

Pelatihan *Bounce the Ball* Jarak 2 Meter 15 Repetisi 4 Set terhadap Ketepatan Passing Atas Bola Voli

I Ketut Sumerta ¹⁾, I Kadek Suryadi Artawan ²⁾, Maryoto Subekti ³⁾,
Ida Ayu Kade Arisanthi Dewi ⁴⁾, I Kadek Yudha Pranata ⁵⁾, I Wayan Adnyana ⁶⁾
^{1), 2), 3), 4), 5) dan 6) Universitas PGRI Mahadewa Indonesia}
E-mail : sumertaiketut8@gmail.com ¹⁾, artawansuryadi@gmail.com ²⁾,
maryotosubekti9@gmail.com ³⁾, idaayukadearisanthid@gmail.com ⁴⁾,
ypbrandedwear@gmail.com ⁵⁾, iwayanadnyana749@gmail.com ⁶⁾

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas pelatihan *Bounce the Ball* jarak 2 meter 15 repetisi 4 set terhadap ketepatan passing atas bola voli. Penelitian ini adalah penelitian eksperimen dengan desain *randomized pre-test and post-test groups design*. Jumlah sampel 28 orang siswa peserta ekstrakurikuler bola voli SMP Negeri 2 Gianyar yang diperoleh dari populasi yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi dengan teknik total sampling. Uji statistik dalam penelitian ini terdiri atas beberapa tahapan yang diawali dengan uji deskriptif, uji normalitas, uji homogenitas, uji *t-paired* dan uji *independent*. Hasil penelitian diperoleh pelatihan *Bounce the Ball* jarak 2 meter 15 repetisi 4 set meningkatkan ketepatan passing atas bola voli dengan hasil beda rerata pre-test dan post-test 17,22 x/menit atau meningkat 83,71%. Simpulan penelitian menunjukkan bahwa pelatihan *Bounce the Ball* jarak 2 meter 15 repetisi 4 set terbukti meningkatkan kemampuan passing atas bola voli SMP Negeri 2 Gianyar.

Kata kunci : pelatihan; passing atas; bola voli; ketepatan

ABSTRACT

This study aims to determine the effectiveness of Bounce the Ball training with a distance of 2 meters, 15 repetitions, 4 sets on the accuracy of passing over a volleyball. This study is an experimental study with a randomized pre-test and post-test groups design. The sample size was 28 students participating in the volleyball extracurricular at Public Middle School number 2 Gianyar, obtained from a population that met the inclusion and exclusion criteria using the total sampling technique. The statistical test in this study consisted of several stages, starting with a descriptive test, normality test, homogeneity test, t-paired test, and independent test. The results of the study showed that Bounce the Ball training with a distance of 2 meters, 15 repetitions, 4 sets increased the accuracy of passing over a volleyball with a mean difference between the pre-test and post-test of 17,22 x / minute or an increase of 83,71%. The conclusion of the study shows that Bounce the Ball training with a distance of 2 meters, 15 repetitions, 4 sets has been proven to improve the passing ability over a volleyball at SMP Negeri 2 Gianyar.

Keywords : training; overhead passing; volleyball; accuracy

PENDAHULUAN

Olahraga bola voli tidak kalah menarik di mata masyarakat. Olahraga ini tergolong mudah dan murah untuk dilakukan. Tidak jarang, dapat dilihat aktivitas olahraga bola voli dilakukan

oleh masyarakat, tidak terkecuali di Indonesia, yang selalu memainkannya, terutama pada saat perayaan kemerdekaan negara. Dalam permainan bola voli dibutuhkan lapangan yang datar dan aman. Untuk lapangan di ruang

Penulis Korespondensi : Maryoto Subekti, Universitas PGRI Mahadewa Indonesia
E-mail : maryotosubekti9@gmail.com



Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi berlisensi di bawah [Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/)

terbuka, biasanya terbuat dari bahan semen yang halus, sedangkan lapangan bola voli di ruangan tertutup pada umumnya menggunakan bahan yang terbuat dari kayu yang lentur, sehingga membuat nyaman kaki pada saat berpijak. Panjang lapangan bola voli adalah 18 meter dan lebar 9 meter. Daerah serang berjarak 3 meter, sedangkan garis tepi lapangan berjarak 5 meter. Bola dan net menjadi ciri khas dari permainan bola voli. Bola dalam permainan bola voli memiliki ukuran keliling lingkaran yang mencapai 67 cm dan beratnya mencapai 280 gram (Kristianto, 2022). Sementara net yang di gunakan memiliki ketinggian yang berbeda (Mulyadi & Pratiwi, 2020). Pada nomor putra ketinggian net 2,44 meter dan nomor putri memiliki ketinggian 2,24 meter. Permainan ini dimainkan oleh dua tim yang terdiri atas 6 orang pemain pada setiap timnya dan 4 orang pemain cadangan (Mulyadi & Pratiwi, 2020). Dalam sebuah tim, terdiri atas beberapa peran penting pemain, seperti spiker (pemukul pada daerah serang), tosser (pengumpan bola), libero (pemain bertahan yang berada di belakang, namun tidak boleh melakukan smash) dan defender (pemain bertahan) (Mulyadi & Pratiwi, 2020). Jumlah total skor yang menentukan kemenangan setiap babak adalah 25 (Mulyadi & Pratiwi, 2020).

Untuk melakukan permainan bola voli perlu teknik-teknik dasar permainan seperti servis, passing, *smash* dan *blocking* (Pratama et al., 2019). Teknik passing ada 2 jenis, yaitu passing atas dan passing bawah, passing atas adalah memukul bola dengan menggerakkan tangan ke atas, beberapa gerakan yang dilakukan adalah posisi badan sedikit jongkok dengan lutut agak sedikit ditekuk

(Mulyadi & Pratiwi, 2020). Persiapkan jari-jari tangan terbuka dan membentuk seperti sebuah mangkok besar serta ibu jari dan jari telunjuk berdekatan, sehingga membentuk sebuah segitiga tenaga, yaitu pada saat tangan di luruskan ke arah atas dengan bantuan tolakan kaki sebagai tenaga tambahan (Mulyadi & Pratiwi, 2020). Sedangkan passing bawah adalah memukul bola dari arah bawah, dengan tahapan gerakan dimulai dari posisi tubuh yang sedikit diturunkan, lutut agak ditekuk, dan posisi tangan dirapatkan. Pada saat memukul bola, tenaga yang dikeluarkan dapat di sesuaikan dengan kebutuhan (Mulyadi & Pratiwi, 2020). *Smash* merupakan teknik memukul bola dengan sangat keras dan terarah. Teknik ini biasanya untuk menyerang dan mematikan lawan dengan melekatkan bola hingga jauh tepat diatas daerah lawan yang kosong (Mulyadi & Pratiwi, 2020). *Blocking* dikenal dengan teknik membendung bola. Teknik ini bertujuan untuk menghalau bola didekat net sebelum bola tersebut masuk ke daerah serang dan jatuh di atasnya. Teknik ini digunakan untuk melakukan pertahanan dari serangan lawan (Mulyadi & Pratiwi, 2020).

Dari teknik dasar permainan voli passing atas sangat berpengaruh dalam melakukan *smash* yang baik dalam permainan bola voli (Indrawathi et al., 2022). Passing atas adalah memukul bola dengan menggerakkan tangan ke atas, beberapa gerakan yang dilakukan adalah posisi badan sedikit jongkok dengan lutut agak sedikit ditekuk (Mulyadi & Pratiwi, 2020; Miftahudin et al., 2021). Persiapkan jari-jari tangan terbuka dan membentuk seperti sebuah mangkok besar serta ibu jari dan jari telunjuk berdekatan, sehingga membentuk sebuah

segitiga tenaga, yaitu pada saat tangan di luruskan ke arah atas dengan bantuan tolakan kaki sebagai tenaga tambahan (Irwanto, 2021). Hasil observasi di lapangan menunjukkan bahwa prestasi siswa pada permainan bola voli, khususnya pada SMP Negeri 2 Gianyar menurun. Hal ini dapat dibuktikan melalui prestasi yang dicapai melalui Porsenjar Kabupaten Gianyar belum pernah meraih juara, khususnya dalam permainan bola voli. Gejala yang nampak pada siswa di sekolah diakibatkan kurangnya frekuensi latihan dalam meningkatkan prestasi. Berdasarkan hal tersebut di atas, maka peneliti ingin melakukan penelitian yang berjudul "Pelatihan *Bounce the Ball* Jarak 2 Meter 15 Repetisi 4 Set terhadap Ketepatan Passing Atas Bola Voli". Terkait dengan topik tersebut maka masalah penelitian yang muncul adalah apakah pelatihan *bounce the ball* jarak 2 meter 15 repetisi 4 set meningkatkan ketepatan passing atas bola voli? Terkait dengan rumusan masalah tersebut maka tujuan yang peneliti ajukan adalah untuk mengetahui efek yang dihasilkan dari pelatihan *bounce the ball* jarak 2 meter 15 repetisi 4 set terhadap ketepatan passing atas bola voli.

METODE PENELITIAN

Sehubungan dengan penelitian yang dilakukan, maka jenis penelitian yang dipergunakan adalah penelitian eksperimen. Penelitian ini bertujuan untuk menyelidiki kemungkinan saling berhubungan sebab akibat dengan cara mengenakan kepada satu atau lebih kelompok eksperimental dengan satu atau lebih kondisi perlakuan. Rancangan penelitian adalah rancangan *experimental randomized pre-test and post-test groups*

design (Sugiyono, 2018). Untuk pelatihan *Bounce the Ball* terhadap ketepatan passing atas bola voli dilakukan di Aula SMP Negeri 2 Gianyar dari pukul 16.00-18.00 WITA. Pelatihan dilakukan selama 6 minggu dengan frekuensi 4 kali seminggu.

Populasi penelitian adalah peserta ekstrakurikuler bola voli SMP Negeri 2 Gianyar tahun ajaran 2015/2016 yang berjumlah 55 orang. Sampel ditentukan berdasarkan teknik total sampling yang memenuhi kriteria inklusi diantaranya : 1) berjenis kelamin laki-laki; 2) tinggi badan 160-170 cm dan 3) berat badan 55-65 kg. Dari pengkategorian sampel dengan kriteria inklusi diperoleh jumlah sampel keseluruhan 28 orang untuk selanjutnya dibagi menjadi 2 kelompok dengan rincian 14 orang pada kelompok perlakuan dan 14 orang pada kelompok kontrol.

Pengolahan data penelitian mempergunakan perangkat lunak SPSS 22 dengan teknik analisis sebagai berikut : 1) analisis deskriptif dipergunakan untuk mengetahui nilai maksimum, minimum, standar deviasi serta rerata data *pre-test* dan *post-test* pengukuran ketepatan passing atas bola voli pada masing-masing kelompok; 2) uji normalitas dengan *Shapiro Wilk Test* serta uji homogenitas dengan *Leven't Test* untuk mengetahui normalitas dan homogenitas data; 3) *t-Paired Test* dipergunakan untuk mengetahui rerata hasil *pre-test* dan *post-test* sebelum dan sesudah pelatihan pada masing-masing kelompok dan 4) *t-independent* untuk mengetahui rerata pelatihan sesudah pelatihan antar kelompok.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berikut kami laporkan hasil yang kami susun pada topik sebelumnya, penelitian sesuai dengan analisis data kami awali dengan uji deskriptif :

Tabel 1
Uji Deskriptif Data Maksimum, Minimum, Standar Deviasi dan Rerata
Pre-Test dan Post-Test Kelompok Perlakuan dan Kontrol

	N	Minimum	Makimum	Rerata	Standar Deviasi
Tes Awal					
Klp.Perlakuan (x/menit)	14	9	41	20,57	8,803
Tes Akhir					
Klp.Perlakuan (x/menit)	14	21	53	37,79	9,423
Tes Awal					
Klp.Kontrol (x/menit)	14	9	41	19,79	10,657
Tes Akhir					
Klp.Kontrol (x/menit)	14	13	46	23,71	10,766

Berdasarkan tabel 1 diperoleh data pada Tes Awal Kelompok Perlakuan dengan nilai rerata $20,57 \pm 8,803$ x/menit dengan nilai maksimum 41 x/menit dan minimum 9 x/menit. Pada Tes Akhir Kelompok Perlakuan diperoleh nilai rerata $37,79 \pm 9,423$ x/menit dengan nilai maksimum 53 x/menit dan minimum 21 x/menit. Sedangkan pada Tes Awal

Kelompok Kontrol diperoleh nilai rerata $19,79 \pm 10,657$ x/menit dengan nilai maksimum 41 x/menit dan minimum 9 x/menit. Untuk Tes Akhir Kelompok Kontrol diperoleh nilai rerata $23,71 \pm 10,766$ x/menit dengan nilai maksimum 46 x/menit dan minimum 13 x/menit.

Tabel 2
Nilai Normalitas Data Tes Awal dan Akhir pada Kelompok Perlakuan
dan Kelompok Kontrol dengan Shapiro Wilk Test

	<i>Shapiro-Wilk</i>		
	Statistik	df	Signifikansi
Tes Awal Klp.Perlakuan	0,937	14	0,379
Tes Akhir Klp.Perlakuan	0,971	14	0,891
Tes Awal Klp.Kontrol	0,880	14	0,060
Tes Akhir Klp.Kontrol	0,875	14	0,051

Apabila nilai signifikansi lebih besar dari 0,05 (Sig.>0,05) maka data dikatakan berdistribusi normal, sedangkan apabila nilai signifikansi lebih kecil dari 0,05 (Sig.<0,05) maka data dikatakan berdistribusi tidak normal. Berdasarkan

tabel 2 di atas diperoleh nilai signifikansi pada tes awal dan tes akhir kelompok perlakuan dan kontrol dengan nilai signifikansi lebih besar dari 0,05 (Sig.>0,05) maka data dikatakan berdistribusi normal.

Tabel 3
Nilai Homogenitas Data Tes Awal dan Akhir pada Kelompok Perlakuan dan Kelompok Kontrol dengan *Levene't Test*

	<i>Levene Statistik</i>	df1	df2	Signifikansi
Tes Awal	2,089	1	26	0,160
Tes Akhir	1,230	1	26	0,277

Apabila nilai signifikansi lebih besar dari 0,05 (Sig.>0,05) maka data dikatakan berdistribusi homogen, sedangkan apabila nilai signifikansi lebih kecil dari 0,05 (Sig.<0,05) maka data dikatakan

berdistribusi tidak homogen. Berdasarkan tabel 3 diperoleh nilai signifikansi lebih besar dari 0,05 (Sig.>0,05) maka data berdistribusi homogen.

Tabel 4
Uji Rerata Perbedaan Peningkatan Passing Atas Bola Voli Sebelum dan Sesudah Pelatihan

Kemampuan Passing Atas Bola Voli	Min.	Max.	Rerata	SB	Beda	t	p
Tes Awal Klp. Perlakuan (x/menit)	9	41	20,57	8,803			
Tes Akhir Klp. Perlakuan (x/menit)	21	53	37,79	9,423	17,22	12,003	0,00
Tes Awal Klp. Kontrol (x/menit)	9	41	19,79	10,657			
Tes Akhir Klp. Kontrol	13	46	23,71	10,766	3,92	12,881	0,00

(x/menit)

Keterangan :

- Min. : Minimum
- Max. : Maksimum
- SB : Standar Deviasi
- p : Signifikansi

Apabila nilai signifikansi lebih besar dari 0,05 (Sig.>0,05) maka tidak terdapat perbedaan yang bermakna hasil kemampuan passing atas bola voli sebelum dan sesudah pelatihan,

sedangkan apabila nilai signifikansi lebih kecil dari 0,05 (Sig.<0,05) maka terdapat perbedaan yang bermakna hasil kemampuan passing atas bola voli sebelum dan sesudah pelatihan. Berdasarkan nilai signifikansi pada tabel 4 menunjukkan nilai $p < 0,05$ yang berarti terdapat perbedaan yang bermakna kemampuan passing atas bola voli sebelum dan sesudah pelatihan pada masing-masing kelompok.

Tabel 5
Uji Beda Kemampuan Passing Atas Bola Voli Sesudah Pelatihan
antar Kelompok Perlakuan dan Kontrol

	<i>Post-Tets</i>	t	p	Beda <i>Post-Test</i>	t	p
Klp. Perlakuan (x/menit)	37,79±9,423	12,003	0,000	14,08	3,680	0,001
Klp. Kontrol (x/menit)	23,71±10,766	12,881	0,000			

Apabila nilai signifikansi lebih besar dari 0,05 (Sig.>0,05) maka tidak terdapat perbedaan yang bermakna hasil kemampuan passing atas bola voli sesudah pelatihan, sedangkan apabila nilai signifikansi lebih kecil dari 0,05 (Sig.<0,05) maka terdapat perbedaan yang bermakna hasil kemampuan passing atas bola voli sesudah pelatihan. Berdasarkan tabel 5 diperoleh nilai p

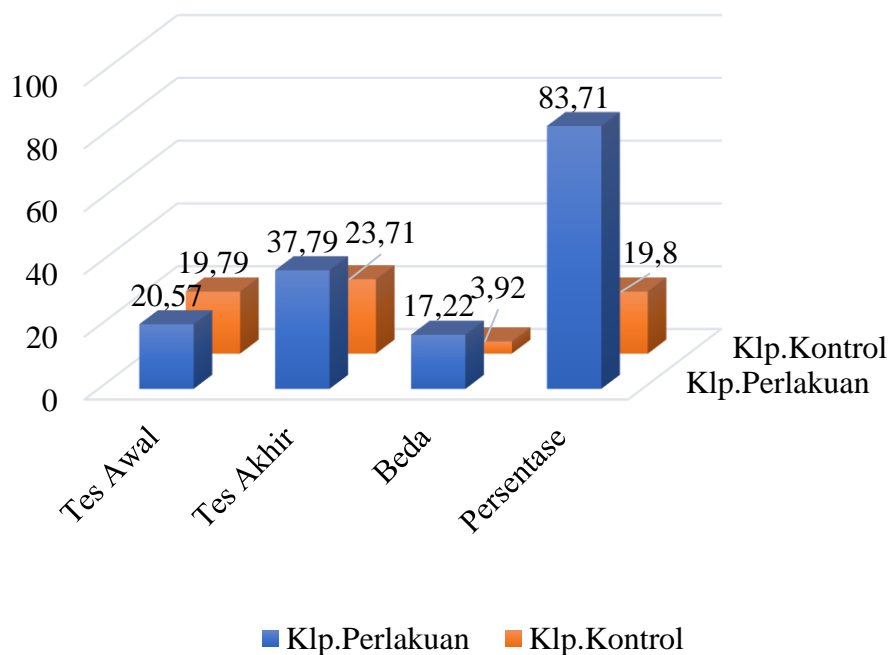
lebih kecil dari 0,05 ($p < 0,05$) yang artinya terdapat perbedaan yang bermakna hasil *post-test* antar kelompok perlakuan dan kontrol.

Selanjutnya persentase perubahan hasil tes passing atas bola voli selama 1 menit setelah pelatihan selama enam minggu pada kedua kelompok pelatihan, disajikan dalam tabel 6 berikut :

Tabel 6
Persentase Perubahan Kemampuan Passing Atas Bola Voli Sesudah Pelatihan

Hasil Analisis	Kelompok Perlakuan	Kelompok Kontrol
Tes Awal Kemampuan Passing Atas Bola Voli (x/menit)	20,57	19,79

Tes Akhir Kemampuan Passing Atas Bola Voli (x/menit)	37,79	23,71
Selisih Kemampuan Passing Atas Bola Voli (x/menit)	17,22	3,92
Persentase peningkatan Kemampuan Passing Atas Bola Voli (%)	83,71	19,80



Gambar 1
Diagram Persentase Perubahan Kemampuan Passing Atas Bola Voli
Sesudah Pelatihan

Berdasarkan tabel 6 diperoleh rerata tes awal passing atas bola voli kelompok perlakuan 20,57 x/menit dan tes akhir passing atas bola voli kelompok perlakuan 37,79 x/menit dengan beda rerata 17,22 x/menit meningkat 83,71 %. Sedangkan pada tes awal passing atas bola voli kelompok kontrol 19,79 x/menit dan tes akhir 23,71 x/menit dengan beda rerata 3,92 x/menit meningkat 19,8%. Peningkatan yang terjadi pada kelompok perlakuan dan kelompok kontrol karena

adanya program pelatihan yang teratur sesuai dengan FITT (Nala, 2016). Dengan program yang teratur disertai dengan pengulangan yang dikombinasikan dengan sasaran memberikan efektivitas terhadap kemampuan atlet (Zulhendri & Sukoco, 2021). Dengan memberikan tekanan fisik pada tubuh secara teratur, sistematis, berkesinambungan sehingga menambah kemampuan organ tubuh dan penampilan

atlet (Suantika et al., 2016; Santika, 2020).

Pelatihan *Bounce the Ball* dilakukan untuk melatih kekuatan dan daya tahan otot lengan. Otot lengan memiliki peran yang sangat penting dalam passing atas bola voli (Adiatmika & Santika, 2016; Gunawan et al., 2016). Dengan pemberian repetisi dan set yang sesuai otot lengan dapat bekerja secara maksimal. Otot lengan berperan saat membengkokkan dan meluruskan lengan dengan memfungsikan otot bisep dan trisep yang berkontraksi secara bergantian. Konsep gerakan tersebut sangat sesuai dengan mekanisme pelatihan *Bounce the Ball* (Ahmad, 2021). Konsep pelatihan *Bounce the Ball* secara tidak langsung berhubungan dengan pelatihan otot lengan yang berkorelasi dengan kemampuan passing atas bola voli (Saputra & Tofikin, 2023).

DAFTAR PUSTAKA

- Adiatmika, I. P. G., & Santika, I. G. P. N. A. (2016). *Bahan Ajar Tes dan Pengukuran Olahraga*. Denpasar : Udayana University Press
- Ahmad, D. (2021). The Relationship between Arm Muscle Strength and Tosser Athletes in State High School Volleyball 13 Muko-Muko. *Sinar Sport Journal*, 1(2), 157–163. <https://doi.org/10.53697/ssj.v1i2.352>
- Gunawan, I. P. A., Dewi, I. K. A., & Santika, N. A. (2016). Pelatihan Meloncati Rintangan Setinggi 50cm ke Kiri ke Kanan 10 Repetisi 3 Set Meningkatkan Daya Ledak Otot Tungkai Siswa Putra Peserta Ekstrakurikuler Bola Voli SMP Negeri 2 Mengwi Tahun Pelajaran 2015/2016. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 2(2), 52-60. <https://doi.org/10.59672/jpkr.v2i2.194>
- Indrawathi, N. L. P., Citrawan, I. W., & Santika, I. G. P. N. A. (2022). Penerapan Model Pembelajaran Kooperatif Tipe STAD Kombinasi Metode Drill terhadap Hasil Belajar Servis Bola Voli. *SPRINTER: Jurnal Ilmu Olahraga*, 3(3), 216-222. <https://doi.org/10.46838/spr.v3i3.237>
- Irwanto, E. (2021). *Buku Ajar Bola Voli : Sejarah, Teknik Dasar, Strategi, Peraturan dan Perwasitan*. Yogyakarta : K-Media
- Kristianto, K. T. (2022). *Ukuran Bola pada Permainan Bola Voli*. Jakarta : KOMPAS
- Miftahudin, M., Sutisyana, A., & Prabowo, A. (2021). Kontribusi Kekuatan Otot Lengan Dan Fleksibilitas Pergelangan Tangan Terhadap Kemampuan Passing Atas Pada Ekstrakurikuler Bola Voli Di SMPN 63 Bengkulu Utara. *SPORT GYMNASTICS : Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 2(1), 159–168. <https://doi.org/10.33369/gymnastics.v2i1.14950>
- Mulyadi, D. Y. N., & Pratiwi, E. (2020). *Pembelajaran Bola Voli*. Palembang : Bening Media Publishing
- Nala, I. G. N. (2016). *Prinsip Pelatihan Fisik Olahraga*. Denpasar : Udayana University Press
- Pratama, I., Dei, A., Perdana, A., Santika, I., Adnyana, I., & Citrawan, I. (2019). Pelatihan Drill Smash 12 Repetisi 3 Set terhadap Peningkatan Ketepatan Smash Peserta Ekstrakurikuler Bola Voli Putra SMA Negeri 2 Mengwi Tahun

- Ajaran 2017/2018. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 5(2), 128-135. <https://doi.org/10.5281/Zenodo.3344563>
- Santika, I. G. P. N. A. (2020). Pengukuran Tingkat Kadar Lemak Tubuh Melalui Jogging Selama 30 Menit Mahasiswa Putra Semester IV FPOK IKIP PGRI Bali Tahun 2016. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 2(1), 89-98. <https://doi.org/10.59672/Jpkr.V2i1.165>
- Saputra, M., & Tofikin. (2023). Hubungan Kekuatan Otot Lengan dan Koordinasi Mata Tangan terhadap Kemampuan Passing Atas Siswa Ekstrakurikuler Bola Voli SMK Negeri 2 Rambah. *Journal Sport Rokania*, 3(1). <https://e-jurnal.rokania.ac.id/index.php/jsr/article/view/225>
- Suantika, I. G. D., Sumerta, I. K., & Santika, N. A. (2016). Pelatihan Double Leg Bound 10 Repetisi 5 Set Meningkatkan Daya Ledak Otot Tungkai Siswa Putra Kelas VIII D SMP PGRI 5 Denpasar Tahun Pelajaran 2015/2016. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 2(2), 27-30. <https://doi.org/10.59672/jpkr.v2i2.191>
- Sugiyono. (2018). *Metode Penelitian Kuantitatif*. Bandung : Alfabeta
- Zulhendri & Sukoco, P. (2021). Pengaruh Metode Latihan dan Koordinasi Mata Tangan terhadap Ketepatan Drive pada Ekstrakurikuler Bulutangkis. *Jurnal Pedagogi Olahraga dan Kesehatan*, 2(1). <http://dx.doi.org/10.21831/jpok.v2i1.17995>