

## Pengaruh Latihan Setter Training Ball dan Medicine Ball Terhadap Keterampilan Passing Atas pada Atlet Bola Voli Putri

Rizqi Amalia<sup>1</sup>, Said Junaidi<sup>1</sup>, Nanang Indardi<sup>1</sup>, Gustiana Mega Anggita<sup>1</sup>, Siti Baitul Mukarromah<sup>1</sup>, M. Arif Ali<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Universitas Negeri Semarang, Kampus Sekaran Gunung Pati, 50299, Indonesia

**Korespondensi:** [rizqiamalia024@students.unnes.ac.id](mailto:rizqiamalia024@students.unnes.ac.id)

(Dikirim: 6 Desember 2022 | Direvisi: 6 Januari 2023 | Disetujui: 17 Januari 2023)

### ABSTRACT

**Background:** Overhead pass is one of the important elements in volleyball, implementing good passing can make the game run well too. The purpose of this study was to determine the effect of training with setter training balls and medicine balls on overhead passing skills in female volleyball athletes at the Elang Bahari Tegal Club.

**Methods:** This type of research is an experiment with a pretest-posttest design. The population in this study were all female volleyball athletes from the Elang Bahari Club, totaling 14 athletes. Sampling technique with purposive sampling. The number of sampel used were 10 athletes. The instrument used in this study was the Brady Volleyball Test. Data analysis techniques using the *t* test.

**Results:** The result of the *t* test analysis in the setter training ball group  $t_{count} = 8,353 > t_{table} = 1,812$ , and the result of the *t* test in the medicine ball group  $t_{count} = 6,520 > t_{table} = 1,812$ .

**Conclusions:** It can be concluded that there is an effect of training with setter training balls and medicine balls on the overhead passing skills of female athletes at the Elang Bahari Tegal club.

**Keywords:** setter training ball pratice; medicine ball practice; volleyball overhead pass

### ABSTRAK

**Latar Belakang:** Passing atas merupakan salah satu elemen penting dalam bola voli, pelaksanaan passing atas yang baik dapat membuat permainan bola voli berjalan dengan baik pula. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan setter training ball dan latihan medicine ball terhadap keterampilan passing atas pada atlet bola voli putri klub Elang Bahari.

**Metode:** Jenis penelitian ini eksperimen dengan rancangan *pretest-posttest design*. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh atlet bola voli putri klub Elang Bahari dengan jumlah 14 atlet. Teknik pengambilan sampel secara *purposive sampling*, jumlah sampel yang digunakan sebanyak 10 atlet putri. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Brady Volleyball Test*. Teknik analisis data menggunakan uji *t*.

**Hasil:** Hasil analisis menunjukkan hasil uji *t* pada kelompok *setter training ball*  $t_{hitung} = 8,353 > t_{tabel} = 1,812$ , dan hasil uji *t* pada kelompok *medicine ball*  $t_{hitung} = 6,520 > t_{tabel} = 1,812$ .

**Kesimpulan:** Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh latihan dengan *setter training ball* dan *medicine ball* terhadap keterampilan *passing* atas atlet putri klub Elang Bahari Tegal.

**Kata kunci:** latihan setter training ball; latihan medicine ball; passing atas bola voli

### 1. Latar belakang

Bola voli merupakan salah satu olahraga yang banyak diminati masyarakat Indonesia. Mulai dari anak-anak, orang tua, laki-laki maupun perempuan, baik masyarakat kota maupun desa, semua lapisan masyarakat dapat melakukan permainan bola voli (Mulyono & Irsyada, 2019:2). Bola voli permainan yang dilakukan secara beregu, dengan masing-masing regu berjumlah 6 pemain inti. Ide dasar permainan bola voli adalah memasukkan bola

ke daerah lawan dengan melewati net dan berusaha memenangkan permainan dengan mematikan bola ke daerah lawan (Saputra & Aziz, 2020:34). Tujuan permainan bola voli adalah melempar bola dari atas net agar jatuh ke daerah lawan, dan mencegah lawan melakukan serangan serupa (Istanto, 2019:9). Hal ini dapat dicapai melalui kombinasi 3 sentuhan yang terdiri dari operan dari pengumpan yang diberikan kepada penyerang yang selanjutnya diakhiri dengan spike ke daerah lawan.

Untuk memainkan permainan bola voli membutuhkan penguasaan teknik dan keterampilan yang baik, karena dalam permainan bola voli pemain dituntut untuk menjaga bola agar tidak jatuh menyentuh tanah (Hidayat, 2017:35). Hal ini selaras dengan pendapat Ahmadi Nuril (2007:19) yang mengatakan permainan bola voli merupakan permainan yang kompleks, tidak semua orang dapat memainkan permainan bola voli yang baik dan benar. Sebab dalam permainan bola voli dibutuhkan koordinasi yang tepat untuk melakukan semua gerakan yang ada. Sehingga dalam hal ini, penguasaan teknik dasar bola voli sangatlah penting. Penguasaan teknik dasar dalam bola voli sangat penting, menurut Engkos Kokasih (1993:135) teknik dasar merupakan salah satu unsur penentu menang atau kalahnya suatu tim dalam suatu permainan bola voli, disamping kondisi fisik, taktik, dan mental. Selain itu teknik dasar menjadi salah satu faktor utama yang dapat mengukur tingkat kemahiran dalam bermain voli (Agi dkk., 2021:1). Sehingga teknik dasar dalam bola voli harus benar-benar dipelajari untuk mengembangkan mutu dan prestasi dalam bola voli. Ada beberapa teknik dasar dalam bola voli yaitu *service*, *passing*, *block*, dan *smash*.

Dari beberapa teknik dasar di atas salah satunya adalah teknik dasar *passing* atas. *Passing* atas adalah operan bola yang dilakukan saat bola setinggi bahu atau lebih menggunakan jari-jari yang berbentuk seperti mangkuk. Menurut Nugraha & Yuliawan (2021:234) *passing* atas adalah teknik pengambilan bola yang datangnya dari atas kepala dengan menggunakan jari-jari tangan. Tujuan *passing* atas adalah untuk memberi operan kepada kawan satu regu untuk menyusun serangan (Ilham dkk., 2019:58). *Passing* atas harus dikuasai setiap pemain dalam permainan bola voli (Prasetyo, 2015:70).

*Passing* atas sangat penting karena merupakan langkah awal untuk tim menyusun serangan. Namun dalam pelaksanaannya, teknik *passing* atas merupakan teknik yang sulit, karena membutuhkan koordinasi yang baik. Beberapa kesulitan yang terjadi jika tidak menguasai teknik *passing* atas dengan baik diantaranya bola yang di *passing* tidak melambung melainkan bola datar, bola terhenti di telapak tangan, bola ditepuk bukan di dorong, bola melenceng saat di *passing*, bola tidak sampai sasaran dan masih banyak lagi (Destriana, 2018:25). Oleh karena itu perlu diadakan latihan yang rutin dan bersungguh-sungguh agar dapat menguasai teknik *passing* atas dengan baik.

Secara umum pengertian latihan adalah segala upaya untuk meningkatkan secara menyeluruh kondisi fisik dengan proses yang sistematis dan berulang-ulang dengan bertambahnya jumlah beban, waktu dan intensitasnya. Latihan merupakan peningkatan keterampilan dan kapasitas energy dalam program pengembangan atlet untuk suatu kegiatan khusus (Nugroho dkk., 2021:43). Dalam pelaksanaan teknik *passing* atas kekuatan otot lengan dan jari-jari tangan sangat berpengaruh, sehingga perlu dilakukan latihan untuk meningkatkan kekuatan otot lengan dan jari-jari tangan.

Latihan *setter training ball* dan latihan *medicine ball* merupakan salah satu bentuk latihan *plyometric* yang bertujuan untuk meningkatkan *power* otot lengan dan jari-jari. Latihan *setter training ball* dan latihan *medicine ball* menggunakan seluruh tangan dalam pelaksanaannya, sehingga sangat mendukung dalam usaha meningkatkan *power* otot lengan dan jari-jari tangan yang berpengaruh pada peningkatan hasil *passing* atas dalam bola voli. Pernyataan ini sejalan dengan hasil penelitian Wahyu Novin Pranoto (2019) yaitu latihan otot lengan dengan metode push-up dan bola *medicine* berpengaruh positif terhadap kemampuan *passing* atas siswa perempuan SMA N 1 Kubung Kabupaten Solok.

Latihan *setter training ball* merupakan modifikasi latihan *passing* atas dengan mengubah berat bola voli yang digunakan untuk latihan *passing* atas. Modifikasi beban pada bola dapat digunakan untuk latihan penguatan

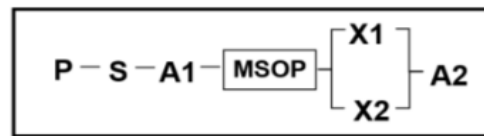
otot lengan dan jari-jari tangan sekaligus dapat meningkatkan *power* lengan. Modifikasi bola *setter training* dilakukan sedemikian rupa hingga mencapai beban bola yang diperlukan dengan ukuran bola yang sama persis dengan ukuran bola voli pada umumnya. Tujuan digunakannya bola *setter training* adalah untuk melatih kekuatan otot lengan dan jari serta dapat digunakan untuk melatih ketepatan perkenaan bola pada jari pada saat melakukan *passing* atas. Bentuk latihan *passing* atas dengan latihan *setter training ball* dapat divariasikan sesuai kebutuhan karena pada dasarnya bentuk bola *setter training ball* dan bola voli hampir sama, yang membedakan hanya beratnya.

*Medicine ball* merupakan salah satu latihan *plyometric* dengan alat bentuk bola yang digunakan untuk latihan kekuatan otot lengan dan *power*. *Medicine ball* berbentuk bola padat yang terbuat dari bahan karet dengan pasir didalamnya sebagai pemberat. Pelaksanaan latihan *medicine ball* dalam penelitian ini adalah dengan latihan *medicine ball throw* dan *medicine ball toss* yang berganti variasi latihan dalam setiap pertemuannya. Pada dasarnya gerakan latihan *medicine throw* dan *medicine toss* sama, yang membedakan adalah cara berdiri pada saat melempar bola *medicine*. Latihan *medicine ball* menggunakan seluruh tangan saat melempar, hal ini mendukung dalam usaha peningkatan kekuatan otot lengan dan hasil *passing* atas (Pranoto, 2019:277).

Klub Elang Bahari merupakan salah satu klub di Kota Tegal yang pada awal berdirinya sudah mencetak prestasi yang cukup memuaskan, namun belakangan ini prestasi tersebut menurun. Berdasarkan observasi yang dilakukan peneliti dari kegiatan latihan pada atlet putri klub Elang Bahari Tegal, didapati bahwa masih banyak yang kurang menguasai teknik *passing* atas dengan baik, terdapat 28% atau 4 dari 14 atlet yang melakukan *passing* atas dengan benar dan efisien, yaitu hasil *passing* atas yang bolanya melambung, bola *passing* sampai pada posisi teman, dan bola dapat terarahkan dengan baik, selebihnya yaitu 72% atau 10 dari 14 atlet yang belum menguasai teknik *passing* atas dengan baik. Peneliti mengamati latihan *passing* atas yang dilakukan oleh atlet selain *setter* terlalu monoton, dan hal tersebut kurang disadari oleh pelatih. Pelatih yang kurang memperhatikan keterampilan *passing* atas pada atlet selain *setter* sehingga tidak diberikannya latihan *passing* atas yang kontinyu dan tidak terfokusnya latihan kekuatan untuk meningkatkan keterampilan *passing* atas menyebabkan keterampilan *passing* atas atlet putri klub Elang Bahari kurang berkembang. Sehingga atlet masih kesulitan saat melakukan teknik *passing* atas. Kesulitan tersebut diantaranya bola yang di *passing* tidak sampai ke teman, bola tergelincir ke belakang, bola mengarah ke bawah tidak melambung ke atas yang mengakibatkan tim mengalami kesulitan dalam pertahanan dan membangun serangan yang mengakibatkan kekalahan. Hal-hal yang dikemukakan diatas melatarbelakangi penelitian dengan judul "Pengaruh Latihan *Setter Training Ball* Dan *Medicine Ball* Terhadap Keterampilan *Passing* Atas Atlet Putri Klub Elang Bahari Tegal".

## 2. Metode

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan jenis penelitian eksperimen. Metode eksperimen bertujuan untuk mengetahui hubungan sebab akibat, metode ini dianggap menjadi satu-satunya metode yang dapat menguji hipotesis hubungan sebab akibat (Jaedun, 2011:6). Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Two Group Pretest-Posttest Design*. Desain eksperimen pada penelitian ini sampel akan dibagi menjadi dua kelompok yang selanjutnya akan diberi latihan yang berbeda. Masing—masing kelompok diberi tes awal (*pretest*) kemudian tes akhir (*posttest*) untuk mengetahui keterampilan *passing* setelah diberi perlakuan (*treatment*) (Fitrian dkk., 2022:53). Penelitian ini dilakukan di Lapangan Tegal Selatan pada hari Selasa, Kamis, Sabtu dan di Gor Wisanggeni Tegal pada hari Jumat. Populasi dalam penelitian ini adalah atlet bola voli putri klub Elang Bahari Tegal yang berjumlah 14 atlet. Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling*, dimana pengambilan sampel berdasarkan pertimbangan tertentu. Kriteria sampel dalam penelitian ini: a) bersedia menjadi sampel penelitian, b) berjenis kelamin perempuan, c) berumur sekitar 13-17 tahun, d) telah mendapatkan pelatihan bola voli dan memiliki keterampilan bermain bola voli yang rata-rata seimbang. Berdasarkan ketentuan tersebut didapatkan 10 atlet putri yang sesuai dengan kriteria. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes *passing* atas *Brady Volleyball Test* yang memiliki nilai validitas 0,86 dan nilai reliabilitas 0,92 (M.E Winarno, 2006:2).



Gambar 1. Desain Penelitian

#### Keterangan :

- P : Populasi  
 S : Sampel  
 A1 : Tes Awal  
 MSOP : *Matched Subject Ordinal Pairing*  
 X1 : *Setter Training*  
 X2 : *Medicine ball*  
 A2 : Tes Akhir

#### Prosedur

Dalam melaksanakan pengumpulan data dalam penelitian, peneliti melakukan langkah-langkah sebagai berikut:

##### 1. Tes Awal (*Pre test*)

Tes awal bertujuan untuk memperoleh data awal tingkat kemampuan sampel sebelum diberi perlakuan (*treatment*). Tes awal dilakukan di GOR Wisanggeni Tegal. Tes yang dilakukan yaitu tes *passing atas Brady Volleyball Test*. Sebelum melakukan tes, sampel wajib melakukan pemanasan. Pelaksanaan tes, sampel berdiri dibelakang garis batas menghadap ke sasaran, setelah aba-aba “ya” sampel melempar bola ke dinding kemudian bola yang memantul dari tembok divoli ke arah sasaran. Apabila bola jatuh bola dapat dipegang lalu mulai kembali. Sebelum melakukan tes yang sebenarnya, sampel diberi kesempatan untuk melakukan uji coba tes selama 30 detik. Saat tes sesungguhnya sampel melakukan 2x tes. Hasil terbaik yang akan digunakan untuk perbandingan.

##### 2. Pemberian Perlakuan (*Treatment*)

Sampel dibagi menjadi 2 kelompok, pembagian kelompok dilakukan dengan MSOP (*Matched Subject Ordinal Pairing*) dari hasil perbandingan data tes awal. Kelompok I dengan latihan *setter training ball* dan kelompok II dengan latihan *medicine ball*. *Treatment* dilakukan sebanyak 14 kali pertemuan, dengan jumlah pertemuan per minggu adalah 3 kali pertemuan.

Pada kelompok *setter training ball* bentuk latihannya seperti variasi latihan *passing atas* pada umumnya yaitu latihan *passing atas double contact*, latihan *passing atas berpasangan*, latihan *passing atas dengan jarak sasaran*, dan lainnya, yang membedakan dari latihan biasanya adalah penggunaan *setter training ball* dengan berat 1kg untuk latihan *passing atas*.

Pada latihan kelompok *medicine ball* dilakukan beberapa variasi latihan yaitu latihan *medicine ball throw*, latihan *medicine ball overhead throw*, *medicine toss* yang menggunakan bola *medicine* dengan berat 3kg. Penggunaan berat 3kg karena menurut pendapat Dinata (2021:348) pembobotan *medicine ball* seberat 3kg cocok bagi pemula untuk mengembangkan kemampuan *passing* pada atlet.

### 3. Tes Akhir (*Post test*)

Tes akhir dilakukan setelah sampel melakukan perlakuan (*treatment*) program latihan selama 14 kali pertemuan. Tes akhir dilakukan seperti tes awal yaitu dengan *Brady Volleyball Test*. Tes akhir ini bertujuan untuk mengetahui hasil keterampilan passing atas pada sampel setelah melakukan latihan yaitu latihan setter training ball dan latihan medicine ball. Sebelum melakukan tes sampel melakukan pemanasan, lalu saat akan melakukan tes peneliti menjelaskan tata cara pelaksanaan test *Brady Volleyball Test*.

Analisis data dalam penelitian ini menggunakan teknik uji-t yaitu dengan membandingkan rata-rata (*mean*) antara tes awal (*pretest*) dan tes akhir (*posttest*). Sebelum dilakukan pengujian hipotesis, maka diperlukan uji prasyarat yang meliputi uji normalitas dan homogenitas data.

### 3. Hasil

#### Hasil Penelitian

Deskripsi data merupakan gambaran jenis data yang diperlukan untuk menganalisis data. Hasil penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *setter training ball* dan *medicine ball* terhadap keterampilan passing atas atlet putri klub Elang Bahari Tegal. Berikut hasil deskriptif berupa distribusi frekuensi dari masing-masing variabel penelitian, yaitu hasil *pretest* dan *posttest* pada masing-masing kelompok perlakuan:

**Tabel 1.** Deskriptif Statistik *Pretest* dan *Posttest* Keterampilan *Passing Atas*

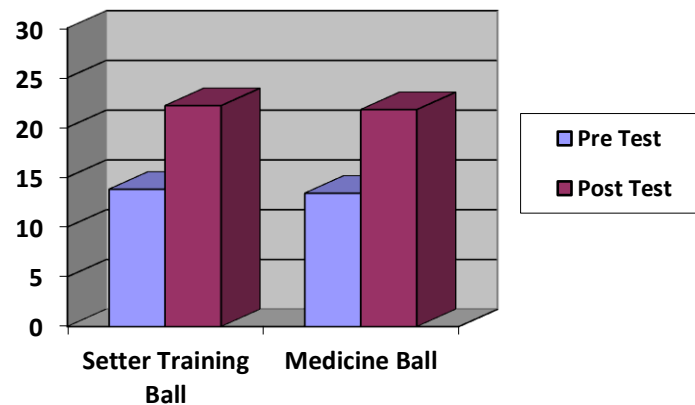
No Subjek	Bola Setter Training		No Subjek	Bola Medicine	
	<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>		<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>
1	18	23	6	19	28
2	16	24	7	14	18
3	12	23	8	13	25
4	12	21	9	11	19
5	10	20	10	10	19
Mean	13,60	22,20	Mean	13,40	21,80
Standar Deviasi	3,28	1,64	Standar Deviasi	3,50	4,43
Minimal	10	20	Minimal	10	18
Maksimal	18	24	Maksimal	19	28

Berdasarkan hasil analisis data pada tabel 1 dengan bantuan komputer menggunakan SPSS 25, diperoleh hasil analisis data keterampilan passing atas bola voli pada *pretest* kelompok I (*setter training ball*), memiliki nilai minimum 10,00, nilai maksimum 18,00, rerata (*mean*) 13,60 dan standar deviasi 3,28. *Posttest* kelompok I (*setter training ball*) memiliki nilai minimum 20,00 dan nilai maksimum 24,00, rerata (*mean*) 22,20 dan standar deviasi 1,64. Dari selisih rerata pada hasil *pretest* dan *posttest* diketahui terdapat peningkatan pada hasil passing atas yaitu sebanyak 63,2%

Pada *pretest* kelompok II (*medicine ball*) memiliki nilai minimum 10,00, nilai maksimum 19,00, rerata (*mean*) 13,40 dan standar deviasi 3,50. Pada hasil *posttest* memiliki nilai minimum 18,00, nilai maksimum 28,00, rerata (*mean*) 21,80 dan standar deviasi 4,43. Dari selisih rerata pada hasil *pretest* dan *posttest* diketahui terdapat peningkatan pada hasil *passing atas* yaitu sebanyak 62,6%.

Berdasarkan data pada tabel 1 data *pretest* dan *posttest* passing atas atlet bola voli putri dapat disajikan diagram sebagai berikut:





**Gambar 2.** Diagram Batang Pretest dan Posttest Passing Atas

### Uji Normalitas

Uji normalitas data pada yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan rumus Shapiro-Wilk dan pengolahan data menggunakan bantuan program komputer SPSS 25. Hasil disajikan dalam Tabel 2. sebagai berikut:

**Tabel 2.** Hasil Uji Normalitas Data

Kelompok		P	Sig.	Keterangan
Setter Training	Pretest	0,490	0,05	Normal
	Posttest	0,490	0,05	Normal
Medicine Ball	Prestest	0,490	0,05	Normal
	Posttest	0,146	0,05	Normal

Berdasarkan hasil uji normalitas pada tabel 2, dapat diketahui uji normalitas untuk keterampilan passing atas didapatkan nilai  $p(\text{Sig}) > 0,005$ , maka dapat dinyatakan data keterampilan passing atas berdistribusi normal.

### Uji Homogenitas

Uji homogenitas dilakukan untuk mengetahui apakah kedua kelompok memiliki varians yang sama. Kaidah homogenitas jika  $p > 0,05$  maka data dinyatakan homogen, jika  $p < 0,05$  maka data dinyatakan tidak homogen. Hasil uji homogenitas penelitian ini dapat dilihat pada tabel berikut:

**Tabel 3.** Hasil Uji Homogenitas Data

Kelompok	df1	df2	Sig.	Keterangan
Pretest-Posttest Setter Training ball	1	8	0,065	Homogen
Pretest-Posttest Medicine ball	1	8	0,314	Homogen

Berdasarkan tabel hasil uji homogenitas, nilai *pretest-posttest* dua kelompok eksperimen memiliki nilai  $\text{sig.}p = 0,065 > 0,05$  untuk kelompok I (*setter training ball*), dan  $\text{sig.}p = 0,314 > 0,05$  untuk kelompok II (*medicine ball*), sehingga dinyatakan data bersifat homogen.

## Uji Hipotesis

Pengujian hipotesis dilakukan untuk mengetahui pengaruh latihan *setter training ball* dan *medicine ball* terhadap keterampilan *passing* atas pada atlet bola voli putri klub Elang Bahari. Uji hipotesis menggunakan uji t yang hasilnya dapat dilihat pada tabel berikut :

**Tabel 4.** Hasil Uji t

Kelompok		Mean	t <sub>hitung</sub>	df	t <sub>tabel</sub>	Sig. (2 tailed)
Setter training	Pretest	13,60	8,353	4	1,812	0,001
	Posttest	22,20				
Medicine ball	Pretest	13,40	6,520	4	1,812	0,003
	Posttest	21,80				

Berdasarkan hasil perhitungan uji pengaruh didapatkan hasil pada kelompok eksperimen I (*setter training ball*) memiliki nilai  $t_{hitung} = 8,353 > t_{tabel} = 1,812$  dengan sig. = 0,001 yang berarti ada pengaruh data hasil pretest dan data hasil posttest kelompok eksperimen I (*setter training ball*). Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh yang signifikan latihan *setter training ball* terhadap keterampilan *passing* atas pada atlet putri klub Elang Bahari Tegal. Pada kelompok II (*medicine ball*) memiliki nilai  $t_{hitung} = 6,520 > t_{tabel} = 1,812$  dengan sig. = 0,003 yang berarti ada pengaruh data hasil *pretest* dan data hasil *posttest* kelompok eksperimen II (*medicine ball*). Dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh yang signifikan latihan *medicine ball* terhadap keterampilan *passing* atas pada atlet putri klub Elang Bahari Tegal.

**Tabel 5.** Hasil Presentase Analisis Data Kelompok Eksperimen

Kelompok	N	Mean Pretest	Mean Posttest	Mean Different	Persentase Peningkatan
Setter training	5	13,60	22,20	8,6	63,23%
Medicine ball	5	13,40	21,40	8	59,70%

Berdasarkan hasil persentase analisis data kelompok eksperimen diperoleh kelompok eksperimen I mengalami peningkatan setelah diberi perlakuan berupa latihan *setter training ball* sebesar 63,23%, dan kelompok II dengan latihan *medicine ball* mengalami peningkatan sebesar 59,70%. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa latihan *setter training ball* lebih baik daripada latihan *medicine ball* terhadap *passing* atas atlet putri klub Elang Bahari.

## 4. Diskusi

Hasil penelitian yang dilakukan peneliti membahas tentang pengaruh latihan *setter training ball* dan latihan *medicine ball* terhadap keterampilan *passing* atas pada atlet putri klub Elang Bahari Tegal dengan sampel sebanyak 10 atlet. Penelitian tersebut diperoleh hasil yang menunjukkan bahwa ada pengaruh latihan *setter training ball* dan latihan *medicine ball* terhadap keterampilan *passing* atas.

Saat melakukan teknik *passing* atas dibutuhkan kekuatan otot lengan dan jari-jari tangan untuk menghasilkan bola *passing* yang baik agar teman satu regu dapat mengolah lebih lanjut bola oper untuk menghasilkan serangan ke daerah guna mencetak poin. *Passing* atas yaitu teknik mengoper bola yang dilakukan saat bola berada di atas kepala dengan gerakan mendorong lengan luruh ke atas dan perkenaan bola pada ujung-ujung jari tangan (Nugraha & Yuliawan, 2021:234).

Berdasarkan pengujian hipotesis pertama diperoleh hasil bahwa ada pengaruh yang signifikan latihan dengan *setter training ball* terhadap keterampilan *passing* atas pada atlet putri klub Elang Bahari Tegal. Hal ini dapat dilihat saat atlet melakukan latihan *setter training ball* menggunakan beban 1kg dengan seluruh tangan dan jari-

jari tangan serta gerakan kaki saat melakukan latihan *passing* atas. Latihan *setter training ball* merupakan salah satu bentuk latihan beban untuk melatih kekuatan otot lengan dan jari-jari atlet. Pelaksanaan latihan *setter training ball* memberikan pembebanan pada otot, yang dapat mengaktifkan otot *fleksor*. Hal ini mempengaruhi kekuatan tangan dan kelentukan otot-otot pada pergelangan tangan yang dapat meningkatkan hasil *passing* atas (Urahman & Hidayat, 2019:4). Hal tersebut memberi pengaruh pada keterampilan *passing* atas atlet putri yang mulai stabil dalam melakukan *passing* atas.

Pada pengujian hipotesis kedua menunjukkan ada pengaruh yang signifikan latihan dengan *medicine ball* terhadap keterampilan *passing* atas pada atlet putri klub Elang Bahari Tegal. Hal ini dapat dilihat saat atlet melakukan gerakan latihan *medicine ball* dengan mengangkat bola yang berisi beban berat 3kg menggunakan seluruh tangan pada saat melempar bola *medicine*. Latihan beban dengan *medicine ball* adalah bentuk latihan pliometrik yang bertujuan untuk meningkatkan kekuatan otot lengan karena menggunakan seluruh tangan pada saat melempar *medicine ball* (Mahesar dkk., 2018:3). Latihan *passing* atas dengan *medicine ball* yang dilakukan selama 14 kali latihan terbukti dapat membuat atlet melakukan *passing* atas lebih baik dari sebelumnya.

Berdasarkan hasil analisis pada uji hipotesis ketiga diperoleh hasil bahwa latihan *setter training ball* lebih baik daripada latihan *medicine ball* terhadap keterampilan *passing* atas pada atlet putri Klub Elang Bahari. Dilihat dari struktur tubuh gerakannya lebih banyak otot yang digunakan saat melakukan latihan *setter training ball* daripada latihan *medicine ball*. Selain itu, pada saat latihan *setter training ball* latihan tidak hanya untuk meningkatkan kekuatan otot lengan tetapi sekaligus melatih kekuatan otot jari. Hal ini memberikan nilai tambahan pada latihan *setter training ball*, sehingga latihan *setter training ball* lebih baik daripada latihan *medicine ball* terhadap keterampilan *passing* atas pada atlet putri klub Elang Bahari.

## 5. Kesimpulan dan Saran

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh yang signifikan latihan *setter training ball* dan latihan *medicine ball* terhadap keterampilan *passing* atas pada atlet putri klub Elang Bahari Kota Tegal dengan latihan *passing* atas dengan *setter training ball* lebih baik daripada latihan *medicine ball* terhadap keterampilan *passing* atas atlet putri Klub Elang Bahari Kota Tegal.

Berdasarkan kesimpulan serta berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, disarankan beberapa hal sebagai berikut : Bagi pelatih hendaknya lebih diperhatikan kembali latihan *passing* atas pada atlet. Perlu diterapkan metode latihan yang tepat agar keterampilan atlet meningkat. Bagi atlet hendaknya memperhatikan kemampuan kekuatan diri sendiri guna meningkatkan keterampilan *passing* atas dan konsisten dalam latihan untuk mencapai prestasi yang lebih baik. Bagi peneliti selanjutnya, dapat menambahkan variabel lain dalam penelitian selanjutnya.

## 6. Daftar Pustaka

- Agi, G., Yudhi, K., Riki, R., & Fauzan, E. (2021). *Mengetahui, Mengenal, Mempraktikan dan Merancang SPORT EDUCATION Menggunakan Cabang Olahraga Bola Voli* (N. M. Agustin & S. Oktiani (eds.)). DEEPUBLISH.
- Destriana. (2018). Latihan Passing Atas Double Contact Terhadap Keterampilan Bola Voli. *Jurnal Ilmu Olahraga Dan Kesehatan*, 7(1), 24–32.
- Dinata, W. W. (2021). The Effect of 3 KG Medicine Ball Training on Extracurricular Participants Ability of Passing. *Atlantis Press; Advances in Health Sciences Research*, 35, 348–350.
- Fitrian, Z. A., Adam, B., Manopo, H., & Fitrianto, E. J. (2022). Pengaruh Latihan Small Sided Games Dan Latihan Rondo Terhadap Ketepatan Passing Pada Pemain Klub Futsal Aldifa Banjarmasin. *JSES : Journal of Sport and Exercise Science*, 5(2), 50–58.
- Hidayat, W. (2017). *Buku Pintar Bola Voli*. Anugrah.



- 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), 56–67.
- Istanto, A. H. (2019). *Seri Olahraga Bola Voli* (Claudia (ed.)). SENTRA EDUKASI MEDIA.
- Jaedun, A. (2011). METODOLOGI PENELITIAN EKSPERIMEN. In *Metodologi Penelitian Eksperimen*.
- Kokasih, E. (1993). *Olahraga Teknik dan Program Latihan (Cetakan Kedua)*. CV. AKADEMIKA PRESSINDO.
- M.E, W. (2006). *TES KETERAMPILAN OLAHRAGA*. Laboratorium Jurusan Ilmu Keolahragaan, Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Malang.
- Mahesar, M. R., Husin, S., & Wicaksono, L. (2018). Pengaruh Latihan Medicine Ball Dan Resistance Band Terhadap Hasil Lemparan Fast Bowling Cricket. *Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi FKIP UNILA*, 3(2), 1–12. <http://jurnal.fkip.unila.ac.id/index.php/JUPE/article/view/15387/0>
- Mulyono, H., & Irsyada, M. (2019). Evaluasi Tingkat Keterampilan Bermain Dan Teknik Dasar Bolavoli Peserta Ekstrakurikuler Putri Di Smp Negeri 3 Gresik. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 1(2), 1–8.
- Nugraha, U., & Yuliawan, E. (2021). Meningkatkan hasil belajar passing atas bola voli melalui pendekatan gaya mengajar latihan dengan menggunakan audio visual. *Altius: Jurnal Ilmu Olahraga Dan Kesehatan*, 10(2), 231–242. <https://doi.org/10.36706/altius.v10i2.15871>
- Nugroho, R. A., Yuliandra, R., Gumantan, A., & Mahfud, I. (2021). Pengaruh Latihan Leg Press dan Squat Thrust Terhadap Peningkatan Power Tungkai Atlet Bola Voli. *Jendela Olahraga*, 6(2), 40–49. <https://doi.org/10.26877/jo.v6i2.7391>
- Nuril, A. (2007). *Panduan Olahraga Bola Voli*. Era Pustaka Utama.
- Pranoto, W. N. (2019). *Pengaruh Latihan Otot Lengan Terhadap Kemampuan Passing Atas Bolavoli SMA N 1 Kubung*. 2(1), 276–280.
- Prasetyo, G. B. (2015). Kontribusi Kekuatan Otot Lengan Dan Keseimbangan Terhadap Kemampuan Passing Atas Bola Voli (Studi Ekstrakurikuler Bola Voli SMK Sultan Agung 1 Tebuireng Jombang). *BRAVO'S (Jurnal Prodi Pendidikan Jasmani & Kesehatan)*, 3(2), 69–79.
- Saputra, N., & Aziz, I. (2020). Tinjauan Tingkat Kondisi Fisik Pemain Bolavoli Putra Sma 2 Pariaman. *Jurnal Performa Olahraga*, 5(1), 32–38. <https://doi.org/10.24036/jpo137019>
- Urahman, A., & Hidayat, A. (2019). Efektivitas Latihan Hand Grip dan Push Up Terhadap Passing Atas Bola Voli Siswa Sekolah Menengah Kejuruan Negeri 8 Palembang. *Jurnal Olympia*, 1(1), 1–9.