
PENGARUH METODE LATIHAN KEKUATAN LENGAN TERHADAP AKURASI PASSING ATAS DALAM PERMAINAN BOLA VOLI

Aldi Budiana¹⁾, Dicky Reva Apriana Sanga Dwi²⁾

^{1,2} Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, STKIP Muhammadiyah Kuningan, Indonesia

Info Artikel

Sejarah Artikel:

Diterima (Maret) (2023)

Disetujui (Maret) (2023)

Dipublikasikan (April) (2023)

Keywords:

Accuracy, practice model, passing over

Abstract

This overhead passing technique is easy when seen but difficult when doing it because when doing this top pass it must require strong arm strength and good accuracy/accuracy to reach the intended target so that this top passing can be done well and right when playing volleyball. The research aims to determine the effect of arm strength training on the accuracy of passing over the extracurricular students of MTS Negeri 7 Kuningan in volleyball games. This study uses an experimental research method with a one-group pretest-posttest research design. The results of this study using the SPSS 21 program with a significant level of 0.05, it was found that the average pretest score was 16.29 and the posttest average was 20.06. Based on the results of this study, it can be concluded that the push-up and handgrip training model can be developed and applied in the process of practicing over-passing accuracy in volleyball.

© 2023 STKIP Muhammadiyah Kuningan
Under the license CC BY-SA 4.0

Corresponding Author:

Author, Aldi Budiana,

Departement, Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Afiliasi, STKIP Muhammadiyah Kuningan

Email: aldibudiana@mhs.upmk.ac.id

PENDAHULUAN

Bola voli merupakan salah satu cabang olahraga yang memasyarakat karena ada beberapa aspek yang sangat sederhana dan tidak membutuhkan biaya yang besar. Di masyarakat cabang olahraga bola voli banyak dimainkan baik dikota maupun pedesaan karena tidak membutuhkan lahan yang luas, bola voli awalnya dilakukan sebagai permainan yang bersifat rekreasi, yang hanya untuk mengisi waktu luang atau mencari keringat. Akan tetapi, dengan berkembangnya kearah tujuan lain, antara lain tujuannya kearah prestasi. Itu ditunjukan dengan adanya event-event pertandingan bola voli dari antar sekolah dasar, antar sekolah menengah, antar sekolah tingkat atas bahkan pertandingan antar masyarakat umum atau klub bola voli.

Di dalam permainan bola voli memiliki beberapa tehnik dasar yang salah satu nya adalah tehnik paasing atas tehnik ini harus di kuasai oleh seseorang setter atau pemain lainnya, tehnik *passing* atas ini merupakan tehnik mengoper bola yang tinggi sebagai salah satu tehnik yang dapat di gunakan saat mengumpan. Menjadi permainan yang telah memasyarakat, permainan bola voli memiliki peraturan dan tehnik-tehnik dasar yang sudah semestinya mereka kuasai baik untuk kalangan pemula maupun kalangan professional salah satunya yaitu tehnik *passing* atas (Urahman et al., 2019)

Dengan di adakan nya *ekstrakurikuler* olahraga bola voli di tingkat SMP/MTS di harapkan proses latihan nya berjalan dengan baik. Selain itu guru atau pelatih yang mengajar pada saat ekstrakurikuler berlangsung di harapkan harus mengetahui materi yang di ajarkan sudah dapat di mengerti oleh siswa serta harus mengetahui bahwa materi yang di ajarkan sudah sesuai dengan kemampuan siswa tersebut. Tehnik dasar di dalam permainan bola voli yang sudah terkenal nama nya yaitu tehnik *passing* di antaranya tehnik *passing* atas. Tehnik *passing* atas ini seperti mudah saat di lihat namun sulit saat melakukan nya karena pada saat melakukan *passing* atas ini harus memerlukan

kekuatan lengan yang kuat serta akurasi/ketepatan yang bagus untuk mencapai pada sasaran yang di tuju sehingga *passing* atas ini dapat di lakukan dengan baik dan benar Ketika bermain bola voli.

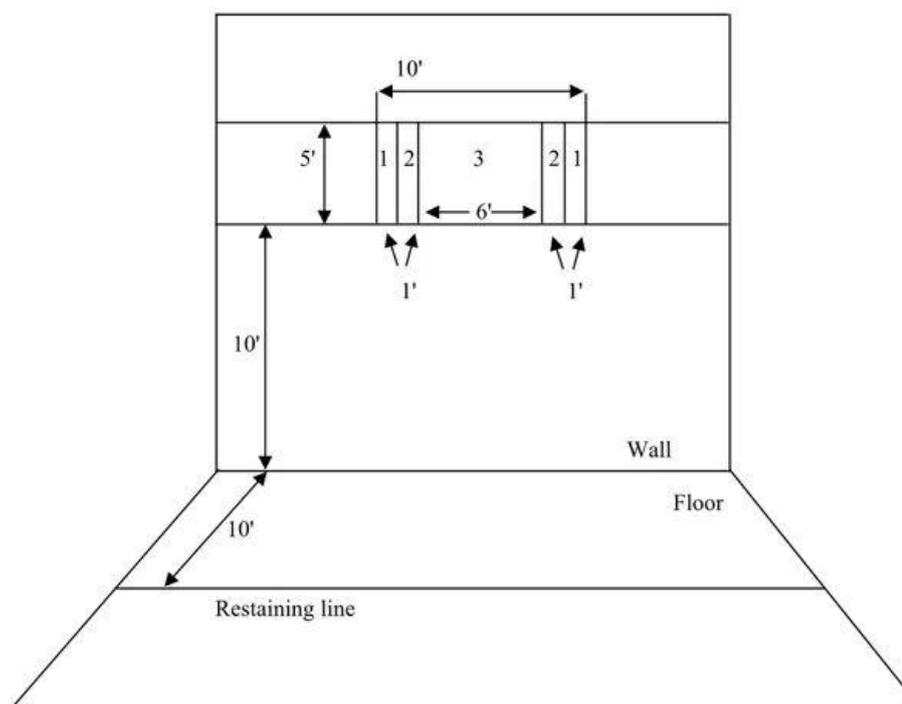
Berdasarkan pengamatan yang di lakukan di *ekstrakulikuler* MTSN 7 Kuningan siswa masih mempunyai akurasi yang berbeda beda dan bahkan belum melakukan *passing* atas yang maksimal, siswa yang mengikuti *ekstrakulikuler* pada saat mereka melakukan *passing* atas masih ada yang tidak mengenai semua jari-jari tangan keseluruhan, kekuatan jari-jari dan lengan yang masih lemah sehingga bolanya terlepas dan arahnya tidak terarah karena hanya mengenai beberapa jari saja serta kekuatan jari dan lengan yang masih kurang, apabila bola mengenai keseluruhan jari tangan dan kekuatan jari serta kekuatan lengan mereka kuat maka bola tersebut akan mudah di arahkan.

Tehnik ini tidak selaras dengan tehnik *passing* bawah. di tehnik ini, lebih mengutamakan kekuatan jari-jemari kedua tangan. umumnya, tehnik ini lebih di pilih pada saat seorang pemain hendak melakukan umpan sebelum dilakukan pukulan terahir atau *smash*. Pemain yang di tuntutan memiliki keterampilan lebih di tehnik ini ialah mereka yang berposisi menjadi *setter* atau pengumpan. seorang *setter* harus mampu memberikan umpan umpan yang memanjakan pemain lain untuk melakukan *smash* secara tepat (Urahman et al., 2019) Tehnik dasar *passing* atas yang satu ini harus memiliki kekuatan jari-jari tangan dan kekuatan lengan sehingga mampu melakukan *passing* atas yang baik tepat dan terarah. Lengan di butuhkan karena digunakan untuk memasing atas bola ke sasaran. Contoh latihan untuk memperkuat jari-jari tangan dan kekuatan lengan yaitu *handgrip* dan *push up*.

METODE PENELITIAN

Penetapan suatu desain penelitian yang disesuaikan dengan masalah yang akan dipelajari. Keberhasilan suatu penelitian ilmiah sangat bergantung pada penetapan metode penelitian. Maka metode yang akan digunakan oleh peneliti adalah penelitian eksperimen *One Group*. Menurut (Payadnya et al., 2018) penelitian eksperimen adalah penelitian yang dilakukan untuk mengetahui akibat yang ditimbulkan dari suatu perlakuan yang diberikan secara sengaja oleh peneliti. Perlakuan yang dilakukan oleh peneliti untuk mendapatkan akibat maka peneliti akan melakukan suatu latihan yang diberikan kepada siswa untuk membuktikan hipotesis. Peneliti ingin mengetahui apakah terdapat pengaruh latihan kekuatan lengan terhadap akurasi *passing* atas pada permainan bola voli Siswa yang mengikuti Ekstrakulikuler di MTSN 7 Kuningan. (Wahyuliani et al., 2016) mengatakan bahwa *One Group Pretest-Posttest design* yaitu penelitian yang memberikan subyek penelitian terlebih dahulu di berikan tes awal (*pretest*) untuk mengetahui sejauh mana kemampuan awal siswa sebelum di berikan perlakuan. Setelah di berikan tes awal, selanjutnya kepada siswa tersebut di berikan perlakuan selanjutnya kepada siswa tersebut diberikan perlakuan selanjutnya kepada seluruh siswa diberikan tes akhir (*posttest*) untuk mengetahui sejauh mana perlakuan tersebut. Berdasarkan desain tes yang akan dilakukan sebanyak dua kali yaitu sebelum dan sesudah diberikan perlakuan eksperimen. Tes yang dilakukan sebelum mendapatkan perlakuan disebut *pretest*. *Pretest* akan diberikan kepada kelas eksperimen (O1). Selanjutnya, peneliti akan memberikan perlakuan berupa latihan kekuatan lengan dengan kegiatan *push up* dan *handgrip* pada permainan bola voli. Sedangkan tahap akhir peneliti akan memberikan *Posttest* (O2).

Instrumen dalam penelitian ini adalah *Kuatz volleyball passing test*. *Kuatz volleyball passing test* adalah setiap bola memantul dari tembok, lalu di *passing* atas yang syah sesuai dengan peraturan permainan, dan bola tersebut masuk ke dalam daerah sasaran selama 30 detik. *Kuatz volleyball passing test* yaitu untuk mengevaluasi kekuatan lengan dan mengukur ketepatan *passing* atas permainan bola voli. Latihan/ujian di mulai dengan tes melempar bola tepat ke dinding dan *passing* bola masuk dalam area target di tembok secara berulang-ulang, 30 detik di lakukan tiga kali percobaan dengan istirahat satu menit. Hanya bola yang tepat saja yang di hitung. Jika pada tahap percobaan bola keluar dari kontrol, tes harus di ulang dengan melempar bola lagi ke dinding.



Gambar 1. Instrumen tes Kuatz volleyball passing test
Sumber : (Darmawan, 2012)

HASIL DAN PEMBAHASAN

Uji normalitas adalah untuk mengetahui apakah data yang dipakai berdistribusi normal atau tidak normal. Peneliti menggunakan uji Kolmogorov-Smirnov Test melalui program SPSS 21 untuk menguji normalitas data. Jika nilai signifikansi Asymp pada suatu variabel lebih besar dari level of significant 5% ($> 0,05$) maka variabel data tersesbut berdistribusi normal, sedangkan jika nilai significant 5% ($< 0,05$) maka variabel data berdistribusi tidak normal. Dalam penelitian ini, diperoleh data dengan signifikan uji Kolmogorov-Smirnov Test dengan menggunakan program SPSS 21 nilai semua passing atas pretest dan posttest $> 0,05$, maka dapat disimpulkan data berdistribusi normal. Kemudian, berdasarkan hasil output uji homogenitas 2 variansi dengan menggunakan uji levene dengan menggunakan SPSS 21 for Windows, pada tabel di atas menunjukkan bahwa nilai pretest dan posttest semua nilai tersignifikasi lebih besar dari 0,05 maka H_0 di terima, maka dapat di simpulkan bahwa tidak terdapat perbedaan variansi antara nilai pretest dan posttest (Homogen).

Uji t digunakan ketika informasi mengenai nilai simpangan baku populasi tidak diketahui, dengan menggunakan rumus uji t dengan taraf signifikan 5%. Uji varian dapat dilakukan dengan menggunakan bantuan program SPSS 21.

Tabel 1. Uji Hipotesis

		Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower	Upper			
Pair 1	pretest - posttest	-3,765	1,251	,304	-4,408	-3,121	-12,403	16	,000

Berdasarkan tabel di atas nilai signifikansi (*2-tailed*) adalah 0,000 sehingga hasil *pretest* dan *posttest* mengalami perubahan yang signifikan berdasarkan statistika deskriptif *pretest* dan *posttest* terbukti *posttest* lebih tinggi. Dapat di simpulkan pelatihan *pushup* dan latihan *handgrip* dapat meningkatkan akurasi *passing* atas dalam permainan bola voli.

SIMPULAN

Dari penelitian yang dilakukan dapat ditarik kesimpulan bahwa dengan latihan *push up* dan *handgrip* dapat dikembangkan dan diterapkan dalam proses latihan. Hasil penelitian ini adalah data tentang, nilai *pretest posttest* dengan menggunakan program SPSS 21 dengan taraf signifikan 5%. Berdasarkan analisis uji *t* yang dilakukan maka dapat diketahui bahwa ada pengaruh yang signifikan dari latihan *push up* dan *handgrip*, terhadap *passing* atas dalam permainan bola voli, yang mana dapat terlihat dari nilai signifikan hutung pada uji *t* sebesar 0.000 lebih besar dari 5% (*sig* < 0,05). Dari hasil penelitian yang telah dilakukan dapat ditarik kesimpulan bahwa model latihan *push up* dan *handgrip* dapat dikembangkan dan diterapkan dalam proses latihan akurasi *passing* atas dalam bola voli.

DAFTAR PUSTAKA

- Urahman A, Hidayat A, Artikel I. Efektivitas Latihan Hand Grip dan Push Up Terhadap Passing Atas Bola Voli Siswa Sekolah Menengah Kejuruan Negeri 8 Palembang. 2019;1(1):1-9.
- I Putu Ade Andre Payadnya dan I Gusti Agung Ngurah Trisna Jayantika. *Panduan Penelitian Eksperimen Beserta Analisis Statistik Dengan SPSS.*; 2018.
- Wahyuliani Y, Supriadi U, Anwar S. Efektivitas Penggunaan Media Pembelajaran Flip Book Terhadap Peningkatan Hasil Belajar Siswa Pada Mata Pelajaran Pai Dan Budi Pekerti Di Sma Negeri 4 Bandung. *TARBAWY Indones J Islam Educ.* 2016;3(1):22. doi:10.17509/t.v3i1.3457
- Sugiyono. *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif Dan R&D.* ALFABETA CV; 2015.
- Amirullah. Populasi Dan Sampel (pemahaman, jenis dan teknik). *Wood Sci Technol.* 2015;16(4):293-303.
- Darmawan, A. R. (2012). *Pengaruh metode bermain terhadap kemampuan passing atas bola voli peserta ekstrakurikuler di sekolah menengah atas negeri 1 bantul skripsi*