
DAMPAK LATIHAN SETTER BOLA TERHADAP KETERAMPILAN PASSING ATAS ATLET VOLI PUTRI DI SMK KARTEK 2 JATILAWANG

IMPACT OF SETTER TRAINING ON OVERHEAD PASSING SKILLS OF FEMALE VOLLEYBALL ATHLETES AT SMK KARTEK 2 JATILAWANG

Vaisal Rahayu¹, Dian Imam Saefulah², Kusmiyati³, Ari Gana Yulianto⁴, Iyan Nurdiyan Haris⁵,

¹²³⁴STKIP Darussalam Cilacap, Cilacap, Indonesia

⁵Universitas Sembilanbelas November Kolaka, Kolaka, Indonesia

*Correspondence Author, vaisal.rahayu98@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kemampuan passing atas atlet bola voli putri di SMK KARTEK 2 Jatilawang setelah melakukan pelatihan dengan training setter ball. Penelitian ini menggunakan Pre-Eksperimental Design dengan menggunakan metode observasi dengan teknik pengumpulan data tes. Penelitian ini menggunakan subjek penelitian atlet bola voli putri yang berjumlah 20 subjek. Instrumen penelitian adalah alat yang digunakan untuk mengukur fenomena alam maupun sosial yang diamati. Penelitian ini menggunakan AAHPER untuk mengukur kemampuan Passing atas Volleyball Skills Test. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah deskriptif kuantitatif yang dituangkan dalam Skor yang disesuaikan dengan norma yang berlaku. Hasil penelitian ini adalah training setter ball menunjukkan ada perbedaan yang bermakna (0.000) terhadap kemampuan passing atas atlet bola voli putri di SMK KARTEK 2 Jatilawang.

Kata Kunci: bola voli, passing atas, training setter ball

Abstract

This study aims to assess the overhead passing ability of female volleyball athletes at SMK KARTEK 2 Jatilawang after undergoing training with a setter ball. The research employs a Pre-Experimental Design using observational methods with data collection through tests. The subjects of this research are 20 female volleyball athletes. The research instrument utilized is the AAHPER to measure overhead passing ability through a Volleyball Skills Test. The data analysis technique used in this study is quantitative descriptive analysis, presented in scores adjusted according to applicable norms. The results indicate that the setter ball training shows a significant difference (0.000) in the overhead passing ability of female volleyball athletes at SMK KARTEK 2 Jatilawang.

Keywords: volleyball, top passing, setter ball training.

PENDAHULUAN

Olahraga memainkan peran penting dalam kehidupan manusia. Di era modern ini, orang sulit untuk terpisah dari olahraga, baik untuk mencapai prestasi maupun sekadar menjaga kesehatan fisik. Aktivitas olahraga melibatkan serangkaian gerakan terorganisir dan terencana yang bertujuan untuk menjaga aktivitas fisik, yang esensial bagi kehidupan (Yulianto et al., 2023). Kegiatan olahraga umum dilakukan di daerah perkotaan maupun pedesaan, dengan fokus pada kesehatan dan pengaturan metabolisme serta suhu tubuh. Salah satu olahraga yang populer di masyarakat adalah voli, karena dapat dimainkan oleh semua kalangan, baik pria maupun wanita (Risyanto et al., 2024).

Voli dimainkan oleh dua tim, masing-masing terdiri dari enam pemain di lapangan, dipisahkan oleh jaring, dengan setiap tim diizinkan tiga sentuhan untuk mengembalikan bola ke tim lawan (Pratama, 2018). Permainan ini memiliki beberapa teknik dasar, termasuk servis, passing, smash, dan blocking (Saefulah & Swarasnantyo, 2022). Servis adalah pukulan yang dilakukan untuk memulai permainan, dilakukan dari belakang garis belakang lapangan dan melewati area lawan (I. N. Haris et al., 2024). Smash adalah keterampilan penting, dengan pukulan keras dan lembut yang berfungsi sebagai serangan untuk mengeliminasi lawan dan mencetak poin. Blocking adalah teknik pertahanan yang digunakan untuk menghentikan atau memperlambat serangan lawan dekat jaring. Tujuan blocking adalah untuk menangkis serangan sehingga bola dapat kembali ke lapangan lawan (I. Haris et al., 2023).

Passing adalah tindakan mengoper bola kepada rekan satu tim menggunakan teknik tertentu, sebagai langkah awal untuk menyusun pola serangan melawan tim lawan (Hasyim et al., 2024). Passing juga dapat dilakukan ke lapangan lawan sebagai serangan jika set yang diberikan setter tidak sempurna untuk spike. Dalam voli, passing dibagi menjadi dua jenis: overhead passing dan underhand passing. Underhand passing dilakukan dengan kedua lengan terhubung atau dengan satu lengan, dan titik kontak berada di atas pergelangan tangan (Saefulah et al., 2019). Underhand passing digunakan untuk menerima servis, spike keras, bola yang jatuh, dan bola yang menuju ke jaring (Pratama, 2015). Overhead passing dieksekusi ketika bola berada di atas kepala dan merupakan jenis operan di mana pemain yang berada di posisi passer menyusun serangan (Schmidt, 2015). Namun, dalam perkembangan voli saat ini, overhead passing juga efektif untuk menerima servis, karena memungkinkan bola diarahkan lebih mudah kepada setter. Overhead passing dapat digunakan untuk menerima bola dari lawan, tetapi terutama digunakan untuk menyusun operan (do Amaral Paulo, 2017).

Untuk mencapai hasil latihan yang baik dalam proses pelatihan, pelatih perlu berupaya meningkatkan kualitas latihan dan disiplin atlet. Dengan menerapkan proses latihan yang aktif dan disiplin di setiap sesi, hasil overhead passing akan meningkat (Jenny et al., 2020). Pengembangan kualitas teknik bermain voli mengacu pada tingkat penguasaan teknik dasar. Penguasaan teknik dasar dalam voli mendapatkan perhatian serius dalam upaya mengembangkan dan meningkatkan kualitas permainan (Suyunov, 2024).

Kegiatan ekstrakurikuler voli putri di SMK Kartek 2 Jatilawang adalah salah satu program olahraga ekstrakurikuler yang ditawarkan di sekolah. Program ini telah ada sejak 2013 dan dibina oleh Bapak Edi Irwanto S. Pd, guru pendidikan jasmani di SMK Kartek 2 Jatilawang. Berdasarkan wawancara dengan pembina ekstrakurikuler voli, dijelaskan bahwa keterampilan overhead passing siswa masih kurang. Oleh karena itu, peneliti melakukan penilaian awal terhadap kemampuan overhead passing dengan

mengukur keterampilan 20 atlet voli putri dari SMK Kartek 2 Jatilawang. Peneliti juga melakukan observasi dengan mewawancarai beberapa atlet di SMK Kartek 2 Jatilawang mengenai kemampuan mereka dalam mengeksekusi overhead passing. Para atlet menyampaikan bahwa keterampilan mereka dalam overhead passing masih belum optimal, yang memengaruhi performa mereka saat kompetisi. Hasil penilaian awal yang dilakukan oleh peneliti menunjukkan bahwa kemampuan overhead passing atlet voli di SMK Kartek 2 Jatilawang masih suboptimal. Oleh karena itu, peneliti mencoba memodifikasi latihan dengan menggunakan bola setter untuk meningkatkan akurasi atlet dalam mengeksekusi overhead passing.

METODE

Penelitian ini menggunakan Desain Pra-Eksperimen (Ramdhan, 2021) karena adanya variabel eksternal yang dapat memengaruhi pembentukan variabel dependen. Hal ini terjadi karena tidak ada variabel kontrol, dan sampel tidak dipilih secara acak. Model penelitian menggunakan Desain Pretest-Posttest Satu Grup, di mana kelompok dibagi menggunakan teknik pemeringkatan ordinal. Sebelum pembagian melalui pemeringkatan ordinal, akan dilakukan pretest. Setelah pretest, perlakuan akan diterapkan melalui metode pelatihan, diikuti dengan tes akhir (posttest). Populasi dalam penelitian ini terdiri dari seluruh siswa SMK Kartek 2 Jatilawang. Penelitian ini menggunakan Total Sampling, di mana seluruh populasi diambil sebagai sampel. Jumlah total sampel yang termasuk dalam penelitian ini adalah 20 atlet, yang kemudian dibagi menjadi dua kelompok menggunakan Pemeringkatan Ordinal untuk alokasi kelompok. Instrumen penelitian adalah alat yang digunakan untuk mengukur fenomena alami atau sosial yang diamati. Penelitian ini memanfaatkan AAHPER untuk menilai kemampuan overhead passing melalui Uji Keterampilan Voli. Responden mulai dari posisi siap dalam area passing berukuran 3,05 m x 1,83 m, yang terletak dekat dengan penguji, yang area kerjanya berukuran 1,22 m x 1,22 m. Dari posisi siap, responden berusaha melakukan operan dengan melempar bola sehingga melewati ketinggian 2,44 m dan mendarat di area target. Setiap responden diberikan 20 kesempatan untuk mengeksekusi teknik passing.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Pelatihan ini akan dilakukan dengan atlet voli putri SMK Kartek 2 Jatilawang. Penelitian berlangsung di SMK Kartek 2 Jatilawang, melibatkan 20 siswa-atlet. Tujuannya adalah untuk membandingkan kemampuan overhead passing sebelum pelatihan dengan bola setter dan setelah pelatihan dengan bola setter.

Table 1. Results of Respondents' Pre-test and Post-test

	Statistik	
	Pretest	Posttest
N	20	20
Mean	7.55	17.35
Median	7.50	17.50
Std. deviation	1.504	1.387
Minimum	5	15
Maximum	10	20

Berdasarkan hasil penelitian, sebelum responden mengikuti pelatihan dengan bola setter, ditemukan bahwa rata-rata skor adalah 7,55, dengan skor minimum 5, maksimum 10, dan deviasi standar 1,504. Setelah pelatihan dengan bola setter, kemampuan overhead passing memiliki rata-rata skor 17,35, dengan skor minimum 15, maksimum 20, dan deviasi standar 1,387.

Table 2. Results of Pre-test Training with Setter Ball for Volleyball Athletes at SMK Kartek 2 Jatilawang

NO	Category	Value	Frequency	%
1	Very Good	>20	0	0
2	Fine	16-19	0	0
3	Just	11-15	17	85
4	Less	6-10	3	15
5	Verry poor	<5	0	0
Amount			20	100%

Table 3. Results of Post-test Training with Setter Ball for Volleyball Athletes at SMK Kartek 2 Jatilawang

NO	Category	Value	Frequency	%
1	Very Good	>20	1	5
2	Fine	16-19	19	95
3	Just	11-15	0	0
4	Less	6-10	0	0
5	Verry poor	<5	0	0
Amount			20	100%

Hasil penilaian pre-test menunjukkan bahwa ada 3 responden (15%) yang memiliki kemampuan cukup dalam melakukan overhead passing, sementara 17 responden (85%) memiliki kemampuan buruk dalam keterampilan ini. Hasil penilaian post-test menunjukkan bahwa 1 responden (5%) memiliki kemampuan sangat baik dalam overhead passing, dan 19 responden (95%) menunjukkan kemampuan baik dalam melakukan overhead passing.

Table 4. Data Normality Test Results

	Shapiro wilk		
	statistik	df	sig
Pretest	.925	20	.124
posttest	.946	20	.307

Penelitian ini akan menggunakan uji t sampel berpasangan untuk analisis statistik. Uji ini mengharuskan data bersifat normal dan homogen; oleh karena itu, dilakukan uji normalitas dan homogenitas dalam penelitian ini. Uji normalitas yang dilakukan menggunakan uji Shapiro-Wilk, dengan tingkat signifikansi untuk pengujian normalitas >0,05. Hasil uji normalitas menunjukkan bahwa data terdistribusi normal. Nilai signifikansi untuk kemampuan overhead passing pre-test adalah 0,124, sementara nilai signifikansi post-test adalah 0,307.

Pembahasan

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Strelnykova & Liakhova, 2017) yang berjudul "Efisiensi Tindakan Setter dalam Kompetisi Tim Voli Putri Siswa di Wilayah Kharkiv." Temuan tersebut menunjukkan adanya perbedaan dalam rata-rata skor atlet voli yang berlatih dengan bola setter 1 kg dibandingkan dengan yang menggunakan bola setter 2 kg. Overhead passing yang efektif memerlukan kekuatan otot lengan dan jari untuk menghasilkan operan berkualitas yang dapat dimanfaatkan rekan satu tim untuk menciptakan serangan dan mencetak poin.

Penelitian oleh (Nikšić & Beganović, 2019) yang berjudul "Dampak Program Bola Basket, Voli, dan Handball terhadap Perubahan Keterampilan Dasar-Motorik Siswa Perempuan Kelas Lima SD" juga mendukung temuan ini. Selain itu, (Wright et al., 2018) melakukan penelitian berjudul "Resep Latihan untuk Atlet Overhead dengan Patologi Bahu: Tinjauan Sistematis dengan Sintesis Bukti Terbaik," yang juga menemukan dampak signifikan. Demikian pula, (De Villarreal et al., 2023) melakukan penelitian berjudul "Kemampuan Perubahan Arah sebagai Penanda Sensitif Adaptasi terhadap Konfigurasi Pelatihan yang Berbeda, dan Populasi yang Berbeda: Hasil dari Empat Eksperimen," yang juga melaporkan temuan signifikan dalam penelitiannya.

KESIMPULAN

Berdasarkan penelitian yang dilakukan, dapat disimpulkan bahwa hasil uji t berpasangan dan uji dependen untuk pre-test dan post-test pelatihan bola setter menunjukkan perbedaan yang signifikan (0,000). Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa pelatihan dengan bola setter dapat meningkatkan kemampuan overhead passing atlet voli putri di SMK Kartek 2 Jatilawang.

REFERENSI

- De Villarreal, E. S., Byrne, P. J., & Ramirez-Campillo, R. (2023). Change of direction ability as a sensitive marker of adaptation to different training configurations, and different populations: results from four experiments. *Journal of Human Kinetics*, 85(1), 63–73.
- do Amaral Paulo, A. M. (2017). *Decision Making in Volleyball's Serve Reception*. Universidade de Lisboa (Portugal).
- Haris, I. N., Yulianto, A. G., & Riyanto, A. (2024). Education Trend Analysis Use of Physical Education Learning Models: Systematic Literature Review. *Journal of Physical and Outdoor Education*, 6(1), 1–14.
- Haris, I., Yulianto, A. G., Ernawati, E., & Akbar, M. (2023). Tingkat Kesulitan Pembelajaran Pendidikan Jasmani: Studi Cross Sectional Pada Siswa SMPN 2 Pomala. *Jurnal Penelitian Pendidikan*, 15(2), 130–140.
- Hasyim, A. H., Haris, I. N., & Yulianto, A. G. (2024). Analysis of Evaluation Models in Physical Education Learning: Systematic Literature review. *Indonesian Journal of Sport Management*, 4(1), 98–105.
- Jenny, S. E., Krause, J. M., & Armstrong, T. (2020). *Technology for physical educators, health educators, and coaches: Enhancing instruction, assessment, management, professional development, and advocacy*. Human Kinetics Publishers.
- Nikšić, E., & Beganović, E. (2019). THE EFFECT OF BASKETBALL, VOLLEYBALL AND HANDBALL PROGRAM ON THE CHANGES OF BASIC-MOTOR SKILLS OF FIFTH GRADE ELEMENTARY SCHOOL FEMALE STUDENTS. *Sports Logos/Sportski Logos*, 17(31).
- Pratama, A. K. (2015). *PENGARUH MODEL PEMBELAJARAN DAN PEMBERIAN UMPAN BALIK DALAM PEMBELAJARAN PENJAS TERHADAP PENINGKATAN KETERAMPILAN SOSIAL SISWA: Studi Eksperimen Terhadap Keterampilan Sosial Siswa SMP Negeri 1 Palasah Kabupaten Majalengka*. Universitas Pendidikan Indonesia.
- Pratama, A. K. (2018). Hubungan Power Tungkai Dan Power Lengan Terhadap Hasil Spike Dalam Permainan Bola Voli. *Jurnal Maenpo: Jurnal Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi*, 8(1), 57–70.
- Ramadhan, M. (2021). *Metode penelitian*. Cipta Media Nusantara.
- Risyanto, A., Subarjah, H., Ma'mun, A., Nuryadi, N., Yulianto, A. G., & Prabowo, I. (2024). Character Values in Pencak Silat Sports in the Context of Positive Youth Development. *Indonesian Journal of Sport Management*, 4(1), 91–97.
- Saefulah, D. I., Doewes, M., & Purnama, S. K. (2019). The Implementation of Human Resource of the Indonesian Table Tennis Federation (PTMSI) in Cilacap Regency. *International Journal of Multicultural and Multireligious Understanding*, 6(5), 128. <https://doi.org/10.18415/ijmmu.v6i5.1065>
- Saefulah, D. I., & Swarasnantyo, P. (2022). Penerapan Model Pembelajaran Kooperatif Tipe Numbered Head Together (NHT) Untuk Meningkatkan Aktivitas Dan Hasil Belajar Teknik Passing Bola Voli Pada Peserta Didik Kelas XI AKL 1 SMK Darussalam Karangpucung. *CENDEKIA: Jurnal Ilmu Sosial, Bahasa Dan Pendidikan*, 2(1), 101–110.
- Schmidt, B. (2015). *Volleyball: steps to success*. Human Kinetics.
- Strelnykova, Y., & Liakhova, T. (2017). Efficiency of actions of the setter in competitions of students' women's volleyball teams of the Kharkiv region. *Slobozhanskyi Herald of Science and Sport*, 1 (57), 73–77.
- Suyunov, T. (2024). TECHNICAL AND TACTICAL TRAINING OF VOLLEYBALL PLAYERS. *European Science Methodical Journal*, 2(6), 274–282.
- Wright, A. A., Hegedus, E. J., Tarara, D. T., Ray, S. C., & Dischiavi, S. L. (2018). Exercise

prescription for overhead athletes with shoulder pathology: a systematic review with best evidence synthesis. *British Journal of Sports Medicine*, 52(4), 231–237.

Yulianto, A. G., Hendrayana, Y., & Mahendra, A. (2023). Analysis of Intentionally Structured Programs to Improve Life Skills Through Out of School Activities. *JUARA: Jurnal Olahraga*, 8(1), 73–89.