

Pengaruh Latihan Passing Bawah Berpasangan dan Drill Individu terhadap Kemampuan Passing Bawah Bola Voli Pada Anak Usia 13-15 Tahun

Tira Regziana Dwi Kusuma¹, Tubagus Herlambang², Juwahir³

^{1,2} Universitas PGRI Semarang

³ SMP Negeri 2 Semarang

e-mail: regzianatira@gmail.com¹, maheshaherlambang@gmail.com²,
pakjwhrespero@gmail.com³

Abstrak

Permainan bola voli adalah permainan tim yang dimainkan 2 tim dan saling Penelitian ini dilatar belakangi rendahnya kemampuan passing bawah anak di SMP Negeri 2 Semarang, dari permasalahan tersebut peneliti menerapkan model latihan passing bawah berpasangan dan drill individu terhadap kemampuan passing bawah bola voli pada ekstrakurikuler di SMP Negeri 2 Semarang. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan *passing* bawah berpasangan, drill individu, dan efektifitas antara passing bawah berpasangan dan drill individu bola voli pada ekstrakurikuler di SMP Negeri 2 Semarang. Jenis penelitian ini menggunakan desain penelitian kuantitatif dengan metode eksperimen. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 16 responden dengan teknik *total sampling*. Instrumen pada penelitian ini menggunakan tes passing bawah yang mengacu pada *Brumbach Forearm Pass Wall-volley Test*. Data yang diperoleh kemudian dianalisis menggunakan uji *t-test*. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa latihan passing bawah berpasangan berpengaruh secara signifikan terhadap hasil passing bawah dalam permainan bola voli, dengan nilai t-hitung 11,031, t-tabel 2,365 dan *p-value* sebesar 0,000, juga pada latihan *passing* bawah metode drill berpengaruh secara signifikan terhadap hasil passing bawah dalam permainan bola voli, dengan nilai t-hitung 6,291, t-tabel 2,140, dan *p-value* sebesar 0,000. Hasil penelitian ini terdapat perbedaan pengaruh yang mana latihan passing bawah berpasangan dan drill individu dengan nilai 2,383, t-tabel 2,140 dan *p-value* sebesar 0,032. Sehingga menunjukkan latihan passing bawah berpasangan lebih efektif untuk meningkatkan kemampuan passing bawah permainan bola voli.

Kata kunci: *Passing Bawah, Berpasangan, Drill, Kemampuan*

Abstract

This research was motivated by the low passing ability of children at SMP Negeri 2 Semarang. Based on this problem, the researcher applied a training model of pair passing and individual drills to the ability of passing volleyball in extracurricular activities at SMP Negeri 2 Semarang. The aim of this research was to determine the effect of pair bottom passing drills, individual drills, and the effectiveness of pair bottom passing and individual volleyball drills on extracurricular activities at SMP Negeri 2 Semarang. This type of research uses a quantitative research design with experimental methods. The sample in this study consisted of 16 respondents using a total sampling technique. The instrument in this research uses a downward passing test which refers to the Brumbach Forearm Pass Wall-volley Test. The data obtained was then analyzed using the t-test. The results of this research show that pair bottom passing training has a significant effect on the results of bottom passing in volleyball, with a t-value of 11.031, t-table 2.365 and a p-value of 0.000, also in the bottom passing practice the drill method has a significant effect on bottom passing results in volleyball, with a t-value of 6.291, t-table of 2.140, and p-value of 0.000. The results of this research show differences in the influence of pair bottom passing drills and individual drills with a value of 2.383, a t-table of 2.140 and a p-value of 0.032. So it shows that training in passing in pairs is more effective in improving the ability to pass in volleyball.

Keywords : *Underpass, Pairs, Drill, Ability.*

PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani (penjas) tidak diujikan pada ujian nasional, tetapi mengingat manfaat pembelajaran penjas, maka harus dipahami dan dikuasai oleh siswa. Penjas yang dilakukan hanya 2 jam maupun seminggu sekali, yang dianggap belum mencapai tujuan penjas. Sama halnya dengan pelajaran bola voli yang hanya berlangsung 3-4 kali pertemuan dalam satu semester, peningkatan prestasi dalam olahraga dinilai kurang serius (Samsudin and Rahman 2016). Dengan demikian, harus ditambahkan variasi latihan yang mampu meningkatkan keterampilan dalam drill individu dengan menggunakan passing bawah dan memvoli bola secara berpasangan serta ada tambahan bentuk latihan yang efisien dan efektif. Supaya kemampuan passing bawah bola voli bisa ditingkatkan, pendidik dapat menerapkan metode berpasangan atau latihan individu yang memungkinkan siswa bisa meningkatkan kemampuan motorik, baik keterampilan gerak dasarnya atau gerak secara menyeluruh (Fanani 2020). Permainan bola voli termasuk salah satu cabang olahraga yang ada pada pendidikan jasmani dan olahraga (penjas).

Permainan bola voli adalah permainan tim yang dimainkan 2 tim dan saling berhadapan - hadapan dengan dipisahkan oleh sebuah net ataupun jaring (Nasuka 2019). Permainan ini dimainkan oleh dua regu yang mencakup enam anggota disetiap timnya, dimainkan dalam lapangan bertekstur keras (Tawakal 2020). Bola voli adalah cabang olahraga permainan yang beregu, yang mana pemainnya haruslah melakukan kerja sama serta saling memberikan dukungan supaya menjadikan tim yang kompak (Mardian 2020). Permainan bola voli sebagaimana olahraga permainan pada umumnya, memiliki beberapa teknik dasar yang harus dikuasai oleh para pemain. Bola voli dimainkan di lingkungan SMP (Sekolah Menengah Pertama). Pendidikan jasmani yaitu proses seorang yang merupakan anggota masyarakat atau seseorang yang dengan sistematis ataupun sadar dilakukan melalui beberapa aktivitas yang ditujukan untuk melatih keterampilan dan kemampuan jasmani, kecerdasan, pertumbuhan, dan kepribadian (Ricky 2020).

Menurut Nasuka (2019) "permainan bola voli ada beberapa teknik dasar yang harus dikuasai. Teknik dasar dalam permainan bola voli yakni passing, service, setting, spike/smash, block, dig". Penguasaan teknik dasar ketika bermain voli sangatlah penting supaya dapat bermain dengan baik dan sempurna. Untuk menguasai teknik-teknik dasar tersebut sangat diperlukan latihan secara terus menerus dan dilakukan pembelajaran berulang-ulang dari tingkat anak usia dini sampai benar-benar menguasai teknik bola voli dengan mahir (Juliansyah 2021). Para pemain bola voli dituntut untuk memahami teknik dasar terlebih dahulu yang dipergunakan sebagai awalan. Salah satu teknik dasar yang sangat mendukung dalam permainan bola voli adalah passing, karena passing merupakan pondasi utama dalam permainan bola voli. Passing merupakan usaha pemain mempergunakan sebuah cara dengan tujuan mengumpan bola yang mereka mainkan pada lawan satu tim yang dimainkan di lapangan sendiri (Winarno et al. 2013). Salah satu teknik dasar dalam permainan bola voli yaitu passing bawah.

(Samsudin and Rahman 2016) Passing adalah cara memukul bola dengan kedua tangan yang disatukan dan diayunkan dari bawah (passing bawah) atau memukul bola dengan kedua tangan terpisah jari-jari terbuka di atas kepala agak condong ke depan (Passing atas), sedangkan Passing bawah adalah teknik passing menggunakan kedua tangan yang digabungkan, dengan gerakan lengan dari bawah, dan bola diterima dekat pergelangan tangan dengan posisi sebidang mungkin untuk mengurangi putaran bola yang terjadi (Saputra and Gusniar 2019) salah satu cara untuk memperbaiki teknik gerak dalam permainan bola voli adalah dengan menggunakan metode drill. (Purnomo Adi and Indarto 2021) Metode Drill adalah suatu kegiatan yang dilakukan secara berulang-ulang dan sungguh-sungguh dengan tujuan untuk memperkuat suatu asosiasi atau menyempurnakan suatu keterampilan supaya menjadi bersifat permanen sejalan dengan (Khotimah 2020) Metode Drill (mengajar latihan) merupakan salah satu metode pembelajaran yang baik untuk meningkatkan hasil belajar siswa, kemahiran dalam melakukan gerakan sesuai dengan apa yang dipelajarinya, menimbulkan rasa percaya diri peserta didik yang berhasil dalam belajar, karena telah memiliki keterampilan khusus yang akan berguna dikemudian hari.

Aktivitas ekstrakurikuler berlangsung di luar jam pelajaran, namun bisa membantu memperluas wawasan dan meningkatkan serta menerapkan nilai pengetahuan maupun

kemampuan di beberapa hal, misal seni atau olahraga (Fauzi 2019). Selain itu, aktivitas ekstrakurikuler sebagai salah satu cara mengembangkan dan menampung kemampuan peserta didik yang tidak terikat dengan sekolah. Aktivitas ini merupakan salah satu kegiatan pembinaan di lingkungan sekolah. Terhadap gilirannya, kemampuan peserta didik akan diperkuat melalui wujud pelatihan khusus yang didasarkan pada cabang olahraga yang diminati ataupun diikuti. Hal tersebut penting supaya dalam pembinaan dan pembibitan olahraga di lingkungan siswa akan berkembang serta memperoleh hasil yang optimal (Irfansyah 2018).

Berdasarkan observasi ketika kegiatan latihan pada ekstrakurikuler di SMP Negeri 2 Semarang yang dilaksanakan di lapangan SMP Negeri 2 Semarang. Setelah dilakukannya pengamatan pada kemampuan passing bawah siswa SMP Negeri 2 Semarang masih belum sempurna, terlihat ketika menghadapi bola serangan kaki kurang ditekuk atau tidak pada posisi setengah jongkok serta tangan anak ketika melakukan passing bawah masih menekuk, pada saat mengayunkan lengan yang sangatlah kuat maka dihasilkan pantulan bola sangat keras melampaui sasaran yang dikehendaki sehingga menjadikan arah bola yang tidak terarah, ketika bola datang anak masih belum mampu menerima bola dengan passing bawah dan sasaran bola ketika di passing belum tepat ke pengumpan, sehingga pengumpan kesulitan untuk memberikan umpan ke smasher. Pelatih hanya menekankan pada latihan penyerangan dan servis sehingga banyak terjadi umpan yang tidak tepat, padahal passing bawah teknik dasar yang paling penting dalam pertahanan ketika menerima serangan lawan. Berdasarkan pemaparan di atas, penulis terdorong melaksanakan penelitian dengan judul “Pengaruh Latihan Passing Bawah berpasangan dan Drill individu terhadap kemampuan passing bawah bola voli pada ekstrakurikuler SMP Negeri 2 Semarang”.

METODE

Jenis penelitian ini menggunakan desain penelitian kuantitatif dengan metode eksperimen. Menurut Sugiyono (2019) metode penelitian eksperimen adalah metode penelitian yang digunakan untuk mencari pengaruh *treatment* (perlakuan) terhadap *variable dependen* (hasil) dalam kondisi yang terkendali. Dalam penelitian ini, variabel bebas yang akan diteliti adalah latihan bola voli dengan passing bawah berpasangan dan latihan passing bawah drill individu, sedangkan variabel terikat yang akan diteliti adalah kemampuan passing bawah bola voli. Instrumen pada penelitian ini menggunakan tes passing bawah yang mengacu pada *Brumbach Forearm Pass Wall-volley Test*. Data yang diperoleh kemudian dianalisis menggunakan uji *t-test* dan ditampilkan dalam bentuk tabel yang dinarasikan.

Pengambilan data dilakukan selama 16 kali Jenis penelitian menggunakan teknik eksperimen yang memiliki bentuk desain penelitian “*Two-Group Pretest-Posttest Design*” (Pelamonia, Hayati, and Firnanda 2021) pertemuan yang mencakup 3 tahap, tahap pertama 1 kali melaksanakan pengambilan data awal (*pre-test*), tahapan kedua memberikan *treatment* selama 14 kali, dan tahapan ketiga pengambilan data akhir 1 kali (*post-test*). Sampel yang ditetapkan pada penelitian ini berjumlah 16 orang dengan teknik *total sampling*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian yang telah dilaksanakan pada 16 responden dapat dilihat dari penjelasan berikut:

Hasil Penelitian Deskripsi Data Hasil Penelitian

Hasil pre-test dan post-test kemampuan passing bawah bola voli pada ekstrakurikuler di SMP Negeri 2 Semarang yaitu:

Tabel 2 Statistik Deskriptif

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Pre-test Eksperimen 1	8	11	19	14,3750	2,61520
Post- test Eksperimen 1	8	20	27	24,2500	2,43487
Pre-test Eksperimen 2	8	11	18	14,0000	2,61861
Post- test Eksperimen 2	8	17	25	20,8750	3,18198

Berdasarkan tabel diatas, menunjukkan bahwa hasil pre-test sebelum diberi perlakuan passing bawah berpasangan kelompok Eksperimen 1 memiliki rata-rata sebesar 14,37 dengan standar deviasi 2,615 dan hasil terendah 11,00 sedangkan hasil tertinggi 19,00. Rata-rata pada hasil post-test kelompok Eksperimen 1 setelah diberi perlakuan passing bawah berpasangan yaitu 24,25 dengan standar deviasi 2,434 dan hasil terendah 20,00 sedangkan hasil tertinggi 27,00.

Berikutnya untuk rata-rata pada hasil pre-test kelompok Eksperimen 2 sebelum diberi perlakuan latihan drill passing bawah secara individu yaitu 14,00 dengan standar deviasi 2,618 dan hasil terendah 11,00 sedangkan hasil tertinggi 18,00. Rata-rata pada hasil post-test kelompok Eksperimen 2 setelah diberi perlakuan drill passing bawah secara individu yaitu 20,87 dengan standar deviasi 3,181 dan hasil terendah 17,00 sedangkan hasil tertinggi 25,00.

Hasil Uji Persyaratan Uji Normalitas

Pada perhitungan uji normalitas dilakukan supaya dapat mengetahui apakah data yang diperoleh dari hasil penelitian memiliki distribusi yang normal atau tidak. Perhitungan uji normalitas ini menggunakan uji Kolmogorov Smirnov Test dengan menggunakan aplikasi bantuan yaitu SPSS (Statistic Package for the Social Sciences). Hasil dari perhitungan pengujian normalitas disajikan dalam table dibawah ini:

Pada perhitungan diperoleh sig data pre-test kelompok Eksperimen 1 yaitu $0,905 > 0,05$ dan dapat ditarik kesimpulan bahwa distribusinya normal. Nilai sig pada data post-test kelompok Eksperimen 1 yaitu $0,633 > 0,05$ sehingga dapat ditarik kesimpulan bahwa distribusinya normal. Nilai sig data pre-test kelompok eksperimen 2 yaitu $0,587 > 0,05$ dan dapat disimpulkan bahwa distribusinya normal. Nilai sig pada data post-test kelompok Eksperimen 2 yaitu $0,930 > 0,05$ sehingga dapat ditarik kesimpulan juga bahwa distribusinya normal.

Nilai dapat dikatakan normal apabila nilai uji normalitasnya lebih dari 0,05. Dari hasil yang sudah tertera di tabel 4.2 semua data memiliki nilai lebih dari 0.05 sehingga variable distribusinya normal. Hasil analisis data ini dapat dipakai untuk analisis berikutnya supaya dapat mempertimbangkan dengan menggunakan statistik parametrik, berdasar pada hasil uji normalitas, sedangkan analisis data yang digunakan untuk melakukan uji hipotesis adalah dengan menggunakan uji independent sampel t-test dan uji paired sampel t-test.

Uji Homogenitas

Perhitungan uji homogenitas dilakukan supaya dapat mengetahui apakah data yang diperoleh homogeny atau tidak. Kaidah homogenitas jika terdapat nilai signifikan (sig) pada Based on Mean $> 0,05$ maka tes dinyatakan homogeny. Jika pada nilai signifikan (sig) pada Based on Mean $< 0,05$ maka bias dinyatakan tes tidak homogeny.

Hasil perhitungan uji homogenitas diatas telah diperoleh hasil pre-test nilai signifikansi (sig) sebesar $0,834 > 0,05$ sehingga dapat ditarik kesimpulan dari kedua kelompok pre-test memiliki varian homogen.

Hasil Uji Homogenitas Post-test

Tabel 4 Uji Homogenitas Varians

Postest			
Levene Statistic	df1	df2	Sig.
1.008	1	14	.332

Dari tabel diatas dapat diketahui bahwa hasil perhitungan uji homogenitas telah diperoleh hasil post-test nilai signifikansi (sig) sebesar $0,332 > 0,05$ sehingga dapat ditarik kesimpulan dari kedua kelompok post-test memiliki varian homogen.

Hasil Analisis Data

Uji hipotesis dalam penelitian ini digunakan untuk mengujikan perbedaan hasil data post-test melalui kelompok Eksperimen 1 latihan passing bawah berpasangan dengan Eksperimen 2 latihan drill passing bawah secara individu, oleh karena itu supaya terlihat perbedaan antara teknik latihan Eksperimen 1 atau Eksperimen 2.

Diketahui bahwa rata-rata hasil post-test passing bawah bolavoli pada ekstrakurikuler di SMP Negeri 2 Semarang. kelompok Eksperimen 1 yang dilatih melalui metode latihan passing bawah berpasangan meraih sebesar 24,25 sedangkan melalui metode latihan passing bawah drill secara individu meraih sebesar 20,87. Sehingga jika ditinjau dari perolehan rata-rata hasil passing bawah dari kedua kelompok menunjukkan bahwa kelompok Eksperimen 1 yang lebih berpengaruh dibandingkan dengan kelompok Eksperimen 2. Hasil juga menunjukkan bahwa latihan passing bawah berpasangan lebih tinggi dibandingkan dengan latihan drill passing bawah secara individu yang mampu meningkatkan kemampuan passing bawah bola voli pada ekstrakurikuler di SMP Negeri 2 Semarang.

Uji Hipotesis

Uji hipotesis penelitian ini menggunakan uji paired t-test, dengan cara melihat perbedaan antara hasil pre-test dan post-test kelompok Eksperimen 1 dan Eksperimen 2 dengan menggunakan bantuan aplikasi SPSS 24. Dasar dari Pengambilan keputusan uji paired t-test yaitu jika terdapat nilai signifikansi < 0,05 maka, muncul perbedaan yang signifikansi. Dengan hasil uji hipotesis dibawah ini:

Uji Pengaruh 2 Rata-rata Data Pre-test

Dengan adanya uji pengaruh 2 rata-rata data pre-test ini supaya dapat mengetahui ada atau tidaknya pengaruh kemampuan passing bawah anak melalui Eksperimen 1 dan Eksperimen 2 sebelum diberi perlakuan yang berbeda.

Rata-rata		t	t	Sig	Kriteria
Eksperimen 1	Eksperimen 2	hitung	tabel		
14,37	14,00	0,834	2,144	0,779	Tidak terdapat pengaruh

Dengan perolehan hasil perhitungan nilai $t_{hitung} = 0,834$ dan jumlah sig $0,779 \geq 0,05$ jadi H_0 diterima, secara dapat disimpulkan tidak terdapat adanya perbedaan kemampuan passing bawah antara kelompok Eksperimen 1 dan kelompok Eksperimen 2 sebelum diberi perlakuan yang berbeda pada ekstrakurikuler di SMP Negeri 2 Semarang.

Uji Pengaruh 2 Rata-rata Data Post-test

Penelitian ini menggunakan uji pengaruh 2 rata-rata pada data post-test supaya dapat mengetahui ada atau tidaknya pengaruh kemampuan passing bawah anak pada kelompok Eksperimen 1 dan kelompok Eksperimen 2 setelah diberi perlakuan latihan yang berbeda, kelompok Eksperimen 1 diberi latihan passing bawah berpasangan dan kelompok Eksperimen 2 diberi latihan passing bawah drill secara individu. Dengan jumlah hasil perhitungan uji pengaruh 2 Rata-rata data Post-test dibawah ini :

Rata-rata		t	t	Sig	Kriteria
Eksperimen 1	Eksperimen 2	hitung	tabel		
24,25	20,87	2,383	2,140	0,032	Terdapat Perbedaan

Dari hasil perhitungan uji t diperoleh nilai $t_{hitung} = 2,383$ dengan sig = $0,032 < 0,05$ sehingga H_0 diterima, maka dapat disimpulkan terdapat pengaruh kemampuan passing bawah anak pada kelompok Eksperimen 1 dan kelompok Eksperimen 2 setelah diberi perlakuan yang berbeda pada ekstrakurikuler di SMP Negeri 2 Semarang. Disebutkan bahwa anak yang diberikan perlakuan latihan passing bawah berpasangan memiliki kemampuan passing bawah yang lebih baik.

Peningkatan Hasil Passing Bawah

Hasil analisis dalam peningkatan passing bawah dilakukan supaya dapat mengetahui seberapa besar treatment pada kelompok Eksperimen 1 dan kelompok Eksperimen 2 mampu

meningkatkan kemampuan passing bawah. Tabel dibawah ini dapat dilihat hasil perhitungan peningkatan passing bawah : Berdasarkan hasil analisis tabel diatas diperoleh peningkatan passing bawah untuk kelompok Eksperimen 1 sebesar 68,75% dan peningkatan hasil passing bawah Eksperimen 2 sebesar 49,07%. Untuk lebih jelasnya dibawah ini disajikan gambar peningkatan kemampuan passing bawah anak pada kelompok Eksperimen 1 maupun kelompok Eksperimen 2.

Pembahasan

1) Pengaruh Latihan Passing Bawah Berpasangan Terhadap Kemampuan Passing Bawah.

Hasil dari penelitian menunjukkan bahwa latihan passing bawah berpasangan lebih berpengaruh terhadap kemampuan passing bawah pada ekstrakurikuler di SMP Negeri 2 Semarang. Setelah diberikan latihan passing bawah berpasangan memiliki rata-rata poin 24,25 dimana sebelum diberi perlakuan adalah 14,37, yang artinya latihan passing bawah berpasangan mampu meningkatkan kemampuan passing bawah mereka sebesar 68,75%. Dengan adanya treatment yang diberikan yaitu passing bawah berpasangan yang dilakukan selama 16 kali pertemuan dapat memberikan pengaruh yang signifikan terhadap kemampuan passing bawah. Kelebihan dari melakukan passing bawah berpasangan yaitu membutuhkan banyak sisi yang mengharuskan untuk passing sesuai keberadaan pasangannya feel the ball salah satu hal yang penting ketika melakukan latihan (Kurniawan and Wijaya 2019).

2) Pengaruh Latihan Passing Bawah Drill Individu Terhadap Kemampuan Passing Bawah. Hasil dari penelitian menunjukkan bahwa latihan passing bawah drill individu berpengaruh terhadap kemampuan passing bawah pada ekstrakurikuler di SMP Negeri 2 Semarang. Setelah diberikan latihan passing bawah drill individu memiliki rata-rata poin 20,87 dimana sebelum diberi perlakuan adalah 14,00, yang artinya latihan passing bawah drill individu mampu meningkatkan kemampuan passing bawah mereka sebesar 49,07%.

Dengan adanya treatment yang diberikan yaitu passing bawah drill secara individu yang dilakukan selama 16 kali pertemuan dapat memberikan pengaruh yang signifikan terhadap kemampuan passing bawah. Kelebihan dari latihan passing bawah drill secara individu adalah pemain memperbolehkan ketangkasan dan kemahiran dalam melakukan suatu gerakan sesuai yang dipelajarinya, akan menumbuhkan rasa percaya diri dari pemain yang berhasil dalam melakukan latihan karena telah memiliki keterampilan khusus yang akan berguna dikemudian hari.

Hasil penelitian ini didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Hidayat & Rifki (2019) tentang pengaruh latihan drill terhadap peningkatan kemampuan passing bawah bola voli. Melalui hasil analisis artikel review, maka dapat disimpulkan bahwa dengan menerapkannya metode latihan passing bawah dengan metode drill mampu meningkatkan kemampuan passing bawah pemain bola voli.

3) Pengaruh Latihan Passing Bawah Berpasangan dan Passing Bawah Drill Individu Terhadap Kemampuan Passing Bawah

Hasil penelitian menunjukkan bahwa adanya pengaruh latihan antara passing bawah berpasangan dan passing bawah drill individu pada kemampuan passing bawah permainan bola voli pada ekstrakurikuler di SMP Negeri 2 Semarang yaitu terbukti dengan nilai post-test kelompok passing bawah berpasangan dengan kelompok passing bawah drill secara individu sebesar 3,38 dan presentase kelompok passing bawah berpasangan lebih besar dari pada kelompok passing bawah drill secara individu yaitu 68,75%.

Yang artinya bahwa kedua metode latihan passing bawah tersebut dapat digunakan untuk meningkatkan kemampuan passing bawah anak, akan tetapi jika dilihat dari presentase dan rata-rata kedua kelompok, kelompok latihan passing berpasangan lebih besar dari pada latihan passing bawah drill secara individu dengan presentase 68,75% dan rata-rata test 3,38.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, analisis data, dan pembahasan, dapat diambil kesimpulan sebagai berikut : Ada pengaruh latihan passing bawah berpasangan yang signifikan terhadap kemampuan passing bawah pada ekstrakurikuler di SMP Negeri 2 Semarang. Dengan nilai thitung

11,031, ttabel 2,365 dan nilai sig sebesar 0,000. Maka thitung > ttabel dan nilai sig 0,000 < 0,05, serta kenaikan presentase sebesar 68,75%. Ada pengaruh latihan passing bawah drill secara individu yang signifikan terhadap kemampuan passing bawah pada ekstrakurikuler di SMP Negeri 2 Semarang. Dengan nilai thitung 6,291, ttabel 2,144 dan nilai sig sebesar 0,000. Maka thitung > ttabel dan nilai sig 0,000 < 0,05, serta kenaikan presentase sebesar 49,07%. Latihan passing bawah secara berpasangan lebih berpengaruh dari latihan passing bawah drill secara individu dalam meningkatkan kemampuan passing bawah pada ekstrakurikuler di SMP Negeri 2 Semarang. Dengan nilai thitung 2,383, ttabel 2,140 dan nilai sig sebesar 0,032. Maka thitung > ttabel dan nilai sig 0,032 < 0,05.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terimakasih untuk segenap guru di SMP negeri 2 semarang yang memberikan kesempatan untuk belajar bahkan melakukan penelitian ini khususnya guru mata pelajaran PJOK. Kepada peserta didik ekstrakurikuler bola voli yang terlibat dalam penelitian ini, serta terimakasih untuk teman-teman yang telah membantu dalam pelaksanaan penelitian hingga penyusunan artikel ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Fanani, Zaenal. 2020. "Peningkatan Kemampuan Teknik Dasar Passing Permainan Bola Voli Melalui Metode Drill." *Education Journal: Journal Educational Research and Development* 4(2):111–26. doi: 10.31537/ej.v4i2.345.
- Fauzi. 2019. "Pengaruh Metode Latihan Dinding Dan Metode Latihan Berpasnagan Terhadap Ketepatan Passing." *Jurnal Muara Olahraga*.
- Hidayat, Fadly, and Muhammad Sazeli Rifki. 2019. "Pengaruh Latihan Drill Terhadap Peningkatan Kemampuan Passing Bawah Bolavoli." *Jurnal Stamina*.
- Irfansyah, Rambe. 2018. "Perbedaan Pengaruh Latihan Passing Berpasangan Dengan Passing Bawah Ke Dinding Terhadap Kemampuan Passing Bawah Bola Voli." 1–14.
- Juliansyah, Rifqi. 2021. "Survei Kemampuan Passing Bawah Atlet Putra Club Se-Kota Jambi." 1–7.
- Khotimah, Nurul. 2020. "Penerapan Metode Drill Untuk Meningkatkan Keterampilan Passing Atas Bola Voli Siswa Smpn 4 Tapung Hilir." *Journal of Education and Teaching* 1(1):16. doi: 10.24014/jete.v1i1.7895.
- Kurniawan, and M. Riski Adi Wijaya. 2019. "Pengaruh Latihan Passing Bawah Menggunakan Media Dinding Dan Berpasangan Terhadap Peningkatan Teknik Passing Bawah Bola Voli Pada Ekstrakurikuler SMP Al-Irsyad Cikukulu Kabupaten Sukabumi Tahun 2018/2019." *Jurnal Kependidikan* 5(2).
- Mardian, Roli. 2020. "Pengaruh Latihan Mengumpan Ke Dinding Dan Berpasangan Terhadap Keterampilan Passing Bawah Bola Voli." *JURNAL CERDAS SIFA PENDIDIKAN* 9:1–11.
- Nasuka. 2019. *Pemain Bola Voli Prestasi*. Semarang: LPPM Universitas Negeri Semarang.
- Pelamonia, Shandy Pieter, Hayati, and Mohammad Wahyudi Firnanda. 2021. "Pengaruh Latihan Passing Bawah Menggunakan Media Dinding Dengan Memakai Sasaran Garis Lurus Terhadap Kemampuan Passing Bawah." 4(2):140–48.
- Purnomo Adi, Farid Ari, and Pungki Indarto. 2021. "Pengaruh Latihan Drill Bola Pantul Terhadap Peningkatan Keterampilan Passing Bawah Bola Voli." *Jurnal Porkes* 4(2):95–102. doi: 10.29408/porkes.v4i2.4620.
- Ricky, Zuhar. 2020. "Pengaruh Latihan Box Drill Terhadap Kemampuan Smash Bola Voli." *Halaman Olahraga Nusantara (Jurnal Ilmu Keolahragaan)* 3(2). doi: 10.31851/hon.v3i2.4241.
- Samsudin, S., and Hari Amirullah Rahman. 2016. "Pengaruh Metode Pembelajaran Drill, Bermain, Dan Kelincahan Terhadap Kemampuan Passing Dalam Permainan Bola Voli." 4.
- Saputra, Deka Ismi Mori, and Gusniar Gusniar. 2019. "Meningkatkan Hasil Belajar Passing Bawah Bola Voli Melalui Bermain Melempar Bola." *Gelombang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga (JPJO)* 3(1):64–73. doi: 10.31539/jpjo.v3i1.862.
- Sugiyono. 2019. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif Dan R&D*. Bandung: Alfabeta.

Tawakal, I. 2020. *Buku Jago Bola Voli*. Ilmu Cemerlang Group.
Winarno, Agus Tomi, Imam Sugiono, and Dona Shandy. 2013. *Teknik Dasar Bermain Bolavoli*.
Malang: Universitas Negeri Malang.