of Yuso Gunadarma Yogyakarta Volleyball Club which amount to 21 athletes. The sampling technique in this research is *purposive sampling*. The sample of this research were 14 athletes who conform the criteria. The test instrument that used to measure an ability of forearms *passing* is modification from braddy's volleyball test. The data analysis technique using the hypothesis test with t-test analysis.

The results of this research showed that there is an effect of forearms *passing* training with a tool for the ability of forearms *passing* technique of Yuso Gunadarma Yogyakarta Volleyball Club, with the value of t_{count} 6.996 and t_{table} 2.160 with value p significance of 0,000. Because t_{count} 6.996 > t_{table} 2,160, value significance $0,000 < 0.05$ and increasing percentage in the amount of 7.41%.

Keywords: Forearms *passing* training, tool, forearms *passing* technique

PENDAHULUAN

Bola voli adalah cabang olahraga yang sangat digemari oleh masyarakat. Permainan bola voli dilakukan oleh semua lapisan masyarakat, dari anak-anak sampai orang tua, laki-laki maupun perempuan, masyarakat kota sampai pada masyarakat desa. Pada awalnya permainan bola voli hanya dilakukan rekreasi dalam mengisi waktu luang atau sebagai selingan setelah lelah bekerja, kemudian berkembang ke arah pencapaian prestasi yang tinggi, sehingga dapat mengharumkan nama daerah, bangsa dan negara. Menurut Yunus (1992: 1), selain tujuan-tujuan tersebut banyak orang berolahraga khususnya bermain bolavoli untuk memelihara dan meningkatkan kesegaran jasmani atau kesehatan.

Permainan bola voli memiliki beberapa bentuk teknik dasar yang perlu dikuasai oleh seorang pemain. Menurut Ahmadi (2007: 20) "dalam permainan bola voli terdiri atas: servis, *passing* bawah, *passing* atas, *block*, dan *smash*". Penguasaan teknik dasar sangat penting agar bisa bermain bola voli dengan baik untuk menguasai teknik-teknik dasar tersebut diperlukan latihan-latihan teknik dasar secara terus menerus dan sungguh-sungguh supaya dapat menguasai teknik bola voli dengan mudah.

Passing merupakan salah satu teknik dasar dalam permainan bola voli yang penting. *Passing* adalah mengoperkan bola kepada teman sendiri dalam satu regu dengan suatu teknik tertentu, sebagai langkah awal untuk menyusun pola serangan kepada regu lawan (Yunus, 1992: 79). *Passing* bola terdiri dari dua macam, yaitu: *passing* atas dan *passing* bawah.

Passing bawah merupakan teknik dasar memainkan bola dengan menggunakan kedua tangan, yaitu perkenaan bola pada kedua lengan bawah, *passing* bawah merupakan teknik *passing* yang sering digunakan untuk menerima bola servis atau *smash*. Menurut Suharno (1984: 15), *passing* adalah usaha ataupun upaya seorang pemain bola voli dengan cara menggunakan suatu teknik tertentu yang tujuannya adalah untuk menyajikan bola yang dimainkannya kepada teman seregunya yang selanjutnya agar dapat melakukan serangan terhadap regu lawan ke lapangan lawan.

Kegunaan teknik *passing* bawah dalam permainan bola voli merupakan unsur dominan yang dilakukan oleh anak-anak lain yaitu: (1)

Untuk menerima bola servis, (2) Untuk menerima bola dari lawan yang bisa berupa serangan/*smash*, (3) Untuk menyelamatkan bola yang kadang-kadang terpental jauh di luar lapangan permainan (Ahmadi 2007: 24). Langkah-langkah *passing* bawah: (1) Kedua lutut ditekuk, (2) Badan condong ke depan, (3) Tangan lurus ke depan (antara lutut dan bahu) (4) Persentuhan bola pada pergelangan tangan (5) Pandangan mata ke depan (6) Koordinasi gerakan lutut, badan, dan bahu. Pernyataan di atas dapat disimpulkan bahwa *passing* bawah adalah teknik yang sangat penting untuk dilatihkan karena merupakan teknik yang dominan didalam permainan bola voli sebagai penerimaan servis kemudian diolah menjadi serangan dan menerima serangan/*smash* dari lawan.

Yogyakarta merupakan kota yang mempunyai banyak klub bola voli yang membina atlet usia dini sampai atlet usia senior. Salah satu klub tersebut yaitu Yuso Gunadarma. Beberapa pertandingan tingkat pelajar, daerah dan nasional telah diikuti tujuannya adalah untuk mengetahui peningkatan *skills* dan prestasi selama latihan. Kompetisi pertandingan merupakan salah satu tolak ukur untuk mengetahui keterampilan atlet.

Berdasarkan observasi pada saat kuliah PPL dan mikro melatih yang dilaksanakan pada tanggal 2 Oktober 2017 selama 32 kali pertemuan di Yuso Gunadarma Yogyakarta. Peneliti mengamati dan berdiskusi dengan pelatih didapati pada saat latihan banyak atlet melakukan *passing* bawah dengan tidak baik. Banyak kesalahan yang dilakukan sehingga bola tidak bias terkontrol, kesalahan yang dilakukan salah satunya (1) saat melakukan *passing* bawah siku tertekuk, (2) sehingga bola yang di *passing* tidak terarah/tepat sasaran yang dituju. Banyak faktor yang mempengaruhi kesalahan teknik *passing* bawah tersebut perlu ditelusuri faktor penyebabnya, apakah karena kondisi fisik yang tidak mendukung atau metode melatih yang tidak efektif dan lain sebagainya. Kondisi yang demikian seseorang pelatih harus mampu mengevaluasi dari semua faktor baik dari pelatih sendiri maupun dari pihak atlet yang mengikuti latihan. Peneliti berinovasi akan melakukan percobaan menggunakan alat sebagai metode latihan untuk mengontrol kesalahan saat melakukan *passing* bawah yang alat tersebut

sudah dibuat oleh peneliti dan tinggal di uji cobakan.

Peneliti belum pernah menemukan pemberian metode latihan *passing* bawah yang didalamnya menggunakan alat seperti yang telah dibuat oleh peneliti sebagai metode latihan. Tes pengukuran kemampuan teknik *passing* bawah serta tingkat kemampuan *passing* bawah atlet usia 8-12 tahun di Yuso Gunadarma Yogyakarta belum diketahui.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *passing* bawah dengan alat terhadap kemampuan teknik *passing* bawah dan apakah alat yang di uji cobakan efektif dan efisien atau tidak kah untuk latihan. Latihan ini dilakukan secara bertahap dan terprogram. Berdasarkan uraian di atas maka penulis tertarik untuk mengajukan penelitian dengan judul: “Pengaruh Latihan *Passing* Bawah dengan Alat Terhadap Kemampuan Teknik *Passing* Bawah Klub Bola Voli Yuso Gunadarma Yogyakarta”.

LATIHAN DENGAN ALAT

a. Pengertian Latihan

Menurut Bompa (1994: 4) latihan adalah suatu aktifitas olahraga yang dilakukan secara sistematis dalam waktu yang lama ditingkatkan secara progresif dan individual mengarah kepada ciri- ciri fungsi fisiologis dan psikologis untuk mencapai sasaran yang telah ditentukan. Menurut Irianto, dkk (2002: 1) latihan adalah proses sistematis untuk menyempurnakan kualitas kinerja atlet berupa: kebugaran, keterampilan, dan kapasitas energi.

Harsono (1988: 101) berpendapat bahwa *training* sebagai proses sistematis dari berlatih atau bekerja yang dilakukan secara berulang-ulang dengan kian hari kian menambah jumlah beban latihan atau pekerjaannya. Menurut Bompa (1994: 4) latihan adalah upaya seseorang mempersiapkan dirinya untuk tujuan tertentu. Menurut Sukadiyanto (2002: 6). Menurut Sukadiyanto (2002: 7) latihan yang berasal dari kata *training* adalah suatu proses penyempurnaan kemampuan berolahraga yang berisikan materi teori dan praktek, menggunakan metode, dan aturan pelaksanaan dengan pendekatan ilmiah, memakai prinsip pendidikan yang terencana dan teratur,

sehingga tujuan latihan dapat tercapai tepat pada waktunya.

Dari berbagai pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa latihan merupakan aktifitas olahraga yang disusun secara sistematis dan terprogram untuk mencapai tingkat kemampuan, keterampilan dan kualitas kinerja atlet tertentu. Dilakukan dengan menggunakan prinsip-prinsip latihan.

b. Latihan Dengan Alat

Alat adalah suatu benda yang dipakai untuk mengerjakan sesuatu; perkakas, perabot, yang dipakai untuk mencapai maksud Alwi Hasan, dkk (2005: 30) Kamus Besar Bahasa Indonesia. Dalam istilah lain Menurut Sudjana (1989: 76) “alat peraga adalah suatu alat bantu untuk mendidik atau mengajar supaya apa yang diajarkan mudah dimengerti anak didik”. Dari pengertian diatas dapat disimpulkan bahwa alat bantu merupakan benda yang dipakai seseorang untuk mempermudah suatu pekerjaan untuk mencapai tujuan. Kalau dalam pelatihan alat bantu digunakan sebagai media atau benda untuk membantu proses pelatihan sehingga anak didik mampu menguasai keterampilan dengan mudah secara efektif dan efisien.

Dari pengertian serta definisi latihan dan alat dapat disimpulkan bahwa latihan dengan alat adalah proses atau aktifitas olahraga yang dilakukan untuk tujuan direncanakan secara sistematis yang didalamnya alat digunakan sebagai media atau metode untuk melatih, mengembangkan dan memperbaiki kemampuan seorang atlet dalam cabang olahraga. Pada cabang olahraga bola voli sudah ada alat yang digunakan sebagai media atau metode melatih seperti alat *drill receive smash*, *service float* atau *spin* alat bantu melatih *smash*, *block*, *drill setter* dll.

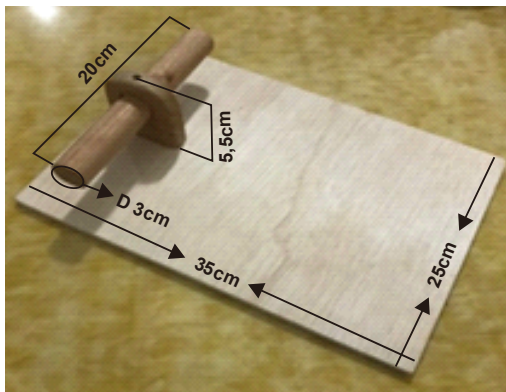
Alat yang digunakan dalam penelitian ini merupakan modifikasi dari peneliti yang bertujuan atau digunakan untuk metode melatih kemampuan teknik *passing* bawah bola voli. Alat modifikasi ini berbentuk papan persegi panjang mempunyai *grip* diujung papan, spesifikasi seperti berikut: panjang (35cm), lebar (25cm) dan tebal (1cm) ukuran tersebut didasarkan dari observasi peneliti saat melatih dengan mengukur panjang lengan atlet dari tangan sampai diatas siku rata-rata P (35cm) dengan tujuan saat pemakaian kedua siku tidak tertekuk sehingga lengan tetap lurus, lebar

jarak antara kedua lengan atas L (25cm) lebih *aerodynamic* sehingga permukaan perkenaan sesuai dengan saat melakukan *passing* tanpa menggunakan alat dan tebal (1cm) agar tidak berat serta nyaman saat dipakai. Cara menggunakan alat modifikasi sebagai berikut:

- a. Kedua tangan menggenggam grip dengan cara dikepal seperti kepalan tangan saat *passing* bawah.
- b. Pegang *grip* dengan kuat.
- c. Pastikan papan menempel pada permukaan lengan tanpa ada *space*.
- d. Gunakan dengan menggunakan bola atau tanpa bola.

Alat modifikasi papan ini bertujuan untuk melatih dan memperbaiki kemampuan *passing* bawah, kegunaan alat papan antara lain yaitu:

- a. Melatih atau memperbaiki sikap lengan agar tetap lurus menjaga gerakan menekuk siku saat *passing* bawah.
- b. Meningkatkan konsentrasi dan kontrol bola (jika menggunakan bola dan target).
- c. Membuat suasana latihan terasa menyenangkan bagi anak.



Gambar 1. Alat Papan Passing bawah
(Sumber: Koleksi Pribadi)

Modifikasi dianggap sebagai salah satu hal yang dapat membantu guru selama proses kegiatan belajar mengajar dengan keterbatasan yang dimiliki oleh sekolah atau kebutuhan yang diperlukan siswa selama kegiatan pembelajaran. Samsudin (2008: 58) modifikasi merupakan salah satu upaya yang dapat dilakukan oleh para guru agar proses pembelajaran dapat mencerminkan DAP (*developmentally appropriate practice*). Artinya bahwa tugas ajar yang disampaikan harus memerhatikan perubahan kemampuan atau kondisi anak, dan dapat membantu mendorong perubahan tersebut.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Jamil (2017 :12) tentang “latihan keterampilan smash bola voli dengan menggunakan media alat bantu pada siswa ekstrakurikuler bola voli SMKN 1 Sagaranten” mempunyai peningkatan hasil latihan yang signifikan. Artinya dengan penerapan media alat bantu latihan dapat meningkatkan hasil keterampilan smash bola voli siswa.

PASSING BAWAH

Menurut Ahmadi (2007: 23) memainkan bola dengan sisi lengan bawah merupakan teknik bermain yang cukup penting. Kegunaan teknik lengan bawah antara lain:

- 1) Untuk penerimaan bola servis.
- 2) Untuk penerimaan bola dari lawan yang berupa smash/serangan.
- 3) Untuk pengambilan bola setelah setelah terjadi block atau bola dari pantulan net.
- 4) Untuk menyelamatkan bola yang kadang-kadang terpental jauh di luar lapangan.
- 5) Untuk pengambilan bola yang rendah dan mendadak datangnya.

Teknik *passing* bawah banyak dipergunakan dalam permainan bola voli, karena teknik *passing* bawah ini paling mudah untuk dipelajari dan merupakan dasar bagi pemain untuk mengembangkan teknik *passing* bawah yang lainnya. Menurut PP. PBVSI (1995: 67) analisis gerak teknik *passing* bawah meliputi:

- 1) Sikap Persiapan
 - a) Kedua tangan dijadikan satu.
 - b) Posisi kaki depan belakang selebar bahu.
 - c) Lutut ditekuk.
 - d) Kedua lengan sejajar paha.
 - e) Pinggang lurus.
 - f) Pandangan ke arah bola.
- 2) Sikap saat Perkenaan
 - a) Kedua ibu jari sejajar.
 - b) Salah satu tangan menggenggam tangan yang lain.
 - c) Menerima bola tepat di depan badan.
 - d) Lutut diluruskan.
 - e) Kedua lengan diayunkan.
 - f) Siku tidak ditekuk.
 - g) Gerak pinggung ke depan atas.
 - h) Melihat bola saat perkenaan.
- 3) Sikap Akhir
 - a) Kedua tangan tetap jadi satu.

- b) Tangan mengikuti lintasan bola menuju sasaran.
- c) Berat badan pindah ke kaki depan.
- d) Pandangan mata mengikuti bola menuju sasaran.

Passing bawah merupakan teknik dasar bola voli. Teknik ini digunakan untuk menerima servis, menerima spike, memukul bola setinggi pinggang ke bawah dan memainkan bola yang memantul dari net. Passing bawah merupakan awal dari sebuah penyerangan dalam bola voli. Keberhasilan penyerangan tergantung dari baik buruknya passing bawah. Apabila bola yang dioperkan jelek, maka pengumpan akan mengalami kesulitan untuk menempatkan bola yang baik untuk para penyerang.

Berdasarkan pendapat tersebut dapat disimpulkan bahwa, passing bawah merupakan cara memainkan bola dengan menggunakan kedua lengan yang saling bertautan atau dengan satu lengan. Perkenaan bola pada passing bawah yaitu di atas pergelangan tangan. Kemampuan seorang pemain bola voli melakukan passing bawah dengan baik dan benar, banyak manfaat yang diperolehnya, terutama untuk menerima bola-bola yang keras dan tajam seperti servis atas atau smash.

METODE PENELITIAN

Desain Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen. Menurut Maksim (2012: 65) penelitian eksperimen merupakan penelitian yang dilakukan secara ketat untuk mengetahui hubungan sebab akibat diantara variabel. Salah satu ciri utama dari penelitian eksperimen adalah adanya perlakuan (*treatment*) yang dikenakan kepada subjek atau objek penelitian.

Desain penelitian eksperimen ini menggunakan *one group pretest posttest design*. *One group pretest posttest design* merupakan penelitian dengan satu kelompok yang diberikan perlakuan yang sama, yaitu *passing* bawah dengan tembok menggunakan alat bantu papan dan bola tenis. Sebelum diberi perlakuan diberikan tes awal dan sesudah perlakuan diberikan tes akhir. Tujuan dari kedua tester tersebut adalah untuk mengetahui ada tidaknya peningkatan selama perlakuan yang diberikan pada atlet.

Variabel Penelitian

Variabel dalam penelitian ini terdiri dari satu variabel bebas dan dua variabel terikat dengan rincian yaitu: 1) Variabel bebas adalah latihan *passing* bawah dengan alat. 2) Variabel terikat adalah Kemampuan *passing* bawah bola voli.

Definisi Operasional Variabel

Untuk memberikan penafsiran yang sama terhadap variabel-variabel dalam penelitian ini, maka perlu dijelaskan definisi dari variabel-variabel penelitian yaitu sebagai berikut:

Tidak terjadi salah penafsiran pada penelitian ini maka berikut akan dikemukakan definisi operasional yang digunakan dalam penelitian ini, yaitu:

1. Latihan *passing* bawah dengan alat adalah melakukan *passing* bawah ke tembok menggunakan bola tenis dengan alat seperti pada gambar diatas untuk memperbaiki teknik *passing* bawah.
2. Kemampuan *passing* bawah adalah kemampuan seseorang dalam melakukan *passing* bawah dengan teknik yang baik dan benar dengan tujuan untuk mengarahkan bola ke dalam sasaran dengan tepat mengarah ke sasaran yang diinginkan menggunakan modifikasi *braddy volley ball test*.

Subjek Penelitian

Menurut Sugiyono (2010: 55), populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri dari subjek yang mempunyai kuantitas dan karakteristik yang diterapkan oleh peneliti. Populasi dibatasi dengan sejumlah penduduk atau individu yang paling sedikit mempunyai sifat yang sama. Populasi dalam penelitian ini adalah atlet klub bola voli Yuso Gunadarma usia 8-12 tahun yang berjumlah 21 anak.

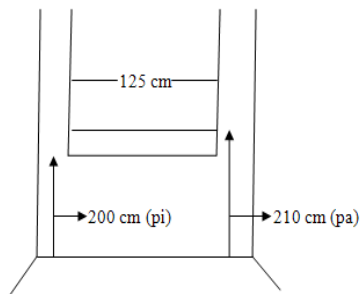
Menurut Sugiyono (2011: 81) sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki populasi tersebut. Teknik sampling dalam penelitian ini adalah *purposive sampling*, teknik ini didasarkan atas tujuan tertentu. Adapun syarat-syarat yang harus dipenuhi dalam pengambilan sampel ini, yaitu:

- a. Pengambilan sampel berdasarkan atas ciri-ciri, sifat-sifat atau karakteristik tertentu, yang merupakan ciri-ciri pokok populasi.
- b. Subjek yang diambil sebagai sampel benar-benar merupakan subjek yang paling banyak mengandung ciri-ciri yang terdapat pada populasi.
- c. Penentuan karakteristik populasi dilakukan dengan cermat di dalam studi pendahuluan.

Dari syarat-syarat yang dikemukakan di atas, yang dimaksud sampel dalam penelitian ini, yaitu; (1) atlet bola voli Yuso Gunadarma, (2) berjenis kelamin laki-laki, (3) Usia latihan 12 bulan, dan (4) berusia 8-12 tahun (5) bersedia mengikuti latihan selama penelitian berlangsung. Berdasarkan kriteria tersebut yang memenuhi syarat tersebut berjumlah 14 orang.

Instrumen Penelitian

Tes kemampuan *passing* bawah ini diukur dengan modifikasi *braddy volleyball* oleh subiman (2012: 32) yang telah disesuaikan dengan usia dan karakteristik populasi penelitian, dalam hal ini merupakan anak usia 8-12 tahun dengan validitas tes sebesar 0,76 dan reliabilitas sebesar 0,82.



Gambar 2. Modifikasi Braddy Volleyball Test
(Sumber: Subiman, 2012: 32)

Petunjuk pelaksanaan modifikasi *braddy volleyball test*, adalah sebagai berikut:

- a. Pelaksanaan:
 - 1) *Testi* berdiri menghadap sasaran dengan bola voli di tangan.
 - 2) Setelah ada aba-aba “ya” atau peluit bola dilempar ke tembok sasaran (tidak di hitung), kemudian *testi* menjalankan *passing* atas bisa juga *passing* bawah sesuai dengan peraturan bermain ke arah sasaran yang berukuran lebar 125 cm dan tinggi untuk putri 200 cm dan putra 210 cm.

- 3) *Testi* melakukan tes selama 1 menit berusaha memvoli bola ke arah petak sasaran sebanyak mungkin dengan *passing* atas dan *passing*
- 4) Jika bola sulit dikuasai (bola jatuh di tanah), maka sebelum waktu habis *testi* segera melempar bola ke tembok dan melakukan *passing* lagi secepat-cepatnya.
- 5) Jika ada aba-aba “stop” atau bunyi peluit yang kedua maka pelaksanaan tes berhenti.
 - a. Penilaian: Tiap *testi* melakukan 2 kali giliran dengan nilai akhir hasil salah satu frekuensi terbanyak dari 2 giliran tersebut.
 - b. Peralatan: Peluit, *Stopwatch*, Bola voli ukuran “4”, Buku pencatat hasil.

Teknik Analisis Data

1. Uji Prasyarat

a. Uji Normalitas

Uji normalitas tidak lain sebenarnya adalah mengadakan pengujian terhadap normal tidaknya sebaran data yang akan dianalisis. Pengujian dilakukan tergantung variabel yang akan diolah. Pengujian normalitas sebaran data menggunakan Kolmogorov-Smirnov Test dengan bantuan SPSS 23. Jika nilai $p >$ dari 0,05 maka data normal, akan tetapi sebaliknya jika hasil analisis menunjukkan nilai $p <$ dari 0,05 maka data tidak normal.

b. Uji Homogenitas

Di samping pengujian terhadap penyebaran nilai yang akan dianalisis, perlu uji homogenitas agar yakin bahwa kelompok-kelompok yang membentuk sampel berasal dari populasi yang homogen. Homogenitas dicari dengan uji F dari data pretest dan posttest dengan menggunakan bantuan program SPSS 23. Uji homogenitas dilakukan dengan menggunakan uji anova test, jika hasil analisis menunjukkan nilai $p >$ dari 0.05, maka data tersebut homogen, akan tetapi jika hasil analisis data menunjukkan nilai $p <$ dari 0.05, maka data tersebut tidak homogen. Menurut Sugiyono (2011: 125)

$$F = \frac{\text{Varians terbesar}}{\text{Varians terkecil}}$$

Keterangan:

F: Nilai f yang dicari

2. Uji Hipotesis

Pengujian hipotesis menggunakan uji-t dengan bantuan program SPSS 23 yaitu yaitu dengan membandingkan mean antara kelompok 1 (pretest) dan kelompok 2 (posttest). Apabila nilai t hitung < dari t tabel, maka Ha ditolak, jika t hitung > besar dibanding t tabel maka Ha diterima. Menurut Sugiyono (2011: 122) rumus uji-t adalah sebagai berikut:

$$t = \frac{\bar{x}_1 - \bar{x}_2}{\sqrt{\frac{s_1^2}{n_1} + \frac{s_2^2}{n_2} - 2r \left(\frac{s_1}{\sqrt{n_1}}\right) \left(\frac{s_2}{\sqrt{n_2}}\right)}}$$

Keterangan:

\bar{x}_1 : rata-rata sampel 1

\bar{x}_2 : rata-rata sampel 2

s1: simpangan baku sampel 1

s2: simpangan baku sampel 2

r: varians sampel 1

s22: varians sampel 2

r: korelasi antara dua sampel

Untuk mengetahui persentase peningkatan setelah diberi perlakuan digunakan perhitungan persentase peningkatan dengan rumus sebagai berikut (Hadi, 1991: 34):

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

$$\text{Mean Different} = \text{mean posttest} - \text{mean pretest}$$

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Hasil Tes Kemampuan Passing Bawah

Hasil penelitian kemampuan kemampuan teknik passing bawah klub bola voli Yuso Gunadarma Yogyakarta saat pretest, diperoleh nilai minimum = 38; nilai maksimum = 55; rerata = 48,14; median = 49,50; modus = 50 dan standard deviasi = 5,61. Hasil tersebut dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Hasil Pretest Kemampuan Teknik Passing Bawah Klub Bola Voli Yuso Gunadarma Yogyakarta

NO	Interval	Frekuensi	Presentase
1	55-59	3	21,42%
2	51-54	1	7,14%
3	46-50	6	42,85%
4	42-45	1	7,14%
5	38-41	3	21,42%
Jumlah		14	100%

Hasil penelitian kemampuan kemampuan teknik passing bawah klub bola voli Yuso Gunadarma Yogyakarta saat posttest, diperoleh nilai minimum = 43; nilai maksimum = 57; rerata = 51,71; median = 52; modus = 51 dan standard deviasi = 4,59. Hasil tersebut dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Hasil Pretest Kemampuan Teknik Passing Bawah Klub Bola Voli Yuso Gunadarma Yogyakarta

NO	Interval	Frekuensi	Presentase
1	55-57	5	35,71%
2	52-54	3	21,42%
3	49-51	3	21,42%
4	46-48	1	7,14%
5	43-45	2	14,28%
Jumlah		14	100%

Hasil Uji Prasyarat

Sebelum dilakukan analisis statistik, terlebih dahulu dilakukan uji asumsi atau uji persyaratan analisis yang meliputi uji normalitas dan uji homogenitas. Penggunaan uji normalitas digunakan untuk mengetahui normal atau tidaknya distribusi data yang diperoleh, sedangkan penggunaan uji homogenitas digunakan untuk mengetahui apakah sampel penelitian berasal dari populasi yang bersifat homogen.

a. Uji Normalitas

Tujuan dari uji normalitas adalah untuk mengetahui apakah data yang diperoleh dari hasil tes sebenarnya mengikuti pola sebaran normal atau tidak. Pengujian normalitas menggunakan rumus Kolmogorov-Smirnov dengan bantuan

SPSS 23. Kriteria yang digunakan untuk mengetahui normal tidaknya suatu sebaran adalah jika $p > 0,05$ (5 %) sebaran dinyatakan normal, dan jika $p < 0,05$ (5 %) sebaran dikatakan tidak normal. Rangkuman hasil uji normalitas dapat dilihat pada tabel berikut ini:

Tabel 3. Hasil Uji Normalitas

Kelompok	df1	df2	Sig.	Keterangan
Pretest-posttest	3	6	0,057	Normal

Dari tabel di atas, menunjukkan bahwa nilai signifikansi (p) semua variabel adalah lebih besar dari 0,05. Karena semua data berdistribusi normal maka analisis dapat dilanjutkan dengan analisis statistik parametrik.

b. Uji Homogenitas

Uji homogenitas berguna untuk menguji kesamaan sampel yaitu seragam atau tidak varian sampel yang diambil dari populasi. Kaidah homogenitas jika $p > 0,05$, maka tes dinyatakan homogen, jika $p < 0,05$ maka tes dikatakan tidak homogen. Hasil uji homogenitas penelitian ini dapat dilihat pada table 4 sebagai berikut:

Tabel 4. Hasil Uji Homogenitas

Dari table di atas dapat dilihat nilai pretest sig. p $0,057 > 0,05$ sehingga data bersifat homogen.

Uji Hipotesis

Uji-t digunakan untuk menguji hipotesis yang berbunyi “ada pengaruh latihan *passing*

Kelompok	P	Sig.	Keterangan
Pretest	0,118	0,05	Normal
Posttest	0,2	0,05	Normal

bawah dengan alat terhadap kemampuan teknik *passing* bawah klub bola voli Yuso Gunadarma Yogyakarta”, berdasarkan hasil *pre-test* dan *post-test*. Apabila hasil analisis menunjukkan adanya perbedaan maka latihan *passing* bawah dengan alat memberikan pengaruh terhadap kemampuan teknik *passing* bawah atlet. Kesimpulan penelitian dinyatakan signifikan jika nilai t hitung $> t$ table dan nilai sig lebih kecil dari 0.05 ($Sig < 0.05$).

Berdasarkan hasil analisis diperoleh data pada table 16 sebagai berikut.

Tabel 5. Hasil Uji Hipotesis

Kelompok	Rata-rata	Df	t-test for Equality of means				%
			t_{hit}	t_{tab}	Sig.	Selisih	
Pretest	48,1429	13	6,996	2,160	0,000	3,57143	7,41
Posttest	51,7143	13					

Dari hasil uji-t dapat dilihat bahwa t hitung 6,996 dan t table 2,160 dengan nilai signifikansi p sebesar 0,000. Oleh karena t hitung $6,996 > t$ tabel 2,160, dan nilai signifikansi $0,000 < 0,05$, maka hasil ini menunjukkan terdapat perbedaan yang signifikan. Dengan demikian hipotesis alternative (H_a) yang berbunyi “ada pengaruh latihan *passing* bawah dengan alat terhadap kemampuan teknik *passing* bawah klub bola voli Yuso Gunadarma Yogyakarta”, diterima. Latihan *passing* bawah dengan alat memberikan pengaruh terhadap kemampuan teknik *passing* bawah klub bola voli Yuso Gunadarma Yogyakarta. Dari data pretest memiliki rerata 48,14, selanjutnya pada saat posttest rerata mencapai 51,71. Besarnya peningkatan kemampuan *passing* bawah tersebut dapat dilihat dari perbedaan nilai rata-rata yaitu sebesar 3,57, dengan kenaikan persentase sebesar 7,41%.

Pembahasan

Berdasarkan analisis data hasil penelitian diperoleh peningkatan terhadap kelompok yang diteliti. Pemberian perlakuan latihan *passing* bawah dengan alat ke tembok menggunakan bola tenis selama 16 kali pertemuan memberikan pengaruh terhadap peningkatan kemampuan *passing* bawah atlet usia 8-12 tahun di Yuso Gunadarma Yogyakarta, dengan t hitung $6,996 > t$ tabel 2,160, dan nilai signifikansi $0,000 < 0,05$ dengan kenaikan persentase sebesar 7,41%.

Latihan *passing* bawah dengan alat adalah dibuat untuk memperbaiki teknik *passing* bawah. Saat penggunaan alat bentuk lengan atlet akan dituntut selalu lurus, karena di design panjangnya melebihi siku atlet. Penggunaan bola tenis akan melatih atlet berkonsentrasi pada sasaran yang berada ditembok yang jarak dan ketinggian diubah-ubah. Latihan ini juga membuat atlet lebih merasa tertantang dan menyenangkan dalam

berlatih passing bawah serta meningkatkan kemampuan teknik passing bawah atlet.

Hasil diatas sejalan dengan penelitian sebelumnya yaitu menggunakan alat/media sebagai proses meningkatkan pembelajaran teknik yaitu, Manan (2017 :24) Setelah peneliti melakukan eksperimen tentang penggunaan media modifikasi bola plastik untuk meningkatkan hasil belajar teknik dasar passing bawah dalam bolavoli pada siswi kelas VII di SMP Negeri 3 Pabuaran Kabupaten Sukabumi, terdapat temuan bahwa proses pembelajaran teknik dasar passing bawah dengan menggunakan media modifikasi bola plastik memberikan pengaruh yang signifikan terhadap hasil belajar teknik dasar passing bawah dalam pembelajaran bolavoli.

Penguasaan teknik dasar bola voli sangat diutamakan dalam rangka pencapaian prestasi yang optimal. Ada empat teknik dasar, yaitu: passing, serve, block dan smash. Teknik passing dalam bola voli adalah penting, keberhasilan suatu regu dalam pertandingan banyak ditentukan oleh keberhasilan passing. Teknik passing bawah selalu dipergunakan dalam permainan untuk receive servis, bertahan dari serangan lawan ataupun untuk menyusun serangan. Teknik passing bawah ini harus dipelajari sejak dini dan merupakan dasar bagi siswa untuk mengembangkan teknik passing bawah.

Passing bawah sangat dibutuhkan untuk mampu menerima servis dari lawan yang bertujuan untuk mempertahankan permainan dan memberi umpan ke toser agar mudah memberikan umpan kepada smasher. Ketrampilan teknik dasar passing bawah yang dimiliki akan memudahkan siswa untuk menghidupkan permainan. Dewasa ini teknik servis digunakan sebagai teknik menyerang yang pertama dan dilakukan sebaik mungkin agar dapat mencetak poin secepat mungkin. Sehingga dengan menguasai teknik passing bawah yang baik akan mudah dalam menerima servis.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Berdasarkan analisis hasil penelitian dan pembahasan di atas, dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh latihan passing bawah dengan alat terhadap kemampuan teknik passing bawah klub bola voli Yuso Gunadarma Yogyakarta.

Saran

Berdasarkan kesimpulan diatas, ada beberapa saran yang dapat disampaikan yaitu:

1. Bagi peneliti selanjutnya agar menambah variabel perbandingan.
2. Bagi peneliti selanjutnya agar sampel harus lebih dikontrol.
3. Menambah bentuk variasi latihan dari alat.
4. Dalam skripsi ini masih banyak kekurangan, untuk itu bagi peneliti selanjutnya meneliti tentang pengaruh terhadap proses teknik *passing* bawah dari penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmadi, N. (2007). *Panduan Olahraga Bola Voli*. Solo: Era Pustaka Utama
- Alwi, H. dkk. (2005). *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional Balai Pustaka.
- Arikunto, S. (2006). *Prosedur Penelitian Suatu pendekatan Praktek*. Yogyakarta: Rineka Cipta.
- _____. (2010). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Bompa, T.O. (1994). *Theory and Methodhology of Training*. (third edition). Dubuque, Iowa: kendal/Hunt Punlishing Company.
- Hadi, S. (1991). *Statistik dalam Basic Jilid I*. Yogyakarta. Andi Offset.
- Harsono. (1988). *Coaching dan Aspek-aspek Psikologis dalam Coaching Bandung*: Tambak Kusuma CV.
- Irianto, D.P. (2002). *Dasar Kepelatihan*. Yogyakarta: FIK UNY. Fakultas Ilmu Keolahragaan. Universitas Negeri Yogyakarta.
- Jamil, T. (2017). *Peningkatan Keterampilan Smash Bola Voli Dengan Menggunakan Alat Bantu*. Jurnal. Jakarta: UNJ

- Maksum, A. (2012). *Metodologi Penelitian Dalam Olahraga*. Unesa University Press: Surabaya.
- Manan, J. (2017). *Penggunaan Media Modifikasi Bola Plastik Untuk Meningkatkan Hasil Belajar Teknik Dasar Passing Bawah Dalam Bolavoli Pada Siswi Kelas VII di SMP Negeri 3 Pabuaran 2017*, Seminar Nasional Pendidikan, 1, 21-25.
- PP. PBVSI. (1995). *Jenis-jenis Permainan Bola Voli*. Jakarta: Sekretariat Umum PP PBVSI.
- Samsudin. (2008). *Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan*. Jakarta: PT Fajar Interpratama.
- Subiman. (2012). *Peningkatan Kemampuan Passing Bawah Dengan Model Bermain Dalam Permainan Bola Voli Pada Siswa Kelas IV SD Negeri Pendulan Baru Kecamatan Moyudan Kabupaten Sleman*. Skripsi. Yogyakarta: FIK UNY.
- Sudjana, N. (1989). *Dasar-dasar Proses Belajar Mengajar*. Bandung: Sinarbaru
- Sugiyanto dan Sudjarwo. 1991. *Perkembangan dan Belajar Gerak*. Jakarta: Depdikbud.
- Sugiyono. (2007). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- _____. 2011. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Afabeta
- Suharjana. (2007). *Dasar Kepeatihan*. Diklat. Yogyakarta: FIK UNY.
- Suharno, H.P. (1984). *Prinsip-Prinsip Bermain Bola Voli*, Yogyakarta: FPOK IKIP
- Sukadiyanto. (2005). *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik Petenis*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Sukadiyanto. (2010). *Pengantar Teori Dan Metodologi Melatih Fisik*. Bandung: CV Lubuk Agung.
- Sukintaka. (1991). *Permainan dan Metodik*. Jakarta: Depdikbud.
- Yunus. (1992). *Olahraga Pilihan Bola Voli*. Jakarta: Depdikbud Deroktorat Jendral Pendidikan Tinggi.