

---

## **MODEL LATIHAN *PASSING* MENGGUNAKAN *RUBBER* TERHADAP PENINGKATAN KEMAMPUAN *PASSING* BAWAH BOLA VOLI**

**Wanto Maryanto<sup>1)</sup>, Dicky Reva Apriana Sanga Dwi<sup>2)</sup>**

**<sup>1,2</sup>PJKR, STKIP Muhammadiyah Kuningan, Indonesia**

---

### **Info Artikel**

*Sejarah Artikel:*

Diterima November 2019

Disetujui Desember 2019

Dipublikasikan Desember 2019

*Keywords:*

*modified rubber, under  
passing, volleyball,*

*This research aims to determine the extent to which the modification of the rubber aids increases the ability to pass under the volleyball extracurricular members of the One Roof Patala Junior High School, using the RnD from Borg and Gall. The sample in this research amounted to 20 people, which began with giving instructions to perform the pretest. After that, he was given a volleyball underpass exercise model with rubber modifications for 14 times, then his under-passing skills were again tested. The results of the study obtained test, then performed the pre-post test normality test and paired sample T-test data. The results of the study before the sample were given treatment, the average value of the treatment group was 11.20 and the control group was 8.90, while after being given the training model the results of the treatment group were 16.50 and the control group was 8.90. The results of the Paired Sample T-Test treatment class data obtained show that the pre-test and post-test results on the Braddy Volley Ball Test obtained Asymp values. Sig. (2-tailed), which is equal to 0,000, less than  $\alpha = 0.05$ . This result is smaller than  $\alpha = 0.05$ , so the research data is significant.*

© 2020 STKIP Muhammadiyah Kuningan  
Under the license CC BY-SA 4.0

---

***Corresponding Author:***

Wanto Maryanto

Prodi PJKR

STKIP Muhammadiyah Kuningan

Email: [wantomaryanto@upmk.ac.id](mailto:wantomaryanto@upmk.ac.id)

---

### **PENDAHULUAN**

Model latihan ialah tata cara atau proses yang sistematis digunakan untuk mencapai suatu tujuan, sesuai dengan program latihan yang dirancang. Untuk meningkatkan efektifitas latihan, siswa harus ikut berpartisipasi dalam setiap kegiatan. Pelatih perlu merancang proses latihan yang memanfaatkan benda fisik, memfasilitasi terjadinya interaksi sosial, dan memberi kesempatan siswa untuk berpikir, memberi alasan, dan membentuk kesadaran akan pentingnya alat peraga, bukan hanya diceritakan oleh pelatih semata. Benda fisik dalam pernyataan ini dapat diartikan sebagai benda yang dapat membantu siswa dalam membangun pengetahuan dan keterampilan, seperti halnya alat bantu

karet yang dimodifikasi untuk meningkatkan kemampuan melatih kekuatan, kecepatan, dan ketepatan dalam permainan bola voli.

Menurut Putra (2011) *R&D* didefinisikan sebagai metode penelitian yang secara sengaja, sistematis, bertujuan/ diarahkan untuk mencari, merumuskan, memperbaiki, mengembangkan, menghasilkan, menguji, keefektifannya produk, model, metode/ strategi/ cara, jasa, prosedur tertentu yang lebih unggul, baru, efektif, efisien, produktif dan bermakna. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa penggunaan model latihan berkaitan erat dengan aspek latihan yang dikembangkan, seperti fisik, teknik, taktik, dan juga mental.

Menurut Subroto & Yudiana (2010, hlm. 25) bahwa "Permainan bola voli adalah permainan beregu yang menuntut adanya kerjasama dan saling pengertian dari masing-masing anggota regu". Gerak dasar permainan bola voli meliputi *servis*, oper (*passing*), umpan (*set-up*), *spike*, dan bendungan (*block*). Teknik dasar yang harus dikuasai setiap pemain ialah *passing* bawah, dimana *passing* bawah merupakan elemen utama dalam bertahan. Bola yang datang terlalu keras dan sulit dimainkan dengan *passing* atas, maka harus dimainkan dengan *passing* bawah. Bukan hanya untuk pertahanan, *passing* bawah juga sangat berperan untuk membangun serangan.. *Passing* bawah dapat dilakukan dengan satu atau dua tangan dan penggunaannya sesuai dengan situasi tujuan yang ingin dicapai. Menurut Setiadi (2011:16) menyatakan bahwa, "*Passing* bawah adalah penerimaan bola dengan gaya menggali, bola diterima dan dikembalikan dengan cara dipantulkan menggunakan dua belah lengan. Sedangkan Somantri dan Sujana (2009 :26) menyatakan "*Passing* bawah merupakan sikap seseorang pada saat menerima bola, kemampuan seseorang untuk melakukan *passing* sangat diperlukan, karena dengan melakukan teknik yang baik sebuah tim dapat menyerang lawan dengan baik". Dari pernyataan di atas dapat ditarik kesimpulan bahwa *passing* bawah harus dikuasai oleh setiap pemain, karena fungsinya sangat vital bukan hanya sebagai teknik dalam bertahan namun dijadikan sebagai langkah untuk membangun serangan.

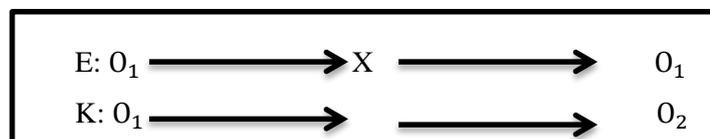
Namun di lapangan sering dijumpai teknik dasar *passing* bawah yang diajarkan kepada siswa belum maksimal. Berdasarkan uji coba pengamatan awal yang dilakukan pada ekstrakurikuler bola voli SMP Satu Atap Patala, ditemukan latihan teknik dasar berupa *passing* bawah masih bersifat murni tanpa menggunakan model apapun. Mengingat betapa pentingnya proses latihan tersebut, memicu peneliti untuk melakukan pengembangan berbagai model latihan bola voli menggunakan alat bantu berupa *rubber* (karet).

## **METODE PENELITIAN**

Desain penelitian dalam metode penelitian dan pengembangan (*R&D*) adalah "*Nonequivalent Control Group Design*" karena dalam desain ini kita dapat membandingkan dengan keadaan.sebelum

dan sesudah diberi perlakuan atau percobaan dikenakan dengan dua kali pengukuran antara *treatment group* dan *control group*.

Gambar 1. *Nonequivalent Control Group Design* (Sugiyono 2015:116)



Keterangan:

E = Kelas Treatmen

K = Kelas Kontrol

X = Perlakuan pada kelompok treatmen dengan menggunakan model latihan tendangan pencak silat

O<sub>1</sub> = *Pretest*

O<sub>2</sub> = *Posttest*

Sedangkan metode penelitian model latihan passing bawah bola voli menggunakan penelitian dan pengembangan (*Research and Development*) dari Borg and Gall (1983:775) yang terdiri dari sepuluh langkah.

1. *Research and information collecting*, merupakan langkah studi literatur permasalahan dan persiapan.
2. *Planning*, merumuskan permasalahan dan menentukan tujuan.
3. *Develop preliminary form of product*, yaitu mengembangkan bentuk awal dari produk.
4. *Preliminary field testing*, yaitu melakukan uji coba lapangan awal dalam skala terbatas.
5. *Main product revision*, yaitu perbaikan terhadap produk awal.
6. *Main field testing*, uji coba utama yang melibatkan seluruh mahasiswa.
7. *Operational product revision*, yaitu melakukan perbaikan/ penyempurnaan sehingga produk siap divalidasi.
8. *Operational field testing*, yaitu langkah uji validasi terhadap model.
9. *Final product revision*, yaitu melakukan perbaikan akhir.
10. *Dissemination and implementation*, yaitu langkah menyebarluaskan produk/ model yang dikembangkan

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Sampel dalam penelitian ini merupakan anggota ekstrakurikuler bola voli SMP Satu Atap Patala yang keseluruhan berjumlah 20 orang, program model latihan passing bawah bola voli menggunakan *rubber* dilakukan selama 16 kali pertemuan dengan intensitas 3 kali setiap minggunya. Setelah diberi perlakuan dilakukan tes akhir (*post-test*) sebagai pengukuran ke efektifan model latihan tersebut.

Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini, dengan langkah-langkah sebagai berikut: (1) Mengumpulkan seluruh data hasil pengamatan berupa data pengukuran awal (*pretest*), (2) Melakukan treatment kepada sampel, (3) Melaksanakan tes akhir (*posttest*). Dari langkah tersebut dapat diperoleh beberapa data yang menunjukkan hasil peningkatan keterampilan *passing* bawah menggunakan *rubber* pada permainan bola voli yang diberikan. Analisis data menggunakan uji *paired sample t-test* dengan bantuan aplikasi IBM SPSS 22.

Tabel 1. Hasil *Pretest- Posttest* Kelompok Treatmen

| Responden | Pretest | Posttest | Peningkatan<br>(Angka) |
|-----------|---------|----------|------------------------|
| 1         | 10      | 15       | 5                      |
| 2         | 12      | 16       | 4                      |
| 3         | 10      | 15       | 5                      |
| 4         | 9       | 15       | 6                      |
| 5         | 12      | 17       | 5                      |
| 6         | 11      | 15       | 4                      |
| 7         | 13      | 18       | 5                      |
| 8         | 11      | 16       | 5                      |
| 9         | 13      | 20       | 7                      |
| 10        | 11      | 18       | 7                      |

Tabel 2. Rata-Rata Hasil Kelompok Treatmen

|       | Pretest | Posttest |
|-------|---------|----------|
| Mean  | 11.20   | 16.50    |
| Max   | 13      | 20       |
| Min   | 9       | 15       |
| Total | 112     | 165      |

Berdasarkan tabel 1 dan 2, menunjukkan bahwa hasil kelompok treatment *pretest* (mean = 11.20) dan *posttest* (mean = 16.50) terjadi peningkatan sebesar sebesar 5,3 angka. Untuk nilai tertinggi kelompok treatment *pretest* sebesar 13, nilai terendah sebesar 9, dengan total 112 angka. Sedangkan untuk kelompok treatment *posttest* diperoleh nilai tertinggi 20, nilai terendah 15, dengan total keseluruhan 165 angka.

Tabel 3. Hasil *Pretest- Posttest* Kelompok Kontrol

| Responden | Pretest | Posttest | Peningkatan<br>(Angka) |
|-----------|---------|----------|------------------------|
| 1         | 10      | 11       | 1                      |
| 2         | 9       | 10       | 1                      |
| 3         | 8       | 7        | -1                     |
| 4         | 10      | 9        | -1                     |
| 5         | 8       | 8        | 0                      |
| 6         | 7       | 6        | -1                     |
| 7         | 9       | 8        | -1                     |
| 8         | 11      | 12       | 1                      |
| 9         | 10      | 9        | -1                     |
| 10        | 7       | 8        | 1                      |

Tabel 4. Rata-Rata Hasil Kelompok Kontrol

|       | Pretest | Posttest |
|-------|---------|----------|
| Mean  | 8.90    | 8.80     |
| Max   | 11      | 12       |
| Min   | 7       | 6        |
| Total | 89      | 88       |

Berdasarkan tabel 3 dan 4, menunjukkan bahwa hasil kelompok kontrol *pretest* (mean = 8,90) dan *posttest* (mean = 8,80) terjadi penurunan -0,10 angka. Untuk nilai tertinggi kelompok kontrol *pretest* sebesar 11, nilai terendah sebesar 7, dengan total 89 angka. Sedangkan untuk kelompok treatment *posttest* diperoleh nilai tertinggi 12, nilai terendah 6, dengan total keseluruhan 88 angka.

Dari data tersebut didapat kelompok treatment (latihan menggunakan model latihan *passing* bawah menggunakan *rubber* pada permainan bola voli) menunjukkan peningkatan yang signifikan dibanding kelompok kontrol. Hal tersebut menunjukkan bahwa model latihan *passing* bawah menggunakan *rubber*

pada permainan bola voli efektif terhadap peningkatan keterampilan passing bawah ekstrakurikuler bola voli SMP Satu Atap Patala.

Tabel 5. Hasil Uji Normalitas Data

| <b>One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test</b> |                |          |         |
|---|----------------|----------|---------|
|   |                | Treatmen | Kontrol |
| N   |                | 18       | 18      |
| Normal Parameters <sup>a,b</sup>          | Mean           | 5.300    | .100    |
|   | Std. Deviation | 0.684    | 0.719   |
|   | Lower          | 6.737    | 1,794   |
|   | Upper          | 1.410    | 1.610   |
| Test Statistic                            |                | 7.749    | 0.139   |
| Asymp. Sig.                               |                | 0.200    | 0.200   |

Berdasarkan Tabel 5 uji normalitas data hasil penelitian menggunakan aplikasi IBM SPSS Versi 22. *Output* pada uji normalitas kelompok *treatmen* menunjukkan hasil signifikansi 0,200 dan hasil dari kelompok kontrol yakni 0,200 kedua hasil tersebut lebih besar dari  $\alpha=0,05$ . Maka dapat disimpulkan bahwa data kelompok *treatmen* dan kontrol dari penelitian tersebut berdistribusi normal.

Tabel 6. Hasil Uji Data *Paired Sample T-Test*

| <b>Group Statistics</b> |    |       |                |                 |
|-------------------------|----|-------|----------------|-----------------|
| Pretest_Posttest        | N  | Mean  | Std. Deviation | Sig. (2-tailed) |
| Treatmen                | 18 | 5.300 | 0.684          | 0.000           |
| Kontrol                 | 18 | 0.100 | 0.719          | 0.100           |

Berdasarkan Tabel 6 Hasil data penelitian dihitung menggunakan *software* IBM SPSS Versi 22 dengan menggunakan *Paired Sample T-Test*. Hasil dari kelompok *treatmen* dan kelompok kontrol pada model latihan *passing* bawah bola voli menggunakan *rubber* hasilnya adalah nilai. Sig. (2-tailed) kelompok *treatmen* yakni sebesar 0,000 lebih kecil dari pada  $\alpha = 0,05$ , sehingga data penelitian signifikan dan hipotesis penelitian diterima yang artinya ada peningkatan yang signifikan terhadap keterampilan *passing* bawah ekstrakurikuler bola voli SMP Satu Atap Patala.

## SIMPULAN

Pada penelitian ini dapat disimpulkan bahwa efektivitas model latihan *passing* bawah bola voli menggunakan *rubber* berpengaruh terhadap keterampilan *passing* bawah anggota ekstrakurikuler SMP Satu Atap Patala. Pada penelitian ini tes yang digunakan untuk mengukur keterampilan tendangan pencak silat adalah dengan cara melakukan tes keterampilan *passing* bawah *Braddy Volley Ball Test*, dengan program latihan selama 16 kali pertemuan yang dilaksanakan 3 kali dalam seminggu dari hasil antara kelompok *treatment* terdapat perbedaan signifikan yang artinya terdapat peningkatan pada keterampilan *passing* bawah dibandingkan kelompok kontrol anggota ekstrakurikuler bola voli SMP Satu Atap Patala.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Peneliti mengucapkan terima kasih kepada Allah SWT yang telah memberikan nikmat sehat walafiat sehingga peneliti dapat menyelesaikan penelitian ini, untuk orang tua tercinta yang senantiasa mendukung juga mendo'akan peneliti dalam berkarya, tak lupa anggota ekstrakurikuler bola voli SMP Satu Atap Patala serta semua pihak yang berperan dan mendukung dalam penelitian ini.

## DAFTAR PUSTAKA

- Ali Maksum. (2012). *Metodologi Penelitian dalam Olahraga*. Surabaya: Unesa. University Press.
- Dwi, D. R. A. S., Asmawi, M., Wasan, A., & Widiastuti, W. (2018). Pengaruh Metode Latihan Dan Power Tungkai Terhadap Peningkatan Kecepatan Akselerasi Sprint. *JUARA : Jurnal Olahraga*, 3(2), 62-69. <https://doi.org/10.33222/juara.v3i2.236>
- Gall, Borg Walter R, and Meredith. 1983. *Fouth Edition Research An Introduction*. USA: Logman.
- Muflikhul Fajri. (2019). *Pemanfaatan Modifikasi Media Pembelajaran Untuk Meningkatkan Hasil Belajar Passing Bawah Dalam Permainan Bola Voli Pada Siswa Kelas Vmi Darul Mukminin Bekasi Timur*.
- Priyandoko Imam Sigit. (2001). *Upaya Meningkatkan Keterampilan Teknik Dasar Passing Bawah Bola Voli melalui metode bermain pada siswa kelas IV SDNegeri 2 Gondang wayang Kecamatan Kedu Kabupaten Temanggung Tahun Ajaran 2010/2011*.
- Putra, Nusa. 2011. Putra. Pdf. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Sartono (2018). *Modul Rencana Pembelajaran*. Kuningan: STKIP Muhammadiyah Kuningan.
- Subroto dan Yudiana (2010). *Permainan Bola Voli*. Bandung: FPOK Universitas Pendidikan Indonesia.
- Suyono dan Nanik Indahwati (2013). *Upaya Peningkatan Hasil Belajar Siswa Dalam Pembelajaran Pasing Bawah Permainan Bola Voli Melalui Pendekatann Bermain Pada Siswa Kelas V SDN Dukuh Kupang IV / 491 Surabaya*. Surabaya: Universitas Surabaya
- Sugiyono (2007). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R & D*. Bandung: Alfabeta.
- \_\_\_\_\_ (2019). *Metode Penelitian Pendidikan, pendekatan kuantitatif, kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta

Suharno HP. (1981). Dasar-dasar Permainan Bola Voli. Yogyakarta: IKIP.

Topo Suhartovo. (2012). *Peningkatan Hasil Belajar Passing Bawah Bolavoli Menggunakan Alat Modifikasi pada Siswa Kelas IV SD Muhammadiyah 3 Susukan Tahun Ajaran 2011/2012.*