

Upaya Meningkatkan Keterampilan Teknik Dasar Passing Bawah Bolavoli Menggunakan Metode Drill Bervariasi di Club Bolavoli Putri Bahana Muda Kota Malang

Friska Lusiana*, Tatok Sugiarto, Gema Fitriady

Universitas Negeri Malang, Jl. Semarang No. 5 Malang, Jawa Timur, Indonesia

*Penulis korespondensi, Surel: friskalusia066@gmail.com

Paper received: 8-11-2021; revised: 21-11-2021; accepted: 24-11-2021

Abstract

The background in this study refers to the introduction of the volleyball game which is known by several techniques, including service, under-passing, over-passing, smash and block, while the problems in this study are based on the results of preliminary observations made by researchers, the level of mastery of basic technical skills. Underpassing of the participants of the Putri Bahana Muda Club Volleyball Malang City is still lacking, so the aim of this study is to improve the basic technical skills of low passing volleyball using varied drill exercises. The drill method is a training method or training method which is a good way of training to instill certain habits. The research method used in this study is the mix method (qualitative and quantitative) where the instrument used is Classroom Action Research (CAR). The results showed that various drill methods were used, namely: (1) under pattern 1, (2) under pattern 2, (3) under pattern 3, (4) under pattern 4, (5) under pattern 5, where the volleyball underpass skill in cycle 1 and cycle 2 showed an increase. It can be concluded that of all the variations in the under-passing exercises that have been given an increase has reached the excellent category with a susceptible percentage of success to 81-100 percent.

Keywords: drill methods; lower passing; volleyball; basic techniques

Abstrak

Latar belakang pada penelitian ini yakni merujuk pada pengenalan permainan bolavoli yang dikenal dengan beberapa teknik, antara lain *service*, *passing* bawah, *passing* atas, *smash* dan *block*, sedangkan permasalahan pada penelitian yaitu berdasarkan hasil observasi awal yang dilakukan oleh peneliti, tingkat penguasaan keterampilan teknik dasar *passing* bawah pada peserta Club Bolavoli Putri Bahana Muda Kota Malang masih kurang sekali, sehingga tujuan dari penelitian ini yakni untuk meningkatkan keterampilan teknik dasar bolavoli *passing* bawah dengan menggunakan latihan *drill* bervariasi. Metode *drill* adalah metode latihan atau metode *training* yang merupakan suatu cara melatih yang baik untuk menanamkan kebiasaan-kebiasaan tertentu. Untuk metode penelitian yang digunakan pada penelitian ini yakni *mix method* (kualitatif dan kuantitatif) dimana instrumen yang digunakan yaitu Penelitian Tindakan Kelas (PTK). Hasil penelitian, metode *drill* bervariasi yang digunakan yaitu: (1) *passing* bawah pola 1, (2) *passing* bawah pola 2, (3) *passing* bawah pola 3, (4) *passing* bawah pola 4, (5) *passing* bawah pola 5, dimana keterampilan *passing* bawah bolavoli pada siklus 1 dan siklus 2 menunjukkan adanya peningkatan. Dapat disimpulkan bahwa dari semua variasi latihan *passing* bawah yang diberikan sudah mengalami peningkatan yang mencapai kategori baik sekali dengan rentan persentase keberhasilan 81-100 persen.

Kata kunci: metode drill; passing bawah; bolavoli; teknik dasar

1. Pendahuluan

Di masa kini, diketahui bahwa masyarakat diupayakan harus membiasakan diri untuk hidup sehat dengan berolahraga untuk mendapatkan tubuh yang sehat jasmani serta rohani. Salah satu jenis olahraga yang memiliki tiga ruang lingkup diantaranya ialah olahraga pendidikan yang dilakukan di sekolah, olahraga prestasi yang dibina oleh klub-klub olahraga

melalui induk cabang olahraga, dan olahraga rekreasi yang dilakukan di waktu luang yakni Bolavoli.

Permainan bolavoli merupakan suatu permainan beregu yang dimainkan oleh dua tim masing-masing terdiri dari dua pemain. Permainan bolavoli sangat populer dan digemari oleh masyarakat mulai dari masyarakat pedesaan sampai perkotaan baik pria maupun wanita dan juga mulai dari anak-anak, remaja, dewasa, sampai lansia. Sehingga untuk menguasai teknik dasar meliputi *service*, *passing* bawah, *passing* atas, *smash*, *block*, tersebut diperlukan berbagai upaya atau latihan secara terus menerus.

Permasalahan yang melatari penelitian ini yakni, diketahui bahwa keterampilan melakukan teknik dasar *passing* bawah dengan baik merupakan modal utama dalam permainan bolavoli. Winarno (2015) menyebutkan bahwa *Passing* merupakan teknik dasar yang paling sering frekuensinya digunakan dalam permainan bolavoli (Winarno dkk, 2015), masalah ini menjadi penting karena pada dasarnya, teknik *passing* bawah ini benar-benar harus dikuasai oleh setiap tim. Dengan penguasaan teknik *passing* yang baik, suatu tim akan mudah mengarahkan bola untuk membangun serangan terhadap tim lawan. Tanpa adanya teknik *passing* yang baik, suatu tim tidak akan bermain bolavoli dengan sempurna dan penguasaan *passing* bawah yang baik juga diperlukan untuk suatu permainan dalam bolavoli. Sedangkan untuk melatih teknik dasar *passing* seseorang tidak bisa dilakukan dengan cara yang instan. Budiwanto (2012) mengemukakan bahwa latihan adalah proses melakukan kegiatan olahraga yang dilakukan berdasarkan program latihan yang disusun secara sistematis, bertujuan untuk meningkatkan kemampuan atlet dalam upaya mencapai prestasi yang semaksimal mungkin, terutama dilaksanakan untuk persiapan menghadapi suatu pertandingan (Budiwanto, 2012).

Pendekatan dari penelitian ini yaitu, metode latihan *drill* bervariasi sangat tepat dikarenakan metode yang digunakan pelatih di *club* tersebut monoton dan tidak bertujuan langsung melatih keterampilan *passing* bawah. Sedangkan penelitian terdahulu oleh Ahmad Romza Syafiuddin Zuhri (2016) menegaskan bahwa . metode latihan *drill* dapat berdampak pada peningkatan pada teknik *passing* bawah, dimana penelitian ini dilakukan 2 siklus dengan 15 kali pertemuan selama 5 minggu. Tingkat keberhasilan pada siklus 1 dengan rata-rata sebagai berikut : sikap badan 69,88%, posisi tangan 71,24%, perkenaan bola 62,63%, posisi kaki 69,3%, arah bola 63,46% , sikap akhir 62,91%. Pada siklus ke 2 tingkat keberhasilannya dengan rata-rata sebagai berikut : sikap badan 93,87%, posisi tangan 91,87%, perkenaan bola 88,74%, posisi kaki 95,20%, arah bola 89,16%, sikap akhir 95,83% (Ahmad, 2016). Perbedaan penelitian tersebut dengan penelitian ini yaitu, dalam penelitian terdahulu, hanya menggunakan metode *drill* akan tetapi penelitian yang saya lakukan tidak hanya menggunakan metode *drill* saja tetapi menggunakan metode *drill* bervariasi agar peserta *club* Bahana Muda tidak merasa bosan dalam melakukan latihan. Maka dari itu peneliti memberikan program latihan *drill* yang dilakukan secara berulang-ulang dan disusun secara bervariasi, kreatif, dan inovatif yang mana penelitian ini berbeda dengan penelitian sebelumnya.

Sedangkan tinjauan studi pendahuluan pada penelitian ini yaitu, menurut keterangan wawancara terhadap pelatih *club* bolavoli Bahana Muda di Kota Malang diketahui bahwa teknik dasar *passing* bawah oleh para pemain *club* bolavoli Bahana Muda masih memiliki kekurangan dan perlu ditingkatkan, dimana kekurangannya yakni para peserta *club* bolavoli dalam penguasaan teknik dasar *passing* bawah kerap meleset karena perkenaan bola dengan

tangan yang tidak tepat, sehingga bola tidak memantul dengan baik dan arah bola tidak terarah, di sisi lain, program latihan yang diberikan pelatih terlalu monoton atau kurang variatif. Sehingga, implikasi teoretis dan praktis dari penelitian ini yakni metode *drill* dapat dijadikan rujukan intervensi dalam penanganan permasalahan ini. Dengan demikian, hipotesis dari penelitian ini yaitu, metode *drill* bervariasi dapat meningkatkan hasil keterampilan teknik dasar *passing* bawah akan meningkat pada peserta putri di club Bahana Muda Kota Malang.

2. Metode

Metode dan desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan analisis kualitatif dan kuantitatif. Dimana metode tersebut difungsikan untuk mengetahui bagaimana peningkatan keterampilan teknik dasar *passing* bawah dan *passing* atas bolavoli dengan menggunakan metode *drill* pada peserta *club* bolavoli putri di Bahana Muda Kota Malang. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini yaitu tes dan non-tes, untuk tes berupa tes *passing* bawah bolavoli, sedangkan untuk non-tes menggunakan observasi, wawancara, dokumentasi, catatan lapangan, dan menyebar angket pada peserta club Bahana Muda Kota Malang.

Analisis data dalam penelitian ini menggunakan analisis kualitatif dan kuantitatif. Analisis data kualitatif digunakan untuk menentukan peningkatan proses latihan yang berupa catatan hasil wawancara pelatih serta refleksi pelatih. Untuk data kuantitatif menggunakan teknik analisis data uji statistik deskriptif kuantitatif yang merupakan jenis analisis statistik sifat-sifat sampel atau populasi dengan persentase.

$$P = \frac{f}{N} \times 100\% \quad (1)$$

Keterangan:

P = angka persentase

F = frekuensi atau jumlah nilai

N = jumlah frekuensi atau banyaknya individu

3. Hasil dan Pembahasan

3.1. Studi Pendahuluan

Intervensi dari pengumpulan data awal yakni melalui wawancara, pengamatan *game*, dan pengisian angket refleksi diri. Hasil dari wawancara kepada pelatih *club* bolavoli Bahana Muda di Kota Malang pada hari Jum'at tanggal 17 Januari 2020, dihasilkan sebagai berikut: (1) pelaksanaan latihan dilaksanakan 3 kali dalam satu minggu yaitu hari Senin, Selasa dan Jum'at, pukul 15.00-17.30 WIB, (2) teknik dasar yang diberikan pelatih yaitu *passing* bawah, *passing* atas, *service*, dan *smash*, (3) teknik dasar *passing* bawah dan perlu ditingkatkan, karena peserta *club* bolavoli dalam penguasaan teknik dasar *passing* bawah terjadi karena perkenaan bola dengan tangan yang tidak tepat, sehingga bola tidak memantul dengan baik dan arah bola tidak terarah, (4) program latihan yang diberikan pelatih terlalu monoton atau kurang variatif.

Sedangkan menurut hasil observasi pada hari Jum'at tanggal 21 Januari 2020 pukul 15.00-17.30 WIB di GOR Ken Arok Kota Malang, peneliti dibantu oleh 3 observer dengan jumlah pemain pada tim putri berjumlah 15 peserta dibagi menjadi 2 tim diperoleh hasil yang dapat dipaparkan pada tabel 1 sebagai berikut.

Tabel 1. Hasil Observasi Pertandingan Tim Putri di Club Bahana Muda Kota Malang

No	Teknik Dasar	Tingkat			
		Jumlah salah	Persentase	Jumlah Benar	Persentase
1	<i>Service</i>	3	20%	12	80%
2	<i>Passing Atas</i>	5	33,33%	10	66,66%
3	<i>Passing Bawah</i>	12	80%	3	20%
4	<i>Smash</i>	2	13,33%	13	86,66%
5	<i>Block</i>	4	26,66%	11	73,33%

Menurut tabel 1, diketahui bahwa hasil pengamatan yang dilakukan pada saat pertandingan selama dua set, dapat dinyatakan bahwa kegagalan teknik *passing* bawah merupakan persentase kegagalan tertinggi dengan jumlah salah sebanyak 12 peserta (80%) dan jumlah benar sebanyak 3 peserta (20%), diikuti teknik *block* dan *passing* atas dengan jumlah salah sebanyak 5 peserta (33,33%) dan jumlah benar sebanyak 10 peserta (66,66%), kemudian teknik *service* dengan jumlah salah sebanyak 3 peserta (20%) dan jumlah benar sebanyak 12 peserta (80%), dan teknik *smash* dengan jumlah salah sebanyak 2 peserta (13,33%) dan jumlah benar sebanyak 13 peserta (86,66%). Kesalahan yang sering dilakukan peserta *club* Bahana Muda pada saat melakukan *passing* bawah yaitu perkenaan bola yang tidak tepat serta posisi badan yang terlalu tegak pada saat pengambilan bola, sehingga arah bola yang dihasilkan tidak terarah dengan baik.

Tabel 2. Data Hasil Angket Refleksi Diri Tim Putri Pada Keterampilan Teknik Dasar Permainan Bolavoli

No	Teknik Dasar	Tingkat			
		Jumlah salah	Persentase	Jumlah Benar	Persentase
1	<i>Service</i>	2	13,33%	13	86,66%
2	<i>Passing Atas</i>	2	13,33%	13	86,66%
3	<i>Passing Bawah</i>	11	73,33%	4	26,66%
4	<i>Smash</i>	1	6,66%	14	93,33%
5	<i>Block</i>	3	20%	12	80%

Dari tabel 2, dapat dianalisa bahwa kesalahan teknik *passing* bawah merupakan persentase kesalahan tertinggi dengan jumlah salah sebanyak 11 peserta (73,33%) dan jumlah benar sebanyak 4 peserta (26,66%), diikuti teknik *block* dengan jumlah salah sebanyak 3 peserta (20%) dan jumlah benar sebanyak 12 peserta (80%), kemudian teknik *passing* atas dengan jumlah sebanyak 2 peserta (13,33%) dan jumlah benar sebanyak 13 peserta (86,66%), kemudian teknik *service* dengan jumlah salah sebanyak 2 peserta (13,33%) dan jumlah benar sebanyak 13 peserta (86,66%), dan teknik *smash* dengan jumlah salah sebanyak 1 peserta (6,66%) dan jumlah benar sebanyak 14 peserta (93,33%).

3.2. Statistik dan Analisis Data

Observasi awal yang dilakukan di lapangan bolavoli klub Bahana Muda Kota Malang pada hari Rabu tanggal 17 Januari 2020, dan Jumat tanggal 21 Januari 2020. Pada hari Rabu tanggal 17 Januari pukul 16.00-17.30 WIB peneliti melakukan wawancara kepada pelatih, selain itu peneliti juga mengamati dan mencatat tentang aktivitas latihan yang dilakukan para peserta klub bolavoli putri Bahana Muda Kota Malang.

Dari hasil observasi awal yang dilakukan pada hari Jum'at tanggal 21 Januari 2020 ditemukan titik terlemah dalam permainan peserta klub bolavoli putri Bahana Muda Kota Malang yaitu pada teknik *passing* bawah. Hal ini dapat dilihat dari tingkat keberhasilan dari 15 peserta melakukan kelima teknik dasar permainan bolavoli sebagai berikut: (1) 80% merupakan tingkat keberhasilan melakukan *service*, (2) 20% merupakan tingkat keberhasilan melakukan *passing* bawah, (3) 73,33% merupakan tingkat keberhasilan melakukan *passing* atas, (4) 73,33% merupakan tingkat keberhasilan melakukan *block*, (5) 86,66% tingkat keberhasilan melakukan *smash*. Dari hasil pengamatan tersebut, peneliti menyimpulkan bahwa sebagian besar peserta klub bolavoli putri Bahana Muda sudah cukup menguasai teknik-teknik dasar bolavoli dan juga teknik penyerangan, namun untuk teknik bertahan sebagian besar belum menguasai, terutama teknik *passing* bawah.

Dimana temuan pada penelitian ini yaitu, pada tahap observasi awal peneliti telah mengumpulkan data hasil tes melakukan keterampilan *passing* bawah sebelum diberikan tindakan oleh peneliti. Saat melakukan tes keterampilan *passing* bawah yang menjadi tolak ukur dalam penelitian yaitu peserta mampu melakukan *passing* bawah pada dinding selama satu menit dengan 2 kali pengulangan, dan memperoleh skor di atas rata-rata. Sedangkan standar ketuntasan melakukan *passing* bawah pada dinding selama satu menit adalah 20 kali.

3.2.1. Temuan Siklus 1

Peneliti melakukan observasi awal tentang teknik dasar permainan bolavoli yang dilakukan pada peserta klub bolavoli putri Bahana Muda Kota Malang dengan diperoleh data sebagai berikut:

Tabel 3. Data Hasil Ketuntasan Pada Keterampilan Passing Bawah Permainan Bolavoli Siklus 1 Minggu 2 (n=15)

Keterangan	Tuntas	Belum Tuntas
Jumlah peserta	4	11
Jumlah maksimal	15	15
Persentase	26,67%%	73,33%

Dari hasil pengamatan tabel 3, dapat disimpulkan bahwa peserta klub bolavoli Bhana Muda Kota Malang perlu adanya peningkatan pada keterampilan *passing* bawah permainan bolavoli. Sedangkan setelah mengetahui tingkat kesulitan peserta dari hasil observasi awal yang dilakukan pada tanggal 17 Januari 2020 dan 10 agustus 2020 peneliti berkoordinasi dengan pelatih klub Bolavoli putri Bahana Muda Kota Malang mempersiapkan program latihan, dan pada siklus 1 peneliti membuat perencanaan program latihan selama dua minggu. Peneliti dan pelatih membuat program latihan dengan menggunakan materi keterampilan *passing* bawah permainan bolavoli menggunakan metode *drill* bervariasi untuk meningkatkan keterampilan *passing* bawah permainan bolavoli bagi peserta klub Bolavoli putri Bahana Muda Kota Malang. Dari kolaborasi penyusunan program latihan keterampilan *passing* bawah permainan bolavoli, juga dibutuhkan lembar observasi untuk *observer* dalam melakukan pengamatan selama proses latihan berlangsung. Peneliti juga melakukan koordinasi untuk rancangan metode *drill* bervariasi *passing* bawah yang akan digunakan.

Tabel 4. Data Hasil Observasi Passing Bawah Permainan Bolavoli Pada Siklus 1 5 Gerakan Passing Bawah

	Gerakan Keterampilan <i>Passing</i> Bawah Bolavoli									
	Pukulan Ke-									
<i>Observer</i>	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Skor	77	87	88	84	89	89	84	84	85	87
Skor Max	135	135	135	135	135	135	135	135	135	135
Hasil (%)	57%	64%	65%	62%	66%	66%	62%	62%	63%	64%
Persentase Ketuntasan Keseluruhan (%)										42,30%

Dari hasil pengamatan tabel 4 data hasil observasi *passing* bawah permainan bolavoli pada siklus 1 yang dilakukan oleh 2 *observer* pada saat tes keterampilan, dapat dinyatakan bahwa kesalahan gerakan *passing* Pada percobaan pukulan pertama didapatkan skor sebesar 77, dengan persentase benar sebesar 57%. Pada percobaan kedua didapatkan skor sebesar 87, dengan persentase benar sebesar 64%. Pada percobaan ketiga didapatkan skor sebesar 88, dengan persentase benar sebesar 65%. Pada percobaan keempat didapatkan skor sebesar 84, dengan persentase benar sebesar 62%. Pada percobaan kelima didapatkan skor sebesar 89, dengan persentase benar sebesar 66%. Pada percobaan keenam didapatkan skor sebesar 89, dengan persentase benar sebesar 66%. Pada percobaan ketujuh didapatkan skor sebesar 84, dengan persentase benar sebesar 62%. Pada percobaan kedelapan didapatkan skor sebesar 84, dengan persentase benar sebesar 62%. Pada percobaan kesembilan didapatkan skor sebesar 85, dengan persentase benar sebesar 63%. Dan pada percobaan kesepuluh didapatkan skor sebesar 87, dengan persentase benar sebesar 64%.

3.2.2. Temuan Siklus 2

Tabel 5. Data Hasil Penilaian Keterampilan *Passing* Bawah Permainan Bolavoli Pada Pertemuan Ke-10 siklus 2 (n=15)

Keterangan	Tes Keterampilan <i>Passing</i> Bawah Pada Dinding Selama 1 Menit	
	Tuntas	Belum Tuntas
Jumlah peserta	15	0
Jumlah maksimal	15	15
Persentase	100%	0%

Dari hasil pengamatan tabel 5 data diketahui bahwa hasil penilaian keterampilan *passing* bawah bolavoli yang dilakukan oleh 15 pemain melakukan tes *passing* bawah pada dinding dengan 10 kali pukulan, diperoleh data bahwa peserta klub bolavoli putri Bahana Muda Kota Malang, peserta yang tuntas berjumlah 15 peserta dengan persentase 100%, sedangkan peserta yang belum tuntas yaitu sebanyak 1 peserta dengan persentase 0%.

Tabel 6. Data Skor Hasil Tes Keterampilan *Passing* Bawah Permainan Bolavoli Siklus 2 Minggu 4 (n=15)

	Gerakan Keterampilan <i>Passing</i> Bawah Bolavoli									
	Pukulan Ke-									
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Observer										
Skor	107	106	110	112	111	113	105	108	105	115
Skor Max	135	135	135	135	135	135	135	135	135	135
Hasil (%)	79%	79%	81%	83%	82%	84%	78%	80%	78%	85%
Persentase Ketuntasan Keseluruhan (%)										80,9%

Dari hasil pengamatan tabel 6 data hasil observasi *passing* bawah permainan bolavoli pada siklus 2 yang dilakukan oleh 2 *observer* pada saat tes keterampilan diperoleh hasil pada percobaan pukulan pertama didapatkan skor sebesar 107, dengan persentase benar sebesar 79%. Pada percobaan kedua didapatkan skor sebesar 106, dengan persentase benar sebesar 79%. Pada percobaan ketiga didapatkan skor sebesar 110, dengan persentase benar sebesar 81%. Pada percobaan keempat didapatkan skor sebesar 112, dengan persentase benar sebesar 83%. Pada percobaan kelima didapatkan skor sebesar 111, dengan persentase benar sebesar 66%. Pada percobaan keenam didapatkan skor sebesar 113, dengan persentase benar sebesar 84%. Pada percobaan ketujuh didapatkan skor sebesar 105, dengan persentase benar sebesar 78%. Pada percobaan kedelapan didapatkan skor sebesar 108, dengan persentase benar sebesar 80%. Pada percobaan kesembilan didapatkan skor sebesar 105, dengan persentase benar sebesar 78%. Dan pada percobaan kesepuluh didapatkan skor sebesar 115, dengan persentase benar sebesar 85%.

Tabel 7. Hasil Ketuntasan Keterampilan *Passing* Bawah Permainan Bolavoli Minggu 2 pertemuan ke 5 siklus 1 dan minggu 4 Siklus 2 pertemuan 10

Keterangan	Tes Keterampilan <i>Passing</i> Bawah			
	Tuntas		Belum Tuntas	
	Jumlah Peserta	Persentase	Jumlah Peserta	Persentase
Pertemuan 5	4	26,67%	11	73,33%%
Pertemuan 10	15	100%	0	0%

Dimana hasil akhir pada temuan siklus II yakni, diketahui bahwa tingkat keberhasilan pemain dalam melakukan variasi latihan keterampilan *passing* bawah permainan bolavoli di klub Bahana Muda Kota Malang telah diperoleh dari tindakan siklus 2 selama dua minggu dan lima pertemuan, maka dapat peneliti simpulkan tujuan dari penelitian ini telah tercapai dan tidak perlu diadakan tindak lanjut pada siklus berikutnya.

3.3. Aliran Peserta

3.3.1. Temuan Siklus 1

Pada temuan siklus I yang memuat 5 kali pertemuan, yang dilaksanakan pada hari Rabu tanggal 12- Sabtu tanggal 22 Agustus 2020 pukul 15.30-17.30 WIB, pelatih memberikan beberapa materi variasi latihan, dapat ditelaah bahwa peserta aktif hadir meskipun ada 3 dari mereka yang terlambat berangkat latihan, selain itu, para peserta juga turut mendengarkan

instruksi serta disiplin melakukan pemanasan dan pendinginan serta tanggung jawab atas instruksi pelatihan dan pengendalian bola yang dipergunakan. Sedangkan pada pertemuan ke-5, peserta sangat aktif mengikuti latihan *passing* di dinding.

3.3.2. Temuan Siklus 2

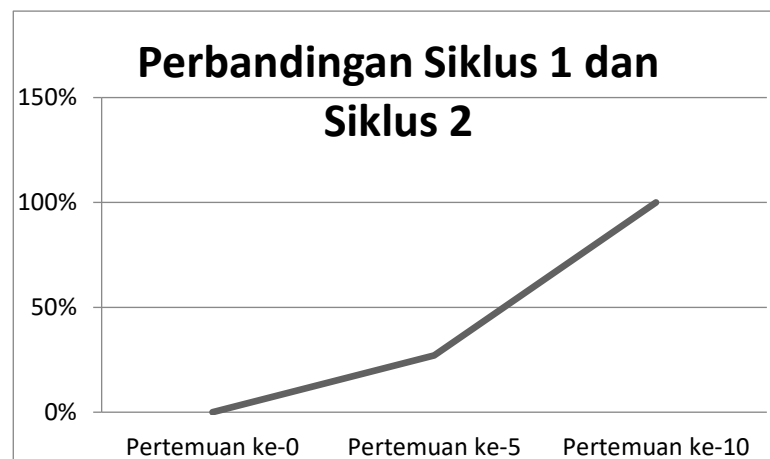
Pada pelaksanaan temuan siklus II yang terdiri dari pertemuan ke-1 hingga pertemuan ke 5 yang dilaksanakan pada hari Senin tanggal 24 Agustus–Rabu tanggal 2 September 2020, setiap pukul 15.30-17.30 WIB, diketahui bahwa peserta mayoritas aktif secara absensi, meskipun ada dari mereka yang bergurui di saat latihan, terlambat datang, dan pada pertemuan ke-3 terdapat 1 siswa yang tidak hadir dengan izin sakit sedangkan pada pertemuan 4 ada 1 siswa absen. Ringkasan hasil data tes *passing* bawah pada dinding selama satu menit dari pertemuan minggu ke-1 sampai pertemuan minggu ke-5 pada siklus 1 dan siklus 2. Dapat dilihat pada tabel 8 dan tabel 9 di bawah ini.

Tabel 8. Ringkasan Hasil Pertemuan Pada Siklus 1

Pertemuan	Data Ketuntasan Pemain Siklus 1	
	Tuntas	Belum Tuntas
Pertemuan 0	0%	100%
Pertemuan 5	26,67%	73,77%

Tabel 9. Ringkasan Hasil Pertemuan Pada Siklus 2

Pertemuan	Data Ketuntasan Pemain Siklus 1	
	Tuntas	Belum Tuntas
Pertemuan 5	26,67%	73,77%
Pertemuan 10	100%	0%



Gambar 1. Perbandingan Hasil Tes Passing Bawah

3.4. Pembahasan

Keterampilan peserta pada saat melakukan tes keterampilan *passing* bawah permainan bolavoli ini sudah ada peningkatan yaitu terbukti sebelum adanya atau diterapkannya variasi latihan menggunakan metode *drill*, data hasil observasi awal keterampilan *passing* bawah permainan bolavoli yang dilakukan oleh 15 peserta melakukan tes *passing* bawah pada dinding dengan 10 kali pukulan, diperoleh data bahwa peserta klub bolavoli putri Bahana Muda Kota Malang yaitu pada observasi awal mendapatkan data tingkat ketuntasan dengan jumlah 6 pemain (40%), data tersebut menunjukkan bahwa perlu adanya peningkatan keterampilan *passing* bawah permainan bolavoli. Setelah melihat data observasi awal maka peneliti memberikan tindakan yaitu dengan cara memberikan variasi latihan *passing* bawah permainan bolavoli pada peserta klub bolavoli putri Bahana Muda Kota Malang. Setelah adanya tindakan pemain mengalami peningkatan keterampilan *passing* bawah yang ditunjukkan pada data di atas yaitu pada siklus pertama meningkat menjadi 9 pemain (60%). Melihat data tersebut pada siklus 1 sudah ada peningkatan namun peneliti perlu meningkatkan lagi atau melanjutkan pada siklus 2, setelah siklus 2 dilakukan menunjukkan bahwa pemain sudah mengalami peningkatan yang ditunjukkan pada data di atas yaitu pada siklus ke 2 meningkat menjadi 14 pemain (93,30%). Sedangkan merujuk pada hasil tindakan PTO oleh catatan lapangan pada siklus 1 ditemukan beberapa kesimpulan yaitu secara umum peserta antusias mengikuti kegiatan latihan, memperhatikan peneliti dan pelatih ketika menyampaikan program latihan yang akan diberikan, dan berusaha melakukan variasi latihan yang diberikan dengan baik. Selain itu, ditemukan pula hal-hal negatif yang menghambat kegiatan latihan diantaranya adalah ada beberapa pemain yang sering datang terlambat saat latihan dari waktu yang ditentukan, pemanfaatan waktu latihan kurang efektif dikarenakan keterlambatan peserta terkadang pelatih kurang tegas dalam menjelaskan materi sehingga banyak pemain yang kurang menghargai pelatih. Berdasarkan refleksi siklus 1, maka akan diadakan perbaikan pada siklus 2 untuk memperoleh hasil yang diharapkan. Dimana hasil ini sesuai dengan konsep teoritis oleh penelitian Utama (2015) yang menegaskan bahwa peningkatan keterampilan *passing* bawah dapat diperoleh dengan model kecepatan reaksi (Utama, 2015), dimana pengaruh metode *drill* pada *passing* bawah yakni berdampak khususnya pada aspek ketepatan, sehingga metode yang digunakan yaitu menggunakan metode *drill* bervariasi. Dengan menggunakan metode *drill* bervariasi, dapat melatih pemain untuk mengembangkan kemahiran dan keterampilan serta dapat mengembangkan sikap dan kebiasaan, karena metode *drill* merupakan suatu pengajaran yang dilakukan secara terus-menerus, berulang-ulang dengan beban setiap hari yang semakin bertambah, yang bertujuan untuk meningkatkan kapasitas fungsional fisik maupun motorik sehingga keterampilan olahraga dapat meningkat.

Sebelum menerapkan latihan peningkatan keterampilan *passing* bawah menggunakan metode *drill* bervariasi ini, peneliti mencoba mengetahui prestasi latihan awal pemain melalui tes keterampilan *passing* bawah pada dinding selama satu menit dengan 2 kali pengulangan. Dalam tes ini peneliti ingin mengetahui tingkat penguasaan keterampilan *passing* bawah peserta klub bolavoli putri Bahana Muda Kota Malang. Dari hasil observasi tes keterampilan awal diperoleh kesimpulan bahwa tingkat ketuntasan pemain dalam melakukan *passing* bawah lebih sedikit dibanding pemain yang dinyatakan belum tuntas yaitu sebanyak 9 pemain (60%). Untuk itu peneliti melakukan tindakan pemecahan masalah dengan meningkatkan keterampilan *passing* bawah menggunakan metode *drill* bervariasi. Dimana setelah tindakan PTO, diketahui terjadi peningkatan keterampilan *passing* bawah menggunakan metode *drill* bervariasi ini sudah bisa meningkatkan kemampuan dan keterampilan para pemain dalam

usaha lebih memperbaiki tingkat penguasaan komponen sikap awal, berkenaan, dan sikap akhir. Pemain sudah cukup mengerti bagaimana melakukan variasi latihan, pemain juga mengerti bahwa variasi yang diberikan akan meningkatkan kemampuan *passing* bawah. Namun terkadang pada saat permainan, pemain melakukan gerakan *passing* bawah masih belum begitu sempurna saat melakukannya meskipun dapat disimpulkan bahwa para peserta telah melakukan latihan peningkatan keterampilan *passing* bawah dengan maksimal. Menurut Winarno (2006) standar ketuntasan pada usia remaja (15-18 tahun) tes *passing* pada tembok selama satu menit yaitu 20 kali (Winarno, 2006). Sedangkan dari data kemampuan awal yang diperoleh masih banyak peserta yang belum sempurna dalam melakukan keterampilan *passing* bawah ditinjau dari 3 aspek yang digunakan sebagai indikator penilaian. Pada akhir minggu kedua kembali dilakukan tes keterampilan *passing* bawah sebagai lanjutan proses pengamatan, di lain sisi, kemampuan peserta sudah meningkat tetapi masih banyak peserta yang belum sempurna dalam melakukan keterampilan *passing* bawah ditinjau dari 3 aspek yang digunakan sebagai indikator penilaian terutama masih terdapat beberapa peserta yang masih memperoleh nilai dibawah standar ketuntasan. Pelaksanaan latihan pada siklus 2 dilakukan selama 2 minggu atau 5 pertemuan. Setelah pelaksanaan latihan pada pertemuan kelima pada siklus 2 dilakukan tes keterampilan *passing* bawah akhir yang digunakan sebagai hasil akhir dari keberhasilan tindakan yang dilakukan. Pada hasil tes keterampilan tersebut menunjukkan adanya peningkatan terhadap pencapaian nilai yang dibuktikan dengan dari 15 peserta yaitu pada tes keterampilan *passing* bawah awal 6 pemain yang tuntas, dan pada pertemuan akhir di siklus 2 meningkat menjadi 14 pemain dikatakan tuntas. Peningkatan keterampilan *passing* bawah dengan menggunakan metode *drill* bervariasi ini sudah sesuai untuk diterapkan karena berdasarkan data yang diambil di lapangan telah menunjukkan perubahan serta peningkatan dari masalah yang ditemukan pada keterampilan teknik dasar *passing* bawah. Dengan demikian, apabila dilihat dari aspek keberhasilan tindakan, peningkatan keterampilan *passing* bawah dengan menggunakan metode *drill* bervariasi ini dapat dikategorikan tuntas dan berhasil dalam memecahkan masalah yang diangkat dalam penelitian ini.

4. Simpulan

Kesimpulan pada penelitian ini yaitu, berdasarkan hasil penelitian pada tindakan siklus 1 dan siklus 2 penggunaan metode *drill* bervariasi, diketahui metode tersebut dapat meningkatkan keterampilan *passing* bawah pada peserta klub bolavoli putri Bahana Muda Kota Malang. Metode *drill* bervariasi yang digunakan yaitu: (1) *passing* bawah *switching*, (2) *passing* bawah kombinasi *quick ball*, (3) *passing* bawah berkelompok, (4) *passing* bawah *shift left & right*, (5) *passing* kombinasi maju mundur. Di sisi lain, turut dapat disimpulkan bahwa dari semua variasi latihan *passing* bawah yang diberikan sudah mengalami peningkatan yang mencapai kategori baik sekali dengan rentan persentase keberhasilan 81-100%. Dengan demikian penggunaan metode *drill* bervariasi dapat meningkatkan keterampilan *passing* bawah bolavoli pada peserta klub bolavoli Putri Bahana Muda Kota Malang. Sedangkan rekomendasi atau saran pada penelitian ini yaitu, untuk meningkatkan keterampilan *passing* bawah permainan bolavoli bagi peserta klub bolavoli putri Bahana Muda Kota Malang, maka peserta harus lebih semangat berlatih dengan sungguh-sungguh agar mencapai prestasi yang maksimal. Di sisi lain, untuk penelitian selanjutnya, penelitian tindakan olahraga ini dapat dijadikan referensi bagi peneliti lain yang bertujuan untuk meningkatkan keterampilan *passing* bawah permainan bolavoli menggunakan metode *drill* bervariasi lain yang lebih

bervariasi agar pelatih dan peserta dapat berkolaborasi dengan baik untuk mencapai prestasi yang diharapkan.

Daftar Rujukan

- Zuhri, A. R. S. (2016). Upaya meningkatkan keterampilan passing bawah permainan bola voli dengan metode drill pada ekstrakurikuler permainan bola voli SMA Negeri 7 kota Malang. *Digital Library Universitas Negeri Malang*.
- Ahmadi, N. (2007). *Panduan Olahraga bola voli*. Surakarta: Era Pustaka Utama.
- Anung, P & Pamuji, S. (2013). *Pengaruh Metode Latihan Dan Koordinasi Terhadap Power Tungkai Atlet Bolavoli Junior Putri*. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta
- Arikunto, S. (2010). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Budiwanto, S. (2012). *Metodologi Latihan Olahraga*. Malang: Universitas Negeri Malang
- Majid, A. (2015). *Strategi Pembelajaran*. Bandung: PT RemajaRosdakarya
- PBVS. (2015). *Peraturan Resmi bola voli Tahun 2015-2016*. PBVS Pusat Salim, P., Salim, Y. S. 2002. *Kamus Bahasa Indonesia Kontemporer*. Jakarta: Modern English Press.
- Pardiono. Dkk. (2015). *Buku Ajar Bolavoli*. Surabaya: Unesa University Press
- Roestiyah. (2008). *Strategi Belajar Mengajar*. Jakarta: Rineka Cipta
- Tampubolon, S. (2014). *Penelitian Tindakan Kelas Sebagai Pengembangan Profesi Pendidik Dan Keilmuan*. Bandung: Erlangga
- Winarno, M. E. (2007). *Metodologi Penelitian Dalam Pendidikan Jasmani*. Malang: Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Malang.
- Winarno. (2013). *Metodologi Penelitian dalam Pendidikan Jasmani*. Malang: Universitas Negeri Malang.
- Winarno, M.E. Dkk. (2015). *Teknik dan Taktik Bermain Bolavoli*. Malang: Universitas Negeri Malang.
- Whinata, D.K. & Sunardi. (2020). *Kepelatihan Bolavoli*. Zifatama Jawa