

Kemampuan *Receive* Siswa Ekstrakurikuler Bola Voli: Metode Latihan *Quickness* Versus Latihan Konvensional

Asep Saepudin Aprilyana*, Bachtiar, Firman Septiadi

Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Universitas Muhammadiyah Sukabumi, Jawa Barat, Indonesia

*Corresponding Author: asepsaepudinapriyana98@gmail.com

Abstract

This research is motivated by the findings of the problems faced by students participating in volleyball extracurricular activities. It is known that the participants lack mastery over the ability to receive the ball from the opponent's service direction, control the opponent's service or attack attempts when receiving the serve. This study aims to improve the ability to receive volleyball games using quickness exercises. This research is a quantitative research using Quasi Experimental method. This research was conducted at SMP Negeri 1 Gunungguruh in Sukabumi Regency using a sample of 11 male students. The instrument used in this study was a skill test of passing from the bottom to the right 10 times to the left 10 times. The data analysis technique uses the technique of testing the average difference of the two data. The results of this research show that Quickness training has a significant effect on receiving ability. The same results also show that conventional training has a significant effect on the ability to receive volleyball extracurricular participants. There is also a comparison of Quickness training and conventional training, it is found that Quickness training is better than conventional training in improving the ability to receive volleyball. The conclusion from this study is that quickness training can improve the ability to receive volleyball games.

Keywords: receive skills; quickness training; conventional training.

Abstrak

Penelitian ini dilatarbelakangi temuan permasalahan yang dihadapi siswa peserta ekstrakurikuler bola voli. Diketahui para peserta kurang menguasai kemampuan menerima bola dari arah servis lawan, mengendalikan servis atau upaya serangan lawan saat menerima servis. Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan kemampuan receive permainan bola voli dengan menggunakan latihan quickness. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan menggunakan metode Quasi Eksperimental. Penelitian ini dilaksanakan di SMP Negeri 1 Gunungguruh yang berada di Kabupaten Sukabumi dengan menggunakan sampel siswa 11 orang laki-laki. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes keterampilan pasing bawah ke kanan 10 kali ke kiri 10 kali. Teknik analisis data menggunakan teknik pengujian perbedaan rata-rata dari dua data. Hasil penelitian menunjukkan latihan Quickness berpengaruh terhadap kemampuan receive secara signifikan. Hasil yang sama juga menunjukkan bahwa latihan konvensional memberikan pengaruh yang signifikan terhadap kemampuan receive peserta ekstrakurikuler bola voli. Ada pun hasil perbandingan dari latihan Quickness dan latihan konvensional didapatkan hasil bahwa latihan Quickness lebih baik dibandingkan latihan konvensional dalam meningkatkan kemampuan receive bola voli. Kesimpulan dari penelitian ini adalah latihan quickness dapat meningkatkan kemampuan receive permainan bola voli.

Kata Kunci: kemampuan receive; latihan quickness; latihan konvensional

Article History:

Received 2023-01-09

Revised 2023-03-01

Accepted 2023-03-10

DOI:

10.31949/educatio.v9i1.4441

PENDAHULUAN

Permainan bola voli merupakan cabang olahraga yang banyak ditekuni masyarakat baik di lingkungan sekolah, instansi pemerintah maupun swasta, perguruan tinggi serta di lingkungan umum. Hampir setiap sekolah menyelenggarakan ekstrakurikuler bola voli. Dalam memainkan bola voli, terdapat beberapa teknik dasar yang harus dikuasai, diantaranya adalah teknik passing bawah. Teknik Passing bawah dalam permainan bola voli digunakan untuk menerima servis dan serangan dari lawan (Chan & Indrayeni, 2018; Sarwita, 2017). Seorang pemain voli diharapkan memiliki passing bawah yang baik karena merupakan langkah awal untuk menyusun serangan (Afdi et al, 2019; Utomo, 2013). Tanpa adanya receive yang baik dan mengarahkan bola ke arah pengumpan dengan baik, kemungkinan untuk mendapatkan poin sangatlah kecil.

Penerimaan receive menggunakan passing bawah lebih tepat dan efektif dibandingkan dengan menggunakan passing atas. Hal ini karena jika menggunakan passing atas perlu memiliki otot jari yang kuat untuk mengoper bola (Julianto, 2021). Jika tidak, maka bola akan gagal untuk dioper. Apa lagi jika pemain voli ini masih muda dan masih tahap belajar, maka disarankan menerima bola dengan menggunakan passing bawah. Namun demikian, passing bawah juga bukan merupakan sesuatu yang mudah, perlu ada latihan khusus agar kemampuan melakukan passing dapat meningkat.

SMPN 1 Gunungguruh merupakan salah satu sekolah yang menyelenggarakan ekstrakurikuler bola voli. Dari hasil pengamatan diketahui kemampuan passing bawah dalam menerima (*receive*) bola masih rendah. Siswa peserta ekstrakurikuler bola voli ini belum menguasai kemampuan menerima serangan servis sebagai langkah awal dalam membangun serangan. Siswa tidak mampu memberikan bola yang diterima kepada teman seregu dengan baik sehingga bola sering keluar dari lapangan permainan, atau gagal diterima dengan baik oleh teman seregunya. Maka dari itu perlu adanya latihan terstruktur, terencana dan terprogram untuk membiasakan latihan passing bawah, agar saat lawan melakukan servis bisa diterima menggunakan passing bawah ke arah pengumpan.

Salah satu latihan khusus yang dapat melatih kemampuan passing bawah adalah latihan quickness. Latihan Quickness ini sangatlah efektif untuk meningkatkan reaksi kecepatan gerak terhadap receive passing bawah (Alexander, 2020). Latihan Quickness dapat mempengaruhi kecepatan gerak aksi terhadap kemampuan receive servis (Soemardiawan & Yundarwati, 2018). Salah satu bentuk latihan yang digunakan dalam penelitian ini adalah latihan *Quickness* dengan menggunakan passing bawah. Latihan ini merupakan latihan untuk membiasakan bertahan, menerima servis dan mengendalikan servis menggunakan passing bawah dalam permainan bola voli. dengan menggunakan passing bawah.

Penelitian yang terkait passing bawah dalam menerima bola telah beberapa kali dilakukan. Zulkarnain et al. (2022) menerapkan latihan defense drills dalam meningkatkan hasil receive smash dalam olahraga bola voli pada atlet Klub Bintang Muda Kec. Bandar Sribawono. Penelitian serupa juga dilakukan Adi & Indarto (2021) yang menerapkan latihan drill bola pantul untuk meningkatkan keterampilan passing bawah bola voli. Pelamonia & Firnanda (2021) juga melakukan penelitian serupa dengan menerapkan latihan passing bawah menggunakan media dinding dengan memakai sasaran garis lurus untuk meningkatkan kemampuan passing bawah pada klub bola voli. Walaupun penelitian terkait upaya meningkatkan kemampuan melakukan receive bola melalui passing bawah telah banyak dilakukan, namun belum ada penelitian yang menerapkan latihan quickness. Atas dasar tersebut penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan meningkatkan kemampuan melakukan receive bola dengan menggunakan latihan quickness.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini adalah penelitian Quasi Eksperimental adalah metode penelitian yang dalam pelaksanaannya tidak menggunakan penugasan random (random assignment) melainkan dengan menggunakan kelompok yang sudah ada (Sugiyono, 2017), Tujuan digunakannya metode Quasi Eksperimental, yaitu untuk mengetahui perbedaan disuatu fenomena yang diberikan perlakuan dan yang

tidak diberikan perlakuan. Pada penelitian jenis ini peneliti menggunakan desain penelitian yaitu Pretest-Posttest Control Group Design,

Metode penelitian yang digunakan peneliti yaitu metode kuantitatif, Pada penelitian ini observasi dilakukan sebanyak 2 kali, yaitu sebelum eksperimen yaitu *pretest* (O₁) dan setelah eksperimen yaitu Posttest (O₂), dalam hal ini latihan quickness adalah sebagai variabel bebas (X₁), latihan konvensional adalah sebagai variabel bebas (X₂), dan kemampuan receive sebagai variabel terikat (Y). Bertujuan untuk menentukan ada atau tidaknya pengaruh dari tiga variabel tersebut.

Penelitian ini dilaksanakan pada pada desember 2022 yang bertempat di SMP Negeri 1 Gunungguruh. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa usia 13 sampai 15 tahun yang mengikuti ekstrakurikuler bola voli. Dengan menggunakan metode purposive sampling, diperoleh sampel berjumlah 11 orang laki-laki.. Untuk bisa mendapatkan data pada penelitian ini maka dilakukannya tes berupa keterampilan passing bawah untuk kemampuan receive yang berdasarkan petunjuk test passing bawah menurut Winarno (2006). Kemudian data yang telah terkumpul dianalisis dengan teknik analisis data uji perbedaan rata-rata hasil pretest dan post test.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian, ini akan disajikan hasil pengukuran kemampuan receive siswa ekstrakurikuler : latihan Quickness dan latihan Konvensional. Hasil test awal dan tes akhir kemampuan receive keterampilan menggunakan passing bawah. Hasil Tes Awal dan Tes Akhir Latihan Quickness didapatkan data dari hasil tes awal dengan nilai terkecil yaitu 5, nilai terbesar yaitu 10, nilai rata-rata yaitu 6.45 dan simpangan baku sebesar 1.635. lalu pada hasil tes akhir didapatkan nilai terkecil yaitu 5, nilai terbesar 18, nilai rata-rata sebesar 10, dan simpangan baku sebesar 3.633. Hasil Tes Awal dan Tes Akhir Latihan Konvensional didapatkan data dari hasil tes awal dengan nilai terkecil yaitu 2, nilai terbesar yaitu 7, nilai rata-rata yaitu 5.18 dan simpangan baku sebesar 1.722. lalu pada hasil tes akhir didapatkan nilai terkecil yaitu 4, nilai terbesar 10, nilai rata-rata sebesar 6.55, dan simpangan baku sebesar 1.864.

Untuk melihat pengaruh dua metode latihan Quickness dan latihan Konvensional dalam meningkatkan kemampuan passing bawah dalam menerima bola, dilakukan uji perbedaan rata-rata hasil pretest dan post test untuk setiap kelompok sampel. Data yang dianalisis telah memenuhi persyaratan berdistribusi normal dan juga memiliki varian yang homogen, sehingga uji perbedaan rata-rata menggunakan uji perbedaan rata-rata dua sampel berpasangan (*paired samples*). Hasil perhitungan data menggunakan SPSS disajikan pada tabel 1 dan 2.

Tabel 1. Hasil Uji Hipotesis Latihan Quickness

	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference		t	df	Sig. (2-tailed)
				Lower	Upper			
Pair 1 Pre - Post	-3.545	3.012	.908	-5.569	-1.522	-3.904	10	.003

Dari tabel 1, diperoleh skor sig (2-tailed) sebesar 0.003 < 0.05 maka dapat dinyatakan latihan Quickness berpengaruh terhadap kemampuan passing bawah dalam menerima bola (*receive*).

Tabel 2. Hasil Uji Hipotesis Latihan Konvensional

	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference		t	df	Sig. (2-tailed)
				Lower	Upper			
Pair 1 Pre - Post	-1.364	1.206	.364	-2.174	-.553	-3.750	10	.004

Dari tabel 1, diperoleh skor sig (2-tailed) sebesar $0.004 < 0.05$ maka dapat dinyatakan latihan konvensional juga berpengaruh terhadap kemampuan passing bawah dalam menerima bola (receive).

Dari hasil posttest *latihan quickness* terhadap kemampuan receive terdapat pengaruh yang signifikan. Hal ini dapat dilihat dari skor rata-rata pada pretest latihan quickness 1.635 menjadi 3.633 pada posttest yang berarti bahwa latihan quickness memberikan pengaruh kemampuan receive pada keterampilan passing bawah. Dari hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa latihan quickness merupakan faktor pendorong yang sangat penting dalam kemampuan receive menggunakan keterampilan passing bawah agar menghasilkan hasil yang maksimal.

Pelaksanaan latihan yang berfokus pada kemampuan receive menggunakan passing bawah ini dilakukan di smp negeri 1 gunungguruh. Latihan konvensional ini tidak diberikan treatment/perlakuan khusus dari peneliti tetapi latihan yang berfokus terhadap pengalaman pelatih atau non-program. Dari hasil posttest latihan konvensional terhadap kemampuan receive terdapat pengaruh yang signifikan. Hal ini dapat dilihat dari skor rata-rata pada pretest latihan konvensional 1.722 menjadi 1.864 pada posttest yang berarti bahwa latihan konvensional memberikan pengaruh kemampuan receive pada keterampilan passing bawah. Dari hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa latihan konvensional merupakan faktor yang pendorong yang sangat penting dalam kemampuan receive menggunakan keterampilan passing bawah agar menghasilkan hasil yang maksimal.

Dalam penelitian yang telah dilaksanakan dari rangkaian tes awal, pemberian latihan, lalu diakhiri dengan tes akhir untuk mendapatkan data penelitian guna untuk diolah datanya. Peneliti mendapatkan fakta bahwa latihan quickness dan latihan konvensional memberikan pengaruh yang signifikan terhadap kemampuan receive/penerimaan bola awal yang baik cabang olahraga bola voli, hasil test akhir latihan quickness didapatkan nilai rata-rata sebesar 10.00 dan simpangan baku sebesar 3.633. lalu hasil test akhir latihan konvensional mendapatkan nilai rata-rata sebesar 6.55 dan simpangan baku sebesar 1.864. Hasil perbandingan dari latihan quickness dan latihan konvensional didapatkan data bahwa latihan quickness lebih memberikan pengaruh yang signifikan terhadap kemampuan penerimaan bola awal dengan selisih nilai rata-rata sebesar 3.45 dan simpangan baku sebesar 1.769.

Pentingnya seorang atlet untuk melakukan latihan secara terprogram adalah untuk mencapai kondisi fisik yang prima agar dapat meningkatkan keterampilannya (Permadi & Fernando, 2021). Latihan quickness merupakan latihan kecepatan reaksi yang bertujuan untuk meningkatkan kecepatan dan bergerak secepat-cepatnya (Anugrah et al, 2022). Latihan kecepatan reaksi adalah kemampuan suatu otot atau sekelompok otot untuk bereaksi dalam tempo yang singkat setelah mendapat suatu rangsang (Suherno, 2016). Maka latihan quickness perlu dilakukan dalam meningkatkan kecepatan merespon bola yang dikirim lawan karena didalamnya terdapat suatu reaksi setelah adanya suatu rangsangan untuk bergerak. Hal ini didukung oleh hasil penelitian sebelumnya tentang latihan quickness terhadap kemampuan receive memberikan pengaruh yang signifikan, bahwa latihan quickness sangatlah efektif untuk meningkatkan reaksi kecepatan gerak terhadap kemampuan receive menggunakan keterampilan passing bawah. (Alexander, 2020).

KESIMPULAN

Peneliti dapat menarik kesimpulan bahwa dalam penelitian serta perhitungan hasil yang dilakukan oleh peneliti adalah adanya kemampuan receive siswa ekstrakurikuler bola voli : latihan quickness vs latihan konvensional. Hal ini dapat dilihat dari latihan quickness terhadap kemampuan receive terdapat pengaruh yang signifikan dan latihan konvensional terhadap kemampuan receive terdapat pengaruh yang signifikan. Kemampuan receive keterampilan passing bawah latihan konvensional berbeda dengan latihan quickness yang diberikan treatment. Peningkatan kemampuan siswa dalam melakukan passing bawah dengan latihan quickness lebih baik dibandingkan latihan konvensional, hal ini dilihat dari program latihan yang telah dilakukan secara berkelanjutan.

DAFTAR PUSTAKA

- Adi, F. A. P., & Indarto, P. (2021). Pengaruh Latihan Drill Bola Pantul Terhadap Peningkatan Keterampilan Passing Bawah Bola Voli. *Jurnal Porkes*, 4(2), 95-102.
- Afdi, R. B., Zulman, Z., & Asmi, A. (2019). Pengaruh Model Latihan Passing Terhadap Kemampuan Passing Bawah Dan Passing Atas Pemain Bolavoli. *Sport Science*, 19(1), 33-40.
- Alexander, X. F. R. (2020). Keterampilan Teknik Dasar Permainan Bola Voli Siswa Ekstrakurikuler. In *Seminar Nasional Keolahragaan* (Vol. 1).
- Anugrah, N., Permadi, A. A., & Sonjaya, A. R. (2022). Pengaruh Latihan Quickness terhadap Peningkatan Kecepatan Tendangan Atlet Kategori Tanding Cabang Olahraga Pencak Silat. *Sport Science*, 22(1), 9-16.
- Chan, F., & Indrayeni, Y. (2018). Meningkatkan Kemampuan Passing Bawah Dalam Permainan Bola Voli Melalui Pendekatan Tgfu Pada Siswi Kelas Viii Smp Negeri 11 Muaro Jambi. *Journal Physical Education, Health and Recreation*, 2(2), 186-197.
- Julianto, D. (2021). *Kontribusi Power Otot Lengan Dan Koordinasi Mata-Tangan Terhadap Keterampilan Passing Atas Dalam Permainan Bola Voli (Studi Deskriptif Pada Tim Bola Voli Desa Barumekar Kecamatan Parung Ponteng Kabupaten Tasikmalaya)* (Doctoral dissertation, Universitas Siliwangi).
- Pelamonia, S. P., & Firnanda, M. W. (2021). Pengaruh Latihan Passing Bawah Menggunakan Media Dinding Dengan Memakai Sasaran Garis Lurus Terhadap Kemampuan Passing Bawah Pada Klub Bola Voli. *Jurnal Porkes*, 4(2), 140-148.
- Permadi, A. A., & Fernando, R. (2021). Hubungan Keterampilan, Kondisi Fisik dan Psikologi terhadap Performance Pemain Sepakbola. *Indonesia Performance Journal*, 1(1), 14-19.
- Soemardiawan, S., & Yundarwati, S. (2018). Pengembangan model latihan SAQ (speed, agility, quickness) terhadap peningkatan kecepatan dan kelincihan pada pemain futsal Fim Squad IKIP Mataram tahun 2018. *Jurnal Ilmiah IKIP Mataram*, 5(1), 32-40.
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Alfabeta, cv.
- Suherno, R. B. (2016). *Meningkatkan Keterampilan Pukulan Forehand Dalam Permainan Tenis Meja Melalui Latihan Kecepatan Reaksi Gerak Tangan Pada Siswa Kelas VII A MTS Roudotul Shibyan Pare*.
- Utomo, R. B. B. (2013). Kontribusi Kekuatan Otot Lengan, Kecepatan Reaksi, Dan Kelincihan Terhadap Passing Bawah Pada Permainan Bolavoli (Studi Pada Atlet Bolavoli Putera Universitas Negeri Surabaya). *Jurnal Prestasi Olahraga*, 1(1).
- Winarno, M. E. (2006). *Tes Keterampilan Olahraga*. Malang: *Laboratorium Jurusan Ilmu Keolahragaan Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Malang*.
- Zulkarnain, F., Astuti, A. T., Hidayat, T. A. S., Ariyanto, B., & Misrodin, M. (2022). Pengaruh Latihan Defense Defense Drills Terhadap Hasil Receive Smash dalam Olahraga Bola Voli pada Atlet Klub Bintang Muda Kec. Bandar Sribawono. *Jurnal Ilmiah Wabana Pendidikan*, 8(12), 538-546.