

Pengaruh Latihan *Passing* Bawah Rotasi Terhadap Kemampuan *Passing* Bawah Bolavoli

Tiara Deska Mayang Asmara^{1*}, Alex Aldha Yudi², Donie³, Yogi Setiawan⁴

^{1,2,3,4}Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan,
Universitas Negeri Padang, Indonesia.

Email Korespondensi: tiaradeskamayang2@gmail.com

ABSTRAK

Masalah dalam penelitian ini yaitu kemampuan *passing* bawah yang dimiliki siswa ekstrakurikuler bolavoli masih terbilang rendah. Variabel dalam penelitian ini latihan *passing* bawah rotasi terhadap kemampuan teknik *passing* bawah. Tujuan penelitian ini adalah untuk melihat pengaruh dari latihan *passing* bawah rotasi terhadap kemampuan teknik *passing* bawah bolavoli. Jenis penelitian ini adalah *eksperimen semu* yang bertujuan untuk melihat pengaruh perlakuan terhadap variabel. Adapun perlakuan dalam penelitian ini adalah latihan *passing* bawah rotasi. Populasi dalam penelitian ini berjumlah 10 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan total *sampling*, maka jumlah sampel di dalam penelitian ini adalah 10 orang. Teknik analisis data yang digunakan adalah analisis uji t dengan taraf signifikan $\alpha = 0,05$. Hasil penelitian diperoleh skor rata-rata *pre test* diperoleh 6 dan skor rata-rata setelah *post test* 12, berdasarkan uji t diperoleh nilai $t_{hitung} = 7,964 > t_{tabel} = 2,23$, dengan taraf kepercayaan $\alpha = 0,05$. Terdapat pengaruh yang signifikan dari metode latihan *passing* bawah rotasi terhadap kemampuan teknik *passing* bawah Peserta Ekstrakurikuler Bolavoli Putri SMA Negeri 6 Bengkulu Selatan. Artinya salah satu metode latihan yaitu *passing* bawah rotasi dapat digunakan untuk memberikan pengaruh pada kemampuan teknik *passing* bawah bolavoli.

Kata Kunci: *Passing* Bawah Rotasi, Kemampuan Teknik *Passing* Bawah

The Effect of Rotational Lower Passing Exercises on the Lower Passing Ability Volleyball

ABSTRACT

The problem in this study is that the ability to pass down the volleyball extracurricular students is still relatively low. The variables in this study were rotational under passing exercises on the ability of down passing techniques. The purpose of this study was to see the effect of the under-rotational passing exercise on the ability of the lower passing technique of Volleyball. This type of research is a quasi-experimental which aims to see the effect of treatment on the variables. The treatment in this study was a rotational passing under practice. The population in this study amounted to 10 people. The sampling technique used was total sampling, so the number of samples in this study was 10 people. The data analysis technique used is t test analysis with a significant level = 0.05. The results obtained that the average pre-test score was 6 and the average score after the post-test was 12, based on the t-test, the value $t_{count} = 7.964 > t_{table} = 2.23$, with a confidence level of = 0.05. There is a significant effect of the method of under-rotational passing practice on the ability of the under-passing technique of Women's Volleyball Extracurricular Participants at SMA Negeri 6 Bengkulu Selatan. This means that one of the training methods, namely rotational underpassing, can be used to influence the ability of volleyball underpassing techniques.

Keywords: *Rotational Bottom Passing, Downward Passing Technique Ability*

PENDAHULUAN

Permainan bolavoli adalah permainan yang dimainkan secara beregu terdiri dari 2 tim dimana masing-masing regu memiliki 6 orang pemain. Permainan ini sangat terkenal di kalangan masyarakat baik dari kalangan atas sampai kalangan bawah. Hal itu menunjukkan bahwa permainan bolavoli tidak asing lagi bagi masyarakat. Permainan Bolavoli menjadi cabang olahraga yang menyenangkan karena dapat beradaptasi dengan kondisi yang ada didalamnya.

Menurut Ricardo Monteiro (2009) mengemukakan bahwa bolavoli adalah olahraga yang di mainkan oleh dua tim dalam setiap lapangan dengan dipisahkan oleh sebuah net. Lebih lanjutnya Menurut M. Taufik Hidayat dalam Giani (2019), “permainan bolavoli dilakukan oleh dua tim yang saling berhadapan dengan dipisahkan oleh net di dalam lapangan, dan masing-masing regu berjumlah 6 orang pemain, setiap satu setnya terdiri dari 25 poin dengan system *rally point*”. Sedangkan menurut Munasifah dalam Tantomy (2015) permainan bolavoli adalah salah satu permainan bola besar dan termasuk dalam pertandingan yang beregu karena dimainkan oleh dua tim dan masing-masing pemain berjumlah 6 orang. Bola dimainkan diudara melewati jaring, setiap tim hanya bisa memainkan bola sebanyak 3 kali pukuan sesuai dengan peraturan permainan bolavoli yang telah ditetapkan.

Olahraga bolavoli sekarang banyak diadakan pertandingan-pertandingan untuk mencari pemain yang berbakat, dan dibina agar menjadi atlet yang profesional sehingga akan menghasilkan prestasi yang baik bagi atlet. Menurut Setiawan, dkk (2018) “Olahraga Prestasi merupakan olahraga yang bertujuan untuk membina dan mengembangkan olahragawan secara terencana dan berkelanjutan melalui kompetisi untuk mencapai prestasi dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi. pembinaan tidak hanya dilakukan di wilayah daerah saja, tetapi lembaga-lembaga pendidikan juga melakukan pembinaan seperti di sekolah dasar (SD), Sekolah menengah pertama (SMP), sekolah menengah atas (SMA), Sekolah menengah kejuruan (SMK).

Tujuan diadakannya pembinaan adalah sebagai wadah penyaluran bakat bagi anak-anak yang masih usia muda maupun usia pertumbuhan. Dengan memperkenalkan permainan bolavoli sejak awal diharapkan anak mampu untuk memahami, mempelajari, dan mempraktekkannya. bermain bolavoli bagi anak-anak usia muda tidaklah mudah, butuh waktu dan proses yang sangat panjang agar keterampilan gerak anak dalam

bermain dapat di kuasai dengan baik, hal ini dikarenakan permainan bolavoli sangat menuntut adanya teknik yang bagus agar mencapai pretasi yang maksimal.

Dalam mengatasi hal tersebut sekolah sudah memiliki program yaitu ekstrakurikuler yang dilaksanakan di luar jam sekolah, tujuan diadakannya ekstrakurikuler yaitu untuk menambah wawasan serta peningkatan bakat siswa dan penerapan nilai-nilai pengetahuan. Ekstrakurikuler juga merupakan salah satu cara untuk mengembangkan potensi anak yang tidak tersalurkan di sekolah. Menurut Tri Ani Hastuti dalam Erfian (2015), ekstrakurikuler merupakan program sekolah, berupa kegiatan siswa, optimalisasi pelajaran yang terkait, menyalurkan bakat dan minat, kemampuan dan keterampilan untuk memantapkan kepribadian siswa”. Maka dari itu SMA Negeri 6 Bengkulu Selatan mengadakan ekstrakurikuler Bolavoli. Dalam kegiatan ekstrakurikuler tersebut tentunya pelatih akan melakukan pembinaan kepada siswa, untuk membentuk teknik-teknik dalam permainan bolavoli.

Teknik merupakan suatu cara melakukan sesuatu agar mencapai tujuan tertentu secara efisien dan efektif. Teknik dalam permainan bolavoli dapat diartikan sebagai cara memainkan bolavoli dengan efisien dan efektif sesuai dengan peraturan-peraturan yang sudah berlaku agar terjadinya suatu hasil yang optimal Menurut M Yunus dalam Ditara (2020: 10). Selanjutnya Menurut Willie Mae Butler (2009) “teknik dasar permainan bolavoli merupakan suatu proses menciptakan keaktifan jasmani dan membuktikan suatu praktek dengan sebgas mungkin untuk mencapai prestasi yang maksimal”.

Menurut M Yunus dalam Nastiti (2015)” teknik permainan bolavoli terdiri dari beberapa teknik dasar yaitu: *service*, *passing*, umpan (*set-uper*), *smash*, dan *block* atau bendungan. Penguasaan teknik dasar permainan bolavoli adalah salah satu unsur untuk mencapai suatu prestasi atlet disamping adanya unsur kondisi fisik, dan mental.

Menurut Herry Koesyanto dalam Khakim (2009)“ *passing* adalah mengumpangkan bola kepada rekan satu tim dengan menggunakan teknik yang tertentu, sehingga terjadinya langkah awal untuk menyusun pola penyerangan kepada tim lawan. Selanjutnya Menurut David Zahradnik , dkk (2017) *passing* bawah adalah elemen utama dalam pertahanan tim. Bola yang datang dengan keras sulit untuk ditahan dengan *passing* atas, maka bola harus diambil menggunakan *passing* bawah, *passing* bawah selain untuk dijadikan pertahanan tim, *passing* bawah juga dapat berperan untuk membangun serangan dalam tim. Selanjutnya Menurut Sarumpet dkk dalam Seto

(2015)” teknik *passing* bawah lebih gampang dan terutama pada saat menerima serangan keras dibandingkan dengan *passing* atas yang membutuhkan sikap tangan yang khusus, dengan *passing* bawah untuk menerima bola akan lebih mudah dan dapat dilambungkan kembali. Lebih lanjutnya Menurut Kevin Casebolt, dkk (2014) mengemukakan bahwa bagi orang yang sudah menguasai *passing*, akan sangat mudah melakukannya. Tentunya bagi mereka yang masih awam belum mengetahui cara bermain bolavoli dengan baik. Mengkaji tentang pentingnya teknik-teknik dasar dalam permainan bolavoli. Maka teknik dasar permainan bolavoli mutlak harus dikuasai dengan baik dan benar oleh pemain agar tercapainya prestasi yang akan dituju.

Lebih lanjut Menurut Leonardo S, dkk (2020) Ada 3 tahap dalam melakukan *passing* bawah bolavoli yaitu tahap awal, tahap pelaksanaan, dan tahap akhir, berikut penjelasannya: a) Sikap awalan: 1) Kedua lutut ditekuk dengan posisi badan sedikit dibungkukkan kedepan. 2) Berat badan menumpu pada telapak kaki untuk mendapatkan keseimbangan, salah satu kaki terkuat ditumpukan ke arah depan agar dapat lebih mudah dan lebih cepat bergerak ke segala arah. 3) Kedua tangan saling berpegangan dan dikepal. b) Gerakan pelaksanaan: 1) Ayunkan lengan kerah bola, dengan sumbu gerak pada persendian bahu dan siku-suku benar-benar dalam keadaan lurus kemudian tangan dikunci. 2) Perkenaan bola pada bagian prosimal dari lengan, di atas dari pergelangan tangan dan pada saat lengan membentuk sudut sekitar 45 derajat dengan badan, Kemudian lengan diayunkan atau diangkat hampir lurus, diiringi dengan tumit terangkat sedikit. c) Gerakan akhir: 1) Setelah bola mengenai lengan, kaki belakang melangkah kearah depan untuk mengambil posisi awal siap untuk bermain kembali, dan ayunan lengan untuk *passing* bawah kedepan tidak melebihi sudut 90 derajat dengan bahu atau badan.

Untuk menguasai teknik *passing* bawah pada permainan bolavoli maka perlunya latihan yang terprogram. Menurut Ambarukmi, dkk dalam Oded (2018). “pada prinsipnya latihan merupakan suatu proses perubahan kearah yang lebih baik yaitu meningkatkan kualitas fisik dan memiliki suatu tujuan”. Menurut Dewi Laelatul dalam Rizki (2019), mengemukakan bahwa “prinsip-prinsip latihan adalah menjadi salah satu dasar pengembangan prinsip lainnya, yaitu: prinsip beban bertambah, prinsip menghindari dosis yang berlebih, prinsip individual, prinsip pulih asal, prinsip spesifik, dan prinsip mempertahankan dosis latihan. Prinsip latihan yang akan dijelaskan di sini adalah

prinsip latihan yang sesuai dengan prinsip yang diterapkan dalam penelitian ini. Prinsip latihan tersebut antara lain: 1) prinsip beban berlebih, 2) penambahan beban, 3) prinsip intensitas latihan, 4) prinsip variasi latihan. Sedangkan menurut Menurut Sadoso Sumosardhuno dalam Restu (2013) prinsip latihan yaitu: 5) individualitas, 6) latihan harus progresif, 7) pemulihan atau istirahat.

Berpedoman pada uraian di atas, salah satu teknik dasar yang paling mendukung dalam permainan bolavoli yaitu *passing*, *passing* adalah kunci utama dalam bermain bolavoli. Pelatih yang ada di SMA Negeri 6 Bengkulu Selatan telah memberikan macam-macam bentuk latihan *passing* khususnya untuk *passing* bawah, tetapi dari pengamatan dan wawancara kepada pelatih pada saat PPL di SMA Negeri 6 Bengkulu Selatan, mengenai *passing* bawah peserta ekstrakurikuler disana, teknik *passing* bawah Peserta Ekstrakurikuler Bolavoli Putri SMA Negeri 6 Bengkulu Selatan masih sangat kurang maksimal pada saat latihan maupun saat bertanding, dimana pada saat siswa melakukan *passing* bawah banyak terjadi kesalahan yaitu: posisi tangan tidak di kunci, perkenaan bola pada tangan tidak tepat sehingga menghasilkan gerakan bola tidak teratur, posisi badan tidak benar dll. Kondisi ini terjadi oleh berbagai faktor penyebab yaitu:

Faktor-faktor penyebab terjadinya kelemahan pada *passing* bawah Peserta Ekstrakurikuler Bolavoli putri SMA Negeri 6 Bengkulu Selatan adalah 1) pemberian latihan masih kurang bervariasi, 2) kurangnya perhatian pelatih terhadap *passing* bawah anak, 3) kurangnya motivasi anak dalam berlatih, dan 4) sarana dan prasarana yang kurang memadai. Itulah mengapa *passing* bawah Peserta Ekstrakurikuler Bolavoli Putri SMA Negeri 6 Bengkulu Selatan masing sangat kurang maksimal. Idealnya melakukan *passing* bawah dalam permainan bolavoli tangan harus di kunci lurus, kedua lutut ditekuk dan posisi badan sedikit dibungkukkan kedepan, perkenaan bola pada bagian dari lengan di atas pergelangan tangan kemudian lengan diayunkan atau diangkat hampir lurus diiringi dengan tumit terangkat sedikit, maka diperoleh jalan bola yang benar yaitu parabola (melengkung).

Sedangkan Pada saat melakukan observasi lapangan terhadap Peserta Ekstrakurikuler Bolavoli putri SMA Negeri 6 Bengkulu Selatan terlihat masih ada anak yang belum mampu menerima bola menggunakan *passing* bawah dan sasaran bola saat dipasing belum sempurna dan tepat kepengumpan. Sehingga pengumpan mengalami

kesulitan saat memberikan umpan kepada *smasher*. Dalam pengamatan dirasa pada saat memberikan latihan masih kurang bervariasi. Hal ini menyebabkan teknik dasar permainan Bolavoli Peserta Ekstrakurikuler Putri SMA Negeri 6 Bengkulu Selatan masih kurang. Maka perlunya latihan yang menarik dan tidak membosankan sehingga anak bersemangat dan termotivasi ketika mengikuti kegiatan ekstrakurikuler. Pada akhirnya pelatih disini mengharapkan tercapainya peningkatan kemampuan atau keterampilan gerak anak dalam bermain bolavoli. Terutama dalam penguasaan teknik yang baik dan benar. *Passing* bawah rotasi adalah salah satu bentuk latihan untuk meningkatkan kemampuan teknik dasar dalam *passing* bawah, dengan adanya latihan ini kemungkinan anak akan lebih tertarik dan termotivasi dan mampu membuat anak bergerak lebih aktif saat latihan. Sehingga pelatih mengharapkan dampak positif kepada anak agar dapat meningkatkan prestasi bolavoli yang ada di SMA Negeri 6 Bengkulu Selatan. Berdasarkan uraian di atas maka peneliti tertarik untuk mengangkat penelitian yang berjudul: “Pengaruh Latihan *Passing* Bawah Rotasi Terhadap Kemampuan *Passing* Bawah Peserta Ekstrakurikuler Bolavoli Putri SMA Negeri 6 Bengkulu Selatan”.

METODE

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode *eksperimen semu* yaitu dengan menggunakan *one group pretest-posttest*. Penelitian ini dilakukan pada tanggal 22 Maret 2021 sampai dengan 30 April 2021. Populasi dalam penelitian ini berjumlah 10 orang. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini berjumlah 10 orang, Sampel yang digunakan adalah total *sampling*. Instrumen penilaian yang digunakan adalah menggunakan *passing* bawah dari *Brumbach forearm pass wall-volley test* (M. Yunus, dalam Seto 2015). Hasil tes yang dilakukan dalam penelitian ini menggunakan tes *passing* ke dinding dengan diberikan kontak sasaran yang dilakukan dalam waktu 1 menit dan diberikan percobaan sebanyak 3 kali, jumlah skor yang dihitung adalah apa bila bola memasuki di dalam kotak sasaran. Tes ini dilakukan sebanyak dua kali dalam penelitian ini yaitu: Dilakukan untuk mengetahui kemampuan awal peserta (*pre-test*) sebelum diberikan perlakuan (*treatment*). Sebelum menguji ada dan tidaknya pengaruh dari latihan *passing* bawah rotasi terhadap kemampuan *passing* bawah, maka data yang terkumpul dari tes awal dan tes akhir harus diamati dengan uji pengaruh analisis baik itu normalitas, uji homogenitas, dan uji t dengan langkah-langkah sebagai berikut: 1). Uji normalitas dengan menggunakan Lilifors.

HASIL

1. Data Hasil *Pre Test* Dan *Post Test* Kemampuan Teknik *Passing* Bawah Bolavoli Peserta Ekstrakurikuler Bolavoli Putri SMA Negeri 6 Bengkulu Selatan.

Dari hasil pengukuran sebelum diberikan perlakuan terhadap sampel, maka terlebih dahulu dilakukan tes awal kemampuan teknik *passing* bawah bolavoli. Tes awal atau *pre-test* yang dilakukan terhadap 10 orang sampel diperoleh skor tertinggi 13, skor terendah 2, skor rata-rata adalah 6 dan simpangan baku 3,03. Setelah diberikan perlakuan, kemudian dilakukan tes akhir atau *post-test*. Hasil *post-test* yang dilakukan terhadap kemampuan teknik *passing* bawah bolavoli dari 10 orang sampel diperoleh skor tertinggi 16, skor terendah 8, skor rata-rata 12 dan simpangan baku 2,66. Untuk lebih jelasnya rangkuman deskripsi data tes awal (*pre-test*) dan data tes akhir (*post-test*) kemampuan teknik *passing* bawah bolavoli dari 10 orang sampel, dapat dilihat pada tabel 1.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Hasil *Pre Test* Dan *Post Test* Kemampuan Teknik *Passing* Bawah Bolavoli Peserta Ekstrakurikuler Bolavoli Putri SMA Negeri 6 Bengkulu Selatan

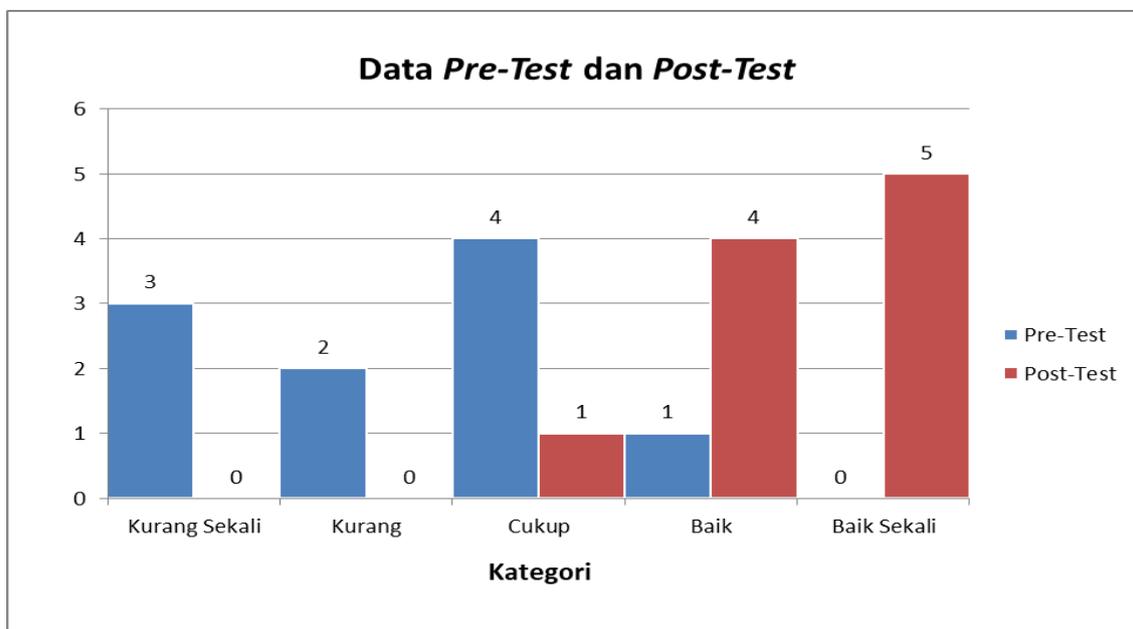
Interval	<i>Pre Test</i>		Kategori	<i>Post Test</i>	
	Fa	Fr		Fa	Fr
> 11	0	0%	Baik Sekali	5	50%
8 – 11	1	10%	Baik	4	40%
6 – 8	4	40%	Cukup	1	10%
4 – 6	2	20%	Kurang	0	0%
< 4	3	30%	Kurang Sekali	0	0%
Jumlah	10	100%		10	100%

Tabel 1 menunjukkan bahwa pada *pre-test* 3 orang yang memiliki kemampuan teknik *passing* bawah bolavoli pada kategori kurang sekali dengan persentase sekitar (30%), 2 orang yang memiliki kemampuan teknik *passing* bawah bolavoli pada kategori kurang dengan persentase sekitar (20%), 4 orang yang memiliki kemampuan teknik *passing* bawah bolavoli pada kategori cukup dengan persentase sekitar (40%) dan tidak ada orang yang memiliki kemampuan teknik *passing* bawah bolavoli pada kategori baik, serta 1 orang yang memiliki kemampuan teknik *passing* bawah bolavoli pada kategori baik sekali atau sekitar (10%).

Sedangkan pada *post-test* menunjukkan bahwa tidak ada orang yang memiliki kemampuan teknik *passing* bawah bolavoli pada kategori kurang sekali, dan kurang, 1 orang yang memiliki kemampuan teknik *passing* bawah bolavoli pada kategori cukup dengan persentase sekitar (10%), 4 orang yang memiliki kemampuan teknik *passing*

bawah bolavoli pada kategori baik dengan persentase sekitar (40%), serta 5 orang yang memiliki kemampuan teknik *passing* bawah bolavoli pada kategori baik sekali dengan persentase sekitar (50%).

Berdasarkan penjelasan di atas dapat diartikan bahwa hasil *Pre-Test* sebelum diberikan perlakuan yaitu dari 10 orang rata-rata memiliki nilai 6 berada pada kategori cukup. Sedangkan hasil *post-test* setelah diberikan perlakuan memberikan hasil positif dengan hasil rata-rata 12 baik sekali. Untuk lebih jelasnya penjabaran distribusi frekuensi data hasil kemampuan teknik *passing* bawah bolavoli Peserta Ekstrakurikuler Bolavoli Putri SMA Negeri 6 Bengkulu Selatan, menggunakan metode latihan *passing* bawah rotasi dapat dilihat pada gambar 1:



Gambar 1: Grafik Data Hasil *Pre Test* dan *Post Test* Kemampuan Teknik *Passing* Bawah Bolavoli Peserta Ekstrakurikuler Bolavoli Putri SMA Negeri 6 Bengkulu Selatan

Uji Normalitas

Uji normalitas bertujuan untuk mengetahui data berdistribusi secara normal atau tidak. Pengujian normalitas penyebaran data kemampuan teknik *passing* bawah bolavoli Peserta Ekstrakurikuler Bolavoli Putri SMA Negeri 6 Bengkulu Selatan. Dilakukan dengan menggunakan uji *Shapiro-Wilk*. Taraf *signifikansi* yang digunakan sebagai dasar menolak atau menerima keputusan normal atau tidaknya suatu distribusi data adalah 0,05. Hasil uji normalitas dapat dilihat pada tabel 3 dibawah ini:

Tabel 2. Hasil Uji Normalitas dengan Uji Sample *Shapiro-Wilk*

	Statistic	Df	Sig.
Sebelum	,883	10	,141
Setelah	,964	10	,828

a. Lilliefors Significance Correction

Sumber: Data Primer Diolah, (2021)

Dari tabel di atas menunjukkan bahwa nilai *Shapiro-Wilk* variabel kemampuan teknik *passing* bawah sebelum diberikan perlakuan adalah 0,141 dan setelah diberikan perlakuan adalah 0,828. Dengan nilai > dari 0,05, maka dapat dikatakan bahwa data berdistribusi normal.

Pengujian Hipotesis

Hipotesis yang diajukan terdapat pengaruh metode latihan *passing* bawah rotasi yang signifikan terhadap pengaruh kemampuan teknik *passing* bawah bolavoli Peserta Ekstrakurikuler Bolavoli Putri SMA Negeri 6 Bengkulu Selatan. Berdasarkan analisis uji t dengan menggunakan rumus uji beda Mean (uji t) yang dilakukan, maka diperoleh hasil analisis uji beda Mean (uji t) sebagai berikut.

Tabel 3. Hasil Uji Hipotesis dengan Menggunakan Uji t (*Paired Samples Test*)

		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference		T	Df	Sig. (2-tailed)
					Lower	Upper			
Pair 1	Sebelum – Setelah	-5,700	2,263	,716	-7,319	-4,081	-7,964	9	,000

Sumber: Data Primer Diolah, (2021)

Pada table *Paired Samples Test* di atas, diperoleh perbedaan **Mean** = 5,7 yang berarti selisih skor kemampuan teknik *passing* bawah bolavoli antara setelah dan sebelum diberi latihan *passing* bawah rotasi. Harga positif bermakna setelah diberi latihan *passing* bawah rotasi dengan skor kemampuan teknik *passing* bawah bolavoli Peserta Ekstrakurikuler Bolavoli Putri SMA Negeri 6 Bengkulu Selatan, lebih tinggi dari pada sebelum diberikan latihan *passing* bawah rotasi. Pada tabel ini juga diperoleh *std.error Mean* yang menunjukkan angka kesalahan baku perbedaan rata-rata 0,716.

Selanjutnya hasil terpenting dari table ini adalah harga statistic t = 7,964, dengan df = 9 dan angka sig. atau p-value = 0,000 < 0,05 atau H₀ ditolak. Dengan demikian, disimpulkan bahwa terdapat pengaruh kemampuan teknik *passing* bawah bolavoli Peserta Ekstrakurikuler Bolavoli Putri SMA Negeri 6 Bengkulu Selatan, yang signifikan antara sebelum dan setelah diberi latihan *passing* bawah rotasi.

PEMBAHASAN

Setelah dilakukan analisis data dengan menggunakan pendekatan uji beda mean (Uji t) terhadap satu hipotesis penelitian, mendapatkan hasil dengan hipotesis diterima. Temuan penelitian yang dilakukan di Ekstrakurikuler Bolavoli Putri SMA Negeri 6 Bengkulu Selatan, bahwa untuk memperoleh kemampuan teknik *passing* bawah bolavoli Peserta Ekstrakurikuler Bolavoli Putri SMA Negeri 6 Bengkulu Selatan, hendaklah menggunakan metode latihan *passing* bawah rotasi.

Berdasarkan temuan penelitian yang diperoleh, bahwasannya metode latihan *passing* bawah rotasi memberikan dampak positif terhadap kemampuan teknik *passing* bawah bolavoli Peserta Ekstrakurikuler Bolavoli Putri SMA Negeri 6 Bengkulu Selatan secara signifikan ($t_h = 7,96 > t_t = 2,23$). Mengingat metode latihan *passing* bawah rotasi dapat memberikan peningkatan kemampuan teknik *passing* bawah bolavoli secara signifikan, maka kepada pelatih ekstrakurikuler bolavoli agar menerapkan latihan *passing* bawah rotasi yang lebih bervariasi untuk meningkatkan kemampuan teknik *passing* bawah bolavoli pada tingkat yang lebih prima (baik).

Hasil temuan yang didapatkan sama dengan penelitian yang dilakukan oleh Hartanto, S. W. (2015), Arifandi, D. (2012) bahwa, latihan *passing* bawah rotasi lebih baik untuk meningkatkan kemampuan *passing* bawah siswa ekstrakurikuler bolavoli. Mengingat bentuk latihan *passing* bawah rotasi mampu meningkatkan keterampilan *passing* bawah, pangajar maupun pelatih dapat dilakukan latihan tersebut untuk menutup berbagai kekurangan dari bentuk latihan yang pernah diterapkan. Selain itu, juga untuk memberikan variasi latihan agar tidak terkesan monoton dan membosankan.

Temuan tersebut secara empiris memberikan sebuah dasar teoritik bahwa, dengan menggunakan latihan *passing* bawah rotasi kemampuan *passing* bawah dapat ditingkatkan secara signifikan. Pentingnya metode latihan rotasi digunakan terkait dengan penguasaan teknik *passing* bawah yang baik. Karena dalam permainan bolavoli *passing* bawah sangat penting, keberhasilan suatu tim dalam memenangkan sebuah pertandingan bolavoli banyak ditentukan oleh bagus atau tidaknya *passing* bawah. Sebab *passing* bawah merupakan teknik yang berguna saat bertahan dari serangan pukulan *smash* dan servis lawan, dan berguna untuk membangun sebuah serangan suatu tim (Juliansyah, R. 2021).

Berdasarkan hasil temuan tersebut maka dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh metode latihan *Passing* bawah rotasi yang signifikan terhadap kemampuan *Passing* bawah. Bahwa latihan dengan menggunakan metode latihan rotasi dapat diterapkan dalam meningkatkan kemampuan *Passing* bawah. Latihan yang terprogram dan kontiniu, semakin sering kita melakukan metode latihan *Passing* bawah rotasi, maka akan semakin baik untuk mempengaruhi kemampuan *Passing* seseorang, apalagi pada saat untuk membangun serangan dan mempertahankan, baik dalam aksi dan reaksi dalam melakukan suatu balasan dan penyerangan. Tidak terlepas dari hasil yang di peroleh pada penelitian ini, faktor-faktor yang berkaitan dengan proses latihan juga sangat mempengaruhi hasil yang dicapai, seperti intensitas, durasi, volume, frekuensi dan interval dalam latihan itu sendiri. Karena masing-masing faktor tersebut turut berperan terhadap kelangsungan latihan yang terprogram (Putri, O. V. 2018).

Jadi, latihan *passing* bawah rotasi lebih baik atau lebih efektif dalam meningkatkan keterampilan *passing* bawah dalam permainan bolavoli. Kondisi tersebut dikarenakan latihan *passing* bawah rotasi memiliki berbagai keuntungan yaitu lebih sesuai dengan gerakan dalam permainan sesungguhnya dan siswa bisa saling mengontrol gerakan dalam satu tim. Hal ini dapat ditinjau dari aspek mekanika gerak, pemain akan dapat secara otomatis mengetahui atau memperhatikan posisi lawan sehingga seorang siswa akan dapat menafsir kemana bola akan diarahkan yang pada akhirnya dapat mengendalikan lawan, atau dengan kata lain siswa tersebut dapat memegang kendali permainan.

KESIMPULAN

Berdasarkan temuan penelitian dapat disimpulkan bahwa; terdapat pengaruh yang signifikan dari metode latihan *passing* bawah rotasi terhadap kemampuan teknik *passing* bawah bolavoli Peserta Ekstrakurikuler Bolavoli Putri SMA Negeri 6 Bengkulu Selatan, Artinya salah satu metode latihan yaitu *passing* bawah rotasi dapat digunakan untuk memberikan pengaruh pada kemampuan teknik *passing* bawah bolavoli.

DAFTAR PUSTAKA

- David Zahradnik, Daniel Jandacka, Michal Holcapek, Roman Farana, Jaroslav Uchytíl & Joseph Hamill (2017): Blocking landing techniques in volleyball and the possible association with anterior cruciate ligament injury, Journal.
- Ditara Yustia Pratidina (2020). (Suervei Kondisi Fisik dan Keterampilan Teknik Dasar Pada Klub Bolavoli Putri Taruna Merah Putih U15 Semarang Tahun 2020).
- Erfian Dedy Setyawan (2015). (Pengaruh Latihan Memukul Bola di Gantung Terhadap Ketepatan *Smash* Peserta Ektrakurikuler Bolavoli di SMK Tunas Cawas Klaten).
- Giani Darmawanti (2019). (Identifikasi Tingkat Kemampuan Teknik Dasar dan Kebugaran Jasmani pada Siswa Putra Ektrakurikuler Bolavoli di SMPN Sekecamatan Tukdana Kabupaten Indramayu Tahun 2019).
- Juliansyah, R. (2021). *Survey Kemampuan Passing Bawah Bolavoli Atlet Putra Se-Kota Jambi* (Doctoral dissertation, Universitas Jambi).
- Kevin Casebolt, Peng Zhang & Christine Brett (2014) Teaching Strategies for the Forearm Pass in Volleyball, *Strategies*, 27:6.
- Khakim Kusuma (2009). (Pengaruh Latihan *Passing* Bawah Berpasangan dengan *Passing* Bawah Dipantul Kedinding Terhadap Keterampilan Melakukan *Passing* Bawah dalam Permainan Bolavoli pada Siswa Putra Kelas VIII SMP Negeri 13 Pekalongan).
- Leonardo S. Fortes, Carlos G. Freitas-Júnior, Pedro P. Paes, Lenamar F. Vieira, José R. A. Nascimento-Júnior, Dalton Roberto Alves Araújo Lima-Júnior & Maria E. C. Ferreira (2020) Effect of an eight-week imagery training programme on passing decision-making of young volleyball players, *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 18:1.
- Nastiti Ari Murni (2015). (Pengaruh Latihan *Passing* Bawah dengan Dinding dan Berpasangan Terhadap Tetepatan *Passing* Bawah dalam Permainan Bola Voli Klub Bolavoli Putri IVOKAS Kab Semarang).
- Oded Liunokas (2018). (Pengaruh Latihan *Plyometric Split Squat Jump- Jum To Box* dan Koordinasi Mata Tangan Terhadap *Smash* Bolavoli pada Siswa Putra Ektrakurikuler SMA Negeri 01 Seo).
- Putri, O. V. (2018). Pengaruh Bentuk Latihan *Passing* Bawah Perorangan Dan *Passing* Bawah Berpasangan Terhadap Kemampuan *Passing* Bawah Bolavoli. *Jurnal Patriot*, 206-219.
- Restu Aji Prasetyo (2013). (Pengaruh Kesegaran Kardiorespirasi Siswa Putra Ektrakurikuler Bulu Tangkis Melalui Bermain Lempar *Shuttlecock* di SMP Negeri 13 Tulung Kabupaten Klaten).

- Ricardo Monteiro, Isabel Mesquita & Rui Marcelino (2009) Relationship between the set outcome and the dig and attack efficacy in elite male Volleyball game, *International Journal of Performance Analysis in Sport*, 9:3.
- Rizki Agung Gumelar (2019). (Perbandingan Pengaruh Latihan *Passing* Bawah Kedinding Terhadap Keterampilan *Passing* Bawah dalam Permainan Bolavoli Eksperimen pada Siswa Ektrakurikuler SMP Negeri 18 Kota Tasikmalaya Tahun Ajaran 2018/2019).
- Setiawan, Y., Sodikoen, I., & Syahara, S. (2018). Kontribusi Kekuatan Otot Tungkai terhadap Kemampuan Dollyo Chagi Atlet Putera Tae Kwon Do di BTTC Kabupaten Rokan Hulu. *Performa*, 3(01), 15-15.
- Seto Wiji Hartanto (2015). (Pengaruh Latihan *Passing* Bawah Berpasangan Tetap dan Rotasi Terhadap Kemampuan *Passing* Bawah pada Atlet Bolavoli Putri Klub Citra Serasi Kabupaten Semarang Tahun 2015).
- Tantomy Yuniyantiko (2015). (Profil Kebugaran Jasmani, Teknik Dasar Bola Voli Pada Atlet Klub Bolavoli Putri Museum Mandiri Tahun 2015).
- Willie Mae Butler (2009) Notes: Comparison of Two Methods of Measuring the Degree of Skill in the Underarm Volleyball Serve, *Research Quarterly. American Association for Health, Physical Education and Recreation*, 32:2.