

**PENGARUH LATIHAN *CONE* DAN *REACTION BALL* TERHADAP
KETERAMPILAN *PASSING BAWAH* DALAM PERMAINAN BOLA VOLI PUTRA
USIA 14-17 TAHUN KLUB BAHUREKSO KENDAL**

Novita Rahmawaati
Email: novitarhm20@gmail.com
Universitas PGRI Semarang

Abstract

This research is based on observations at the Bahurekso Kendal Volleyball Club on November 17, 2022. In this club, male athletes aged 14–17 years do not seem to have mastered passing skills; starting from volleyball practice, there are still many players who don't master it. The research conducted aims to describe the passing skills of male volleyball players aged 14–17 years at the Kendal Bahurekso club, which uses more effective cone training or reaction ball training methods. The method used in the research is a quantitative method. This particular field of research, on the other hand, is dependent on experimental approaches. In order to carry out the study, a pre- and post-test design was used, and there were two groups involved. During the course of the research, a total of 121 volleyball players from the Kendal Bahurekso Club participated as subjects. Each of the groups consisted of 14 individuals. In this particular research, the data collection process consists of two rounds of testing: one preliminary round and one final round. According to the findings of this study, the researchers discovered that the Bahurekso volleyball players improved their lower passing abilities with the use of both cone and reaction ball training together. It is interesting to note that the paired sample test revealed that the group that was equipped with cone training saw a more substantial improvement than the group that was trained with response balls; therefore, cone training has an influence on Bahurekso club athletes' volleyball bottom passing skills.

Keywords: Cone Drills; Raction Ball; Bottom Passing; Volleyball

Abstrak

Penelitian ini berdasarkan observasi di Klub Bola Voli Bahurekso Kendal pada tanggal 17 November 2022. Di klub ini, para atlet putra usia 14-17 tahun nampaknya belum terlalu menguasai kemampuan passing, mulai dari latihan bola voli masih banyak pemain yang kurang menguasainya. Penelitian yang dilakukan bertujuan guna mendeskripsikan keterampilan passing pemain bola voli putra berusia 14-17 tahun di klub Kendal Bahurekso, dimana dengan menggunakan metode latihan *cone training* atau *react ball training* yang lebih efektif. Metode yang digunakan pada penelitian merupakan jenis metode kuantitatif. Sedangkan jenis penelitiannya menggunakan eksperimen. Penelitian yang dilakukan memakai desain *two-group pre-test* dan *post-test*. Populasi pada penelitian yakni pemain bola voli Klub Bahurekso Kendal yang berjumlah 121 orang dengan pengambilan sampel sejumlah 14 orang. Teknik pengumpulan data pada penelitian ini melalui pengujian awal dan pengujian akhir. Hasil dari penelitian menunjukkan pengaruh latihan *cone* dan *reaction ball* memang memberikan dampak terhadap peningkatan keterampilan passing bawah pemain bola voli Bahurekso, dan hasil uji sampel berpasangan kelompok latihan *cone* diperoleh nilai yang lebih signifikan daripada latihan *reaction ball*, maka dari itu latihan *cone* memiliki pengaruh besar pada keterampilan passing bawah bola voli atlet klub Bahurekso.

Kata Kunci: Latihan Cone; Raction Ball; Passing Bawah; Bola Voli

PENDAHULUAN

Menurut (Rahadian & Ma'mun, 2018) fungsi olahraga nasional adalah untuk membantu berkembangnya kesehatan jasmani, social, dan rohani serta menciptakan perilaku dan kepribadian bangsa yang memiliki martabat, sehingga negara Indonesia akan mampu melakukan pembangunan pada masyarakat secara keseluruhan merupakan landasan dan pedoman yang utuh.

Gerakan olahraga adalah proses aktivitas tubuh (Muhajir, 2017). Oleh karena itu, olahraga diartikan sebagai suatu kegiatan yang menggerakkan seluruh atau seBentuk aktivitas fisik atau agian tubuh untuk memperoleh tubuh yang sehat dan bugar. Ketangkasan fisik pada tubuh tentu begitu mempengaruhi kesehatan tubuh, bahkan terdapat organisasi lain yang menggunakan olahraga dengan adanya syarat mengecualikan aktivitas tanpa unsur fisik karena melihat kondisi tubuh anggotanya (Hidayah & Alsaudi, 2021). Sedangkan pendapat Khurotul Aini (2020:18) dalam (Wahyu Cirana et al., 2021) dikemukakan bahwa melakukan aktivitas olahraga dapat membantu individu dalam memenuhi kebutuhan energi harian mereka. Bola voli memiliki basis penggemar yang signifikan karena merupakan olahraga yang menyenangkan dan kompetitif. Kegiantannya juga dilakukan dengan cepat, menegangkan, dan seru.

Pada titik ini, bola voli merupakan kombinasi elemen-elemen penting yang saling tumpang tindih, namun interaksi dari kombinasi tersebut menciptakan suatu permainan yang unik (Firdaus et al., 2021). Sedangkan menurut (Setiyawan, 2017) Setiap tim dimainkan dengan 6 pemain. Pada permainan bola voli tentunya terdapat peraturan yang perlu dipatuhi, dimana bola voli dilakukan di lapangan yang memiliki bentuk persegi panjang, serta memiliki lapangan dengan luas 18 x 9 meter dan batas lapangannya 5 cm. Di tengah lapangan terdapat jaring selebar 9 meter, tinggi jaring 2,42 meter milik putra dan 2,24 meter milik putri. Oleh karena itu, permainan bola voli menjadi olahraga memukul bola melewati net atau melakukan tendangan voli ke dalam zona lawan hingga

bola mendarat di salah satu zona lawan. Bola voli menjadi salah satu olahraga yang sulit untuk mempelajarinya karena bila bola memantul di udara maka bola menjadi hidup dan bila menyentuh permukaan bola menjadi mati dan permainan terhenti (Setiyawan, 2017).

Bola voli menjadi salah satu olahraga yang mempunyai perkembangan secara cepat dan digemari oleh kalangan masyarakat, sekolah, dan klub. Salah satu alasannya adalah karena permainan ini tidak hanya mudah dipelajari dan dimainkan, namun juga berpotensi menyenangkan.. Menurut pendapat Sunardi (2015: 1) dalam (Wahyu Cirana et al., 2021) jika dapat dicapainya suatu operan yang baik dipengaruhi oleh faktor fisik, teknik, taktis, psikologis dan lain-lain. Faktor kondisi fisik yang mempengaruhi operan tersebut antara lain kelenturan, kekuatan, ketepatan, keseimbangan dan ketangkasan. Ada pula teknik yang mempengaruhi teknik passing bawah antara lain posisi badan, kontak tangan dengan bola dan penyebab lainnya yang berpengaruh terhadap pelaksanaan teknik passing bawah antara lain: kualitas pembinaan, sarana, dan prasarana (Massa, 2019).

Menurut (Girsang & Hendrawan, 2022) mengatakan jika passing merupakan suatu upaya yang dilakukan oleh pemain bola voli dengan memakai teknik tertentu bertujuan mengoper bola kepada rekan satu timnya guna dapat dimainkan di lapangan. Sedangkan menurut (Aini, 2014) passing diartikan sebagai suatu cara mengoperkan bola kepada rekan satu tim. Adanya passing dalam bola voli menjadi salah satu rencana awal untuk melakukan menyerang.

Pendapat (Chan and Indrayeni 2018) dalam (Vi & Setono, n.d.) *Passing* bawah merupakan gerakan dalam upaya mengoper bola ke rekan satu timnya dengan posisi lengan berada dibawah. Sedangkan menurut (Kosanke, 2019) Dengan menjaga tangan sejajar dengan tanah, memukul bola dengan pergelangan tangan, dan kemudian memantulkannya ke rekan satu tim atau meneruskannya, maka dapat melakukan underpass pada bola yang memantul dengan kecepatan rendah.

Data yang diambil pada tanggal 17 November 2022 di klub voli Bahurekso Kendal menunjukkan hal berikut. Mayoritas atlet putra di klub ini, yang berusia antara 14 dan 17 tahun, masih mengalami kesulitan untuk berada di bawah, suatu keterampilan yang seharusnya sudah mereka kuasai pada saat ini. Oleh karena itu, harus ada metode yang memungkinkan terjadinya latihan *passing* bawah yang benar. Sebenarnya atlet di klub tersebut bisa melakukan *passing* bawah dengan baik, tetapi para atlet malas untuk mengejar bola saat di *drill passing* bawah, dan pada saat melakukan permainan para atlet lebih mengandalkan temannya untuk melakukan *passing* padahal bola yang akan datang lebih dekat dengan atlet tersebut, pada saat di *drill* satu persatu dengan bola 10 untuk melakukan *passing* untuk di arahkan ke *tosser* atau *setter* banyak atlet yang melakukan *passing* tidak tepat terkadang ada yang tepat *tosser* hanya 2-6 selebihnya bola tidak tepat sasaran, dan pada saat melakukan permainan kesalahan yang paling banyak adalah pada saat melakukan *passing* padahal itu paling utama dalam melakukan permainan bola voli. Ketrampilan *passing* bawah tersebut dapat ditingkatkan dengan menggunakan beberapa metode latihan yang diantaranya metode *cone* dan *reaction ball*.

Tabel 1.1

Hasil Data Observasi Klub Bola Voli Bahurekso Kendal

HASIL DATA OBSERVASI KLUB BOLA VOLI BAHUREKSO KENDAL											
NO	NAMA	TEKNIK DASAR									
		PASSING BAWAH		SMASH		SERVIS		PASSING ATAS		BLOCK	
		MASUK	KELUAR	MASUK	KELUAR	MASUK	KELUAR	MASUK	KELUAR	TEPAT	TIDAK
1	KF	8	2	5	5	9	1	10	0	0	0
2	HT	5	5	9	1	10	0	10	0	9	1
3	RY	5	5	7	3	8	2	9	1	8	2
4	HN	4	6	5	5	9	1	10	0	6	4
5	BG	3	7	8	2	8	2	9	1	7	3
6	AR	6	4	7	3	10	0	10	0	8	2
7	IR	6	4	6	4	9	1	8	2	9	1
8	FL	3	7	7	3	8	2	9	1	8	2
9	EK	5	5	6	4	8	2	7	3	7	3
10	AF	3	7	7	3	9	1	8	2	8	2
11	EL	2	8	6	4	7	3	6	4	9	1
12	TY	4	6	7	3	9	1	9	1	8	2
13	TI	3	7	8	2	8	2	8	2	8	2
14	DD	6	4	5	5	9	1	10	0	6	4

Penelitian mengenai kemampuan passing dengan teknik cone dan react ball menjadi menarik bagi peneliti karena konteks permasalahan dan data yang diperoleh dari observasi pemain bola voli putra Bahurekso Kendal yang usianya bervariasi antara empat belas hingga tujuh belas tahun. yang lebih rendah adalah usia para atlet. Oleh karena itu, sebuah penelitian dijalankan oleh peneliti berjudul “Pengaruh latihan *cone* dan *reaction ball* terhadap keterampilan *passing* bawah dalam permainan bola voli putra usia 14-17 tahun klub Bahurekso Kendal”.

METODE PENELITIAN

Peneliti menerapkan metode kuantitatif pada penelitian ini, karena penelitian kuantitatif mampu memberikan hasil penemuan dengan memakai prosedur statistik dan dengan langkah lain yang berasal dari kuantifikasi (pengukuran). Pada penelitian quasi eksperimental peneliti memilih model *two-group pretest-posttest design*, sehingga setelah pemeriksaan pertama, setiap orang yang akan dijadikan sampel akan dikenakan perlakuan yang dijelaskan dalam protokol ini. Untuk keperluan penelitian ini, partisipan terdiri dari seluruh 121 anggota klub Bahurekso Kendal yang mengikuti olahraga bola voli. Informasi tersebut diperoleh oleh para peneliti melalui pelaksanaan tes sebelum dan sesudah intervensi. Tempat penelitian yakni di klub bola voli Bahurekso yang beralamatkan Pegulon, Kota Kendal, Patukangan, Kecamatan Kendal, Kabupaten Kendal, Jawa Tengah.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan jika hasil penelitian pengaruh latihan *cone* dan *reaction ball* benar memberikan pengaruh pada peningkatan keterampilan *passing* bawah atlet bola voli klub Bahurekso. Untuk memudahkan dalam pembahasan maka dijelaskan beberapa hal sebagai berikut:

1. Kelompok eksperimen pertama mempunyai hasil yang lebih baik sebelum dan sesudah pelatihan *cone*, sehingga dapat dijelaskan bahwa kelompok eksperimen 1

mempunyai mean 17,14, simpangan baku 1,77, hasil maksimal 20, dan hasil minimal 15 sebelum pelatihan cone. Selanjutnya rata-rata skor kelompok eksperimen I setelah mendapat pelatihan cone adalah 28,29 dengan standar deviasi 1,34, dengan skor maksimum 31 dan skor minimum 25.

2. Kelompok eksperimen kedua melakukan latihan bola reaksi pada pemain bola voli, dan efek sebelum dan sesudah latihan bola reaksi lebih baik. Terlihat dari rata-rata hasil percobaan prediksi II sebelum latihan bola reaksi diperoleh hasil sebesar 17,43, simpangan baku sebesar 1,61, hasil tertinggi sebesar 20, dan hasil terendah sebesar 14. Selain itu, nilai rata-rata post-test atau tes setelah latihan bola reaksi pada Eksperimen 2 sebesar 28,29, standar deviasi 1,97, nilai tertinggi 31, dan nilai terendah 25.

Berdasarkan pada hasil yang telah diperoleh dari penelitian dapat dijelaskan jika kedua metode latihan kelompok eksperimen memberikan pengaruh yang lebih baik sebelum dan sesudah latihan dengan latihan *cone* dan latihan *reaction ball*. Dalam (Sumana, 2015:76) berpendapat agar atlet dapat berprestasi, minimal diperlukan 8-12 sesi latihan per mikrosiklus. Hal ini sesuai dengan pendapat (Tjalick Sugiyarto, 1991). Proses latihan sebanyak 12 kali ini dapat dikatakan sebagai latihan, karena telah terjadi perubahan permanen. Dari hasil analisis data terlihat bahwa kelompok eksperimen mengalami peningkatan.

Latihan menggunakan metode *cone* yakni suatu bentuk latihan yang menggunakan kerucut sebagai pembatas dan penghalang dalam melakukan beberapa gerakan yang dirancang untuk meningkatkan kelincahan (Febriyanti et al., 2017). Perlakuan yang dilakukan pada metode latihan *cone* adalah keterbatasan dan hambatan dalam prestasi olahraga. Untuk meningkatkan kemampuan ketangkasan pada olahraga yang memerlukan ketangkasan, salah satu metode latihan yang dibahas adalah latihan kerucut. Dalam latihan *cone*, atlet melakukan gerakan-gerakan bergerak melalui kerucut yang sudah terbentuk, karena latihan kerucut dapat berbeda-beda tergantung kebutuhan cabang olahraga bola voli. Atlet dapat merespons masukan dari dunia luar, dan pelatih memiliki kemampuan untuk mengembangkan gerakan yang disukai untuk menggantikan metode latihan semi terbuka.

Salah satu kegiatan yang disebut dengan *reaction ball* adalah dengan menggunakan bola yang memiliki enam sisi. Apabila bola dijatuhkan atau dipantulkan, arah pantulan

tidak dipengaruhi oleh bola itu sendiri. Menurut temuan Febryanti dkk. (2017), ada tiga ukuran bola respons yang berbeda. Untuk tujuan pengobatan, pendekatan latihan bola reaksi menggunakan bola dengan enam sisi. Karena sebuah bola mempunyai enam sisi, tidak mungkin untuk mengetahui ke arah mana bola yang dijatuhkan atau dipantulkan akan pergi. Atlet yang telah berlatih menggunakan alat ketangkasan ini akan berusaha menangkap bola jika aktivitas ini muncul dalam materi latihannya. Bola yang memantul dengan lintasan yang tidak dapat diprediksi. Karena reaksi mereka tidak selalu dapat diandalkan, para atlet mengandalkan ketangkasan mereka dalam menangkap bola.

Dari hasil analisis data dan perhitungan kedua kelompok eksperimen terlihat bahwa nilai mean atau mean kelompok eksperimen latihan kerucut mengalami peningkatan yang lebih signifikan dibandingkan kelompok eksperimen latihan bola reaksi. Analisis dan perhitungan dari kedua kumpulan data tersebut dapat menunjukkan bahwa pengaruh metode latihan kerucut lebih baik dibandingkan dengan metode latihan bola reaksi.

Peningkatan perlu dilakukan karena untuk memperoleh metode latihan yang benar dan cocok guna meningkatkan keterampilan passing dalam permainan bola voli agar lebih konsisten, sehingga pemain berlatih dengan teratur. Adapun faktor eksternal dari peningkatan keterampilan passing yaitu latihan harian yang dijalani selain latihan *cone* dan latihan *reaction ball*, dimana mungkin peningkatan ketrampilan passing bisa juga dikarenakan latihan harian yang dilakukan atlet klub bola voli Bahurekso.

KESIMPULAN DAN SARAN

Mendasarkan pada hasil penelitian yang sudah dilakukan, menunjukkan jika latihan *cone* dan latihan *reaction ball* memberikan pengaruh terhadap keterampilan *passing bawah* pemain bola voli yang berusia 14-17 tahun dari Klub Bahurekso. Latihan *cone* memiliki pengaruh besar pada peningkatan permainan bola voli klub Bahureso. Saran yang dapat diberikan diantaranya : bagi pelatih bola voli agar melaksanakan latihan *cone* guna meningkatkan keterampilan passing bola voli karena latihan *cone* memberikan dampak yang lebih besar dibandingkan dengan latihan *reaction ball*. Selain itu, para pelatih bola voli perlu untuk meningkatkan variasi latihan passing agar pemain memiliki kemampuan yang lebih baik.