

Pengaruh Model Latihan *Passing* Atas Terhadap Kemampuan *Passing* Atas Atlet Bola Voli Klub LAC Salayo

Bintang Sari Juanda^{1*}, Masrun², Hermanzoni³, John Arwandi⁴

^{1,2,3,4}Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan,
Universitas Negeri Padang, Indonesia.

Email Korespondensi: bintangsjd@gmail.com

ABSTRAK

Permasalahan yang ditemukan saat dilapangan adalah kemampuan *Passing* atas atlet Klub LAC yang masih rendah sehingga berpengaruh terhadap umpan yang akan diberikan. Hal ini diketahui dari kemampuan atlet ketika melakukan latihan di Klub LAC Salayo Kabupaten Solok. Variabel dalam penelitian ini menggunakan variabel bebas model latihan *passing* atas dan *passing* atas sebagai variabel terikat. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk melihat pengaruh model latihan *passing* atas terhadap kemampuan *passing* atas atlet klub bola voli. Jenis penelitian ini termasuk eksperimen yang menggunakan desain *One Group Pre-test-Post-test*. Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah 12 atlet Putra yang latihan di klub LAC Salayo Kabupaten Solok. Sampel penelitian berjumlah 12 orang atlet putra yang diambil dengan teknik total sampling. Penelitian ini menggunakan instrumen Tes *Passing Atas (AAHPER face wall-volley test)*. Uji t adalah teknik analisis data pada penelitian ini dengan taraf signifikan $\alpha = 0,05$. Kesimpulan yang didapat adalah adanya pengaruh pada penerapan model-model latihan yang signifikan terhadap peningkatan terhadap kemampuan *passing* atas atlet Klub LAC Salayo Kabupaten Solok, dimana terjadi peningkatan sebesar 9,17 dan dibuktikan dengan memperoleh t_{hitung} 4,75 sedangkan t_{tabel} sebesar 1,796 dengan taraf signifikan $\alpha = 0,05$ dan $n = 12$, maka $t_{hitung} > t_{tabel}$ ($4,75 > 1,796$).

Kata Kunci: Model latihan, *Passing* atas, dan bola voli.

The Effect Of The Overhead Pass Training Model On The Passing Ability Of LAC Salayo Club Volleyball Athletes

ABSTRACT

The problem found in the field was that the passing ability of the LAC Club athletes was still low, which affected the passes that would be given. This is known from the athletes' abilities when training at the LAC Salayo Club, Solok Regency. The variables in this study use the independent variable top passing training model and top passing as the dependent variable. The aim of this research is to see the effect of the top passing training model on the top passing ability of volleyball club athletes. This type of research includes experiments that use a *One Group Pre-test-Post-test* design. The population used in this research were 12 male athletes who trained at the LAC Salayo club, Solok Regency. The research sample consisted of 12 male athletes taken using total sampling technique. This study used the Upper Passing Test (AAHPER face wall-volley test) instrument. The t test is a data analysis technique in this research with a significance level of $\alpha = 0.05$. The conclusion that was obtained was that there was a significant influence on the application of training models in increasing the passing ability of athletes at the LAC Salayo Club, Solok Regency, where there was an increase of 9,17 and this was proven by obtaining a tcount of 4.75 while the ttable was 1.796 with a significant level. $\alpha = 0.05$ and $n = 12$, then $tcount > ttable$ ($4.75 > 1.796$).

Keywords: Training models, Overhead Pass, and volleyball

PENDAHULUAN

Permainan bola voli merupakan salah satu bentuk aktivitas olahraga. Sebagai salah satu bentuk aktivitas olahraga, di dalam bermain bolavoli seharusnya mengikuti prinsip-prinsip dalam olahraga (Kardiyanto & Sunardi, 2020). Bola voli merupakan permainan yang dimainkan oleh dua tim yang dipisahkan oleh sebuah net, yang dimainkan menggunakan tangan dengan cara dipantulkan (Lubis & Agus, 2017). Bola voli adalah salah satu cabang olahraga yang dimainkan menggunakan kedua lengan tangan dan memasukan bola ke petak lawan untuk meraih kemenangan (Ma'sum dkk, 2020). Bola voli merupakan salah satu cabang olahraga yang telah populer dan disukai banyak masyarakat dan bisa dilihat dari banyaknya klub-klub bola voli yang bermunculan (Muliatra et al., 2022).

Ide dasar permainan bola voli yaitu memasukan bola ke daerah lawan melewati net untuk meraih kemenangan dengan cara menempatkan bola di daerah lawan, permainan bola voli artinya memainkan bola di udara sebelum bola menyentuh lantai (Saputra & Aziz, 2020). Sedangkan menurut (Erianti, 2004) "ide dasar permainan bola voli adalah memasukan bola ke daerah lawan melewati suatu rintangan berupa tali atau net untuk memenangkan permainan dengan cara mematikan bola di daerah lawan". Sebuah poin akan tercipta jika lawan gagal mengembalikan tembakan dengan benar dalam permainan daerah (Wickstrom, 2013). Sejalan dengan pendapat Yuni dan Astuti dalam (Irawan dkk., 2024) Ide dasar permainan bola voli adalah memasukkan bola melalui rintangan berupa tali atau jaring ke daerah lawan agar dapat menjatuhkan dan memenangkan permainan. Teknik dasar yang harus dikuasai oleh atlet antara lain *service passing* atas, *smash*, dan *blocking* (Teguh et al., 2024).

Menurut Masrun (2016) "makna prestasi menerangkan bahwa hasil usaha yang dikerjakan seseorang untuk mencapai target yang diinginkan". Prestasi merupakan akumulasi dan kualitas kematangan fisik, teknik, taktis dan psikis atau spiritual, sehingga aspek-aspek tersebut harus dipersiapkan secara matang karena aspek yang satu menentukan aspek yang lain. Kualitas pemain akan meningkat seiring dengan meningkatnya keempat elemen tersebut. Selain itu pendapat (Pitriani et al., 2024) bahwa untuk meningkatkan prestasi bola voli atlet harus memiliki kondisi fisik yang baik dan melakukan rangkaian latihan. Masih banyak atlet yang mempunyai kebugaran jasmani

dan kemampuan teknik yang kurang baik maka bisa mengakibatkan menurunnya prestasi atlet (Sridevi et al., 2024).

Keempat unsur pokok tersebut saling berhubungan dan membentuk satu kesatuan yang tidak dapat dipisahkan satu sama lain. Prestasi tersebut didapat jika para pemainnya memiliki peran yang baik dalam permainan. Keahlian khusus pemain tidak lepas dari latihan, serta persiapan fisik dan teknik. Khususnya dalam latihan passing atas bola voli, karena passing merupakan hal yang mendasar dalam permainan bola voli dengan demikian perlu adanya model latihan untuk atlet di Klub LAC Salayo Kabupaten Solok.

Bolavoli merupakan suatu permainan beregu yang dimainkan oleh dua tim yang saling berhadapan dan masing-masing terdiri dari enam pemain (Hidayatullah dkk., 2023). Bola voli adalah salah satu cabang olahraga yang dimainkan dalam bentuk tim. Permainan bola voli telah dikenal di Indonesia pada tahun 1928 yang diperkenalkan oleh guru dari Belanda di sekolah-sekolah di Indonesia sebagai bagian dari pendidikan jasmani maupun rekreatif. Permainan bola voli banyak digemari oleh setiap lapisan masyarakat baik itu orang tua, anak-anak, laki-laki maupun perempuan. Permainan bola voli di Indonesia berkembang dengan baik setelah terbentuknya persatuan bola voli seluruh Indonesia (PBVSI) yang telah disahkan oleh Komite Olahraga Indonesia (KOI) pada tahun 1955. Pada awalnya permainan bola voli di masyarakat hanya sebatas kesenangan dan dijadikan sebagai rekreasi dalam mengisi waktu luang setelah lelah bekerja, namun dengan berjalannya waktu dan perkembangan zaman serta telah terbentuknya organisasi persatuan bola voli di Indonesia, permainan bola voli berkembang kearah pencapaian prestasi yang tinggi, yang mana hal tersebut dapat mengharumkan nama daerah, bangsa dan negara. Pencapaian prestasi dalam olahraga bola voli atau olahraga lainnya ditentukan oleh beberapa faktor, faktor-faktor tersebut dapat dibagi menjadi dua bagian yaitu faktor internal dan faktor eksternal.

Faktor internal merupakan faktor yang berasal dari dalam diri atlet, seperti kondisi fisik, teknik, taktik, dan mental. Kondisi fisik merupakan hal mendasar yang harus dimiliki oleh seorang atlet untuk mencapai prestasi dalam olahraga, kondisi fisik yang baik akan mendukung atlet dalam penguasaan teknik. Kondisi fisik mengembangkan kemampuan atlet dalam teknik bermain voli dan jika dilakukan dengan konsisten akan meningkatkan progresif secara bertahap (Yazid et al., 2024). Sejalan

dengan pendapat (Fhajri et al., 2023) faktor internal terdiri dari kepribadian, kondisi fisik, taktik, teknik, dan kecerdasan dan faktor eksternal yaitu pengaruh pelatih, fasilitas, keluarga, dan sebagainya dari lingkungan sekitar.

Begitu juga dengan taktik yang akan dilakukan, kondisi fisik juga dibutuhkan dalam menjalankan taktik, contohnya pada saat menjalankan suatu taktik dalam penyerangan, jika kondisi fisik atlet lemah dan mengalami kelelahan maka taktik yang telah direncanakan tidak akan berjalan sesuai dengan rencana. Kemudian mental, jika kondisi fisik atlet baik, maka mental atlet tersebut akan bertambah dengan sendirinya, karena atlet lebih percaya diri dengan kondisi fisik yang dimilikinya.

Penguasaan teknik akan berdampak pada taktik yang akan dilakukan oleh atlet maupun tim, jika atlet memiliki teknik yang baik, maka taktik yang telah direncanakan akan berjalan dengan baik, karena didukung oleh penguasaan teknik yang baik. Penguasaan teknik juga berpengaruh terhadap mental atlet, penguasaan teknik yang baik, akan berdampak baik terhadap mental atlet, karena hal tersebut akan menambah mental atlet itu sendiri. Begitu juga dengan taktik berpengaruh terhadap mental atlet, jika taktik yang dilakukan atlet atau tim berjalan sesuai rencana, maka mental atlet tersebut akan bertambah serta membuat atlet tersebut lebih percaya diri. Keempat komponen tersebut memiliki keterkaitan antara satu dengan yang lainnya dan harus diperhatikan dalam pencapaian prestasi olahraga. Dengan menguasai keterampilan teknik dasar yang baik atlet dapat memaksimalkan aspek-aspek dalam keterampilan teknis sehingga atlet mampu meraih prestasi (Fuadi dkk., 2024).

Sedangkan faktor eksternal adalah faktor yang berasal dari luar diri atlet seperti pelatih, pembina, program latihan, iklim, gizi, dukungan keluarga, penonton, wasit, sarana dan prasarana. Teknik merupakan keterampilan khusus yang harus dikuasai oleh atlet bola voli. Penguasaan teknik yang bagus sangat mendukung dalam penguasaan lapangan serta berdampak pada pencapaian prestasi yang lebih maksimal. Penguasaan suatu teknik memerlukan latihan secara terus menerus dan berulang-ulang terhadap suatu teknik yang dipelajari, guna untuk meantapkan dan menstabilkan teknik yang dimiliki.

Kondisi fisik adalah salah satu faktor yang menentukan seseorang atlet dalam mengoptimalkan teknik yang dipelajari serta mengembangkan suatu keterampilan teknik dalam berolahraga. Pengalaman gerakan adalah salah satu faktor yang menentukan

keberhasilan seseorang atlet dalam berlatih teknik. Bagi seseorang yang memiliki pengalaman gerakan tertentu cenderung lebih cepat dalam mempelajari suatu teknik, dibandingkan dengan orang yang memiliki sedikit pengalaman gerakan. Bakat dan kemampuan adalah salah satu faktor penentu keberhasilan seseorang dalam berlatih teknik. Seseorang yang memiliki bakat dan kemampuan belajar yang bagus akan lebih cepat memperoleh keterampilan teknik dibandingkan dengan orang yang kurang berbakat serta kemampuan belajar yang rendah.

Motivasi merupakan suatu dorongan atau semangat yang ada dalam diri seseorang untuk sukses dalam suatu pekerjaan, dan motivasi ini tentu merupakan salah satu faktor yang menentukan keberhasilan seseorang dalam berlatih teknik. Bentuk informasi dan instruksi yang diberikan adalah metode penyampaian dan menerima informasi dalam kegiatan berlatih teknik. Agar atlet dalam belajar dan berlatih teknik lebih optimal maka pelatih harus memperhatikan jenis informasi dan instruksi yang diberikan. Lingkungan adalah salah satu faktor penentu keberhasilan seseorang dalam berlatih teknik.

Lingkungan mengacu pada sarana prasarana seperti iklim, cuaca, temperatur, dan lain-lain. Seperti sarana prasarana yang memadai tentunya akan berpengaruh terhadap keberhasilan atlet dalam berlatih teknik. Sarana dan prasarana yang tersedia dalam lingkungan klub untuk menunjang proses latihan yang berkualitas untuk meraih tujuan yang optimal. Sarana penunjang para atlet tersebut berupa tersedianya berbagai perlengkapan yang nantinya akan digunakan sebagai media untuk mendukung proses latihan secara keseluruhan. Dengan sarana dan prasarana yang baik, tentu akan menunjang serta meningkatkan minat dan hasrat atlet untuk melaksanakan kegiatan latihan, yang nantinya akan berpengaruh hasil latihan para atlet.

Meningkatkan kemampuan *passing* atas juga perlu adanya latihan yang terarah dan terprogram dengan menerapkan prinsip latihan serta memperhatikan ketentuan yang dituangkan dalam suatu program latihan. Keberhasilan seseorang atlet dalam menguasai suatu teknik didukung oleh beberapa faktor diantaranya seperti: metode latihan, beban latihan meningkat, variasi latihan, repetisi latihan dan model latihan. Agar seorang atlet menguasai keterampilan bermain voli, diperlukan sebuah program latihan yang sesuai dengan kebutuhan para atlet (Agusta et al., 2021).

Latihan merupakan suatu cara seseorang dalam mengembangkan potensinya melalui latihan, sehingga memungkinkan seseorang untuk meningkatkan dan mempelajari gerakan-gerakan olahraga tersebut. Hal ini bertujuan untuk meningkatkan kemampuan atlet untuk mencapai prestasi yang terbaik, terutama untuk persiapan menghadapi pertandingan (Cooney dkk., 2013). Singh (2012) berpendapat bahwa latihan adalah suatu proses mendasar untuk mempersiapkan kinerja yang lebih tinggi yang prosesnya dirancang untuk mengembangkan keterampilan motorik dan psikologis yang meningkatkan kemampuan seseorang.

Metode latihan dapat diartikan sebagai pelaksanaan latihan yang telah direncanakan dan disusun untuk mencapai tujuan dalam latihan. Dalam mengoptimalkan keterampilan *passing* atas diperlukan metode latihan yang tepat agar tujuan dari latihan *passing* atas tersebut dapat tercapai lebih maksimal. Beban latihan merupakan jumlah atau isi dari suatu latihan. Salah satu prinsip latihan yaitu beban meningkat, beban meningkat diartikan sebagai perubahan atau penambahan beban latihan dari waktu ke waktu. Dalam latihan teknik, beban meningkat yang dimaksud yaitu latihan yang dilakukan dimulai dari latihan dengan gerakan yang mudah, gerakan sedang hingga gerakan yang lebih sulit. Apabila dalam latihan atlet tidak menguasai teknik dasar maka pada saat pertandingan akan banyak kesalahan yang dilakukan oleh atlet tersebut (Yani et al., 2024).

Istilah model didefinisikan umumnya sebagai kerangka konseptual yang berfungsi sebagai acuan dalam pelaksanaan kegiatan (Izzuddin & Gemaël, 2020). Mode latihan ialah bentuk latihan yang bertujuan untuk mendapatkan apa yang diinginkan dan tertuang dalam sebuah program yang terstruktur untuk mencapai tujuan latihan (Putra dkk., 2020). Model latihan juga dapat diartikan sebagai suatu bentuk yang dibuat oleh pelatih sesuai dengan cabang olahraga yang dilatihkan, yang berguna untuk mengatur kegiatan yang akan dilakukan oleh atlet untuk meningkatkan kemampuan atau keterampilan atlet dengan baik.

Variasi latihan merupakan suatu bentuk pelaksanaan kegiatan latihan dengan berbagai bentuk atau metode yang digunakan untuk mencapai tujuan latihan. Dalam latihan teknik, penerapan variasi latihan sangat penting agar tidak teradanya kejenuhan dan kebosanan atlet dalam berlatih. Pengulangan dalam latihan teknik sangatlah penting, karena dalam latihan teknik memerlukan latihan secara berulang-ulang dan terus menerus

supaya hasil yang dicapai lebih maksimal dan dapat menciptakan suatu keterampilan gerak yang lebih sempurna serta sesuai dengan teknik yang sebenarnya. Dalam meningkatkan kemampuan *passing* atas ada beberapa model latihan yang dapat diterapkan, model latihan tersebut secara umum dapat digolongkan menjadi tiga bagian diantaranya adalah latihan individu, latihan berpasangan dan latihan beregu (Winarno dkk., 2013). Dalam belajar atau berlatih teknik keberhasilan atlet ditentukan dan dipengaruhi oleh beberapa faktor di antaranya yaitu: kondisi fisik, pengalaman, bakat dan kemampuan, motivasi, bentuk informasi dan instruksi dan lingkungan (Syafuruddin, 2012).

Klub LAC Salayo Kabupaten Solok adalah salah satu klub bola voli yang bertempat di Salayo Kabupaten Solok, hingga kini masih aktif dalam pembinaan atlet bola voli. Latihan dilakukan hampir setiap harinya tergantung atlet ataupun pelatih yang tidak berhalangan datang ataupun pengaruh cuaca, rata-rata latihan dilaksanakan 4 kali seminggu yang memiliki frekuensi latihan selama 2 jam mulai pukul 16.00-18.00 WIB. Tujuan latihan bola voli ini yaitu untuk meraih prestasi baik ditingkat daerah maupun nasional. Dalam wawancara dan observasi yang peneliti lakukan di klub bola voli LAC Salayo Kabupaten dapat disimpulkan bahwa di dalam melakukan latihan-latihan peningkatan kemampuan *passing* atas atlet, model latihan yang diterapkan sangat minim dan monoton sehingga dari segi pelaksanaannya terlihat bahwasanya latihan yang diterapkan tidak memenuhi kebutuhan atlet saat bermain maupun bertanding, karena dalam suatu permainan dibutuhkan situasi-situasi tertentu yang harus dirancang dari proses-proses latihan itu sendiri. Selain itu hasil observasi di lapangan baik dalam latihan masih banyak para atlet klub LAC tidak bisa mengumpan dengan terarah kepada *smasher*. Maka dari itu peneliti ingin melakukan penelitian dengan menerapkan model latihan *passing* atas dan melihat pengaruh model latihan *passing* atas yang diterapkan terhadap kemampuan *passing* atas atlet Klub LAC Salayo Kabupaten.

METODE

Tujuan dari penelitian adalah untuk melihat dan mengetahui seberapa besar pengaruh dari latihan yang diberikan sesuai dengan prosedur penelitian. Jenis penelitian ini adalah penelitian eksperimen. Sugiyono (2018) berpendapat bahwa penelitian eksperimen diartikan sebagai metode penelitian yang digunakan untuk menguji

pengaruh perlakuan suatu tertentu terhadap yang lain dalam kondisi yang terkendali. Variabel bebas dalam penelitian ini yaitu model latihan *passing* atas dan variabel terikatnya yaitu kemampuan *passing* atas. Penelitian ini dirancang dengan metode *One Group Pre-test Post-test Design*.

Pengambilan data dilakukan dilapangan bola voli yang bertempat di Klub LAC Salayo Kabupaten Solok. Waktu penelitian dilaksanakan pada 18 Maret- 2 Mei 2024. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh atlet bola voli Klub LAC Salayo Kabupaten Solok dengan jumlah 12 orang. Sampel dalam penelitian ini sampelnya yaitu atlet putra bola voli Klub LAC Salayo Kabupaten Solok. Adapun teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik total sampling. teknik total sampling adalah teknik pengambilan sampel secara keseluruhan dari populasi yang ada, maka dalam penelitian ini peneliti menetapkan 12 orang sampel dari 12 orang populasi.

Data hasil *pre test* dan *post test* harus dilihat dengan uji pengaruh analisis baik itu uji normalitas, uji homogenitas, dan uji t. Uji normalitas dengan menggunakan *Lilifors*. Uji Normalitas bertujuan untuk mengetahui data yang diperoleh apakah berdistribusi normal atau tidak. Uji homogenitas tidak dilakukan karena kelompok latihan sudah berasal dari populasi yang sama. Uji hipotesis digunakan uji t dengan taraf signifikan $\alpha = 0.05$.

HASIL

Setelah semua data penelitian terkumpul, baik hasil *pre-test* ataupun *post-test*, peneliti melakukan analisis data untuk tahapan pembuktian hipotesis penelitian ini secara statistik.

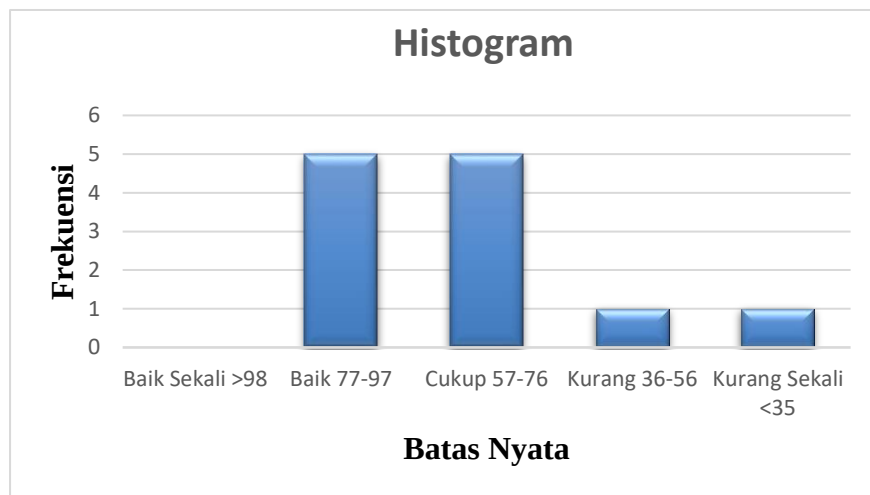
A. Data Awal (*Pre-Test*) *Passing* Atas Atlet

Pengukuran *pre-test* kemampuan *passing* atas dilakukan sebelum diberikan perlakuan kepada sampel, yaitu 12 atlet bola voli Klub LAC Salayo Kabupaten Solok. Dari hasil pengukuran kemampuan *passing* atas pada tahap *pre-test* diperoleh skor minimum 30 dan skor maksimum 90. Kemudian diperoleh mean sebesar 68,33 dan standar deviasi sebesar 16,42. Pada *pre-test* 12 atlet sampel, diperoleh 5 atlet masuk pada kategori baik dengan persentase 42%, 6 atlet pada kategori cukup dengan persentase 50%, dan 1 atlet pada kategori kurang dengan persentase 8%, dan

untuk kategori kurang sekali terdapat 8% atau orang atlet. Lihat tabel dan gambar dibawah untuk informasi lebih lanjut.

Tabel 1. *Data Pre-Test*

Interval	<i>Pre-Test</i>		Kategori
	Absolut (Fa)	Relatif (%)	
>98	0	0%	Baik Sekali
77-97	5	42%	Baik
57-76	5	42%	Cukup
36-56	1	8%	Kurang
<35	1	8%	Kurang Sekali
Jumlah	12	100%	



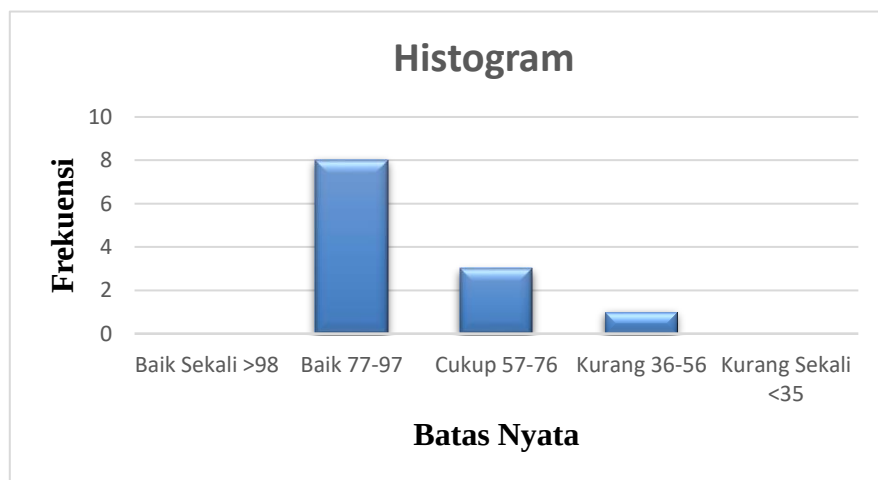
Gambar 1. Histogram Batang *Pre-Test*

B. Data Akhir (*Post-Test*) *Passing* atas atlet

Pengukuran *post-test* kemampuan *Passing* atas dilakukan setelah mendapatkan perlakuan terhadap model latihan *Passing* atas selama 16 kali pertemuan kepada sampel 12 atlet bola voli LAC Salayo Kabupaten Solok. Dari hasil pengukuran *post-test* kemampuan *Passing* atas tersebut didapat, yaitu nilai minimal 40 dan nilai maksimal 90. Kemudian diperoleh juga mean sebesar 77,5 dan standar deviasi sebesar 15,45. Pada *post-test* dari 12 atlet sampel, 8 atlet masuk pada kategori baik dengan persentase 67%, 3 atlet pada kategori cukup dengan persentase 25%, dan 1 atlet pada kategori kurang dengan persentase 8%. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat tabel dan gambar dibawah ini.

Tabel 2. Data *Post-Test*

Interval	Post Test		Kategori
	Absolut (Fa)	Relatif (%)	
>98	0	0%	Baik Sekali
77-97	8	67%	Baik
57-76	3	25%	Cukup
36-56	1	8%	Kurang
<35	0	0%	Kurang Sekali
Jumlah		100%	



Gambar 2. Histogram Batang *Post-Test*

C. Uji Persyaratan Analisis

Hipotesis penelitian ini diuji dengan menggunakan analisis uji t. Sebelum dilakukan analisis uji t, dilakukan diuji persyaratan analisis data terlebih dahulu, yaitu uji normalitas dari variabel setiap data. Uji normalitas dari data variabel dilakukan dengan menggunakan uji *Liliefors*, yaitu uji normalitas sebaran data.

1. Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan dengan menggunakan uji *Liliefors* dengan taraf signifikan (α)=0,05. Kriteria pengujiannya adalah hipotesis nol ditolak jika $L_{observed}$ (L_o) dari data pengamatan melebihi L_{table} (L_t) dan sebaliknya hipotesis nol terima apabila $L_{observed}$ (L_o) yang diperoleh lebih kecil dari L_{table} (L_t) secara sederhana dapat digunakan rumus sebagai berikut:

Tabel 3. Uji Normalitas data Kemampuan *Passing* Atas

No	Variabel	N	Lo	Lt	Distribusi
1	Kemampuan <i>Passing</i> atas (<i>Pre-Test</i>)	12	0,1555	0,242	Normal
2	Kemampuan <i>Passing</i> atas (<i>Post-Test</i>)	12	0,2090	0,242	Normal

Dari Tabel 3 terlihat skor hasil uji pre test pengukuran *pre-test* adalah $Lo = 0,1555$ pada $n = 12$, sedangkan L tabel pada taraf uji signifikan $\alpha = 0,05$ diperoleh nilai sebesar $0,242$ yang mana lebih tinggi dari Lo . Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa skor kemampuan *passing* atas berasal dari populasi yang berdistribusi normal dan dapat digunakan untuk menguji hipotesis penelitian.

Pada pengukuran *post test* diperoleh nilai $Lo=0,2090$ dan $n=12$, sedangkan L tabel pada taraf uji signifikan $\alpha=0,05$ diperoleh nilai $0,242$ lebih besar dari Lo . Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa skor kemampuan *passing* atas berasal dari populasi yang berdistribusi normal dan dapat digunakan untuk menguji hipotesis penelitian.

2. Pengujian Hipotesis

Hipotesis yang diajukan adalah adanya pengaruh model latihan *passing* atas terhadap kemampuan *passing* atas atlet bola voli Klub LAC Salayo Kabupaten Salayo. Berdasarkan analisis perbandingan yang dilakukan dengan rumus uji beda mean (uji t) diperoleh hasil analisis uji beda mean (uji t) sebagai berikut:

Tabel 4. Rangkuman Hasil Pengujian Hipotesis

Variabel		Mean	N	Thitung	Ttabel	Ket
Kemampuan <i>Passing</i> Atas	<i>Pre-Test</i>	68,33	12	4,75	1,796	Signifikan
	<i>Post-Test</i>	77,5				

Tabel 4 menunjukkan besar pengaruh model latihan *passing* atas terhadap kemampuan *passing* atas atlet bola voli Klub LAC Salayo Kabupaten Solok. Hasil uji t diatas menunjukan t-hitung $4,75$ dan t-tabel sebesar $1,796$ dengan Oleh karena itu H_0 ditolak dan H_a diterima. Artinya dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh

model latihan *passing* atas terhadap kemampuan *passing* atas atlet bola voli Klub LAC Salayo Kabupaten Solok.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan di lapangan, terbukti bahwa terdapat pengaruh model latihan *passing* atas terhadap kemampuan *passing* atas atlet bola voli Klub LAC Salayo Kabupaten Solok. Sebelum sampel mendapat perlakuan, terlebih dahulu kemampuan maksimal atlet diketahui dengan melakukan tes awal. Berdasarkan hasil tes tersebut ternyata kemampuan *passing* atas diperoleh mean pada saat *pre-test* yaitu sebesar 68,33 dan setelah diberikan perlakuan dengan menerapkan berbagai macam model latihan *passing* atas maka terjadi peningkatan dengan mean menjadi 77,5 dimana terjadi peningkatan sebesar 9,17%.

Hal ini diperkuat setelah dilakukan uji t dimana diperoleh hasil t-hitung 4,75 dan t-tabel sebesar 1,796 dengan taraf signifikan $\alpha=0.05$ dan $n=12$. Hasil penelitian ini menunjukkan hipotesis dapat diterima kebenarannya, dengan kata lain dapat disimpulkan bahwa model latihan *passing* atas memberikan pengaruh yang signifikan terhadap kemampuan *passing* atas atlet bola voli Klub LAC Salayo Kabupaten Solok.

Berdasarkan hasil penelitian dapat dilihat bahwa penerapan model latihan dapat meningkatkan kemampuan *passing* atas, yang mana model latihan merupakan bentuk latihan yang bertujuan untuk mendapatkan apa yang diinginkan dan tertuang dalam sebuah program yang terstruktur untuk mencapai tujuan latihan (Putra dkk., 2020). Model latihan juga dapat diartikan sebagai suatu bentuk yang dibuat oleh pelatih sesuai dengan cabang olahraga yang dilatihkan, yang berguna untuk mengatur kegiatan yang akan dilakukan oleh atlet untuk meningkatkan kemampuan atau keterampilan atlet dengan baik. Dengan menerapkan berbagai macam model latihan *passing* atas akan membuat atlet lebih termotivasi dan tidak timbulnya kejenuhan dalam berlatih karena salah satu faktor penentu keberhasilan adalah motivasi dalam berlatih, dimana motivasi merupakan suatu dorongan dan kekuatan dalam diri seseorang untuk melakukan suatu upaya untuk mencapai tujuan yang diharapkan (Arwandi, 2016).

Menurut Hermanzoni (2017) "salah satu teori motivasi yang paling penting dalam psikologi adalah motivasi berprestasi". faktor motivasi belajar menghasilkan efek yang bermakna terhadap hasil belajar atlet (Masrun dkk., 2022) Pendapat serupa

dikemukakan oleh (Azhar, 2017) motivasi merupakan dorongan yang timbul dari diri seseorang untuk mencapai tujuan yang telah ditentukan. Motivasi ini tentunya menjadi salah satu faktor yang menentukan keberhasilan seseorang dalam mempraktikkan teknik tersebut. Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa motivasi berpengaruh signifikan terhadap kemampuan *passing* atas atlet bola voli.

Hasil penelitian ini hampir serupa dengan (Faozi dkk., 2019) yang berjudul pengaruh latihan permainan target terhadap *passing* atas pada siswa putra peserta ekstrakurikuler bolavoli di SMK Doa Bangsa Palabubun. Berdasarkan uji statistik diperoleh rata-rata *pre-test* 41,33 hingga rata-rata *post-test* menjadi 47,33. Dan diperkuat dengan hasil uji t dengan nilai t-hitung lebih besar daripada t-tabel yaitu sebesar 8,755 dan untuk nilai t-tabel sebesar 4,024. Selain itu, hasil penelitian ini juga diperkuat dengan hasil penelitian Afdi dkk. (2019) dimana model latihan *passing* berpengaruh secara signifikan terhadap kemampuan *passing* bawah bolavoli pemain di SMP Negeri 2 Kecamatan Akabiluru Kabupaten Lima Puluh Kota, dengan hasil peningkatan kemampuan *passing* bawah bola voli pemain ini sebesar 3,64 yaitu dari nilai rata-rata hitung tes awal 8,93 dan tes akhir menjadi 12,57.

Selain hasil yang didapat pada penelitian ini, faktor yang berkaitan dengan proses latihan seperti intensitas, durasi, beban latihan, frekuensi latihan dan faktor lainnya sangat berpengaruh terhadap hasil yang dicapai, karena semua faktor tersebut mempengaruhi konsistensi program latihan.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pengujian hipotesis maka dapat ditarik kesimpulan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan penerapan model latihan *passing* atas terhadap kemampuan *passing* atas atlet bola voli Klub LAC Salayo Kabupaten Solok. Dengan rata-rata *pre test* kemampuan *passing* atas sebesar 68,3 sedangkan *post test* nya meningkat menjadi 77,5 dan hasil uji t dengan t-hitung 4,75 dan t-tabel sebesar 1,796 dengan taraf signifikan $\alpha=0,05$ dan $n=12$.

DAFTAR PUSTAKA

Afdi, R. B., Zulman, & Asmi Ali. (2019). Pengaruh Model Latihan Passing Terhadap Kemampuan Passing Bawah Dan Passing Atas Pemain Bolavoli. *Jurnal Sains Olahraga Dan Pendidikan Jasmani*, 19(1), 33–40. <https://doi.org/https://doi.org/10.24036/jss.v19i1.26>

- Agusta, A., Hermanzoni, Masrun, & Setiawan, Y. (2021). Pengaruh Metode Latihan Bermain Terhadap Kemampuan Passing Atas Atlet Bola Voli Sma Negeri 1 Timpeh Kabupaten Dharmasraya. *Jurnal Gladiator*, 1(4), 186–194. <http://gladiator.ppj.unp.ac.id/index.php/gltedor/article/view/6>
- Arwandi, J. (2016). KONTRIBUSI MOTIVASI BERPRESTASI TERHADAP KINERJA GURU SEKOLAH DASAR NEGERI KECAMATAN PADANG UTARA. *Jurnal Performa Olahraga*, 1(2), 107–120. <https://doi.org/https://doi.org/10.24036/jpo79019>
- Azhar, S. (2017). pengaruh Metode Latihan Dan Motivasi Berprestasi terhadap Kemampuan Passing Atas Bola Voli. *Altius: Jurnal Ilmu Olahraga Dan Kesehatan*, 6(1), 47–55.
- cooney, G. M., Dwan Kerry, Greig, C. A., Lawlor, D. A., Rimer Jane, & Waugh, F. R. (2013). Exercise for depression. *Cochrane Database of Systematic Reviews*, 311(23). <https://doi.org/https://doi.org/10.1002/14651858.CD004366.pub6>
- Erianti. (2004). *Buku Ajar Bolavoli*. Sukabina Press.
- Faozi, F., Jaelani, J., & Fikri, A. (2019). pengaruh latihan permainan target terhadap passing atas pada siswa putra peserta ekstrakurikuler bolavoli di SVK Doa Bangsa Palabuban ratu. *Jurnal Olympia*, 1(2), 1–7. <https://journal.binadarma.ac.id/index.php/olympia/article/view/743>
- Fhajri, M., Afrizal, Hermanzoni, & Putra, Y. A. (2023). Kontribusi Kekuatan Otot Lengan Dan Koordinasi Mata Tangan Terhadap Kemampuan PassingBawah. *Jurnal Gladiator*, 3(6), 374–386. <http://gladiator.ppj.unp.ac.id/index.php/gltedor/article/view/684>
- Fuadi, H., Irawan, R., Masrun, & Putra, Y. A. (2024). Pengaruh Latihan Fun Games Terhadap Teknik Dasar Passing Bawah Bolavoli Siswa Man 1 Pasaman Barat. *Jurnal Gladiator*, 4(1), 123–128. <http://gladiator.ppj.unp.ac.id/index.php/gltedor/article/view/946>
- Hermanzoni, H. (2017). KONTRIBUSI MOTIVASI BERPRESTASI DAN IQ TERHADAP KETERAMPILAN BERMAIN ATLET BOLAVOLI PUTRI UNP. *Jurnal Performa Olahraga*, 2(2), 120–125. <https://doi.org/https://doi.org/10.24036/jp050019>
- Hidayatullah, S., Witarsyah, Yudi, A. A., Umar, & Setiawan, Y. (2023). Pengaruh Latihan Memukul Bola Di Gantung Terhadap Ketepatan Smash Bolavoli Siswa Ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Kamang Magek. *Jurnal Gladiator*, 3(2), 93–104. <http://gladiator.ppj.unp.ac.id/index.php/gltedor/article/view/93>

- Irawan, R. N., Yudi, A. A., Yenes, R., & Setiawan, Y. (2024). Pengaruh Bentuk Latihan Passing Atas Saat Duduk Terhadap Kemampuan Passing Atas Bola Voli. *Jurnal Gladiator*, 4(3), 579–589.
- Izzuddin, D. A., & Gemaël, Q. A. (2020). MODEL LATIHAN DAYUNG BERBASIS MODIFIKASI ALAT UNTUK ATLET PEMULA. *Jurnal Sporta Saintika*, 5(1), 21–30.
- Kardiyanto, D. W., & Sunardi. (2020). *KEPELATIHAN BOLAVOLI*. Zifatama Jawara.
- Lubis, A. E., & Agus, M. (2017). Peningkatan hasil belajar passing atas pada permainan bola voli melalui variasi pembelajaran siswa SMP. *Pendidikan Jasmani Indonesia*, 13(2), 58–64.
<http://journal.uny.ac.id/index.php/jolahrag><https://journal.uny.ac.id/index.php/jpji>
- Masrun, Iyakrus, & Pujiyanto, D. (2022). Pengaruh kesegaran jasmani dan motivasi belajar terhadap hasil belajar pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan. *Jurnal Ilmu Olahraga Dan Kesehatan*, 11(2), 319–330.
<https://doi.org/https://doi.org/10.36706/altius.v11i2.18912>
- Masrun, M. (2016). Pengaruh Mental Toughness dan Motivasi berprestasi Terhadap Prestasi Olahraga Atlet PPLP Sumbar. *Jurnal Performa Olahraga*, 1(1), 1–11.
<https://doi.org/https://dx.doi.org/10.24036/po.v1i01.72>
- Ma'sum, R. A., Fardi, A., Sin, T. H., & Witarasyah. (2020). Pengaruh Metode Latihan Sirkuit Terhadap Kemampuan Open Smash Atlet Bolavoli Klub Guntur 1000 Kota Padang. *Jurnal Patriot*, 2(3), 885–897.
<https://doi.org/https://doi.org/10.24036/patriot.v2i3.678>
- Muliatra, R., Mariati, S., Witarasyah, Arifianto, I., & Yendrizar. (2022). Tinjauan Kemampuan Servis Atas Tim Bolavoli Putera. *Jurnal Gladiator*, 2(3), 1–13.
<http://gladiator.ppj.unp.ac.id/index.php/glttdor/article/view/54>
- Pitriani, Donie, Setiawan, Y., & Putra, Y. A. (2024). Pengaruh Latihan Burpees terhadap Kemampuan Daya Ledak Otot Tungkai dan DayaTahan Otot Lengan Pemain Bolavoli SMAN 1 Gunung Tuleh KabupatenPasaman Barat. *Jurnal Gladiator*, 4(1), 106–122.
<http://gladiator.ppj.unp.ac.id/index.php/glttdor/article/view/846>
- Putra, M., Hermanzoni, Irawan, R., & Oktavianus, I. (2020). PENGARUH MODEL LATIHAN PASSING TERHADAP AKURASI PASSING. *Jurnal Patriot*, 2(4), 1036–1046. <https://doi.org/https://doi.org/10.24036/patriot.v2i4.725>
- Saputra, N., & Aziz, I. (2020). Tinjauan Tingkat Kondisi Fisik Pemain Bolavoli Putra SMA 2 Pariaman. *Jurnal Performa Olahraga*, 5(1), 46–55.
<https://doi.org/https://dx.doi.org/10.24036/kepel.v5i1.137>

- Singh, A. B. (2012). *Sport Training*. Chawla Offset Printers.
- Sridevi, N., Donie, Masrun, & Yenes, R. (2024). Pengaruh Latihan Drill Dengan Metode Cirkuit Training Terhadap Keterampilan Passing Bawah Bolavoli. *Jurnal Gladiator*, 4(1), 276–287. <http://gladiator.ppj.unp.ac.id/index.php/gltdor/article/view/976>
- Sugiyono. (2018). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.
- Teguh, M., Arifan, I., Hermanzoni, & Mardela, R. (2024). Pengaruh metode latihan drill terhadap peningkatan kemampuan servis atas pemain bola voli putra man 2 padang. *Jurnal Gladiator*, 4(1), 237–246. <http://gladiator.ppj.unp.ac.id/index.php/gltdor/article/view/977>
- Wickstrom, R. L. (2013). How to Teach the Underhand Pass in Volleyball. *Journal of Health, Physical Education, Recreation*, 30(1), 19–20. <https://doi.org/https://doi.org/10.1080/00221473.1959.10610081>
- Winarno, M. E., Tomi, A., Sugiono, I., & Shandy, D. (2013). *Teknik Dasar Bermain Bola Voli*. UNM Press.
- Yani, L. F., Hermanzoni, Alnedral, & Mardela, R. (2024). Studi Tingkat Kemampuan Teknik Servis Atlet Bolavoli. *Jurnal Gladiator*, 4(2), 442–447. <http://gladiator.ppj.unp.ac.id/index.php/gltdor/article/view/1019>
- Yazid, A., Maidarman2, Syahara, S., & Setiawan, Y. (2024). Tinjauan Teknik Dasar dan Kondisi Fisik Permainan Bola Voli SMA N 8 Padang. *Jurnal Gladiator*, 4(4), 1–17. <http://gladiator.ppj.unp.ac.id/index.php/gltdor/article/view/1117>