



Pengaruh Latihan *Drill Wall Pass* terhadap Teknik *Passing* Bawah Permainan Bola Voli untuk Atlet Putri *Club Joyoboyo Kediri*

Tegar Adi Surya Prayoga^{*}, Rizki Suci Noviana

Universitas Nisantara PGRI Kediri

*Email korespondensi: tegaradisrypryg@gmail.com

Diterima:
17 Januari 2024

Dipresentasikan:
20 Januari 2024

Disetujui Terbit:
3 Februari 2024

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi dampak latihan *drill wall pass* terhadap perbaikan teknik *passing* bawah pada atlet putri club Joyoboyo Kediri dalam permainan bola voli. Tiga pertanyaan penelitian diajukan: (1) Bagaimana *drill wall pass* memengaruhi keterampilan *passing* bawah atlet putri tersebut? (2) Apakah metode *drill wall pass* dapat meningkatkan kemampuan teknik dasar atlet? (3) Bisakah metode ini secara signifikan meningkatkan kemampuan teknik dasar atlet? Metode eksperimental digunakan dalam penelitian ini, fokus pada pembelajaran atlet putri club Joyoboyo Kediri dengan mengidentifikasi variabel bebas dan terikat. Instrumen yang digunakan adalah tes yang dimodifikasi, khususnya *drill wall passing*. Hasil analisis menunjukkan adanya pengaruh signifikan dari latihan *drill wall pass* terhadap kemampuan *passing* bawah atlet putri club Joyoboyo Kediri, dengan peningkatan rata-rata sebesar 3,95%. Perbandingan rata-rata dan pre-test menunjukkan peningkatan sebesar 18,61%, mengindikasikan efektivitas metode *drill wall pass* dalam meningkatkan keterampilan teknik dasar.

Kata Kunci: Latihan, *wall drill pass*, *passing* bawah, bola voli

PENDAHULUAN

Olahraga saat ini telah menjadi aktivitas umum yang banyak diadopsi oleh masyarakat. Hampir setiap hari, kita menyaksikan dan terlibat dalam berbagai kegiatan olahraga. Keberagaman aktivitas tersebut mencerminkan betapa pentingnya olahraga untuk kesehatan fisik dan mental. Fakta menunjukkan bahwa ada empat tujuan dasar mengapa manusia saat ini terlibat dalam kegiatan olahraga: rekreasi, pengembangan dalam olahraga itu sendiri, pencapaian tingkat kebugaran jasmani, dan upaya meraih prestasi (Rawe, 2018). Seperti cabang olahraga lainnya, dalam permainan bola voli terdapat teknik dasar yang melibatkan cara bermain bola secara efisien dan sesuai dengan peraturan untuk mencapai hasil optimal (Widiawati, 2021).

Persiapan fisik menjadi aspek krusial dalam mencapai prestasi maksimal dalam bola voli, karena kemampuan fisik yang memadai mendukung pencapaian teknik, taktik, dan aspek mental pemain. Kondisi fisik yang diperlukan melibatkan kekuatan, kecepatan, kelentukan, kelincahan, daya tahan, daya ledak, koordinasi, keseimbangan, ketepatan, dan reaksi (Mulyadi, 2019). Bola voli, sebagai permainan tim, menuntut kerjasama yang baik dari para pemain. Untuk mencapai kerjasama yang optimal, setiap pemain diharapkan memiliki keterampilan teknik dasar, seperti *passing* (*passing*), servis, *spike*, dan bendugan (Yodi & Mardela, 2019). *Passing*, sebagai salah satu elemen teknik dasar, digunakan untuk menerima servis, mengoper bola kepada teman setim, menyelamatkan bola, serta merespons serangan dari lawan (Mangindaan, 2023). Dengan demikian, penelitian ini akan difokuskan pada keterampilan melakukan *passing* bawah dalam permainan bola voli,



dengan asumsi bahwa passing bawah merupakan langkah awal penting dalam menyusun pola serangan dan melakukan pertahanan.

Club Joyoboyo Kediri, sebagai tim bola voli di Kota Kediri, telah eksis dalam waktu yang cukup lama namun sempat mengalami vakum karena kekurangan jumlah atlet. Baru dalam kurun waktu sekitar 5 tahun terakhir ini, Club Joyoboyo Kediri kembali aktif berkontribusi dalam dunia bola voli di Kediri. Saat ini, terdapat 22 atlet putri dengan rentang usia antara 15 hingga 19 tahun yang aktif berlatih di Club Joyoboyo. Tim ini dilatih oleh Mas Agil dan Pak Welly. Meskipun sering meraih juara dalam kejuaraan atau turnamen yang diikuti, Club Joyoboyo Kediri sering mengandalkan pemain tambahan atau pemain dari luar Club Joyoboyo karena kemampuan atlet internalnya yang tidak merata. Prestasi Club Joyoboyo Kediri dalam olahraga bola voli diakui cukup baik, meskipun masih banyak menggunakan pemain dari luar Club. Hal ini terlihat dari berbagai prestasi yang telah diraih, serta beberapa atlet dari Club Joyoboyo yang dipanggil untuk mengikuti Training Center (TC) guna mewakili Kota Kediri dan Kabupaten Kediri, serta persiapan untuk mengikuti Pekan Olahraga Provinsi (PORPROV) yang diselenggarakan setiap 2 tahun.

Walaupun telah meraih prestasi baik secara tim maupun individu, atlet putri Club Joyoboyo Kediri masih memiliki kelemahan pada teknik dasar passing bawah, sehingga seringkali sulit untuk memberikan umpan yang akurat kepada smasher. Kelemahan ini disebabkan terutama oleh fokus latihan tim yang lebih condong ke permainan langsung daripada peningkatan teknik dasar, termasuk teknik dasar passing bawah. Karena kurangnya latihan pada teknik dasar passing bawah dan kesalahan-kesalahan yang terjadi dalam pertandingan, penelitian ini bertujuan untuk mengintroduksi latihan Drill Wall Passing dan mengevaluasi sejauh mana tingkat ketepatan passing dapat ditingkatkan melalui latihan ini. Drill Wall Passing adalah latihan passing yang melibatkan memantulkan bola ke dinding atau tembok secara berulang-ulang.

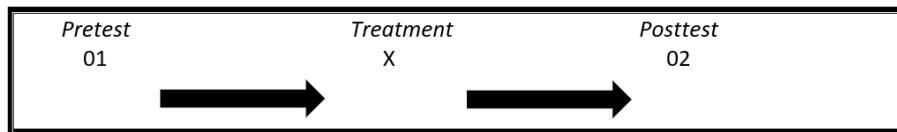
Berdasar pada penjelasan permasalahan yang dikaji, maka peneliti berkeinginan untuk menyumbangkan sedikit pemikiran dengan mengadakan penelitian ilmiah untuk mencari dan mengetahui seberapa besar pengaruh peningkatan *passing* bawah bola voli dari latihan *Drill Wall Passing*. Maka penelitian ini diberikan judul "Pengaruh Latihan *Drill Wall Pass* Terhadap Teknik *Passing* Bawah Permainan Bola Voli Untuk Atlet Putri Club Joyoboyo Kediri.

METODE

Penelitian ini menerapkan metode eksperimental kuantitatif, dipilih karena data yang dikumpulkan memiliki bentuk angka dan memerlukan analisis statistik. Pengumpulan data dilakukan langsung di lapangan dengan melakukan tes terhadap keterampilan passing bawah dalam permainan bola voli. Metode kuantitatif, sesuai dengan namanya, menekankan penggunaan angka mulai dari pengumpulan data, interpretasi data, hingga penyajian hasil. Pendekatan penelitian yang diterapkan adalah metode eksperimen, yang merupakan suatu cara untuk menyelidiki hubungan sebab-akibat (hubungan kausal) antara dua faktor dengan mengontrol atau mengeliminasi faktor-faktor lain yang dapat memengaruhi hasil. Eksperimen selalu dilakukan untuk melihat efek dari suatu perlakuan.

Eksperimen yang digunakan dalam penelitian ini adalah eksperimen riset, merupakan pendekatan kuantitatif yang sangat komprehensif, memenuhi semua persyaratan untuk menguji hubungan sebab-akibat. Desain eksperimen yang diterapkan adalah desain kelompok tunggal dengan *pretest* dan *posttest*. Desain ini dipilih karena jumlah subjek terbatas, dan bertujuan untuk mengevaluasi apakah terdapat peningkatan keterampilan passing bawah dalam permainan bola voli setelah melalui latihan drill wall pass. Dalam

konteks ini, satu kelompok subjek penelitian mengikuti tes awal (*pretest*) untuk menilai kondisi awal sebelum menerima perlakuan (01). Setelah itu, kelompok tersebut menjalani perlakuan (X). Setelah perlakuan selesai, subjek penelitian kembali diuji (*posttest*) untuk menilai dampak dari perlakuan yang diberikan (02). Desain eksperimen yang diterapkan adalah *Pretest Posttest One Group* dengan pola desain eksperimen sebagai berikut.



Gambar 1. Rancangan eksperimen

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menilai dampak latihan *Drill Wall Pass* terhadap kemampuan *passing* bawah pada atlet putri Club Joyoboyo Kediri. Temuan dari penelitian ini dapat diuraikan sebagai berikut:

Tabel 1. Uji Normalitas

Uji Normalitas	PRE-TEST PASSING BAWAH BOLA VOLI	POST-TEST PASSING BAWAH BOLA VOLI
Kolmogorov-Smirnov Z	0,225	0,200
Asymp. Sig (2-tailed)	0,829	0,833

Tabel 2. Test of Homogeneity of Variances Passing Bawah

Levene Statistic	Df1	Df2	Sig.
0,551	1	40	0,462

Tabel 3. Uji Tes Berdasarkan Hasil Pre-Test dan Post-Test Passing Bawah

	t	Sig. (2-tailed)	Mean Difference
Pre-Test dan Post-Test Passing bawah	-7,547	0,003	-25,190

Tabel 4. Presentase Peningkatan

Mean Difference	Mean Pre-test	Peningkatan (%)
3,95	21,24	18,61%

Berdasarkan analisis uji tes yang dilakukan maka dapat diketahui beberapa hal untuk mengambil Hasil analisis data menunjukkan bahwa nilai t hitung sebesar 7,547, melebihi nilai t tabel (2,080), dengan nilai p (0,003) < 0,05. Hal ini menunjukkan bahwa hipotesis nol (H0) ditolak, yang berarti ada perbedaan yang signifikan dalam kemampuan passing bawah atlet sebelum dan setelah dilakukan latihan Drill Wall Pass. Perbedaan ini mengindikasikan bahwa latihan Drill Wall Pass dapat meningkatkan kemampuan passing bawah atlet. Peningkatan tersebut dapat dilihat dari perbedaan nilai rata-rata, yaitu sebesar 3,95, yang menunjukkan peningkatan signifikan setelah dilakukan latihan.

Selanjutnya, berdasarkan perbandingan hasil perbedaan rata-rata dan mean pre-test, presentase peningkatan kemampuan passing bawah atlet putri Club Joyoboyo Kediri dapat diukur, yakni meningkat sebesar 18,61%. Dengan demikian, penelitian ini memberikan kontribusi signifikan terhadap pemahaman bahwa latihan Drill Wall Pass dapat efektif meningkatkan kemampuan passing bawah atlet. Implikasi dari temuan ini adalah memberikan saran kepada pelatih bola voli untuk mempertimbangkan penggunaan metode Drill Wall Pass sebagai strategi untuk meningkatkan kemampuan passing bawah atlet.

Namun, tetap penting untuk mengintegrasikan variasi-variasi latihan guna menjaga keberagaman dan menghindari kebosanan dalam proses pelatihan.

Erat hubungannya peningkatan teknik dengan metode latihan *Drill Wall Pass* menyatakan bahwa dengan latihan yang terus menerus, hubungan antara rangsang dan jawaban menjadi otomatis (Wijaya et al., 2024). Sesuai dengan teori ini, dalam latihan *passing* bawah pun ternyata teori ini benar, bahwa kemampuan teknik dasar *passing* bawah permainan bola voli yang diberikan melalui *Drill Wall Pass*, mampu merangsang atlet untuk terus menerus bergerak dan melakukan latihan *passing* bawah. Hasilnya kemampuan *passing* bawah bola voli atlet putri club Joyoboyo Kediri mengalami peningkatan sebesar 18,61% dari sebelumnya (Haromain et al., 2022).

KESIMPULAN

Hasil analisis menunjukkan dampak positif dan signifikan dari latihan drill wall pass terhadap teknik *passing* bawah dalam permainan bola voli untuk atlet putri Club Joyoboyo Kediri. Analisis tersebut mencakup perbedaan rata-rata sebesar 3,95, mengindikasikan peningkatan yang signifikan setelah sesi latihan. Selain itu, perbandingan hasil perbedaan rata-rata dan mean pre-test menunjukkan peningkatan yang signifikan sebesar 18,61%, menegaskan bahwa latihan drill wall pass memberikan dampak positif yang substansial terhadap keterampilan teknik *passing* bawah atlet putri Club Joyoboyo Kediri..

DAFTAR RUJUKAN

- Haromain, I., Wiriawan, O., Arief, N. A., Hidayat, T., Wibowo, S., Siantoro, G., & Wahyudi, A. R. (2022). Pengaruh Latihan Plyometric Barrier Hops, Front Cone Hops, Jump To Box, dan Depth Jumps terhadap Peningkatan Power, Kekuatan, dan Kecepatan Siswa Ekstrakurikuler. *Journal of Basic Educational Studies*, 2(1), 85–97.
- Mangindaan, J. J. (2023). *Jurnal Ilmiah STOK Bina Guna Medan KEMAMPUAN PASING ATAS DALAM PERMAINAN BOLA VOLI PADA SISWA SMA NEGERI 1 AMURANG THE INFLUENCE OF EXERCISE TEACHING STYLE ON UPPER PASSING ABILITY IN VOLLEYBALL AT STUDENTS OF SMA NEGERI 1 AMULANG* *Jurnal Ilmiah STOK Bina* . 11, 152–159.
- Mulyadi, D. Y. N. (2019). MENINGKATKAN HASIL PENELITIAN PASSING BAWAH BOLAVOLI DENGAN MODIFIKASI BOLA (Penelitian Tindakan Kelas V SDN Palasari). *Riyadhoh : Jurnal Pendidikan Olahraga*, 2(2), 11. <https://doi.org/10.31602/rjpo.v2i2.2477>
- Rawe, A. S. (2018). Analisis Manajemen Dinas Pendidikan Pemuda Dan Olahraga Dalam Meningkatkan Prestasi Olahraga di Kabupaten Ende. *SPORTIVE: Journal Of Physical Education, Sport and Recreation*, 1(2), 1. <https://doi.org/10.26858/sportive.v1i2.5622>
- Widiawati, D. N. T. (2021). Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Materi Teknik Dasar Passing Bawah Bola Voli Dengan Pembelajaran Kooperatif Melalui Media Vidio Pembelajaran Pada Siswa Kelas 7 D SMP Negeri 3 Abiansemal Tahun Pelajaran 2020/2021. *Widyadari*, 22(2), 711–723. <https://doi.org/10.5281/zenodo.5576124>
- Wijaya, W. A., Wahyudi, U., & Fitriady, G. (2024). Peningkatan Keterampilan Teknik Dasar Passing Menggunakan Metode Drill pada Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola. *JASSI*, 3(1), 273–282.
- Yodi, R., & Mardela, R. (2019). Daya Ledak Otot Tungkai Dan Otot Lengan Berhubungan Terhadap Kemampuan Smash Bolavoli Rahma. *Jurnal Patriot*, 1(3), 26–39.