

Pengaruh Latihan *Shuffle Drill* Terhadap Kemampuan Passing Bawah Atlet Bola Voli

M. Ikhsan Wibowo^{1*}, Martin Sudarmono²

¹Universitas Negeri Semarang : ikhsanwibowo@students.unnes.ac.id

²Universitas Negeri Semarang : martinsudarmono@mail.unnes.ac.id

Article Info	ABSTRAK
<p>Kata Kunci: <i>Shuffle Drill, Kemampuan Passing, Passing Bawah</i></p>	<p>Penelitian ini bertujuan untuk menguji dan menganalisis apakah pemberian latihan shuffle drill memiliki pengaruh untuk meningkatkan kemampuan passing bawah. Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuantitatif dengan desain penelitian studi pengujian hipotesis. Populasi dalam penelitian ini adalah sebanyak 100 orang atlet dari klub Bola voli BRAVO. Teknik pengambilan sampel yang digunakan yaitu adalah non probability sampling dengan teknik sensus atau sampel jenuh. Teknik analisis data terdiri dari analisis statistik deskriptif dan analisis menggunakan aplikasi IBM SPSS 23. Berdasarkan analisis statistik menunjukkan bahwa dari jumlah 15 orang yang telah melakukan pretest dan posttest, menunjukkan hasil peningkatan passing bawah yang semakin meningkat. Dalam pengujian pretest dan posttest percobaan kedua didapatkan hasil sebesar 0,335 pada nilai correlation dan dalam nilai signifikansinya mendapatkan nilai sebesar 0,075. Dalam percobaan pretest dan posttest pengujian kedua dalam penelitian ini dapat ditarik kesimpulan bahwa tidak ada hubungan antara variable pretest dan variabel posttest. Berdasarkan penelitian dan pembahasan, maka kesimpulan dari penelitian ini adalah sebagai berikut : 1) Terdapat pengaruh positif dan signifikan antara pemberian latihan Shuffle Drill terhadap kemampuan passing bawah atlet bola voli. Latihan Shuffle Drill dapat menjadi opsi latihan tambahan untuk peningkatan kemampuan passing bawah pada atlet bola voli. Hal tersebut dikarenakan adanya stimulus atau pemberian energi fisik dan psikologis seorang pelatih kepada atlet bola voli dalam tujuan untuk memberikan ilmu dan pengalaman agar permainan serta keterampilan atlet dapat meningkat.</p>
<p>Keywords : <i>Shuffle Drill, Passing Skills, Underhand Passing</i></p>	<p>ABSTRACT</p> <p>This research aims to test and analyze whether giving shuffle drill training has an effect on improving bottom passing ability. The type of research used in this research is quantitative with a hypothesis testing study research design. The population in this research is 100 athletes from the BRAVO volleyball club . The sampling technique used is non-probability sampling with census techniques or saturated samples. The data analysis technique consists of descriptive statistical analysis and analysis using the IBM SPSS 23 application. Based on statistical analysis, it shows that out of the 15 people who carried out the pretest and posttest, the results showed an increase in lower passing. In the pretest and posttest testing of the second experiment, the correlation value was 0.335 and the significance value was 0.075. In the second pretest and posttest experiment in this research, it can be concluded that there is no relationship between the pretest variables and the posttest variables. Based on the research and discussion, the conclusions of this research are as follows: 1) There is a positive and significant influence between giving Shuffle Drill training on the lower passing ability of volleyball athletes. Shuffle Drill training can be an additional training option to improve lower passing abilities in volleyball athletes. This is due to the stimulus or provision of physical and psychological energy by a coach to volleyball athletes with the aim of providing knowledge and experience so that the athlete's game and skills can improve.</p>
	<p style="text-align: right;"><i>This is an open access article under the CC BY-SA license.</i></p> <div style="text-align: right;"></div>

Penulis Korespondensi:

M. Ikhsan Wibowo
Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi
Universitas Negeri Semarang
Email: ikhsanwibowo@students.unnes.ac.id

PENDAHULUAN

Bola voli merupakan sebuah permainan bola yang populer di Indonesia. Bola voli sendiri dimainkan oleh dua grup berlawanan. Masing - masing grup memiliki 6 orang pemain. Terdapat pula variasi permainan. Morgan juga menjelaskan bahwa permainan tersebut adalah permainan yang dapat dimainkan di dalam maupun di luar ruangan dengan sangat leluasa. Sedangkan sasaran dari permainan ini adalah mempertahankan bola agar tetap bergerak melewati net yang tinggi, dari satu wilayah ke wilayah lain (wilayah lawan). Permainan yang dominan menggunakan tangan ini dilakukan hampir semua kalangan, dari masyarakat pedesaan maupun masyarakat perkotaan, karena permainan bola voli dapat dilakukan dari anak-anak hingga orang dewasa, baik perempuan maupun laki-laki dan tentunya cabang olahraga ini dapat dimainkan di lapangan terbuka maupun di lapangan tertutup.

Teknik - teknik dasar bola voli diperlukan latihan teknik dasar secara terus menerus dan dilakukan pengulangan dari tingkat anakanak sampai orang dewasa. Teknik dasar yang harus dikembangkan sejak anak-anak mencakup semua kemampuan yang ada dalam permainan bola voli. Salah satu dari Teknik dasar bermain bola voli adalah passing. Menurut Supriyoko, (2013) passing adalah suatu teknik memainkan bola dengan tujuan untuk mengarahkan bola ke suatu tempat agar bola tersebut dapat dimainkan atau diumpangkan oleh pemain lainnya kepada smashter. Supriyoko, (2013) membagi teknik passing menjadi dua yaitu passing atas dan passing bawah.

Rahmani, (2014) mengemukakan bahwa teknik passing bawah merupakan sebuah gerakan yang yang terdiri dari beberapa gerakan tahapan yang dilakukan seperti posisi badan sedikit jongkok dengan lutut agak ditekuk, persiapan jari – jari tangan terbuka dan membentuk seperti sebuah mangkok besar serta ibu jari telunjuk berdekatan, sehingga membentuk sebuah segitiga tenaga, yaitu pada saat tangan diluruskan kearah atas dengan dibantu tolakan kaki sebagai tenaga tambahan. Pembinaan dan pelatihan dalam teknik dasar bermain voli seperti passing bawah dapat dilakukan dari umur 11-12 tahun dan tahap spesialisasi pada anak yang berusia 14-15 tahun dan dapat dilakukannya pembinaan prestasi puncak pada 20-25 tahun (Supriyoko, 2013).

Pembinaan prestasi khususnya pada cabang olahraga bola voli di Indonesia dilaksanakan dengan melakukan pembibitan atlet mulai dari tingkat pemula, remaja, junior sampai tingkatan senior. Pembinaan prestasi pada cabang olahraga dilakukan oleh induk-induk organisasi baik daerah maupun pusat, seperti pembinaan prestasi yang dilakukan klub-klub bola voli di Indonesia dan klub bola voli di Banjarnegara khususnya. Salah satu klub bola voli yang masih aktif yaitu BRAVO. BRAVO (Banjarnegara Volleyball) merupakan klub bola voli yang didirikan di Banjarnegara pada tanggal 28 Oktober 2008 dan masih aktif hingga saat ini.

Tujuan utama dibentuknya klub bola voli adalah untuk meningkatkan prestasi serta hasil yang maksimal. Usaha maksimal dan rutin berlatih merupakan hal penting bagi seorang atlet K. Azmi & NW Kusnanik, (2018). Seperti latihan yang dilakukan di klub olahraga bola voli Banjarnegara, mulai dari tahap multilateral sampai pada tahap spesialisasi untuk menumbuh kembangkan serta menghasilkan atlet-atlet bola voli yang unggul dan berprestasi.

Pembinaan Klub Bravo Banjarnegara ini terdiri dari beberapa tingkatan atlet mulai dari tingkat pelatihan, tingkat remaja, tingkat Junior, sampai pada tingkatan senior. Pembinaan atlet dilakukan dengan menyesuaikan segi kondisi fisik, kemampuan, teknik, taktik, dan metode latihan berdasarkan kriteria tingkatan atlet yang nantinya harus diimplementasikan. Tentunya latihan yang intensif serta persiapan yang matang bagi atlet tidaklah mudah, banyak sekali tantangan dan masalah yang perlu diperbaiki ketika seorang atlet bola voli bermain di lapangan,

baik dalam situasi pertandingan maupun pada saat latihan. Dari banyak temuan masalah yang ada itu menjadi bahan evaluasi untuk progress atlet yang lebih baik.

Dalam proses pengamatan, temuan fakta di lapangan dan wawancara dengan beberapa pelatih bola voli klub BRAVO dalam beberapa bulan terakhir, penulis menemukan beberapa data terkait dengan tingkat efektivitas setiap metode latihan yang diterapkan terhadap atlet, khususnya pada metode latihan shuffle drill. Shuffle drill adalah salah satu teknik latihan yang digunakan untuk melatih kecepatan reaksi dan keterampilan ketangkasan dengan menggunakan suatu stimulus tentang indra respon melihat Jay Dawes, (2012). Teknik latihan ini dapat menjadi solusi bagi permasalahan yang sering dihadapi para atlet dalam bidang build up strategi dan peningkatan kemampuan serta keterampilan teknik dasar bermain bola voli, khususnya adalah Teknik passing bawah. Banyak atlet hanya fokus pada penerimaan bola dari lawan tanpa dapat memberikannya kepada rekan satu tim agar dapat di-smash ke arah lawan. Selain itu teknik passing bawah yang baik akan memudahkan rekan satu tim untuk membuat pilihan atau strategi dalam memudahkan penyerangan. Beberapa kesalahan yang sering ditemui ialah teknik passing bawah yang diberikan terlalu sulit untuk direspon oleh rekan satu tim, padahal ketika teknik passing bawah yang diberikan mudah dijangkau maka akan semakin mudah pula rekan satu timnya membuat atau mengakumulasi menjadi peluang. Hal demikian sering ditemukan saat latihan maupun pertandingan berlangsung.

Subagio et al., (2022) mengemukakan bahwa salah satu solusi untuk meningkatkan hasil akurasi dan teknik dasar adalah melalui latihan shuffle drill. Menurut Baihaki, (2020) Metode shuffle drill adalah metode latihan atau metode training yang merupakan suatu cara mengajar yang baik untuk menanamkan kebiasaan-kebiasaan tertentu secara acak. Menurut Tomi et al., (2020) Bentuk latihan shuffle drill yang bersifat acak dengan pengulangan-pengulangan gerak yang terus menerus, dimana intensitas atlet dalam bergerak menjadi semakin meningkat, diharapkan akan mampu mengarahkan dan membentuk kemampuan sikap-sikap dasar atlet dalam bergerak. Bentuk latihan yang diasumsikan baik untuk meningkatkan kemampuan teknik dasar siswa dalam bermain bola voli, terutama dalam usia muda dengan latihan drill. Selain itu juga dapat mendisiplinkan dan mengotomatisasikan gerak atlet, dan secara menyeluruh dapat meningkatkan prestasi bola voli di usia muda. Dalam penelitian ini, peneliti akan meneliti tingkat keberhasilan dan pengaruh dari penggunaan metode latihan menggunakan shuffle drill terhadap kemampuan passing bawah atlet junior di club voli Bravo Banjarnegara. Peneliti menggunakan latihan shuffle drill dianggap menjadi salah satu latihan yang cocok guna meningkatkan kemampuan passing bawah bola voli. Hal ini karena metode latihan shuffle drill merupakan suatu kegiatan untuk melakukan hal yang sama secara berulang-ulang dan sungguh-sungguh yang bertujuan untuk memperkuat dan menyempurnakan suatu keterampilan supaya menjadi permanen (Salma & Fatmawati, 2019). Hal ini sejalan dengan pendapat dari Astuti, (2017) yang menyatakan metode shuffle drill dalam teknik bola voli seperti servis, passing bawah, passing atas yang dilakukan secara berulang-ulang membuat siswa menjadi terampil melakukannya dan dapat dikatakan mereka memiliki keterampilan bermain bola voli tersebut.

METODE PENELITIAN

Desain penelitian yang digunakan adalah desain pretest-posttest control group design. Perbedaan antara pretest dan posttest ini diasumsikan merupakan efek dari treatment. Sehingga hasil dari treatment diharapkan dapat diketahui lebih akurat, karena terdapat perbandingan antara keadaan sebelum dan sesudah diberi treatment.

Treatment yang diberikan dalam penelitian ini adalah dengan bentuk metode latihan drill terhadap peningkatan kemampuan passing bawah atlet BRAVO Banjarnegara.

Lokasi penelitian ini berada di GOR Pemuda Banjarnegara yang beralamat di Jl. Letjend Suprpto No,88, Kutabanjarnegara, Kec. Banjarnegara, Kab. Banjarnegara, Jawa Tengah 53418. Populasi adalah wilayah generasi yan terdiri: subjek atau objek dengan kualitas dan karakter tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulan. Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah seluruh atlet senior yang ada BRAVO Banjarnegara. , dari jumlah populasi tersebut peneliti dapat menggunakan sampel. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah sebanyak 20 orang atlet junior dari club BRAVO Banjarnegara. Teknik sampling yang digunakan oleh penulis adalah nonprobability sampling.

Penentuan ukuran sampel menggunakan rumus Slovin. Tujuan daripada penggunaan rumus Slovin ialah untuk dapat menentukan ukuran sampel dengan terlebih dahulu memutuskan populasi penelitian (N) dan rentan toleransi kekeliruan yang dapat diterima (e). Rentan toleransi kekeliruan sebesar 5%, hal ini menunjukkan tingkat keakuratan penelitian sebesar 95%. Berdasarkan ukuran sampel yang telah ditentukan tersebut, maka peneliti mengambil sebanyak 29 sampel atlet yang dibulatkan dari jumlah 28,57 yang nantinya akan digunakan untuk sampel penelitian. Adapun pengambilan datanya akan menggunakan hasil dari pengukuran pretest dan posttest. Dalam penelitian ini, penulis menggunakan teknik pengumpulan data sebagai berikut : a. Studi Lapangan (filed research), yaitu pengumpulan datadengan cara terjun langsung ke lapangan melaksanakan eksperimen pelaksanaan latihan passing bawah. b. Tenik Tes. Teknik ini digunakan untuk memperoleh data mengenai keterampilan passing bawah sebelum dan setelah mengikuti latihan. Tes yang digunakan untuk mengukur keterampilan passing bawah adalah tes shuffle drill dalam pola latihan pada permanan bola voli dengan menggunakan metode pre test dan post test.

HASIL PENELITIAN

1. Uji Normalitas

Uji Normalitas bertujuan untuk menguji apakah dalam model regresi, variabel pengganggu atau residual memiliki distribusi nomal atau tidak (Ghozali, 2016). Metode pengujian ini menurut (Sugiyono, 2019) disarankan untuk menggunakan uji Shapiro-Wilk untuk sampel data kurang dari 50 sampel (N 0.05). Berikut hasil dari output uji Normalitas dari Pre test 1.

Tabel 1 Uji Normalitas Pretest dan Posttest 1

	Tests of Normality					
	Kolmogorov-Smirnova			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Pretest 1	0,245	29	0,000	0,837	29	0,421
Posttest 1	0,205	29	0,003	0,940	29	0,101
a. Lilliefors Significance Correction						

Pada gambar 1 telah dijabarkan hasil hitung dari uji normalitas pada pengujian pretest dan posttest 1. Adapun hasil yang didapatkan pada nilai signifikansi (p) pada uji Shapiro-Wilk di penelitian ini adalah sebesar 0.076 pada pre test percobaan 1 dan didapatkan hasil sebesar 0.281 pada posttest percobaan 1. Dari hasil data tersebut maka dapat ditarik kesimpulan bahwa data penelitian pre test 1 dan Post test 1 sudah berdistribusi normal, dikarenakan masing masing dari tiap percobaan memiliki nilai lebih dari taraf signifikansi ($p > 0.05$). kemudian dalam pengujian hasil uji normalitas pada pengambilan pretest dan posttest 2 telah dirangkum dalam Tabel 4.2. Berikut hasil dari output uji Normalitas dari Pre test 2 dan Post test 2 :

Tabel 2 Uji Normalitas Pretest dan Posttest 2

	Tests of Normality					
	Kolmogorov-Smirnova			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Pretest 2	0,256	29	3,8E-05	0,880	29	0,339
Posttest 2	0,218	29	1,1E-03	0,841	29	0,054

a. Lilliefors Significance Correction

Hasil pada gambar 2 menunjukkan nilai signifikansi 0.347 pada pre test 2 dan didapatkan nilai signifikansi sebesar 0.058 pada post test 2. Pada pengujian normalitas post test, terdapat nilai signifikansi pada pengujian pre test 2 (dua) dan post test 2 (dua) terdapat nilai yang memenuhi kriteria dari pengujian normalitas menurut uji Shapiro-Wilk ($p > 0.05$). Dalam hal ini menandakan bahwa pengujian pada post test memiliki data yang berdistribusi normal. Berdasarkan hasil output di atas maka dapat diketahui bahwa nilai signifikansi Shapiro – wilk untuk variabel PRETEST dan POSTTEST lebih besar dari 0.05, sehingga dapat disimpulkan bahwasannya variabel dalam penelitian ini telah berdistribusi secara normal secara keseluruhan.

2. Uji Hipotesis

Fungsi atau kegunaan dari uji T adalah sebuah analisis untuk menguji satu populasi atau dua populasi dan membandingkan dua mean (rata-rata) untuk menentukan apakah perbedaan rata-rata tersebut memiliki perbedaan nyata atau karena kebetulan.

Tabel 3 Uji Paired Samples Statistic

		Paired Samples Statistics			
		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	Pretest 1	15,17	29	6,268	1,164
	Posttest 1	24,41	29	7,491	1,391
Pair 2	Pretest 2	22,21	29	6,377	1,184
	Posttest 2	35,86	29	3,623	0,673

Pada penelitian ini peneliti telah melakukan pengambilan uji pretest dan post test sebanyak masing masing 2 kali. Hasil tersebut dapat dilihat pada gambar 3 menunjukkan bahwa dari 15 subjek yang diamati oleh peneliti terlihat bahwa rata-rata (mean) hasil menunjukkan peningkatan yang cukup signifikan pada tiap sesinya. Pada penelitian ini nilai mean dari hasil pretest pengujian 1 adalah sebesar 1,53 dengan nilai Std.

Deviationnya adalah 0,640. Kemudian pada pengujian posttest 1 dalam penelitian ini memiliki nilai mean sebesar 2,27 dengan nilai Sts. Deviation sebesar 0,799. Jumlah responden dalam penelitian ini adalah sebanyak 15 orang atlet junior yang terdaftar dalam klub bola voli BRAVO. Pada tabel 4.3 telah diperoleh rata-rata hasil pada pretest 2 sebesar 1.73 dengan nilai Std. Deviasinya sebesar 0,704.

Kemudian pada pengujian terakhir dalam penelitian ini telah diperoleh nilai mean pada hasil pengambilan posttest 2 dengan nilai sebesar 3,00 dan nilai Std. Deviasi yang diperolehnya adalah 0,655. Karena nilai rata-rata hasil pengambilan point dari test kemampuan passing bawah pada atlet junior dalam Pre test 1 sebesar $1,53 < 2,27$, maka itu artinya secara deskriptif ada perbedaan rata-rata perolehan hasil kemampuan dalam melakukan passing bawah antara pretest dan post test dalam pengujian pertama. Kemudian hasil dalam Pre test 2 sebesar $1,73 < 3,00$, maka itu artinya secara deskriptif ada perbedaan rata-rata perolehan hasil kemampuan dalam melakukan passing bawah antara pretest dan post test dalam pengujian kedua. Dalam penelitian ini kedua pengujian membuktikan perbedaan dalam nilai rata – rata yang diperoleh dalam pengukuran kemampuan passing bawah atlet junior. Selanjutnya untuk membuktikan apakah perbedaan tersebut benar-benar nyata (signifikan) atau tidak, maka kita perlu menafsirkan hasil uji paired sample t test yang terdapat pada tabel output “Paired Sample Test” dalam pengujian berikutnya. Dalam tabel berikutnya telah diberikan hasil perhitungan dalam Uji Paired Samples Correlation yang telah diberikan dalam gambar 4 beriku ini :

Tabel 4. Uji Paired Samples Correlation
Paired Samples Correlations

	N	Correlation	Sig.
Pair 1 Pretest 1 & Posttest 1	29	0,628	0,000
Pair 2 Pretest 2 & Posttest 2	29	0,335	0,075

Pada data output diatas menunjukkan hasil dari perhitungan uji paired samples correlation pada penelitian ini dengan jumlah sample secara keseluruhan adalah 15 orang. Adapun pengujian yang telah dilakukan sebanyak 2 kali percobaan dengan 2 kali pengujian pretest dan posttest. Tujuan dilakukannya pengujian uji paired samples correlation adalah untuk mengetahui hubungan antara kedua data atau hubungan variable Pre test dan variable Post test.

Berdasarkan output SPSS dalam table 4.4 diketahui nilai koefisiensi korelasi (correlation) sebesar 0,540 pada uji percobaan pretest dan posttest percobaan pertama dengan nilai signifikansinya sebesar 0,038. Adapun kesimpulan yang dapat ditarik dalam pengujian pertama tahap pretest dan posttest adalah dapat dikatakan bahwa ada hubungan antara variable pretest dan variabel posttest. Kesimpulan tersebut ditarik berdasarkan nilai signifikansi dari percobaan 1 mendapatkan nilai $0,038 < 0,050$. Dalam pengujian pretest dan posttest percobaan kedua didapatkan hasil sebesar 0,310 pada nilai correlation dan dalam nilai signifikansinya mendapatkan nilai sebesar 0,261. Dalam percobaan pretest dan posttest pengujian kedua dalam penelitian ini dapat ditarik kesimpulan bahwa bahwa ada hubungan antara variable pretest dan variabel posttest. Hasil kesimpulan tersebut didasarkan pada nilai signifikansi pada percobaan kedua memiliki nilai lebih dari 0,05. Pada pengujian pretest dan post test pengujian kedua memiliki nilai signifikansi sebesar $0,261 > 0,05$.

Tabel 5. Uji Paired Samples Test

		Paired Samples Test							
		Paired Differences							
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference		t	df	Sig. (2-tailed)
					Lower	Upper			
Pair 1	Pretest 1 - Posttest 1	-9,241	6,034	1,120	-11,536	-6,946	-8,248	28	0,00
Pair 2	Pretest 2 - Posttest 2	-13,655	6,189	1,149	-16,009	-11,301	11,881	28	0,00

Hasil pengujian terakhir dalam uji T di penelitian ini ialah uji Paired Samples test, adapun tujuan dari pengujian ini adalah penentuan dari jawaban yang telah dihasilkan dalam penelitian ini. Dalam pengujian ini dirumuskan 2 hasil jawaban, diantaranya adalah H_0 atau tidak ada perbedaan rata-rata antara hasil belajar pretest dan posttest yang artinya tidak adanya pengaruh signifikan antara penggunaan latihan shuffle drill dalam peningkatan kemampuan passing bawah atlet junior klub bola voli Bravo. Adapun hasil lainnya adalah H_a atau dapat diartikan bahwa ada perbedaan rata-rata antara hasil belajar pretest dan posttest yang dapat diartikan juga sebagai adanya pengaruh signifikan antara penggunaan latihan shuffle drill dalam peningkatan kemampuan passing bawah atlet junior klub bola voli Bravo.

Pada gambar 5 pada pengujian pertama tahap uji pretest dan posttest didapatkan nilai dari Std. Deviasi sebesar 0,704 dengan nilai t sebesar -4,036 dan nilai signifikansi sebesar 0.001. Dalam pengujian pertama didapatkan hasil nilai signifikansi yang lebih rendah dari nilai kriteria yaitu 0.05. artinya dalam penelitian ini pada pengujian pertama pretest dan posttest memiliki kesimpulan bahwa ada perbedaan rata-rata antara hasil belajar pretest dan posttest yang dapat diartikan juga sebagai adanya pengaruh signifikan antara penggunaan latihan shuffle drill dalam peningkatan kemampuan passing bawah atlet junior klub bola voli Bravo. Dalam percobaan pertama pengujian pretest dan posttest di penelitian ini berkesimpulan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima. Pada tahap percobaan pretest dan posttest kedua didapatkan hasil sebesar 0,000 pada hasil pengujian signifikansi 2- tailed dengan nilai t sebesar -6,141 dan nilai Std. deviasi sebesar 0,799. Dalam pengujian pertama didapatkan hasil nilai signifikansi yang lebih rendah dari nilai kriteria yaitu 0.000. dari nilai signifikansi tersebut artinya dalam penelitian ini pada pengujian pertama pretest dan posttest memiliki kesimpulan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima atau dalam pengertian lain ada perbedaan rata-rata antara hasil belajar pretest dan posttest yang dapat diartikan juga sebagai adanya pengaruh signifikan antara penggunaan latihan shuffle drill dalam peningkatan kemampuan passing bawah atlet junior klub bola voli Bravo.

PEMBAHASAN

Shuffle drill sendiri menurut Jay & Mark, (2012) adalah latihan untuk meningkatkan waktu untuk bereaksi dan keterampilan ketangkasan dengan menggunakan suatu stimulus tentang indra respon penglihatan. Dalam konsepnya latihan Shuffle drill dapat meningkatkan indra respon manusia dalam

melakukan sesuatu. Dalam penelitian ini penggunaan latihan Shuffle drill dimaksudkan untuk membuat seorang atlet dapat lebih baik dalam memaksimalkan passing bawah pada saat latihan maupun kompetisi. Dalam penelitian ini peneliti menggunakan involvement theory dalam menentukan dasar penelitian atau Grand Theory. Teori ini memberikan gambaran pentingnya pemberian stimulus positif terhadap seseorang agar dapat melakukan hal yang lebih baik dari sebelumnya. Penggunaan grand theory keterlibatan dalam penelitian ini adalah dikarenakan pemberian latihan shuffle drill pada atlet bola voli. Pemberian latihan shuffle drill pada atlet bola voli memiliki keterlibatan besar ketika dapat dimaksimalkan dalam permainan bola voli. Keterkaitan involvement theory dalam penelitian ini adalah pemberian latihan sebagai stimulus atau pemberian energi fisik dan psikologis seorang pelatih kepada atlet bola voli dalam tujuan untuk memberikan ilmu dan pengalaman agar permainan serta keterampilan atlet dapat meningkat. Atlet bola voli dikatakan memiliki keterlibatan besar ketika dapat memaksimalkan latihan olahraga tennis lapangan dan menggunakan sejumlah energi fisik dan psikologisnya untuk kegiatan seperti datang latihan secara rutin, menghabiskan waktu untuk pemanasan dan latihan, turut aktif dalam kegiatan lomba dan aktif berorganisasi dan berinteraksi dengan sesama anggota lainnya. Pengertian dari passing sendiri menurut Supriyoko, (2013) passing adalah suatu teknik memainkan bola dengan tujuan untuk mengarahkan bola ke suatu tempat agar bola tersebut dapat dimainkan atau diumpangkan oleh pemain lainnya kepada smashter. Dengan demikian jelas bahwa passing bawah merupakan suatu teknik dasar bola voli yang cukup dominan kepentingannya, karena passing bawah ini berfungsi sebagai dasar untuk mempersiapkan serangan pada pihak lawan dan menjaga bola agar tidak mati dilapangan sendiri.

Hasil tersebut didasarkan pada nilai mean dari hasil paired samples statistics dengan nilai pretest pengujian 1 adalah sebesar 15,17 dengan nilai Std. Deviationnya adalah 6,268. Kemudian pada pengujian posttest 1 dalam penelitian ini memiliki nilai mean sebesar 24,41 dengan nilai Std.Deviation sebesar 7,491. Kemudian dalam pengujian pretest dan posttest pada tahap kedua telah diperoleh rata-rata hasil pada pretest 2 sebesar 22,21 dengan nilai Std. Deviasinya sebesar 6,377. Kemudian pada pengujian terakhir dalam penelitian ini telah diperoleh nilai mean pada hasil pengambilan posttest 2 dengan nilai sebesar 35,86 dan nilai Std.Deviation yang diperolehnya adalah 3,623 dengan nilai Std. error mean sebesar 0,673. Adapun hasil dalam uji paired samples correlation pada penelitian telah dijabarkan pada tabel 4.4 diketahui nilai koefisiensi korelasi (correlation) sebesar 0,628 pada uji percobaan pretest dan posttest percobaan pertama dengan nilai signifikansinya sebesar 0,000. Adapun kesimpulan yang dapat ditarik dalam pengujian pertama tahap pretest dan posttest adalah dapat dikatakan bahwa ada hubungan antara variable pretest dan variabel posttest. Kesimpulan tersebut ditarik berdasarkan nilai signifikansi dari percobaan 1 mendapatkan nilai $0,000 < 0,050$.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan pada 38 atlet junior klub bola voli BRAVO tahun 2024, maka diperoleh kesimpulan sebagai berikut : Terdapat pengaruh positif dan signifikan. antara pemberian latihan Shuffle Drill terhadap kemampuan passing bawah atlet bola voli. Latihan Shuffle Drill dapat menjadi opsi latihan tambahan untuk peningkatan kemampuan passing bawah pada atlet bola voli. Hal tersebut dikarenakan adanya stimulus atau pemberian energi fisik dan psikologis seorang pelatih kepada atlet bola voli dalam tujuan untuk memberikan ilmu dan pengalaman agar permainan serta keterampilan atlet dapat

meningkat. Dengan konsep tersebut nantinya kualitas passing bawah atlet akan mengalami peningkatan ke level yang lebih baik.

REFERENSI

- Aji, S. (2016). *Buku Olahraga Paling Lengkap*. Alfabeta.
- Ari, F., Adi, P., & Indarto, P. (2021). Pengaruh Latihan Drill Bola Pantul Terhadap Peningkatan Keterampilan Passing Bawah Bola Voli. *Sport Education Profesional Hmzanwadi University*, 4(2), 95–102.
- Astin, A. . (1984). Student Involvement : A Developmental Theory for Higher Education. *Journal of College Student Development*.
- Astuti, Y. (2017). Pengaruh Metode Drill dan Metode Bermain terhadap Keterampilan Bermain Bola Voli Mini (Studi Eksperimen pada Siswa SD Negeri 14 Kampung Jambak Kecamatan Koto Tangah Kota Padang). *Jurnal Pendidikan Guru MI*, 4(1), 1– 16. <https://doi.org/10.24235/al.ibtida.snj.v4i1.1276>
- Astuti, Y. (2018). Pengaruh Metode Drill terhadap Keterampilan Bermain Bolavoli Mini pada Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Curricula*, 3(1), 53–71
- Baihaki, M. I. (2020). Pengaruh Latihan Variasi Drill Passing Bawah Terhadap Kemampuan Defense Passing Bawah Bola Voli. *Jurnal PGRI Adi Buana*, 2(5), 160–166.
- Defrizal, D., & Suharjana, S. (2019). Latihan Drill sebagai Metode Efektif untuk meningkatkan Umpan Bawah pada Bola Voli di Sekolah Dasar [Drill Training as Effective Methods on Increasing Under-passing Ability of Elementary School Volleyball]. *PEDAGOGIA: JURNAL PENDIDIKAN*, 8(2), 157–171. <https://doi.org/10.21070/pedagogia.v8i2.1927>
- Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Alfabeta. Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D (2nd ed.)*. Alfabeta.
- Suhadi, S., & Sujarwo, S. (2009). *Volleyball for all*. UNY Press.
- Sukadiyanto, S., & Dagsina, M. (2011). *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. CV Lubuk Agung.
- Supriyoko, S. (2013). *Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan*. Erlangga.
- Susanto, A., Pradipta, G. D., Isna, M., & Wibisana, N. (2021). Pengaruh Latihan Drill untuk Meningkatkan Keterampilan Passing Bawah Bola Voli pada Kegiatan Ekstrakurikuler. *Jurnal Ilmu Keolahragaan Undiksha*, 9(1), 61–67.
- Tomi, A., Martea, A. S., & Yudasmara, D. S. (2020). Upaya Meningkatkan Keterampilan Teknik Dasar Passing Bawah Dan Passing Atas Bola Voli Melalui Metode Drill Pad Ekstrakurikuler Bola Voli SMA. *Gelombang Pendidikan Jasmani Indonesia*, 8293, 1–8.
- Widiastuti, W. (2017). *Tes Dan Pengukuran Olahraga*. UNY Press.