

Pengaruh Latihan Menggunakan Alat Modifikasi Terhadap Keterampilan Passing Bawah

Debi Krisna Irawan¹, Chairul Umam Ramadhan², Rafdlal Saeful Bakhri³, Irpan Abdurahman⁴, Moch. Latif⁵, Faiz Faozi⁶

Program Studi Pendidikan Jasmanai Kesehatan dan Rekreasi, Sekolah Tinggi Keguruan dan Ilmu Pendidikan Bina Mutiara Sukabumi^{1,2,3,4,5,6}

debikrisna27@gmail.com, umamlism@gmail.com, madal.rafhael@gmail.com, irpanabd@gmail.com, mochammadlatif94@gmail.com, faizfaozi@gmail.com

Abstrak

Latar belakang penelitian ini adalah atas dasar keterampilan passing bawah yang kurang baik yang disebabkan oleh tidak bisa mengontrol bola, sikut tertekuk, posisi kaki tidak terbuka selebar bahu, kuda-kuda kurang turun, sehingga hasil dari passingnya tidak terarah/tepat pada sasaran yang dituju. Tujuan penelitian ini yaitu untuk mengetahui pengaruh latihan *passing* bawah menggunakan alat modifikasi terhadap keterampilan passing bawah pada anggota Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) Bola Voli STKIP Bina Mutiara Sukabumi. Metode yang digunakan pada penelitian ini adalah *Experimental* yang termasuk kedalam jenis penelitian kuantitatif dengan menggunakan desain penelitian *one group pretest posttest* dimana desain ini merupakan desain yang hanya menggunakan satu kelompok sampel penelitian, dilakukan tes awal lalu diberi perlakuan atau latihan dan dilakukan tes akhir untuk mengukur sejauh mana latihan tersebut dapat memberikan pengaruh terhadap hasil keterampilan yang dimiliki oleh sampel yang diteliti. Hasil penelitian ini adalah terdapat perbedaan yang berupa peningkatan dari nilai tes awal (*pretest*) dengan nilai tes akhir (*posttest*) pada sampel penelitian yang ditunjukkan dengan perolehan nilai signifikansi sebesar 0,000 yang dinyatakan lebih besar nilainya dari derajat signifikansi yang telah peneliti tetapkan sebelumnya yaitu 0,05 pada pengolahan data penelitian menggunakan *Paired Sample T-Test* SPSS. Maka dengan demikian, dapat ditarik kesimpulan untuk penelitian ini yaitu terdapat pengaruh latihan menggunakan alat modifikasi terhadap keterampilan passing bawah pada anggota UKM Bola Voli STKIP Bina Mutiara Sukabumi.

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

Abstract

The background of this research is on the basis of poor passing skills caused by not being able to control the ball, bent elbows, the position of the feet is not shoulder width apart, the legs are not down, so the results of the passing are not directed / right on the intended target. The purpose of this study was to determine the effect of underhand passing practice using a modified tool on the lower passing skills of members of the Volleyball Student Activity Unit (UKM) STKIP Bina Mutiara Sukabumi. The method used in this research is experimental which is included in the type of quantitative research using a one group pretest posttest research design. This design is a design that only uses one research sample group, an initial test is carried out then given treatment or exercise and a final test is carried out to measure the extent to which where the exercise can have an influence on the results of the skills possessed by the sample studied. The results of this study are that there is a difference in the form of an increase from the pretest score to the final test score in the research sample which is indicated by the acquisition of a significance value of 0.000 which is stated to be greater in value than the degree of significance that the researcher has set previously, namely 0,05 in processing research data using SPSS Paired Sample T-Test. Thus, it can be concluded for this study that there is an effect of training using modified tools on the down passing skills of members of the Volleyball UKM STKIP Bina Mutiara Sukabumi.

Keywords: *Modification Tools; Underhand Passing; Volleyball*

PENDAHULUAN

Olahraga adalah suatu aktivitas yang melibatkan pengerahan tenaga fisik dan pikiran yang dilakukan untuk melatih tubuh manusia, baik secara jasmani maupun secara rohani. Pengertian lain olahraga adalah suatu bentuk aktivitas fisik yang dilakukan secara terencana dan terstruktur dimana dalam pelaksanaannya melibatkan gerakan tubuh secara berulang-ulang untuk meningkatkan kebugaran jasmani dan rohani. Jadi pada intinya olahraga adalah suatu kegiatan organ tubuh untuk melakukan suatu gerakan yang dapat menghasilkan suatu tujuan yaitu sehat jasmani dan rohani. Menurut (Rosdiani 2013:23) pendidikan jasmani atau lebih dikenal dengan singkatan PENJAS merupakan sebuah tahapan pada proses pendidikan yang didalamnya termasuk kepada aktifitas dari tubuh seseorang yang sistematis, terprogram, serta melibatkan juga aspek-aspek yang lain yang dinilai turut memberikan kontribusi terhadap kegiatan tersebut sehingga terciptanya pribadi siswa yang lebih kompeten dalam bidang kognitif, afektif, dan psikomotor sesuai dengan tujuan yang telah dirumuskan pada system pendidikan nasional.

Pada hakekatnya olahraga mencakup semua aktifitas yang dilakukan oleh seseorang (baik itu siswa, atlet, maupun penggiat olahraga lainnya) yang ditunjukkan untuk melaksanakan tujuan dan keinginannya di masa yang akan datang. Olahraga memiliki ranah yang cukup luas di masyarakat yang terdiri dari lapisan semua usia, semua ras, dan semua golongan. Walaupun olahraga dapat dilakukan oleh semua lapisan masyarakat, namun olahraga juga memiliki pembagian jenis-jenisnya disesuaikan dengan maksud dan tujuan olahraga itu sendiri. Olahraga adalah sebuah kegiatan yang terukur yang dinilai dapat meningkatkan kemampuan baik yang bersifat dasar maupun lanjutan dari seseorang yang melaksanakan aktifitas jasmani tersebut baik dalam bentuk kegiatan pelatihan, kegiatan-kegiatan pengembangan Kesehatan, juga kegiatan lain yang dinilai dapat membantu meringankan beban pada ranah kognitif seseorang yang berupa rekreasi. Menurut pernyataan dari pendidikan jasmani adalah aktivitas jasmani yang diarahkan untuk mencapai tujuan pendidikan

Permainan bola voli merupakan permainan memantulkan bola voli ke area tubuh dengan batas sentuhan sebanyak 3 kali disetiap rally dengan mempertahankan bola supaya tidak jatuh ke lantai. Permainan bola voli adalah salah satu olahraga yang diminati oleh berbagai kalangan, baik dari kalangan muda hingga kalangan tua, dari wanita hingga laki-laki, dari pelosok desa sampai kota besar. Permainan bola voli tidak hanya bisa membuat badan seseorang sehat, bermain bola voli bisa juga untuk ajang silaturahmi, menambah teman, dan kekompakan sesama kelompok tersebut.

Modifikasi menurut (Bahagia, Y dan Mujianto 2010:25) adalah suatu langkah yang biasanya dilakukan oleh para pengajar penjas yang dinilai efektif dan efisien terutama pada saat berlangsungnya kegiatan belajar mengajar baik didalam kelas maupun di luar kelas. (Saputra 2015:36) modifikasi diartikan sebagai suatu bentuk usaha yang dilakukan untuk mengganti, memperbaharui sesuatu dari bentuk aslinya sehingga kegiatan yang dilakukan menjadi lebih mudah. Jadi modifikasi adalah suatu alat atau cara untuk mempermudah suatu kegiatan atau pembelajaran dengan tidak mengubah teknik atau cara yang sesungguhnya.

Peneliti mengamati dan pada saat latihan berlangsung ditemui banyak atlet yang masih melakukan *passing* bawah dengan kurang baik. Masih banyak kekurangan yang dinilai tidak seharusnya dilakukan oleh para atlet tersebut, seperti diantaranya sehingga bola tidak dapat dikuasai sepenuhnya oleh pemain, selain itu juga pada saat melakukannya dengan sikut tertekuk, posisi kaki tidak terbuka selebar bahu, kuda-kuda kurang turun, sehingga hasil *passing* tidak tepat pada posisi yang diinginkan. Kemampuan dalam melakukan keterampilan *passing* bawah yang terarah ini dinilai hanya berkisar antara kurang lebih 50%, misalnya jika dalam sebuah pertandingan terdapat 10 kali melakukan *passing* bawah maka 5 kali diantaranya adalah *passing* bawah yang tidak tepat diarahkan kepada seorang pengumpan atau *tosser* sehingga tidak dapat menjadi awal dari sebuah serangan yang dapat menghasilkan poin. Atas dasar hal tersebut, peneliti berupaya untuk melakukan sebuah terobosan melakukan proses pelatihan dengan bantuan alat sebagai cara melatih yang sekaligus dapat

memantau jika pada saat melakukan passing bawah tersebut ternyata masih banyak melakukan hal yang tidak sepenuhnya sesuai, dibantu oleh alat yang terbuat dari potongan bambu yang di bungkus oleh lakban dan juga terdapat tali sebagai alat pengikat yang berfungsi untuk mengikatkan alat tersebut kepada lengan orang yang akan diuji, dan peneliti sudah menyiapkan alat tersebut. Tujuan penelitian ini yaitu untuk mengetahui pengaruh latihan passing bawah menggunakan alat modifikasi terhadap keterampilan passing bawah pada anggota Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) Bola Voli STKIP Bina Mutiara Sukabumi.

Penelitian yang dilakukan oleh (Fitriansyah 2019) yang berjudul “Pengaruh latihan passing bawah dengan alat terhadap kemampuan teknik passing bawah klub bola voli Yuso Gunadarma Yogyakarta”. Hasil penelitian yang diperoleh adalah ternyata dengan penggunaan alat bantu dalam proses melatih *passing* bawah bisa turut meningkatkan keterampilan teknik dasar tersebut pada tim bola voli Yuso Gunadarma Yogyakarta.

Penelitian yang dilakukan oleh yang berjudul “Optimalisasi Alat Bantu Pembelajaran Untuk Meningkatkan Hasil Belajar Passing Bawah Bola Voli pada Siswa Kelas XI MIPA 3 SMA Negeri 4 Surakarta Tahun Pelajaran 2018/2019”. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pembelajaran dengan optimalisasi penggunaan alat bantu dapat meningkatkan hasil belajar passing bawah bola voli pada siswa kelas XI MIPA 3 SMA Negeri 4 Surakarta tahun pelajaran 2018/2019.

(Purwanto 2013) “Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Passing Bawah Bola Voli Mini Melalui Pendekatan Bermain Boardball pada Siswa Kelas IV SD Negeri Sindang 02 Kecamatan Dukuhwaru Kabupaten Tegal Tahun Pelajaran 2012/2013”. Hasil penelitian menunjukkan bahwa dapat diketahui adanya peningkatan hasil belajar dari siswa saat materi *passing* bawah bola voli mini melalui pendekatan bermain *boardball*.

Dari ketiga penelitian diatas, suatu hal yang dianggap menjadi pembeda dengan penelitian ini adalah dari bentuk penyempurnaan modifikasi alatnya. Pada penelitian ini dibuatkan sebuah alat yang membantu setiap atlet dalam melakukan Teknik dasar passing bawah menjadi lebih baik dengan membuat sikut si atlet tetap lurus karena alat ini terikat pada bagian lengan sampai dengan sikut kanan dan kiri. Selain itu, peneliti juga mengharuskan setiap atlet tetap berada pada ready position saat akan melakukan *passing* bawah. Dengan posisi yang tetap terjaga seperti ini, dinilai teknik dasar *passing* bawah yang dilakukan akan minim dari kesalahan atau lebih terarah dari sebelumnya. Sedangkan pada tiga penelitian yang diungkap sebelumnya, alat yang digunakan terbatas dan cenderung hanya terikat pada pergelangan tangannya saja.

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif. Menurut (Sugiyono 2015:13) metode kuantitatif dinamakan metode tradisional, karena metode ini sudah cukup lama digunakan sehingga sudah mentradisi sebagai metode untuk penelitian berlandaskan filsafat positivisme dengan data penelitian berupa angka-angka dan analisis menggunakan statistik. Pendapat tersebut sama dengan yang dijelaskan oleh Muijs (Suharsaputra 2012:49) bahwa metode penelitian kuantitatif merupakan penelitian yang dilakukan untuk menjelaskan fenomena dengan menggunakan data-data numerik kemudian dianalisis umumnya dengan statistik.

Kesimpulannya penelitian kuantitatif merupakan penelitian berlandaskan positivisme untuk menjelaskan fenomena dengan data numerik dianalisis dengan statistik. Adapun Tujuan penelitian Kuantitatif yang dipaparkan oleh (Suyanto 2014:48) bahwa penelitian kuantitatif bertujuan untuk menguji suatu teori yang menjelaskan tentang hubungan antar kenyataan sosial, lebih tegasnya antar variabel.

Tahapan-tahapan dalam penelitian kuantitatif yang dijelaskan oleh Balley (Suharsaputra 2012:55) bahwa penelitian kuantitatif harus dilihat dalam suatu kesatuan yang sifatnya melingkar dan saling ketergantungan, diawali dengan pemilihan masalah dan penentuan hipotesis, perumusan rancangan penelitian, pengumpulan data, pengkodean dan penganalisisan data, dan diakhiri dengan

penafsiran hasil penelitian untuk kemudian hasil penelitian dapat dijadikan sebagai dasar pemilihan masalah serta hipotesis penelitian selanjutnya. Desain penelitiannya adalah:



One Group Preetest-Posttest Design

Sumber: (Maksum 2012:97)

Keterangan:

T1 : *Preetest*

X : *Treatment*

T2 : *Posttest*

Program latihan pada penelitian ini adalah sebagai berikut:

Tabel Program Latihan

No	Kegiatan	Materi	Keterangan
1	<i>Preetest</i>	<i>Pre-test</i>	2X60 Menit
2	<i>Treatment</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Pemanasan : Jogging • <i>Passing</i> bawah ke tembok berbantuan alat sebanyak 25X2 kali 	2X60 Menit
3	<i>Treatment</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Jogging • Latihan <i>Passing</i> ke tembok dengan alat 25 X 3 pengulangan 	2X60 Menit
4	<i>Treatment</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Jogging keliling lapangan • <i>Passing</i> ke tembok menggunakan modifikasi alat 25 X 4 	2X60 Menit
5	<i>Treatment</i>	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Stretching</i> dan Jogging • Latihan <i>Passing</i> bawah dengan alat modifikasi 25 X 4 Kali 	2X60 Menit
6	<i>Treatment</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Jogging 5 keliling lapangan • Latihan <i>Passing</i> dengan alat modifikasi 25 X 3 pengulangan 	2X60 Menit
7	<i>Treatment</i>	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Warming up</i> lari keliling lapangan • <i>Passing</i> ke tembok menggunakan alat modifikasi 25X3 Kali melakukan 	2X60 Menit
8	<i>Treatment</i>	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Stretching, Warming up</i> • Latihan <i>Passing</i> 25 X 3 Kali 	2X60 Menit
9	<i>Treatment</i>	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Stretching, Warming up</i> • Latihan <i>Passing</i> 25 X 4 repetisi 	2X60 Menit

10	<i>Treatment</i>	<ul style="list-style-type: none">• <i>Warming up</i>• Latihan <i>Passing</i> 25 X 3 pengulangan	2X60 Menit
11	<i>Treatment</i>	<ul style="list-style-type: none">• Pemanasan• Latihan <i>Passing</i> ke tembok dengan alat 25 X 4 pengulangan	2X60 Menit
12	<i>Treatment</i>	<ul style="list-style-type: none">• <i>Stretching</i> dinamis statis• Latihan <i>Passing</i> 25 X 5 pengulangan	2X60 Menit
13	<i>Treatment</i>	<ul style="list-style-type: none">• <i>Pemanasan</i> dinamis, statis, lari keliling lapangan• Latihan <i>Passing</i> ke tembok menggunakan alat yang dimodifikasi sebanyak 25 X 4 kali	2X60 Menit
14	<i>Posttest</i>	<i>Post-test</i>	2X60 Menit

Penelitian ini akan dilaksanakan selama 14 kali pertemuan, dimana pertemuan pertama dan pertemuan 14 akan digunakan untuk *pretest* dan *posttest* dan setiap minggu dilaksanakan 3 pertemuan secara berkala. Juliantine dalam (Wahyuntoro 2016:60) berpendapat bahwa yang jika disimpulkan Latihan yang baik adalah yang dilakukan 3 kali dalam seminggu dan total keseluruhan minimal 4 sampai dengan 6 minggu, sehingga dapat memberikan hasil yang optimal.

Instrumen Penelitian

Menurut (Arikunto 2014:265) instrumen pengumpulan data adalah seperangkat alat yang terdiri dari berbagai macam bentuk yang biasanya digunakan oleh peneliti dalam sebuah penelitian untuk mempermudah mengumpulkan data hasil penelitian yang didapat dari lapangan. Dengan demikian, instrument pada penelitian ini adalah:

a. Tes mengoperkan bola (*passing*)

Tujuan:

Tes ini dipergunakan sebagai suatu tes untuk mengukur keterampilan pas bawah.

Alat yang digunakan:

- 1) Dinding/tembok untuk petak sasaran
- 2) Bola voli 3 buah
- 3) Stopwatch

Petunjuk pelaksanaan:

- 1) Testee berdiri di bawah petak sasaran
- 2) Begitu tanda dimulainya tes diberikan/stopwatch dijalankan, maka dilemparkan ke dinding dari tempat yang bebas.
- 3) Setelah bola memantul kembali, bola di pas ke dinding ke dalam kotak sasaran.

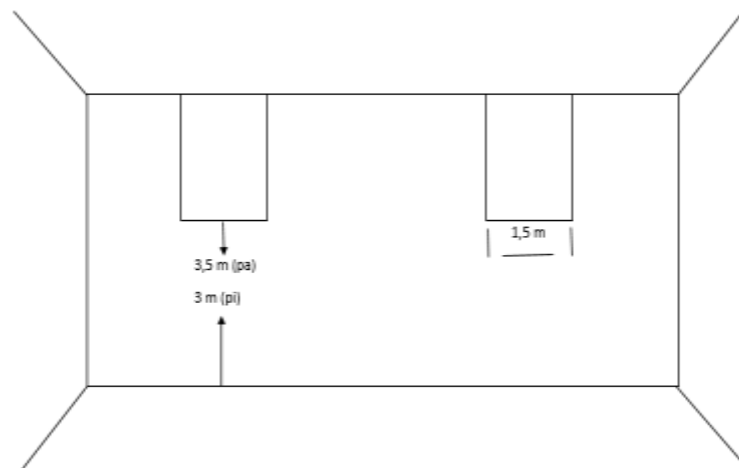
Cara menskor (menghitung):

- 1) Bola yang di pas secara sah sesuai dengan peraturan permainan bola voli selama satu menit
- 2) Jumlah sentuhan-sentuhan yang sah dengan bola mengenai dinding pada petak sasaran atau bola mengenai garis kotak sasaran.

Tidak diberi angka:

- 1) Bola yang ditangkap atau tidak dapat dikuasai
- 2) Bola menyentuh lantai, dimulai lagi dengan lemparan

3) Lemparan-lemparan tidak dihitung



Gambar 6. Lapangan Untuk Tes *Passing Bawah*

Sumber : (Nurhasan, dan Cholil 2014:222)

Populasi dan sampel dari penelitian ini adalah dengan melibatkan keseluruhan anggota Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) Bola Voli STKIP Bina Mutiara Sukabumi yang berjumlah 50 orang mahasiswa. Sedangkan untuk pemilihan sampel, peneliti menentukannya dengan menggunakan teknik *purposive sampling* berdasarkan kriteria berikut ini:

- a. Sampel merupakan mahasiswa yang berstatus aktif paling rendah tengah menempuh masa studi pada semester III (tiga).
- b. Sampel merupakan anggota tim Putra UKM Bola Voli STKIP Bina Mutiara.
- c. Sampel merupakan anggota tim inti dari UKM Bola Voli STKIP Bina Mutiara.

Prosedur pelaksanaan penelitian dilakukan dengan cara yang pertama adalah melaksanakan tes awal yang bertujuan untuk mengetahui sejauh mana kemampuan dari masing-masing sampel terutama dalam hal aspek psikomotorik terkait dengan keterampilan *passing bawah* pada permainan bola voli. Untuk pertemuan kedua hingga pertemuan ke-13 peneliti melakukan perlakuan (*treatment*) yang berupa latihan *passing bawah* dengan menggunakan bantuan dari modifikasi alat sehingga diharapkan dapat membantu setiap anggota sampel lebih baik pada saat melaksanakan keterampilan teknik dasar *passing bawah*. Terakhir pada pertemuan ke-14, peneliti melakukan tes akhir untuk mengetahui peningkatan yang diperoleh masing-masing sampel dan untuk mengetahui apakah pelatihan *passing bawah* menggunakan bantuan dari alat yang dimodifikasi ini cukup memberikan kontribusi yang baik atau sebaliknya, sehingga dapat terlihat kemajuan kemampuan dalam melakukan teknik dasar ini dari masing-masing sampel secara perorangan.

Setelah melakukan penelitian di lapangan, maka penulis memperoleh data yang selanjutnya diolah dengan menggunakan *software* SPSS. Analisis data ini dilakukan menggunakan Uji T berpasangan yang datanya diambil dari perolehan skor hasil *passing bawah* pada saat pelaksanaan tes awal dan tes akhir. Sehingga nanti pada akhirnya nanti akan diperoleh nilai signifikansi yang dapat menyatakan bahwa pelatihan ini memberikan kontribusi yang baik atau tidak ketika diterapkan pada pelatihan *passing bawah* dalam permainan bola voli.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pada bagian ini, peneliti akan menggambarkan secara lebih mendetail terkait data yang diperoleh oleh peneliti untuk selanjutnya dijadikan sebagai keputusan secara keseluruhan dari penelitian ini. Data yang telah diolah selanjutnya akan disajikan melalui tabel output dari SPSS yang sebelumnya dilakukan Uji T Berpasangan untuk mengetahui sebab akibat yang diperoleh dari latihan

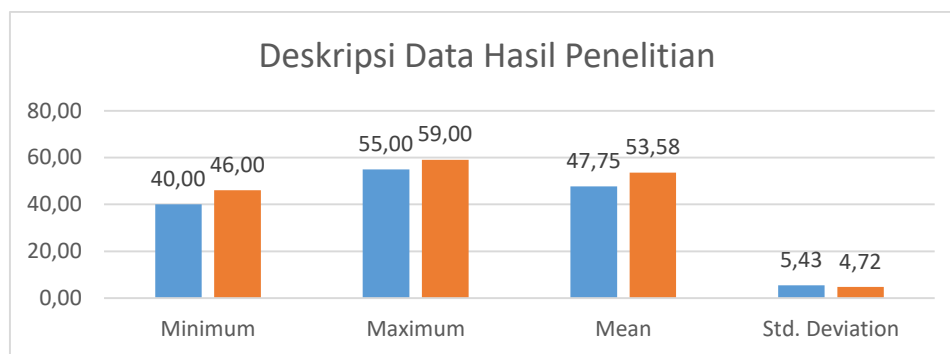
terhadap keterampilan *passing* bawah bola voli. Berikut penyajian data penelitian dan pembahasan secara lebih lengkap untuk penelitian ini.

Hasil

Hasil penelitian kemampuan teknik *passing* bawah UKM Bola Voli STKIP Bina Mutiara dengan jumlah sampel sebanyak 12 orang mahasiswa saat tes awal, diperoleh nilai terendah = 40; nilai paling tinggi = 55; nilai rata-rata = 47,75; dan *standard deviasi* = 5,42. Saat tes akhir diperoleh nilai paling rendah = 46; nilai tertinggi = 59; rata-rata = 53,58; dan *standard deviasi* = 4,71. Secara lebih detail, disajikan dalam bentuk berikut ini.

Descriptive Statistics

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Pretest	12	40.00	55.00	47.7500	5.42930
Posttest	12	46.00	59.00	53.5833	4.71860
Valid N (listwise)	12				



Uji-t digunakan untuk menguji hipotesa yang menyatakan “terdapat pengaruh latihan *passing* bawah menggunakan alat terhadap keterampilan *passing* bawah anggota UKM Bola Voli STKIP Bina Mutiara”, dari hasil *pretest* dan *posttest*. Apabila ternyata hasil analisa menyebutkan adanya perbedaan maka latihan *passing* bawah ini dinilai memberikan pengaruh yang signifikan kepada keterampilan Teknik dasar *passing* bawah. Kesimpulan penelitian yang diambil sesuai dengan ketentuan nilai *sig.* lebih kecil dari 0.05 (*Sig.* < 0.05) dan sesuai dengan keterangan yang diungkapkan oleh (Maksum 2018). Berdasarkan hal tersebut, maka dapat dipaparkan berikut ini.

Paired Samples Test

		Paired Differences				t	df	Sig. (2-tailed)	
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference Lower Upper				
Pair 1	Posttest - Pretest	5.83333	1.85047	.53418	4.65760	7.00907	10.920	11	.000

Pembahasan

Dari hasil *pretest* kemampuan teknik *passing* bawah anggota UKM Bola Voli STKIP Bina Mutiara dengan jumlah sampel sebanyak 12 orang mahasiswa diperoleh data nilai minimum = 40; nilai maksimum = 55; rerata = 47,75; dan *standard deviasi* = 5,42. Saat *posttest*, diperoleh nilai minimum = 46; nilai maksimum = 59; rerata = 53,58; dan *standard deviasi* = 4,71..

Berdasarkan telaah data penelitian sebelumnya (Fitriansyah 2019) didapat perbedaan dari tingkat pencapaian hasil pada kelompok eksperimen. Pelaksanaan latihan *passing* bawah berbantuan alat menggunakan bola tenis memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kemampuan *passing* bawah atlet kelompok usia 8-12 tahun di Yuso Gunadarma, dengan t hitung $6,996 > t$ tabel 2,160, dan nilai signifikansi $0,000 < 0,05$ dengan kenaikan persentase sebesar 7,41.

Hasil perhitungan peneliti pada anggota UKM bola voli di dapat $t_h = 49,255 > T_{tb} = 3,73$ dan signifikansi = $0,00 < 0,05$ dengan kenaikan persentase sebesar 7,41. Maka program Latihan keterampilan Teknik dasar *passing* menggunakan alat bambu ke tembok selama 14 kali pertemuan memberikan pengaruh terhadap peningkatan keterampilan *passing* bawah pada anggota UKM tersebut.

Latihan yang dilakukan dengan alat ini merupakan metode yang dibuat untuk memperbaiki keterampilan *passing* bola voli. Posisinya mengharuskan lengan atlet akan selalu lurus dan kuat, karena dibuat dengan Panjang yang melebihi sikut. Latihan ini juga dinilai akan membuat si atlet merasakan suasana dan situasi Latihan yang baru sehingga dengan demikian si atlet akan lebih tertarik dalam proses Latihan yang dilakukannya.

Hasil diatas sejalan dengan penelitian sebelumnya yaitu menurut (Fitriansyah 2019:24) pengaruh latihan *passing* bawah dengan alat terhadap kemampuan teknik *passing* bawah klub bola voli Yuso Gunadarma yogyakarta, terdapat temuan bahwa latihan *passing* bawah menggunakan alat yang dimofikasi bisa meningkatkan kemampuan teknik *passing* ini secara signifikan.

Selanjutnya (Caroko 2019) menyatakan bahwa optimalisasi alat bantu pembelajaran untuk meningkatkan hasil belajar *passing* bawah bola voli pada siswa kelas XI MIPA 3 SMA Negeri 4 Surakarta tahun pelajaran 2018/2019, terdapat temuan adanya peningkatan hasil belajar *passing* bawah bola voli dengan menggunakan alat bantu kayu.

Teknik dasar yang dikuasai dengan baik dan benar akan memberikan kontribusi yang cukup besar dalam meraih kesuksesan dalam permainan. Kurang lebih terdapat 4 keterampilan Teknik dasar yang harus dikuasai setiap pemain bola voli menurut (Winarno 2014), diantaranya yakni *passing*, *service*, *block* dan *smash*. *Passing* merupakan salah satu komponen yang paling penting, bagaimana tidak karena terutama dalam mengolah dan mengatur serangan akan sangat bergantung kepada baik atau tidaknya kualitas *passing* pada bola pertama. Selain itu, Teknik *passing* bawah ini juga merupakan teknik dasar yang pertama dan utama harus dikuasai dengan mahir oleh setiap pemain voli sehingga tidak heran jika dari semenjak usia dini setiap anak yang berlatih bola voli sudah lebih mengenal keterampilan ini. Kegunaan lain dari *passing* bawah ini adalah untuk menerima serangan dalam bentuk serve maupun smash yang berasal dari lawan. Tetapi meskipun demikian, Teknik ini juga terkadang dapat menyelamatkan pertahanan sekaligus juga merupakan serangan kepada pihak lawan jika *passing* yang dilakukan oleh pemain mengarah ke tempat yang kosong atau tidak dijaga lawannya.

Berdasarkan hasil pengolahan data dan pengambilan keputusan terkait hasil dari penelitian ini dapat dinyatakan terdapat beberapa penemuan yang dinilai baru sebagai bentuk dari hasil pelaksanaan *treatment* atau perlakuan selama pelatihan menggunakan modifikasi alat untuk teknik dasar *passing* bawah dalam permainan bola voli, yaitu:

1. Peningkatan yang terjadi pada ketepatan dalam melakukan teknik dasar *passing* bawah ini dikatakan sangat signifikan yang dapat kita lihat dari perolehan nilai minimum dan maksimum pada saat *pretest* (40 poin dan 46 poin) meningkat menjadi nilai maksimum dan minimum yang ada pada saat pelaksanaan *posttest* (55 poin dan 59 poin)
2. Penelitian ini merupakan penelitian pengembangan dari modifikasi alat yang sebelumnya yaitu yang hanya sebatas menggunakan bola kecil atau alat yang diikat, dipegang oleh pergelangan tangan atlet menjadi alat yang lebih membentuk sebuah pola gerak dasar teratur dibantu dengan alat yang diikatkan pada bagian lengan hingga sikut atlet.

KESIMPULAN DAN SARAN

Berpatokan kepada analisa data penelitian dan bagian pembahasan sebelumnya, dapat ditarik kesimpulan bahwa terdapat pengaruh latihan *passing* bawah menggunakan alat modifikasi terhadap keterampilan *passing* bawah pada anggota UKM Bola Voli STKIP Bina Mutiara Sukabumi.

Selanjutnya, ada masukan yang bisa digunakan bagi penelitian selanjutnya, yaitu:

1. Menambahkan variabel pembanding penelitian.
2. Menggunakan kelompok kontrol.
3. Menambahkan bentuk variasi latihan dari bentuk alat yang lebih modern.

UCAPAN TERIMA KASIH

Dalam Penelitian ini secara pribadi penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada Direktorat Riset dan Pengabdian Masyarakat Kementerian Riset dan Teknologi / Badan Riset dan Inovasi Nasional yang telah memberikan dana hibah penelitian sehingga penelitian ini dapat terselenggara dengan baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, S. 2014. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Bahagia, Y dan Mujianto, S. 2010. *Media dan Pembelajaran Penjas*. Bandung: Univesitas Pendidikan Indonesia.
- Caroko, A. 2019. *Optimalisasi Alat Bantu Pembelajaran untuk Meningkatkan Hasil Belajar Passing Bawah Bola Voli pada Siswa Kelas XII MIPA 3 SMA Negeri 4 Surakarta Tahun Pelajaran 2018/2019*. Surakarta: Universitas Surakarta.
- Fitriansyah, T. 2019. *Pengaruh Latihan Passing Bawah Dengan Alat Terhadap Kemampuan Teknik Passing Bawah Klub Bola Voli Yuso Gunadarma Yogyakarta*. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta.
- Maksum, A. 2012. *Metodologi Penelitian*. Surabaya: Universitas Negeri Surabaya.
- Maksum, A. 2018. *Metodologi Penelitian*. Surabaya: Universitas Negeri Surabaya.
- Nurhasan, dan Cholil, H. 2014. *Tes dan Pengukuran Keolahragaan*. Bandung: Universitas Pendidikan Indonesia.
- Purwanto, A. 2013. *Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Passing Bawah Bola Voli Mini Melalui Pendekatan Bermain Bordball pada Siswa Kelas IV SD Negeri Sindang 02 Kecamatan Dukuhwaru Kabupaten Tegal Tahun Pelajaran 2012/2013*. Semarang: Universitas Negeri Semarang.
- Rosdiani. 2013. *Kurikulum Pendidikan Jasmani*. Bandung: Alfabeta CV.
- Saputra, I. 2015. "Modifikasi Media Pembelajaran Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar." <http://jurnal.unimed.ac.id/2012/index.php/JIK/article/view/6112>.
- Sugiyono. 2015. *Metodologi Penelitian*. Bandung: Alfabeta CV.
- Suharsaputra, U. 2012. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan Tindakan*. Bandung: PT. Refika Aditama.
- Suyanto, Susila dan. 2014. *Metodelogi Penelitian Epidemiologi Bidang Kedokteran dan Kesehatan*. Yogyakarta: Bursa Ilmu.
- Wahyuntoro, T. 2016. *Pengaruh Latihan Circuit Body Weght Terhadap V02 Max dan Fleksibilitas Siswa yang mengikuti Ekstrakurikuler Bola Voli di SMA Negeri 1 Ngaglik*. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta.
- Winarno, Dkk. 2014. *Teknik Dasar Bermain Bola Voli*. Malang: Universitas Negeri Malang.