

Kontribusi Latihan *Wall Volley* dan Latihan *Squad* Terhadap Kemampuan *Passing Bawah Bola Voli* Klub Akral Kabupaten Deli Serdang

Richardo Pattun Siahaan, Nono Hardinoto

Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Medan

richardosiahaan177@gmail.com, hardinoto27@gmail.com

Abstrak: Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kontribusi latihan *wall volley* dan latihan *squat* terhadap kemampuan *passing bawah bola voli*. Metode penelitian yang digunakan yaitu eksperimen dan desain pre-eksperimental tipe *one group pretest-posttest*. Adapun populasi berasal dari atlet klub bola voli akral Kabupaten Deli Serdang berjumlah 50 orang, dengan menggunakan teknik *purposive sampling* diperoleh 10 orang sampel. Penelitian ini dilakukan selama 6 minggu. Data hasil analisis hipotesis pertama dengan menggunakan uji regresi diperoleh $F_{hitung} = 52,08$ dan $F_{tabel(1,8)} = 5,32$, maka diperoleh $F_{hitung} > F_{tabel}$. Analisis hipotesis kedua menggunakan uji regresi sederhana diperoleh $F_{hitung} = 10,97$ dan $F_{tabel(1,8)} = 5,32$, maka diperoleh $F_{hitung} > F_{tabel}$. Hipotesis ketiga dengan uji regresi berganda diperoleh $F_{hitung} = 33,32$ dan $F_{tabel(2,7)} = 4,74$, maka diperoleh $F_{hitung} > F_{tabel}$. Maka diperoleh kesimpulan hasil penelitian bahwa (1) terdapat kontribusi yang signifikan dari latihan *wall volley* terhadap kemampuan *passing bawah bola voli* klub Akral Kabupaten Deli Serdang sebesar 87,93%, (2) terdapat kontribusi yang signifikan dari latihan *squat* terhadap kemampuan *passing bawah bola voli* klub Akral Kabupaten Deli Serdang sebesar 89,23%, (3) terdapat kontribusi yang signifikan dari latihan *wall volley* dan latihan *squat* terhadap kemampuan *passing bawah bola voli* klub Akral Kabupaten Deli Serdang sebesar 81%.

Kata Kunci : *Wall Volley, Squad, Passing Bawah*

Contribution of Wall Volley Training and Squad Training to the Volleyball Forearm Pass Ability of the Akral Club, Deli Serdang Regency

Abstract: This research aims to determine the contribution of Wall Volley training and Squat training to volleyball forearm passing ability. The research method used is experimentation and pre-experimental design type one group pretest-posttest. The population came from athletes from the Akral Volleyball Club of Deli Serdang Regency totaling 50 people, using a purposive sampling technique a sample of 10 people was obtained. This research was conducted for 6 weeks. Data from the analysis of the first hypothesis using the regression test obtained $F_{count} = 52.08$ and $F_{(table(1,8))} = 5.32$, then obtained $F_{count} > F_{table}$. Analysis of the second hypothesis using a simple regression test obtained $F_{count} = 10.97$ and $F_{(table(1,8))} = 5.32$, then obtained $F_{count} > F_{table}$. The third hypothesis with the multiple regression test obtained $F_{count} = 33.32$ and $F_{(table(2,7))} = 4.74$, then obtained $F_{count} > F_{table}$. So the research results concluded that (1) there was a significant contribution from wall volleyball training to the Akral Deli Serdang Regency volleyball club's forearm passing ability of 87.93%, (2) there was a significant contribution from squat training to volleyball's forearm passing ability. the Akral Club of Deli Serdang Regency was 89.23%. (3) there was a significant contribution from wall volleyball training and squat training to the volleyball forearm passing ability of the Akral Club of Deli Serdang Regency of 81%.

Keywords: *Wall Volley, Squad, Forearm Pass*

PENDAHULUAN

Olahraga adalah sebuah tindakan digunakan oleh pemerintah upaya untuk pembinaan dan pengembangan generasi muda, Melalui pelaksanaan olahraga secara teratur dan terencana, dapat ditingkatkan kesegaran jasmani. Olahraga tidak hanya dianggap sebagai bentuk rekreasi, tetapi juga melibatkan pencapaian prestasi. Diharapkan bawah melalui program pembinaan ini, akan muncul atlet yang dapat membawa nama baik daerah, bangsa selanjutnya negara melalui prestasi dalam berbagai kompetisi.

Bola voli merupakan salahsatu permainan yang meraih popularitas di kalangan banyak orang di seluruh dunia. Permainan ini telah berkembang menjadi sebuah kegiatan olahraga yang disukai oleh berbagai kelompok periode anak muda dan orang dewasa, semua jenis orang, serta dari lingkungan pedesaan hingga perkotaan. Pertumbuhan klub-klub bola voli dan minat yang terus meningkat dari berbagai latar belakang menunjukkan bahwa bola voli adalah permainan yang sangat terkenal di kalangan masyarakat kita. Oleh karena itu, tak jarang kita mendengar bahwa bola voli dianggap sebagai olahraga rakyat.

Olahraga bola voli diciptakan pada tahun 1895 oleh William G Morgan, seorang mentor sekolah yang sebenarnya di YMCA (*Young Man Christian Association*) dikota Holyeke, negara bagian Massahusetz, Amerika Serikat. Pada tahun 1895 Morgan menciptakan sebuah permainan dengan menggunakan net tenis yang digantung Tinggi 216 cm dari lantai dengan bola yang digunakan yaitu bola bagian dalam bola basket, dimana dulunya permainan ini di mainkan dengan memantulkan bola berada di udara tanpa henti di atas net namun bola tidak menyentuh lantai dan harus divoli.

Menurut Bachtiar dalam Syafruddin (1985:27), "Permainan bola voli adalah permainan kelompok, setiap kelompok berada di petak medan pertempurannya sendiri yang dibatasi oleh jaring, bola dimainkan dengan beberapa tangan atau bagian tubuh yang lainnya. Bola yang bergulir bergejolak di atas net sampai bola tersebut mati dipetak bidang musuh dan dipertahankan agar bola tidak mati dilapangan sendiri". Sementara pemikiran esensial dari permainan ini bola voli menurut Erianti (2004:2), adalah "Melewatkan memasukkan bola ke daerah lawan melewati rintangan seperti tali atau net dan kemudian mendominasi pertandingan dengan mematikan bola di daerah lawan".

Pada pertandingan bola voli ada beberapa strategi penting yang harus dimiliki oleh setiap pemain bola voli. Erianti (2004: 103), mengemukakan "Strategi esensial dalam permainan bola voli meliputi: *service*, *passing*, *set-up*, *smash* dan *block*. Metode fundamental adalah uang yang mendasari untuk memiliki pilihan untuk bermain bola voli, jika anda tidak mendominasi prosedur esensial dengan baik, itu akan memungkinkan kesalahan khusus yang lebih penting dan akan membantu kelompok lawan.

Berdasarkan informasi di atas, salah satu teknik dasar yang sangat penting dalam permainan bola voli adalah *passing*. Menurut Erianti, (2004: 115) menyatakan "*passing* bawah adalah suatu strategi dalam permainan bola voli yang bertujuan untuk mengoperkan bola ke suatu tempat atau kepada teman sendiri dalam satu regu, untuk dimainkan kembali dan dapat juga sebagai langkah awal untuk menyusun serangan kepada regu lawan". Jadi dari kutipan di atas dapat disimpulkan bahwa *passing* adalah prosedur mengoper bola kepada rekan, *passing* adalah arus kas yang mendasari untuk mengkoordinasikan serangan dan pertahanan. Dalam metode dasar bola voli ada dua *passing*, khususnya *passing* bawah dan *passing* atas, yang sering digunakan, khususnya *passing* bawah, karena *passing* bawah memiliki peran penting dalam mengkoordinasikan serangan dan sebagai pertahanan dalam permainan bola voli.

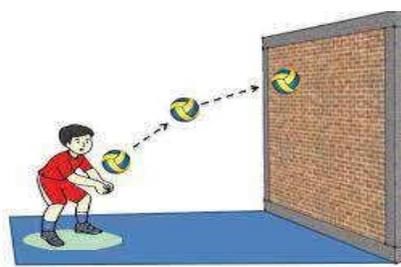
Passing Bawah Bola Voli

Passing bawah dalam bola voli merupakan teknik dasar untuk mengirimkan bola ke teman setim dengan menggunakan bagian bawah tangan, tepatnya di antara pergelangan tangan dan siku. Hakekat dari *passing* bawah ini adalah untuk memberikan umpan yang tepat, rendah, dan mudah dikontrol agar dapat diolah lebih lanjut oleh pemain selanjutnya. Pandangan Ahmadi (2007:22), "*passing* ialah usaha seseorang pemain dengan memanfaatkan metode tertentu untuk mengoper bola yang dimainkan kepada para mitranya untuk dimainkan sendirian di lapangan". Erianti (2004:115), mengemukakan "*passing* bawah adalah komponen penting dari penjaga regu, dimana Jika bola dipukul terlalu keras dan sulit untuk dijaga, bola harus dimainkan dengan operan yang lebih rendah, di

samping *passing* bawah juga digunakan untuk pertahanan dan sekaligus dapat Untuk membuat serangan, operan rendah dapat bekerja dengan cara yang sama seperti operan tinggi”.

Latihan Wall Volley

Wall Volley adalah latihan yang dilakukan dengan melewatkan bola ke dinding dan menangkapnya kembali dengan teknik *passing*. Latihan *Wall Volley* adalah suatu metode latihan dalam olahraga bola voli yang melibatkan penggunaan dinding atau tembok sebagai mitra latihan untuk mengembangkan kapasitas metode *passing* bawah dalam pertandingan bola voli. Pada latihan *Wall Volley*, pemain memukul bola voli ke dinding atau tembok, kemudian menghadapi bola yang kembali dari dinding atau tembok tersebut, dan melakukan *passing* bawah untuk mengontrol bola kembali ke arah dinding atau tembok. Tujuan dari latihan *Wall Volley* adalah untuk meningkatkan kecepatan, ketepatan, dan keterampilan teknis dalam mengoper bola. Selain itu, latihan *Wall Volley* juga dapat membantu meningkatkan keterampilan motorik tangan dan koordinasi antara mata dan tangan dalam melakukan teknik *passing*.



Gambar 1. Latihan *Wall Volley*

Latihan Squat

Latihan *Squat* adalah latihan kebugaran fisik yang melibatkan gerakan menekuk lutut dan pinggul sambil menjaga punggung lurus. Ini adalah aktivitas yang luar biasa untuk kekuatan otot kaki, untuk menguatkan otot-otot kaki dan bokong, serta melibatkan banyak otot tubuh bagian bawah. *Squat* dapat menjadi bagian penting dari program latihan untuk mengembangkan kekuatan lebih lanjut, stabilitas, dan daya tahan tubuh. Salah satu jenis kegiatan yang sangat bagus untuk lebih mengembangkan kekuatan otot kaki adalah *Squat*. Otot tungkai atau otot pada kaki adalah sekelompok otot yang terletak dibagian bawah tubuh manusia. Tujuan dari latihan *Squat* dapat bervariasi tergantung pada individu. Tujuan dari latihan *Squat* dapat mencakup peningkatan kekuatan, stabilitas, daya tahan, dan estetika tubuh serta dukungan untuk fungsi sehari-hari dan kesehatan umum.

Peneliti melakukan tes pendahuluan yang berlandaskan buku tes pengukuran yang sesuai dengan permasalahan yang ada pada klub tersebut, peneliti melakukan tes *passing* bawah ke dinding target untuk mengetahui seberapa besar hasil *passing* bawah para atlet. Dari hasil tes pendahuluan menunjukkan bahwa masih banyak yang berada dalam kategori cukup (kurang baik). Dalam pengembangan kemampuan atlet, latihan yang dapat dilakukan adalah latihan *Wall Volley* dan latihan *Squat*.

Peneliti menggunakan bentuk latihan dari *Wall Volley* yaitu *passing* bawah ke dinding. Latihan tersebut digunakan untuk melatih koordinasi antara mata dan tangan. Sementara peneliti juga menggunakan bentuk latihan *Squat*. Latihan tersebut digunakan untuk mempersiapkan kekuatan otot tungkai. Dari kedua bentuk latihan tersebut peneliti ingin mengetahui besar kontribusi yang diberikan keduanya terhadap kemampuan *passing* bawah.

METODE

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kontribusi latihan *Wall Volley* dan latihan *Squat* terhadap kemampuan *Passing* bawah bola voli Klub Akral Kabupaten Deli Serdang. Penelitian ini dilakukan pada tahun 2023. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen.

Penelitian ini merupakan penelian eksperimen mengacu pada dilakukannya *pre-test*, *treatment*, dan *post-test*. Desain penelitian yang diterapkan dalam penelitian ini yaitu desain *one group pre-test* dan *post-test*, yakni eksperimen yang ditetapkan pada satu kelompok tanpa adanya kelompok lain (Arikunto, 2006:212).

Tabel 1. *Pre-test* dan *Post-test One Group Design*

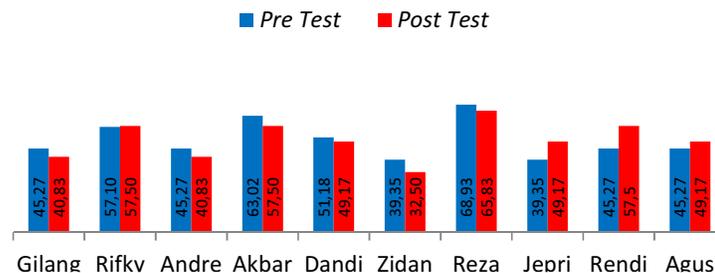
Pre-Test O ₁	Treatment X	Post-Test O ₂
Tes Lempar Tangkap Bola	Latihan Wall Volley	Tes Lempar Tangkap Bola
Tes Leg Dynamometer	Latihan Squat	Tes Leg Dynamometer
Tes Passing Bawah		Tes Passing Bawah

Menurut Sugiyono (2009:126) populasi adalah wilayah spekulasi yang terdiri dari objek/subjek yang memiliki kuantitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan setelah itu membuat kesimpulan. Populasi penelitian ini adalah seluruh atlet klub Akral Kabupaten Deli Serdang yang berjumlah 50 atlet bola voli. Penarikan sampel menggunakan teknik *purposive sampling* sehingga diperoleh jumlah sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah 10 orang. Penelitian ini dilakukan selama enam minggu, yang berarti 18 pertemuan dengan 3 kali latihan per minggu.

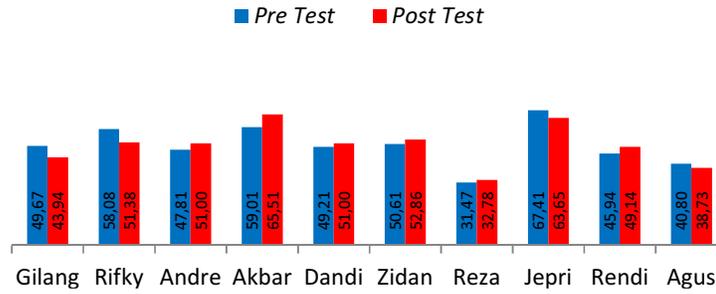
Teknik penelitian yang diterapkan dalam penelian ini, teknik yang diterapkan adalah teknik eksperimen menurut Suharsimi Arikunto (2002: 272), Penelitian eksperimen adalah suatu jenis penelitian yang bertujuan untuk mengetahui dampak atau akibat yang mungkin timbul pada subjek penelitian. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini dengan melakukan uji terhadap variabel penelitian. Tes yang digunakan adalah tes lempar tangkap bola, tes *leg dynamometer* dan tes *passing* bawah ke dinding. Data yang sudah terkumpul dari hasil *pre-test* dan *post-test* di analisis dengan uji normalitas, uji homogenitas, uji korelasi dan uji-t.

HASIL DAN PEMBAHASAN

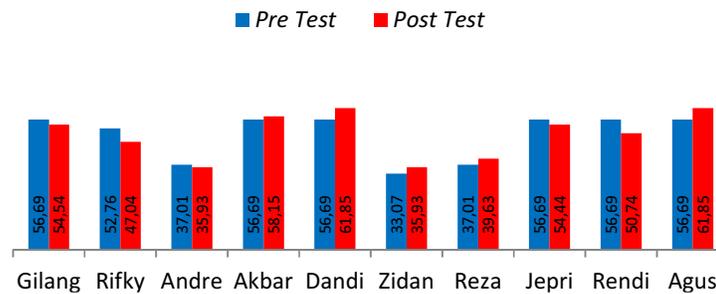
Subjek penelitian ini adalah atlet bola voli klub Akral Kabupaten Deli Serdang yang berjumlah 10 orang. Deskripsi data menyajikan nilai hasil dari *t-score*, uji normalitas dan uji homogenitas untuk prasyarat dalam menentukan teknik analisis selanjutnya. Hasil terakhir penelitian ditentukan dengan uji hipotesis menggunakan uji regresi sederhana dan uji regresi berganda. Setelah melakukan penelitian dan melaksanakan tes pengukuran yang telah dilakukan, kemudian diperoleh data variabel Lempar Tangkap Bola Tennis, *Leg Dynamometer*, dan Kemampuan *Passing* Bawah Bola Voli Club Akral Kabupaten Deli Serdang diperoleh data berikut.



Gambar 2. Data *T-Score Pre-Test* dan *Post-Test* Lempar Tangkap Bola



Gambar 3. Data T-Score Pre-Test dan Post-Test Leg Dynamometer



Gambar 4. Data T-Score Pre-Test dan Post-Test Passing Bawah

Uji Normalitas

Tabel 2. Uji Normalitas Data

Variabel	Rata-Rata dan Simpangan Baku	l_o	l_{tabel}	A	Ket
Data Post-Test Lempar Tangkap Bola	$\bar{X}_t = 50$ $S = 10$	0,1331	0,258	0,05	Normal
Data Post-Test Leg Dynamometer	$\bar{X}_t = 50$ $S = 10$	0,1873	0,258	0,05	Normal
Data Post-Test Passing Bawah Ke Dinding	$\bar{X}_t = 50$ $S = 10$	0,1502	0,258	0,05	Normal

Data kolom data *Post-Test* Lempar Tangkap Bola didapatkan $L_o = 0,1331$ dan $L_{tabel} = 0,258$ dengan $n = 10$ dan taraf nyata $\alpha = 0,05$. Maka dengan harga $L_{hitung} < L_{tabel} = (0,1331 < 0,258)$ dapat disimpulkan bahwa sampel berasal dari populasi yang berdistribusi normal.

Kemudian pada kolom data *Post-Test Leg Dynamometer* didapatkan $L_o = 0,1873$ dan $L_{tabel} = 0,258$ dengan $n = 10$ dan taraf nyata $\alpha = 0,05$. Maka dengan harga $L_{hitung} < L_{tabel} = (0,1873 < 0,258)$ dapat disimpulkan bahwa sampel berasal dari populasi yang berdistribusi normal.

Da Selanjutnya pada kolom data *Post-Test Lempar Tangkap Bola* didapatkan $L_o = 0,1502$ dan $L_{tabel} = 0,258$ dengan $n = 10$ dan taraf nyata $\alpha = 0,05$. Maka dengan harga $L_{hitung} < L_{tabel} = (0,1502 < 0,258)$ dapat disimpulkan bahwa sampel berasal dari populasi yang berdistribusi normal.

Uji Homogenitas

Uji homogenitas antara data *Pre-Test* dan data *Post-Test Lempar Tangkap Bola*, nilai F_{tabel} dengan $\alpha = 0,05$ dan $V_1 = n - 1$ dan $V_2 = n - 1$ diperoleh $F_{0,05 (9,9)} = 3,18$. Ini berarti bahwa $F_{hitung} < F_{tabel} = (1,408 < 3,18)$. Jadi data *Pre-Test* dan *Post-Test Lempar Tangkap Bola* dapat dikategorikan homogen.

Uji homogenitas antara data *Pre-Test* dan data *Post-Test Leg Dynamometer*, nilai F_{tabel} dengan $\alpha = 0,05$ dan $V_1 = n - 1$ dan $V_2 = n - 1$ diperoleh $F_{0,05 (9,9)} = 3,18$. Ini berarti bahwa $F_{hitung} < F_{tabel} = (1,254 < 3,18)$. Jadi data *Pre-Test* dan *Post-Test Leg Dynamometer* dapat dikategorikan homogen.

Uji homogenitas antara data *Pre-Test* dan data *Post-Test Passing Bawah Ke dinding*, nilai F_{tabel} dengan $\alpha = 0,05$ dan $V_1 = n - 1$ dan $V_2 = n - 1$ diperoleh $F_{0,05 (9,9)} = 3,18$. Ini berarti bahwa $F_{hitung} < F_{tabel} = (1,062 < 3,18)$. Jadi data *Pre-Test* dan *Post-Test Passing Bawah Ke Dinding* dapat dikategorikan homogen.

Uji Hipotesis

Dari hasil pengujian hipotesis pertama telah didapat hasil perhitungan untuk uji kelinearan dengan $\alpha = 0,05$ dan DK pembilang 3 dan penyebut 5, maka dari daftar distribusi F didapat $F_{tabel} (3,5) = 5,41$ sementara untuk $F_{hitung} = 1,84$. sehingga $F_{hitung} < F_{tabel} = (1,84 < 5,41)$, berarti H_o diterima bahwa model regresi linear. Kemudian uji keberartian regresi telah didapat hasil perhitungan $F_{hitung} = 52,08$ dan $F_{tabel} (1,8) = 5,32$, sehingga $F_{hitung} > F_{tabel} = (52,08 > 5,32)$, maka H_a diterima dapat disimpulkan bahwa model persamaan regresi berarti.

Dari hasil pengujian hipotesis kedua telah didapat hasil perhitungan untuk uji kelinearan dengan $\alpha = 0,05$ dan DK pembilang 7 dan penyebut 1, maka dari daftar distribusi F didapat $F_{tabel} (7,1) = 237$ sementara untuk $F_{hitung} = 1,43$. sehingga $F_{hitung} < F_{tabel} = (1,43 < 237)$, berarti H_o diterima bahwa model regresi linear. Kemudian uji keberartian regresi telah didapat hasil perhitungan $F_{hitung} = 10,97$ dan $F_{tabel} (1,8) = 5,32$, sehingga $F_{hitung} > F_{tabel} = (10,97 > 5,32)$, maka H_a diterima dapat disimpulkan bahwa model persamaan regresi berarti.

Dari hasil pengujian hipotesis ketiga telah didapat hasil perhitungan uji regresi ganda dengan $\alpha = 0,05$, dan dk pembilang 2 dan penyebut 7, maka dari daftar distribusi F didapat $F_{tabel} (2,7) = 4,74$ sementara untuk $F_{hitung} = 33,32$. Sehingga $F_{hitung} > F_{tabel} = (33,32 > 4,74)$, maka disimpulkan bahwa model persamaan regresi signifikan.

SIMPULAN

Berdasarkan analisis data hasil penelitian maka dapat disimpulkan bahwa (1) terdapat kontribusi yang signifikan dari latihan *wall volley* terhadap kemampuan *passing* bawah bola voli klub Akral Kabupaten Deli Serdang sebesar 87,93%, (2) terdapat kontribusi yang signifikan dari latihan *squat* terhadap kemampuan *passing* bawah bola voli Club Akral Kabupaten Deli Serdang sebesar 89,23%, (3) terdapat kontribusi yang signifikan dari latihan *wall volley* dan latihan *squat* terhadap kemampuan *passing* bawah bola voli Club Akral Kabupaten Deli Serdang sebesar 81%.

Adapun saran peneliti sampaikan yakni bagi peneliti berikutnya dapat meneliti dalam ruang lingkup yang lebih luas terkait berbagai hal yang mempengaruhi kemampuan *passing* bawah bola voli. Di dalam upaya meningkatkan kemampuan atlet hendaknya pelatih memperhatikan jenis latihan yang sesuai untuk fungsi dan tujuan akhir latihan, begitu juga disarankan agar pelatih mengukur peningkatan kemampuan atlet dengan menggunakan alat ukur tes secara berkala sesuai dengan tujuan yang diinginkan.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmadi, Nuril. (2007). *Panduan olahraga bola voli*. Solo: Era Pustaka Utama.
- Arikunto, S. (2006). *Prosedur Penelitian*. Yogyakarta: PT. Rineka Cipta.
- Erianti. (2004). *Tentang buku ajar bola voli*. Padang: FIK UNP.
- Sudjana. (2005). *Metode Statistika*. Bandung: Tarsito.
- Sugiyono.(2009). *Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D)*. Bandung: Alfabeta
- Syafruddin. (2004). *Pengantar Ilmu Melatih*. Padang: FIK UNP.