

LATIHAN PASING ATAS PADA TEMBOK SELAMA 1 MENIT UNTUK MENINGKATKAN KEMAMPUAN PASING ATAS ATLET VOLI PUTRA UPG 1945 NTT

Marwindi K.K. Wila^a, Yolis Y.A. Djami^b, Lukas D. Bili^c

^a Universitas Persatuan Guru 1945 NTT, email: 03amawila03@gmail.com

^b Universitas Persatuan Guru 1945 NTT, email: yolisdjami@gmail.com

^c Universitas Persatuan Guru 1945 NTT, email: lukasbili1973@gmail.com

Info Artikel

Sejarah Artikel:

Diterima: 1 Mei 2023

Direvisi: 5 Mei 2023

Disetujui: 10 Mei 2023

Keywords:

Latihan, Pasing Atas, Voli

Abstrak

Rumusan masalah yang diajukan pada penelitian ini adalah: Apakah latihan pasing atas pada sasaran tembok selama 1 menit dapat meningkatkan kemampuan pasing atas bagi atlet voli putra UPG 1945 NTT. Sedangkan tujuan dari penelitian ini adalah: untuk mengetahui pengaruh latihan pasing atas menggunakan sasaran tembok terhadap peningkatan kemampuan pasing atas dalam permainan bola voli pada atlet voli putra UPG 1945 NTT. Jenis penelitian ini adalah penelitian eksperimen. Teknik pengumpulan data menggunakan teknik tes keterampilan pasing atas. Lalu data-data yang terkumpul di analisis dengan rumus uji-t. Hasil analisis data menunjukkan Bahwa t-hitung lebih besar dari t-tabel yaitu **16,29 > 2,201** dan/atau **3,106**. Artinya latihan pasing atas pada tembok selama 1 menit dapat meningkatkan kemampuan pasing atas atlet voli putra UPG 1945 NTT. Atau secara spesifik dapat dikatakan bahwa peningkatannya adalah **9,57 %**. Dengan demikian Hipotesis Alternatif (Ha) yang menyatakan bahwa latihan pasing atas pada tembok selama 1 menit dapat meningkatkan kemampuan pasing atas atlet voli putra UPG 1945 NTT, diterima. Sedangkan Hipotesis Nihil (H0) ditolak,

Alamat korespondensi:

Jl. Perintis Kemerdekaan III, No 40, Kota Baru, Kupang

E-mail: Jss45@gmail.com

p-ISSN: 2623-1646

e-ISSN: 2986-4038

PENDAHULUAN

Olahraga merupakan kegiatan yang sistematis untuk mendorong, membina, serta mengembangkan potensi jasmani, rohani, dan sosial. Olahraga bertujuan untuk memelihara dan meningkatkan kebugaran, prestasi, kualitas manusia, akhlak, sportivitas, dan menanamkan nilai moral disiplin, mempererat dan membina persatuan dan kesatuan bangsa.

Menurut Supriyanto & Martiani, (2019) Permainan bola voli adalah cabang olahraga beregu yang dilakukan oleh dua tim berlawanan yang setiap tim terdiri dari enam pemain. Bola voli adalah cabang olahraga yang banyak dikenal oleh masyarakat mulai dari usia anak-anak sampai usia dewasa baik dari yang berjenis kelamin pria ataupun wanita. Sebagai olahraga yang sering dipertandingkan, bola voli dapat dimainkan dilapangan terbuka maupun dilapangan tertutup.

Dalam permainan bola voli terdapat beberapa teknik dasar yang tidak dapat dipisahkan yaitu pasing atas, pasing bawah, smash, blok, servis atas, dan servis bawah. Permainan bola voli memiliki peraturan serta teknik-teknik dasar yang sudah seharusnya dikuasai baik untuk kalangan pemula maupun kalangan profesional salah satunya adalah teknik pasing.

Teknik dasar pasing adalah salah satu dari teknik permainan bola voli yang harus dikuasai dengan baik. Hal ini dapat membantu pemain dalam menghadapi permainan dilapangan. Pasing atas adalah salah satu pasing yang sering digunakan oleh pemain bola voli untuk mengumpan bola kepada teman satu regu dalam taktik bertahan ataupun menyerang. Dalam taktik menyerang, pasing atas digunakan sebagai satu cara untuk mempermudah teman melakukan smash/spike daerah lawan.

Berdasarkan pengamatan dilapangan, peneliti menemukan bahwa ketidakmampuan atlet voli putra UPG 1945 NTT dalam melakukan kegiatan olahraga bola voli khususnya teknik pasing atas tidak maksimal. Terbukti bahwa dalam melakukan teknik pasing atas, atlet voli putra UPG 1945 NTT masih belum mampu mengarahkan bola kepada toser sehingga menyulitkan toser dalam melakukan umpan kepada seorang spiker.

Untuk menguasai teknik pasing atas yang sempurna sangat dibutuhkan proses latihan. Bentuk-bentuk latihan untuk meningkatkan kemampuan pasing atas diantaranya yaitu melakukan pasing atas sendiri, melakukan pasing atas dengan teman, dan melakukan pasing ke tembok.

Latihan pasing ke sasaran tembok merupakan bentuk latihan untuk menyempurnakan kemampuan atau ketepatan mengarahkan bola. Pada latihan ini testee dilatih untuk dapat menempatkan bola yang akan dioperkan pada letak sasaran yang sudah ditentukan secara tepat.

Dari penjelasan diatas, maka penulis ingin melakukan penelitian dengan tujuan untuk mengetahui apakah dengan melatih pasing atas dengan sasaran ke tembok dapat memberikan pengaruh terhadap hasil pasing atas yang diformulasikan dengan judul: Latihan Pasing Atas Pada Tembok Selama 1 Menit Untuk Meningkatkan Kemampuan Pasing Atas Bagi Atlet Voli Putra UPG 1945 NTT.

Rumusan masalah dalam penelitian ini yaitu Apakah latihan pasing pada sasaran tembok selama 1 menit dapat meningkatkan kemampuan pasing atas bagi atlet voli putra UPG 1945 NTT.?

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan pasing menggunakan sasaran tembok terhadap kemampuan pasing atas dalam permainan bola voli pada atlet voli putra UPG 1945 NTT.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuantitatif. Sedangkan metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode *experiment* dengan desain rancangan penelitiannya adalah *One group pretest-posttest design* yaitu dengan memberikan perlakuan/percobaan terhadap sampel.

Penelitian ini dilakukan dilapangan bola voli Universitas Persatuan Guru 1945 NTT. Penelitian ini dilaksanakan selama 3± bulan dengan 3 kali pertemuan setiap minggu.

Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah mahasiswa dalam atlet voli putra UPG 1945 NTT yang berjumlah 21 orang. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah dipilih berdasarkan kriteria inklusi, eklusi dan *drop out* pada atlet voli putra UPG 1945 NTT yang berjumlah 12 orang.

Dalam penelitian ini terdiri dari 2 macam variabel yaitu: variabel bebas dan variable terikat. Variabel bebas dalam penelitian ini adalah latihan pasing atas menggunakan sasaran tembok sedangkan variable terikat dalam penelitian ini adalah kemampuan pasing atas dalam permainan bola voli.

Pada penelitian ini, teknik pengumpulan data yang digunakan yaitu: Studi lapangan, Teknik Tes dan Dokumentasi. Teknik tes yang diberikan adalah tes awal (*pretest*) dan tes akhir (*posttest*). *Pretest* adalah tes yang dirancang untuk mengetahui kemampuan awal sebelum program latihan. *Posttest* adalah tes yang dirancang untuk mengukur kemampuan akhir setelah program latihan yang dilakukan. Tes awal dan tes akhir yang diberikan adalah tes pasing atas pada atlet voli putra UPG 1945 NTT. Sedangkan perlakuan/percobaan yang diberikan adalah melakukan pasing atas pada sasaran tembok.

Hipotesis dalam penelitian ini terdiri dari 2 yaitu: 1) Hipotesis Alternatif (H_a), yaitu latihan pasing atas pada tembok selama 1 menit dapat meningkatkan kemampuan pasing atas bagi atlet voli UPG 1945 NTT. 2) Hipotesis Nihil (H_0), yaitu latihan pasing atas pada tembok selama 1 menit tidak dapat meningkatkan kemampuan pasing atas bagi atlet voli UPG 1945 NTT.

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan rumus uji-t (*t-test*) sampel sejenis.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Penelitian ini dapat tercapai setelah melalui beberapa tahap, yaitu tes awal (*pretest*), Perlakuan (*treatment*) dan Tes akhir (*posttest*).

Tes Awal: Sampel diberi penjelasan dan contoh tentang cara melakukan pasing atas, untuk mengetahui kemampuan awal atlet dalam melakukan pasing atas, Tiap sampel mendapat 3 kali kesempatan pasing atas dengan masing-masing kesempatan diberi waktu 30 detik pada atlet voli putra UPG 1945 NTT.

Perlakuan : Pada tahap ini atlet diberikan penjelasan dan contoh latihan pasing atas pada tembok. Setiap sampel melakukan pasing atas ketembok dengan masing-masing sampel diberi waktu 1 menit pada atlet voli putra UPG 1945 NTT. Program latihan yang diberikan selama berlangsungnya penelitian yaitu selama 4 minggu dengan 3 kali pertemuan setiap minggu.

Tes Akhir: Pada tahap ini sampel diberikan tes akhir yaitu pasing atas untuk mengetahui kemampuan sampel dalam melakukan pasing atas setelah diberikan tahap perlakuan. Setiap sampel diberikan 3 kali kesempatan dengan waktu 30 detik pada atlet voli putra UPG 1945 NTT.

Pengolahan Data

Setelah semua data terkumpul, selanjutnya peneliti melakukan pengolahan data.

Tabel 1. Pengolahan Data

No	Nama	Tes Awal	Tes Akhir	D	D ²
1	Oskar Banu	27	29	2	4
2	Josep Darius Nabunome	24	26	2	4
3	Chang Kase	26	29	3	9
4	Anel Tusi	26	29	3	9
5	Ongki Berto Letuna	25	28	3	9
6	Emanuel Fobia	26	28	2	4
7	Nopris Nikolas Talan	25	28	3	9
8	Ferdi Naumeo	24	26	2	4
9	Ajen Teti	25	27	2	4
10	Ito	24	26	2	4
11	Patris	25	27	2	4
12	Boy Talan	25	28	3	9
	∑	302	331	29	73
	M	25,16	27,58	2,41	6,08

Data yang terkumpul, selanjutnya diolah menggunakan rumus t-tes Sampel sejenis dengan rumus:

$$t = \frac{\sum D}{\sqrt{\frac{N \cdot \sum D^2 - (\sum D)^2}{N-1}}}$$

Keterangan:

D: Perbedaan setiap pasangan skor (pretest-posttest)

N: Jumlah sampel.

$$t = \frac{\sum D}{\sqrt{\frac{N \cdot \sum D^2 - (\sum D)^2}{N-1}}}$$

$$t = \frac{29}{\sqrt{\frac{12 \times 73 - (29)^2}{12-1}}}$$

$$t = \frac{29}{\sqrt{\frac{876 - 841}{11}}}$$

$$t = \frac{29}{\sqrt{\frac{35}{11}}}$$

$$t = \frac{29}{\sqrt{3,18}}$$

$$t = \frac{29}{1,78}$$

$$t = 16,29$$

Interpretasi Data

Hasil perhitungan selanjutnya dibandingkan dengan df: N-1 (12-1), dalam t-tabel pada taraf signifikansi 5% (2,201) maupun 1% (3,106). Maka t-hitung sebesar 16,29 > t-tabel 2,201 (5%) maupun 3,106 (1%). Dengan demikian Hipotesis Alternatif (Ha) yang menyatakan bahwa latihan pasing atas pada tembok selama 1 menit dapat meningkatkan kemampuan pasing atas atlet voli putra UPG 1945 NTT, **diterima**. Sedangkan Hipotesis Nihil (H0) **ditolak**, karena nilai t-hitung lebih besar dari nilai t-tabel. Presentase peningkatannya dapat diketahui dengan cara berikut:

$$P = \frac{MD}{Mpre} \times 100\%$$

$$= \frac{2,41}{25,1} \times 100\%$$

$$= \frac{241}{25,16} \%$$

= 9,57%

Artinya latihan pasing atas pada tembok meningkatkan kemampuan pasing atas secara signifikan yaitu sebesar 9,57%.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Berdasarkan penelitian yang dilakukan dan hasil analisis data yang diperoleh, dapat disimpulkan bahwa: Latihan Pasing Atas Pada Tembok Selama 1 Menit Dapat Meningkatkan Kemampuan Pasing Atas Atlet Voli Putra UPG 1945 NTT, yaitu sebesar 9,57%. Setelah diberikan perlakuan selama 4 minggu dengan 3 kali pertemuan setiap minggu.

Saran

Untuk dapat meningkatkan kemampuan pasing atas bagi atlet voli putra dapat dilakukan dengan latihan pasing pada sasaran tembok selama 1 menit.

DAFTAR PUSTAKA

- Apta MyIsdayu, Febi Kurniawan. 2015. *Ilmu Kepeleatihan Dasar*. Bandung: Alfabeta, Cv.
- Badriah, D. L. 2011. *Fisiologi Olahraga*. Bandung: Mutzaman.
- Dieter Beutelstahl. (2007). *Belajar Bermain Bola Volley*. Bandung: Pionir Jay
- Dwi Yulia Nur Mulyadi & Endang Pratiwi. 2020. *Pembelajaran Bola Voli*. Palembang: Bening media Publishing.
- Giriwijoyo, S. dan Sidik, D.Z. 2013. *Ilmu Faal Olahraga (Fisiologi Olahraga): Fungsi Tubuh Manusia pada Olahraga untuk Kesehatan dan Prestasi*. Bandung: Remaja Rosdakkar.
- Hadziq, Khairul dan Anwar Musadad (2017). *Penjas Orkes*. Margahayu Permai, Bandung: Yrama Widya.
- Harsono. 2015. *Kepeleatihan Olahraga*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya. Lhaksana, J.
- Hidayat, Sarif 2014. *Pelatihan Olahraga Teori dan Metodologi*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Izzudin, D. A., & Widyanti, I. T. 2021. *Dampak Latihan Passing Dipantulkan Ke Dinding Terhadap Kemampuan Passing Atas Permainan Bola Voli Di Perumahan Buana Asri*. Jurnal Olahraga Kebugaran Dan Rehabilitasi.
- Julianto, D. 2021. *Kontribusi Power Otot Lengan Dan Koordinasi Mata-Tangan Terhadap Keterampilan Passing Atas Dalam Permainan Bola Voli (Studi Deskriptif Pada Tim Bola Voli Desa Barumekar Kecamatan Parung Ponteng Kabupaten Tasikmalaya)*. Sarjana thesis, Universitas Siliwangi.

- Kusnadi, Nanang, Herdi Hatadji. 2014. *Ilmu Kepeleatihan Dasar*. Tasikmalaya: PJKR FKIP UNSIL.
- PP PBVSI. 2010. *Peraturan Permainan Bola Voli*. Jakarta: PP PBVSI.
- Suhadi & Sujarwo. 2009. *Volleyball for all (Bolavoli untuk semua)*. Yogyakarta: UNY Press.
- Sukadiyanto. 2010. *Pengantar teori dan meto-dologi melatih fisik*. Yogyakarta: Uni-versitas Negeri Yogyakarta.
- Sunardi dan Dedy Whinata Kardiyanto. 2015. Surakarta: UPT Penerbitan dan Percetakan UNS (UNS Press).
- Supriyanto, S & Martiani, M. 2019. *Kontribusi Kekuatan Otot Lengan terhadap Keterampilan Smash dalam Permainan Bola Voli*. Gelanggang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga.
- Tangkudung, James dan Puspitorini, Wahyuningtyas. 2012. *Kepeleatihan Olahraga: Pembinaan Prestasi Olahraga*. Jakarta: Penerbit Cerdas Jaya,