

Pengaruh Latihan Passing Atas Berpasangan Menggunakan Bola Training Setter Terhadap Ketepatan Mengumpan Atlet Voli Club Bravo Malakas Malang

Amartya Rara Handika, Ahmad Abdullah*, Nanang Tri Wahyudi, Olivia Andiana

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

*Penulis korespondensi : ahmad.abdullah.fik@um.ac.id

Paper received: 23-11-2022; revised: 17-4-2023; accepted: 22-5-2023

Abstract

The purpose of this study was to determine the effect of transition ball training on feeding accuracy in Bravo Malakas Malang athletes. The method used in this research is pre-experimental by doing pre-test and post-test in groups. The pretest-posttest is a warm-up in the form of passing over with a training setter ball followed by passing to bait marked smashers with cones that have been prepared for accuracy training. This time, 10 Bravo Maracas Marang players were used as a sample, and the results of the analysis showed that the bait accuracy of Bravo Maracas Marans increased. This is indicated by the calculated t value of 8.510 and the t table value of 1.8125 with a significance of 0.000. Because t-count is greater than t-table ($8.510 > 1.8125$), it can be concluded that tactical approach training is effective in improving the ability to handle gliding exercises with a practice ball. We also know that the average score before the test is 6.30 and the average score after the test is 7.60.

Keywords: passing; accuracy; volleyball

Abstrak

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan bola transisi terhadap akurasi feeding pada atlet Bravo Malakas Malang. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah pra eksperimen dengan melakukan pre-test dan post-test secara berkelompok. Pretest-posttest adalah pemanasan berupa passing atas dengan bola training setter dilanjutkan dengan passing untuk mengumpan smasher bertanda dengan cone yang sudah disiapkan untuk latihan akurasi. Kali ini, 10 pemain Bravo Maracas Marang digunakan sebagai sampel, dan hasil analisis menunjukkan bahwa akurasi umpan Bravo Maracas Marans meningkat. Hal ini ditunjukkan dengan nilai t hitung sebesar 8,510 dan nilai t tabel sebesar 1,8125 dengan signifikansi 0,000. Karena t-hitung lebih besar dari t-tabel ($8,510 > 1,8125$), dapat disimpulkan bahwa pelatihan pendekatan taktis efektif dalam meningkatkan kemampuan menangani latihan layang dengan bola latihan. Kita juga tahu bahwa rata-rata skor sebelum tes adalah 6,30 dan skor rata-rata setelah tes adalah 7,60.

Kata kunci: passing; ketepatan; voli

1. Pendahuluan

Passing atas adalah teknik dasar permainan bola voli dimana bola memantul dari kedua telapak tangan dan menyerahkan bola kepada rekan satu tim. Selain itu, top pass juga digunakan untuk resepsi, dan top pass dapat berlari menuju area pertahanan sebagai operan terakhir sebelum smash (Armada & Manurizal, 2019). Bermain bola voli merupakan kegiatan berkelompok, dan keterampilan tim bola voli ditentukan oleh keterampilan teknis dasar yang dimiliki setiap atlet untuk menjalankan fungsinya masing-masing. Tetapi jika Anda memiliki peluang bagus, langsung ke dia dan berikan kepada lawan Anda sebagai trik untuk mendapatkan poin (Ansyah, 2018).

Dari penelitian yang dilakukan oleh Ginting (2020) yang berjudul “Direct Training Method: Top Passingover Application in the Volleyball”, terbukti latihan passing atas berpasangan. Latihan passing atas berpasangan ini dapat bertujuan untuk meningkatkan permainan dalam melakukan passing atas. Sikap awal pemain memegang bola dengan dua tangan menghadap pasangannya, dan pelaksanaan bola dilempar ke arah pasangannya, kemudian bola di passingover untuk dioper ke pasangannya lagi. Jarak antara keduanya antara 3 meter dan 4 meter, maka masing-masing berusaha mengoper bola secara berulang-ulang. Kelebihan dari latihan ini adalah pemain tidak mudah bosan karena menyerupai bermain sungguhan, sehingga ada unsur fun. Kelemahan arah bola sulit dihindari jika tandem jelek jelas akan mempengaruhi latihan jadi tergantung pasangan (Yudabbirul Arif, Lukas Maria Boleng, 2021).

Penelitian latihan passing berpasangan ini dilakukan di Bravo Malakas Club dengan demikian diharapkan dapat menambah hasil belajar passing atas/mengumpan dalam permainan bola voli.

2. Metode

Teknik pengumpulan data penelitian ini dilakukan dengan melakukan pretest lalu posttest kepada responden. Pretest-posttest dilakukan agar dapat mengetahui pengaruh latihan menggunakan bola training setter sebelum dan sesudah melakukan latihan passing berpasangan menggunakan bola training setter. Data hasil penelitian akan dianalisa dan ditampilkan dalam bentuk hasil uji notma, hasil uji homogen, hasil uji hipo dan hasil uji-T amatan ulang dibantu dengan aplikasi SPSS.

Penelitian ini dilakukan di lapangan GOR KEN AROK pada bulan November 2021 yang berlokasi di Kalianyar Buring No.09, Buring, Kec. Kedungkandang, Jawa Timur. Populasi penelitian ini adalah Pemain Bravo Malakas Malang dengan jumlah 10 orang. Penelitian ini dilakukan dengan pemanasan yaitu passing berpasangan menggunakan bola training setter selama 15 menit 3 seri, setelah melakukan passing atas berpasangan untuk mengetahui ketepatan mengumpan responden harus mengumpan ke tempat yang sudah diberi tanda oleh peneliti, bola yang dihasilkan tidak boleh kurang atau lebih dari tanda yang diberikan. Latihan ini berlangsung selama 4 kali dalam seminggu sehingga total pemberian latihan kepada atlet Bravo Malakas Malang adalah 16 kali pertemuan selama 1 bulan.

Adapula prosedur pengambilan dan pengumpulan data antara lain : Tahapan pengambilan serta pengumpulan data persiapan : 1) Menentukan subjek penelitian , 2) Mempersiapkan dan memastikan sarana dan prasarana yang dibutuhkan, 3) pembuatan proposal penelitian, 4) membuat surat izin studi pendahuluan Fakultas Ilmu Keolahragaan yang ditunjukkan pada responden, 5) Menjelaskan kepada subjek tentang jadwal pelaksanaan penelitian dan tahapan pelaksanaan. Dilanjutkan dengan analisis data yaitu sebelum menguji hipotesis pada data yang diperoleh, dilakukan uji asumsi. Uji prasyarat terdiri dari uji normalitas dan uji keseragaman data.

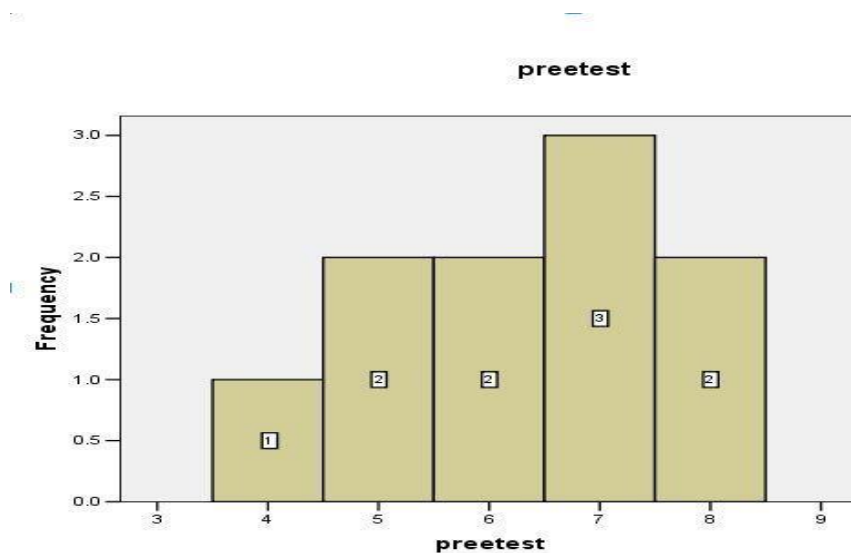
3. Hasil dan Pembahasan

Hasil dari penelitian yaitu mempertimbangkan perlakuan studi, tes pertama dilakukan untuk menentukan hasil operan berpasangan dengan setter pelatihan. Perlakuan latihan diberikan empat kali seminggu, sehingga total 16 sesi latihan untuk atlet Bravo Malakas. Setelah treatment dilakukan tes akhir untuk mengetahui ada tidaknya pengaruh latihan pair handover dengan training setter ball terhadap akurasi umpan pemain klub Bravo Malaka Malang.

Pada tabel 1. Akan ditunjukkan data yang dikumpulkan dan dianalisis merupakan data modifikasi dari tes keterampilan bola voli (Braddy Volley Ball Test) yang dilakukan oleh peserta bola voli di Bravo Malakas Club Malang. Data diperoleh dari populasi penelitian yang terdiri dari 10 individu yang diberi perlakuan dengan latihan passing menggunakan training setter ball.

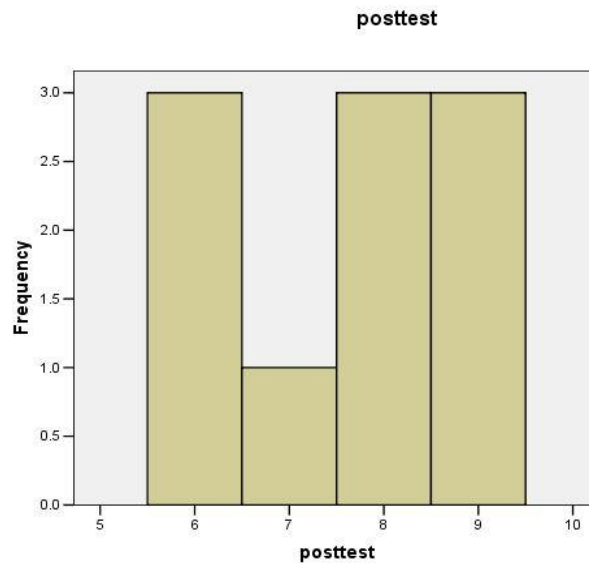
Tabel 1. Data Hasil Pre-Test dan Post-Test

No	Nama	Pre test	Post test	Selisih
1.	AMD	6 bola	8 bola	2
2.	IR	4 bola	6 bola	2
3.	ADL	8 bola	9 bola	1
4.	RR	7 bola	8 bola	1
5.	KYA	5 bola	6 bola	1
6.	ADL	5 bola	6 bola	1
7.	KK	7 bola	9 bola	2
8.	SYA	7 bola	8 bola	1
9.	BLQ	8 bola	9 bola	1
10	JNTTA	6 bola	7 bola	1



Gambar 1. Hasil Pre-Test

Hasil analisis deskriptif data post-test setelah pengolahan latihan passing atas. Dari analisis ini didapatkan nilai maksimum 9, nilai minimum 7, mean 8,40, median 9,00, modus 9, dan standar deviasi 0,843.



Gambar 2. Hasil Pre-Test

Berdasarkan gambar 2 dapat diketahui bahwa dari 10 perakuan yang diberikan oleh peneliti ada 3 sampel yang memiliki nilai sebanyak 6 akurasi passing, 1 sampel yang memiliki nilai sebanyak 7 akurasi passing, 3 sampel yang memiliki 8 akurasi passing dan 3 sampel yang memiliki 9 akurasi passing.

3.1. Pembahasan

Tujuan penelitian ini yaitu mengetahui pengaruh latihan passing menggunakan bola training setter terhadap ketepatan mengumpan. Metode yang digunakan dalam penelitian ini pre-eksperimental dengan melakukan pre-test dan post-test. Pretest-posttest dilakukan dengan melakukan pemanasan berupa passing atas menggunakan bola training setter lalu dilanjutkan dengan latihan ketepatan yaitu passing atas untuk mengumpan kepada smasher dengan ditandani oleh cone yang sudah disiapkan. Sampel pada penelitian ini adalah atlet Bravo Malakas Malang sebanyak 10 orang. Dari hasil analisis penelitian menunjukkan peningkatan terhadap ketepatan mengumpan atlet Bravo Malakas Malang.

Pada latihan ini penguji menggunakan bola training setter yang memiliki berat 1000 gram. Karena meningkatkan beban latihannya setiap kali secara periodik, Dapat disimpulkan bahwa suatu kegiatan dapat disebut latihan jika dilakukan secara sistematis, dilakukan secara berulang-ulang dan memiliki beban tambahan. Pada awal latihan dengan beban latihan yang lebih tinggi, atlet tentu menghadapi kesulitan karena tubuhnya tidak mampu beradaptasi dengan beban yang lebih berat (Arnandho, 2017).

3.2. Karakteristik Subjek

Populasi penelitian ini adalah sebanyak 10 maran pemain bravo berisiko maracas berusia 14-17 tahun. Alasan pencantuman 10 adalah karena menurut Sugishirono (2007),

jumlah populasi yang digunakan kurang dari 100 orang sebagai sampel survei, sehingga digunakan metode total sampling. Alasan memasukkan responden pada rentang usia 14 hingga 17 tahun adalah karena atlet bersedia menjalani program latihan khusus untuk cabang olahraga yang diikutinya. Pada usia ini, keterampilan motorik dominan olahraga, kekuatan, kapasitas anaerobik, koordinasi spesifik, dan fleksibilitas dinamis meningkat (Irfandi²), 2018). Kinerja fisik bagi atlet berusia 14 hingga 17 tahun meliputi kemampuan untuk melakukan latihan khusus tambahan untuk meningkatkan kinerja dan kemampuan untuk meningkatkan intensitas latihan lebih cepat daripada volume latihan.

3.3. Latihan *Passing* Atas Berpasangan Menggunakan Bola Training Setter

Passing merupakan salah satu teknik dasar dalam permainan bola voli, yaitu melempar bola dengan dua jari telapak tangan untuk mengopernya kepada pemain dalam tim (Mardiana, Kartini, & Widjasena, 2019). Selain itu, penggunaan operan overhead adalah untuk menerima bola yang masuk saat berada di atas kepala. Sebuah operan atas dapat dicapai oleh setter yang menerima bola kedua, bertindak sebagai operan terakhir, dan dieksekusi langsung oleh pemain.

Jenis serangan penghancur. Variasi latihan passing atas dua orang ini dilakukan untuk melatih keterampilan umum teknik upper pass, termasuk akurasi dan presisi teknis dasar. Selain itu, kemampuan memprediksi kecepatan dan arah bola juga dapat dilatih dengan bentuk latihan ini. Ada beberapa variasi model latihan pair pass. Umpan overhead berpasangan langsung, termasuk dua sentuhan dan operan ke teman hanya dalam operan vertikal, gerakan maju-mundur pertama hanya dalam operan vertikal dan kemudian operan ke teman (Antika, 2017).

Sebuah penelitian yang dilakukan oleh Ginting (2020) berjudul *Direct Training Methods: Top Passing-Over Applications in Volleyball* menemukan bahwa latihan wall-pass intermiten dikaitkan dengan hasil wall-passing terus menerus pada hasil pass-on bola voli pada atlet putri (Komarodin, 2018). Terbukti lebih baik daripada latihan operan. Berdasarkan latar belakang di atas dan wawancara dengan pelatih, sebenarnya para pemain Bravo Malakas Malang melakukan latihan menggunakan bola training setter, namun tidak konsisten melakukan latihan overtaking menggunakan bola training setter.

Latihan pair pass ini berlangsung selama 15 menit. Pelatih dapat menjadwalkan latihan pengembangan fisik tambahan sekitar 15-20 menit, sering disebut program pengkondisian (Handayani & Ratnasari, 2019). Program harus direncanakan atau dipertimbangkan untuk waktu latihan di atas kecuali jika tuntutan latihan terlalu tinggi dan atlet tidak dapat mencapai keadaan kelelahan yang ekstrim. Oleh karena itu, penulis cukup melatih responden empat kali seminggu selama satu bulan, sehingga total 16 pertemuan per bulan masing-masing 15-20 menit (Yudabbirul Arif, Lukas Maria Boleng, 2021).

3.4. Ketepatan Mengumpan

Umpan adalah saat Anda memberikan bola kepada teman di tim Anda dan teman tersebut memukul bola ke ruang lawan. Teknik passing pada dasarnya sama dengan teknik passing (Stanton et al., 2020). Perbedaannya hanya pada lekukan gawang dan lintasan bola. Teknik passing dapat dilakukan baik passing atas maupun bawah. Namun

dari segi keuntungan, teknik uppass lebih menjamin akurasi target dibandingkan dengan teknik downpass, sehingga sudah pasti menguntungkan menggunakan teknik toppass untuk melakukan teknik decoy.

Mekanisme umpan balik berperan sebagai keterampilan olahraga yang berulang kali dipraktikkan dan disempurnakan, sistem saraf menyimpan umpan balik sensorik mengenai kombinasi yang tepat dan intensitas aktivasi otot inti yang diperlukan untuk menciptakan stabilitas tulang belakang yang cukup dan juga memungkinkan gerakan yang efisien, latihan adalah berulang-ulang kemudian teknik gerakan yang disempurnakan, mekanisme sistem saraf sensorik menyimpan umpan balik sehingga memungkinkan gerakan yang efisien (Marwan, Rahmat, & Rohyana, 2018).

Pengertian 'Akurasi' Akurasi, menurut Budiwanto (2012), adalah kemampuan seseorang untuk mengarahkan gerakan menuju suatu sasaran sesuai dengan suatu tujuan. Menurut Kent dalam Budiwanto (2012), "Precision artinya melakukan suatu gerakan tanpa melakukan kesalahan". Oleh karena itu, dari beberapa pendapat para ahli di atas, dapat kita simpulkan bahwa seseorang dengan ketelitian yang tinggi dapat mengontrol pergerakan dari satu target ke target lainnya.

4. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh melalui analisis data dan pengujian hipotesis, dapat disimpulkan bahwa latihan pair pass dengan bola latihan berpengaruh terhadap akurasi pukulan pemain bola voli Malang Bravo Malakas.

Daftar Rujukan

- Ansyah, E. D. D. (2018). Pengaruh Latihan Passing Atas Berpasangan Terhadap Ketepatan Sasaran Dinding Ekstrakurikuler Bola Voli Siswa SMP Negeri 2 Banyuwangi III. Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan.
- Antika, A. (2017). Pemeriksaan Kadar Kolesterol Total Dalam Darah Pada Sampel Serum Dengan Metode Chod-Pap. Skripsi. Retrieved from <https://library.usu.ac.id>
- Armada, M., & Manurizal, L. (2019). Pengaruh Metode Latihan Senam Kebugaran Jasmani (Skj 2012) Versi Low Impact Terhadap Kebugaran Jasmani Pada Mahasiswa Program Studi Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan Universitas Pasir Pengaraian. *Jurnal Penjasrek*, 6(1), 140–151.
- Arnandho, L. (2017). Coach ' S Understanding About Basic Principles of Football Practice in, 1–8.
- Handayani, P. A., & Ratnasari, R. (2019). Pengaruh Physical Exercise terhadap Tingkat Stress pada Ibu Bekerja di Sekolah Tinggi Kesehatan. *Holistic Nursing and Health Science*, 2(2), 48–55. <https://doi.org/10.14710/hnhs.2.2.2019.48-55>
- Irfandi2), Z. R. dan. (2018). EVALUASI MANAJEMEN PENGELOLAAN PELATIHAN KLUB OLAHRAGA ATLETIK BINAAN DISPORA PROVINSI ACEH Zikrur. *Jurnal Penjasrek*, 5(April), 87–96.
- Komarodin, M. I. (2018). ASPEK KEBUGARAN JASMANI KECEPATAN DAN HUBUNGANNYA PADA BEBERAPA CABANG OLAHRAGA. *SATRIA Journal Of Sports Athleticism in Teaching and Recreation on Interdisciplinary Analysis*, 1(November), 13–16.
- Mardiana, Kartini, A., & Widjasena, B. (2019). Kekuatan Genggam pada Lansia Wanita Aktif dan Tidak Aktif Berolahraga. *Media Medika Indonesia*, 46(14), 6–11. Retrieved from <https://ejournal.undip.ac.id/index.php/mmi/article/view/21836>
- Marwan, I, Rahmat, A. A., & Rohyana, A. (2018). Jurnal Pengabdian Siliwangi PELATIHAN PENGELOLAAN MANAJEMEN EVENT PERTANDINGAN OLAHRAGA *Jurnal Pengabdian Siliwangi Volume 4 , Nomor 2 , Tahun 2018 P-ISSN 2477-6629 E-ISSN 2615-4773. Jurnal Pengabdian Siliwangi*, 4, 179–185.
- Stanton, R., To, Q. G., Khalesi, S., Williams, S. L., Alley, S. J., Thwaite, T. L., ... Vandelanotte, C. (2020). Depression, anxiety and stress during COVID-19: Associations with changes in physical activity, sleep, tobacco and alcohol use in Australian adults. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(11), 1–13. <https://doi.org/10.3390/ijerph17114065>

Yudabbirul Arif, Lukas Maria Boleng, dan V. (2021). The Influence of Paired Upper Passing Exercises to the Passing Ability of Volleyball Games at the University of Nusa Cendana Penjaksesrek Women's Team, 35(Icsht 2019), 128–134. <https://doi.org/10.2991/ahsr.k.210130.026>