

Pengaruh Metode Latihan Bermain Terhadap Kemampuan *Passing* Atas Atlet Putera Klub Bolavoli Kencana Kota Pariaman

Agum Timur¹, Maidaraman²

Abstrak : Masalah dalam penelitian ini adalah rendahnya Kemampuan *Passing* Atas Atlet Putera Klub Bolavoli Kencana Kota Pariaman. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa besar pengaruh metode latihan bermain terhadap *passing* atas atlet putera klub bolavoli Kencana Kota Pariaman. Jenis penelitian ini adalah penelitian eksperimen semu (*quasi experimental*), yang dilakukan pada tanggal 29 Maret 2019 sampai 29 April 2019 Terhadap Atlet Putera Klub Bolavoli Kencana Kota Pariaman. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh Atlet Putera Klub Bolavoli Kencana Kota Pariaman yang berjumlah 13 orang. Pengambilan sampel menggunakan teknik *total sampling*, yaitu sampel putra yang berjumlah 13 orang. Instrument tes yang digunakan dalam penelitian ini yaitu *Repeated Volleys test*, sedangkan teknik analisis data statistik menggunakan uji normalitas, dan uji-t. Data yang telah terkumpul digunakan untuk menguji hipotesis penelitian dengan analisis uji-t. sebelum dilakukan analisis uji-t, terlebih dahulu dilakukan uji persyaratan analisis yaitu uji normalitas. Berdasarkan hasil analisis data menggunakan analisis Uji-t, diperoleh t_{hitung} sebesar 3,25 dan t_{tabel} sebesar 1,78 ($t_{hitung} = 3,25 > t_{tabel} = 1,78$). Artinya, terdapat pengaruh latihan yang signifikan Metode Latihan Bermain terhadap kemampuan *Passing* Atas pada Atlet Putera Klub Bolavoli Kencana Kota Pariaman.

Kata kunci : Latihan Bermain, *Passing* Atas

PENDAHULUAN

penyebab kurangnya kemampuan *Passing* Atas Atlet Putera Klub Bolavoli Kencana Kota Pariaman, ini terlihat bahwa banyaknya faktor yang mempengaruhi rendahnya kemampuan *passing* atas yang dimiliki atlet. Adapun beberapa faktor yang diidentifikasi dan ditinjau baik secara *internal* maupun *eksternal*.

1. Secara *internal* rendahnya kemampuan *passing* atas disebabkan oleh faktor motivasi atlet, minat, bakat. Latihan *passing* atas perorangan, latihan *passing* atas berpasangan, latihan koordinasi mata-tangan yang teratur dengan posisi yang telah ditentukan juga dapat meningkatkan kemampuan *passing* atas pada permainan Bolavoli. Secara *eksternal* rendahnya kemampuan *passing* atas disebabkan oleh faktor latihan yang kurang tepat yang diberikan oleh pelatih. Pelatih yang memiliki kemampuan yang baik akan mampu memilih bentuk latihan yang tepat untuk

menyusun program latihan yang sesuai dengan kebutuhan atlet itu sendiri, sehingga target untuk meningkatkan kemampuan *passing* atas atlet bisa tercapai dengan baik dan sebaliknya, jika pelatih tidak memiliki pengetahuan yang baik akan memilih bentuk latihan dan menyusun program latihan tanpa perencanaan yang lebih jelas, sehingga hasil yang dicapai tidak maksimal.

2. Kondisi fisik juga mempengaruhi kemampuan dalam melakukan *passing* atas. Karena atlet yang memiliki kondisi fisik yang baik akan mampu menjalankan program latihan yang diberikan pelatih. Berat atau ringannya intensitas yang diberikan akan bisa dijalankan dengan baik dan sebaliknya atlet yang tidak memiliki kondisi fisik yang baik akan kesulitan dalam menjalani serangkaian latihan yang diberikan pelatih sehingga hasil yang didapat tidak maksimal. Bentuk latihan juga sangat mempengaruhi terhadap kemampuan *passing* atas, seperti metode latihan bermain.
3. Metode latihan bermain, merupakan latihan *passing* yang disusun dengan sedemikian rupa terdiri dari enam bentuk latihan *passing* atas yang bertujuan untuk mengatasi lemahnya Kemampuan *Passing* Atas Atlet Putera Klub Bolavoli Kencana Kota Pariaman.

Ketika bentuk latihan telah ditentukan, maka program latihan juga sangat berperan penting dalam upaya untuk meningkatkan kemampuan *passing* atas. Seorang pelatih harus bisa menyusun bentuk latihan yang tepat dan sesuai dengan usia atlet. Hal ini berkaitan dengan *intensitas* latihan, *volume* beban, *durasi* latihan, *recovery*, dan *frekuensi* latihan.

Lutan (2001) dalam Madri (2010:1) menyatakan “kegiatan latihan merupakan perwujudan nyata aktifitas fisik, peragaan secara sadar dan bertujuan”. Hal ini disertai dengan penggunaan berbagai alat-alat, setiap bentuk terdiri atas kegiatan yang menekankan pada berbagai elemen kondisi fisik, sehingga elemen tersebut menjadi sangat dominan. Perubahan yang terjadi pada waktu seseorang melakukan latihan disebut dengan respon. Latihan fisik sebaiknya dilakukan sesuai dengan kemampuan tubuh dalam menanggapi stres yang diberikan, bila tubuh diberi beban latihan yang terlalu ringan maka tidak akan terjadi proses adaptasi. Tubuh tidak akan bisa mentolerir jika beban latihan yang diberikan terlalu berat sehingga dapat menyebabkan terganggunya proses homeostasis pada sistem tubuh dan dapat mengakibatkan kerusakan. Kerusakan yang

terjadi pada tubuh salah satunya cedera Delayed Onset Muscle Soreness (DOMS) (Lesmana HS, 2019). Penting sekali untuk melakukan olahraga dengan metode yang benar untuk menghindari cedera diantaranya melakukan pemulihan dengan cara aktif (Lesmana HS, 2018).

Latihan merupakan satu kegiatan yang dikembangkan untuk mempersiapkan kondisi fisik dengan tujuan meningkatkan potensi kemampuan biomotor atlet ketingkat yang lebih tinggi. Bompa dalam Madri (2012:1). Sedangkan menurut Rothig *at al* dalam Syafruddin (2011:21) latihan adalah suatu proses pengolahan atau penerapan materi latihan seperti keterampilan-keterampilan gerakan dalam bentuk pelaksanaan yang berulang-ulang dan melalui tuntutan yang bervariasi. Latihan yang relatif lama memerlukan energi yang juga relatif besar. Pada awal latihan penggunaan glukosa akan sangat tinggi untuk sumber energi latihan (Lesmana HS, 2018).

METODOLOGI

Sesuai dengan tujuan penelitian ini yaitu untuk mengungkapkan pengaruh metode latihan bermain terhadap kemampuan *passing* atas, maka jenis penelitian ini termasuk eksperimen semu (*Quasi Eksperimen*). Variabel bebas dalam penelitian ini adalah metode latihan bermain. Sedangkan variabel terikatnya adalah kemampuan *passing* atas. Rencana dalam penelitian ini yaitu menggunakan *one group pre-test and post-test*. Penelitian ini dilaksanakan di Klub Kencana Kota Pariaman. Pelaksanaan penelitian baik berupa tes maupun pemberian perlakuan dilaksanakan di lingkungan Klub Kencana Kota Pariaman.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Setelah dilaksankannya penelitian selama 18 kali pertemuan yang diawali dengan pengambilan data hingga pengolahan data yang akhirnya berpatokan menjadi sebuah pembahasan hasil penelitian sebagai berikut:

Hasil uji hipotesis menunjukkan bahwa hipotesis yang diajukan diterima. Hal ini menunjukkan bahwa Metode latihan bermain memberikan kontribusi secara signifikan terhadap kemampuan *Passing* atas yang didukung oleh data penelitian, selanjutnya dilakukan pembahasan terhadap hasil pengujian hipotesis Pembahasan dalam penelitian ini dilakukan berdasarkan dari kajian teori dan perhitungan statistik serta mengacu pada kesimpulan terhadap analisis yang telah dilakukan. Dalam pembahasan ini, akan merujuk

pada hipotesis yang diajukan dalam penelitian. Pengaruh Metode Latihan Bermain Terhadap Kemampuan *Passing* Atas Atlet Putera Klub Bolavoli Kencana Kota Pariaman.

Untuk meraih prestasi terbaik, seorang perlu melalui suatu proses latihan yang panjang secara terprogram, sistematis, terarah dan berkesinambungan sesuai dengan olahraganya. Proses latihan merupakan rangkaian kegiatan fisik dan psikis (mental) yang dilakukan oleh atlet di bawah bimbingan pelatih untuk tujuan meningkatkan dan mempertahankan prestasi atlet. Jadi, dengan melakukan metode latihan bermain secara terprogram akan meningkatkan kemampuan *passing* atas.

Passing atas merupakan elemen terpenting dalam permainan Bolavoli. Tanpa teknik ini tidak dapat dilakukan suatu serangan yang berarti, *passing* atas merupakan salah satu teknik mengumpan, menurut Bachtiar, (2000:60) menyatakan “Umpah adalah menyajikan Bola kepada teman dalam satu regu yang kemudian Bola tersebut dapat diserang ke daerah lapangan pemain lawan dalam bentuk *smash*”. Jadi jelaslah bahwa *passing* atas adalah satu teknik yang penting dikuasai pemain, karena teknik ini adalah merupakan bagian yang menentukan dalam membangun serangan. Teknik mengumpan pada dasarnya sama dengan teknik *passing* bawah, letak perbedaannya hanya pada tujuan dan *kurve* jalannya Bola. Teknik mengumpan dapat dilakukan dengan baik dengan *passing* atas maupun *passing* bawah. Namun jika ditinjau dari segi pelaksanaannya tentu akan menguntungkan jika teknik mengumpan itu dilakukan dengan teknik *passing* atas, karena akan lebih menjamin ketepatan sasarannya bila dibandingkan dengan teknik *passing* bawah. Adapun umpan yang baik adalah :

“(1) Bola harus melambung dengan tenang di daerah serang di lapangan sendiri, (2) Bola harus berada diatas jaring dengan ketinggian yang cukup agar mudah di *smash* oleh *smasher*, (3) jalan umpan dengan net sesuai dengan tipe serangan yang diinginkan (Yunus,2000:147)”. Menurut Blume (2004:55) “*Passing* atas dapat dibedakan atas empat macam yaitu: 1) *passing* atas ke depan, 2) *passing* atas kebawah, 3) *passing* atas pendek, 4) *passing* atas jatuhan”.

Dari hasil analisis di atas dapat diambil kesimpulan bahwa terdapat Pengaruh Metode Latihan Bermain Terhadap Peningkatan Kemampuan *Passing* Atas Atlet Putera Klub Bolavoli Kencana Kota Pariaman . Latihan yang terprogram dan kontiniu, semakin sering kita melakukan metode latihan bermain *passing* atas, maka akan semakin baik untuk mempengaruhi kemampuan *passing* seseorang , apalagi pada saat untuk

membangun serangan, baik dalam aksi dan reaksi dalam melakukan suatu balasan dan menyerang. Tidak terlepas dari hasil yang diperoleh pada penelitian ini, faktor-faktor yang berkaitan dengan proses latihan juga sangat mempengaruhi hasil yang dicapai, seperti *intensitas*, *durasi*, *volume*, *frekuensi* dan *interval* dalam latihan itu sendiri. Karena masing-masing faktor tersebut turut berperan terhadap kelangsungan latihan yang terprogram.

Dengan demikian jelaslah bahwa metode latihan bermain yang diberikan dapat meningkatkan Kemampuan *Passing* Atas Atlet Putera Klub Bolavoli Kencana Kota Pariaman. Apabila metode latihan bermain tidak diberikan kepada Atlet Putera Klub Bolavoli Kencana Kota Pariaman, maka kemampuan *passing* atas yang dimiliki tidak akan mengalami peningkatan apapun. Begitupun sebaliknya, apabila *intensitas*, *volume* dan *frekuensi* metode latihan bermain ditingkatkan maka peningkatan kemampuan pemain *passing* atas atlet juga akan semakin baik.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data yang telah dilakukan dan olah data dari penelitian studi tentang sarana dan prasarana pembelajaran pendidikan jasmani di SMK Negeri 1 Talamau Kabupaten Pasaman Barat yaitu memiliki persentase kategori sesuai 4,65% dan persentase kategori tidak sesuai 95,35%. Hal ini menunjukkan bahwa keadaan sarana dan prasarana di SMK Negeri 1 Talamau Kabupaten Pasaman Barat dalam kategori kurang sekali. Hasil temuan pada saat melakukan penelitian terdapat beberapa peralatan perlengkapan sarana dan prasarana yang tidak dimiliki oleh SMK Negeri 1 Talamau Kabupaten Pasaman Barat diantaranya perlengkapan aktivitas fisik, perlengkapan aktivitas senam, perlengkapan aktifitas kebugaran jasmani dan fasilitas permainan olahraga seperti lapangan sepak bola, dan lapangan bulu tangkis. Oleh sebab itu, sarana dan prasarana pendidikan jasmani belum memenuhi standar untuk kebutuhan pembelajaran pendidikan jasmani. Dan ini mengakibatkan pembelajaran pendidikan jasmani tidak akan berjalan dengan lancar serta dapat menyebabkan rendahnya prestasi siswa dalam cabang olahraga ataupun mata pelajaran pendidikan jasmani itu sendiri

DAFTAR RUJUKAN

Ahmadi, Nuril. 2007. *Panduan Olahraga Bolavoli*. Surakarta: Era Pustaka Utama

- Arikunto, Suharsimi . 2010 . *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktis*, Jakarta : Rineka Cipta.
- Arsil. 2009. *Tes Pengukuran dan Evaluasi Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Padang
- Bachtiar. 2000. *Pengetahuan Dasar Permainan Bolavoli*. Padang: FIK UNP.
- Blume, Gunter. 2004. *Permainan Bolavoli (Training-Teknik-Taktik)*. Padang: FIK UNP
- Hidayati, Rini.2004.*Psikologi Perkembangan Anak*. Jakarta: Universita Terbuka.
- Irawadi, Hendri.2013.*Kondisi Fisik dan Pengukuran*.Padang:FIK UNP
- Kleinmann, Theo.2000. *Bola Volley Pembinaan Teknik, Taktik dan Kondisi*.Jakarta:PT Gramedia
- Lesmana HS, Padli, Broto EP, 2017. Pengaruh Recovery Aktif dan Pasif dalam Meringankan Gejala Delayed Muscle Soreness (DOMS). *Journal of Sport Science and Education*. 2(2): 38-41.
- Lesmana HS, Broto EP, 2018. Profil Glukosa Darah Sebelum, Setelah Latihan Fisik Submaksimal dan Setelah Fase Pemulihan Pada Mahasiswa FIK UNP. *Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*. 8 (2):44-48.
- Lesmana HS, 2019. Profil Delayed Onset Muscle Soreness (DOMS) Pada Mahasiswa Fik UNP Setelah Latihan Fisik. *Halaman Olahraga Nusantara*. 2 (1): 50-59.
- Samsudin.2008. *Pembelajaran Motorik di Taman Kanak-Kanak*. Jakarta : Litera.
- Syafruddin.2012.*Ilmu Kepelatihan Olahraga*. Padang : UNP Press
- Yunus, M.2000. *Olahraga Pilihan Bolavoli*. Jakarta: Depdikbud