



Pendekatan Metode Bermain 3-1 Untuk Meningkatkan Kemampuan Mengumpan Pemain Bolavoli Pada Tim Putri Puslatkot Kota Kediri 2021

Slamet Junaidi¹, Nur Ahmad Muharram²

^{1,2}Fakultas Ilmu Kesehatan dan Sains, Universitas Nusantara PGRI Kediri, Indonesia.
slamet.junaidi@unpkediri.ac.id, nur.ahmad1988@unpkediri.ac.id

Abstrak

Prestasi olahraga yang meningkat, bisa memberikan kebanggaan tersendiri bagi olahragawan, pelatih, termasuk organisasi olahraga di suatu tingkat juga bahkan negara jadi ikut terangkat, jika bisa memberi prestasi yang maksimal, dimana bendera Negara bisa dikibarkan pada kejuaraan tingkat dunia. Evaluasi bisa dilakukan ditengah dan akhir latihan, dengan tujuan melakukan perbaikan tindakan, jika ada proses yang tidak sesuai tujuan yang ingin dicapai. Evaluasi kemampuan pemain bolavoli tim puslatkot ini, dilakukan dalam bentuk uji coba sebanyak tiga kali, melawan tim dari klub di sekitar kota Kediri. Metode penelitian yang bertujuan untuk meningkatkan kemampuan mengumpan/ passing atas ini, memakai metode eksperimen semi, dimana subyek penelitian selain latihan untuk proses penelitian ini, juga dilakukan saat latihan yang lain. Pendekatan penelitian ini dengan kuantitatif, dimana data berupa angka diawal latihan dan tengah latihan, dengan *pretest post tes design*. Berdasarkan uji hipotesis statistik pada tabel diatas menunjukkan bahwa nilai *Sig.2-tailed* ($p=0.00<0.05$), sesuai dengan kriteria pengambilan keputusan, maka dapat disimpulkan bahwa metode latihan bermain 3-1 berpengaruh terhadap kemampuan mengumpan saat pertandingan bolavoli pada pemain Puslatkot Kota Kediri.

Kata Kunci: Metode pendekatan bermain 3-1, Mengumpan, Bolavoli

Abstract

Increased sports achievements, can give pride to athletes, coaches, including sports organizations at one level as well as even the country will be raised, if it can give maximum achievement, where the national flag can be flown at world championships. Evaluation can be done in the middle and at the end of the exercise, with the aim of taking corrective action, if there is a process that does not match the goals to be achieved. The evaluation of the ability of the volleyball players for the Puslatkot team was carried out in the form of trials three times, against teams from clubs around the city of Kediri. The research method, which aims to improve the ability to pass/pass over, uses a semi-experimental method, where research subjects in addition to training for this research process, are also carried out during other exercises. This research approach is quantitative, where the data is in the form of numbers at the beginning of the exercise and in the middle of the exercise, with a pretest post-test design. Based on the statistical hypothesis test in the table above, it shows that the value of Sig.2-tailed ($p=0.00<0.05$), in accordance with the decision-making criteria, it can be concluded that the 3-1 playing practice method affects the ability to pass during volleyball matches for City Puslatkot players. Kediri.

Keywords: Approach method of playing 3-1, Passing, Volleyball

PENDAHULUAN

Bolavoli pada awalnya merupakan permainan di mana bola mengenai lapangan dengan ukuran tertentu dengan tangan dan lengan dua tim. Untuk setiap tim, arena dibagi menjadi dua jaring atau tali dengan ukuran yang sama dan ditempatkan di atas arena pada ketinggian tertentu. Tidak lebih dari satu pemain dapat memantulkan bola dua kali berturut-turut, satu tim dapat memainkan bola hingga tiga kali di lapangan mereka dan menjatuhkan bola di lapangan yang berlawanan atau bola di sisi lain. Setiap tim dapat mencoba menempatkan. Permainan dimulai dengan servis. Sebagai aturan dasar, bola harus memantul pada tangan, lengan, atau bagian depan tubuh dan anggota badan. Bola harus melewati net atas dan mencapai lapangan lawan (N. . dan P. R. P. Muharram, 2019). Olahraga kompetitif adalah

kegiatan olahraga yang dilakukan dan dikelola secara profesional dengan tujuan untuk mencapai prestasi atletik yang optimal. Atlet yang mencari industri tertentu untuk mencapai prestasi di tingkat lokal, nasional dan internasional memiliki prasyarat kebugaran tertentu dan harus memiliki keterampilan dalam salah satu cabang olahraga yang mereka latih. Tentu saja, untuk menjadi sukses, Anda harus terus berlatih. Lihat Memahami Latihan dalam Olahraga. Menurut (UU No. 3 Tahun 2005 tentang Keolahragaan Nasional), olahraga prestasi adalah olahraga yang merencanakan, meluluskan, memajukan, dan melatih atlet secara terus menerus melalui kompetisi agar berhasil dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan. Olahraga kompetitif dapat dicapai dengan persiapan yang matang dan membutuhkan aliran yang baik.

Selain olahraga kompetitif, ada juga olahraga rehabilitasi dan olahraga pendidikan. Prestasi olahraga yang meningkat, bisa memberikan kebanggaan tersendiri bagi olahragawan, pelatih, termasuk organisasi olahraga di suatu tingkat juga bahkan negara jadi ikut terangkat, jika bisa memberi prestasi yang maksimal, dimana bendera Negara bisa dikibarkan pada kejuaraan tingkat dunia. Pada tingkat propinsi, kejuaraan porprov merupakan yang senantiasa di tunggu, dinantikan, selain sebagai tolok ukur keberhasilan proses pelatihan, juga memberi kebanggaan bagi atlet dan daerah jika bisa memenangkan pada laga tersebut.

Semakin lama Anda berolahraga, semakin banyak berat yang Anda dapatkan, tetapi peningkatan beban latihan harus ditingkatkan secara bertahap. Meningkatkan beban latihan tidak harus dilakukan dengan setiap latihan. Sebaiknya tingkatkan latihan Anda beberapa kali (N. D. Muharram, 2020). Olahraga kompetitif adalah kegiatan olahraga yang dilakukan dan dikelola secara profesional dengan tujuan untuk mencapai prestasi atletik yang optimal. Atlet yang berlatih olahraga tertentu untuk mencapai prestasi di tingkat regional, nasional, dan internasional memiliki prasyarat tingkat kebugaran tertentu dan, tentu saja, keterampilan dalam salah satu cabang olahraga yang dipraktikkannya, di atas rata-rata untuk non-atlet.

Tentu saja, Anda perlu terus berlatih untuk berhasil. Dalam Undang-Undang Nomor 3 Tahun 2005 tentang Keolahragaan Nasional, olahraga kompetitif adalah olahraga yang direncanakan, dipertandingkan, dibina, dan dikembangkan secara terus menerus melalui perlombaan oleh atlet agar berhasil dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan. Anda dapat mencapai kinerja atletik dengan mempersiapkan diri secara hati-hati untuk mencapai tujuan yang memadai. Prestasi datang dari Belanda. Ini adalah hasil dari upaya yang dilakukan. Menurut definisi prestasi, konsep aktualisasi diri adalah hasil dari usaha seseorang. Keberhasilan dapat dicapai dengan mengandalkan keterampilan intelektual, emosional, dan mental. Ketahanan dalam menghadapi situasi di segala bidang kehidupan. Ciri-ciri orang baik adalah kecintaannya pada pekerjaan, inisiatif dan kreativitas, pantang menyerah dan serius dalam bekerja. Karakteristik ini menunjukkan bahwa untuk mencapai kinerja tertentu, Anda harus mencapai kerja keras terbaik untuk mencapai tujuan kinerja Anda.

Cabang olahraga yang dipertandingkan pada porprov Jatim ke VII di Jember, Situbondo, Bondowoso dan Lumajang meliputi atletik, permainan, beladiri, dan air, dimana bolavoli sebagai salah satu cabang yang dipertandingkan. Penulis, sekaligus pelatih yang diserahi memegang tim puslatkot kota Kediri untuk porprov Jatim tahun 2022 di Jember, sejak tahun 2020, melakukan proses pemilihan pemain, latihan dan uji coba bermain, juga melakukan evaluasi untuk mengetahui kemampuan biomotor fisik atlet, teknik bermain, taktik menyerang dan bertahan serta mental atlet sebagai bahan untuk membuat program latihan. Proses evaluasi dalam proses latihan, sebaiknya dilakukan pada beberapa tahap, agar program latihan bisa mencapai tujuan yang telah ditetapkan, dimana beban mendapat medali pada porprov tahun 2022 bisa tercapai.

Permainan bolavoli dimainkan oleh dua tim, masing-masing tim memukul bola dan berusaha menjatuhkannya ke lapangan lawan. Dalam permainan bola voli, masing-masing tim perlu memperhatikan beberapa teknik dasar yang harus dikuasai oleh seorang pemain bola voli, seperti servis, operan, *smash*, dan blok. Setiap tim memiliki 6 pemain dan 4 pemain bola voli mini. Setiap tim memakai pakaian yang sama dan menggunakan nomor dada dan punggung kecuali saat belajar. Tidak ada ketentuan baku untuk ini, kecuali memakai pakaian olahraga lengkap. Aturan permainan bolavoli dimulai dengan servis tim penyerang setelah diadakan imbang untuk menentukan tim mana yang akan menjadi penyerang pertama. Servis harus melalui net, bola akan diterima oleh tim lawan, bola akan dimainkan sebanyak 3 kali kemudian dikembalikan ke lapangan lawan dalam upaya untuk menjamin pertahanan lawan oleh tim yang melakukan servis (Muharram, N. A., & Kholis, 2018).



Evaluasi pada pemain bolavoli sebagai bagian dari proses latihan dalam cabang olahraga, secara keilmuan sebaiknya mengacu pada manajemen olahraga, dimana ada salah satu bagian dari manajemen adalah pemantauan atau evaluasi (Husdarta, 2010). Evaluasi bisa dilakukan ditengah dan akhir latihan, dengan tujuan melakukan perbaikan tindakan, jika ada proses yang tidak sesuai tujuan yang ingin dicapai. Evaluasi kemampuan pemain bolavoli tim puslatkot ini, dilakukan dalam bentuk uji coba sebanyak tiga kali, melawan tim dari klub di sekitarkota Kediri.

Uji coba tanding, sangat perlu bagi atlet untuk mengetahui kemampuannya sekaligus menumbuhkan rasa percaya diri juga membantu untuk mengenal tugas yang akan dilakukan, sesuai situasi dan peraturan pertandingan. (Harsono, 2008). Teknik yang sempurna bisa menghasilkan efisiensi yang tinggi. Selain itu juga dibutuhkan sebuah motivasi terhadap atlet ketika bertanding atau pada saat aktivitas jasmani (Asnaldi, A., & Syampurma, 2020). Hasil dari evaluasi adalah salah satu komponen yang perlu di benahi diawal latihan dari segi teknik adalah masih rendahnya kemampuan mengumpan pada *spiker* oleh teman satu tim yang sesama *spiker* dimana teknik ini merupakan bagian dari rangkaian taktik menyerang pada permainan bolavoli.

Sebuah tim bolavoli, jika tidak mempunyai kemampuan mengumpan yang baik, meski tidak dari pengumpan, mustahil bisa menyerang dengan baik pula, maka kemungkinan memperoleh kemenangan juga makin sulit. Selain itu juga dibutuhkan sebuah evaluasi program latihan yang harus diterapkan karena semakin program latihan yang dibuat oleh pelatih itu sesuai dengan karakteristik atlet yang dibinannya, semakin pula target prestasi akan tercapai (Sari, D. R., Tangkudung, J., et., 2018). Seorang atlet tingkat performa yang dilihat adalah ketika atlet tersebut mengikuti suatu kejuaraan, sehingga pengaruh latihan yang diterapkan oleh seorang pelatih dilihat dari latihan setiap hari nya pada saat dilapangan (Roziandy, M., & Budiwanto, 2020).

Teknik dasar yang perlu dikuasai pemain bolavoli agar bisa bermain dengan baik meliputi teknik servis terdiri atas servis bawah dan atas, teknik passing bawah dan atas, teknik smas dan teknik blok (Hidayat, 2017). (TC Mutohir, et, 2013) juga sependapat bahwa teknik dasar yang perlu dikuasai pemain bolavoli meliputi teknik servis (service), passing, *smash* (*spike*) dan hadang (block). Untuk itu, maka bagi para pemain bolavoli yang ingin menguasai teknik bermain bolavoli dengan baik, sudah menjadi tuntutan untuk menguasai semua teknik tersebut secara keseluruhan selain dituntut memiliki spesialisasi pada teknik atau posisi tertentu bagi setiap pemain. Spesialisasi dalam permainan bolavoli, merupakan salah satu bentuk perkembangan bermain bolavoli di era tahun 2000an.

Teknik bermain bolavoli kian tahun kian berkembang, selalu bersifat dinamis, dimana permainan makin bervariasi, selalu timbul teknik baru, sehingga menuntut pemain bolavoli juga mengikuti tuntutan tersebut, salah satunya adalah tipe pemain sesuai dengan spesialisasinya. Misalnya posisi pemukul / spiker yang bisa disebut *smasher*, mulai dipilah-pilah menjadi *smash* bola normal/*open*, bola cepat dan yang bis amenguasai bola semua umpan dan di tempat manapun, dinamakan posisi *allround*. Spesialisasi posisi pemain pada permainan bolavoli, terdiri atas 1) pengumpan/ *setter* 2) *smasher* bola *open* ,3) *smasher* bola cepat, 4) *smasher allround* 5) *libero* (Sujarwo, 2017).

Spesialisasi kemampuan teknik tertentu memang merupakan tuntutan permainan bolavoli modern, tetapi tetap semua pemain diharapkan memiliki kemampuan teknik bermain yang lain, seperti *setter* bisa juga melakukan *smash*, sebaliknya *smasher* pun dituntut mampu melakukan passing atas dalam arti mengumpan dengan cukup baik pula saat situasi tertentu. Dalam situasi penerimaan bola dari serangan lawan, terkadang hasil penerimaannya tidak bisa tepat kearah pengumpan bahkan cenderung jauh dari pengumpan, maka pemain lain, bisa *libero* atau *spiker* yang terdekat pada sentuhan bola kedua tersebut, dituntut bisa melakukan passing atas (mengumpan) dengan baik, agar bisa melakukan serangan dengan keras dan tajam kearah lawan. Kemungkinan kedua, saat menerima serangan lawan, *setter* menerima bola pertama, sehingga sentuhan kedua dengan tujuan mengumpan pada *spiker*, harus pada *spiker* lain yang terdekat dengan bola.

Tuntutan pemain bolavoli menguasai semua teknik, seperti saran Harsono, sebagai salah satu ahli kepelatihan di Indonesia, bahwa latihan bagi untuk olahraga prestasi jangan sepotong-sepotong, tapi harus bisa menguasai semua teknik tersebut (Harsono, 2008). Latihan yang dilakukan pemain bolavoli

bersama pelatih, sebaiknya dilakukan sesuai kaidah-kaidah kepelatihan agar bisa tercapai tujuan latihan yang ditargetkan. Latihan secara rutin dan terprogram, merupakan cara atau usaha untuk mewujudkan peningkatan prestasi dalam olahraga. Latihan tidak boleh berhenti tiba-tiba dalam situasi stres fisik dan mental. Suhu tubuh harus diturunkan secara perlahan hingga kembali normal.

Pelatih mengakhiri latihan dengan berbagai hal, antara lain: Joging ringan, peregangan, latihan responsif, dan penyesuaian ritme inhalasi dan ekspirasi. Bagian akhir diisi dengan evaluasi berupa ceramah, diskusi, atau modifikasi terhadap pelaksanaan latihan yang baru saja dilakukan. Secara psikologis, pelatihan harus dilengkapi dengan kesan yang menyenangkan agar dapat memelihara dan meningkatkan motivasi berlatih guna mencapai prestasi yang lebih baik, Prinsip interval krusial pada latihan berdasarkan program harian, mingguan, bulanan, kuartalan, tahunan yg bermanfaat buat pemulihan fisik dan mental atlet saat menjalankan latihan. Interval bisa dilaksanakan menggunakan istirahat penuh tanpa menjalankan latihan, juga istirahat aktif. Interval bermanfaat buat memulihkan/mengembalikan energi pada rangka menuntaskan elemen latihan berikutnya. Selain itu interval sangat krusial pada hal pencegahan terjadinya *overtraining* anak latih. Pemberian saat buat mengadaptasi beban latihan interval sangat perlu.(Puspodari & Muharram N.A, 2018).

Makna latihan adalah aktivitas untuk meningkatkan kemahiran (keterampilan) berolahraga dengan menggunakan berbagai peralatan sesuai dengan tujuan dan kebutuhan cabang olahraga (Kurniawan, 2015). Tujuan latihan dalam olahraga adalah untuk memantau atlet, meningkatkan keterampilan dan prestasinya semaksimal mungkin, meliputi latihan fisik, teknik, taktik dan mental (Harsono, 2008). Teknik sebagai salah satu tujuan latihan yang perlu dikuasai bagi pemain bolavoli, yang dimulai dari penguasaan teknik dasar, menengah hingga teknik tinggi secara *continue*. Berbagai permasalahan di lapangan yang sering kita jumpai ketika pelatih sedang melatih atletnya. Isu-isu ini memahami bahwa masih banyak pelatih yang berlatih berdasarkan pengalamannya sebagai atlet, beberapa pelatih jika ditanya tentang rencana latihan akan menjawab latihan teknis pagi, latihan fisik sore, yang lebih menakutkan adalah para pelatih berjalan ke lapangan seolah-olah mereka sedang menunggu atau melihat atlet mereka berlatih.

Berbagai alasan sering diberikan oleh seorang pelatih untuk mengisi kekosongannya, seperti kurangnya fasilitas, tidak ada uang, tidak ada waktu, atlet yang bersekolah, dll. Alasan sebenarnya hanyalah konsesi atas ketidakmampuan pelatih untuk merencanakan pelatihan. Kondisi ini dapat terjadi karena: (1) pelatih menjadi pelatih karena memiliki pengalaman sebagai atlet tanpa izin pelatih, (2) pelatih melatih atas dasar minat/kepentingan sederhana yang tidak didukung oleh pengetahuan ilmu kepelatihan, (3) pelatih hanya melatih untuk tujuan waktu luang akademik, pelatih tidak memiliki sumber daya yang cukup Bagaimana menjadi pelatih. Dengan perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi yang semakin pesat, persaingan prestasi olahraga semakin ketat, sehingga olahraga tidak boleh digunakan hanya untuk bersenang-senang. Seorang pelatih tidak boleh, selain pendidikan dan pengalaman pelatih, dapat menerapkan ilmu-ilmu pelatihan olahraga seperti fisiologi olahraga, psikologi olahraga, biomekanik, dll. Mempelajari olahraga, serta ilmu-ilmu terkait lainnya dapat membantu mereka mencapai keberhasilan dalam tugas pembinaan mereka.

Peningkatan teknik bermain yang makin membaik, makin bervariasi menuju pada kesetabilan menerapkan teknik tinggi saat bermain bolavoli, merupakan tujuan latihan teknik, dimana latihan teknik ini bertujuan untuk memperdalam teknik-teknik gerakan yang diperlukan agar atlet terampil melakukan cabang olahraga yang digelutinya (Harsono, 2008). Penetapan tujuan latihan merupakan upaya atau cita-cita yang ditetapkan dari awal latihan (Sujarwo, 2017). Tujuan latihan teknik dalam penelitian ini adalah untuk meningkatkan kemampuan umpan / passing atas untuk semua pemain satu tim bolavoli, sebagai bagian melengkapi kemampuan bermainnya saat nanti turun pada porprov Jatim pada bulan juli 2022 di Jember.

Latihan teknik dalam permainan bolavoli ini, dilakukan dalam periode latihan, sesuai dengan perencanaan latihan yang dibahas pelatih bersama dengan pemain, untuk mencapai target yang sudah ditentukan. Periode latihan merupakan suatu rencana pembagian perencanaan latihan tahunan kedalam tahap-tahap yang lebih kecil yang bertujuan untuk memberikan kemudahan dalam menyusun bagian latihan, menuju puncak prestasi sebagai tujuan proses latihan (Kurniawan, 2015). Periode latihan adalah susunan tahapan perencanaan untuk latihan dan permainan. Setiap langkah dalam rencana program latihan memiliki tujuan yang berbeda. Dasar utama dari perodesasi adalah memvariasikan variabel latihan, volume dan intensitas latihan sehingga atlet mencapai efek yang diinginkan. Tujuan



utama dari rutinitas latihan adalah untuk memudahkan dalam mengatur langkah-langkah latihan yang lebih kecil, sehingga program latihan dapat lebih hati-hati diatur dan dilakukan secara konsisten (N. D. Muharram, 2020).

Perencanaan latihan tahunan, adalah alat untuk mengarahkan latihan selama satu tahun dengan tujuan yang sangat spesifik, sebagai panduan latihan yang direncanakan menuju penampilan yang terbaik pada suatu kompetisi. Periode latihan terdiri atas 1) periode persiapan (umum dan khusus), 2) periode kompetisi (prakompetisi-kompetisi) 3) periode transisi. Proses latihan teknik dalam latihan, sebaiknya diiringi dengan latihan fisik juga, dengan persentase yang disesuaikan dengan periodisasi latihan, sebab kesiapan fisik yang baik, akan mendukung pada kecepatan pembelajaran teknik yang baik pula (Harsono, 2008).

Jika fisik pemain belum siap, maka sulit untuk mendukung keberhasilan penguasaan teknik bermain, misalnya biomotor kaki pemain belum memadai, target latihan adalah meningkatkan kemampuan smashnya, dimana untuk bisa melakukan smash, dibutuhkan kemampuan melompat yang didukung *biomotor* kekuatan dan power kaki, maka sulit mencapai target meningkat kemampuan smashnya. Dalam melatih teknik bermain bolavoli, perlu mencoba juga memilih metode atau pendekatan melatihnya, atau menggabungkan dari beberapa metode berlatih yang ada, agar tujuan latihan bisa terwujud sesuai target. Untuk kinerja yang optimal, Anda harus selalu memperhatikan prinsip-prinsip latihan. Semua pelatih harus menerapkan prinsip-prinsip latihan agar tidak ada kesenjangan kinerja atlet sponsor.

Jika Anda tidak menerapkan prinsip-prinsip latihan, Anda tidak akan dapat mencapai kinerja yang optimal. Kegiatan Pelatihan Prinsip-prinsip latihan yang harus dipatuhi oleh setiap orang yang terlibat dalam pelatihan. Seperti yang telah disebutkan (Muharram, N. A., & Kholis, 2018), latihan ini membutuhkan perhatian pada prinsip-prinsip latihan: prinsip pengembangan keseluruhan, spesialisasi, prinsip individualis, gerakan, Kualitas latihan, perubahan periode pelatihan. Mari kita jelaskan beberapa prinsip di sini : Latihan, yaitu: Prinsip *Overload* adalah prinsip ketika seseorang harus meningkatkan beban Latihan setiap kali atlet dapat mengatasi beban yang diangkat. Peningkatan stres harian menyatakan bahwa meningkatkan kinerja dan kualitas fisik atlet (Harsono, 2008), Untuk meningkatkan kinerja atlet, atlet selalu bertujuan untuk beban kerja yang lebih tinggi dari kinerja mereka saat ini, Anda harus bekerja keras.

Dengan kata lain, ia harus selalu berusaha untuk berlatih dengan beban kerja yang melebihi ambang batas kepekaan. Pengembangan Keseluruhan Pengembangan secara menyeluruh merupakan salah satu prinsip pelatihan yang harus digunakan, terutama bagi pemula yang baru memulai olahraga. Atlet dapat dengan mudah mempelajari gerakan dan teknik olahraga yang mereka latih dengan mendapatkan banyak pengalaman gerakan dalam latihan. Asas Spesialisasi Asas Spesialisasi adalah asas yang melanjutkan asas pembangunan secara menyeluruh. Setelah atlet memiliki pengalaman latihan yang cukup dalam proses latihan, atlet tersebut diinstruksikan untuk memasuki dunia olahraga dan terlibat dalam olahraga yang lebih spesifik, olahraga yang mereka inginkan.

Spesialisasi menurut (Harsono, 2008), Spesialisasi, berarti mencurahkan seluruh kemampuan fisik dan mental pada suatu cabang olahraga tertentu. Spesialisasi memungkinkan atlet untuk fokus hanya pada olahraga di mana mereka terlibat. Jika Anda melakukan latihan yang sama, reaksi setiap orang terhadap latihan akan berbeda. Oleh karena itu, setiap atlet harus diberikan beban latihan yang berbeda. Intensitas Latihan Intensitas latihan beban yang lebih banyak meningkatkan keterampilan psikologis yang lebih baik. Intensitas latihan yang sangat tinggi bagi atlet dapat meningkatkan penampilan orang yang terkena, baik secara fisik maupun teknis. Pelatihan berkualitas tinggi adalah pelatihan yang memberi atlet latihan yang bermanfaat.

Variasi Latihan Variasi latihan dapat membangkitkan semangat seorang atlet untuk mengikuti latihan dan memotivasinya untuk mencapai prestasi terbaiknya. Dalam berbagai latihan, atlet perlu berolahraga sebanyak mungkin. Atlet juga belajar untuk meningkatkan kualitas latihannya karena mendapatkan pengalaman baru dalam proses latihan yang dilakukan. Periode pelatihan Periode pelatihan harus diperhitungkan. Jangan memberikan waktu pelatihan yang singkat, karena waktu yang

singkat tidak selalu memberikan hasil terbaik. Atlet perlu memperhitungkan durasi pelatihan mereka untuk menguasai teknik dan mendapatkan bentuk tubuh.

Metode latihan dalam olahraga, bisa dilakukan dalam bentuk metode *drill* atau dalam bentuk pendekatan permainan yang dikenal dengan *games situation*. Metode *drill* sendiri adalah upaya untuk memberikan pengulangan dan penekanan gerakan agar terjadi efisiensi dan efektifitas gerak teknik sesuai dengan gerak yang diinginkan (Sujarwo, 2017). Pada metode ini peran pelatih atau guru sangat dominan, sebab pelatih yang mengendalikan bentuk latihan ini, sebagai contoh, pemain agar bisa melakukan smash, dilempar pelatit beberapa kali agar pemain memiliki kemampuan smash yang baik. Disini, peran lemparan bola dari pelatih cenderung bagus, tepat pada pemain, dan faktor kelelahan pada pelatih menjadi faktor kelemahannya. Metode latihan adalah bagian dari program latihan dan itu adalah perannya sama pentingnya dengan komponen lain dari kegiatan latihan pada ranah kepelatihan.

Tidak ada satupun kegiatan latihan olahraga yang tidak dimanfaatkan metode latihan yang bervariasi. Metode adalah cara yang digunakan untuk mencapai suatu tujuan yang diinginkan dari sebuah latihan. Dalam kegiatan latihan, metode sangat dibutuhkan oleh pelatih dan atlet nya sesuai dengan tujuan yang ingin yaitu mencapai tingkat *pic performanya*. Seorang pelatih tidak dapat melakukan tugasnya kecuali dia tahu bagaimana melakukannya. Prinsip pelatihan berkelanjutan adalah bahwa anak-anak perlu dilatih tanpa henti sepanjang tahun karena adaptasi mereka lebih mudah berubah dan sementara. Agar adaptasi menjadi stabil dan kuat dan menjadi kebiasaan otomatis, diperlukan latihan yang terus menerus, teratur, instruksional, dan berulang. (Muharram, N. A., & Kholis, 2018).

Metode dengan pendekatan permainan merupakan salah satu bentuk latihan teknik, dimana latihan dibuat menyerupai situasi bertanding bolavoli, arah bola dari lawan (teman sebagai lawan), dan penerima berusaha memainkan bola yang lebih banyak variasinya, sebab karakter pukulan dari teman lebih dari satu pemain. Variasi latihan prinsipnya membantu mengurangi kebosanan jika program latihan dilakukan dalam waktu lama, latihan dapat berbentuk permainan / *games approach* (Harsono, 2008). Latihan yang efektif, sebaiknya merefleksikan realita lapangan yang sebenarnya (Sujarwo, 2021). Dari pendapat di atas, latihan yang dilakukan dalam waktu lama, sebaiknya mengurangi kebosanan sekaligus efektif meningkatkan kebutuhan berlatihnya.

Berlatih dengan pendekatan bermain ini, terbukti bisa meningkatkan kemampuan passing tim puslatkot kota Kediri (Budiman, A., et., 2020). Kerangka latihan olahraga dengan memakai pendekatan bermain tersebut, merupakan pedoman untuk mengembangkan masalah taktik yang akan dikembangkan (Yudanto, 2020). Tokoh lain yang memaknai *games situation* adalah metode latihan olahraga seperti situasi pertandingan (Kristiyanto Agus, 2010). Dasar berlatih dalam bentuk permainan ini, banyak dikembangkan di Jerman Barat dalam bentuk permainan dua lawan dua, tiga lawan tiga, dengan lebar lapangan yang disempitkan (Beutelstahl, 2016).

Dengan hanya dua, tiga atau empat pemain yang ada di lapangan, pemain belajar menguasai secara utuh teknik bertahan dan menyerang, juga bisa sekaligus sebagai cara berlatih meningkatkan fisik pemain. Latihan dengan metode atau pendekatan bermain ini, terbukti meningkatkan power pemain bolavoli junior (Juanidi, 2018). Teknik mengumpan kepada smaser dalam wujud passing atas, sebagai salah satu teknik bermain saat bertanding bolavoli, biasanya merupakan sentuhan kedua (sentuhan pertama setelah menerima servis dan serangan lawan, lebih banyak memakai teknik dengan passing bawah) dengan tujuan memberi umpan pada pemukul (Toho, Muhyi, Junaidi, 2012 : 34). Kesalahan passing atas meliputi hasil pantulan passing atas masuk lapangan lawan, bola tidak sampai pada pemukul dengan baik, bola tidak bisa dismash, bahkan pantulan dinyatakan mati oleh wasit sebab termasuk sentuhan ganda atau tertahan.

Cara melakukan melakukan passing atas adalah dengan mengangkat kedua tangan dengan posisi bola berada diantara kedua telapak tangan, kedua siku membentuk segitiga, bola datang pada jari tangan, siap untuk mendorong atau diumpankan (Mutohir, Toho Cholik, 2011). Hasil passing atas untuk mengumpan pada teman satu tim ini, untuk dipukul sesuai dengan posisi *spiker* siapa yang dianggap siap untuk menyerang dengan baik, bola bisa keras kearah lapangan lawan. Kemampuan memiliki passing atas untuk mengumpan bagi semua pemain bolavoli ini merupakan bagian taktik bertahan dan menyerang dalam sebuah tim. Sebuah tim bolavoli, jika ingin berhasil dalam persaingan olahraga prestasi, maka harus memiliki kemampuan bertahan yang baik dalam menghadapi serangan lawan, dalam bentuk servis atau smas, jika mampu bertahan maka bisa melakukan serangan balik dengan baik



pula (Agus Kristiyanto, 2010). Penting nya teknik dasar yang harus dimiliki oleh masing-masing atlet adalah suatu point yang harus dimiliki oleh masing masing individu (Ramadani, U., & Lesmana, 2020).

METODE

Metode penelitian yang bertujuan untuk meningkatkan kemampuan mengumpan/ passing atas ini, memakai metode eksperimen semi, dimana subyek penelitian selain latihan untuk proses penelitian ini, juga dilakukan saat latihan yang lain. Pendekatan penelitian ini dengan kuantitatif, dimana data berupa angka diawal latihan dan tengah latihan, dengan *pretes post tes design*. Pre tes dilakukan Minggu ke dua bulan April 2021 melawan tim klub Mitra Kediri. Proses penelitian ini dengan latihan tiga kali seminggu tiap hari Senin, Rabu, dan Jumat, selama dua bulan. Latihan pendekatan bermain ini dilakukan di awal latihan, baru latihan yang lain. Post tes dilakukan pada kedua dan ketiga Juni 2021, dimana pengambilan data pre tes dan post tes dilakukan dengan cara bermain uji coba dengan tim Pon Jatim dan Tim porprov Kota Surabaya. Yang menjadi subyek penelitian disini adalah seluruh calon atlet putri kota Kediri yang sudah terjaring pada saat seleksi, dan dipersiapkan untuk porprov tahun 2022 sebanyak 12 pemain.

HASIL DAN PEMBAHASAN

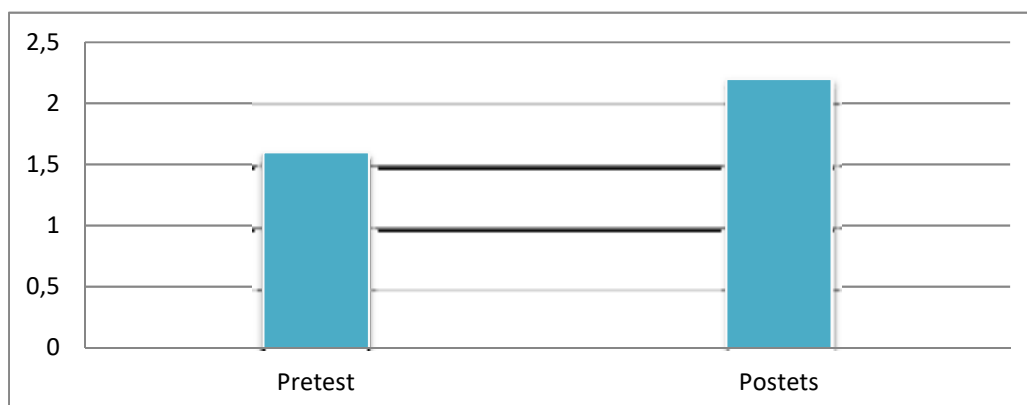
Hasil Penelitian

Pada bagian ini akan dikemukakan hasil penelitian berupa, deskripsi data, perbedaan perubahan kelompok eksperimen, uji normalitas, homogenitas dan hasil uji beda sampel.

Tabel. Deskripsi Data Hasil Metode Latihan 3-1

Metode Latihan	Rata-rata		
	<i>Pre-Test</i>	<i>Post-Test</i>	Beda
Bermain 3-1	1.6	2.2	0.6

Perubahan kemampuan mengumpan saat bermain bolavoli setelah diberikan metode latihan bermain 3-1 (*post-test*) memiliki perubahan rata-rata sebesar 2.2, Hasil tersebut menunjukkan bahwa metode latihan bermain 3-1 dapat memberikan perubahan kemampuan mengumpan saat bermain bolavoli sebesar 0,6. Besarnya perbedaan perubahan kemampuan pada saat *pretest* maupun *posttest* bisa digambarkan dalam bentuk diagram berikut ini:



Berdasarkan diagram diatas dapat disimpulkan bahwa hasil dari metode bermain latihan 3-1 terdapat perubahan yang signifikan, dimana atlet ketika melakukan latihan sebelum diberikan perlakuan dengan metode latihan bermain 3-1, kemampuan atlet tersebut masih berada ditaraf signifikansi 1,6 (pre-test) sedangkan ketika atlet diberikan perlakuan dengan metode bermain 3-1 taraf signifikansi dari program latihan dengan metode bermain tersebut meningkat kemampuannya menjadi rata-rata nya 2,2 (post-test).

Tabel Hasil Uji Normalitas

<i>One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test</i>		
	<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>
N	12	12
<i>Kolmogorov- mirnovZ</i>	0,870	0.891
<i>Asymp.Sig.(2- tailed)</i>	0.436	0.411

a. Test distributions Normal.

Berdasarkan pada tabel pengujian normalitas hasil data *pretest* dan *posttest* di atas menunjukkan bahwa besarnya nilai *Asymp.Sig (2-tailed)* dari kedua kelompok lebih besar dari 0.05. Hal ini dapat dikatakan bahwa sebaran data dari kedua kelompok baik data *pre-test* maupun *post-test* dari seluruh populasi berdistribusi normal. Sehingga dapat digunakan untuk menganalisis hasil penelitian.

Tabel Hasil Test Homogeneity of Variances

Test Homogeneity of Variances

Dependen variabel: Kemampuan Mengumpan

Kelompok	<i>LevanceStatistic</i>	Sig	Keterangan
Metode Latihan Bermain 3-1	2.2	1.38	Homogen

Dari table hasil pengujian homogenitas diatas, dapat diketahui bahwa nilai *levancestatistic* pada kelompok metode latihan berman 3-1 sebesar 2.2 dan nilai *Sig.* ($p=1.38$) karena nilai *Sig.* ($p=1.38 > 0.05$), sesuai dengan kriteria pengambilan keputusan, maka dapat dikatakan sebaran data dari mempunyai varian yang sama (homogen). Oleh karena itu untuk keperluan uji beda rata-rata antar kelompok diambil dari nilai *EqualvariancesAssumed*, karenadata yangdiperoleh homogen.

Tabel Tabel Uji Paried Sample t test

Kelompok	<i>Mean</i>	<i>Mean Deference</i>	T	df	<i>Sig (2-tailed)</i>
Metode Latihan Bermain 3-1	<i>Pretest</i> 0.049	<i>Postets</i> 0.29	5.86	11	0.00

Berdasarkan dari tabel diatas diperoleh hasil bahwa kelompok yang menggunakan metode bermain 3-1 memiliki pengaruh yang signifikan terhadap hasil latihan pada atlet cabang olahraga bolavoli khususnya atlet PUSLATAKOT Kota Kediri. Hal inilah yang harus terus dilakukan sebagai seorang pelatih ketika target yang ingin dicapai dalam program latihan yang sudah dibuat, baik program latihan jangka panjang bisa sesuai dengan apa yang diharapkan.

KESIMPULAN

Berdasarkan uji hipotesis statistik pada tabel diatas menunjukkan bahwa nilai *Sig.2-tailed* ($p=0.00 < 0.05$), sesuai dengan kriteria pengambilan keputusan, maka dapat disimpulkan bahwa metode latihan bermain 3-1 berpengaruh terhadap kemampuan mengumpan saat pertandingan bolavoli pada pemain Puslatkot Kota Kediri.

DAFTAR RUJUKAN

Agus Kristiyanto. (2010). *Memperluas Desain Permainan Bolavoli di masyarakat kita*. Surakarta:

Penggunaan artikel akan diatur oleh [Lisensi Creative Commons Attribution - ShareAlike seperti yang saat ini ditampilkan di Creative Commons Attribution - Lisensi Internasional ShareAlike](#)

[4.0](#) (CC BY-SA).



UNS Press.

- Asnaldi, A., & Syampurma, H. (2020). Pengaruh Permainan Kecil Terhadap Motivasi Siswa Dalam Proses Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan. *Sport Science*, 20(2), 97–106. <https://doi.org/10.24036/jss.v20i2.48>
- Beutelstahl, D. (2016). *Belajar Bermain Bola Voli*. Bandung : Pionir Jaya.
- Budiman, A., et., al. (2020). Analisis serangan bolavoli (Studi pada tim putra di Proliga 2019 final four seri Kediri). *Sportif*, 6(2), 483-498. *SPORTIF*, 6(2), 483–498.
- Harsono. (2008). *Coaching dan Aspek Aspek Psikologi Dalam Coaching*. Jakarta : CV.Kesuma.
- Hidayat, W. (2017). *Buku Pintar Bola Voli*. Jakarta: Anugrah.
- Husdarta, H. (2010). *Psikologi Olahraga*. Bandung: Alfabeta.
- Juanidi, S. (2018). Metode Latihan Bermain Untuk Meningkatkan Power Otot Tungkai Atlet Bolavoli Pada Tim Pervik Kediri Tahun 2018. *JSES*, 2(1), 21-28. *JSES*, 2(1), 21–28.
- Kristiyanto Agus. (2010). *Penelitian Tindakan Kelas - Google Books*.
https://www.google.co.id/books/edition/KERANGKA_PEMBINAAN_OLAHRAGA_DISABILITAS/gbQHEAAAQBAJ?hl=id&gbpv=1&dq=agus+Kristiyanto,+M.Pd&pg=PA143&printsec=frontcover
- Kurniawan, A. M. dan F. (2015). *Ilmu Kepelatihan Dasar*. Bandung : CV Alfabeta.
- Muharram, N. A., & Kholis, M. N. (2018). Upaya Peningkatan Hasil Belajar Servis Atas melalui Model Pembelajaran Problem Based Introduction dalam Permainan Bola Voli. *JURNAL ILMIAH PENDIDIKAN CITRA BAKTI (JIPCB)*, 5(2), 103–107.
- Muharram, N. . dan P. R. P. (2019). Pengembangan Buku Saku Mobile Learning Berbasis Android Tentang Signal-Signal Wasit Bolavoli Kota Kediri. *SEMNALOG*. *SEMNALOG*.
- Muharram, N. D. (2020). Test To Physical Condition Parameters: For The Football Athletes Persik Kediri Under – 20 At 2020. *Jurnal Gandrung*, 1(2), 13–19.
- Mutohir, Toho Cholik, D. (2011). *Berkarakter dengan Berolahraga. Berolahraga dengan Berkarakter*. Surabaya : Java Pustaka Group.
- Puspodari & Muharram N.A. (2018). Evaluasi Tingkat VO₂Max Atlet Taekwondo Pemusatan Latihan Atlet Kota (PUSLTKOT) Kediri Tahun 2018. *Prosiding Seminar Nasional IPTEK Olahraga*, 2622–0156, 11–15.
- Ramadani, U., & Lesmana, H. (2020). Tinjauan Teknik Dasar Bolavoli Putri Ekstrakurikuler SMA Negeri 2 Padang Panjang. *Sport Science*, 20(2), 75–85. <https://doi.org/10.24036/jss.v20i2.45>
- Roziandy, M., & Budiwanto, S. (2020). Pengaruh Latihan Naik Turun Bangku Terhadap Power Otot Tungkai pada Atlet Bolavoli Putri. *Indonesia Performance Journal*, 4(1), 36–40.

Sari, D. R., Tangkudung, J., et., A. (2018). Evaluasi program pemusatan latihan daerah (Pelatda) Bolavoli Pasir Putri DKI Jakarta. *Ilmiah Sport Coaching and Education*, 2(1), 8–16.

Sujarwo. (2017). *PERKEMBANGAN BOLA VOLI MODERN*. Yogyakarta: UNY Press.

Sujarwo. (2021). *Scouting Statistik Bola Voli*. Yogyakarta : UNY Press.

TC Mutohir, et, A. (2013). *Konsep Teknik Strategi dan Modifikasi*. Surabaya: Graha Pustaka Media Utama.

Yudanto, Y. (2020). Pengaruh model aktivitas jasmani berbasis perseptual motorik terhadap gerak dasar manipulatif anak taman kanak-kanak. *SPORTIF*, 6(1), 92–104.

PENGAKUAN

Bolavoli merupakan cabang olahraga yang paling dominan dan paling diminati oleh masyarakat, sehingga cabang olahraga bolavoli mempunyai magnet tersendiri dan bagi praktiksi olahraga khususnya pelatih juga harus mempunyai taktik dan juga strategi didalam menyusun suatu program olahraga yang diterapkan pada saat latihan, baik untuk atlet putri maupun atlet putra. Dengan adanya penelitian yang saya buat ini, diharapkan dapat meningkatkan dan memunculkan jenis-jenis latihan yang berkaitan dengan bolavoli. Saya ucapkan terimakasih juga kepada seluruh atlet bolavoli PUSLATKOT Kota Kediri yang sudah serius didalam menerapkan metode latihan ini sehingga kondisi fisik dari masing-masing atlet bisa meningkat.