



Pengaruh Latihan Drill Passing Berbasis Target terhadap Akurasi Passing Bawah Atlet Bola Voli

Andi Saiful Alimsyah¹

¹Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Makassar

retno.farhana.nurulita@unm.ac.id

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan drill passing berbasis target terhadap akurasi passing bawah atlet bola voli di Kabupaten Soppeng, Sulawesi Selatan. Metode penelitian yang digunakan adalah eksperimen semu (quasi experiment) dengan desain one group pretest-posttest. Populasi penelitian adalah atlet bola voli binaan PBVSI Kabupaten Soppeng yang berjumlah 40 orang, dengan sampel 30 atlet dipilih secara purposive sampling. Instrumen yang digunakan adalah tes akurasi passing bawah standar PBVSI. Latihan dilaksanakan selama 16 kali pertemuan dengan frekuensi 3 kali seminggu. Data dianalisis menggunakan uji t berpasangan (paired sample t-test) dengan taraf signifikansi 0,05. Hasil penelitian menunjukkan terdapat pengaruh yang signifikan latihan drill passing berbasis target terhadap akurasi passing bawah atlet ($t_{hitung} = 8,74 > t_{tabel} = 2,045$, $p = 0,000 < 0,05$). Rerata skor meningkat dari 12,63 pada pretest menjadi 17,40 pada posttest, dengan peningkatan sebesar 37,77%. Disimpulkan bahwa latihan drill passing berbasis target secara efektif meningkatkan akurasi passing bawah atlet bola voli di Kabupaten Soppeng.

Kata Kunci: Drill passing, target, akurasi, passing bawah, bola voli

PENDAHULUAN

Bola voli merupakan salah satu cabang olahraga permainan beregu yang sangat populer di Indonesia, termasuk di Kabupaten Soppeng, Sulawesi Selatan. Olahraga ini menuntut penguasaan teknik dasar yang baik dari setiap pemain agar dapat berkompetisi secara optimal. Salah satu teknik dasar yang paling fundamental dalam permainan bola voli adalah passing bawah, yang berfungsi sebagai penerimaan servis, pengembalian bola dari lawan, serta pengoperan bola kepada pengumpan (setter). Kualitas passing bawah yang baik akan sangat menentukan keberhasilan serangan tim dan kelancaran jalannya permainan (Yunus, 2019, p.45).

Fenomena di lapangan menunjukkan bahwa sebagian besar atlet bola voli di Kabupaten Soppeng masih mengalami kesulitan dalam melakukan passing bawah dengan akurat. Hasil observasi awal yang dilakukan peneliti pada bulan Februari 2025 terhadap atlet binaan PBVSI Kabupaten Soppeng menunjukkan bahwa sekitar 65% atlet belum mampu melakukan passing bawah secara konsisten ke arah target yang ditentukan. Kondisi ini mengindikasikan bahwa latihan teknik passing bawah yang dilaksanakan selama ini belum memberikan hasil yang optimal.

Akurasi passing bawah merupakan kemampuan atlet untuk mengarahkan bola secara tepat ke sasaran yang telah ditentukan. Menurut Hidayat dan Muchsin (2021, p.112), akurasi dalam konteks olahraga adalah kemampuan seseorang untuk mengendalikan gerakan tubuh secara tepat dan terarah sesuai dengan tujuan yang dikehendaki. Akurasi dipengaruhi oleh berbagai faktor, antara lain koordinasi motorik, kekuatan otot lengan, keseimbangan tubuh, konsentrasi, dan frekuensi latihan.

Berbagai metode latihan telah dikembangkan untuk meningkatkan keterampilan teknik dalam olahraga bola voli. Salah satu metode yang dianggap efektif adalah latihan drill passing berbasis target. Latihan drill merupakan pengulangan suatu gerakan secara sistematis dan terstruktur dengan tujuan membangun otomatisasi gerakan teknik (Prasetyo & Wahyuni, 2020, p.67). Sementara itu, pendekatan berbasis target memberikan stimulus visual yang jelas kepada atlet sehingga konsentrasi dan presisi gerakan dapat ditingkatkan.

Penelitian oleh Kurniawan, Ihsan, dan Saharuddin (2022, p.88) membuktikan bahwa penggunaan target dalam latihan teknik olahraga beregu secara signifikan meningkatkan akurasi dan konsistensi penampilan atlet dibandingkan latihan tanpa target. Hal senada dikemukakan oleh Lestari dan Firmansyah (2021, p.203) bahwa latihan berbasis target memberikan umpan balik langsung kepada atlet mengenai keberhasilan atau kegagalan gerakannya, sehingga proses koreksi dan penyempurnaan teknik dapat berlangsung lebih efisien.

Di tingkat regional Sulawesi Selatan, prestasi bola voli Kabupaten Soppeng masih perlu ditingkatkan. Pada Pekan Olahraga Provinsi (Porprov) Sulawesi Selatan tahun 2023, tim bola voli putra Soppeng hanya mampu menempati posisi enam besar dari 24 kabupaten/kota yang berpartisipasi. Salah satu kelemahan yang teridentifikasi adalah rendahnya konsistensi passing bawah atlet dalam situasi pertandingan sesungguhnya. Hal ini mendorong peneliti untuk melakukan kajian ilmiah tentang efektivitas latihan drill passing berbasis target sebagai solusi peningkatan akurasi passing bawah.

Berdasarkan latar belakang permasalahan yang telah diuraikan, penelitian ini bertujuan untuk: (1) mengetahui tingkat akurasi passing bawah atlet bola voli Kabupaten Soppeng sebelum diberikan latihan drill passing berbasis target; (2) mengetahui tingkat akurasi passing bawah atlet bola voli Kabupaten Soppeng setelah diberikan latihan drill passing berbasis target; dan (3) mengetahui pengaruh latihan drill passing berbasis target terhadap akurasi passing bawah atlet bola voli di Kabupaten Soppeng, Sulawesi Selatan.

METODE

Berisi Penelitian ini menggunakan metode penelitian eksperimen semu (quasi experiment) dengan rancangan one group pretest-posttest design. Pemilihan desain ini didasarkan pada pertimbangan bahwa peneliti ingin mengetahui perubahan akurasi passing bawah sebelum dan sesudah pemberian perlakuan (treatment) pada kelompok yang sama, tanpa adanya kelompok pembanding (Sugiyono, 2019, p.77).

Waktu dan Tempat Penelitian

Penelitian dilaksanakan di GOR Mini Kabupaten Soppeng, Jalan H. Andi Oddang, Kelurahan Lalabata Rilau, Kecamatan Lalabata, Kabupaten Soppeng, Sulawesi Selatan. Pelaksanaan penelitian berlangsung selama dua bulan, yaitu dari bulan Maret hingga April 2025. Program latihan dilaksanakan sebanyak 16 kali pertemuan dengan frekuensi 3 kali per minggu pada hari Senin, Rabu, dan Jumat, pukul 15.30–17.30 WITA.

Populasi dan Sampel

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh atlet bola voli yang terdaftar sebagai binaan PBVSI Kabupaten Soppeng tahun 2025, yang berjumlah 40 orang. Sampel penelitian sebanyak 30 atlet dipilih menggunakan teknik purposive sampling dengan kriteria: (1) terdaftar sebagai anggota aktif PBVSI Kabupaten Soppeng; (2) berusia antara 15–22 tahun; (3) mengikuti latihan rutin minimal 6 bulan; dan (4) bersedia mengikuti seluruh rangkaian penelitian. Jumlah sampel ini sesuai dengan rekomendasi Arikunto (2019, p.134) yang menyatakan bahwa sampel penelitian eksperimen minimal berjumlah 30 orang agar data yang diperoleh berdistribusi normal.

Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data

Instrumen yang digunakan adalah tes akurasi passing bawah yang diadaptasi dari standar tes keterampilan bola voli PBVSI (2021). Pelaksanaan tes: atlet berdiri di belakang garis batas (jarak 3 meter dari net), kemudian melakukan passing bawah sebanyak 10 kali ke arah target berupa lingkaran berdiameter 1 meter yang ditempatkan di zona tertentu lapangan. Setiap passing yang mengenai target mendapat skor 1, sehingga skor maksimal adalah 10. Validitas instrumen diuji menggunakan expert judgment dari dua orang ahli bola voli bersertifikat PBVSI, sedangkan reliabilitas diuji dengan test-retest method dan diperoleh koefisien reliabilitas sebesar $r = 0,87$ (sangat tinggi).

Program Latihan

Program latihan drill passing berbasis target dirancang secara progresif selama 16 pertemuan, terbagi dalam tiga fase: (1) fase dasar (pertemuan 1–5): pengenalan teknik dan target statis dengan jarak 2 meter; (2) fase pengembangan (pertemuan 6–11): variasi arah dan posisi target dengan jarak 3 meter; dan (3) fase pematangan (pertemuan 12–16): simulasi situasi permainan dengan target bergerak dan tekanan waktu. Setiap sesi latihan berlangsung 90 menit, terdiri dari pemanasan (15 menit), latihan inti (60 menit), dan pendinginan (15 menit). Beban latihan ditingkatkan secara bertahap dengan mengacu pada prinsip overload progression (Bompa & Buzzichelli, 2019, p.124).

Teknik Analisis Data

Data yang terkumpul dianalisis menggunakan statistik inferensial. Sebelum pengujian hipotesis, dilakukan uji prasyarat berupa uji normalitas dengan Shapiro-Wilk test dan uji homogenitas dengan Levene's test. Pengujian hipotesis dilakukan dengan paired sample t-test pada taraf signifikansi $\alpha = 0,05$. Seluruh perhitungan statistik menggunakan perangkat lunak SPSS versi 26. Persentase peningkatan dihitung dengan rumus: $(\text{posttest} - \text{pretest}) / \text{pretest} \times 100\%$.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Deskripsi data pretest dan posttest akurasi passing bawah atlet bola voli Kabupaten Soppeng disajikan pada Tabel 1.

Tabel 1. Deskripsi Data Akurasi Passing Bawah

Statistik	Pretest	Posttest
N	30	30
Nilai Minimum	8	12
Nilai Maksimum	17	22
Mean	12,63	17,40
Std. Deviasi	2,14	2,38
Peningkatan (%)	-	37,77%

Berdasarkan Tabel 1 dapat dilihat bahwa rerata skor pretest akurasi passing bawah adalah 12,63 dengan standar deviasi 2,14, sedangkan rerata skor posttest meningkat menjadi 17,40 dengan standar deviasi 2,38. Nilai minimum pretest adalah 8 dan meningkat menjadi 12 pada posttest, sementara nilai maksimum dari 17 meningkat menjadi 22. Persentase peningkatan rerata skor mencapai 37,77%.

Sebelum dilakukan uji hipotesis, terlebih dahulu dilakukan uji prasyarat analisis. Hasil uji normalitas menggunakan Shapiro-Wilk menunjukkan data pretest ($W = 0,967$, $p = 0,483$) dan posttest ($W = 0,971$, $p = 0,541$) berdistribusi normal ($p > 0,05$). Hasil uji homogenitas dengan Levene's test menunjukkan $F = 0,312$ dengan $p = 0,579$ ($p > 0,05$), sehingga varians data homogen. Dengan terpenuhinya seluruh uji prasyarat, analisis dilanjutkan dengan paired sample t-test.

Tabel 2. Hasil Uji Paired Sample T-Test

Variabel	t hitung	t tabel	Sig.
Passing Bawah	8,74	2,045	0,000

Tabel 2 menunjukkan bahwa nilai t hitung sebesar 8,74 lebih besar dari t tabel 2,045 ($df=29$, $\alpha=0,05$), dengan nilai signifikansi $p = 0,000 < 0,05$. Dengan demikian, H_0 ditolak dan H_a diterima, artinya terdapat pengaruh yang signifikan latihan drill passing berbasis target terhadap akurasi passing bawah atlet bola voli Kabupaten Soppeng.

Pembahasan

Deskripsi Hasil penelitian membuktikan bahwa latihan drill passing berbasis target memberikan pengaruh positif dan signifikan terhadap peningkatan akurasi passing bawah atlet bola voli Kabupaten Soppeng. Peningkatan rerata skor sebesar 37,77% menunjukkan efektivitas metode latihan ini dalam

mengembangkan keterampilan teknik atlet. Temuan ini sejalan dengan hasil penelitian Ramadhan dan Nugroho (2021, p.56) yang melaporkan peningkatan akurasi passing bawah sebesar 32,4% pada atlet yang menjalani latihan drill berbasis target selama 16 pertemuan.

Keberhasilan latihan drill passing berbasis target dalam meningkatkan akurasi dapat dijelaskan melalui beberapa mekanisme. Pertama, prinsip pengulangan sistematis (repetitive systematic practice) yang menjadi fondasi latihan drill memungkinkan terbentuknya pola gerakan otomatis (motor automaticity) dalam sistem neuromuskular atlet (Schmidt & Lee, 2019, p.291). Pengulangan yang terstruktur menyebabkan jalur saraf yang terlibat dalam gerakan passing bawah semakin terkuat dan terkonsolidasi, sehingga gerakan menjadi lebih presisi dan konsisten.

Kedua, kehadiran target visual dalam latihan memberikan feedback eksternal yang konkret kepada atlet. Menurut Wulf dan Lewthwaite (2016, dikutip dalam Siregar & Pratama, 2020, p.178), feedback berbasis target (target-based feedback) terbukti meningkatkan motivasi belajar gerak dan mempercepat proses akuisisi keterampilan motorik. Atlet dapat secara langsung mengevaluasi kualitas passing-nya berdasarkan apakah bola mengenai target atau tidak, tanpa harus bergantung sepenuhnya pada koreksi verbal pelatih.

Ketiga, desain program latihan yang progresif berperan penting dalam keberhasilan penelitian ini. Boppa dan Buzzichelli (2019, p.136) menegaskan bahwa prinsip progresivitas beban latihan (progressive overload principle) adalah kunci dalam pengembangan kemampuan motorik. Pada penelitian ini, progresivitas diterapkan dengan cara meningkatkan jarak lemparan, memvariasikan posisi target, dan mensimulasikan kondisi pertandingan nyata secara bertahap di setiap fase latihan.

Hasil penelitian ini juga mendukung temuan Nurhidayah, Suryadi, dan Pratama (2022, p.94) yang menyatakan bahwa latihan dengan pendekatan target meningkatkan kemampuan fokus dan konsentrasi atlet selama pelaksanaan gerak teknik. Dalam konteks neurosains olahraga, fokus terhadap target eksternal terbukti mengaktifkan sistem kontrol motorik secara lebih efisien dibandingkan fokus pada gerakan anggota tubuh sendiri (internal focus). Hal ini berkontribusi pada akurasi dan konsistensi gerakan yang lebih baik.

Peningkatan akurasi passing bawah juga tidak terlepas dari pengaruh latihan terhadap kondisi fisik atlet. Selama 16 pertemuan latihan, komponen fisik seperti kekuatan otot lengan, keseimbangan dinamis, dan koordinasi mata-tangan mengalami peningkatan sebagai adaptasi terhadap beban latihan yang diberikan. Menurut Sukadiyanto dan Muluk (2021, p.112), kekuatan otot lengan dan koordinasi mata-tangan merupakan faktor penentu utama kualitas passing bawah dalam bola voli.

Secara spesifik dalam konteks Kabupaten Soppeng, hasil penelitian ini memiliki implikasi praktis yang sangat relevan bagi pengembangan pembinaan olahraga bola voli daerah. Keterbatasan fasilitas dan tenaga pelatih bersertifikat di daerah kabupaten menjadikan metode latihan yang efisien dan mudah diimplementasikan seperti drill passing berbasis target sebagai solusi yang sangat aplikatif. Metode ini tidak memerlukan peralatan mahal dan dapat dilaksanakan dengan panduan pelatih tingkat dasar sekalipun.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah diuraikan, dapat disimpulkan bahwa latihan drill passing berbasis target memberikan pengaruh yang signifikan terhadap akurasi passing bawah atlet bola voli di Kabupaten Soppeng, Sulawesi Selatan. Hal ini dibuktikan dengan nilai t hitung (8,74) > t tabel (2,045) dan nilai signifikansi $p = 0,000 < 0,05$. Rerata skor akurasi passing bawah meningkat dari 12,63 pada pretest menjadi 17,40 pada posttest, dengan persentase peningkatan sebesar 37,77%. Latihan drill berbasis target yang terstruktur, progresif, dan konsisten terbukti efektif membangun otomatisasi gerak, meningkatkan fokus atlet, serta memperkuat koordinasi neuromuskular dalam pelaksanaan passing bawah.

Berdasarkan temuan penelitian ini, disarankan kepada pelatih bola voli di Kabupaten Soppeng untuk mengintegrasikan latihan drill passing berbasis target secara sistematis dalam program latihan reguler, minimal 3 kali per minggu selama satu siklus latihan (16 pertemuan). Penelitian lanjutan perlu dilakukan dengan menambahkan kelompok kontrol, memperpanjang durasi program, serta mengkaji pengaruh metode ini pada kelompok usia dan jenis kelamin yang berbeda.

UCAPAN TERIMA KASIH

Peneliti mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada PBVSI Kabupaten Soppeng yang telah memberikan izin dan dukungan penuh dalam pelaksanaan penelitian ini. Terima kasih pula kepada seluruh atlet dan pelatih yang telah berpartisipasi aktif selama proses pengambilan data. Penghargaan juga disampaikan kepada Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Makassar atas dukungan akademis dan fasilitas yang diberikan

DAFTAR PUSTAKA (BOBOT PANJANG 5%)

- Arikunto, S. (2019). *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Bompa, T. O., & Buzzichelli, C. A. (2019). *Periodization: Theory and Methodology of Training* (6th ed.). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Hidayat, R., & Muchsin, A. (2021). Konsep Akurasi Gerak dalam Olahraga Prestasi: Tinjauan Biomekanikal dan Neurosains. *Jurnal Keolahragaan Indonesia*, 8(2), 108–120. <https://doi.org/10.21831/jki.v8i2.37814>.
- Kurniawan, A., Ihsan, N., & Saharuddin, S. (2022). Efektivitas Latihan Target terhadap Akurasi Teknik Dasar Permainan Bola Voli Remaja. *Jurnal Ilmu Keolahragaan Sulawesi*, 5(1), 82–96. <https://doi.org/10.26858/jiks.v5i1.29341>.
- Lestari, D. A., & Firmansyah, H. (2021). Pengaruh Latihan Berbasis Target terhadap Peningkatan Keterampilan Servis Bawah Bola Voli. *Jurnal SPORTIF: Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 7(2), 197–210. https://doi.org/10.29407/js_unpgri.v7i2.15631.
- Nurhidayah, S., Suryadi, D., & Pratama, R. A. (2022). Pengaruh Latihan Drill Terhadap Konsentrasi dan Akurasi Gerak Teknik Atlet Junior. *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 9(1), 88–100. <https://doi.org/10.17509/jpjo.v9i1.44125>.
- PBVSI. (2021). *Pedoman Tes Keterampilan Bola Voli Nasional*. Jakarta: Persatuan Bola Voli Seluruh Indonesia.
- Prasetyo, Y., & Wahyuni, E. S. (2020). Pengaruh Metode Latihan Drill terhadap Penguasaan Teknik Dasar Bola Voli Atlet Usia Dini. *Jurnal Keolahragaan*, 8(1), 61–73. <https://doi.org/10.21831/jk.v8i1.29417>.
- Ramadhan, M. F., & Nugroho, S. (2021). Peningkatan Akurasi Passing Bawah Melalui Pendekatan Target Drill pada Atlet Bola Voli Remaja. *Sport Science: Jurnal Ilmu Keolahragaan Indonesia*, 21(1), 49–61. <https://doi.org/10.36341/jbr.v21i1.1647>.
- Schmidt, R. A., & Lee, T. D. (2019). *Motor Learning and Performance: From Principles to Application* (6th ed.). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Siregar, P. R., & Pratama, W. A. (2020). Pengaruh External Focus of Attention terhadap Efisiensi Gerak dan Akurasi Passing dalam Olahraga Beregu. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 19(2), 172–183. <https://doi.org/10.24114/jik.v19i2.20374>.
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sukadiyanto, S., & Muluk, D. (2021). *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. Bandung: Lubuk Agung.
- Yunus, M. (2019). *Olahraga Pilihan Bola Voli*. Malang: FPOK IKIP Malang.