

## **Peningkatan Ketepatan Passing Atas Dalam Permainan Bola Voli Dengan Latihan menggunakan Bola *Training Setter***

**Dwi Yulia Nur Mulyadi<sup>1)</sup>, Juhrodin<sup>2)</sup>, Ikmal Maulana<sup>3)</sup>**

<sup>1,2,3</sup> Jurusan Pendidikan Jasmani, Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan  
Universitas Siliwangi Tasikmalaya. indonesia

**Email: [dwiyulia@unsil.ac.id](mailto:dwiyulia@unsil.ac.id)**

### **ABSTRAK**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui adakah pengaruh Latihan dengan menggunakan bola *training setter* terhadap ketepatan *passing* atas dalam permainan bola voli yang dilakukan pada *club* bola voli putra Jaguar Kota Tasikmalaya. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen. Populasi dalam penelitian ini adalah klub bola voli putra Jaguar di Kota Tasikmalaya yang berjumlah 24 orang dan diambil 24 orang sebagai sample. Berdasarkan hasil pengolahan data dengan menggunakan uji statistic, ditemukan pengaruh yang signifikan antara Latihan menggunakan bola *training setter* dan Latihan dengan menggunakan bola biasa terhadap ketepatan *passing* atas permainan bola voli pada *club* bola voli putra Jaguar Kota Tasikmalaya.

Kata Kunci : Bola *Training setter*, Ketepatan *passing* atas

### ***Improvement of Upper Passing Accuracy in Volleyball Games by Practicing Using a Training Setter Ball***

#### **ABSTRACT**

*This study aims to determine whether there is an effect of training using ball practice adjusters on the accuracy of upper passing in volleyball games conducted at the Jaguar men's volleyball club, Tasikmalaya City. The method used in this research is the experimental method. The population in this study was the Jaguar men's volleyball club in Tasikmalaya City, totaling 24 people and 24 people were taken as samples. Based on the results of data processing using test statistics, a significant effect was found between training using a training setter ball and training using an ordinary ball on the passing accuracy of volleyball games at the Jaguar men's volleyball club, Tasikmalaya City.*

*Keywords: Training setter ball, set up accuracy*

---

#### **PENDAHULUAN**

Bola voli merupakan salah satu permainan yang memasyarakat, hal ini dapat dilihat dari banyaknya pertandingan yang dilaksanakan dari pertandingan antar club maupun nasional. Mengenai permainan bola voli, Hadziq Khairul (2017) mengemukakan bahwa “permainan bola voli adalah permainan beregu yang dimainkan oleh dua tim yang berlawanan dan dibatasi oleh net. Dimainkan dengan cara memukul bola dan berusaha semaksimal mungkin agar bola tidak jatuh ke

tanah dan setiap tim berusaha untuk menjatuhkan bola di lapang lawan.“. Permainan bola voli bertujuan untuk memenangkan permainan dengan caramematikan bola di daerah lawan dan menjaga agar bola tidak mati di daerah sendiri.

Permainan ini bertujuan agar setiap tim tidak melewatkan bola melewati net hingga menyentuh lantai atau mati di daerah lawan. Posisi awal dalam permainan bola voli yakni, pemain melakukan servis dan bola melewati net. Setiap regu memiliki hak 3 kali sentuhan atau pantulan, kecuali perkenaan ketika membendung (block) atau pada saat mengembalikan kepada lawan. Pemain kecuali blocker atau pembendung tidak diperkenankan memukul (menyentuh) 2 kali.

Sama halnya dengan olahraga yang lain, permainan bola voli juga harus didukung oleh empat aspek untuk mencapai prestasi. Empat aspek yang dimaksud seperti yang dikemukakan oleh Kusnadi, Nanang dan Herdi Hartadji (2014) bahwa “aspek yang perlu dilatih untuk mencapai prestasi yang semaksimal mungkin yaitu : (1) fisik, (2) teknik, (3) taktik, (4) mental”. Salah satu aspek yang perlu dikembangkan adalah aspek Teknik. Salah satu aspek yang harus dikembangkan adalah aspek teknik. Kemampuan dasar ini harus dilatih dan diasah oleh pemain untuk menemukan pola permainannya sendiri dan skill individunya yang saat diaplikasikan bersama tim akan berguna (Mulyono,2017). Teknik bermain merupakan kelengkapan fundamental sebagai dasar bermain, selain pembinaan yang lainnya (Soekatamsi,1984: 14). Menurut Hadisasmita dan Syarifuddin dalam Hidayat,Wahyu (2010:22) ”latihan teknik adalah latihan yang khusus dimaksudkan untuk membentuk dan mengembangkan kebiasaan-kebiasaan motorik dan neuromuskular”. Oleh karena itu teknik harus dilatih dan dikembangkan guna untuk mencapai sebuah prestasi.

Dalam permainan bola voli ada berbagai macam teknik dasar yang harus dikuasai oleh para atlet tersebut supaya dapat menampilkan permainan yang bagus, baik sebagai individu maupun dalam kerja sama regu. Mengenai teknik dasar bola voli Rahmani, Mikanda (2014 : 115) mengemukakan bahwa “Dalam cabang olahraga bola voli terdapat beberapa teknik dasar yang dapat dipelajari, diantaranya

servis, *passing*, *spike* dan *blocking*”. Adapun fungsi dari teknik-teknik tersebut Aji, Sukma (2016 : 38) menjelaskan sebagai berikut:

- (1) Servis: Pukulan bola pertama untuk memulai suatu permainan, (2) *Passing*: cara menerima atau mengoper bola kepada teman satu regu, (3) *Spike*: pukulan keras yang menukik dan mematikan. Bola di pukul ke lapangan lawan melewati atas net, (4) *Blocking*: usaha menahan atau membendung pukulan *spike* dengan menjulurkan tangan ke atas net.

Penguasaan teknik dasar permainan tersebut merupakan modal dasar untuk bermain dan merupakan salah satu faktor penunjang yang sangat penting. Salah satu teknik dasar bola voli dari yang disebut di atas adalah teknik *passing*. Teknik dasar *passing* di bagi menjadi dua bagian sejalan dengan yang dikemukakan Rahmani, Mikanda (2014 : 115) “Teknik dasar *passing* ini terdiri atas dua jenis, yaitu *passing* atas dan *passing* bawah”. Dari kedua bentuk teknik dasar *passing* tersebut teknik *passing* atas penulis jadikan bahan penelitian.

*Passing* atas adalah dimana seorang membagikan bola atau (mengoper bola) dengan menggunakan jari-jari tangan baik kepada kawan sendiri maupun langsung ditujukan kelapangan lawan melalui atas jaring ( Aip Syarifuddin & Muhadi,1992-1993: 190). *passing* atas adalah metode mengoper dan menerima bola di atas kepala dengan kedua tangan. Pentingnya menguasai *passing* atas karena *passing* atas merupakan langkah awal yang akan menentukan kemampuan sebuah tim untuk bertahan dan melakukan penyerangan. Dengan adanya penguasaan teknik *passing* atas yang baik, maka seorang *setter* akan lebih mudah dalam menyesuaikan arah dan tinggi bola yang akan diumpan. Dengan demikian, sang *spiker* akan dapat melakukan *spike* secara maksimal.

Dari hasil observasi yang dilakukan penulis pada atlit *club* bola voli Jaguar Kota Tasikmalaya masih kurang memiliki ketepatan *passing* atas. Terlihat pada saat pertandingan, ketika pemain belakang melakukan bola pertama dengan *passing* atas terlihat bolanya melenceng ke kanan, kiri dan tidak sampai atau tidak tepat sehingga mengakibatkan kurang maksimalnya melakukan serangan.

Dari paparan masalah diatas pelatih harus pandai memilih pendekatan, metode, teknik, dan strategi pembelajaran/pelatihannya sesuai dengan pengetahuan,

kemampuan yang dimilikinya, serta sarana dan prasarana dan modifikasi dalam latihan.

Berkaitan dengan modifikasi Samsudin (2014 : 128), mengemukakan bahwa.

Modifikasi merupakan salah satu usaha yang dapat dilakukan oleh para guru agar proses pembelajaran dapat mencerminkan *Developmentally Appropriate Practice* (DAP). **Esensi modifikasi** adalah menganalisa sekaligus mengembangkan materi pelajaran dengan cara meruntungkannya dalam bentuk aktivitas belajar yang potensial sehingga dapat memperlancar siswa dalam belajarnya. Cara ini dimaksudkan untuk menuntun, mengarahkan, dan membelajarkan siswa dari yang tadinya tidak bisa menjadi bisa, yang tadinya kurang terampil menjadi lebih terampil.

Selanjutnya Samsudin (2014 : 137) menjelaskan bahwa :

Salah satu modifikasi lingkungan pembelajaran ini adalah modifikasi peralatan. Guru dapat mengurangi atau menambah tingkat kompleksitas dan kesulitan tugas ajar dengan cara memodifikasi peralatan yang digunakan untuk melakukan skill itu, misalnya berat ringannya bola, besar kecilnya, tinggi rendahnya, panjang pendeknya peralatan yang digunakan.

Mengacu pada pendapat Samsudin di atas, penulis tertarik untuk mencoba memodifikasi bola yaitu menggunakan bola *Training Setter*. Hal ini dilakukan dengan tujuan untuk menambah tingkat kompleksitas dan kesulitan tugas ajar yaitu dengan cara menambah berat bola. Dengan cara memodifikasi peralatan yang digunakan agar skill atlit menjadi lebih baik.

Untuk mengetahui efektif tidaknya atau berpengaruh tidaknya modifikasi tersebut dengan menggunakan bola *training setter* terhadap keterampilan teknik *passing* atas, penulis melakukan penelitian secara eksperimen pada *club* bola voli Jaguar Kota Tasikmalaya.

## **METODE**

Sesuai dengan permasalahan penelitian ini, maka jenis penelitian ini adalah eksperimen karena sifat dari penelitian ini, adalah untuk mengungkapkan pengaruh latihan menggunakan bola training setter terhadap ketepatan passing atas permainan bola voli.

Pada dasarnya sesuatu tulisan adalah media komunikasi yang berfungsi informatif, stimulatif, dan dokumentatif. Agar suatu tulisan berfungsi efektif, perlu ada sesuatu teknik penyajian yang membantu tercapainya tujuan fungsional tersebut. Oleh karena itu, di dalam BAB III ini penulis akan menyajikan suatu sistematika yang membantu dipahaminya peranan serta fungsi dari masing-masing unsur, dan kaitannya satu sama lain secara keseluruhan.

Penulis sadari, bahwa untuk mencapai tujuan penelitian ini, yaitu menguji kebenaran hipotesis diperlukan suatu metode. Sebagaimana yang dijelaskan mengenai Metode penelitian menurut Sugiyono, (2014: 2) “Cara ilmiah untuk mendapatkan data dengan tujuan dan kegunaan tertentu”.

Karena dalam penelitian ini penulis mengadakan suatu percobaan, dengan tujuan untuk memperoleh data yang diperlukan serta penemuan faktor-faktor akibat, maka metode yang penulis gunakan adalah metode eksperimen.

Metode eksperimen ini dipakai karena, sampai saat ini dianggap paling tepat untuk meneliti hubungan sebab akibat. Seperti yang dikemukakan menurut Arikunto, Suharsimi, (2014: 9) “Penelitian eksperimen adalah suatu cara untuk mencari hubungan sebab akibat (hubungan kasual) antara dua faktor yang sengaja ditimbulkan oleh peneliti dengan mengeleminasi atau mengurangi atau menyisihkan faktor-faktor lain yang mengganggu”.

## **HASIL**

### **A. Akronim dan Singkatan**

Berdasarkan hasil pengolahan data dengan uji statistika, maka dapat ditemukan bahwa latihan menggunakan bola *training setter* berpengaruh signifikan terhadap ketepatan *passing* atas permainan bola voli pada *club* bola voli Jaguar Kota Tasikmalaya.

### **B. Matematika**

Langkah yang harus ditempuh untuk menguji diterima atau ditolaknya hipotesis, dalam pengolahan data penulis menggunakan rumus-rumus statistik yang bersumber dari buku Narlan Abdul (2018). 1) Menghitung skor rata-rata (*mean*) dari masing-masing tes. 2) Menghitung Standar deviasi atau simpangan

baku. 3) Menghitung varians dari masing-masing tes. 4) Menguji normalitas data dari setiap tes melalui penghitungan statistik  $\chi^2$  (*Chi-kuadrat*). 5) Menguji homogenitas data dari setiap kelompok melalui penghitungan statistik F. 6) Menguji diterima atau ditolaknya hipotesis melalui pendekatan uji kesamaan kedua rata-rata uji dua pihak (uji  $t'$ ). 7)

### C. Tabel

**Tabel 1. Hasil Penghitungan Skor Rata-rata, Standar Deviasi dan Varians dari Tiap-tiap Tes**

Variabel Tes	Rata-rata	Simpangan Baku	Varians
Tes Awal	39,8	4,9	24,1
Tes Akhir	52,5	5,3	28,9

Setelah diketahui nilai rata-rata, standar deviasi, dan varians dari setiap tes, maka langkah selanjutnya adalah melakukan pengujian persyaratan analisis untuk menentukan langkah-langkah dalam pengolahan dan analisis data.

**Tabel 2. Hasil Pengujian Normalitas Data dari Masing-masing Tes**

Variabel Tes	Nilai $X^2_{hitung}$	Nilai $X^2_{tabel} (\alpha = 0,95)$	Kesimpulan
Tes Awal	2,12	5,99	Normal
Tes Akhir	2,57	5,99	Normal

Berdasarkan tabel di atas, nilai  $X^2_{hitung}$  lebih kecil dari  $X^2_{tabel}$  pada taraf nyata ( $\alpha$ ) = 0,95 dan derajat kebebasan (dk) = k-3. Dengan demikian, data penelitian dari setiap tes berdistribusi normal, karena itu pengujian secara statistik dapat dilakukan dengan menggunakan uji  $t'$ .

**Tabel 3**

### Hasil Pengujian Homogenitas

Variabel Tes	Nilai $F_{hitung}$	$F_{tabel} (\alpha=0,05)$ $dk(112:112)$	Kesimpulan
Tes Awal } Tes Akhir }	1,17	1,98	Homogen

Berdasarkan tabel di atas, ternyata nilai  $F_{hitung}$  (1,17) lebih kecil dari  $F_{tabel}$  (1,98). Dengan demikian, data dari setiap tes tersebut berasal dari distribusi yang homogen.

**Tabel 4. Hasil Pengujian Hipotesis**

Variabel Tes	$t_{hitung}$	$t_{tabel(\alpha=0,95)}$	Kesimpulan
$\left. \begin{array}{l} TesAwal \\ TesAkhir \end{array} \right\}$	8,64	1,71	Signifikan

Kriteria pengujian hipotesis adalah terima hipotesis ( $H_0$ ) apabila  $t'_{hitung}$  dan tolak hipotesis jika  $t'_{hitung} > t_{tabel}$ . Berdasarkan tabel di atas, dapat dilihat bahwa nilai  $t'_{hitung}$  sebesar 8,64 sehingga  $t'_{hitung}$  lebih besar dari  $t_{tabel}$  dan berada di luar daerah penerimaan hipotesis ( $t_{tabel}$  sebesar 1,71). Dengan demikian, Latihan menggunakan bola *Training Setter* terdapat pengaruh yang signifikan terhadap ketepatan *passing* atas pada atlit club bola voli Jaguar Kota Tasikmalaya dan hipotesis yang diajukan diterima atau terbukti.

## SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pengujian hipotesis dengan menggunakan pendekatan statistika, penulis dapat menyimpulkan hasil penelitian sebagai berikut: Latihan menggunakan Bola *Training Setter* terdapat pengaruh yang signifikan terhadap ketepatan *passing* atas pada atlit *club* bola voli Jaguar Kota Tasikmalaya. Hal ini berarti bahwa latihan menggunakan Bola *Training Setter* efektif digunakan dalam meningkatkan ketepatan *passing* atas pada atlit *club* bola voli Jaguar Kota Tasikmalaya.

## DAFTAR PUSTAKA

- Ahmadi, Nuril. (2007). *Panduan Olahraga Bola Voli*. Surakarta : Era Pustaka Utama.
- Aip Syarifudin dan Muhadi. (1992). *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Jakarta: Depdikbud.
- Arikunto, Suharsimi (2014). *Prosedur Penelitian*. Jakarta. PT Rineka Cipta.
- Barbara L. Viera. ( 2000 ). *BOLA VOLI (Tingkat pemula)*. Diterjemahkan oleh Monti. Jakarta: Raja Grafindo Persada
- Hadziq, Khairul (2017). *Penjas Orkes*. Bandung. Yrama Widya
- Harsono. 1988. *Coaching dan Aspek-aspek Psikologis dalam Coaching*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan, Direktorat Jendral Pendidikan Tinggi.
- Harsono, (2001). *Latihan Kondisi Fisik*. Buku Ajar FPOK UPI Bandung.
- Kusnadi, Nanang dan Herdi Hartadji.(2014).*Ilmu Kepeleatihan Dasar*. Tasikmalaya: Program Studi Pendidikan Jasmani, Universitas Siliwangi.
- Lutan,Rusli dan Suherman, Adang. (2000). *Perencanaan Pembelajaran Penjaskes*. Jakarta: Depdiknas.
- Muhajir.2007. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta: Yudistira.
- Mulyono, M. A., 2017. *Buku Pintar Futsal*. Jakarta: Anugrah.
- Mylsidayu, Apta dan Febi Kurniawan (2015). *Ilmu Kepeleatihan Dasar*. Bandung: CV. Alfabeta.
- Narlan, Abdul. (2016). *Hand Out Statistika*. Tasikmalaya: Program Studi Pendidikan Jasmani, Universitas Siliwangi.
- Nurhasan, dan Abdul Narlan. (2017). *Tes Pengukuran Pendidikan Olahraga*.Tasikmalaya: Program Studi Pendidikan Jasmani, Universitas Siliwangi.
- Soekatamsi. 1984. *Teknik Dasar Bermain Sepak Bola*. Surakarta: Tiga Serangkai
- Sugiyono. 2013. *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2014). *Metode Penelitian Kuantitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta
- Sukadiyanto. (2010). *Pengantar teori dan metodologi melatih fisik*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Yoyo,Bahagia.(2010).*Media Dan Pembelajaran Penjas*.Bandung:FPOK UPI
- Yunus, M. (1992). *Olahraga Pilihan Bola Voli*. Jakarta : Depdikbud.