



Pengaruh Latihan Otot Lengan Terhadap Kemampuan Passing Atas Bolavoli SMA N 1 Kubung

Wahyu Novin Pranoto

Pendidikan Kepelatihan Olahraga FIK Universitas Negeri Padang
bayu62705@gmail.com

Kata kunci: Passing atas, Bolavoli

Abstrak: Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan otot lengan terhadap kemampuan passing atas pada permainan Bolavoli SMA N 1 Kubung Kabupaten Solok. Jenis penelitian eksperimen semu (quasi experimental) Teknik pengambilan sampel ini adalah secara purposive sampling, jumlah sampel yang di gunakan sebanyak 10 siswa perempuan, Teknik analisis data yaitu menggunakan uji t, Hasil analisis menunjukkan bahwa Pada siswa perempuan didapatkan nilai t hitung = 1.833 sedangkan t tabel sebesar 1.833 dengan taraf signifikan $\alpha = 0.05$ dan dk = 9. Berdasarkan pengambilan keputusan diatas maka t hitung > t tabel ($3.27 > 1.833$). Dapat disimpulkan bahwa adanya pengaruh latihan otot lengan terhadap kemampuan passing atas siswa perempuan pada permainan Bolavoli SMA N 1 Kubung Kabupaten Solok.

Keywords: *Upper passing, Volleyball*

Abstract: *This study aims to determine the effect of arm muscle training on top passing skills in the Bolavoli SMA N 1 Kubung Solok District game. types of quasi-experimental research (quasi experimental) This sampling technique was purposive sampling, the number of samples used was 10 female students, the data analysis technique was using the t test, the results of the analysis showed that in female students t value = 1.833 while t table is 1.833 with a significant level of $\alpha = 0.05$ and dk = 9. Based on the above decision making, then t count > t table ($3.27 > 1.833$). It can be concluded that there is an effect of arm muscle training on female students' passing skills in the Bolavoli SMA N 1 Kubung game in Solok Regency.*

PENDAHULUAN

Olahraga adalah aktivitas untuk melatih tubuh seseorang, tidak hanya secara jasmani tetapi juga secara rohani. Olahraga memiliki banyak tujuan, diantaranya adalah prestasi. Olahraga prestasi di Indonesia sangat mendapatkan perhatian pemerintah pusat dan daerah, sehingga nantinya diharapkan pengembangan dan pembinaan prestasi dapat dilakukan lebih serius sehingga melahirkan atlet yang berprestasi baik di tingkat daerah, nasional bahkan internasional. Sesuai dengan tujuan prestasi yang di jelaskan dalam Undang-Undang Republik Indonesia No.3 Tahun 2005 Pasal 27 Ayat 4 menyatakan bahwa: "Pembinaan dan pengembangan olahraga prestasi dilakukan dengan memberdayakan kumpulan

olahraga prestasi yang dilakukan secara terpusat dan menumbuh-kembangkan sentral pembinaan olahraga yang bersifat nasional dan daerah dan menyelenggarakan kompotisi secara berjenjang dan berkelanjutan".

Berdasarkan pengamatan peneliti selama ini di SMA N 1 Kubung Kabupaten Solok, pada saat mengikuti pertandingan pemain seringkali melakukan kesalahan mendasar pada salah satu teknik dasar permainan Bolavoli, salah satunya passing atas. Passing atas merupakan salah satu teknik dasar Bolavoli yang sangat penting yang harus dikuasai oleh para pemain khususnya bagi toser, karena selain bisa digunakan untuk menahan serangan lawan, passing atas juga berfungsi untuk memberikan umpan/operan

kepada teman setim sehingga dapat menyusun suatu serangan dengan baik. Seorang toser atau setter yang menguasai teknik passing atas yang baik akan mampu memberikan berbagai variasi umpan kepada pemain.

Fungsi umpan yang di berikan toser kepada spiker (smasher) adalah untuk membangun serangan tim lawan agar memperoleh poin atau angka, juga akan mempersulit lawan menebak atau memblock serangan-serangan smash yang akan dilakukan. Salah satu komponen yang harus dimiliki seorang pemain Bolavoli adalah kekuatan, Kekuatan merupakan daya penggerak setiap aktivitas fisik disamping itu, memegang peran sangat penting dalam melindungi atlet dari kemungkinan cedera dan dapat membantu stabilitas sendi-sendi. Untuk membentuk kekuatan tangan dalam melakukan passing atas dapat dilakukan dengan berbagai latihan, diantaranya adalah push up, medicine ball toss dan pull up. Selanjutnya penulis membahas tentang push up dan medicine ball toss.

Pada dasarnya gerakan latihan Medicine Ball Toss sama dengan latihan Medicine Ball Throw, satu hal yang membedakan adalah cara berdiri pada saat melempar bola Medicine. Adapun cara melakukan latihan Medicine Ball Throw menurut James C. Radeliffe BS dan Robert C. Farentinos, Phd (1994:17) adalah: "Lempar bola Medicine pada Medicine Ball Throw dari sikap jongkok/berlutut kepada kawan yang berdiri agak jongkok, sementara pada medicine ball toss sikap melempar adalah dengan melempar bola medicine ke arah kawan yang berdiri di samping (kiri atau kanan)". Medicine Ball Throw adalah latihan yang dilakukan dengan lemparan menggunakan bola Medicine. Dalam pelaksanaan latihan Overhead Throw dan latihan Medicine Ball Throw, latihan dilakukan selama 6 minggu dan frekuensi latihan 3 kali seminggu.

Kemudian menurut Sajoto (1988:99) bahwa : "Repetisi dengan kontrak maksimal tiap set hendaknya antara 8-15 kali, sedangkan jumlah set hendaknya 3 kali. Lebih lanjut Sajoto (1988:35) menyatakan "Program latihan 3 kali setiap minggu agar tidak terjadi kelelahan yang kronis. Penggunaan beban dalam latihan nantinya akan dilakukan secara bertahap dari ringan ke yang semakin berat".

Bentuk latihan Medicine Ball Throw adalah salah satu bentuk latihan Plyometrics yang bertujuan untuk meningkatkan power otot lengan. Latihan Medicine Ball Throw menggunakan seluruh tangan pada saat melempar bola medicine. Hal ini sangat mendukung dalam usaha meningkatkan power otot lengan dan hasil passing atas dalam permainan Bolavoli.

Berdasarkan pra survei yang dilakukan penulis pada bulan September 2017 di SMA N 1 Kubung Kabupaten Solok, penulis memperoleh beberapa informasi bahwa masih kurang bagusnya kondisi fisik pemain Bolavoli, dan kurang lancarnya penyaluran bola saat permainan berlangsung yang di sebabkan oleh kurang tepatnya dalam melakukan passing atas, tidak tepat dalam memberikan umpan pada saat melakukan serangan, hal ini terjadi karena kurangnya latihan fisik yang dijalankan oleh siswa SMAN 1 Kubung Kabupaten Solok, oleh karena itu menurut peneliti menduga latihan push up dan penggunaan medicine ball yang tidak sesuai dengan program latihan yang disusun oleh pelatih.

Belum di gunakannya latihan push up dan Medicine ball untuk meningkatkan kondisi fisik siswa. Latihan biasanya dilakukan secara manual yang hanya tertuju pada persiapan otot kaki dengan berlari mengelilingi lapangan dan langsung bermain Bolavoli.

Saat penulis melakukan observasi dalam memantau jalannya pertandingan, terlihat bahwa para pemain pada babak pertama dapat bekerjasama dengan baik berdasarkan posisinya masing-masing serta dapat mengatur tempo permainan, sehingga pada dimenangkan oleh SMA N 1 Kubung. Namun, pada babak kedua para pemain mulai kehilangan konsentrasi, kesalahan-kesalahan sering terjadi seperti bola sering keluar pada saat melakukan servis dan penempatan-penempatan bola pada daerah yang kosong tidak terlaksana dengan baik, pemain tidak lagi disiplin dalam menjalankan tugasnya dan tidak terlihat lagi kerjasama yang baik sehingga sering terlambat dalam mengantisipasi serangan lawan.

Dalam kaitan ini dan berpijak dari beberapa gejala dan kendala yang ada, penulis berpendapat bahwa pentingnya penelitian ini untuk mengungkapkan pengaruh pogram latihan otot lengan terhadap kemampuan passing atas

pada permainan Bolavoli SMA N 1 Kubung Kabupaten Solok.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian eksperimen semu (quasi experimental) Teknik pengambilan sampel ini adalah secara purposive sampling, jumlah sampel yang di gunakan sebanyak 10 siswa perempuan, Teknik analisis data yaitu menggunakan uji t.

HASIL DAN PEMBAHASAN

a. Distribusi Rata-Rata Passing Atas Siswa Perempuan Pada Permainan Bolavoli SMA N 1 Kubung Kabupaten Solok Sebelum Latihan *Push-Up* Dan Penggunaan *Medicine Ball*

Berdasarkan data penelitian kemampuan passing atas siswa perempuan pada permainan bolavoli SMA N 1 Kubung Kabupaten Solok sesudah latihan *push-up* dan penggunaan *medicine ball* diperoleh nilai rata-rata sebesar 11.40 dengan standar deviasi ± 3.062 , nilai minimum 7.00 dan maksimum 15.00.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Kemampuan Passing Atas Siswa Perempuan Pada Permainan Bolavoli SMA N 1 Kubung Kabupaten Solok Sebelum Latihan *Push-Up* Dan latihan *Medicine Ball*

Interval Nilai	Klasifikasi	f	%
>15,99	Baik Sekali (BS)	5	50.0
12,93 – 15,99	Baik (B)	2	20.0
9,87 – 12,92	Sedang (S)	3	30.0
6,81 – 9,86	Kurang (K)	0	0.0
<6,81	Kurang Sekali (KS)	0	0.0
	Jumlah	10	100.0

Tabel 1 diatas menunjukkan distribusi frekuensi dari 10 orang sampel adalah sebanyak 5 orang (50.0%) pada kategori baik sekali, sebanyak 2 orang (20.0%) pada kategori baik, sebanyak 3 orang (30.0%) pada kategori sedang .

b. Distribusi Rata-Rata Kemampuan Passing Atas Siswa Perempuan Pada Permainan Bolavoli SMA N 1 Kubung Kabupaten Solok Sesudah Latihan *Push-Up* Dan Penggunaan *Medicine Ball*

Berdasarkan data penelitian untuk kemampuan passing atas siswa perempuan pada permainan

bolavoli SMA N 1 Kubung Kabupaten Solok sesudah latihan *push-up* dan penggunaan *medicine ball* hasil diperoleh nilai rata-rata sebesar 11.90 dengan standar deviasi ± 1.852 , nilai minimum 9.00 dan maksimum 15.00.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Kemampuan Passing Atas Siswa Perempuan Pada Permainan Bolavoli SMA N 1 Kubung Kabupaten Solok Sesudah Latihan *Push-Up* Dan Penggunaan *Medicine Ball*

Interval Nilai	Klasifikasi	f	%
>14,68	Sangat baik	1	10.0
12,83-14,68	Baik	4	40.0
10,97-12,82	Cukup	2	20.0
9,12-10,96	Kurang	2	20.0
< 9,12	Kurang sekali	1	10.0
	Jumlah	10	100.0

Tabel 2 diatas menunjukkan bahwa kemampuan passing atas siswa perempuan pada permainan bolavoli SMA N 1 Kubung Kabupaten Solok sesudah latihan *push-up* dan penggunaan *medicine ball* dari 10 orang sampel adalah sebanyak 1 orang (10.0%) pada kategori sangat baik, 4 orang (40.0%) kategori baik, 2 orang (20.0%) cukup, 2 orang (20.0%) kategor kurang, 1 orang (10.0%) kategori kurang sekali.

Uji Persyaratan Analisis

Tabel 3. Uji Normalitas Ketepatan *Passing* Sebelum dan Sesudah Metode Latihan Bermain Pada Atlet BolaVoli SMA N 1 Kubung

Kelompok	L_o	L_{tabel}	Keterangan
Sebelum	0,168	0,258	Normal
Sesudah	0.178	0,258	Normal

Berdasarkan uraian di atas semua variabel kedua test peneliti di atas masing-masing variabel probabilitasnya memenuhi kriteria $L_o < L_{tabel}$. Hal ini dapat dikatakan bahwa data masing-masing tersebar secara normal atau populasi dari data sampel diambil berdistribusi normal.

c. Pengujian Hipotesis

Tabel 4. Uji T Pengaruh Program Latihan Otot Lengan Terhadap Kemampuan Passing Atas Siswa Perempuan Pada Permainan Bolavoli SMA N 1 Kubung Kabupaten Solok

Tabel 4. Hasil Uji t

Variabel	Pengukuran	t	t tab	N	Ket
Kemampuan Passing Atas	Pre Tes	3.27	1.833	10	Sig
	Post Test				

Berdasarkan tabel diatas didapatkan nilai t hitung = 3.27 sedangkan t tabel sebesar 1.833 dengan taraf signifikan $\alpha = 0.05$ dan dk = 9. Berdasarkan pengambilan keputusan diatas maka $t_{hitung} > t_{tabel}$ ($3.27 > 1.833$). Dapat disimpulkan bahwa adanya pengaruh latihan *push-up* dan penggunaan *Medicine ball* terhadap kemampuan passing atas siswa perempuan pada permainan Bolavoli SMA N 1 Kubung Kabupaten Solok.

PEMBAHASAN

a. Pengaruh Program Latihan Otot Lengan Terhadap Kemampuan Passing Atas Siswa Perempuan Pada Permainan Bolavoli SMA N 1 Kubung Kabupaten Solok

Pada siswa perempuan, berdasarkan tabel diatas didapatkan nilai t hitung = 3.27 sedangkan t tabel sebesar 1.833 dengan taraf signifikan $\alpha = 0.05$ dan dk = 9. Berdasarkan pengambilan keputusan diatas maka $t_{hitung} > t_{tabel}$ ($3.27 > 1.833$). Dapat disimpulkan bahwa adanya pengaruh latihan *push-up* dan penggunaan *Medicine ball* terhadap kemampuan passing atas siswa perempuan pada permainan Bolavoli SMA N 1 Kubung Kabupaten Solok.

Dalam permainan bolavoli otot yang digunakan merupakan kombinasi dari beberapa otot tubuh di antaranya adalah otot tungkai, otot perut, otot lengan dan otot leher. Tetapi untuk melakukan passing atas yang paling dominan dipergunakan adalah otot lengan. Pembentukan otot lengan agar maksimal dalam melakukan passing atas dapat dilakukan dengan latihan *push up dan medicine ball*.

Latihan *push-up* adalah salah satu rangkaian latihan kekuatan otot untuk melakukan kontraksi guna membangkitkan ketegangan terhadap suatu tahanan. Latihan *push-up* juga merupakan komponen yang sangat penting guna meningkatkan kondisi fisik secara keseluruhan. Hal itu juga merupakan daya penggerak setiap aktivitas fisik. Adapun bentuk latihan daya ledak

(power) bermacam-macam tetapi dalam hal ini lebih difokuskan pada bentuk latihan *clap push-up* dan *triangle push-up*, yang bertujuan menguatkan otot lengan serta otot dada dan otot bahu.

Medicine ball merupakan salah satu bentuk latihan pliometrik dengan menggunakan alat semacam bola untuk meningkatkan *power* dan kekuatan otot lengan. Latihan pliometrik merupakan suatu metode untuk mengembangkan *explosive power*. *Power* atau daya ledak ialah kombinasi dari kecepatan maksimal dan kekuatan maksimal. Keunggulan latihan pliometrik adalah kontraksi yang sangat kuat merupakan respon dari pembebanan regangan dinamik dari otot-otot yang terlibat. Regangan yang terjadi secara mendadak sebelum otot kembali berkontraksi memungkinkan otot mencapai kekuatan maksimal dalam waktu yang singkat.

Sesuai dengan pendapat Harsono (1991:83) menyatakan "Agar prestasi dapat meningkat, latihan harus berpedoman pada teori dan prinsip latihan. Tanpa berpedoman pada teori dan prinsip latihan yang benar, latihan seringkali menjurus ke praktek mala-latih (*mal-practice*) dan latihan yang tidak sistematis-metodis sehingga peningkatan prestasi sukar dicapai".

Berdasarkan hal ini maka menurut analisa peneliti terhadap penelitian ini adalah ditemukan bahwa terdapat adanya pengaruh latihan *push-up* dan penggunaan *Medicine ball* terhadap kemampuan passing atas pada siswa perempuan. Kondisi ini dapat menjadi masukan bagi siswa dan pelatih. Dimana untuk menjadi pemain Bolavoli yang handal harus melakukan latihan yang tersistematis dan terprogram sehingga dapat meningkatkan kemampuan fisik pemain salah satunya kekuatan otot sehingga dapat meningkatkan kemampuan passing atas pemain.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian tentang pengaruh latihan otot lengan terhadap kemampuan passing atas pada permainan Bolavoli SMA N 1 Kubung Kabupaten Solok. maka dapat disimpulkan bahwa adanya pengaruh latihan otot lengan terhadap kemampuan passing atas siswa perempuan pada permainan Bolavoli SMA N 1 Kubung Kabupaten Solok.

DAFTAR RUJUKAN

- Agus, Suryadi. (2003) dalam James C. Radeliffe BS dan Robert C. Farentinos, Phd (1994:17). Perbandingan Latihan Medicine Ball Dengan Latihan Push Up Terhadap Kemampuan Passing Atas Siswa Ekstrakurikuler Bolavoli SMP N 17 Pakanbaru. Jurnal FKIP Universitas Riau.
- Depdiknas RI Undang-undang Republik Indonesia No.3 Tahun 2005 Pasal 27 Ayat 4 Tentang Prestasi Atlit. Jakarta, Depdiknas.
- Sajoto, Moehammad. (1993:213). Pembinaan Kondisi Fisik Dalam Olahraga. Jakarta:Depdikbud.
- Harsono. (1991:83). Choacing dan Asapek-aspek coaching. Jakarta:DEPDIKBUD.
- UNP, 2015. Pedoman Penulisan Skripsi/TA