



**Pengaruh Latihan Koordinasi dan Kelincahan Terhadap Keterampilan
Passing Atas Atlet Bola Voli Universitas Negeri Malang**

*The Influence of Coordination and Agility Training on Passing Skills for
Volleyball Athletes State University of Malang*

Siska Ervi Andini¹, Mahmud Yunus², Dinta Sugiarto³

*123 Program Studi Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Malang, Jl. Semarang No. 5 Malang,
Jawa Timur, 65114, Indonesia*

Abstrak

Latihan koordinasi dan kelincahan merupakan komponen kemampuan motorik yang mampu mengoptimalkan keterampilan *passing* atas bola voli, teknik dasar yang wajib dijangkau oleh atlet bola voli untuk menghadapi berbagai kejuaraan yaitu keterampilan dalam melakukan *passing* atas. Studi ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana dampak latihan koordinasi dan kelincahan terhadap keterampilan *passing* atas atlet bola voli putra Universitas Negeri Malang tahun. Menggunakan jenis penelitian kuantitatif dengan metode eksperimen dan rancangan *one group pretest-posttest design*. Pada studi ini menggunakan sampel berjumlah 20 atlet, dan program latihan dilakukan selama 18 kali pertemuan. Tes Keterampilan *passing* atas dilakukan sebanyak dua kali yaitu *pretest* dan *posttest* setiap tesnya diberikan tiga kesempatan. Hasil uji paired sample t-test didapatkan bahwa nilai signifikansi $0,000 < 0,05$, ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh dari perlakuan yang telah diberikan dan membuktikan bahwa hipotesis nihil (h_0) ditolak serta hipotesis kerja (h_1) diterima. Bersumber dari hasil penelitian bisa disimpulkan bahwa program latihan yang diberikan berpengaruh terhadap keterampilan *passing* atas atlet bola voli Universitas Negeri Malang.

Kata kunci: latihan koordinasi, kelincahan, *passing* atas.

Abstract

Coordination and agility exercises are components of motor skills that can improve passing skills in volleyball. The basic technique that must be reached by volleyball athletes to face various championships is the skill of doing overhead passing. The purpose of this study was to determine the effect of coordination and agility training on passing skills for Volleyball athletes at State University of Malang in 2022. Using a type of quantitative research with experimental methods and one group pretest-posttest design. In this study a sample of 20 athletes was used, and the training program was carried out for 18 meetings. The upper passing skill test is carried out twice, namely the pretest and posttest, each test is given three opportunities. From the results of the paired sample t-test there is a significance value of $0.000 < 0.05$, this means that there is an influence from the treatment that has been given and shows that the null hypothesis (h_0) is rejected and the working hypothesis (h_1) is accepted. Based on the results of the study it can be concluded that the training given has an influence on the passing skills of volleyball athletes at State University of Malang

Keywords: coordination, agility, top passing.

PENDAHULUAN

Bola voli adalah cabang olahraga permainan yang menggunakan bola besar dan beregu serta memiliki sistem permainan menyerang dan bertahan agar mendapatkan *point*. Setiap tim bergerak untuk menjatuhkan bola ke dalam bidang lapangan lawan dengan melewati atas net dan mencegah lawan mendapatkan skor dengan menjatuhkan bola di daerah bertahan. Berdasarkan asas gotong royong, kesenangan dan kemampuan jasmani, bola voli merupakan sarana untuk meningkatkan kebugaran jasmani, kesehatan statis, dinamika dan prestasi pemain. Cabang olahraga bola voli juga dapat mengembangkan unsur berpikir, keterampilan, dan emosi. (Juniardi & Redno, 2019).

Sebagai salah satu olahraga permainan yang populer, dan ada teknik dasar yang harus dipelajari setiap orang dari pemula hingga profesional, seperti salah satunya teknik *passing*. (Sinurat & Bangun, 2019). Teknik memberikan bola kepada teman satu tim dengan tujuan merencanakan strategi penyerangan terhadap lawan disebut *passing*.

Passing atas adalah bagian teknik dasar yang seringkali digunakan pada cabang olahraga bola voli, *passing* atas dilakukan dengan menekankan pada ujung jari kedua telapak tangan ketika bola datang tepat seahu atau lebih tinggi sehingga bola akan melambung, pengoperan yang dilakukan tepat di atas kepala. Teknik ini biasa digunakan oleh *tosser* atau *set-upper* untuk memberikan umpan kepada *smasher* untuk melakukan serangan *smash*. Bola yang dimainkan dengan *passing* atas, maka terarah dengan baik sehingga sering mengenai sasarannya (Sulistiadinata, 2020).

Passing atas biasanya digunakan untuk, menerima, menahan, dan mengendalikan bola serangan atau bola *servis*. Dalam *passing* atas bola voli terdapat dua variasi yang biasanya dilakukan oleh atlet ketika bertanding yaitu *passing* atas secara langsung dan *passing* atas menggunakan lompatan. Penguasaan teknik dasar tidak didapatkan secara *instan*, tetapi harus melalui latihan yang teratur dan terprogram sehingga seorang atlet memiliki keterampilan serta dapat bertanding dengan maksimal.

Keterampilan pada saat bertanding sangat diperlukan terutama pada cabang olahraga beregu seperti bola voli, seorang atlet akan memiliki

keterampilan ketika melakukan latihan secara rutin. Keterampilan merupakan kemampuan secara prosedural tentang bagaimana cara menampilkan suatu tugas gerak tertentu dari tingkat *basic* hingga *kompleks*, keterampilan yaitu kualitas yang harus dicapai (Asnaldi, 2020). Dalam cabang olahraga bola voli kemampuan dalam melakukan gerak sangat penting untuk dimiliki setiap atlet.

Kemampuan motorik saat ini hanya diperhatikan pada anak, anak maupun siswa SD, SMP, maupun SMA. Pada tingkatan mahasiswa masih belum terdapat penelitian tersebut sehingga peneliti ingin mengembangkan penelitian pada tingkatan mahasiswa agar kemampuan motorik dapat teridentifikasi secara luas. Berdasarkan permasalahan pada latar belakang diatas dan melihat kondisi bahwa kemampuan motorik belum teridentifikasi pada mahasiswa terutama cabang olahraga bola voli, maka peneliti ingin melakukan penelitian dan pengembangan dengan judul “Pengaruh Latihan Koordinasi dan Kelincahan Terhadap Keterampilan Passing Atas pada Atlet Bola Voli Putra Universitas Negeri Malang”

METODE

Penelitian ini mengaplikasikan metode deskriptif kuantitatif dengan pendekatan pre eksperimen menggunakan jenis *One Group Pretest-Posttest*. Gedung Kuliah Bersama (GKB) Universitas Negeri Malang menjadi tempat dalam melaksanakan penelitian. Perlakuan yang diberikan yaitu program latihan koordinasi dan kelincahan dengan menggunakan responden sebanyak 20 atlet dari UKM Bola voli Universitas Negeri Malang tahun 2022. Pengambilan sampel pada studi ini yaitu teknik *purposive sampling*. *Purposive sampling* merupakan teknik pengambilan sampel melalui sumber data dengan pertimbangan tertentu (Sugiyono, 2013) Penelitian dilakukan sebanyak 18 kali pertemuan dengan tiap minggunya dibagi menjadi 3 kali tiap minggunya. Serta pada setiap minggunya terjadi peningkatan antara *heart rate* dan repetisinya.

Instrumen yang digunakan untuk tes *passing* atas yaitu *AAHPER face wall-volley test*, dengan sasaran dinding yang dilakukan sebanyak 3 kali percobaan dengan perhitungan waktu 1 menit. Analisis data pada studi ini menggunakan uji normalitas, uji homogenitas dan uji hipotesis dengan memakai bantuan aplikasi *SPSS statistic for windows version 26*.

HASIL

Tingkat keterampilan *passing* atas pada atlet bola voli diukur menggunakan *AAHPER face pass wall-volley test*. Pengambilan data ini dilaksanakan untuk melihat apakah terdapat perbedaan antara sebelum dengan sesudah diberikan perlakuan yang berupa program latihan koordinasi dan kelincahan. Berikut ini merupakan hasil *pretest* dan *posttest* keterampilan *passing* atas menggunakan instrumen *AAHPER face pass wall-volley test* yang disajikan dalam bentuk tabel.

Tabel 1. Deskripsi data *pretest* dan *posttest* *passing* atas

Jenis data	Jumlah	Range	Minimum	Maximum	Mean	SD
<i>Pretest</i>	20	14	42	56	48,7	4,200
<i>Posttest</i>	20	11,5	45	56,5	51,9	2,968

Berdasarkan tabel 1 dari hasil deskripsi data *pretest* dan *posttest* keterampilan *passing* atas dengan total 20 atlet. Pada hasil *pretest* didapatkan rentang skor *minimum* dan *maximum* atau *range* sebesar 14 rentang skor *minimum* 42 hingga skor *maximal* 56, dan rata-rata skor tes didapatkan sebesar 48,7 serta simpangan baku (SD) sebesar 4,200. Data *posttest* dari keterampilan *passing* atas didapatkan range sebesar 11,5 dengan rentang skor *minimum* 45 dan skor *minimum* sebesar 56,5 dan rata-rata hitung skor tes sebesar 51,9 serta simpangan baku (SD) didapatkan skor 2,968.

Pada penelitian ini hasil uji prasyarat analisis data disajikan berupa (1) hasil uji normalitas (2) uji homogenitas dan (3) hasil uji hipotesis yang disajikan menggunakan uji-t amatan ulangan. Di bawah ini tabel 2 hasil uji normalitas dengan tampilan sebagai berikut:

Tabel 2. Hasil uji normalitas

Variabel	Test	Sig.
<i>Passing Atas</i>	<i>Pretest</i>	0,544
	<i>Posttest</i>	0,636

Berdasarkan data penelitian, mengenai uji normalitas dengan teknik *Shapiro-wilk* menunjukkan bahwa yang diperoleh dari data *pretest* dan *posttest* *passing* atas berdistribusi normal. Dapat dibuktikan dengan signifikansi dari tes *passing* atas 0,544 *pretest* dan 0,636 *posttest* > 0,05 sehingga menunjukkan bahwa data tersebut berdistribusi normal.

Dibawah ini tabel 3 hasil dari uji homogenitas dengan tampilan berikut:

Tabel 3. Hasil uji homogenitas

Variabel	<i>Levene Statistic</i>	df ₁	df ₂	sig.
<i>Passing Atas</i>	3,607	1	38	0,065

Hasil dari uji homogenitas passing atas antara *pretest* dan *posttest* menggunakan *Levene Statistic* didapatkan dari data variabel yaitu *passing* atas terbukti memiliki varian yang homogen. Berdasarkan hasil tes *passing* atas menunjukkan nilai signifikansi $0,065 > 0,05$ yang memiliki arti bahwa data tersebut memiliki jenis yang homogen.

Dibawah ini tabel 3 hasil dari uji homogenitas dengan tampilan sebagai berikut:

Tabel 4. Hasil uji hipotesis

<i>Paired Sample T-test</i>	Df	Sig.
<i>Passng Atas</i>	19	0,000

Hasil dari analisis pada tabel 4.5 diperoleh dari tes tersebut $0,000 < 0,05$, dengan rekapitulasi yang telah diuraikan dan diperoleh nilai uji dengan derajat $20-1=19$. Pada pengujian ini, interpretasi peningkatan *passing* atas dilihat dari sig. (2-tailed) adalah 0,000. Sehingga dari hasil uji t pengamatan berulang diperoleh sig. (2-tailed) lebih kecil dari 0,05. Kesimpulannya terdapat perbedaan yang signifikansi antara *pretest* dan *posttest*, sehingga latihan koordinasi dan kelincahan memiliki pengaruh terhadap keterampilan *passing* atas atlet bola voli Universitas Negeri Malang.

Berdasarkan hasil tes *passing* atas yang dilakukan atlet bola voli putra Universitas Negeri Malang. Hasil dari perhitungan uji hipotesis menggunakan uji-t amatan ulangan (*paired samples t-test*) diperoleh hasil tes *passing* atas memiliki hasil signifikansi $0,000 < 0,05$ yang memiliki arti berpengaruh. Hasil tersebut menunjukkan bahwa $p \text{ eksperimen} < 0,05$ yang berarti H_0 ditolak dan H_1 diterima. Sehingga terdapat pengaruh latihan koordinasi dan kelincahan terhadap keterampilan *passing* atas dengan menggunakan *AAHPER face wall-volley test* (signifikan).

PEMBAHASAN

Passing atas yaitu merupakan teknik utama dalam cabor bola voli dan merupakan salah satu teknik yang harus dikuasai oleh setiap atlet atau pemain. *Passing* atas dan *passing* bawah merupakan jenis *passing* yang sering dilakukan untuk menerima *service* (Ilham, Oktadinata, & Kholidman, 2019). Selain itu *passing* atas digunakan untuk mengumpan yang diberikan kepada pemukul (*spiker*) untuk melakukan serangan, apabila pengumpan mengalami kesulitan dalam melakukan gerakan *passing* atas maka tim akan kesulitan untuk menyusun strategi penyerangan ke daerah lawan. Langkah awal untuk menyusun serangan adalah *passing* atas yang baik, karena tanpa menerima dan mengarahkan bola servis kepada pengumpan dengan baik, memiliki peluang memperoleh poin sangat minim.

Pada olahraga kemampuan motorik memiliki peranan yang peran yang sangat kuat sehingga tidak dapat dipisahkan karena semakin baik kemampuan motoriknya maka akan dapat melakukan segala aktivitas fisik tanpa memiliki kesulitan ataupun kendala yang signifikan. Salah satu komponen kemampuan motorik yang memiliki keterkaitan dengan *passing* atas yaitu koordinasi dan kelincahan. Setiap cabang dalam olahraga sangat memerlukan koordinasi gerakan, penyelarasan gerakan yang termasuk didalamnya yaitu *passing* atas dalam bola voli. Koordinasi dalam *passing* atas sangat diperlukan terutama pada koordinasi mata tangan. Hal ini sesuai dengan pendapat yang telah dikemukakan oleh Sin & Prasetya (2021) bahwa agar teknik dasar *passing* dapat berhasil maka diperlukan koordinasi gerakan tubuh yang baik seperti koordinasi mata-tangan yang diperlukan agar bola dan tangan tepat dan bola dapat bermain sesuai arah yang ditentukan oleh pemain.

Koordinasi mata-tangan adalah faktor penunjang dalam *passing*, dimana koordinasi mata-tangan memungkinkan adanya dukungan dalam *passing* sehingga kemampuan *passing* dapat dilakukan secara optimal. Hal ini bisa diperjelas apabila pemain bola voli mempunyai koordinasi mata tangan yang bagus, akan menunjang untuk melakukan *passing* atas yang maksimal. Dengan akurasi yang baik maka pemain dapat mengarahkan bola tepat sasaran kepada teman baik arah maupun ketinggiannya. Disisi lain, kontribusi mata tangan terhadap *passing* atas

sangatlah minim, persentase tingkat kontribusi pada faktor ini adalah sebesar 4,88% dan hal itu tergolong sangat minim (Nuryanto, 2019). Dan koordinasi mata tangan bukan satu-satunya faktor keberhasilan untuk melakukan *passing* atas dengan tepat, tingkat keberhasilan dalam melakukan passing atas dipengaruhi oleh berbagai faktor penunjang lain sebesar 95,12%.

Kelincahan merupakan kemampuan fisik yang penting dimiliki di berbagai cabang olahraga, terutama pada olahraga beregu seperti bola voli. Kelincahan adalah kemampuan tubuh untuk mengendalikan serta mempertahankan anggota tubuh ketika melakukan gerakan dengan cepat dan merubah arah sebagai respon terhadap stimulus (Gortsila, 2013). Kelincahan menjadi faktor utama yang terjadi dalam peningkatan prestasi bagi seorang atlet. Latihan kelincahan yang digunakan dalam penelitian ini yaitu gerakan lari bolak-balik dengan jarak yang sama dalam hal ini biasa disebut dengan latihan *shuttle run*. Menurut Illahi (2021) program latihan *shuttle run* yaitu bentuk latihan dengan lari secepat mungkin, dimulai dari satu titik ke titik lainnya dengan menempuh jarak tertentu.

Hasil temuan penelitian lain menunjukkan bahwa kelincahan memberikan pengaruh langsung terhadap *passing* atas bola voli sebesar 12,89% (Ridwan, 2016). Hal ini membuktikan bahwa *passing* atas hanya memerlukan sedikit dari unsur kelincahan sebab pada dasarnya *passing* atas biasa dilakukan sebagai gerakan kedua dalam menyusun serangan, dapat dikatakan bahwa *passing* atas hanya dilakukan pada pemain di posisi tertentu terutama *tosser*. Temuan dari penelitian lain menunjukkan bahwa tingkat kontribusi kelincahan bersama kekuatan dan kecepatan reaksi sangat besar dengan persentase 62,41% (Utomo, 2019). Sehingga unsur kelincahan sangat berkontribusi besar pada *passing* bawah dibandingkan dengan *passing* atas

KESIMPULAN

Terdapat peningkatan keterampilan *passing* atas pada atlet bola voli putra Universitas Negeri Malang secara signifikan antara *posttest* dengan *pretest* dengan pemberian perlakuan latihan koordinasi (lempar tangkap bola) dan kelincahan (*shuttle run*) terbukti berpengaruh pada keterampilan *passing* atas.

REFERENSI

- Asnaldi, A. (2020). Meningkatkan keterampilan passing atas bola voli melalui media pembelajaran menggunakan alat bantu. *Journal of Physical and Outdoor Education*, 2(1), 23-35..
- D'Isanto, T., Altavilla, G., & Raiola, G. (2017). Teaching method in volleyball service: Intensive and extensive tools in cognitive and ecological approach. *Journal of Physical Education and Sport*, 17(5), 2222–2227. <https://doi.org/10.7752/jpes.2017.s5233>
- Gortsila, E. (2013). Effect of Training Surface on Agility and Passing Skills of Prepubescent Female Volleyball Players. *Journal of Sports Medicine & Doping Studies*, 03(02), 3–8.
- Hary, V. (2019). PENGEMBANGAN MODEL PASSING ATAS BOLAVOLI UNTUK USIA SMP. *BRILIANT: Jurnal Riset Dan Konseptual*, 4(1). <https://doi.org/10.28926/briliant>
- Hasanah Amalia. (2022). No Title. *Kontribusi Kemampuan Motorik Dan Persepsi Kinestetik Terhadap Keterampilan Bola Voli Pada Klub Volleynine (V9) Wonogiri*.
- Illahi, W. (2021). Latihan Zig-Zagrun Dan Shuttle Runterhadap Kemampuan Dribblingpemain Sekolah Sepakbola. *Jurnal Stamina*, 3, 103–111.
- Ilham, Oktadinata, A., & Kholidman, I. (2019). Analisis Keterampilan Passing Bawah Dan Passing Atas Peserta Ekstrakurikuler Bola Voli Sma Negeri 2 Kota Sungai Penuh. *Cerdas Sifa*, 1(1).
- Pratiwi, E., Barikah, A., & Asri, N. (2020). Perbandingan Kebugaran Jasmani Atlet Bolavoli Indoor dan Bolavoli Pasir PBVSI Provinsi Kalimantan Selatan. *Jurnal Olympia*, 2(1), 1–7. <https://doi.org/10.33557/jurnalolympia.v2i1.881>
- Presanov, N. J., Rama, Y., Muchtar, D., & Utami, I. S. (2020). *Model Problem Based Introduction*. 1(2).
- Primasoni, N., & Yudanto, Y. (2011). Survei Kemampuan Motorik Pemain Sekolah Sepakbola Selabora Fik Uny. *Jurnal Olahraga Prestasi*, 7(7), 38–43.
- Sepriadi, S. (2017). Kontribusi status gizi dan kemampuan motorik terhadap kesegaran jasmani siswa sekolah dasar. *Jurnal Keolahragaan*, 5(2), 194. <https://doi.org/10.21831/jk.v5i2.15147>
- Sin, T. H., & Prasetya, I. (2021). *Correlation Between Emotional and Eye-Hand Coordination Ability Towards Passing Ability in Volleyball*. 35(Icsst 2019), 36–40/ <https://doi.org/10.2991/ahsr.k.210130.008>
- Sinurat, S. Y., & Bangun, S. Y. (2019). Peningkatan Hasil Belajar Passing Atas Bola Voli, Siswa SMK Melalui Variasi Pembelajaran. *Publikasi Pendidikan*, 9(2), 125. <https://doi.org/10.26858/publikan.v9i2.9072>
- Sulistiadinata, H. (2020). Meningkatkan keterampilan passing atas bola voli melalui media pembelajaran menggunakan alat bantu Improve volleyball

passing skill though learning media using assistive devices. *Journal of Physical and Outdoor Education*, 2(2), 207–220.

Tapo, Y. B. O. (2019). Pengembangan Model Latihan Sirkuit Pasing Bawah T-Desain (Spbt-Desain) Bola Voli Sebagai Bentuk Aktivitas Belajar Siswa Dalam Pembelajaran Pjok Untuk Tingkat Sekolah Menengah. *IMEDTECH (Instructional Media, Design and Technology)*, 3(2), 18. <https://doi.org/10.38048/imedtech.v3i2.209>

Womsiwor, D., & Sandi, N. (2014). Pelatihan Lari Sirkuit Haluan Kiri Lebih Baik Daripada Haluan Kanan Untuk Meningkatkan Kelincahan Pemain Sepak Bola Siswa Smk X Denpasar. *Sport and Fitness Journal*, 2(1), 10–17.