
**PENGARUH LATIHAN VARIASI PASSING TERHADAP KEMAMPUAN
PASSING ATAS DALAM PERMAINAN BOLA VOLI TIM PUTRA
UNIMUDA SORONG**

Leo Pratama¹, Irianti Soge²

leopratama12345@gmail.com, iriantisoge6@gmail.com.

Universitas Pendidikan Muhammadiyah Sorong, Indonesia¹

Info Artikel

Sejarah Artikel:

Diterima Agustus 2022

Disetujui September 2022

Dipublikasikan 2022

Kata Kunci:

Latihan variasi *passing*,
kemampuan *passing* atas
bola voli

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan variasi *passing* terhadap kemampuan *passing* atas dalam permainan bola voli tim putra unimuda sorong. Penelitian ini menggunakan *pre-Eksperimental One group pretest-posttest design* dimana dalam penelitian ini tidak ada kelompok pembandingan. Populasi penelitian ini adalah seluruh pemain tim yang berjumlah 15 pemain. Maka seluruh pemain yang mengikuti penelitian ini digunakan sebagai subjek dalam penelitian. Instrumen yang digunakan adalah tes dan pengukuran. Teknik analisis data menggunakan *kolmogorov-msirnov* test untuk normalitas, dan uji- t untuk pengujian hipotesis, dan sampel berkorelasi pada taraf signifikan 5%. Hasil pengujian menunjukkan bahwa ada pengaruh latihan variasi *passing* terhadap kemampuan *passing* atas. Uji hipotesis menunjukkan nilai t hitung (45,00) > t tabel (1,955), dan nilai p (0,003) < dari 0,05, sehingga hal tersebut menunjukkan H_0 ditolak dan H_a diterima yang berarti bahwa ada pengaruh yang signifikan terhadap kemampuan *passing* atas setelah diberi perlakuan dengan latihan variasi *passing* atas. Dari hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh latihan variasi *passing* yang signifikan terhadap kemampuan *passing* atas tim putra unimuda sorong. Peningkatan presentase kemampuan *passing* atas sebesar 453,36% dari selisih rerata *posttest* dibagi rerata *pretest* dikalikan 100%

Info Artikel**Abstract**

Sejarah Artikel:

Diterima Agustus 2022

Disetujui September 2022

Dipublikasikan 2022

*Keywords:**Passing variation**exercises, passing skills on
volleyball*

The problem that arose in the training process of the Unimuda Sorong Men's Team was that there were quite a number of players who were not proficient in mastering the ball technique of great interest but did not utilize their technical mastery ability optimally. This becomes a burden or the main goal that must be addressed immediately and look for the right model according to This study aims to determine the effect of variation of passing practice on the ability of passing over in the volleyball game of the Unimuda Sorong men's team. This study used a pre-experimental One group pretest-posttest design where in this study there was no comparison group. The population of this study were all team players who found 15 players, without a comparison group. Then all players who participated in this study were used as part of the study. The instruments used are tests and measurements. The data analysis technique used the Kolmogorov-Msironov test for normality, and the test for hypothesis testing, and the samples were correlated at a significant level of 5%. The test results show that there is an effect of passing variations on the ability of passing over. Hypothesis testing shows the value of t arithmetic (45.00) t table (1.955), and p -value (0.003) of 0.05, so that it shows H_0 is rejected and H_a is accepted which means that there is a significant effect on the ability of passing over after being given treatment with upper passing variation exercises. Based on the average (mean) shows the average posttest pretest. From these results, it can be concluded that there is a significant effect of passing variation training on the passing ability of the Unimuda Sorong men's team. The increase in the percentage of upper passing ability is 453.36% from the difference in the posttest mean divided by the pretest average multiplied by 100%

 Regency.©2022 Universitas Pendidikan Muhammadiyah Sorong

□ Alamat korespondensi:

E-mail:

ISSN : 2746-3311(online)

ISSN (cetak)

PENDAHULUAN

Olahraga merupakan sebuah aktifitas yang mana tujuan dari berolahraga adalah mencapai prestasi setinggi-tingginya dengan semaksimal mungkin bagi mereka baik yang di dalam individu maupun tim. Untuk mendapatkan prestasi di bidang olahraga yang digeluti diharapkan mendapatkan ilmu pengetahuan dan teknologi yang kegunaannya tepat. Permainan bola voli adalah permainan yang dimainkan oleh dua tim, yang masing-masing tim berjumlah 6 orang. Setiap pemain memiliki keterampilan khusus yakni sebagai pemukul, pengumpan, dan libero. Permainan bola voli dimainkan menggunakan satu bola dipantulkan dari satu pemain ke pemain lain dengan cara *passing* yang diakhiri dengan smash pada tim lawan, dan untuk kedua tim dipisahkan oleh net dengan ketinggian tertentu (Mulyi, memadai. Beberapa keterampilan dasar tersebut meliputi *passing* atas dan *passing* bawah, *smash*, *block*, serta servis yang meliputi servis bawah dan servis atas.

Kemajuan dan perkembangan permainan bola voli yang terjadi saat ini sangatlah baik untuk itu diharapkan agar banyak yang memberikan kontribusi dalam pengembangan, penciptaan teman-teman baru yang berupa bentuk-bentuk latihan yang lebih baik kedepannya meliputi aspek fisik, teknik, dan taktik/strategi serta mental. Sehingga setiap masalah yang akan dihadapi dapat diatasi dengan terus membenahi diri dengan cara

2008). Tujuan utama dalam permainan ini adalah memukul bola ke arah bidang lapangan lawan sedemikian rupa sehingga lawan tidak dapat mengembalikan bola.

Saat ini permainan bola voli sudah berkembang menjadi salah satu cabang olahraga yang menempati urutan kedua yang paling digemari di dunia. Permainan ini biasanya dilakukan oleh semua kalangan masyarakat, mulai dari anak-anak sampai orang tua, laki-laki maupun perempuan, masyarakat desa maupun kota. Permainan bola voli sangat digemari oleh masyarakat karena permainannya mudah dilakukan, dan tidak membutuhkan ruang yang cukup luas, sehingga banyak dijumpai lapangan bola voli diberbagai daerah. Permainan bola voli walaupun mudah dimainkan memerlukan keterampilan dasar bermain yang

mengebangkan, mengevaluasi dan memperbaiki dari segala sektor pendukung serta terus mencari metode dan teknik yang lebih efektif dan efisien agar dapat menghasilkan atlet yang prestasinya lebih baik dan akhirnya memperoleh tim yang lebih berprestasi. Dalam berbagai ragam teknik dasar permainan bola voli salah satunya adalah *passing* atas. *Passing* atas adalah pengambilan bola atau mengoper bola dari atas kepala dengan jari-jari tangan. Bola yang datang dari atas diambil dengan jari-jari tangan diatas, agak didepan kepala. Teknik *passing* atas bola voli berguna untuk memberi atau mengoper bola kepada pemain dan biasanya dilakukan kepada pemain yang siap

untuk melakukan *smash*. *Passing* atas jelas menunjukkan kualitas yang baik dari seorang pemain karena membutuhkan kelenturan dan ketepatan dalam permainan bola voli. Sujono (2021) menjelaskan bahwa selain Latihan, keterampilan *passing* atas juga dipengaruhi oleh beberapa faktor fisik. Faktor tersebut seperti koordinasi mata dan tangan, kekuatan otot lengan, kecepatan reaksi dan kondisi fisik lainnya. Untuk mengatasi kejenuhan dalam Latihan maka digunakan Latihan yang bervariasi.

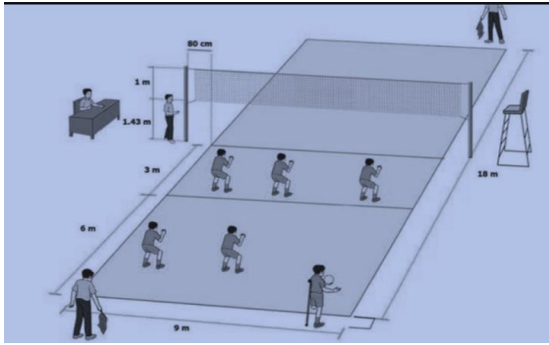
Bola voli adalah sebuah olimpiade tim olahraga dimana dua tim terdiri dari enam orang pemain yang dipisahkan oleh net. Setiap tim mencoba mencetak poin dengan landasan bola pada lapangan tim lain. Bolavoli juga dapat sebagai gaya hidup, bolavoli sebagai olahraga prestasi dan bolavoli sebagai salah satu pembangun bangsa (M M. , 2009) Barbara, L. Viera (2004) mengatakan bahwa Bolavoli dimainkan oleh dua tim dimana setiap tim beranggotakan dua sampai enam orang dalam satu lapangan berukuran 30 kaki persegi (9 meter persegi) bagi setiap tim, kedua tim dipisahkan oleh net.

Kemudian terus berkembang di negara-negara lain. Pemain bolavoli masuk di Indonesia pada masa pendudukan Jepang sampai sekarang olahraga bolavoli mengalami perkembangan yang pesat dan populer di masyarakat.

Kepopuleran bolavoli ini tidak lepas karena permainan ini mudah dilakukan dan tidak

memerlukan perlengkapan yang rumit dan mahal. Permainan bolavoli merupakan permainan yang sangat menarik bila dimainkan. Dalam permainan ini terdapat unsur kegemilangan, kerja sama antara tim, dan unsur sosial. Prinsip dasar dari permainan ini adalah memantulkan bola jangan sampai bola menyentuh lantai atau lapangan sendiri dan berusaha menyeberangkan bola melewati net ke daerah lapangan lawan yang kosong sehingga tim lawan tidak bisa mengembalikan bola.

Lapangan bola voli berbentuk persegi panjang dengan panjang 18 meter dan lebar 9 meter, tinggi ruang lapangan minimal 7 meter ke atas. Panjang garis serang lapangan bola voli 3 meter, daerah bebas 3 meter dari masing-masing tepi lapangan, Area servis lapangan bola voli 3 meter, Lebar garis dalam lapangan bola voli 5 meter. Luas lapangan bola voli 162 meter persegi (18 x 9 meter). Jarak antara tiang net dengan garis tepi atau samping lapangan 0,5 - 1 meter. Tinggi antena pada net bola voli 80 sentimeter (di atas net), pita tepian samping net bola voli 5 sentimeter (dengan panjang 1 meter), Ukuran mata jala net bola voli (berbentuk persegi) 10 sentimeter, panjang net 9,50 – 10 meter, lebar net 1 meter dengan tinggi net 2,43 meter untuk putra dan 2,24



Gambar 7 Lapangan Bola Voli
Sumber : Tri jaya dan Marjuki (2010)

METODE

Jenis Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan metode eksperimen. Menurut (Maksum, 2012) penelitian eksperimen merupakan penelitian yang dilakukan secara ketat untuk mengetahui hubungan sebab akibat diantara variabel. Salah satu ciri utama dari penelitian eksperimen adalah adanya perlakuan (treatment) yang dikenakan pada subjek atau objek penelitian.

Desain penelitian eksperimen ini menggunakan one group pretest posttest design. One group pretest dan posttest design merupakan penelitian dengan satu kelompok menggunakan alat bantu tembok dan bola tenis

Populasi

Menurut Sugiyono (2015) Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas : subyek/obyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari

dan kemudian ditarik kesimpulannya. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh pemain tim putra unimuda sorong yang berjumlah 15 pemain .

Instrument Penelitian

Instrumen penelitian adalah suatu alat yang digunakan mengukur fenomena alam maupun sosial yang diamati.

Untuk mengukur kemampuan passing atas

Analisa data

Sebelum melangkah ke uji-t, ada persyaratan yang harus dipenuhi oleh peneliti bahwa data yang dianalisis harus berdistribusi normal, untuk itu perlu di lakukan uji normalitas (Arikunto, 2006). Langkah-langkah analisis data sebagai berikut:

Rumus t-test harus diketahui terlebih dahulu nilai Mean Perbedaan (MD) yang dapat dicari dengan rumus

$$MD = \Sigma x_1 - \Sigma x_2$$

Atau

$$MD = \frac{\Sigma D}{N}$$

Uji normalitas tidak lain sebenarnya adalah mengadakan pengujian terhadap normalitas tidaknya sebaran data yang akan dianalisis. Pengujian dilakukan tergantung variabel yang akan diolah. Pengujian normalitas sebaran data menggunakan Kolmogorov-Smirnov Test dengan bantuan SPSS

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan passing atas dengan menggunakan variasi bertahap kemampuan teknik passing atas Tim bola voli putra unimuda sorong

**Tabel Hasil Pre-test dan Post-test
Kemampuan Passing Atas**

Statistics		
	Pre-test kemampuan passing atas	Post-test kemampuan passing atas
Valid N	15	15
Missing	0	0
Mean	35.93	45.00
Median	33.00	41.00
Mode	30 ^a	40
Std. Deviation	7.741	8.840
Variance	59.924	78.143
Range	24	26
Minimum	26	36
Maximum	50	62
Sum	539	675

a. Multiple modes exist. The smallest value is shown

Hasil uji normalitas.

Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	d.f.	Sig.	Statistic	d.f.	Sig.
pretest	.215	15	.061	.885	15	.057

posttest	.275	15	.081	.838	15	.012
----------	------	----	------	------	----	------

a. Lilliefors Significance Correction

Berdasarkan hasil analisis data yang dapat diperoleh peneliti mampu meningkatkan pengaruh yang signifikan terhadap kelompok yang diteliti. Adapun kegiatan yang dilakukan untuk mendapatkan hasil akhir yaitu diadakan *pre-test* dengan tujuan supaya kemampuan passing atas diketahui dan pemberian *treatment* latihan variasi passing sebanyak 14 kali pertemuan dan kemudian pertemuan ke 16 yang terakhir diadakan *post-test* yang bertujuan untuk mengetahui ada atau tidaknya pengaruh kemampuan *passing* terhadap subjek yang diberi perlakuan. Untuk mengetahui adanya pengaruh latihan variasi passing terhadap kemampuan passing atas bola voli tim putra unimuda sorong. Dapat dibuktikan dengan uji-t hitung. Berdasarkan hasil *uji-t* yang diperoleh dengan $t_{hitung} 16,151 > t_{table} 1,955$, dan nilai signifikan $0,000 < 0,05$ dengan kenaikan presentase 453,36%. Maka dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh signifikan latihan variasi passing terhadap kemampuan passing atas bola voli tim putra unimuda sorong.

Karena adanya pengaruh program latihan yang diberikan berulang-ulang dalam satu sesi sehingga memberikan pengaruh yang baik terhadap peningkatan kemampuan pemain.

Berdasarkan hasil hitung uji-t diatas maka dapat didukung oleh penelitian Yustagina (2013) yang meneliti tentang kemampuan passing atas dalam permainan bola voli melalui

variasi latihan bagi siswa kelas VII SMP N XII Bantang Beringin Kerinci. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh variasi pelatihan passing terhadap kemampuan melakukan passing atas dalam permainan bola voli ($t_{hitung} = 15,35 > t_{tabel} = 1,67$ pada taraf signifikansi $\alpha = 5\%$ dan $db = 60$).

Kesimpulan

Berdasarkan analisis hasil penelitian dan pembahasan yang telah dibahas pada bab sebelumnya, diperoleh nilai t hitung $16,151 > t_{table} 1,955$ dan nilai signifikan $0,000 < 0,05$, sehingga dapat diambil kesimpulan bahwa ada pengaruh yang signifikan antara latihan menggunakan latihan variasi terhadap kemampuan passing atas tim putra unimuda sorong, dilihat dari hasil rata-rata *pre-test* sebesar 35.93 dan rata-rata *post-test* sebesar 45.00, maka di peroleh hasil sebesar 453,36%. Hasil tersebut menunjukkan bahwa latihan menggunakan latihan variasi terhadap kemampuan passing atas tim putra unimuda sorong dapat meningkat sebesar 453,36% dibandingkan sebelum melakukan perlakuan atau *treatment*. Dipertegas lagi dalam penelitian Sujono (2021) bawah penggunaan metode Latihan variasi mampu memberikan pengaruh positif terhadap keterampilan passing atas permainan bola voli. Sejalan juga dengan hasil penelitian I M G Arta Mahardika (2015) terdapat perbedaan kemampuan melakukan

passing atas antara siswa yang mengikuti pembelajaran dengan variasi passing individu dan siswa yang mengikuti pembelajaran dengan passing berpasangan.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto. (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. . Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Arikunto. (2013). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Barbara, L. V. (2004). *Bola Voli Tingkat Pemula*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Barbara, L. V., & Bonnie, J. F. (2004). *Bola Voli Tingkat Pemula*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Barbara, L. V., & Bonnie, J. F. (2004). *Bola Voli Tingkat Pemula*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Darnadi. (2013). *Metode Penelitian Pendidikan dan Sosial*. Bandung: Alfabeta.
- I M G Arta Mahardika, AAIN Marhaeni, & K Widiartini. (2015). Pengaruh Variasi Pelatihan Passsing Terhadap Kemampuan Melakukan Passing Atas Pada Permainan Bola Voli Pada Siswa SMALB Negeri Sidakarya Tahun Ajaran 2014/2015. *e-Journal Program Pascasarjana Universitas Pendidikan Ganesha*, 5, 1-8.

- Lubis. (2013). *Panduan praktis penyusunan program latihan*. Jakarta: PT. Rajagrafindo Persada.
- M, M. (2009). *Meningkatkan Kebugaran Jasmani Melalui Permainan dan olahraga bolavoli*. Surabaya: PT. Grasindo.
- Maksum. (2012). *Metode Penelitian dalam Olahraga*. Surabaya: Unesa University Press.
- Nuril, A. (2007). *Panduan Olahraga Bola Voli*. Solo: Era Pustaka Utama.
- Nurul, A. (2007). *Panduan olahraga bola voli*. Surakarta: Era Pustaka.
- Nurul, A. (2007). *Panduan olahraga Bola Voli*. Surakarta: Era pustaka.
- Sugiyono. (2011). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- sugiyono. (2012). *Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2012). *Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2012). *Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2015). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2015). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sujono. (2021). Pengaruh Latihan Variasi Terhadap Kemampuan Passing Atas Permainan Bola Voli Siswa Ekstrakurikuler SMA Kurnia Jaya Pangkalan Nyirih Kabupaten Bengkalis
- Sukadiyanto. (2005). *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. Yogyakarta: FIK Yogyakarta.
- Sukadiyanto. (2005). *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. Yogyakarta: FIK Yogyakarta.
- Tangkudung. (2006). *Kepelatihan Olahraga "Pembinaan Prestasi Olahraga"*. Jakarta: Cerdas Jaya.
- Tangkudung. (2012). *Kepelatihan olahraga*. Jakarta: Cerdas Jaya.