



J2IO

Jurnal Jendela Ilmu Olahraga



Pengaruh Variasi Latihan *Passing* Atas Berpasangan Menggunakan Net Terhadap Kemampuan *Passing* Atas Bola Voli Pada Atlet Putra *Lokomotif Volley Club* Tebing Tinggi

Hendry Aprianto¹ & Amansyah²

apriantohendri8@gmail.com¹, amansyah@unimed.ac.id²

Abstrak: Penelitian ini berfokus pada permasalahan rendahnya keterampilan *passing* atas bola voli pada atlet putra *Lokomotif Volley Club* Tebing Tinggi, yang ditunjukkan melalui kesulitan dalam mengontrol arah dan ketepatan *passing* selama latihan dan pertandingan. Permasalahan ini memotivasi perlunya metode latihan yang lebih efektif, salah satunya dengan variasi latihan *passing* atas berpasangan menggunakan net. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh variasi latihan tersebut terhadap peningkatan kemampuan *passing* atas para atlet. Penelitian ini dilaksanakan di *Lokomotif Volley Club*, Jalan Persatuan 1 Tusam Cemara, Kecamatan Tebing Tinggi, Kota Tebing Tinggi, Sumatera Utara 20613. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh atlet *Lokomotif Volley Club* yang berjumlah 25 orang, dengan menggunakan teknik *purposive sampling* maka diperoleh sampel 10 orang. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah eksperimen dengan desain *one group pre-test post-test*, di mana kemampuan *passing* atas para atlet diukur sebelum dan sesudah perlakuan (latihan variasi). Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan yang signifikan dalam kemampuan *passing* atas setelah diterapkan variasi latihan tersebut. Hasil uji statistik menunjukkan nilai t-hitung (11.639) lebih besar dari t-tabel (1,833), yang membuktikan adanya pengaruh positif dari perlakuan yang diberikan. Sehingga penelitian ini dapat disimpulkan bahwa variasi latihan *passing* atas berpasangan menggunakan net memiliki pengaruh signifikan terhadap peningkatan kemampuan *passing* atas pada atlet putra *Lokomotif Volley Club* Tebing Tinggi.

Kata Kunci : Variasi latihan, *Passing* Atas, Bola Voli

Rekomendasi mensitasi :

Aprianto, H, & Amansyah (2025), Pengaruh Variasi Latihan *Passing* Atas Berpasangan Menggunakan Net Terhadap Kemampuan *Passing* Atas Bola Voli Pada Atlet Putra *Lokomotif Volley Club* Tebing Tinggi. *Jurnal Jendela Ilmu Olahraga (J2IO)*, 2 (2): 177-185.

The Effect of Variations in Paired Overhead Passing Exercises Using the Net on Volleyball Overhead Passing Ability in Male Athletes of Lokomotif Volley Club Tebing Tinggi

Abstract: *This study focuses on the problem of low volleyball overhead passing skills in male athletes of Lokomotif Volley Club Tebing Tinggi, which is shown through difficulties in controlling the direction and accuracy of passing during training and matches. This problem motivates the need for more effective training methods, one of which is with variations in paired overhead passing training using a net. The purpose of this study was to determine the effect of these training variations on improving the athletes' overhead passing abilities. This study was conducted at Lokomotif Volley Club, Jalan Persatuan 1 Tusam Cemara, Tebing Tinggi District, Tebing Tinggi City, North Sumatra 20613. The population in this study were all Lokomotif Volley Club athletes totaling 25 people, using purposive sampling techniques to obtain a sample of 10 people. The method used in this study was an experiment with a one group pre-test post-test design, where the athletes' overhead passing abilities were measured before and after treatment (variation training). The results showed a significant increase in overhead passing abilities after the application of these training variations. The results of the statistical test showed that the t-count value (11.639) was greater than the t-table (1.833), which proved that there was a positive influence of the treatment given. So this study can be concluded that the variation of paired overhead passing exercises using the net has a significant influence on increasing the ability of overhead passing in male athletes of the Lokomotif Volley Club Tebing Tinggi.*

Keywords: *Exercise Variations, Overhead Pass, Volleyball*

PENDAHULUAN

Olahraga berasal dari kata olah yang berarti gerak dan kata raga yang berarti badan. Banyak manfaat yang bisa diperoleh melalui olahraga, seperti menjaga kesehatan tubuh, mencegah berbagai penyakit, dan meningkatkan kesehatan fisik. Olahraga adalah suatu kegiatan yang menggunakan unsur fisik untuk memperoleh kegembiraan dan memulihkan kesehatan fisik dan mental. Selain itu, kegiatan olahraga bagi manusia dapat menjaga tubuh dalam kondisi prima dan bugar. Dan Kegiatan olahraga juga membentuk jiwa sportif, kepribadian, dan watak yang baik, yang pada akhirnya membentuk manusia yang berkualitas (Safitri et al., 2021).

Perkembangan olahraga sekarang sangat pesat dan masyarakat mulai menyadari pentingnya kegiatan olahraga baik itu olahraga pendidikan, olahraga masyarakat, olahraga prestasi maupun olahraga untuk kebugaran. Tujuan olahraga bermacam-macam tergantung pada aktivitas yang dilakukan salah satunya untuk mengetahui kondisi seseorang. Untuk dapat berpartisipasi dalam kegiatan olahraga diperlukan pengetahuan tentang keadaan fisik sendiri pada awal ataupun setelah melakukan aktivitas fisik untuk mengetahui kemajuan setiap kali melakukan aktivitas fisik tersebut (Damsir & Idris, 2021).

Menurut Narindayani et al., (2013) Cabor voli menjadi suatu olahraga yang sering dijadikan olahraga prestasi. Bola voli adalah salah satu permainan beregu yang disukai dan banyak dimainkan dimulai dari kalangan anak-anak sampai dengan dewasa. Karena bola voli adalah olahraga yang menyenangkan, cukup membutuhkan 10 orang, net, bola dan lapangan kosong maka olahraga bola voli dapat dimainkan. Hal inilah yang menjadi salah satu faktor semakin terkenalnya sehingga banyak masyarakat yang melakukan olahraga bola voli yang mana permainan bola voli bisa dibuat ajang untuk mencari keringat ataupun hanya untuk mencari kesenangan sekaligus olahraga di tengah kesibukan yang masing-masing individu punya atau hanya untuk mengisi waktu luang (Ahmadi, 2007).

Teknik dasar merupakan salah satu faktor utama yang dapat mengukur tingkat kemahiran dalam bermain bola voli selain faktor kondisi fisik, mental seorang pemain dan penyusunan strategi. Secara umum teknik dasar bermain bola voli terdiri dari 4 macam antara lain service, spike, *passing* dan blocking. Menurut Subroto & Yudiana (2014) bahwa keterampilan teknik dasar bola voli adalah cara memainkan bola secara efektif dan efisien sesuai permainan untuk mencapai hasil yang optimal. 1) Servis, adalah pukulan pertama dengan bola untuk memulai pertandingan, dalam teknik dasar service olahraga bola voli terbagi menjadi dua jenis yaitu, Service Bawah, Service Atas. 2) *Passing*, juga dikenal dengan sebutan reception adalah sebuah usaha yang dilakukan oleh pemain dalam sebuah tim untuk menerima, mengendalikan dan menahan service

yang dilakukan oleh pemain lawan dalam bentuk penyerangan, *Passing* Bawah, *Passing* Atas. 3) Spike, atau smash merupakan salah satu cara untuk memperoleh poin yang paling banyak dibandingkan dengan teknik dasar lain. Menurut Achmad (2016) bola dipukul di atas depan dekat net yang mengakibatkan bola jatuh menukik tajam ke bidang lapangan lawan. 4) Blocking. Blocking Teknik dasar blocking digunakan untuk menahan atau mencegah serangan yang dilakukan oleh tim lawan. Blocking menurut Kharisma (2019,) pertahanan dapat dilakukan dengan cara menggunakan kedua tangan dan dibarengi dengan lompatan yang tinggi, kemudian menahan bola agar tidak masuk ke dalam area permainan sendiri.

Teknik dasar bola voli adalah proses melahirkan keaktifan jasmani dan pembuktian praktek dengan sebaik mungkin untuk menyelesaikan tugas yang pasti dalam cabang olahraga permainan bola voli. Penguasaan teknik dasar dalam permainan bola voli harus mendapat perhatian serius dalam usaha pengembangan dan peningkatan kualitas permainannya. *Passing* atas adalah salah satu teknik dasar permainan bola voli. Dilihat dari segi teknik dan taktik, *passing* atas sering digunakan dalam permainan bola voli yaitu untuk memberikan umpan kepada teman yang akan melakukan serangan ke lapangan lawan. Dalam pelaksanaannya seorang spiker dalam melakukan smash ke lapangan lawan harus mendapatkan bola yang sesuai dengan arah dan taktik serangan yang telah di sepakati sebelumnya. Kesalahan dalam melakukan *passing* atas ke arah spiker akan membuat serangan menjadi gagal sehingga tim akan kehilangan kesempatan mendapatkan point. Dalam posisi ini tim menjadi bertahan untuk menerima serangan dari lawan. Karena pentingnya *passing* atas pada saat bertanding maka para pemain lebih difokuskan untuk bisa melakukan teknik dasar *passing* atas dengan baik (Irfandi & Rahmat, 2022). *Passing* atas adalah cara pengambilan bola atau mengoper dari atas kepala dengan jari jari tangan. Bola yang datang dari atas diambil dengan jari-jari tangan di atas agak di depan kepala (Mukrimaa et al., 2016)

Berdasarkan hasil pengamatan yang terjadi dan hasil wawancara dengan pelatih *Locomotif volley club* mengalami kesulitan dalam melakukan *passing* atas dikarenakan kurang baik keterampilan teknik *passing* atas di saat melakukan game ataupun latihan, alur bola tidak begitu baik ketika *passing* atas dan tidak melawati net. Perlu metode variasi latihan yang efektif untuk meningkatkan *passing* atas bola voli. Selanjutnya dari pengambilan tes data yang dilakukan masih banyak atlet yang belum menguasai teknik *Passing* atas, adapun tes kemampuan *passing* atas bola atlet *Lokomotif Volley Club* Tebing Tinggi diperoleh nilai yang berkategori baik, cukup baik, dan kurang

Hasil tes dari *passing* atas pada atlet *Lokomotif Volley Club* Tebing Tinggi (menggunakan tes *passing* atau *Brady*) dengan 1 kali percobaan *passing* atas selama 1 menit. Jumlah atlet

sepuluh orang, yang 100% yang berkategori kurang dan mengalami kesulitan dalam melakukan *passing* atas. Dalam pengamatan peneliti bentuk latihan yang diterapkan masih sangat perlu ditingkatkan dengan pemberian variasi latihan *passing* atas yang bisa diberikan kepada atlet untuk meningkatkan kemampuan *passing* atasnya.

Berdasarkan permasalahan yang di atas maka perlu dilakukan penelitian yang berjudul “Pengaruh variasi latihan *passing* atas berpasangan menggunakan net terhadap kemampuan *passing* atas bola voli pada atlet putra Lokomotif Volley Club tebing tinggi”.

METODE

Penelitian ini adalah penelitian *Experiment Kuantitatif* melalui pengumpulan data dengan menggunakan tes dan pengukuran. Variabel yang diteliti dalam penelitian ini yaitu variasi *passing* atas sebagai variabel bebas, serta *passing* atas sebagai variabel terikat. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh variasi latihan tersebut terhadap peningkatan kemampuan *passing* atas para atlet. Penelitian ini dilaksanakan di Lokomotif Volley Club, Jalan Persatuan 1 Tusam Cemara, Kecamatan Tebing Tinggi, Kota Tebing Tinggi, Sumatera Utara. Populasi adalah Wilayah generalisasi yang terdiri dari: objek/subjek yang menunjukkan sifat dan karakteristik tertentu yang telah ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulan (Sugiyono, 2015). Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh atlet Lokomotif Volley Club yang berjumlah 25 orang. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *purposive sampling*. Menurut (Sumargo, 2020) *purposive sampling* adalah teknik pengambilan sampel dengan memilih anggota sampel dari populasi yang ditentukan oleh peneliti.

Desain penelitian yang di gunakan dalam penelitian ini adalah *One group pretest-posttest*, yaitu kegiatan penelitian yang memberikan test awal (*pretest*) sebelum di berikan perlakuan dan setelah perlakuan di berikan tes akhir (*posttest*) perlakuan dapat di ketahui lebih akurat dengan membandingkan ke adaan sebelum dan sesudah seberikan perlakuan (Arikunto, 2006).

Instrument tes yang digunakan adalah dengan tes keterampilan *passing* atas bola voli dari brady. Data yang dikumpulkan melalui hasil *pre-test* dan *post-test* dianalisis memakai uji normalitas, uji homogenitas, uji korelasi dan uji T.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Setelah melakukan penelitian dan melaksanakan tes pengukuran yang telah dilakukan, diperoleh data sebagai berikut.

Tabel 1. Deskripsi Hasil *PreTest*

Norma Penilaian	Frekuensi	
	Absolut	Absolut
>56	0	0
43-55	0	0
31-42	2	20%
20-30	4	40%
<19	4	40%

Seperti yang terlihat dari tabel di atas, hasil *pre-test* kemampuan *passing* atas di Lokomotif Volley Club Tebing Tinggi yang terdapat 2 orang atlet masuk dalam kategori cukup, 4 orang atlet masuk dalam kategori kurang dan 4 orang atlet lainnya masuk ke dalam kategori kurang sekali, hal ini menunjukkan variasi kemampuan yang cukup signifikan antar atlet, yang menunjukkan adanya perbedaan tingkat keterampilan sebelum diberikan intervensi. Setelah diberikan perlakuan berupa variasi latihan *passing* atas, *post-test* dilakukan untuk mengukur peningkatan kemampuan atlet setelah menerima intervensi tersebut. *Post-test* dilakukan dengan metode yang sama seperti *pre-test* untuk memastikan bahwa hasil yang diperoleh dapat dibandingkan secara langsung dengan hasil *pre-test*. Berikut adalah hasil *post-test*:

Tabel 2. Deskripsi Hasil *PostTest*

Norma Penilaian	Frekuensi	
	Absolut	Absolut
>56	1	10%
43-55	5	50%
31-42	4	40%
20-30	0	0%
<19	0	0%

Analisis statistik dari data yang sudah dilakukan dan sudah dihasilkan untuk membuktikan kebenaran hipotesa yang telah diajukan. Hasil tes dan pengukuran yang telah dilakukan diolah menggunakan Teknik analisis dan statistik dan menunjukkan deskripsi data sebagai berikut :

Tabel 3. Hasil Deskripsi Data Penelitian *Pre Test, Post Test* Dan Beda

No	Nama	<i>Pre-Test</i>	<i>Post-Test</i>	Beda
1	Alif	45	60	15
2	Rizky	25	40	15
3	Bakti	30	50	20
4	Danda	40	50	10
5	M. Sajid	35	56	21
6	Yudha	25	50	25
7	Firdi	19	40	21
8	Alem	29	45	16
9	Danang	22	37	15
10	Samson	30	42	12
□		300	470	170
Nilai Rata-Rata		30	47	17
Simpangan Baku		8.0691456	7.483314774	4.6188022
Varians		65.111111	56	21.333333
Nilai Maksimal		45	60	25
Nilai Minimal		19	37	10

Hasil *pre-test* dari variasi latihan *passing* atas terhadap kemampuan *passing* atas atlet diperoleh hasil 19-45 poin dengan nilai rata-rata 30, varian data 65,111 dan simpangan baku 8,069. Sedangkan hasil *post-test* dari variasi latihan *passing* atas terhadap kemampuan *passing* atas atlet diperoleh hasil 37-60 poin dengan nilai rata-rata 47, varian data 56 dan simpangan baku 7,483. Kemudian dari hasil *pre-test* dan *post-test* dari variasi *passing* atas terhadap kemampuan *passing* atas atlet diperoleh hasil perbedaan 10-25 poin dengan nilai rata-rata 17, varian data 21,333 dan simpangan baku 4,618.

Uji Normalitas

Pengujian normalitas data dengan uji Lilliefors pada kolom daftar *pre-test* latihan *passing* atas menunjukkan hasil L_o sebesar 0,2 dan L_t sebesar 0,258, dengan ukuran sampel (n) sebanyak 10 dan tingkat signifikansi (α) = 0,05, dikarenakan $L_o < L_t$ bisa disimpulkan bahwa sampel berasal dari populasi distribusi normal.

Uji Homogenitas

Uji homogenitas data *pre-test* dan *post-test* pada *passing* atas di dapat hasil perhitungan pada tabel diatas nilai F_{tabel} dengan taraf $\alpha = 0,05$ dan dk pembilang = $10 - 1 = 9$ dan dk penyebut = $10 - 1 = 9$ dimana diperoleh $F_{tabel} (9,9) = 3,18$, dengan demikian $F_{hitung} = 1,162 < F_{tabel} 3,18$. Berarti H_0 diterima. Kesimpulannya adalah data berasal dari varians yang homogen.

Uji Hipotesis

Berdasarkan perhitungan yang sudah dilaksanakan, di dapat nilai uji hipotesis t_{hitung} 11,63 selanjutnya, nilai ini akan di bandingkan dengan distribusi t dengan dk = $(10-1)$ pada taraf nyata $\alpha = 0,05 = 1,833$ yang berarti $t_{hitung} = 11,63 > t_{tabel} 1,833$ dengan demikian H_0 ditolak dan H_1 diterima Sehingga dapat disimpulakan bahwa ada perbedaan rata-rata hasil belajar *Pre Test* dengan *Post Test* yang artinya ada pengaruh variasi *passing* atas berpasangan menggunakan net terhadap kemampuan *Passing* atas bola voli pada atlet putra *Locomotif Volley Club* Tebing tinggi.

Pembahasan

Pembahasan hasil penelitian bertujuan untuk mempermudah dalam menarik kesimpulan dari hasil penelitian yang telah dilakukan. Berdasarkan hasil penelitian yang melibatkan 10 atlet putra dari *Lokomotif Volley Club* Tebing Tinggi, terdapat pengaruh yang signifikan dari variasi latihan *passing* atas terhadap peningkatan kemampuan *passing* atas atlet.

Pembahasan mengenai jumlah repetisi yang baik dalam sebuah program latihan olahraga penting untuk memastikan hasil yang optimal dan menghindari overtraining. Berdasarkan

penelitian yang ada, latihan harus dilakukan secara bertahap, dengan pengulangan atau repetisi yang disesuaikan dengan intensitas dan kemampuan atlet. Frekuensi latihan optimal adalah sekitar 3 hingga 5 kali per minggu, dengan jumlah repetisi dan set yang bervariasi sesuai dengan program latihan dan fase pelatihan. Dalam program latihan yang dirancang, jumlah repetisi pada bentuk latihan tertentu seperti latihan rotasi kearah larinya bola, latihan dengan metode berpindah, lari berbentuk segitiga, lari berbentuk kesamping, dan lari berbentuk leter X diatur dalam 2 set dengan 10 kali pengulangan tiap setnya.

Penting juga bahwa jumlah repetisi tidak berlebihan, sesuai dengan prinsip tidak berlebihan atau moderat. Jumlah repetisi yang terlalu banyak tanpa jeda yang cukup dapat menyebabkan cedera atau overtraining, sehingga jumlah repetisi harus bertahap sesuai dengan perkembangan kemampuan atlet. Selain itu, peningkatan beban harus dilakukan secara progresif untuk memastikan adanya adaptasi tubuh terhadap peningkatan intensitas latihan. Dalam konteks latihan olahraga, pengulangan atau repetisi yang konsisten dan progresif selama 6 minggu juga memberikan hasil yang baik pada peningkatan kemampuan teknik atlet, seperti pada latihan *passing* bola voli. Oleh karena itu, latihan dengan repetisi dan set yang terstruktur dengan baik serta peningkatan beban yang progresif menjadi kunci keberhasilan dalam meningkatkan performa atlet.

Teori yang sejalan dalam hasil penelitian menunjukkan bahwa variasi latihan *passing* atas berpasangan menggunakan net berdampak signifikan dalam meningkatkan kemampuan *passing* atas pada para atlet. Hal ini sejalan dengan teori latihan progresif dan adaptasi yang dikemukakan oleh Sukadiyanto (2002), yang menyatakan bahwa latihan harus dilakukan secara progresif dan berulang-ulang agar terjadi adaptasi pada kemampuan fisik atlet. Penelitian ini juga mendukung teori bahwa variasi dalam latihan akan membantu meningkatkan kemampuan teknis dan keterampilan motorik, yang ditegaskan oleh Bomp (1994) dalam teorinya tentang latihan sebagai proses yang sistematis dan bertahap untuk mengembangkan keterampilan. Secara spesifik, teori yang menyatakan bahwa *passing* atas adalah teknik dasar dalam permainan bola voli, sebagaimana dijelaskan oleh Beutelstahl (dalam Lubis, 2017), mendukung temuan bahwa latihan yang tepat, seperti menggunakan net, akan membantu meningkatkan kemampuan *passing*. Teknik dasar *passing* atas melibatkan koordinasi yang baik antara tangan, mata, dan kaki, yang dikembangkan melalui latihan berulang kali dan variasi metode latihan seperti yang dilakukan dalam penelitian ini.

Teori yang Bertentangan dalam penelitian menunjukkan hasil positif, beberapa teori mungkin menantang pendekatan ini. Misalnya, teori Harsono (1988) tentang pentingnya latihan

individu dan personalisasi program latihan mungkin kurang sejalan dengan metode yang menggunakan pasangan dan net secara kolektif. Harsono menekankan bahwa setiap atlet memiliki kebutuhan dan kemampuan yang berbeda-beda, sehingga memerlukan program latihan yang lebih spesifik dan disesuaikan. Penggunaan metode latihan berpasangan tanpa mempertimbangkan kemampuan individu setiap atlet mungkin tidak sepenuhnya mendukung peningkatan optimal setiap pemain. Selain itu, prinsip keberagaman dan variasi latihan yang dikemukakan oleh Sukadiyanto (2005) menyarankan agar program latihan lebih beragam dalam bentuk latihan fisik dan teknik. Jika variasi latihan yang dilakukan hanya fokus pada satu jenis, yakni *passing* atas menggunakan net, maka kurangnya diversifikasi ini dapat menjadi tantangan dalam penerapan metode pelatihan secara keseluruhan.

Dengan demikian, meskipun hasil penelitian sejalan dengan sebagian besar teori latihan dan pengembangan kemampuan teknik dasar, ada juga teori-teori yang menekankan pentingnya personalisasi dan keberagaman metode latihan yang mungkin kurang diakomodasi dalam penelitian ini.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil pengujian hipotesis dan pembahasan hasil penelitian, maka diperoleh kesimpulan yaitu terdapat pengaruh variasi latihan *passing* atas bola voli berpasangan menggunakan net pada atlet putra lokomotif volley club tebing tinggi

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmadi, N. (2007). *Panduan Olahraga Bola Voli*. Surakarta: PT. Era Pustaka Utama
- Arikunto, S. (2006). *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Damsir, D., Idris, M., & Rizhardi, R. (2021). Survei tingkat kebugaran jasmani pada siswa sekolah menengah pertama. *Jolma*, 1(1), 41-53.
- Irfandi, I., & Rahmat, Z. (2022). Motivasi Atlet Dalam Peningkatan Teknik Dasar Bola Voli. *Jurnal Olahraga Dan Kesehatan Indonesia (JOKI)*, 2(2), 100-108.
- Kristiana. (2016). *Mengenal lebih dalam olahraga volly*. UKM Volley BINUS University. <https://student-activity.binus.ac.id/volley/2016/03/mengenal-lebih-dalam-olahraga-volly/>
- Safitri, A., Maghfiroh, I., Khafis, A., & Panggraita, G. N. (2021). Profil Kebugaran Jasmani Atlet Petanque Kabupaten Pekalongan. *Halaman Olahraga Nusantara: Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 4(1), 126-137.
- Sukadiyanto, M. (2002). Istilah Latihan Berasal Dari Bahasa Inggris Yang Dapat Mengandung Beberapa Makna Seperti: Practice Exercises Dan Training.