



Perbedaan Latihan *Passing* Target dan Rangkaian Latihan *Passing* terhadap Kemampuan *Passing* Bawah Atlet Bolavoli

Jefri Bule¹, Donie²

^{1,2}Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang, Indonesia

E-mail: Jefribule010@gmail.com¹, Donie17@fik.unp.ac.id²

Informasi Artikel

Diterima
Direvisi
Dipublikasikan 09-06-2020

Keyword:

Passing Exercise Method
Lower Passing Ability
Athlete
Volleyball

ABSTRACT

The problem of this research is the low passing ability under the volleyball athlete of SMAN 8 Padang. The purpose of this study was to determine the difference between the effect of target passing exercises and the series of bottom passing exercises on the under passing ability of the volleyball athletes of SMAN 8 Padang. This type of research is quasi-experimental. The study population was all volleyball athletes at SMAN 8 Padang. The sample of this study was the men's volleyball male athlete of SMAN 8 Padang totaling 16 people with technique for this study was purposive sampling. The test instrument used in this study was Repeated Volleys Test, Validity 0.80 Reliability 0.87 The analysis technique of this study used t-test. The results of this study are tcount (3.57) > ttable (1.761) passing under the target and tcount (3.69) > ttable (1.761) the series of passing exercises under both exercises there is an increase in results between the pretest and posttest. Comparison of the two forms of training to get a difference in value so as to conclude a significant difference between the form of passing target training with a series of bottom passing exercises to the under passing ability of SMAN 8 Padang volleyball athletes. meaning that the form of passing target training is more influential compared to the series of exercises.



© 2020 The Authors. Published by Universitas Negeri Padang.

This is an open access article under the CC BY-NC-SA license

<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0>

Penulis Korespondensi:

Jefri Bule
Universitas Negeri Padang
Email: Jefribule010@gmail.com

PENDAHULUAN

Olaharaga merupakan suatu bentuk aktifitas fisik yang terstruktur dan terencana yang melibatkan gerakan tubuh yang di lakukan secara berulang ulang yang tujuannya untuk meningkatkan kondisi kebugaran jasmani. Selain itu juga olahraga sangat dibutuhkan setiap orang untuk mendapatkan kebugaran jasmani dengan adanya kebugaran jasmani diharapkan meningkatkan produktifitas. Disisi lain olahraga juga dapat dijadikan sabagai ajang komptesi atau pertandingan untuk berpacu dalam pencapai sebuah prestasi.

Penulis melakukan observasi pada Atlet bolavoli SMAN 8 Padang pada tanggal 25 agustus 2019. Dan kemudian penulis mendapatkan informasi prestasi bolavoli yang pernah diraih atau di menangkan, antara lain sebagai berikut : beberapa prestasi yang pernah di raih atlet bolavoli SMAN 8 yaitu, juara 2 SMANDEL CUP 2, Juara 2 SAINCOM, selain itu pada Kejurnas junior

Journal Homepage :

<http://performa.ppi.unp.ac.id/index.php/kepel>

Perbedaan Latihan *Passing* Target...

2017 di Tanggerang ada dua atlet SMAN 8 Padang turun mewakili SUMBAR atas nama Taufik Hanan dan Muhammad Rivian. Dari prestasi yang telah di peroleh ada beberapa hal yang membuat SMAN 8 Padang belum berhasil mendapatkan juara 1. Selanjutnya penulis melakukan observasi kembali tepatnya di bulan 10 September 2019 untuk lebih mengetahui informasi yang didapatkan dari *Coach/Pelatih* SMAN 8 Padang yang membawah Tim Bolavoli SMAN 8 Padang mengikuti *Event* atau pertandingan POLDA CUP 2019 diadakan di Kuranji dengan observasi yang penulis lakukan Tim bolavoli SMAN 8 Padang belum bias mendapatkan hasil yang maksimal karena dalam permainan tingkat kemampuan *passing* pemain kurang tepat sasaran yang disebabkan menurunnya kondisi fisik yang mempengaruhi teknik.

Berdasarkan hasil observasi yang peneliti lakukan dan diperkuat oleh Hasmal selaku *Coach* atau pelatih bolavoli SMAN 8 Padang mengatakan rendahnya kemampuan *passing* bawah pemain bolavoli SMAN 8 Padang ini masih rendah, hal ini dilihat pada saat pertandingan uji coba yang telah dilakukan oleh tim SMANDEL.

Menurut Hermanzoni (2019 : 294-299) “ Bolavoli merupakan olahraga permainan yang didalamnya membutuhkan kemampuan untuk mengambil keputusan dalam waktu yang singkat. Membaca arah bola serta melaksanakan strategi penyerangan membutuhkan kemampuan itelegensi yang baik dari atlet”. Menurut Mukholid, (2007:13) “ Permainan bolavoli adalah suatu permainan yang menggunakan bola untuk dipantulkan (di-*volley*) di udara untuk melewati net (jaring), dengan maksud menjatuhkan bola di dalam petak daerah lapangan lawan dalam rangka mencari kemenangan”.

Menurut Nuril (2010:23) “ *passing* bawah adalah suatu teknik memainkan bola dengan sisi dalam lengan bawah”. selanjutnya Menurut Erianti berpendapat (2004:115) “ *passing* merupakan suatu teknik dalam permainan bolavoli yang tujuannya adalah untuk mengoperkan bola ke suatu tempat atau ke teman sendiri dalam satu regu”.

Berdasarkan penjelasan masalah di atas peneliti ingin memperbaiki kemampuan *passing* dengan memberikan dua bentuk latihan atau metode yaitu *Passing Target* dan Rangkaian Latihan *passing* merupakan salah satu bentuk latihan *passing* untuk meningkatkan kemampuan *passing* bawah atlet. Berdasarkan uraian di atas penelitian dengan judul “Perbedaan Latihan *Passing Target* dan Rangkaian Latihan *passing* terhadap kemampuan *passing* bawah Atlet Bolavoli SMAN 8 Padang ”.

METODE

Dalam penelitian ini penulis menggunakan metode penelitian kuantitatif Penelitian ini merupakan jenis penelitian *Eksperimen* semu (*Quasi Eksperimen*). Rancangan dalam penelitian ini adalah “*The Two Group Pre-Test Desain Group*”. Dilakukan pada atlet bolavoli SMAN 8 Padang. Penelitian dilaksanakan tanggal 15 february sampai 15 maret 2020 di lapangan bolavoli SMAN 8 Padang. Populasi penelitian seluruh atlet bolavoli SMAN 8 Padang. sampel penelitian iniatlet putra bolavoli SMAN 8 Padang berjumlah 16 orang. Teknik pemilihan sampel penelitian ini *purposive sampling*. Setelah dilakukan *pre test* sampel dibagi dua kelompok dengan cara *ordinal matching pairing*. Kelompok terdiri latihan *passing* bawah target dan rangkaian latihan *passing* bawah yang diberikan perlakuan dengan 16 kali pertemuan. Instrumen test yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Repeated Volleys Test*, Validitas 0,80 Reliabilitas 0,87 (Adnan, 2005 :77-78) untuk melihat kemampuan *Passing* bawah pemain. Teknik analisis penelitian ini menggunakan uji-t

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

1. Hasil *Pre-test* Latihan *Passing* Bawah Target (Eksperimen 1)

Berdasarkan data *pre-test* latihan *passing* bawah target dari 8 orang atlet SMAN 8 Padang sebelum diberikan *treatment* dengan variasi bentuk latihan *passing* target diperoleh nilai rata-rata mean (17,5), standar deviasi (6,117), nilai varian (37,42), kemudian nilai Maximum (24), nilai minimum adalah (9). Skor kemampuan *passing* bawah dengan kelas interval < 8, 32 kategori

kurang sekali dengan 0 responden (frekuensi relatif 0%), kelas interval 8, 32 – 14, 44 kategori kurang 3 responden (frekuensi relatif 38%), interval 14, 44 – 20, 56 kategori sedang dengan 1 responden (frekuensi relatif 13%), kelas interval 20, 56 – 26, 68 kategori baik 4 responden dengan (frekuensi relatif 50 %) dan kelas interval > 26, 68 kategori baik sekali 0 responden (frekuensi relatif 0%).

2. Hasil *Post-test* Latihan *Passing* Bawah Target (Eksperimen 2)

Dari tes *posttest* kemampuan *passing* bawah target setelah diberikan *treatment* dari 8 orang atlet bolavoli SMAN 8 Padang. Telah diberikan *treatment* hasil hitungan kembali untuk nilai rata-rata/*mean* (21,75), standar deviasi (3,88), nilai varian (15,07), nilai maximum (26) dan nilai minimumnya (14), Kemampuan *passing* bawah target dengan kelas interval <15,93 kategori kurang sekali dengan responden (1), dan frekuensi relatif (13%), selanjutnya interval 15, 93 - 19, 81 kurang, responden (1), frekuensi relatif (13%), selanjutnya interval 19, 81 - 23, 69 kategori sedang 3 responden dan frekuensi relatif (38%) kemudian kelas interval 23, 69 - 27,57 kategori baik dengan 3 responden dan (frekuensi relatif 38 %) dan kelas interval >27,57 kategori baik sekali 0 responden dan frekuensi relatif (0%)

3. Hasil *Pre test* dan *Post-test* Rangkaian Latihan *Passing* bawah Terhadap Kemampuan *Passing* Bawah Atlet Bolavoli SMAN 8 Padang

a. Hasil *Pre test* Rangkaian Latihan *Passing* bawah

Dari data tes awal (*pretest*) rangkaian latihan *passing* bawah sebelum diberikan *treatment* dari 8 orang atlet bolavoli SMAN 8 Padang diperoleh rata-rata (*mean*) dengan skor (17,62), standar deviasi (4,80), nilai varian (23,12), kemudian untuk nilai maximum (23) dan nilai minimum (11). Kemampuan rangkaian latihan *passing* bawah dengan kelas interval <10,42 kategori kurang sekali dengan 0 responden (frekuensi relatif 0%), kemudian kelas interval 10,42-15,22, kategori kurang 2 responden (frekuensi relatif 25%), pada kelas interval 15,22 - 20, 02 kategori sedang dengan 3 responden dan (frekuensi relatif 38 %) dan kelas interval 20,02 - 24, 82 kategori nilai baik dengan 3 responden dan (frekuensi relatif 38 %) selanjutnya interval >24,82 dengan kategori nilai baik sekali, responden 0 dan (frekuensi relatif 0%).

b. Hasil *Post test* Rangkaian Latihan *Passing* bawah

Dari *post-test* kemampuan rangkaian latihan *passing* bawah yang dilakukan setelah diberikan *treatment* dari 8 orang, setelah *treatment* diperoleh hasil rata-rata (21,25), standar deviasi (2,43), nilai varian (5,92), nilai maximum yaitu (25) dan nilai minimumnya (19), Kemampuan rangkaian latihan *passing* bawah kategori nilai sangat kurang dengan interval <17,60 kategori nilai kurang sekali dengan 0 responden dan (frekuensi 0 %) dan untuk kelas interval 17,60 - 20,03 kategori nilai kurang dengan 4 responden dan (frekuensi relatif 50 %) selanjutnya kelas interval 20,03-22,46 kategori nilai sedang dengan 1 responden dan (frekuensi relatif 13 %) kemudian kelas interval 22,46-24,89 kategori nilai baik dengan 2 responden untuk (frekuensi relative 25%) dan kelas interval > 24, 89 dengan kategori nilai baik sekali dengan 1 responden. Maka dapat disimpulkan bahwasanya bentuk rangkaian latihan *passing* bawah (RLPB) setelah diberikan perlakuan mendapatkan peningkatan hasi yang signifikan.

PEMBAHASAN

1. Terdapat Pengaruh Latihan *Passing* Bawah Target Terhadap Kemampuan *Passing* Bawah Atlet Bolavoli SMA N 8 Padang

Berdasarkan *pre test* dan *post test* kemampuan *passing* bawah dan analisis uji hipotesis diperoleh $t_{hitung} (3,57) > t_{tabel} (1,761)$ pada taraf signifikansi $\alpha = 0,05$ dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima. Dengan demikian menunjukkan bahwa adanya pengaruh signifikan bentuk latihan *passing* bawah target terhadap kemampuan *passing* bawah atlet bolavoli SMA N 8 Padang. Dengan hasil uji t diperoleh *mean pre-test* 17,5 dan *post test* 21,75 dan nilai t_{hitung} 3,57.

Passing bawah target merupakan salah satu bentuk latihan mengarahkan bola dengan *passing* bawah menggunakan kedua lengan dengan bantuan target sasaran untuk melatih

koordinasi dan gerakan terotomatisasi. Dalam penelitian ini yang dimaksud dengan *passing* bawah target adalah teknik *passing* bawah dalam permainan bolavoli, *passing* bawah ini salah satu elemen yang terpenting dalam permainan bolavoli untuk melakukan *passing* perlunya gerakan yang otomatisasi antara gerakan kaki dan perkenaaan, selanjutnya ada faktor yang mempengaruhi untuk peningkatan *passing* bawah diantaranya dari internal dan eksternal. Faktor dari dalam diri yaitu motivasi juga sangat mempengaruhi atlet dalam berlatih Motivasi sebagai sumber penggerak dan pendorong yang bersifat dinamik, dapat di pengaruhi, merupakan cerminan sikap dan mendorong suatu tindakan terarah pada tujuan untuk mendapatkan kepuasan atau menghindari hal-hal yang tidak menyenangkan baik yang di sadari maupun yang tidak di sadari dan berhubungan dengan aspek kognitif, motorik dan afektif.

2. Adanya Pengaruh Latihan Rangkaian Latihan *Passing* Bawah Terhadap Kemampuan *Passing* Bawah Atlet Bolavoli SMA N 8 Padang

Berdasarkan *pre test* dan *post test* kemampuan *passing* bawah dan analisis uji hipotesis diperoleh harga ($t_{hitung} 3,69 > t_{tabel} (1.761)$) pada taraf signifikansi $\alpha = 0,05$ dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima. Dengan demikian menunjukkan bahwa adanya pengaruh signifikan bentuk rangkaian latihan *passing* bawah terhadap kemampuan *passing* bawah atlet bolavoli SMA N 8 Padang. dengan hasil uji t diperoleh *mean pre test* 17, 62 dan *post test* 21, 25 dan nilai $t_{hitung} 3,69$. Metode rangkaian latihan *passing* bawah ini merupakan salah satu bentuk latihan yang memiliki tingkat variasi dalam latihan sehingga timbulnya tingkat latihan dari tingkat yang sederhana – kompleks, yang mudah – sukar, selain itu juga bentuk latihan ini lebih efektif karena dalam pelaksanaan latihan ini memiliki bermacam macam gerakan yang bertujuan melatih kemampuan *passing* bawah dengan gerakan gerakan yang terencana.

3. Adanya Perbedaan Latihan *passing* bawah target dan Rangkaian Latihan *Passing* Bawah Terhadap Kemampuan *Passing* Bawah Atlet Bolavoli SMA N 8 Padang

Berdasarkan *pre test* dan *post test* kemampuan *passing* bawah bolavoli, menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara bentuk latihan *passing* target dengan rangkaian latihan *passing* bawah terhadap kemampuan *passing* bawah atlet bolavoli SMA N 8 Padang. Diperoleh *mean post test* bentuk latihan *passing* bawah target sebesar 21, 75 dan standar deviasi 3, 88 dengan nilai $t_{hitung} 3, 57$. Sedangkan diperoleh kelompok rangkaian latihan *passing* bawah yaitu 21, 25 dan standar deviasai 2, 43 dengan nilai $t_{hitung} 3, 69$. Berdasarkan uji hipotesis dari hasil penelitian bentuk latihan *passing* bawah target memiliki tingkat pengaruh yang signifikan dibandingkan dengan rangkaian latihan *passing* atlet bolavoli SMA N 8 Padang, mendapatkan perbedaan nilai *post test mean* 21, 75 untuk bentuk latihan *passing* bawah target dan *post test mean* 21, 25 bentuk rangkaian latihan *passing*.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diperoleh dengan analisis data dan pengujian hipotesis, dapat disimpulkan Ada pengaruh yang signifikan bentuk latihan *passing* target terhadap kemampuan *passing* bawah Atlet Bolavoli SMAN 8 Padang, dengan *mean pre test* 17,5 dan *Post test* 21,75 dan nilai $t_{hitung} 3,57$. Ada pengaruh yang signifikan bentuk Rangkaian latihan *passing* bawah terhadap kemampuan *passing* bawah Atlet Bolavoli SMAN 8 Padang, dengan *mean pre test* 17,625 dan *Post Test* 21,25 dan nilai $t_{hitung} 3,69$. Terdapat perbedaan yang signifikan antara bentuk latihan *passing* target dengan Rangkaian latihan *passing* bawah yaitu bentuk latihan dengan uji hipotesis *mean* bentuk latihan *passing* target 21, 75 dan *mean* rangkaian latihan *passing* 21, 25 dan hasil menunjukkan bentuk latihan *passing* target lebih efektif digunakan. Dengan hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi pedoman untuk melakukan penelitian selanjutnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmadi, Nuril. 2007. *Panduan Olahraga Bola Voli*. Surakarta: Era Pustaka Utama
Akbar, R. (2019). *Pengaruh Metode Latihan Permainan Target Terhadap Keterampilan Passing Atas*. *Jurnal Patriot*, 2(3), 532-543.

- Akhbar, T.M. (2013). *Pengaruh Metode Rangkaian Bermain, Latihan dan Agresifitas Instrumental Terhadap Keterampilan Bermain Sepakbola SSB Putra Wijaya Kota Padang.* Padang: Universitas Negeri Padang.
- Agus Mukholid. 2007. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan.* Jakarta timur : Yudistira.
- Arikunto, Suharsini . 2010. *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktek.* Jakarta: Rineka Cipta.
- Astuti,,B & fatiamaningrum ,A.S (2017). *Pengembangan panduan permainan untuk mengomptimalkan perkembangan sosial emosional anak usia dini.* jurnal pendidikan anak 1(5)
- Astuti Yuni (2017). *Pengaruh Metode Drill dan Metode Bermain Terhadap Keterampilan Bermain Bolavoli Mini (Studi Eksperimen Pada Siswa SD Negeri 14 Kampung Jambak Kecamatan Koto Tangah Kota Padang).* Jurnal Al Ibtida. Vol 4 No. 1.
- Aziz, I., & Donie, D. (2017). *Profil Kondisi Fisik Mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.* Jurnal Performa Olahraga, 2(02), 132-142.
- Bachtiar. 2007. *Permainan besar ii: bola voli dan bola tangan.* Jakarta: Universitas Terbuka.
- Blume, R. . 2004. *Teknik Dasar Bola Voli.* Penerbit Usaha Nasional: Surabaya
- Bompa. 1999. Tudor O. *Theory and Methodology of Training.* Dubuque, Iowa:Kendal/Hunt Publishing Company.
- Daya, W. J., Chan, F., & Muzaffar, A. (2017). *Penerapan Modifikasi Permainan Target Untuk Meningkatkan Kreatifitas Mahasiswa Terhadap Pembelajaran Bola Voli Fik Universitas Jambi.* Multilateral Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga, 16(2).
- Edy Sih Mitranto. (2010). *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Penjas Orkes: Kelas VI.* Jakarta: Pusat Perbukuan, Kementerian Pendidikan Nasional
- Erianti.2014. *Bola Voli (Bahan Ajar).* Padang: FIK UNP
- Faruq, M.M. .2009. *Meningkatkan kebugaran jasmani melalui permainan dan olahraga bola voli.* Jakarta: PT Gramedia Widiasarana Indonesia.
- Fardi, Adnan. 2010. *Silabus dan Hand-out Statistik.* Padang:FIK UNP
- Faozi, F., Jaelani, J., & Fikri, A. (2019). *Pengaruh Latihan Permainan Target Terhadap Passing Atas Pada Siswa Putra Ekstrakurikuler Bola Voli Di Sekolah Menengah Kejuruan Doa Bangsa Palabuhanratu.* Jurnal Olympia, 1(2), 1-7.
- Harsono. 2015. *Kepelatihan olahraga. (teori dan metodologi).* Bandung: Remaja Rosdakarya
- Haq, A., & Hermanzoni, H. (2019). *Analisis Tingkat Kemampuan Teknik Dasar Atlet Bolavoli Putra Klub Ikatan Pemuda Tanjung Betung Kabupaten Pasaman.* Jurnal JPDO, 2(1), 294-299.
- Hendriani, U. O., & Donie, D. (2019). *Kontribusi Daya Ledak Otot Lengan, Otot tungkai dan Koordinasi Mata Tangan terhadap Ketepatan Smash Atlet Bolavoli.* Jurnal JPDO, 2(1), 119-125.
- Hermanzoni, dkk. 1995. *Pengembangan Tes Keterampilan Motorik Bola Voli Dalam Perkuliahan Tingkat Dasar Mahasiswa FPOK IKIP Padang.* Padang : IKIP
- Hernawan, A.H. (2013). *Pengembangan kurikulum dan pembelajaran.* Tangerang Selatan: Universitas Terbuka
- Imam, Sadikun dkk. 1992. *Permainan Bola Besar.* Jakarta : Depdikbu
- Hendri,Irawadi. 2019. *Kondisi Fisik dan Pengukurannya.* Padang : UNP Press.
- Hendri,Irawadi. 2013. *Kondisi Fisik dan pengukuran.* Padang: FIK UNP
- Junaidi, A., & Mushofi, Y. 2019 . *Perbedaan Pengaruh Latihan Berpasangan Sentuhan Bola Satu Kali dan Berpasangan Sentuhan Bola Dua Kali Terhadap Kemampuan Passing Atas Bola Voli.* Jendela Olahraga, 4(1).
- Langford, G. A, et al. (2004). *Effects of single- leg resistance training on measurement of jumping performance in NCCAA division II Women Volleyball Players.* Valdosta State University, Georgia (USA).
- Ma'mum A (2001). *pemndekata keterampilan taktis dalam pembelajaran bolavoli .* Jakarta : direktur Jendral olahraga
- Muhajir. 2006. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan.* Jakarta: Erlangga.
- Oktitaindah.2012. *faktor penentu latihan teknik.* www.blogspot.com. diakses 15 januari 2020
- Permana, H., & Suharjana, S. (2013). *Pengaruh Sirkuit Training Awal Akhir Latihan Teknik Terhadap Kardiorespirasi, Power, Smash, Passing Bawah Atlet Bola Voli.* Jurnal Keolahragaan, 1(1), 49-62.

- Putra, R. E. (2019). Pengaruh Metode Rangkaian Latihan Terhadap Kemampuan Passing Pemain Sepakbola. *Jurnal JPDO*, 2(1), 254-259.
- Qadavi, M., & Eka_Putra, R. (2019,). *Pengaruh Metode Rangkaian Latihan Terhadap Kemampuan Passing Pemain Sepakbola Ssb Putra Wijaya Padang*. In *International Conference on Educational Technologi*