

Bolavoli : Latihan *Ball Drop Drill* untuk Meningkatkan Keterampilan Pasing Bawah

Eka Novita Sari¹, Edi Irwanto^{1✉}, Bayu Septa Martaviano Triaiditya¹, Danang Ari Santoso¹

¹Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Universitas PGRI Banyuwangi, Jawa Timur

Corresponding author*

E-mail: irwantoedi88@gmail.com

Info Artikel

Kata Kunci:

Bolavoli , Pasing Bawah, Ball Drop Drill

Keywords:

Volleyball, Bottom Pass, Ball Drop Drill

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *ball drop drill* terhadap peningkatan keterampilan *Passing* bawah bolavoli putri SMAN 1 Tegaldlimo. Penelitian ini menggunakan metode eksperimental. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 8 siswi. Teknik pengumpulan data keterampilan passing menggunakan tes dan pengukuran *AAHPERD TEST*. Teknik analisis data menggunakan SPSS 25. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada peningkatan yang signifikan keterampilan passing bawah dengan menggunakan latihan *ball drop drill* sebesar $0,001 < 0,05$. Artinya latihan ini dapat digunakan untuk meningkatkan keterampilan passing bawah bolavoli.

Abstract

This research aims to determine the effect of ball drop drill training on improving the bottom passing skills of female volleyball athletes at SMAN 1 Tegaldlimo. This research uses experimental methods. The sample in this research consisted of 8 students. The technique for collecting data on fitting skills uses AAHPERD TEST tests and measurements. The data analysis technique uses SPSS 25. The results of the research show that there is a significant increase in bottom fitting skills by using ball drop drill training at $0.001 < 0.05$. This means that this exercise can be used to improve volleyball bottom passing skills.

© 2024 Author

✉ Alamat korespondensi:

Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Universitas PGRI Banyuwangi, Jawa Timur

PENDAHULUAN

Bolavoli merupakan suatu permainan cabang olahraga yang dimainkan oleh semua kalangan mulai dari putra dan putri, dari yang muda dan sampai yang tua (Broto, 2018). Dalam permainan ini dibutuhkan kemampuan menerima bola atau *receive* yang baik pada saat bertahan. Menurut Zulkarnain et al., (2022) *receive* merupakan bagian dari teknik dasar

bolavoli yang harus dikuasai yang digunakan untuk bertahan dan melakukan penyerangan, semakin tepat *receive* yang diberikan maka akan semakin mudah *setter (toser)* dalam menjangkau bola. Pada proses ini, untuk menerima bola hasil pukulan yang keras biasanya para pemain menggunakan teknik dasar passing bawah.

Passing bawah merupakan salah satu teknik dalam permainan bolavoli yang

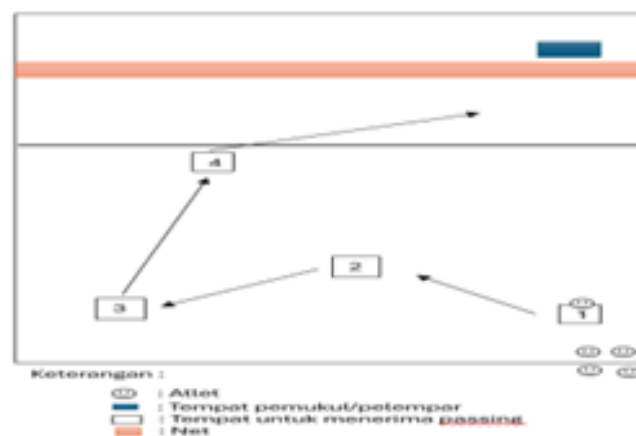
dilakukan dengan cara menyatukan kedua tangan di depan badan dan diayunkan, perkenaan bola pada pergelangan tangan (Saputra & Gusniar, 2019). Kemudian Wulandari et al., (2021) juga mengemukakan bahwa pada permainan bolavoli teknik yang harus dikuasai adalah passing bawah, karena digunakan sebagai permulaan untuk melakukan serangan. Jika pemain tidak dapat melakukan *passing* bawah dengan baik akan menyulitkan *setter* dalam memberikan umpan yang maksimal terhadap *spiker*. Kemampuan teknik ini dapat ditingkatkan dengan melakukan beberapa latihan secara disiplin dan berkelanjutan.

Latihan adalah tindakan yang sistematis, terukur, teratur, terencana secara fisiologis, psikologis, dan keterampilan gerak meningkat menjadi lebih baik (Daulay & Nasution, 2023). Sedangkan menurut Andria et al., (2023) Latihan merupakan salah satu cara dalam proses pembinaan olahraga yang dilakukan oleh seorang pelatih atau guru pada suatu sekolah atau klub yang memiliki tujuan untuk mendapatkan sebuah prestasi.

Prinsip latihan ialah beberapa hal yang perlu di taati dalam mencapai tujuan latihan

supaya mendapatkan prestasi yang optimal (Emral, 2017). Program latihan yang baik harus dibuat bervariasi dan menyenangkan agar pada saat latihan atlet tidak merasa bosan (Prayoga et al., 2022). Salah satu cara untuk melatih keterampilan passing bawah dapat menggunakan latihan *ball drop drill*.

Latihan ini dilakukan dengan cara memberikan bola ke arah atlet dengan cara dijatuhkan dan dipukul untuk memberikan rangsangan pada penglihatan dan reflek pergerakan pemain. Latihan *ball drop drill* dikembangkan oleh (Dawes, 2018). Kemudian Adib et al., (2023) juga mengatakan latihan *ball drop drill* bertujuan untuk melatih kecepatan gerak dengan cepat dan respons melihat menggunakan bola yang dijatuhkan. Sejalan dengan pendapat tersebut, Daulay & Nasution (2023) mengemukakan bahwa latihan *ball drop drill* sangat baik untuk meningkatkan respons terhadap rangsangan visual dan kecepatan saat melangkah. Menurut Alfian (2023) kelincahan dan reaksi dapat berpengaruh terhadap kemampuan *passing* bawah. Untuk lebih jelasnya, proses latihan *ball drop drill* dapat dipahami seperti gambar berikut ini:



Gambar 1. Skema latihan *ball drop drill*

Dari skema diatas dapat artikan pelaksanaan latihan dilakukan dengan tahapan memukul bola ke posisi nomor 1, 2, 3 dan kemudian dilempar secara cepat ke posisi nomor 4.

Setelah melakukan observasi lapangan, didapatkan data bahwa kemampuan passing bawah siswi yang mengikuti ekstrakurikuler bolavoli masih lemah. Oleh sebab itu, penelitian

dilakukan untuk mendapatkan pemahaman terkait latihan *ball drop drill* terhadap peningkatan keterampilan Passing bawah siswi yang mengikuti ekstrakurikuler bolavoli di SMA Negeri 1 Tegaldlimo.

METODE

Metode dan Desain

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah eksperimental (Maksum, 2018).

Partisipan

Tempat peneltian dilakukan di SMA Negeri 1 Tegaldlimo Kabupaten Banyuwangi. Populasi dalam penelitian ini keseluruhan peserta ekstrakurikuler bolavoli dengan sampel berjumlah 8 siswi.

Instrument

Teknik pengumpulan data keterampilan passing menggunakan tes dan pengukuran *AAHPERD TEST*.

Analisis data

Teknik analsiis data menggunakan SPSS 25, hasil dari analisis data disajikan dalam benntuk tabel dan grafik.

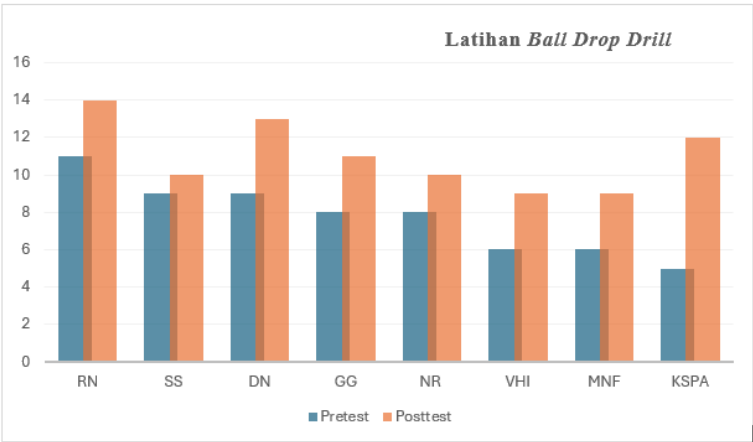
HASIL

Setelah dilakukan proses pengambilan dan analisa data maka dapat dideskripsikan sebagai berikut:

Tabel 1. Deskriptif data *Pretest* dan *Posttest*

No.	Nama	Pretest	Posttest	D
1	RN	11	14	3
2	SS	9	10	1
3	DN	9	13	4
4	GG	8	11	3
5	NR	8	10	2
6	VHI	6	9	3
7	GKS	6	9	3
8	KSPA	5	12	7
		62	88	26

Dari keterangan data diatas dapat dijelaskan bahwa untuk jumlah nilai *pretest* sebesar 62, untuk jumlah nilai *posttest* sebesar 88 dan unntuk selesih nilai keduanya sebesar 26. Berikut data disajikan dalam bentuk grafik.



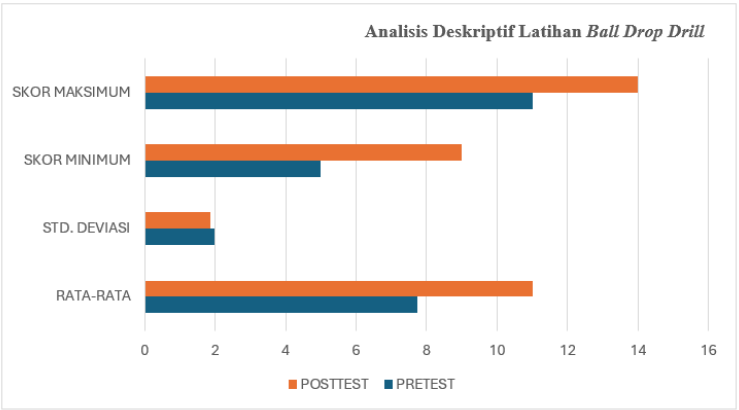
Gambar 1. Grafik Deskripsi Data

Dari data *pretest* dan *posttest* latihan *ball drop drill* di atas kemudian dilakukan analisis deskriptif dengan bantuan aplikasi *IBM SPSS Statistics* 25 dengan hasil berikut.

Tabel 2. Hasil analisis data

Kreteria	Preetest	Posttest
Rata-rata	7,75	11
St.dev	1,98	1,85
Skor min	5	9
Skor max	11	14

Dari tabel diatas dapat diketahui bahwa untuk nilai rata-rata *pretest* sebesar 7,75 dan *posttest* 11, untuk nilai standart deviasi *pretest* sebesar 1,982 dan *posttest* 1,851, untuk nilai skor minimal *pretest* sebesar 5 dan *posttest* sebesar 9, untuk nilai skor maximal *pretest* sebesar 11 dan *posttest* sebesar 14. Berikut data disajikan dalam bentuk grafik.



Gambar 2. Grafik Hasil Analisis Data

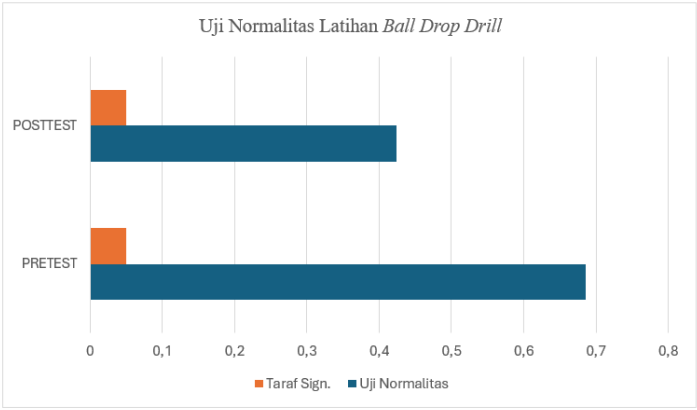
Uji Normalitas data

Hasil uji normalitas latihan *ball drop drill* penelitian ini adalah sebagai berikut:

Tabel 3. Hasil Uji Normalitas

Data	Uji Normallitas	Taraf Sign	Ket
Pretest	0,686	0,05	Normal
Posttest	0,424	0,05	Normal

Dari tabel diatas dapat diketahui bahwa untuk *pretest* nilia uji normalitas sebesar 0,686 dengan taraf signifkasni sebesar 0,05 masuk dalam distribusi normal. Untuk *posttest* nilai uji normalitas sebesar 0,424 dengan taraf signifikani sebesar 0,05 masuk dalam distribusi normal. Berikut data disajikan dalam bentuk grafik.



Gambar 3. Grafik Hasil Uji Normalitas

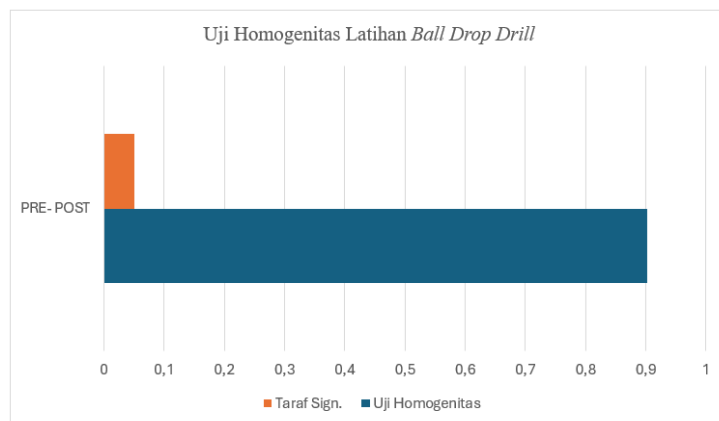
Uji Homogenitas

Hasil uji homogenitas latihan *ball drop drill* penelitian tersaji dalam tabel berikut.

Tabel 4. Hasil Uji Homogenitas

Data	Uji Homogenitas	Taraf Sign.	Ket
Pretest-posttest	0,902	0,05	Homogen

Dari data tabel diatas dapat dijelaskan bahwa data *pretest* dan *posttest* uji homogenitas sebesar 0,902 dengan taraf signifikansi 0,05 maka dengan demikian data bersifat normal. Untuk selanjutnya data disajikan dalam bentuk grafik sebagai berikut:



Gambar 4. Grafik Hasil Uji Homogenitas

Uji Paired Sample T-Test

Berikut hasil uji hipotesis latihan *ball drop drill* dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 5. Hasil Uji Paired Sample T-Test

Data	Signifikasi (2-tailed)	Taraf Sign.
Pretest- posttest	0,001	0,05

Dari tabel di atas dapat diketahui bahwa hasil uji *paired sample T-test* latihan *ball drop drill* memiliki nilai signifikansi (2-tailed) $0,001 < 0,05$ maka hipotesis ada peningkatan latihan *Ball Drop Drill* terhadap peningkatan keterampilan *Passing* bawah bolavoli putri SMAN 1 Tegaldlimo dapat di terima.

PEMBAHASAN

Dari data *pretest* memiliki rata-rata 7,75, kemudian setelah dilakukan *treatment* 16 kali pertemuan dan dilakukan *posttest* memiliki rata-rata 11. Besarnya perubahan keterampilan *passing* bawah bolavoli dapat dilihat dari perbedaan nilai rata-rata yaitu 3,25. Artinya latihan *ball drop drill* dikatakan berhasil meningkatkan keterampilan *passing* bawah bolavoli putri SMAN 1 Tegaldlimo.

Menurut pendapat Dawes (2018) Latihan *ball drop drill* merupakan latihan yang menggunakan metode bola yang dijatuhkan. Latihan *ball drop drill* disebut berhasil meningkatkan keterampilan *passing* bawah karena latihan ini berfokus untuk melatih

kecepatan gerak dan ketepatan dalam melakukan *passing* bawah.

Menurut Alfian (2023) kecepatan gerak atau reaksi dapat berpengaruh terhadap kemampuan *passing* bawah. (Mahendra et al., 2024) juga menyatakan bahwa antisipasi dalam melakukan *passing* dibutuhkan dalam penerimaan bola. Hal ini dapat membantu pemain menempatkan posisinya pada arah sebelum datangnya bola dan menerima bola dengan baik. Hal ini didukung oleh pendapat Rahmad (2019) untuk mendapatkan *passing* bawah yang optimal atlet diharuskan untuk berada tepat di belakang bola.

Untuk memperoleh posisi tersebut maka dalam latihan *ball drop drill* ini perlu dilakukan pergeseran posisi 1 ke posisi 2 dan seterusnya. Sehingga saat bola dipukul dari ketinggian dan kecepatan tertentu bola akan jatuh lebih cepat dan memaksa pemain untuk bergerak lebih cepat lagi untuk mendapatkan posisi dan perkenaan bola yang tepat. Hal ini sesuai dengan pendapat Oktariana & Hardiyono (2020) yang menyatakan sorang pemain harus memiliki kecepatan pada saat mengambil bola agar mampu menerima bola dengan baik dan mengarah kearah setter.

KESIMPULAN

Latihan *ball drop drill* memberikan peningkatan terhadap keterampilan *passing* bawah bolavoli putri SMAN 1 Tegaldlimo dengan perolehan nilai *sign. (2-tailed)* sebesar $0,001 < 0,05$ artinya bahwa terdapat peningkatan skor tes keterampilan *passing*

bawah dari *pretest* ke *posttest* yang signifikan. Diharapkan diadakan penelitian lanjutan dengan menggunakan variasi-variasi latihan passing bawah yang lebih bervariasi sesuai dengan karakteristik klub atau pemain dan pelatih.

REFERENSI

- Adib, K., Sumiharsono, R., & Triwahyuni, E. (2023). Pengaruh Metode Latihan dan Penggunaan Media Video Terhadap Kecepatan Reaksi Atlet Bola Voli. *EDUKASIA: Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran*, 4(2), 1811–1818. <https://doi.org/10.62775/edukasia.v4i2.509>
- Alfian, J. (2023). Pengaruh Latihan Shuttle Run Terhadap Kelincahan Dalam Passing Bawah Pada Atlet Bolavoli di SMAKON Aceh. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa*, 4(1), 1–11.
- Andria, Y., Igoresky, A., Wiria Dinata, W., & Yendrizal. (2023). Metode Latihan Ladder Drill Terhadap Peningkatan Kelincahan Pemain Tennis Lapangan. *Sporta Saintika*, 8(1), 7–15.
- Broto, D. P. (2018). Pengaruh Latihan Plyometrics Terhadap Power Otot Tungkai Atlet Remaja Bola Voli. *Motion: Jurnal Riset Physical Education*, 6(2), 174–185. <https://doi.org/10.33558/motion.v6i2.506>
- Daulay, E. D., & Nasution, F. A. (2023). All Fields of Science J-LAS Meningkatkan Passing Bawah Bola Voli Melalui Variasi Latihan Drill pada Club Bola Voli Asahan Jaya 2021 Improving Volleyball Bottom Passing Through Drill Practice Variations at Asahan Jaya Volleyball Club 2021. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 1(1).
- Dawes, J. (2018). Developing Agility and Quickness. In *Developing Agility and Quickness*. <https://doi.org/10.5040/9781718225114>
- Emral. (2017). *Pengantar teori dan metodologi paltihan fisik* (1st ed.). kencana .
- Mahendra, A., Irwanto, E., Triaiditya, B. S. M., & Santoso, D. A. (2024). Bolavoli : Antisipasi Reaksi Libero pada Saat Bertahan. *SPRINTER: Jurnal Ilmu Olahraga*, 5(1), 114–121. <https://doi.org/10.46838/spr.v5i1.497>
- Maksum, A. (2018). *Metodelogi Penelitian dalam olahraga*. unesa university press.
- Oktariana, D., & Hardiyono, B. (2020). Pengaruh Daya Ledak Otot Lengan, Daya Ledak Otot Tungkai Dan Kekuatan Otot Perut Terhadap Hasil Smash Bola Voli Pada Siswa SMK Negeri 3 Palembang. *Journal Coaching Education Sports*, 1(1), 13–24. <https://doi.org/10.31599/jces.v1i1.82>
- Prayoga, N. A., Ali, M., & Yanto, A. H. (2022). Pengaruh Latihan Variasi Kelincahan Terhadap Kemampuan Dribbling Pada Pemain SSB. *Indonesian Journal of Sport Science and Coaching*, 4(2), 119–132. <https://doi.org/10.22437/ijssc.v4i2.19356>
- Rahmad. (2019). Kontribusi daya Tahan Otot Lengan, Kecepatan Bergerak Ke Samping Dan Koordinasi Mata Tangan Terhadap Kemampuan Passing Bawah Dalam Permainan Bola Voli. *Jurnal Intelek Insan Cendikia*.
- Saputra, D. I. M., & Gusniar, G. (2019). Meningkatkan Hasil Belajar Passing Bawah Bola Voli melalui Bermain Melempar Bola. *Gelanggang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga (JPJO)*, 3(1), 64–73. <https://doi.org/10.31539/jpjo.v3i1.862>
- Wulandari, T. A., Henjilito, R., & Sunardi, J. (2021). Upaya meningkatkan keterampilan passing bawah bola voli dengan menggunakan model pembelajaran student teams achievement division. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 17(1), 10–18. <https://doi.org/10.21831/jpji.v17i1.39092>
- Zulkarnain, F., Astuti, A. T., Hidayat, T. A. S., Ariyanto, B., & Misrodin, M. (2022). Pengaruh Latihan Defense Defense Drills terhadap Hasil Receive Smash dalam Olahraga Bola Voli pada Atlet

Klub Bintang Muda Kec. Bandar
Sribawono. *Jurnal Ilmiah Wahana
Pendidikan*, 8(12), 538–546.