Jurnal Kepelatihan Olahraga

Journal homepage: https://ejournal.upi.edu/index.php/JKO

Pengaruh Latihan Koordinasi dan Kelincahan Terhadap Keterampilan *Passing* Atas Atlet Bola Voli Putra Universitas Negeri Malang Tahun 2022

Siska Ervi Andini[1], Mahmud Yunu[1], Slamet Raharjo[1], Dinta Sugiarto[1]*

[1]Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Malang, Indonesia

*Correspondence: E-mail: siskaerviandini@gmail.com

A B S T R A C T S

Coordination and agility exercises are components of motor skills that can improve passing skills in volleyball. the basic technique that must be reached by volleyball athletes to face various championships is the skill of doing overhead passing. The purpose of this study was to determine the effect of coordination and agility training on passing skills for Volleyball athletes at State University of Malang in 2022. Using a type of quantitative research with experimental methods and one group pretest-posttest design. In this study a sample of 20 athletes was used, and the training program was carried out for 18 meetings. The upper passing skill test is carried out twice, namely the pretest and posttest, each test is given three opportunities. From the results of the paired sample t-test there is a significance value of 0.000 <0.05, this means that there is an influence from the treatment that has been given and shows that the null hypothesis (h0) is rejected and the working hypothesis (h1) is accepted. Based on the results of the study it can be concluded that the training given has an influence on the passing skills of volleyball athletes at State University of Malang.

© 2023 Tim Pengembang Jurnal Kepelatihan Olahraga

A R T I C L E I N F O

Article History:
Submitted 27 January 2023
Revised 05 February 2023
Accepted 13 February 2023
Available online 06 March 2023
Publication Date 15 March 2023

Keyword:
Coordination,
Agility,
Top Passing,
Volleyball.

1. PENDAHULUAN

Bola voli adalah cabang olahraga permainan yang menggunakan bola besar dan beregu serta memiliki sistem permainan menyerang dan bertahan agar mendapatkan *point*. Setiap tim bergerak untuk menjatuhkan bola ke dalam bidang lapangan lawan dengan melewati atas net dan mencegah lawan mendapatkan skor dengan menjatuhkan bola di daerah bertahan. Berdasarkan asas gotong royong, kesenangan dan kemampuan jasmani, bola voli merupakan sarana untuk meningkatkan kebugaran jasmani, kesehatan statis, dinamika dan prestasi pemain. Cabang olahraga bola voli juga dapat mengembangkan unsur berpikir, keterampilan, dan emosi. (Juniardi & Redno, 2019).

Sebagai salah satu olahraga permainan yang populer, dan ada teknik dasar yang harus dipelajari setiap orang dari pemula hingga profesional, seperti salah satunya teknik *passing*. (Sinurat & Bangun, 2019). Teknik memberikan bola kepada teman satu tim dengan tujuan merencanakan strategi penyerangan terhadap lawan disebut *passing*. *Passing* atas ialah bagian teknik dasar yang seringkali digunakan pada cabang olahraga bola voli, *passing* atas dilakukan dengan menekankan pada ujung jari kedua telapak tangan ketika bola datang tepat sebahu atau lebih tinggi sehingga bola akan melambung, pengoperan yang dilakukan tepat di atas kepala. Teknik ini biasa digunakan oleh *tosser* atau *set-upper* untuk memberikan umpan kepada *smasher* untuk melakukan serangan *smash*. Bola yang dimainkan dengan *passing* atas, maka terarah dengan baik sehinbgga sering mengenai sasarannya (Sulistiadinata, 2020). *Passing* atas biasanya digunakan untuk, menerima, menahan, dan mengendalikan bola serangan atau bola *servis*. Dalam *passing* atas bola voli terdapat dua variasi yang biasanya dilakukan oleh atlet ketika bertanding yaitu *passing* atas secara langsung dan *passing* atas menggunakan lompatan. Penguasaan teknik dasar tidak didapatkan secara *instan*, tetapi harus melalui latihan yang teratur dan terprogram sehingga seorang atlet memiliki keterampilan serta dapat bertanding dengan maksimal.

Keterampilan pada saat bertanding sangat diperlukan terutama pada cabang olahraga beregu seperti bola voli, seorang atlet akan memiliki keterampilan ketika melakukan latihan secara rutin. Keterampilan merupakan kemampuan secara prosedural tentang bagaimana cara menampilkan suatu tugas gerak tertentu dari tingkat *basic* hingga *kompleks*, keterampilan yaitu kualitas yang harus dicapai (Asnaldi, 2020). Dalam cabang olahraga bola voli kemampuan dalam melakukan gerak sangat penting untuk dimiliki setiap atlet. Kemampuan motorik saat ini hanya diperhatikan pada anak,anak maupun siswa SD, SMP, maupun SMA. Pada tingkatan mahasiswa masih belum terdapat penelitian tersebut sehingga peneliti ingin mengembangkan penelitian pada tingkatan mahasiswa agar kemampuan motorik dapat teridentifikasi secara luas. Berdasarkan permasalahan pada latar belakang diatas dan melihat kondisi bahwa kemampuan motorik belum teridentifikasi pada mahasiswa terutama cabang olahraga bola voli, maka peneliti ingin melakukan penelitian dan pengembangan dengan judul "Pengaruh Latihan Koordinasi dan Kelincahan Terhadap Keterampilan *Passing* Atas pada Atlet Bola Voli Putra Universitas Negeri Malang Tahun 2022."

2. METODE

Penelitian ini mengaplikasikan metode deskriptif kuantitatif dengan pendekatan pre eksperimen menggunakan jenis One *Group Pretest-Posttest.* Gedung Kuliah Bersama (GKB) Universitas Negeri Malang menjadi tempat dalam melaksanakan penelitian. Perlakuan yang diberikan yaitu program latihan koordinasi dan kelincahan. Instrumen tes yang digunakan berupa *AAHPER face wall volley test*.

2.1. Subjek Penelitian

Pengambilan sampel pada studi ini yaitu teknik *purposive sampling*. *Purposive sampling* merupakan teknik pengambilan sampel melalui sumber data dengan pertimbangan tertentu (Sugiyono, 2013). Responden sebanyak 20 atlet dari UKM Bola voli Universitas Negeri Malang tahun 2022

2.2. Prosedur Penelitian

Dalam penelitian ini ada beberapa hal yang diperhatikan dalam pelaksanaan yang akan dilakukan, diantaranya ;

- Melakukan tes awal yang dilakukan oleh seluruh peserta penelitian.
- Melakukan tes pasing atas yang dilakukan oleh seluruh peserta.

DOI: https://doi.org/10.17509/jko-upi.v15i1.56497
p- ISSN 2086-339X e- ISSN 2657-1765

- Setelah dialakukan tes dan didapatkan data tes awal, maka akan memasuki tahapan latihan yang diberikan.
- Akan dilakukan treatment dalam penelitian ini sebanyak, 16 kali pertemuan.

3. HASIL PENELITIAN

Tingkat keterampilan *passing* atas pada atlet bola voli diukur menggunakan *AHHPER face pass wall-volley test*. Pengambilan data ini dilaksanakan untuk melihat apakah terdapat perbedaan antara sebelum dengan sesudah diberikan perlakuan yang berupa program latihan koordinasi dan kelincahan. Berikut ini merupakan hasil *pretest* dan *posttest* keterampilan *passing* atas menggunakan instrument *AHHPER face pass wall-volley test* yang disajikan dalam bentuk tabel.

Tabel 1.1 Deskripsi data *pretest-posttes passing* atas

Jenis data	Jumlah	*Range*	*Minimum*	*Maximum*	*Mean*	*SD*
Pretest	20	14	42	56	48,7	4,200
Posttes	20	11,5	45	56,5	51,9	2,968

Berdasarkan tabel 1.1 dari hasil deskripsi data *pretest* dan *posttes* keterampilan *passing* atas dengan total 20 atlet. Pada hasil pretest didapatkan rentang skor *minimum* dan *maximum* atau *range* sebesar 14 rentang skor *minimum* 42 hingga skor *maximal* 56, dan rata-rata skor tes didapatkan sebesar 48,7 serta simpangan baku (SD) sebesar 4,200. Data posttest dari keterampilan *passing* atas didapatkan range sebesar 11,5 dengan rentang skor *minimum* 45 dan skor *minimum* sebesar 56,5 dan rata-rata hitung skor tes sebesar 51,9 serta simpangan baku (SD) didapatkan skor 2,968.

Pada penelitian ini hasil uji prasyarat analisis data disajikan berupa (1) hasil uji normalitas (2) uji homogenitas dan (3) hasil uji hipotesis yang disajikan menggunakan uji-t amatan ulangan. Di bawah ini tabel 2 hasil uji normalitas dengan tampilan sebagai berikut:

Tabel 1.2 Deskripsi data *pretest-posttes passing* atas

Variabel		Sig
Passing Atas	*Pretest*	0,544
	Posttest	0,636

Berdasarkan data penelitian, mengenai uji normalitas dengan teknik *Shapiro-wilk* menunjukkan bahwa yang diperoleh dari data *pretest* dan *posttest* passing atas berdistribusi normal. Dapat dibuktikan dengan signifikansi dari tes *passing* atas 0,544 *pretest* dan 0,636 *posttest* > 0,05 sehingga menunjukkan bahwa data tersebut berdistribusi normal.

Tabel 1.3 hasil dari uji homogenitas dengan tampilan berikut:

Variabel	*Lavene Statistic*	df_1	df_2	sig.
Passing Atas	3,607	1	38	0,065

Hasil dari uji homogenitas passing atas antara *pretest* dan *posttest* menggunakan *Lavene Statistic* didapatkan dari data variabel yaitu *passing* atas terbukti memiliki varian yang homogen. Berdasarkan hasil tes passing atas menunjukkan nilai signifikansi 0,065 > 0,05 yang memiliki arti bahwa data tersebut memiliki jenis yang homogen. Dibawah ini tabel 3 hasil dari uji homogenitas dengan tampilan sebagai berikut:

Tabel 1.2 Deskripsi data *pretest-posttes passing* atas

Paired Sample T-test	Df	Sig.
Passing Atas	19	0,000

DOI: https://doi.org/10.17509/jko-upi.v15i1.56497
p- ISSN 2086-339X e- ISSN 2657-1765

Hasil dari analisis pada tabel 4.5 diperoleh dari tes tersebut 0,000 < 0,05, dengan rekapitulasi yang telah diuraikan dan diperoleh nilai uji dengan derajat 20-1= 19. Pada pengujian ini, interpretasi peningkatan passing atas dilihat dari sig. (2-tailed) adalah 0,000. Sehingga dari hasil uji t pengamatan berulang diperoleh sig. (2-tailed) lebih kecil dari 0,05. Kesimpulannya terdapat perbedaan yang signifikansi antara *pretest* dan *posttest*, sehingga latihan koordinasi dan kelincahan memiliki pengaruh terhadap keterampilan passing atas atlet bola voli Universitas Negeri Malang.

Berdasarkan hasil tes *passing* atas yang dilakukan atlet bola voli putra Universitas Negeri Malang. Hasil dari perhitungan uji hipotesis menggunakan uji-t amatan ulangan (*paired samples t-test*) diperoleh hasil tes *passing* atas memiliki hasil signifikansi 0,000 < 0,05 yang memiliki arti berpengaruh. Hasil tersebut menunjukkan bahwa p eksperimen < 0,05 yang berarti H_0 ditolak dan H_1 diterima. Sehingga terdapat pengaruh latihan koordinasi dan kelincahan terhadap keterampilan *passing* atas dengan menggunakan *AAHPER face wall-volley test* (signifikan).

4. PEMBAHASAN

Passing atas yaitu merupakan teknik utama dalam cabor bola voli dan merupakan salah satu teknik yang harus dikuasai oleh setiap atlet atau pemain. *Passing* atas dan *passing* bawah merupakan jenis *passing* yang sering dilakukan untuk menerima *service* (Ilham et al., 2019). Selain itu *passing* atas digunakan untuk mengumpan yang diberikan kepada pemukul (*spiker*) untuk melakukan serangan, apabila pengumpan mengalami kesulitan dalam melakukan gerakan passing atas maka tim akan kesulitan untuk menyusun strategi penyerangan ke daerah lawan. Langkah awal untuk menyusun serangan adalah passing atas yang baik, karena tanpa menerima dan mengarahkan bola *servis* kepada pengumpan dengan baik, memiliki peluang memperoleh poin sangat minim.

Pada olahraga kemampuan motorik memiliki peranan yang peran yang sangat kuat sehingga tidak dapat dipisahkan karena semakin baik kemampuan motoriknya maka akan dapat melakukan segala aktivitas fisik tanpa memiliki kesulitan ataupun kendala yang signifikan. Salah satu komponen kemampuan motorik yang memiliki keterkaitan dengan *passing* atas yaitu koordinasi dan kelincahan. Setiap cabang dalam olahraga sangat memerlukan koordinasi gerakan, penyelarasan gerakan yang termasuk didalamnya yaitu passing atas dalam bola voli. Koordinasi dalam *passing* atas sangat diperlukan terutama pada koordinasi mata tangan. Hal ini sesuai dengan pendapat yang telah dikemukakan oleh Sin & Prasetia (2021) bahwa agar teknik dasar *passing* dapat berhasil maka diperlukan koordinasi gerakan tubuh yang baik seperti koordinasi mata-tangan yang diperlukan agar bola dan tangan tepat dan bola dapat bermain sesuai arah yang ditentukan oleh pemain.

Koordinasi mata-tangan adalah faktor penunjang dalam *passing*, dimana koordinasi mata-tangan memungkinkan adanya dukungan dalam *passing* sehingga kemampuan *passing* dapat dilakukan secara optimal. Hal ini bisa diperjelas apabila pemain bola voli mempunyai koordinasi mata tangan yang bagus, akan menunjang untuk melakukan *passing* atas yang maksimal. Dengan akurasi yang baik maka pemain dapat mengarahkan bola tepat sasaran kepada teman baik arah maupun ketinggiannya. Disisi lain, kontribusi mata tangan terhadap passing atas sangatlah minim, presentase tingkat kontribusi pada faktor ini adalah sebesar 4,88% dan hal itu tergolong sangat minim (Nuryanto, 2019). Dan koordianasi mata tangan bukan satu-satunya faktor keberhasilan untuk melakukan passing atas dengan tepat, tingkat keberhasilan dalam melakukan passing atas dipengaruhi oleh berbagai faktor penunjang lain sebesar 95,12%.

Kelincahan merupakan kemampuan fisik yang penting dimiliki diberbagai cabang olahraga, terutama pada olahraga beregu seoerti bola voli. Kelincahan adalah kemampuan tubuh untuk mengendalikan serta mempertahankan anggota tubuh ketika melakukan gerakan dengan cepat dan merubah arah sebagai respon terhadap stimulus (Gortsila, 2013). Kelincahan menjadi factor utama yang terjadi dalam peningkatan prestasi bagi seorang atlet. Latihan kelincahan yang digunakan dalam penelitian ini yaitu gerakan lari bolak-balik dengan jarak yang sama dalam hal ini biasa disebut dengan latihan *shuttle run*. Menurut Illahi (2021) program latihan *shuttle run* yaitu bentuk latihan dengan lari secepat mungkin, dimulai dari satu titik ke titik lainnya dengan menempuh jarak tertentu.

Hasil temuan penelitian lain menunjukkan bahwa kelincahan memberikan pengaruh langsung terhadap *passing* atas bola voli sebesar 12,89% (Ridwan, 2016). Hal ini membuktikkan bahwa *passing* atas hanya memerlukan sedikit dari unsur kelincahan sebab pada dasarnya *passing* atas biasa dilakukan sebagai gerakan kedua dalam menyusun serangan, dapat dikatakan bahwa passing atas hanya dilakukan pada pemain di posisi tertentu terutama *tosser*. Temuan dari penilitian lain menunjukkan bahwa tingkat

DOI: https://doi.org/10.17509/jko-upi.v15i1.56497
p- ISSN 2086-339X e- ISSN 2657-1765

kontribusi kelincahan bersama kekuatan dan kecepatan reaksi sangat besar dengan persentase 62,41% (Utomo, 2019). Sehingga unsur kelincahan sangat berkontribusi besar pada passing bawah dibandingkan dengan *passing* atas.

5. KESIMPULAN DAN SARAN

5.1. Kesimpulan

Terdapat peningkatan keterampilan *passing* atas pada atlet bola voli putra Universitas Negeri Malang secara signifikan antara *posttest* dengan *pretest* dengan pemberian perlakuan latihan koordinasi (lempar tangkap bola) dan kelincahan (*shuttle run*) terbukti berpengaruh pada keterampilan *passing* atas.

5.2. Saran

Peneliti beranggapan bahwa, setiap penelitian seyogyanya memiliki keterbatasan termasuk Besar harapan peneliti agar hasil dari penelitian ini dapat dijadikan referensi dalam penelitian selanjutnya dan dapat ditambahkan variabel lainnya agar dapat dijangkau secara luas.

6. AUTHORS' NOTE

The authors declare that there is no conflict of interest regarding the publication of this article. Authors confirmed that the paper was free of plagiarism.

7. DAFTAR PUSTAKA

Asnaldi, A. 2020. "Meningkatkan Keterampilan Passing Atas Bola Voli Melalui Media Pembelajaran Menggunakan Alat Bantu. Journal of Physical and Outdoor Education, 2(1), 23-35.."

Gortsila, Eugenia. 2013. "Effect of Training Surface on Agility and Passing Skills of Prepubescent Female Volleyball Players." *Journal of Sports Medicine & Doping Studies* 03(02):3–8.

Illahi, Wahyu. 2021. "Latihan Zig-Zagrun Dan Shuttle Runterhadap Kemampuan Dribblingpemain Sekolah Sepakbola." *Jurnal Stamina* 3:103–11.

Juniardi, Arifto, and Rio Redno. 2019. "Upaya Meningkatkan Keterampilan Passing Atas Bola Voli Dengan Menggunakan Permainan 3 on 3 Pada Kelas Vii Di Smp Negeri 21 Kota Bengkulu." *Multilateral Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga* 18(1):46–50.

Nuryanto, Andrido. 2019. "Kontribusi Koordinasi Mata Tangan Terhadap Kemampuan Passing Atas Bolavoli Siswa Ekstrakurikuler SMP Negeri 1 Kuantan Mudik Kabupaten Kuantan Singingi." Universitas Islam Riau.

Pratama, Edo Putra, and Alnedral. 2018. "Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai Dan Koordinasi Mata Tangan Terhadap Ketepatan Smash Bolavoli." *Jurnal JP&O, Jurnal Pendidikan Dan Olahraga* 1(1):135–40.

Ridwan, Muktar. 2016. "Pengaruh Keseimbangan, Kelincahan Dan Motivasi Berolahraga Terhadap Keterampilan Passing Atas Bola Voli Di Sma Negeri 1 Panggarangan Kabupaten Lebak."

Sin, Tjung Hauw, and Imam Prasetia. 2021. "Correlation Between Emotional and Eye-Hand Coordination Ability Towards Passing Ability in Volleyball." 35(Icssht 2019):36–40.

Sinurat, Sandy Yudha, and Sabaruddin Yunis Bangun. 2019. "Peningkatan Hasil Belajar Passing Atas Bola Voli, Siswa SMK Melalui Variasi Pembelajaran." *Publikasi Pendidikan* 9(2):125.

Sulistiadinata, Heru. 2020. "Meningkatkan Keterampilan Passing Atas Bola Voli Melalui Media Pembelajaran Menggunakan Alat Bantu Improve Volleyball Passing Skill Though Learning Media Using Assistive Devices." *Journal of Physical and Outdoor Education* 2(2):207–20.

Utomo, Riska Bhakti. 2019. "Kontribusi Kekuatan Otot Lengan, Kecepatan Reaksi, Dan Kelincahan Terhadap Passing Bawah Pada Permainan Bolavoli (Studi Pada Atlet Bolavoli Putera Universitas Negeri Surabaya)." *Jurnal Pendidikan Kepelatihan Olahraga FIK Unesa* 10(2):1–14.

DOI: https://doi.org/10.17509/jko-upi.v15i1.56497
p- ISSN 2086-339X e- ISSN 2657-1765