

## PENGARUH METODE LATIHAN GLOBAL DAN ELEMENTER TERHADAP KEMAMPUAN PASSING ATAS ATLET BOLAVOLI

Syafira Halimah<sup>1</sup>, Yogi Arnaldo Putra<sup>2</sup>, Hermanzoni<sup>3</sup>, Eko Purnomo<sup>4</sup>

**Abstrak:** Penelitian ini berawal dari kenyataan bahwa prestasi yang dicapai selama ini tidak optimal. Kelemahannya pemain kurang menguasai passing atas bolavoli. Penelitian ini bertujuan melihat pengaruh metode latihan global dan elementer terhadap kemampuan passing atas. Jenis penelitian ini adalah eksperimen semu. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa yang mengikuti latihan bolavoli di VAC. Solok-Selatan yang berjumlah sebanyak 25 orang. Sampel dalam penelitian ini diambil dengan menggunakan teknik propulsive sampling yaitu dengan pertimbangan tertentu. Peneliti menetapkan sampel diambil sebanyak 10 orang atlet bolavoli putra VAC. Solok-Selatan. Instrumen penelitian menggunakan tes passing atas. Teknik analisis data statistik menggunakan uji normalitas Liliefors dan uji-t dengan taraf signifikan  $\alpha=0,05$ . Hasil penelitian ini adalah ada pengaruh metode latihan global terhadap kemampuan passing atas atlet bolavoli putra VAC. Solok-Selatan, diperoleh T tabel yakni  $0,002 < 0,05$ . Ada pengaruh metode latihan elementer terhadap kemampuan passing atlet bolavoli putra VAC. Solok-Selatan, diperoleh T tabel yakni  $0,001 < 0,05$ . Ada perbedaan antara metode latihan global dan latihan elementer terhadap kemampuan passing atas. Metode latihan elementer meningkat lebih besar pengaruhnya daripada metode latihan global terhadap kemampuan passing atas atlet bolavoli putra VAC. Solok-Selatan, diperoleh T tabel yakni  $0,019 < 0,05$ .

**Kata Kunci:** *Metode Latihan Global, Elementer, Passing Atas, Bolavoli*

**Abstract** This research stems from the fact that the achievements achieved so far have not been optimal. The weakness is that players have not mastered the volleyball overhead pass. This study aims to see the effect of global and elementary training methods on the ability of the overhead pass. This type of research is a quasi-experimental. The population in this study were students who participated in volleyball training at VAC. Solok-Selatan, totaling 25 people. The sample in this study was taken using a propulsive sampling technique, namely with certain considerations. The researcher determined the sample to be taken as many as 10 male volleyball athletes from VAC. Solok-Selatan. The research instrument used the overhead pass test. Statistical data analysis techniques used the Liliefors normality test and t-test with a significance level of  $\alpha = 0.05$ . The results of this study indicate that there is an effect of the global training method on the ability of the overhead pass of male volleyball athletes VAC. Solok-Selatan, obtained T table of  $0.002 < 0.05$ . There is an effect of the elementary training method on the passing ability of male volleyball athletes VAC. In Solok-Selatan, the T-table was  $0.001 < 0.05$ . There was a difference between the global and elementary training methods

---

<sup>1,2,3,4</sup> Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang, Indonesia

*on the ability to pass overhead. The elementary training method had a greater effect on the ability to pass overhead in male volleyball athletes in VAC than the global training method. In Solok-Selatan, the T-table was  $0.019 < 0.05$ .*

**Keywords:** *Global Training Method, Elementary, Overhead Pass, Volleyball*

## PENDAHULUAN

Olahraga adalah elemen dari kegiatan sehari-hari manusia yang berfungsi untuk membangun kesehatan fisik dan mental yang optimal (Edmizal, 2020). Sesuai dengan pendapat (Finlay et al. 2022), latihan merupakan kegiatan yang berdampak pada kemampuan fisik seseorang dalam menjalankan aktivitas harian. Kegiatan olahraga tidak hanya diarahkan untuk tujuan pendidikan, rekreasi, kesehatan fisik, serta sektor ekonomi dan panggilan, tetapi juga untuk menciptakan prestasi yang dapat meningkatkan martabat dan kebanggaan suatu bangsa. Pengembangan prestasi olahraga menjadi sebuah upaya yang sangat menantang dan rumit. Mencapai prestasi dalam olahraga tidak dapat dicapai dalam waktu singkat. Peningkatan prestasi olahraga harus dilakukan sejak awal, secara bertahap, dapat dimodifikasi, dan dengan pengawasan yang baik (Masrun, 2016). Dorongan untuk olahraga adalah untuk membentuk individu Indonesia yang sesuai dengan Pancasila, memiliki kekuatan fisik yang baik, meraih pencapaian tinggi, serta memiliki kemampuan psikologis dan kemampuan kerja yang fundamental, inovatif, dan sejahtera (Mardela, 2016). Aktivitas olahraga juga menyentuh emosi orang-orang yang terlibat secara mendalam dan membentuk hubungan antara keterampilan, pemikiran, sikap, serta nilai-nilai (Purnomo, 2018). Penilaian (Goodyear et al., 2023) menjelaskan praktik sebagai aktivitas nyata yang dilakukan secara rutin untuk memperbaiki kesehatan kardiovaskular.

Dari definisi ini, "berolahraga" berarti "aktivitas dinamis yang dilakukan dengan konsisten untuk meningkatkan kesehatan kardiovaskular." Olahraga merupakan suatu usaha yang tidak hanya berkontribusi pada kesehatan tubuh, tetapi juga dapat meningkatkan performa (Lochbaum et al., 2022). Dalam konteks negara, olahraga adalah sarana untuk mencapai prestasi dan melakukan hal-hal yang benar (Padli, 2021). Berlatih adalah aktivitas nyata yang mampu mendukung peningkatan keadaan fisik, mental, dan aspek penting lainnya dalam kehidupan sehari-hari (Haryanto, 2019). Olahraga dipercaya dapat membentuk karakter seseorang menjadi lebih baik karena keragaman dan kompleksitas interaksi sosial yang dialami akan mempengaruhi perkembangan remaja (Purnomo, 2020).

Saat ini telah terlihat bahwa olahraga merupakan salah satu unsur yang sangat berpengaruh dan sudah menjadi suatu kebutuhan dalam setiap kehidupan manusia. Oleh karena itu pembinaan dan pengembangan olahraga diharapkan mampu meningkatkan kualitas manusia yang diarahkan pada kesegaran jasmani, pembentukan watak, kepribadian, dan mental. Pembinaan olahraga merupakan bagian yang tidak hanya ditujukan untuk meningkatkan kualitas fisik masyarakat saja, tetapi juga untuk menumbuhkan rasa persatuan dan kesatuan bangsa (Nurdin, 2022).

Pemain harus dalam kondisi fisik yang baik karena bola voli merupakan olahraga yang membutuhkan kondisi fisik yang baik. Oleh karena itu, untuk membantu pelaksanaan yang ideal, semua perspektif yang membantu pencapaian harus dipikirkan (Maizan dan Umar, 2020). Kekuatan, ketekunan, kecepatan, ketangkasan, daya sentuh, koordinasi, keseimbangan, respon dan presisi adalah contoh dari keadaan pemain bola voli (Adnan dan Amin, 2020). Tujuan mendasar bola voli adalah memantulkan bola dari tanah sebelum mendarat (Sari & G. Guntur, 2017).

Bola voli saat ini sangat mungkin merupakan permainan massal paling populer di planet ini. Dinamika bola voli yang tinggi, yang tercermin dari akselerasi yang signifikan dari fase pelaksanaan gerakan individu dalam keterampilan permainan, menjadi salah satu

alasan popularitasnya saat ini. Perubahan ini terutama disebabkan oleh latihan kekuatan pemain yang telah direncanakan secara matang dan didasarkan pada pengetahuan tentang batasan parameter kebugaran dan gerakan permainan yang digunakan pemain untuk melakukan aktivitas permainan individu (Bompa dan Buzzichelli, 2015).

Saat membahas latihan kekuatan, salah satu aspek terpenting yang harus diperhatikan adalah pengembangan daya ledak. Ini adalah salah satu syarat kemampuan pemain untuk menyerang dari ketinggian yang lebih tinggi atau untuk meningkatkan kecepatan terbang bola saat melakukan servis spike atau paku (BaenaRaya dkk., 2021). Garis ofensif adalah aktivitas permainan yang tingkat keberhasilannya memiliki dampak terbesar pada kemenangan tim (Marcelino et al., 2010). (Silva, 2014). oleh (Pidal dan Prikrelova; Drikos, 2019); (Shukla et al. 2020). (Pidal, 2021; Giatsis, 2022).

Pemain bolavoli yang baik dituntut untuk menguasai teknik dasar bolavoli. Beberapa teknik dasar dalam permainan bolavoli yaitu, *servis, passing, smash, spike*, dan *block*. Dari beberapa teknik dasar yang lebih utama dikuasai yaitu *passing*. Menurut (Samsudin & Rahman, 2016) *passing* yaitu memukul bola dengan dua tangan terpisah jari-jari terbuka diatas kepala agak kedepan (*passing* atas.). *Passing* atas bertugas untuk mengumpan bola gara bisa melakukan serangan, tetapi tidak hanya itu saja *passing* atas juga bisa sebagai serangan untuk menghasilkan point seperti mengecoh.

Umpan overhand merupakan gerakan yang bermanfaat dan membantu untuk memulai serangan (Boby Agustan, 2017). Metode umpan overhand sangat menekankan kekuatan jari dari kedua tangan. Umpan ini biasanya digunakan untuk mengatur bola agar dapat menghasilkan smash yang kuat. Orang yang mahir dalam keterampilan khusus ini sering disebut sebagai 'tosser' atau 'passer'. Seorang pelempar harus mampu memberikan umpan yang memungkinkan pemain lain memukul bola dari jarak yang lebih jauh (sebagaimana dikemukakan oleh Aulia Urahman dan Arif Hidayat pada tahun 2019).

Bola voli sangat digemari sebagai olahraga di Indonesia, terutama di wilayah Sumatera Barat. Anda akan menemukannya di hampir setiap daerah di seluruh negeri, baik dalam pertandingan resmi yang diawasi oleh Asosiasi Provinsi (Asprov) atau Persatuan Bola Voli Sumatera Barat (PBVSI), maupun sekadar kegiatan santai bagi anak muda. Alasan bola voli digemari adalah karena banyaknya turnamen dan pertandingan yang diselenggarakan, seperti antar klub, sekolah, dan tingkat nasional.

Untuk berprestasi dalam bola voli, penting untuk memulai pelatihan dan pengembangan yang dipimpin pelatih sejak muda. Pendekatan ini, yang digunakan oleh klub VAC Solok Selatan, membantu menjamin hasil yang gemilang. Dari pengamatan dan diskusi dengan pelatih tim voli putri VAC Solok Selatan, tampaknya permainan mereka belum dalam kondisi terbaiknya. Masalahnya adalah para pemain kurang terampil dalam melakukan operan overhead, dan kekurangan ini memengaruhi kemampuan bermain mereka secara keseluruhan. Untuk mempertahankan kinerja sekolah yang baik, penting bagi pelatih untuk berfokus pada keterampilan dasar, karena jika tidak, hal tersebut dapat menyebabkan penurunan hasil akademik yang berkelanjutan.

Pelatih bola voli harus menyadari faktor-faktor yang memengaruhi kemampuan pemain dalam melakukan passing atas. Cara meningkatkan kemampuan pemain dalam melakukan passing atas bola voli seringkali ditentukan oleh teknik latihan yang digunakan. Ada banyak pendekatan untuk meningkatkan keterampilan atlet dalam melakukan passing atas bola voli. Salah satu metode disebut metode global, dan metode lainnya disebut metode dasar. Teknik latihan disusun secara bertahap untuk mencapai target tertentu melalui latihan yang sistematis. Ada beberapa cara efektif untuk mencapai tujuan latihan Anda. Menggunakan satu teknik latihan saja tidak akan cukup untuk mencapai tujuan tersebut. Tujuan dari pelatihan metode bermain adalah untuk menciptakan lingkungan belajar yang dinamis, bersemangat, dan termotivasi. Alnedral (2016) merujuk pada sebuah publikasi penelitian tertentu. Tujuan

pelatihan adalah untuk membekali pelatih dan guru pendidikan jasmani dengan pengetahuan dan keterampilan yang dibutuhkan untuk mengidentifikasi dan mengembangkan kemampuan atlet, sehingga memungkinkan mereka mencapai potensi performa maksimal.

Pendekatan global menekankan kejujuran dan keakuratan konten pendidikan yang disajikan, menurut Riyoko dan Rizhardi (2020). Selama pelatihan, siswa tidak hanya menguasai keterampilan individu, tetapi juga ditugaskan untuk menggabungkan kemampuan tersebut secara mandiri. Saat berlatih, siswa melakukan gerakan melempar bola secara penuh di atas kepala. "Siswa lebih banyak berpartisipasi dalam keseluruhan gerakan mengangkat dari operan di atas kepala, tetapi ini tidak berarti mereka tidak membutuhkan bimbingan guru atau pelatih."

Pendekatan pelatihan fundamental menyarankan untuk membagi latihan menjadi bagian-bagian individual. Pendekatan ini didasarkan pada gagasan bahwa setiap komponen dapat disajikan secara individual untuk pembelajaran. Pendekatan dasarnya adalah tentang membagi atau mengorganisasikan suatu gerakan menjadi bagian-bagian yang bermanfaat, seperti yang dijelaskan oleh Jefri pada tahun 2021. Idennya di sini adalah bahwa beberapa gerakan sederhana yang diajarkan dapat digabungkan menjadi satu gerakan yang lebih besar dan rumit (detail), tanpa penurunan kualitas. Menurut Mardela (2016), melakukan gerakan yang sama secara rutin membantu memperkuat pola otak yang bertanggung jawab untuk menciptakan gerakan-gerakan tersebut. Pendekatan ini melibatkan pelatih yang memberikan pelatihan secara perlahan dan mantap. Siswa harus mempelajari langkah-langkah teknik secara bertahap, dimulai dengan yang paling sederhana dan berlanjut ke yang lebih menantang. Dalam proses latihan, siswa harus selalu mengikuti instruksi pelatih untuk meningkatkan dan menguasai aspek-aspek teknis. Selama sesi latihan, pelatih menjelaskan langkah-langkah yang diperlukan dengan instruksi yang jelas, mulai dari posisi kaki, posisi tangan yang benar, cara menyentuh bola menggunakan tangan, dan cara menyelesaikan gerakan setelahnya. Dengan cara ini, siswa dapat meningkatkan keterampilan voli mereka secara individual.

Dari beberapa faktor di atas, salah satu faktor yang mempengaruhi kemampuan *passing* atas bolavoli adalah metode latihan yang digunakan. Bentuk metode latihan yang digunakan untuk mengetahui kemampuan *passing* atas bolavoli seorang pemain. Dalam melatih *passing* atas bolavoli tidak hanya metode latihan yang diperhatikan. Ada faktor internal dalam diri siswa yang juga ikut diperhatikan dalam proses latihan, seperti motivasi, percaya diri, emosional, keterampilan gerak, dan lain-lain. Salah satunya adalah kemampuan *passing* atas dalam diri siswa dalam mempelajari teknik dasa bolavoli.

## METODE

Penelitian ini merupakan investigasi yang mengikuti desain kuasi-eksperimental. "Penelitian ini melibatkan 25 siswa yang mengikuti pelatihan bola voli di VAC di Solok Selatan, Indonesia". Penelitian ini mengambil sampel menggunakan metode yang disebut propensity sampling, dengan mempertimbangkan faktor-faktor spesifik. Seorang ilmuwan memilih 10 pemain bola voli putra dari klub VAC yang berbasis di Solok Selatan, Indonesia, untuk penelitian mereka. Penelitian ini menggunakan tes di mana sesuatu dilewatkan di atas kepala. Analisis data statistik menggunakan uji normalitas Liliefors dan uji-t, dengan tingkat signifikansi  $\alpha = 0,05$ .

## HASIL

Selama pelatihan global, skor tertinggi dan terendah untuk melewati rintangan masing-masing adalah 55 dan 38, dengan rata-rata 45,20 dan deviasi standar 7,463, seperti yang dicatat dalam pra-tes. Hasil pasca-tes menunjukkan skor tertinggi dan terendah adalah 57 dan 41, dengan rata-rata 48,00 dan deviasi standar 6,745. Untuk mendapatkan pemahaman yang lebih baik, silakan merujuk ke Tabel 1 yang disediakan untuk wawasan tambahan.

**Tabel 1. Distribusi Frekuensi Data *Pre-Test* dan *Post-Test* Kemampuan *Passing* Atas Kelompok Metode Latihan Global**

Kelas Interval	Fa		Fr		Kategori
	<i>Pre- Test</i>	<i>Post-Test</i>	<i>Pre- Test</i>	<i>Post-Test</i>	
>57	0	1	0	20,00	Baik Sekali
50 – 56	2	1	40,00	20,00	Baik
43 – 49	1	1	20,00	20,00	Sedang
36 – 42	2	2	40,00	40,00	Kurang
<35	0	0	0	0	Kurang Sekali
<b>Jumlah</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	

Menurut tabel, evaluasi data pra-tes yang menggunakan pendekatan pelatihan di seluruh dunia untuk keterampilan passing atas pada kelompok usia 50-56, menunjukkan bahwa 2 peserta, yang setara dengan 40%, dikategorikan baik, dan 1 peserta, yang merupakan 20%, berada di bawah interval kelompok usia 43-49. Dalam analisis data pasca-tes, satu peserta masuk dalam kategori 'sangat baik' untuk kemampuan passing atas, berdasarkan metode pelatihan global, di kelas interval 57. Satu peserta di kelas interval 50-56 dikategorikan "baik". Satu peserta di kelas interval 43-49 dikategorikan "sedang". Terakhir, dua peserta di kelas interval 36-42 dikategorikan "buruk" untuk kemampuan passing atas.

Dampak teknik latihan awal terhadap passing atas dianalisis menggunakan hasil pra-tes dan pasca-tes. Skor kemampuan awal berkisar antara 37 hingga 55, dengan rata-rata 45,40 dan simpangan baku 7,301. Setelah latihan, skor kemampuan bervariasi antara 42 hingga 59, dengan rata-rata 50,80 dan simpangan baku 7,596. "Untuk informasi lebih lanjut, silakan lihat tabel 2 yang tersedia.

**Tabel 2. Distribusi Frekuensi Data *Pre-Test* dan *Post-Test* Kemampuan *Passing* Atas Kelompok Metode Latihan Elementer**

Kelas Interval	Fa		Fr		Kategori
	<i>Pre- Test</i>	<i>Post-Test</i>	<i>Pre- Test</i>	<i>Post-Test</i>	
>59	0	1	0	20,00	Baik Sekali
52 – 58	2	2	40,00	40,00	Baik
44 – 51	1	1	20,00	20,00	Sedang
36 – 43	2	1	40,00	20,00	Kurang
<35	0	0	0	0	Kurang Sekali
<b>Jumlah</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	

Dari tabel yang disajikan, jelas bahwa analisis metode latihan awal menunjukkan 2 orang (40,00%) baik dalam passing atas, dengan kelas interval 52-58. Untuk rentang 44-51, terdapat 1 orang (20,00%) yang dikategorikan sedang, dan 2 orang (40,00%) sangat buruk, untuk rentang 36-43. Dalam analisis pasca-latihan, 1 orang (20,00%) sangat baik dalam passing atas dengan kelas interval di atas 59. Untuk rentang 52-58, 2 orang (40,00%) baik, 1 orang (20,00%) sedang, dan 1 orang (20,00%) buruk, untuk rentang 44-51.

## PEMBAHASAN

Analisis menggunakan uji-t menunjukkan bahwa metode yang digunakan untuk latihan global memengaruhi kemampuan passing atas. Dalam penelitian ini, metode latihan diberikan kepada pemain bola voli putra dari Kabupaten Solok-Selatan, Solok Selatan, yang memiliki masalah dengan keterampilan passing atas mereka.

Sebelum memulai perawatan, tes terlebih dahulu dilakukan untuk memeriksa kemampuan atlet dalam melakukan passing atas. Tes ini dirancang untuk menilai kemampuan passing mereka secara khusus. Hasil tes menunjukkan bahwa kemampuan tipikal untuk passing atas di Kabupaten VAC Solok-Selatan, yang merupakan bagian dari Solok Selatan, adalah 45,20. Setelah itu, metode latihan diberikan pada skala global selama 16 sesi, dan tes akhir diambil dengan menggunakan alat yang sama. Tes yang dilakukan pada tim bola voli putra Solok Selatan dari Kabupaten VAC Solok-Selatan menunjukkan kemampuan passing atas rata-rata, dengan skor 48,00. Berdasarkan 16 pertemuan, temuan menunjukkan bahwa pendekatan latihan global secara signifikan meningkatkan keterampilan passing bola melewati net pemain bola voli putra dari VAC Kabupaten Solok-Selatan di Solok Selatan. Hasil uji-T ditemukan secara signifikan lebih besar dari 0,05, karena hasil perhitungannya adalah 0,002, melebihi nilai pada tabel-T.

Temuan menunjukkan bahwa penerapan metode latihan global dapat secara efektif meningkatkan kemampuan teknik dasar bola voli. Latihan olahraga bertujuan untuk meningkatkan dan menguatkan kekuatan fisik dan mental atlet (Syafuruddin, 2011). Dengan demikian, tujuan penggunaan metode latihan global adalah untuk meningkatkan keterampilan mengoper bola di atas kepala. Mengikuti prinsip-prinsip latihan akan membantu meningkatkan tingkat efektivitas latihan (Nasution & Suharjana, 2015). Untuk penguasaan yang lebih baik dalam mengoper bola di atas kepala, pendekatan global adalah yang paling tepat. Mengulang serangkaian gerakan teknik, yang umum dipraktikkan di seluruh dunia, membantu merangsang otak untuk koordinasi gerakan otot sebaik mungkin. Gerakan terstruktur ini diharapkan dapat meningkatkan kemampuan pemain dalam melakukan operan di atas kepala secara efektif. "Gerakan terstruktur ini dimaksudkan untuk membantu kita mencapai tujuan kita."

Metode global adalah jenis latihan yang menggabungkan beberapa gerakan teknik dasar. Pemain diharapkan memiliki kemampuan untuk melakukan serangkaian gerakan dalam teknik operan di atas kepala. Rencana latihan global ini menawarkan kesempatan bagi para pemain untuk secara pribadi dan kolektif mengeksplorasi berbagai urutan gerakan, dan juga untuk mempelajari cara menangani bola dalam berbagai kondisi.

Berdasarkan studi yang telah kami lakukan, tampaknya metode latihan yang digunakan di seluruh dunia memengaruhi kemampuan passing pemain voli putra di VAC Solok-Selatan. Oleh karena itu, hal ini dapat menjadi panduan bagi pelatih dan atlet dalam menentukan dan menerapkan teknik latihan ini dalam rutinitas latihan mereka.

Dari analisis uji beda mean (t) yang telah dilakukan dapat dibuktikan bahwa terdapat pengaruh metode latihan elementer terhadap kemampuan *passing* atas. Dalam penelitian ini perlakuan latihan dilakukan kepada atlet bolavoli putra VAC. Solok-Selatan, hal ini didasari atas permasalahan yang muncul terkait dengan *passing* atas yang dimiliki oleh atlet tersebut.

Sebelum perlakuan dilakukan, sampel terlebih dahulu menjalani tes awal untuk menentukan kemampuan passing atas atlet tersebut. Dari hasil tes ini, kemampuan passing atas rata-rata atlet voli putra VAC Solok-Selatan tercatat 45,40. Setelah itu, metode latihan elemen diterapkan selama 16 sesi, dan diakhiri dengan tes yang menggunakan instrumen yang sama. Hasil pengukuran menunjukkan rata-rata kemampuan passing atas atlet voli putra VAC Solok-Selatan meningkat menjadi 50,80. Berdasarkan sesi latihan yang dilakukan sebanyak 16 kali, terdapat bukti bahwa metode latihan elemen memberikan pengaruh positif terhadap peningkatan kemampuan passing atas atlet voli putra VAC Solok-Selatan. Hasil ini signifikan, terdapat setelah uji T, yang menunjukkan  $L_{\text{hasil}} = 0,001 > T_{\text{tabel}} 0,05$ .

Metode latihan bagian atau elemen adalah pendekatan dalam olahraga yang memecah teknik menjadi bagian-bagian, di mana latihan dilakukan dengan fokus pada tiap elemen. Metode ini didasarkan pada ide bahwa latihan dapat diajarkan sesuai dengan bagian-bagian yang ada. Latihan ini membentuk kesatuan yang saling melengkapi melalui urutan gerakan yang sederhana, mulai dari yang mudah hingga yang lebih sulit dan kompleks. Setiap elemen gerakan harus dikuasai terlebih dahulu sebelum melanjutkan ke gerakan selanjutnya (Palmizal, 2012).

Terjadinya peningkatan yang signifikan ini sejalan dengan teori yang menjelaskan bahwa berlatih dengan cara elementer dapat memperbaiki kualitas teknik. Ini disebabkan karena metode latihan yang elementer memastikan setiap unsur atau elemen teknik dapat dikuasai dengan baik. Dengan pola latihan yang terjadi (elementer), setiap kekurangan dan kelemahan yang muncul selama mempelajari teknik bisa diperhatikan secara mendalam. Oleh karena itu, saat melaksanakan teknik secara keseluruhan (seperti passing atas), atlet mampu melakukannya dengan baik dan benar.

Berdasarkan studi yang telah dilakukan, kita dapat menyimpulkan bahwa metode latihan elementer mempengaruhi kemampuan passing atas para atlet bola voli putra VAC Solok-Selatan. Maka dari itu, hasil ini bisa menjadi saran bagi pelatih maupun atlet untuk memilih dan menerapkan bentuk latihan ini sebagai bagian dari program latihan mereka.

Berdasarkan analisis hasil pengujian hipotesis, diperoleh nilai signifikansi yang berada di bawah T tabel yaitu  $0,019 < 0,05$  pada tingkat signifikansi  $\alpha = 0,05$  dengan jumlah sampel sebanyak 5. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima. Hal ini menunjukkan bahwa latihan global dan latihan elementer memiliki perbedaan yang signifikan pada kemampuan passing atlet voli putra VAC. Solok-Selatan.

Seperti yang telah dijelaskan dalam hasil penelitian sebelumnya, kedua metode latihan terbukti berpengaruh signifikan terhadap kemampuan passing atlet voli. Namun, hasil penelitian tersebut juga menunjukkan adanya perbedaan signifikan antara latihan global dan latihan elementer. Melihat persentase peningkatan kemampuan passing atas, kelompok yang menjalani latihan elementer mengalami peningkatan sebesar 11,89%. Angka ini lebih tinggi dibandingkan metode latihan global yang hanya mencatat persentase peningkatan sebesar 6,19%.

Dari pengamatan yang telah dilakukan, ditemukan bahwa dalam latihan global, para pemain diajarkan gerakan teknik secara menyeluruh dan melakukan banyak pengulangan, yang menyebabkan pengorganisasian gerak menjadi optimal. Sedangkan dalam latihan elementer, para pemain diklat secara bertahap, di mana latihan dibagi menjadi bagian-bagian yang mencakup teknik dari yang paling sederhana hingga yang lebih kompleks. Ini mengakibatkan kemampuan passing atas berkembang dengan baik.

## **KESIMPULAN DAN SARAN**

Berdasarkan analisis data yang telah dilakukan terhadap seluruh informasi yang dikumpulkan, kami menyimpulkan sebagai berikut: Ada dampak dari metode latihan global terhadap kemampuan passing atas atlet voli putra VAC. Solok-Selatan, yang menunjukkan  $L_{hasil} 0,002 < T_{tabel} 0,05$ . Terdapat pengaruh dari metode latihan elementer terhadap kemampuan passing atlet voli putra VAC. Solok-Selatan, dengan  $L_{hasil} 0,001 < T_{tabel} 0,05$ . Terdapat perbedaan antara metode latihan global dan elemen terhadap kemampuan passing atas. Metode latihan elementer memberikan pengaruh yang lebih besar dibandingkan dengan metode latihan global terhadap kemampuan passing atas atlet voli putra VAC. Solok-Selatan, di mana  $L_{hasil} 0,019 < T_{tabel} 0,05$ .

Bagi pelatih, pemahaman tentang dampak metode latihan global dan elementer terhadap kemampuan passing atas seharusnya membantu pelatih dalam meningkatkan teknik latihan dan cara melatih sehingga proses latihan bisa lebih baik terserap dan dipahami dengan mudah.

Selain itu, metode latihan global dan elemen dapat menjadi pilihan alternatif dalam merancang latihan. Bagi atlet yang masih memiliki kemampuan passing atas yang kurang, mereka dapat meningkatkan dengan menggunakan metode latihan global dan elemen.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Adnan, A., & Amin, H. 2020. Studi Tentang Beberapa Komponen Kondisi Fisik Atlet Bola Voli Smk Negeri 1 Kota Solok. *Jurnal Patriot*, 1, 266–277.
- Alnendral. (2015). *Strategi pembelajaran PJOK*. Yogyakarta: Penerbit Andi
- Astuti Yuni 2017. Pengaruh Metode Drill dan Metode Bermain Terhadap Keterampilan Bermain Bolavoli Mini (Studi Eksperimen Pada Siswa SD Negeri 14 Kampung Jambak Kecamatan Koto Tangah Kota Padang). *Jurnal Al Ibtida*. Vol 4 No. 1.
- Aulia Urahman. 2019. Efektivitas Latihan Hand Grip dan Push Up Terhadap Passing Atas Bola Voli Siswa Sekolah Menengah Kejuruan Negeri 8 Palembang. *Jurnal Olympia* Vol 1 (1).
- Baena-Raya A, Soriano-Maldonado A, Rodríguez-Pérez MA, García-de-Alcaraz A, Ortega-Becerra M, JiménezReyes P, et al. 2021. *The force-velocity profile as determinant of spike and serve ball speed in toplevel male volleyball players*. PLoS ONE 16(4): e0249612.
- Bobi. (2017). Perbandingan Latihan Kotak Berwarna Dengan Segi Tiga Angka Terhadap Passing Atas Bola Voli. *JUARA : Jurnal Olahraga*, 2(2), 121-127
- Bompa, T., & Buzzichelli, C. 2015. *Periodization Training for Sports*, (3th ed). Human kinetics.
- Drikos, D., Sotiropoulos, K., Papadopoulou, S. & Barzouka, K. 2019. *Multivariate analysis of the success factors in high-level male volleyball: a longitudinal study*. Trends in Sport Sciences, 117 – 185, 26(4). ISSN 2299-9590.
- Edmizal. 2020. Kecepatan Reaksi Dan Daya Ledak Otot Tungkai Berkontribusi Terhadap Kemampuan Footwork Bulutangkis. *Jurnal Sporta Saintika*, Volume 5, Nomor 2, hal 120-132.
- Eriyadi, E., -, M. (2019). Pengaruh Plyometric Menggunakan Metode Circuit Terhadap Kemampuan Smash Atlet Bolavoli. *Jurnal Patriot*, 1 (3), 1160-1168
- Finlay, M. J., Tinnion, D. J., & Simpson, T. 2022. *A Virtual Versus Blended Learning Approach To Higher Education During The Covid-19 Pandemic: The Experiences Of A Sport And Exercise Science Student Cohort*. *Journal Of Hospitality, Leisure, Sport & Tourism Education*, 30, 100363.
- Giatsis G, Drikos S, Lola A. 2022. *Analysis of match report indicators in men's Volleyball Olympics and World Championships (2014-2021) depending on the type of final score*. *Int J Sports Sci Coach* 2022 (March).
- Goodyear, V. A., Skinner, B., McKeever, J., & Griffiths, M. 2023. *The Influence Of Online Physical Activity Interventions On Children And Young People's Engagement With Physical Activity: A Systematic Review*. *Physical Education And Sport Pedagogy*, 28(1), 94–108.
- Haryanto, J., & Welis, W. (2019). *Exercising Interest in the Middle Age Group*. *Jurnal Performa Olahraga*, 4(02), 214–223.
- Hasan, R., & Syarif, A. (2025). *Pengaruh Metode Active Learning dalam Meningkatkan Passing Bawah Bolavoli Kelas VI SD Negeri 2 Piasa*. *Jurnal Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi*
- Hermanzoni, hermanzoni. (2017). Kontribusi Motivasi Berprestasi Dan Iq Terhadap Kemampuan Bermain Atlet Bolavoli Putri UNP. *Jurnal Peforma Olahraga*, 2 (02), 120-125

- Jefri, M., Fardi, A., Irawadi, H., Pendidikan, P. S., Olahraga, K., & Keolahragaan, I. (n.d.). *Pengaruh Metode Pembelajaran Global dan Elementer terhadap Kemampuan Groundstroke The Effect Of Global And Elementer Learning Methods On The Ability Of Groundstroke*. <https://doi.org/10.24036/patriot.v%vi%i.779>
- Lochbaum, M., Stoner, E., Hefner, T., Cooper, S., Lane, A. M., & Terry, P. C. 2022. *Sport Psychology And Performance Meta-Analyses: A Systematic Review Of The Literature*. Plos One, 17(2), E0263408.
- Lubis, R., Witarsyah, W., & Mariati, S. (2020). Pengaruh Rangkaian Latihan terhadap Kemampuan Passing Bawah dan Passing Atas Atlet Bolavoli Putera The Legend. *Jurnal Patriot*, 2(2), 477-489.
- Maizan, I., & Umar. 2020. Profil Kondisi Fisik Atlet Bolavoli Padang Adios Club. *Jurnal Performa Olahraga*, 5(1), 12–17
- Marcelino, R., Mesquita, I. & Sampaio, J. 2010. *Efficacy of the volleyball game actions related to the quality of opposition*. The Open Sports Sciences Journal, 3(1), 34-35. ISSN 1875-399X/10.
- Mardela, R., & Syukri, A. (2016). Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai Dan Koordinasi Mata-Tangan Dengan Kemampuan Jump Service Atlet Bolavoli Putra Tim Universitas Negeri Padang. *Jurnal Performa Olahraga*, 1(01), 28–47.
- Masrun, M. (2016). Pengaruh Mental Toughness Dan Motivasi Berprestasi Terhadap Prestasi Olahraga Atlet Pplp Sumbar. *Jurnal Performa Olahraga*, 1(01), 1–11.
- Nasution, I. E., & Suharjana. (2015). Pengembangan Model Latihan Sepak Bola Berbasis kelincuhan Dengan Pendekatan Bermain. *Jurnal Keolahragaan*, 3(2).
- Nurdin, B. (2022). Pengaruh Metode Latihan dan Metode Rangkaian Bermain terhadap Keterampilan Dasar Permainan Bola Kecil Anak Sekolah Dasar. *TERAMPIL: Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran Dasar*, 8(2), 97–104. <https://doi.org/10.24042/terampil.v8i2.10651>
- Padli, P., Mariati, S., & Irawan, R. (2021). Pengaruh Latihan Circuit Training Terhadap Peningkatan Vo2max: Pengaruh Latihan Circuit Training Terhadap Peningkatan Vo2max. *Jurnal Performa Olahraga*, 5(2), 122–129
- Palmizal. 2012. Pengaruh Metode Latihan Elementer Terhadap Akurasi Ground Stroke Forehand Dalam Permainan Tennis. *Cerdas Sifa*, Edisi No.1. Mei – Agustus 2012
- Přidal V. & Priklerová S. 2018. *Analysis of relation between team placing in tournament and selected indicators of playing performance in top-level volleyball*. J Phys Educ Sport, 18: 1501–1505.
- Přidal V., Toporová K. & Priklerová S. 2021. *Effect of serve quality on the rally outcome and course in women's top volleyball*. J Phys Educ Sport, 21: 1361 - 1366.
- Purnomo, E., Marheni, E., & Jermaini, N. (2020). Tingkat Kepercayaan Diri Atlet Remaja. *Journal of Sport Science and Physical Education Volume 1*, No 2, Oktober 2020, hal. 1-7.
- Purnomo, E. (2018). Kepribadian Mahasiswa Kepelatihan: Perspektif Psikologi Olahraga. *Jurnal Performa Olahraga*, 3(02), 100.
- Putra. 2023. Pengaruh Metode Induktif Dan Metode Deduktif Terhadap Kemampuan Motorik Siswa . *Wahana Didaktika : Jurnal Ilmu Kependidikan*, 21(3), 545-558.
- Sari, Yohana Bela Christian dan G, Guntur. 2017. Pengaruh Metode Latihan dan Koordinasi Mata-Tangan dengan Keterampilan Service Atas Bolavoli. *Jurnal Keolahragaan*. Vol 5. No 1 Januari. ISSN 2339-0662. Hal 100-110.
- Riyoko, E., & Rizhardi, R. (2020). Efektivitas Metode Latihan Global dalam Meningkatkan Keterampilan Bermain Sepakbola. *Gelanggan Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga (JPJO)*, 4(1), 107–11

- Silva, M., Lacerda, D. & João, P.V. 2014. *Game-Related volleyball skills that influence victory*. Journal of Human Kinetics, 41(1), 173-179.
- Shukla, A., Kumar, G. & Singh, A. 2020. *Key factors for predicting winning and losing in men's volleyball world championship*. Journal of Sports Science and Nutrition 2020; 1(2): 43-47
- Subhananto. A., & Zulkiram, M. (2025). *Upaya Meningkatkan Pembelajaran Passing Bawah Bola Voli Melalui Metode Pembelajaran Kooperatif*. Seminar Nasional Teknologi dan Pendidikan, BBG Banda Aceh
- Syafruddin. (2011). *Ilmu Kepelatihan Olahraga*. FIK UNP
- Samsudin, S., & Rahman, H. A. (2016). Pengaruh metode pembelajaran drill, bermain, dan kelincahan terhadap kemampuan passing dalam permainan bola voli. *Jurnal Keolahragaan*, 4(2), 207