

Pengaruh Model Latihan Modifikasi Terhadap Kemampuan *Passing* Bawah Pada Siswa Ekstrakurikuler Bola Voli

Linata¹, Ibrah Fastabiqi Bawana Mukti²

¹Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Universitas Katolik Santo Agustinus Hippo, Indonesia.
linata0712@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini dilatar belakangi oleh kemampuan yang siswa ekstrakurikuler Bola Voli miliki dalam *passing* bawah bola voli masih kurang/rendah dan belum diketahui pembelajaran apa yang efektif untuk meningkatkan kemampuan *passing* bawah siswa ekstrakurikuler bola voli di salah satu SMA Swasta di Kabupaten Landak. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah model latihan modifikasi berpengaruh terhadap kemampuan *passing* bawah siswa ekstrakurikuler bola voli SMA Swasta di Kabupaten Landak. Penelitian ini menggunakan metode eksperimental dengan desain *One group Pretest-Posttest design*. Sampel sebanyak 15 siswa perempuan. Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling*. Instrumen pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan tes *passing* bawah 60 detik. Analisis data menggunakan uji t dengan menggunakan taraf signifikan kepercayaan 5%. Hasil uji statistik menunjukkan bahwa nilai T_{hitung} sebesar -41,653 lebih besar dari T_{tabel} sebesar 2,160 pada taraf signifikansi 5%, yang menunjukkan adanya pengaruh signifikan dari latihan modifikasi terhadap peningkatan kemampuan siswa.

Kata Kunci: Modifikasi; *Passing* Bawah; Bola Voli

The Effect of Modified Training Model on Underhand Passing Ability in Volleyball Extracurricular Students

Abstract

This research is motivated by the ability of extracurricular volleyball students in volleyball underhand passing is still lacking/low and it is not yet known what learning is effective to improve the underhand passing ability of extracurricular volleyball students in one of the private high schools in Landak Regency. This study aims to determine whether the modification training model has an effect on the underhand passing ability of extracurricular volleyball students in private high schools in Landak Regency. This study uses an experimental method with a One group Pretest-Posttest design. The sample was 15 female students. The sampling technique used purposive sampling. The data collection instrument in this study used a 60-second underhand passing test. Data analysis used the t-test using a 5% level of significance. The results of the statistical test showed that the T_{count} value of -41.653 was greater than the T_{table} of 2.160 at a significance level of 5%, which indicated a significant effect of modification training on improving student abilities.

Keywords: Modification; Underhand Pass; Volleyball

PENDAHULUAN

Permainan bola Voli adalah olahraga yang bergantung pada keterampilan individu dan teknik dasar. Selain harus mahir dalam servis, pemain voli juga perlu menguasai *passing* atas, *passing* bawah, serta smash. Berdasarkan pendapat para Ahli di atas dapat disimpulkan bahwa bola voli merupakan permainan beregu yang mengandalkan kerja sama tim serta kemampuan teknis individu dan tentunya untuk point kemenangan dihitung sampai 25 point. Pemain perlu menguasai teknik dasar seperti servis, *passing* atas dan bawah, serta smash untuk berhasil dalam permainan. Menurut Basri (2014:49) teknik dasar *passing* bawah yaitu menerima bola

dengan menggunakan kedua tangan lurus kedepan dan sikap tubuh agak jongkok. Sedangkan menurut Nugroho (2015:22) teknik dasar *passing* bawah merupakan rangkaian gerakan yang dikombinasikan secara baik dan harmonis agar *passing* bawah yang dilakukan menjadi lebih baik dan sempurna. Selain itu menurut Yunus dalam Lestari (2015:91) *Passing* bawah adalah suatu rangkaian mengoper bola kepada rekan satu tim dengan teknik tertentu, yang merupakan langkah awal dalam mengatur pola menyerang tim lawan. Oleh karena itu, penguasaan teknik *passing* bawah yang baik sangatlah penting bagi para pemain bola voli, karena *passing* bawah merupakan dasar dari setiap rangkaian permainan, baik dalam membangun serangan maupun menahan serangan lawan. Tanpa kemampuan *passing* bawah yang akurat dan stabil, tim akan kesulitan dalam mengontrol permainan, mengatur pola serangan, maupun membentuk pertahanan yang solid. Keterbatasan pada teknik ini tidak hanya memengaruhi kualitas individu pemain, tetapi juga menghambat efektivitas tim secara keseluruhan dalam kompetisi. Oleh sebab itu, peningkatan kemampuan *passing* bawah menjadi kebutuhan mendesak dalam program latihan, khususnya di tingkat sekolah.

Penguasaan keterampilan *passing* bawah membutuhkan proses belajar dan latihan yang intensif dan berkelanjutan. Kegiatan belajar dan latihan inilah yang nantinya akan meningkatkan kemampuan dalam keterampilan *passing* bawah. Selain itu, pembelajaran *passing* bawah diberikan dengan maksud agar siswa dapat memahami teknik *passing* bawah dan menerapkannya pada saat mengikuti praktek bola voli. Pembelajaran *passing* bawah dapat dilakukan dengan berbagai macam variasi model agar siswa tidak mudah bosan. Menurut Basri (2018:8) Latihan adalah proses yang sistematis dalam berlatih secara berulang – ulang dengan setiap harinya semakin bertambah jumlah beban latihannya untuk meningkatkan kemampuan atau meningkatkan kondisi fisik tubuh dan juga untuk menjaga stamina agar tidak menurun. Sedangkan menurut Koni dalam Wati & Sugihartono (2018:38) Dalam prakteknya, latihan merupakan suatu kegiatan yang sistematis dan berulang-ulang untuk mencapai kemampuan maksimal dan bertujuan untuk membentuk, mempertahankan dan meningkatkan kinerja secara berkala dan melalui pengulangan.

Dalam proses latihan tentunya memerlukan kondisi fisik yang baik dan terarah, tentunya dalam melakukan latihan *passing* bawah bola voli seseorang harus menjaga stamina agar bisa latihan dengan maksimal, karena dengan adanya latihan yang baik maka seorang pemain dapat melakukan *passing* bawah dengan baik pula. Menurut Rihatno & Gunawan (2018:50) Modifikasi merupakan pendekatan pendidikan jasmani yang menekankan pada

kesenangan, keterampilan jasmani, dan memperkaya gerak anak. Oleh karena itu, sangat penting bagi guru/pelatih untuk membentuk pembelajaran. Dengan pembelajaran yang dimodifikasi tentunya mempunyai tujuan yang dapat dicapai, terutama untuk menambah waktu pembelajaran dan memudahkan pemahaman atlit melalui pembelajaran gerak yang diajarkan oleh pelatih. Mengubah permainan dalam konteks ini berarti memasukkan unsur permainan ke dalam pembelajaran transisi.

Modifikasi merupakan salah satu jalan alternatif yang bisa digunakan bagi pelatih untuk memberikan suatu latihan yang bervariasi dan dapat membangun semangat para atlit sehingga latihan tidak cepat membosankan bagi atlit (Rofiqoh, 2021). Untuk meningkatkan kemampuan teknik *passing* bawah bola voli banyak sekali jenis latihan modifikasi yang dapat di terapkan. Didalam penelitian ini peneliti menggunakan latihan yang dimodifikasi dengan variasi lari sprint, melompat dan *mepassing*, hal tersebut dilakukan dengan intensitas yang berbeda.

Tujuan penulis dalam mengambil penelitian tentang pengaruh latihan modifikasi terhadap kemampuan *passing* bawah pada putri ekstrakurikuler di SMA Swasta Kabupaten Landak yaitu untuk mengembangkan kemampuan *passing* bawah bola voli di salah satu SMA Swasta, Kabupaten Landak, maka dari itu kemampuan *passing* bawah harus selalu dilatih supaya meningkatkan hasil yang baik dari permainan bola voli. Sejauh ini peneliti juga melihat ada beberapa masalah dari peserta ekstrakurikuler dalam melakukan latihan dasar *passing* bawah bola voli yaitu Pola latihan *passing* bawah kurang bervariasi, Hal tersebut dilakukan setiap kali latihan dalam rangka meningkatkan kemampuan *passing* bawah siswa. Pola latihan yang digunakan selama ini masih sangat terbatas, karena tidak adanya variasi bentuk latihan seperti rotasi posisi, penggunaan alat bantu, ataupun simulasi pertandingan yang bisa memperkaya pengalaman motorik siswa. Oleh karena itu, modifikasi latihan menjadi penting agar siswa tidak hanya mengulangi teknik yang sama, tetapi juga beradaptasi dengan situasi permainan nyata yang dinamis.

Pada saat pemain menerima bola posisi kaki dan perkenaan bolanya masih kurang atau masih salah, dan masih banyak diantara mereka yang takut menerima bola pada saat pukulan servis dari tim lawan. Maka tujuan dari penelitian ini adalah untuk meningkatkan kemampuan peserta dalam melakukan *passing* bawah bola voli melalui latihan modifikasi, yaitu latihan yang dirancang dengan variasi metode seperti latihan berpasangan dengan bola pantul, latihan sambil bergerak (dinamis), serta latihan dengan alat bantu seperti cone atau

target area. Bentuk modifikasi ini berbeda dari latihan konvensional yang cenderung monoton karena hanya fokus pada drill statis. Berdasarkan observasi dan pengamatan permasalahan dalam penelitian ini bahwa, pada ekstrakurikuler bola voli putri di SMA Swasta Kabupaten Landak kemampuan yang mereka miliki dalam melakukan *passing* bawah masih kurang/rendah, masih banyak yang takut menerima bola dan tidak tepat sasaran, serta kurangnya variasi latihan yang dapat meningkatkan kemampuan siswa terutama dalam melakukan *passing* bawah. Maka dari itu penulis mempunyai anggapan bahwa olahraga bola voli di SMA Swasta Kabupaten Landak harus perlu dikembangkan dan ditingkatkan, karena dari cabang olahraga bola voli ini bisa memberikan kesempatan untuk mengembangkan dan meningkatkan prestasi atlet. Maka dari itu penulis berkeinginan melakukan penelitian tentang: Pengaruh Model Latihan Modifikasi Terhadap Kemampuan *Passing* Bawah Pada Siswa Ekstrakurikuler Bola Voli SMA Swasta Kabupaten Landak

METODE PENELITIAN

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode *eksperimen*. Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini yaitu dengan menggunakan *One Group Pretest-Posttest Design*. Menurut Winarto dalam Arifin (2017:124) Rancangan penelitian menggunakan *One Group Pretest-Posttest Design* adalah penelitian yang dilakukan sebanyak dua kali yaitu sebelum eksperimen (*Pretest*) dan sesudah eksperimen (*Posttest*) dengan satu kelompok subjek. Penelitian ini akan membandingkan hasil *Pretest* dan *posttest* pengaruh latihan modifikasi terhadap kemampuan *passing* bawah di Ekstrakurikuler bola voli salah satu SMA Swasta di Kabupaten Landak. Pemilihan sampel dilakukan dengan menggunakan teknik *purposive sampling*, yaitu teknik pengambilan sampel yang didasarkan pada karakteristik tertentu. Dalam hal ini, pertimbangan yang digunakan adalah keaktifan siswa dalam mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bola voli serta kesediaan mereka untuk mengikuti seluruh rangkaian latihan dan tes yang telah dirancang oleh peneliti. Dalam penelitian ini teknik pengumpulan datanya menggunakan *T-test* dengan pemberian test awal (*Pretest*), diberikan perlakuan (*treatment*) dan dilakukan dengan pemberian test akhir (*posttest*). Berdasarkan pendapat diatas tes adalah instrumen atau alat yang digunakan untuk memperoleh data dari objek yang akan dilakukan penelitian. hasil penelitian kemudian dianalisis menggunakan analisis statistik.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Setelah peneliti melakukan pengumpulan data, maka ditemukan *Pretest* dan *posttest* pengaruh latihan modifikasi terhadap kemampuan passing bawah sebagai berikut :

Tabel 1. Deskripsi Pretest dan Posttest Kemampuan Passing Bawah

		Statistic
<i>Pretest</i> Kemampuan Passing iBawah	Minimum	7
	Maximum	12
	Mean	10,28
	Median	10,00
	Std. iDeviation	1,699
	Variance	2,886
	Range	5
<i>Posttest</i> Kemampuan Passing iBawah	Minimum	18
	Maximum	23
	Mean	20,83
	Median	21,00
	Std. iDeviation	1,740
	Variance	3,029
	Range	5

Uji Hipotesis

Analisis data dilakukan dengan uji T_{test} pada masing-masing kelompok data, baik kelompok *Pretest* maupun kelompok *Posttest*. Hasil analisis dikatakan signifikan apabila T_{hitung} dari T_{tabel} dengan $db=(n-1)$ pada taraf signifikansi = 0,05. Untuk mengetahui pengaruh latihan modifikasi dapat meningkatkan kemampuan passing bawah pada peserta ekstrakurikuler bola voli SMA Swasta Kabupaten Landak. Digunakan uji T_{test} . Hasil uji T_{test} dapat dilihat pada tabel 2.

Tabel 2. Hasil Uji -t

Variabel	Rata-rata	T_{hitung}	T_{tabel}	Sig
<i>Pretest</i> Sebelum Diberikan Perlakuan	-10,60000	-41,653	2,160	0,000
<i>Posttest</i> Setelah Diberikan				

Perlakuan				
-----------	--	--	--	--

Tabel 3. Hasil Uji - t SPSS

		Paired Differences					t	t	df	Sig(2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference					
					Lower	Upper				
Pai 1	Sebelum diberikan perlakuan-1 setelah diberikan perlakuan	-10,60000	,98561	,25448	-11,14581	-10,05419	-41,653	2,160	14	,000

Dari hasil uji statistik diperoleh nilai uji T antara *Pretest* dan *posttest* yang memiliki nilai T_{hitung} sebesar -41,653 dengan nilai T_{tabel} sebesar 2,160 (df = 14) pada taraf signifikansi 5% dan besar nilai signifikansi probability 0,000. Karena nilai T_{hitung} lebih besar dari pada T_{tabel} dan nilai Signifikan (sig) lebih kecil dari 0,05 maka hipotesis dapat dinyatakan di terima artinya terdapat Pengaruh Latihan Model Modifikasi Terhadap Kemampuan Passing Bawah Siswa Ekstrakurikuler Bola Voli SMA Swasta Kabupaten Landak.

Tabel 4. Hasil Presentase Pengaruh Latihan Modifikasi

Kelompok	Rerata	Kenaikan Presentase
<i>Pretest</i>	10,28	50,64%
<i>Posttest</i>	20,83	

Dari hasil perhitungan terlihat rata-rata nilai *Pretest* sebesar 10,28 dan rata-rata nilai *Posttest* sebesar 20,83 serta selisih rata-ratanya sebesar 10,55. Hasil dari kenaikan

Presentase dapat diperoleh dari adanya nilai selisih rerata *Pretest* dan *Posttest*, dengan cara selisih rerata dibagi rerata *posttest* dikalikan 100%, sebesar 50,64% hal ini mempunyai arti bahwa ada pengaruh latihan modifikasi terhadap kemampuan passing bawah siswa yaitu sebesar 50,64%.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada pengaruh yang signifikan pada latihan modifikasi terhadap kemampuan passing pada siswa ekstrakurikuler bola voli di SMA Swasta Kabupaten Landak. Untuk dapat bermain bola voli dengan baik seorang pemain harus dibekali dengan skill atau teknik dasar yang baik. Sehingga keterampilan teknik dasar bermain bola voli sangat dibutuhkan dalam permainan atau pertandingan bola voli. Hal ini dibuktikan dengan menggunakan aturan untuk menentukan apakah berpengaruh signifikan atau tidak, yaitu apabila nilai T_{hitung} lebih besar dari T_{tabel} maka **H_a** diterima dan jika nilai signifikan T_{hitung} lebih kecil dari T_{tabel} maka **H_o** ditolak. Maka **H_a** berbunyi “ada pengaruh latihan modifikasi terhadap kemampuan passing bawah pada ekstrakurikuler bola voli Di SMA Swasta Kabupaten Landak. Begitu juga pada hasil penelitian sebelumnya, hasil analisis data didapat bahwa $t_{hitung}=5,88$ sedangkan $t_{tabel}=2,14$ dan ini berarti bahwa terdapat pengaruh latihan variasi terhadap kemampuan *passing* bawah bola voli siswa ekstrakurikuler SMA Negeri 2 Tapung (Maryani, 2022).

Dilihat dari nilai rata-rata, maka diperoleh nilai rata-rata *Pretest* adalah 10,28 dan nilai rata-rata *Posttest* 20,83 dengan selisih rerata adalah 10,55. Dari selisih rerata tersebut dapat diketahui kenaikan presentase, dengan cara selisih rerata dibagi rerata *Posttest* dikalikan 100%, sebesar 50,64%. Dari hasil penelitian juga terdapat peningkatan dari 15 siswa yang sebelumnya hanya mampu mencapai 11 kali dalam waktu 60 detik, jika dilihat dari indikator penilaiannya hal tersebut dapat dikatakan masih kurang, masih perlu untuk ditingkatkan, dan setelah peneliti memberikan program latihan modifikasi akhirnya mampu mencapai nilai sampai 23 kali dalam waktu 60 detik. Hal ini mempunyai arti bahwa ada pengaruh latihan modifikasi terhadap kemampuan passing bawah bola voli sebesar 50,64%. Pengemasan program latihan yang disesuaikan dengan kemampuan dan kesulitan teknik dasar yang diajarkan dapat memberikan perubahan yang signifikan dalam meningkatkan kemampuan passing bawah bola voli.

Hal ini mengingatkan sebagian guru atau pengajar dalam pelaksanaan pembelajaran masih menggunakan metode monoton dan kurang mengarah, dan ada diantara siswa yang

memiliki kebutuhan khusus dalam tingkat pemahaman dan kemampuannya dalam melakukan latihan bola voli. Program latihan yang dikemas sedemikian rupa mampu memberikan kesempatan bagi siswa mengenali dirinya seberapa jauh penguasaan teknik dasar bermain bola voli yang paling sulit dilakukan siswa. Oleh karena itu pembelajaran harus dikemas dengan metode yang disesuaikan dengan kebutuhan siswa. Pembelajaran latihan modifikasi berfungsi untuk memfasilitasi proses pembelajaran yang disesuaikan dengan kebutuhan atau kondisi individu tertentu. Hal ini dilakukan dengan menyesuaikan bahan ajar, metode atau strategi dengan pemahaman, kemampuan atau kebutuhan khusus siswa.

Pembelajaran latihan modifikasi juga merupakan salah satu bentuk latihan yang pada dasarnya menarik perhatian siswa, karena mempunyai model dan variasi yang bisa membangun siswa untuk termotivasi dan lebih giat mengikuti ekstrakurikuler bola voli, sehingga dengan seringnya latihan maka tidak menutup kemungkinan kemampuan siswa dalam melakukan passing bawah bola voli semakin meningkat. Latihan modifikasi bola voli dilakukan dengan 14 kali pertemuan dalam sehari diterapkan ada 2 model latihan modifikasi yang diajarkan dan setiap satu model latihan dilakukan berulang-ulang selama 21 menit setelah itu istirahat minum 3 menit dan dilanjutkan latihan model modifikasi yang kedua dilakukan hal yang sama, setiap pertemuan pembelajaran latihan modifikasi meningkat dari yang mempunyai Cuma 5 kali dalam waktu 60 detik akhirnya bisa melakukan sampe 8 kali.

Pengemasan latihan passing bawah pada bola voli dapat dilakukan dengan menggunakan pembelajaran latihan modifikasi (Sabri, 2021). Kemampuan seorang pemain bola voli dalam melakukan *passing* dengan baik dan benar membawa banyak keuntungan, terutama ketika menerima bola yang keras dan tajam seperti *passing* atau *Smash* (Nugroho, 2015). Dimana metode tersebut secara tepat mampu melatih kemampuan passing bawah dengan memiliki akurasi pukulan yang maksimal sehingga menghasilkan pukulan passing bawah yang baik. Situasi menyenangkan akan menumbuhkan motivasi siswa yang semangat untuk mengikuti pembelajaran. Pemilihan metode yang tepat akan mampu mewakili kontribusi yang maksimal terhadap peningkatan kemampuan servis bawah bola voli. Situasi yang menyenangkan meningkatkan motivasi siswa yang semangat belajar. Pemilihan metode yang tepat dapat memberikan kontribusi yang maksimal dalam meningkatkan kemampuan passing bawah bola voli.

SIMPULAN

Latihan modifikasi yang diberikan selama 16 kali pertemuan terbukti mampu meningkatkan kemampuan passing bawah siswa ekstrakurikuler bola voli di SMA Swasta Kabupaten Landak secara signifikan, dengan peningkatan rata-rata sebesar 50,64%, dari rata-rata 8 kali menjadi 19 kali dalam waktu 60 detik. Hasil uji statistik menunjukkan bahwa nilai T_{hitung} sebesar -41,653 lebih besar dari T_{tabel} sebesar 2,160 pada taraf signifikansi 5%, yang menunjukkan adanya pengaruh signifikan dari latihan modifikasi terhadap peningkatan kemampuan siswa.

DAFTAR PUSTAKA

- Basri Hasan, Moh. (2014). Strategi Pengajaran Passing Bawah Bola Voli Berdasarkan Pengalaman Siswa. *Jurnal. Volume 7, Nomor 1. Desember 2014.*
- Basri, I. (2018). Pengaruh Latihan Variasi Terhadap Kemampuan Servis Bawah Permainan BolaVoli Siswa Ekstrakurikuler SMP Negeri 22 Kota Pekanbaru (Doctoral dissertation, Universitas Islam Riau).2013.
- Lestari, S. D. A. (2015). Penerapan Modifikasi Permainan Terhadap Hasil Belajar Passing Bawah Bolavoli (Studi Pada Siswa Kelas VIII SMP Negeri 4 Pasuruan). *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 3,88-95.
- Nugroho, Anton Joko. 2015. Latihan Metode Drill Untuk Meningkatkan Kemampuan Passing Atas Bola Voli Peserta Ekstrakurikuler Bola Voli Di SD Negeri Windusari Kabupaten Magelang. i: Skripsi Universitas Negeri Yogyakarta 2015.
- Nugroho, Yohanes Aji. 2015 Pengaruh Permainan Bola Pantul Terhadap Kemampuan Passing Bawah Pada Peserta Ekstrakurikuler Bola Voli Disekolah Menengah Pertama Insitut Indonesia Yogyakarta. Skripsi: universitas negeri Yogyakarta 2015.
- Rihatno, T., & Gunawan, G. (2018). Peningkatan Keterampilan Passing Bawah Bola Voli Melalui Media Pembelajaran Bola Modifikasi. *Gladi: Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 9(1), 48-55.
- Rofiqoh, E. S. (2021). Pengaruh Modifikasi Latihan Terhadap Hasil Passing Bawah Bola Voli Peserta Ekstrakurikuler MAS Syarikat Islam 1 Parakansalak Sukabumi Tahun Ajaran 2020/2021. *Riyadhoh : Jurnal Pendidikan Olahraga*, 4(2), 91.
<https://doi.org/10.31602/rjpo.v4i2.5200>
- Sabri, M. (2021). Meningkatkan Keterampilan Passing Bawah Bolavoli Menggunakan Permainan 4 ON 4 Siswa: Refleksi Hasil Belajar Di Kelas IX SMP Negeri 2 Pangsid

Kabupaten Sidenreng Rappang. *Journal of Education and Teaching (JET)*, 2(2), 84–98.

<https://doi.org/10.51454/jet.v2i2.107>

Wati, S., & Sugihartono, T. (2018). Pengaruh latihan terpusat dan latihan acak terhadap hasil penguasaan teknik dasar bola basket. *Kinestetik: Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 2(1), 36-43.