

**PENGARUH LATIHAN SERANGAN *SETTER* TERHADAP KETEPATAN
SETTER PADA KLUB RUDAL KECAMATAN
RETEH PULAU KIJANG**

SKRIPSI

**Diajukan kepada Universitas Jambi
Untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan dalam Menyelesaikan
Program Sarjana Kepelatihan Olahraga**



OLEH

NUR ABIDIN

NIM K1A218082

**PROGRAM STUDI KEPELATIHAN OLAAHRAGA
JURUSAN PENDIDIKAN OLAAHRAGA DAN KEPELATIHAN
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS JAMBI
2022**

HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi yang berjudul “*Pengaruh latihan serangan setter terhadap ketepatan setter panda klub RUDAL kecamatan reteh pulau kijing*”. Skripsi Program Studi Kepeleatihan Olahraga, yang disusun oleh Nur Abidin, Nomor Induk Mahasiswa K1A218082 Program Studi Kepeleatihan Olahraga ini telah diperiksa dan disetujui untuk di ujikan dalam sidang Dewan Penguji.

Jambi, 2022
Pembimbing I



Dr. Ugi Nugraha, S.Pd., M.Pd.
NIP. 196906072008121001

Jambi, 2022
Pembimbing II



Iwan Budi Setiawan, S.Pd., M.Pd.
NIP. 20170612100

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi berjudul “**Pengaruh latihan serangan setter terhadap ketepatan setter panda klub RUDAL kecamatan reteh pulau kijang**” diajukan oleh Nur Abidin NIM **K1A218082** telah di dipertahankan di depan Dewan Penguji pada tanggal Desember 2022.

1. Dr. Ugi Nugraha, S.Pd., M.Pd.
NIP : 196906072008121001

Ketua



1. _____

2. Iwan Budi Setiawan, S.Pd., M.Pd.
NIP : 20170612100

Sekretaris



2. _____

Jambi, Desember 2022

Mengetahui
Ketua Prodi
Kepelatihan Olahraga



Adhe Saputra, S.Pd, M.Pd
NIP. 198705262015041001

Didaftarkan Tanggal :
Nomor :

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Nur Abidin
Nim : K1A218082
Program Studi : Kepeleatihan Olahraga
Jurusan : Pendidikan Olahraga dan Kepeleatihan

Menyatakan bahwa skripsi ini benar-benar karya saya sendiri. Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis atau diterbitkan orang lain kecuali sebagai acuan kutipan dengan mengikuti tata penulisan karya ilmiah yang telah lazim.

Demikianlah pernyataan ini dibuat dengan penuh kesadaran dan tanggung jawab.

Jambi, Desember 2022

Yang membuat pernyataan,



METERAI
EMPEL
SEKANGKAWAN
Nur Abidin
Nim.K1A218082

ABSTRAK

Nur Abidin. 2022 “*Pengaruh latihan serangan setter terhadap ketepatan setter panda klub RUDAL kecamatan reteh pulau kijing*”. Program Studi Kepelatihan Olahraga, FKIP Universitas Jambi. Pembimbing I Dr. Ugi Nugraha, S.Pd., M.Pd, Pembimbing II Iwan Budi Setiawan, S.Pd., M.Pd.

Kata kunci: *Latihan Serangan Setter, Ketepatan Setter*

Berdasarkan observasi dilapangan yang peneliti lakukan terhadap *setter* di klub RUDAL Kecamatan Reteh bahwasannya kurangnya kemampuan dalam melakukan passing atas sehingga menyebabkan passing sering double, tidak tepatnya sasaran ketika memberikan umpan ke *spiker*, dan jari sering mengalami cedera karena posisi pengambilan bola yang kurang tepat. Banyak *setter* kurang mengetahui jenis-jenis variasi serangan *setter* karena kurangnya variasi latihan *setter*. Maka dari itu perlu dilakukan latihan serangan *setter* untuk meningkatkan ketepatan umpan *setter*, ada pun latihan yang bisa dilakukan yaitu latihan menggunakan bola basket, latihan menggunakan bola tolak peluru seberat 2kg, dan latihan menggunakan bola voli yang diisipisir.

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui Pengaruh latihan serangan *setter* terhadap ketepatan *setter* panda klub RUDAL Kecamatan Reteh.

Jenis penelitian ini termasuk penelitian eksperimen karena tujuan adalah untuk melihat akibat dari suatu perlakuan, Adapun yang menjadi sampel pada penelitian ini yaitu sebagian pemain bola voli pada klub rudal kecamatan reteh pulau kijing sebanyak 4 orang.

Berdasarkan hasil analisis data hasil analisis data diperoleh Uji Normalitas yang digunakan adalah menggunakan uji *liliefors* dengan kriteria $L_{hitung} < L_{Tabel}$. Berdasarkan hasil analisis data diperoleh nilai L_{hitung} untuk data tes awal dan post test secara berurutan $0.1736 < L_{Tabel} 0,443$; $0.1904 < L_{Tabel} 0,443$. Maka berdasarkan analisis data ini dapat disimpulkan data tes awal dan post test berdistribusi normal. Pada taraf signifikansi $\alpha = 0,05$ maka diperoleh $F_{tabel} = 9,55$. Maka $F_{hitung} (2,88) < F_{tabel} (9,55)$ maka varian homogen. jumlah sampel 4, mean 9,75, Standar Deviasi 2,22 dan $t_{hitung} 8,79$ untuk melihat apakah hipotesis diterima sesuai dengan penjelasan diatas maka dibandingkan harga t_{hitung} dengan harga t_{tabel} . untuk taraf nyata $\alpha = 0,05$ dengan derajat kebebasan $(dk) = (n - 1) = 3$ diperoleh $t_{hitung} (8,79) > t_{tabel} (2,3534)$.

Disimpulkan bahwa terdapat Pengaruh latihan serangan *setter* terhadap ketepatan *setter* panda klub RUDAL Kecamatan Reteh

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah Puji dan syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT karena berkat, rahmat, dan karunia-Nya penulis dapat menyelesaikan penyusunan skripsi ini. Shalawat beserta salam semoga senantiasa terlimpahkan kepada Nabi Muhammad SAW, kepada keluarganya, para sahabatnya, hingga kepada umatnya hingga akhir zaman, amin. Skripsi ini diajukan untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar sarjana pada Program Studi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Jambi. Skripsi ini berjudul “Pengaruh latihan serangan setter terhadap ketepatan setter panda klub RUDAL kecamatan reteh pulau kijang”. Dalam penyusunan dan penulisan skripsi ini tidak terlepas dari bantuan, bimbingan serta dukungan dari berbagai pihak. Oleh karena itu dalam kesempatan ini dengan ketulusan hati dan kerendahan hati, penulis ingin menyampaikan terimakasih yang sedalam-dalamnya kepada:

1. Bapak Prof. Drs. H. Sutrisno, M.Sc, Ph. D selaku Rektor Universitas Jambi
2. Bapak Prof. Dr. M. Rusdi, S.Pd., M.Sc selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Jambi.
3. Bapak Dr. Drs. Palmizal. A. S.Pd., M.Pd selaku ketua jurusan Pendidikan Olahraga dan Kepeleatihan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Jambi.
4. Bapak Adhe Saputra, S.Pd, M.Pd selaku Ketua Prodi Kepeleatihan Olahraga Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Jambi.
5. Dr. Ugi Nugraha, S.Pd., M.Pd selaku pembimbing Skripsi I, yang selalu meluangkan waktunya dan selalu memberikan nasehat kepada saya dalam penyelesaian skripsi ini.

6. Iwan Budi Setiawan, S.Pd., M.Pd. selaku pembimbing Skripsi II, yang selalu meluangkan waktunya dan selalu memberikan nasehat kepada saya dalam penyelesaian skripsi ini.
7. Bapak/Ibu dosen staf pengajar FKIP Universitas Jambi atas ilmu dan pendidikan yang telah diberikan selama perkuliahan.
8. Kedua orang tua Ayahanda dan Ibu yang telah memberikan do'a dan dukunganya selama menempuh pendidikan di bangku kuliah.
9. Pengurus PBVSI Pulau Kijang Kecamatan Reteh yang memberikan kesempatan kepada saya dan membantu jalanya penelitian.
10. Teman-teman angkatan 2018, dan seluruh teman-teman Pendidikan Olahraga dan Kesehatan yang tidak bisa saya sebutkan satu persatu. Terimakasih atas dorongan dan do'anya.

DAFTAR ISI

	halaman
Halaman persetujuan	i
Kata pengantar.....	ii
Daftar isi.....	iii
Daftar gambar	v
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang Masalah.....	1
1.2 Identifikasi Masalah	7
1.3 Pembatasan Masalah	8
1.4 Rumusan Masalah	8
1.5 Tujuan Masalah	8
1.6 Manfaat Penelitian.....	8
BAB II KAJIAN TEORETIK.....	10
2.1 Hakikat Bola Voli.....	10
2.1.1 Pengertian Bola Voli.....	10
2.1.2 Fasilitas Perkembangan Bola Voli.....	12
2.1.3 Pemain Dan Posisi Permainan Bola Voli.....	18
2.1.4 Teknik Dasar Permainan Bola Voli	21
2.2 Hakikat Pengumpan	26
2.2.1 Setter	26
2.2.2 Ketepatan	28
2.2.3 Variasi Serangan Setter.....	30
2.3 Hakikat Latihan.....	31
2.3.1 Latihan Menggunakan Tolak Peluru.....	33
2.3.2 Latihan Menggunakan Bola Pasir	34

2.3.3 Latihan Menggunakan Bola Pasir	35
2.4 Ketepatan Setter	36
2.5 Profil Club Bola Voli	38
2.6 Penelitian Relefan.....	39
2.7 Kerangka Berfikir.....	40
2.8 Hipotetis	42
BAB III METODE PENELITIAN	44
3.1 Tempat Dan Waktu Penelitian	44
3.2 Desain Penelitian.....	44
3.3 Populasi Dan Sampel.....	45
3.4 Teknik Pengambilan Data	46
3.5 Teknik Pengumpulan Data	47
3.6 Validasi Istrumen Penelitian	47
3.7 Teknik Analisis Data	51
Daftar pustaka.....	53
Lampiran	53

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 4. 1. Data Hasil Tes Penelitian.....	46
Tabel 4. 2. Deskripsi Data Tes Awal	46
Tabel 4. 3. Data Hasil Tes Penelitian.....	47
Tabel 4. 4. Deskripsi Data Tes Awal	48
Tabel 4. 5. Hasil Analisis Uji Liliefors.....	49
Tabel 4. 6. Hasil Analisis Uji f.....	50
Tabel 4. 7. Analisis Uji t Untuk Melihat Pengaruh Perlakuan.....	50

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
Gambar 1. Lapangan Bola Voli	11
Gambar 2. Net atau Jaring Bola Voli.....	12
Gambar 3 Tiang dan Antina Bola Voli	13
Gambar 4. Bola Voli	14
Gambar 5. Perlengkapan Pemain Bola Voli	15
Gambar 6. Posisi dan Putaran Pergeseran Posisi	18
Gambar 7. Tolak Peluru Seberat 2 Kg	28
Gambar 8. Bola Basket	30
Gambar 9. Bola Voli Pantul Dinding.....	30
Gambar 10. Latihan Variasi Serangan	31
Gambar 11. Desain Penelitian.....	38
Gambar 12. (Aahperd) Tes Ketepatan Passing Atas Bola Voli	40
Gambar 13. Tabel Norma Tes Ketepatan Bola Voli.....	41

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
Lampiran 1 Hasil Tes Awal dan Akhir.....	56
Lampiran 2 Data Tes Sebelum dan Sesudah Perlakuan.....	57
Lampiran 3 Uji Normalitas Data Tes Awal	58
Lampiran 4 Uji Normalitas Data Tes Akhir.....	59
Lampiran 5 Analisis Tes Uji f.....	60
Lampiran 6 Analisis Uji-t	61
Lampiran 7 Dokumentasi Penelitian.....	63
Lampiran 8 PROGRAM METODE LATIHAN SETTER	66

BAB I

PENDAHULUAN

1.1.Latar Belakang

Olahraga menurut Pasal 1 ayat 4 Undang Undang Nomor 3 Tahun 2005 Tentang Sistem Keolahragaan Nasional adalah segala kegiatan yang sistematis untuk mendorong, membina, serta mengembangkan potensi jasmani, rohani, dan sosial Olahraga merupakan kegiatan aktivitas fisik maupun psikis yang berguna untuk menjaga atau meningkatkan kesehatan seseorang. Olahraga saat ini menjadi gaya hidup bagi sebagian masyarakat umum. Setiap orang memiliki tujuan berbeda beda dalam melakukan olahraga, ada yang bertujuan untuk pencapaian prestasi, kesenangan, pendidikan, pemeliharaan kesehatan, atau sebagai mata pencarian.. Untuk mencapai prestasi olahraga diperlukan pembinaan yang dilakukan oleh induk organisasi cabang olahraga, baik dari tingkat daerah sampai nasional.

Bola voli adalah permainan beregu yang dimainkan oleh 6 orang setiap tim. Teknik dasar dalam permainan bola voli mutlak harus dikuasai oleh para pemain dalam melakukan permainan bola voli. Teknik-teknik dasar yang harus dikuasai diantaranya adalah servis, passing bawah, passing atas, umpan (setter), smash (spike), bendungan. Salah satu mata pelajaran yang ada di sekolah adalah permainan bola voli. Permainan bola voli diciptakan oleh William G. Morgan pada tahun 1895. Permainan bola voli sudah berkembang menjadi cabang olahraga yang sangat digemari oleh semua lapisan masyarakat, baik remaja maupun dewasa dan menurut para ahli saat ini bola voli tercatat sebagai olahraga yang menempati urutan kedua yang paling digemari di dunia (M. Yunus, 1992:1).

Buku M. Sajoto (1995:1) mengatakan bahwa sejalan dengan kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi, dalam bidang olahraga juga mengalami perkembangan yang cepat. Yang lebih mencolok adalah adanya keterkaitan antara satu bidang pengetahuan dengan yang lain. Sehingga suatu masalah menjadi kompleks, karena dijelaskan melalui tinjauan dari berbagai sudut pengetahuan yang terkait dan saling menunjang. (M. Yunus, 1992: 61). Untuk mempercepat tercapainya tujuan permainan bola voli antara lain, yang terdiri dari: 1) kesehatan fisik dan mental, 2) bentuk tubuh sesuai cabang olahraga yang diikuti, untuk cabang bola voli diharapkan yang tinggi dan atletis, 3) punya bakat untuk bermain bola voli yang meliputi kemampuan fisik, teknik, dan taktik, 4) dimiliki sikap mental yang baik seperti sosial, disiplin, tekun, kreatif bertanggung jawab dan berkemauan keras.

Permainan bola voli yang seragam diseluruh dunia berawal dari terbentuknya international volley ball federation (IVBF) di Paris pada tahun 1946. Selanjutnya peraturan permainan bola voli masih akan berkembang dan memang harus dikembangkan sejalan dengan perkembangan permainannya. Setelah terbentuknya (IVBF), segala sesuatu tentang perubahan peraturan permainan yang berhak untuk mengesahkan adalah kongres IVBF (M. Mariantono, Sumardi, Agus Margono 1994:12). IVBF bertugas untuk mengembangkan cabang olahraga yang berada dibawah naungannya. Tugas tersebut diantaranya menghimpun perkumpulan bola voli nasional yang telah menjadi anggota yang telah membantu perkembangan organisasi bola voli nasional suatu negara mulai pemasangan, pembibitan, pembinaan, dan pertandingan antar klub maupun antar sekolah perguruan tinggi. Bahkan IVBF Bertugas bertanggung jawab atas

penyelenggaraan berbagai macam pertandingan yang bertaraf internasional seperti olimpiade, (M. Marianto, Sumardi, Agus Margono 1994:12). Dengan masuknya permainan bola voli kedalam olimpiade, olahraga ini makin populer dan digemari oleh masyarakat umum diseluruh dunia dan bahkan merupakan salah satu cabang olahraga yang mempunyai penggemar terbanyak di dunia (Machfud Irsada, 1999:7)

Buku PP PBVSI (2005:2) menjelaskan bahwa bola voli merupakan salah satu olahraga di dunia yang paling berhasil, populer, penuh persaingan sekaligus menyenangkan. Gerakan-gerakannya cepat, menegangkan, dan seru. Selain itu permainan bola voli juga dapat melatih seluruh fungsi tubuh disamping melatih kerja kelompok. Berbagai segi positif dari permainan ini yaitu ukuran lapangan relatif kecil, jumlah pemain cukup banyak, perlengkapan alat permainan sederhana dan menimbulkan kegembiraan bagi yang memainkannya. Selain itu permainan bola voli dapat dilakukan di lapangan terbuka maupun tertutup.

Perkembangan dunia olahraga khususnya bola voli pada masa sekarang mengalami kemajuan yang sangat pesat. Hal ini terbukti dengan adanya banyak event yang diselenggarakan baik bersifat daerah, nasional, regional, maupun internasional. Di Indonesia olahraga bola voli berkembang sangat pesat, hal ini terbukti dengan banyak diadakannya kompetisi bola voli secara reguler yang dilaksanakan setiap tahun yang bertujuan untuk mencari bibit pemain yang nantinya akan dijadikan pemain nasional. Kompetisi-kompetisi itu antara lain kejuaraan nasional antar klub, liga voli Indonesia (Livoli), liga voli profesional (Proliga) dan lain sebagainya. Selain adanya kompetisi yang dilaksanakan secara reguler, juga diadakannya pembibitan yang dilakukan oleh klub, sekolah bola

voli, dan sekolah umum. Pembibitan itu dilakukan untuk membentuk regenerasi atlet dan juga untuk meningkatkan dan mencapai prestasi yang setinggi-tingginya.

Kabupaten IndragiriHilirterdapat sebuah klub bola voli yaitu klub bola voli RUDAL Kecamatanreteh, yang akan memberi pembinaan secara maksimal kepada anggotanya menjadi atlet yang profesional. Klub ini mempunyai potensi yang sangat besar didaerah tersebut. Atlet-atet senior dari klub ini telah menjadi atlet nasional yang melaksanakan program yang telah ditetapkan. Suatu organisasi klub olahraga dikatakan efektif jika organisasi tersebut dapat mencapai apayang diharapkan. Apa yang diharapkan dari suatu organisasi klub olahraga, tidak lain adalah peningkatan prestasi, karena olahraga merupakan pintu gerbang pembinaan prestasi (Syarifudin dkk, 2004:169). Potensi klub bola voli RUDAL kecamatanrethdapat dilihat dari banyaknya kejuaraan yang pernah diikuti. Dan telah mencetak atlet yang berbakat dan berkelas nasionaldan memperoleh hasil yang baik dan gemilang.

Untuk bermain bola voli dengan baik diperlukan suatu pembinaan yang meliputi fisik, teknik, taktik dan mental serta kematangan bertanding. Hal tersebut merupakan sasaran utama dan menjadi satu kesatuan yang tidak terpisahdalam merencanakan dan melaksanakan program latihan yang berkesinambungan. Dalamsebuah tim bola voliterdapatempat peran penting, yaitusetter,*spiker*,*libero* dan *defender*. *Setter* atau pengumpan adalah orang yang berrugas untuk mengumpankan kepada rekan rekannya dan mengatur serangan. *Sepiker* bertugas sebagai pemukul bola agar jatuhdidaerahlawan. *Libero* adalah pemain bertahan yang bisa bebas keluar masuk tetapi tidak boleh melakukan smash kesebrang net.*Defender* merupakan pemain yang bertahan untuk menerima serangan dari

lawan. Permainan bola voli juga sangat memerlukan kemampuan membaca permainan terutama *setter* yang harus mengaturlah dan mensiasati jalannya pertandingan pada saat menyeraang maupun bertahan.

Kendala yang sering terjadi pada saat melakukan passing atas sering terjadi double ketika *setter* melakukan passing atas, yang akan mengurangi kemampuan *setter* dalam melakukan passing atas, sehingga tidak tepat sasaran ketika memberikan umpan ke *spiker*, yang akan mengakibatkan kurang stabil ketika melakukan serangan smash, adapun kendala yang berbahaya dalam melakukan passing atas ialah, jari-jari sering mengalami cedera karena posisi pengambilan bola yang kurang tepat, cedar ini sering terjadi karena kurangnya waktu latihan dan jarang melakukan latihan untuk melatih kekuatan jari-jari tangan. adapun masalah selanjut yang sering terjadi yang dilakukan seorang *setter* adalah *setter* kurang mengetahui jenis-jenis variasi serangan sehingga tidak sesuai dengan variasi bola yang diinginkan *spiker*.

Berdasarkan observasi dilapangan yang peneliti lakukan terhadap *setter* di klub RUDAL Kecamatan Reteh bahwasannya kurangnya kemampuan dalam melakukan passing atas sehingga menyebabkan passing sering double, tidak tepat sasaran ketika memberikan umpan ke *spiker*, dan jari-jari sering mengalami cedera karena posisi pengambilan bola yang kurang tepat. Banyak *setter* kurang mengetahui jenis-jenis variasi serangan *setter* karena kurangnya variasi latihan *setter*. Maka dari itu perlu dilakukan latihan serangan *setter* untuk meningkatkan ketepatan umpan *setter*, adapun latihan yang bisa dilakukannya itu latihan menggunakan bola basket, latihan menggunakan bola tolak peluru seberat 2kg, dan latihan menggunakan bola voli yang diisipisir. Dengan melakukan latihan

tersebut diharapkan dapat meningkatkan ketepatan *setter* dalam melakukan umpan.

Latar belakang masalah yang penulis paparkan diatas mendasari penulis mengadakan penelitian dengan judul “Pengaruhlatihanserangansetter terhadapketepatansetter panda klub RUDAL kecamatanreteh”., yang diharapkan dapat memberikan masukan bagi klub bola voli pada umumnya dan klub bola voli RUDAL kecamatanrethepada khususnya mengenai program latihan dan upaya lain guna meningkatkan prestasinya.

1.2. Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang di atas maka dapat diidentifikasi masalah diantaranya sebagai berikut:

1. Kurangnya kemampuan *setter* dalam melakukan passing atas
2. passing atas *setter* sering *double*
3. tidak tepatnya sasaran ketika memberikan umpan ke *spiker*
4. jari sering mengalami cedera karena posisi pengambilan bola yang kurang tepat.
5. *setter* kurangmengetahuijenis-jenisvariasiserangansetter
6. kurangnya variasi latihan *setter*..

1.3. Pembatasan Masalah

Agar masalah pada penelitian ini tidak menjadi luas, maka perlu adanya pembatasan masalah agar ruang lingkup permasalahan ini jelas. Berdasarkan identifikasi masalah di atas maka penelitian ini hanya akan membahas Pengaruh

latihan serangan *setter* terhadap ketepatan *setter* pada klub RUDAL kecamatan reteh.

1.4.Rumusan Masalah

Apakah ada Pengaruh latihan serangan *setter* terhadap ketepatan *setter* pada klub RUDAL kecamatan reteh.?

1.5.Tujuan Penelitian

Untuk mengetahui Pengaruh latihan serangan *setter* terhadap ketepatan *setter* panda klub RUDAL kecamatan reteh

1.6.Manfaat Penelitian

1. Secara teoritis

Secara teoritis penelitian ini menghasilkan sintesis mengenai latihan serangan *setter* terhadap ketepatan *setter* panda klub RUDAL kecamatan reteh.

2. Secara praktis

- a. Dari segi pengembangan olahraga, hasil penelitian ini merupakan informasi yang dapat di jadikan bahan diskusi guna pengembangan pembinaan olahraga bola voli peningkatan prestasi
- b. Bagi pelatih dapat dijadikan pedoman dalam melatih ketepatan passing atas *setter*
- c. Bagi peneliti agar dapat mengembangkan teori teori yang hasilnya berguna bagi mahasiswa, pelatih dan cabang olahraga bola voli

- d. Bagi atlet berguna menambah variasi latihan untuk meningkatkan ketepatan pasing atas *setter* dengan baik.

BAB II

KAJIAN TEORETIK

2.1 Hakikat Bola Voli

2.1.1. Pengertian Bola Voli

PBVS (2004: 1) bola voli adalah olahraga yang dimainkan oleh dua tim dalam setiap lapangan dengan dipisahkan oleh sebuah net. Tujuan dari permainan ini adalah melewatkan bola di atas net agar dapat jatuh menyentuh lantai lapangan lawan dan untuk mencegah usaha yang sama dari lawan. Setiap tim dapat melakukan tiga pantulan untuk mengembalikan bola (di luar perkenaan blok). Bola dinyatakan dalam permainan setelah bola dipukul oleh pelaku servis melewati atas net ke daerah lawan. Permainan dilanjutkan hingga bola menyentuh lantai, bola “keluar” atau satu tim gagal mengembalikan bola secara sempurna.

Barbara Viera (2004: 2) mengemukakan bahwa “Bola voli dimainkan oleh dua tim di mana tiap tim beranggotakan dua sampai enam orang dalam satu lapangan berukuran 30 kaki persegi (9 meter persegi) bagi setiap tim, kedua tim dipisahkan oleh net”. Pada umumnya bola voli dimainkan oleh dua tim. Ada dua jenis permainan bola voli, yaitu tim yang beranggotakan dua orang biasa disebut dengan voli pantai sedangkan permainan bola voli yang beranggotakan enam orang biasa disebut bola voli indoor. Nuril Ahmadi (2007: 19) menegaskan bahwa permainan bola voli merupakan suatu permainan yang kompleks yang tidak mudah untuk dilakukan oleh setiap orang, diperlukan pengetahuan tentang teknik-teknik dasar dan teknik-teknik lanjutan untuk dapat bermain bola voli secara efektif. Menurut Sri Mawarti dalam jurnal pendidikan jasmani (2009: 68) menyatakan: Bahwasanya ketika melihat dalam beberapa buku pedoman pelatihan bolavoli, pada kenyataannya permainan bolavoli baik dalam aturan dan peralatannya baru layak diajarkan kepada anak setelah kurang lebih menginjak usia 12/13 tahun. Hal ini dikarenakan peralatan serta teknik gerak dalam bolavoli cenderung destruktif

dibandingkan konstruktif ketika diajarkan pada anak yang terlalu dini. Untuk itu perlu ada sebuah modifikasi sehingga permainan bolavoli ini bisa diberikan pada anak-anak sekolah dasar sehingga mampu menjadikannya sarana penyaluran hasrat gerak yang positif. Bola voli adalah olahraga yang dapat dimainkan oleh anak-anak sampai orang dewasa wanita maupun pria. Dengan bermain bola voli akan berkembang secara baik unsur-unsur daya pikir kemampuan dan perasaan. Di samping itu, kepribadian juga dapat berkembang dengan baik terutama kontrol pribadi, disiplin, kerjasama, dan rasa tanggung jawab terhadap apa yang diperbuatnya (Hery Koesyanto, 2003: 8)

Tujuan utama dari setiap tim adalah memukul bola ke arah bidang musuh sedemikian rupa sehingga lawan tidak dapat mengembalikan bola. Hal ini biasanya dapat dicapai lewat kombinasi tiga sentuhan yang terdiri atas operan kepada pengumpan kemudian diumpankan kepada penyerang, dan sebuah spike yang diarahkan ke arah bidang lapangan lawan (Vierra & Fergusson, 2000: 2). Nuril Ahmadi (2007: 20) menyatakan "Permainan bola voli merupakan permainan yang kompleks yang tidak mudah dilakukan oleh setiap orang. Sebab, dalam permainan bola voli dibutuhkan koordinasi gerak yang benar-benar bisa diandalkan untuk melakukan semua gerakan yang ada dalam permainan bola voli"

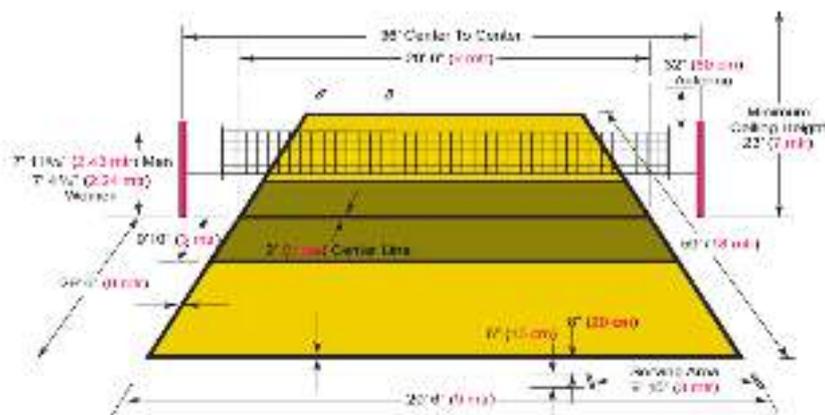
Berdasarkan pendapat ahli di atas, dapat ditarik kesimpulan bahwa bolavoli adalah permainan yang terdiri dari dua regu yang beranggotakan enam pemain, dengan diawali memukul bola untuk dilewatkan di atas net agar mendapatkan angka, namun tiap regu dapat memainkan tiga pantulan untuk mengembalikan bola. Permainan dilakukan di atas lapangan berbentuk persegi empat dengan ukuran 9 m x18 m dan dengan ketinggian net putra 2,43 meter dan net putri 2,24 meter yang berdiri di tengah-tengah lapangan.

2.1.2 Fasilitas Perlengkapan Bola Voli

Fasilitas dan perlengkapan bola voli merupakan segala hal berbentuk barang yang berguna untuk memperlancar proses latihan atau pertandingan bola voli. Fasilitas dan perlengkapan bola voli terdiri atas lapangan, jaring, bola, dan perlengkapan pemain. Fasilitas bola voli terdiri dari: (1) lapangan permainan bola voli, (2) net atau jaring, (3) tiang dan tongkat, dan (4) bola voli. Berikut ini penjabaran terkait fasilitas permainan bola voli

1. Lapangan Bola Voli

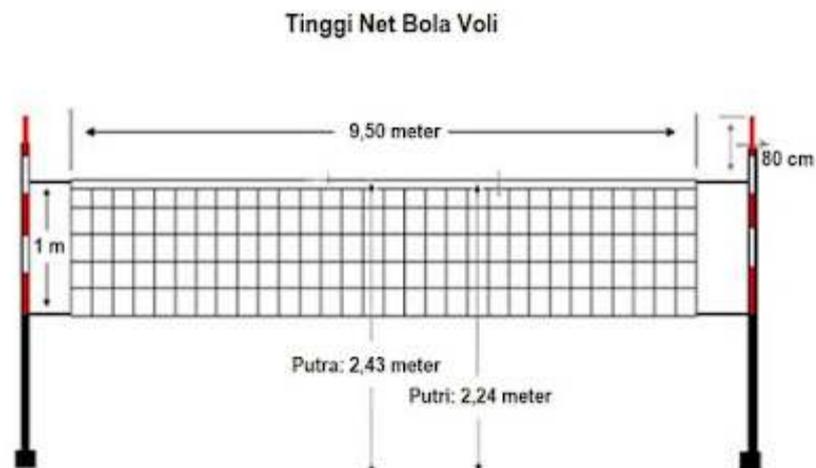
Lapangan permainan bola voli berbentuk persegi panjang, dengan ukuran lapangan bola voli yang umum adalah lebar 9 m dan panjang 18 m. Garis batas serang untuk pemain belakang berjarak 3 meter dari garis tengah (sejajar dengan jaring). Garis tengah tersebut membagi lapangan permainan menjadi dua bagian yang sama, yaitu masing-masing 9 meter persegi (Suhadi & Sujarwo, 2009: 71). Selain itu pada saat pertandingan terdapat area khusus berbentuk kotak pada sudut sejajar bangku pemain. Kotak tersebut digunakan untuk para pemain cadangan melakukan pemanasan dan bersiap memasuki lapangan (Ahmadi, 2007: 9). Lapangan bola voli dapat dilihat pada gambar 1 sebagai berikut.



Gambar 1. Lapangan Bola voli
(Sumber : Paglia, 2015:15)

2. Net Atau Jaring

Jaring/net adalah alat yang digunakan untuk membatasi area dalam lapangan Bola voli. Ketentuan lebar net 1 m dan panjang 9,50 m, terdiri atas rajutan lubang-lubang 10 cm berbentuk persegi berwarna hitam. Lubang-lubang pada net bervariasi, ada yang terdiri dari 10 lubang ke bawah atau 9 lubang ke bawah, tetapi untuk standar internasional menggunakan 10 lubang ke bawah, perbedaan jumlah lubang berpengaruh pada lebar net. Pada samping kanan dan kiri net, atas dan bawah terdapat lubang, lubang tersebut dikaitkan dengan seutastali, tali digunakan untuk menarik net ke tiang-tiang net, hal tersebut dimaksudkan agar net tersebut terbentang dengan tegang. Ukuran tinggi net untuk putra adalah 2,44 m dan net untuk putri 2,24 m (Suharno, 1993: 5). Net Bola voli dapat dilihat pada gambar 2 sebagai berikut.



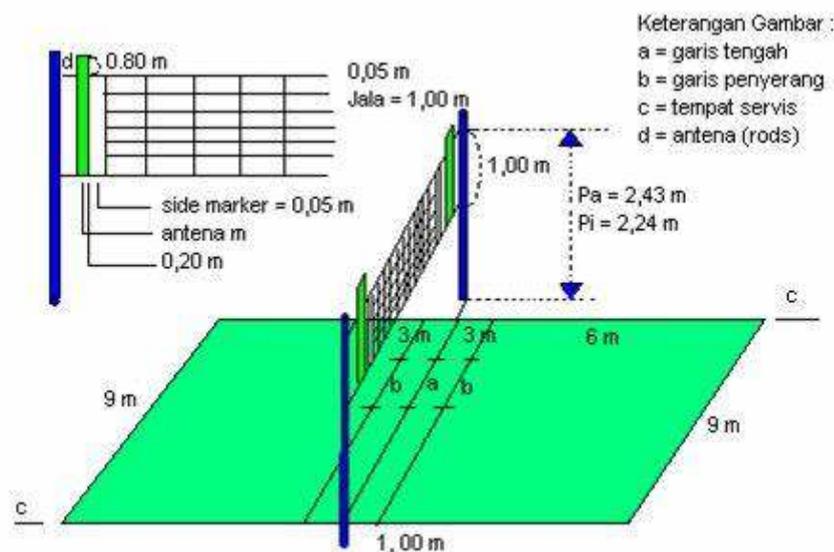
**Gambar 2. Net atau Jaring bola voli
(Sumber: FIVB,2013:16)**

3. Tiang dan Antena

Dalam pertandingan olahraga bola voli nasional maupun internasional, harus ada antena yang menonjol ke atas yang dipasang di atas batas samping jaring/net.

Kegunaan dari antenna ini yaitu untuk batas luar lambungan bola, jika bola melambung di luar antenna maka dinyatakan keluar. Sebuah antenna dipasang pada bagian luar dari setiap pita samping. Antenna diletakkan dengan arah berlawanan pada sisi net. Dua buah antenna ditempatkan pada sebelah luar dari setiap pita samping dan ditempatkan berlawanan dari net. Antenna dibuat dari bahan *fiber glass* ukuran panjang 180 cm garis tengah 1 cm. Antenna itu harus

Dalam pertandingan olahraga bola voli nasional maupun internasional, harus ada antenna yang menonjol ke atas yang dipasang di atas batas samping jaring/net. Kegunaan dari antenna ini yaitu untuk batas luar lambungan bola, jika bola melambung di luar antenna maka dinyatakan keluar. Sebuah antenna dipasang pada bagian luar dari setiap pita samping. Antenna diletakkan dengan arah berlawanan pada sisi net. Dua buah antenna ditempatkan pada sebelah luar dari setiap pita samping dan ditempatkan berlawanan dari net. Antenna dibuat dari bahan *fiber glass* ukuran panjang 180 cm garis tengah 1 cm. Antenna itu harus



Gambar 3. Tiang dan Antena Bola voli
 (Sumber: FIVB, 2013:16)

4. bola

Bola yang dipergunakan dalam pertandingan resmi haruslah mempunyai kriteria yang memenuhi syarat dan sesuai dengan standar yang telah ditetapkan.

Bola berbentuk bulat yang terbuat dari bahan kulit yang lentur atau terbuat dari kulit sintetis yang bagian dalamnya dari karet atau bahan yang sejenis serta memiliki warna yang cerah dan mempunyai kombinasi warna. Biasanya bola voli berwarna kuning biru atau putih merah. Bahan kulit sintetis dan kombinasi warna bola yang dipergunakan pada pertandingan resmi internasional harus sesuai dengan standar yang telah ditetapkan FIVB (*Federation Internationale de Volleyball*). “Bola memiliki keliling lingkaran 65- 67 cm dengan berat 200-280 gr,tekanan dalam dari bola adalah 294,3-318,82 hpa” (Suharno, 1993: 5). Gambar bola voli resmi dari FIVB sebagai berikut



**Gambar 4. Bola Voli
(Sumber: FIVB,2013:16)**

5. Perlengkapan Pemain

Selain perlengkapan yang digunakan untuk permainan bola voli di atas, seorang pemain bola voli harus mempunyai perlengkapan pribadi. Perlengkapan pribadi tersebut di antaranya seperti sepatu dan *decker*. Perlengkapan pribadi tersebut digunakan untuk mencegah terjadinya cedera saat berlatih maupun saat bertanding dalam bola voli. Pemain-pemain juga hendaknya memakai kostum yang bernomor di dada atau di punggung, dan diharuskan dalam permainan memakai sepatu olahraga (Suharno, 1993: 5).

Berikut perlengkapan pemain bola voli

- a) Kaos kaki
- b) Sepatu
- c) *Decker*
- d) Baju kostum bernomor punggung



**Gambar 5. Perlengkapan Pemain Bola Voli
(Sumber: FIVB, 2013:16)**

2.1.3 Pemain dan Posisi Pemain Bola Voli

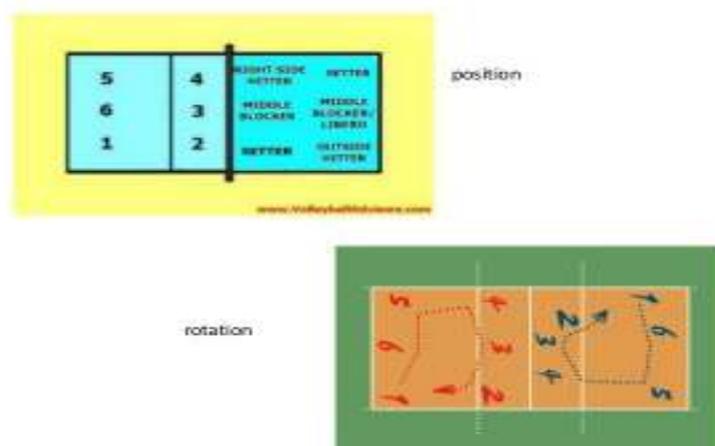
Dalam permainan bola voli setiap tim yang bertanding memiliki 6 pemain inti dan enam pemain cadangan (Suhadi & Sujarwo, 2009: 71). Dalam perkembangan bola voli, setiap pemain memiliki spesialisasi terkait tugas di lapangan. Suhadi & Sujarwo (2009: 70) menyatakan bahwa spesialisasi pemain bola voli terdiri atas *setter*, *spiker*, *libero*, dan *defender*. Lebih lanjut dijelaskan oleh Suhadi & Sujarwo (2009: 70) bahwa *setter* adalah pemain yang bertugas mengatur jalannya permainan dan memberi umpan kepada *spiker* untuk menghasilkan poin. Peran utama seorang setter adalah merancang sebuah serangan sehingga seorang setter dituntut untuk

cerdas dalam membagi bola kepada *spiker*. *Spiker/smasher* adalah pemain yang bertugas melakukan serangan melalui pukulan keras ke arah lapangan lawan tanpa bisa dibendung atau dikembalikan oleh lawan (Suhadi & Sujarwo, 2009: 63). Seorang *spiker* adalah mesin utama dalam sebuah tim untuk melakukan eksekusi sebuah serangan untuk mendapatkan poin melalui pukulan keras dari sebuah permainan. *Libero* adalah seorang pemain yang bertugas khusus untuk menahan serangan lawan dan melakukan *receive servis* (Suhadi & Sujarwo, 2009: 70).

Libero berposisi khusus pada posisi lima, enam, dan satu. *Libero* berbeda dengan pemain yang lainnya karena *libero* tidak melakukan servis. Pada permainan bola voli, seorang *libero* berperan menggantikan seorang pemain yang lemah dalam melakukan pertahanan. Pada umumnya, seorang *libero* menggantikan posisi seorang pemain *quicker* setelah terjadi bola mati untuk tim atau servis berpindah tempat untuk lawan. Terkait posisi pemain terdiri atas posisi satu sampai posisi enam, letak posisi dalam bola voli urut berputar berlawanan dengan jarum jam, tetapi arah perputaran pemain pada saat pertandingan searah dengan putaran jarum jam (Viera & Fergusson, 2000: 3). Urutan posisi pemain bola voli yang standar adalah pemain pada posisi satu dinamakan *server* (yang memulai permainan), pemain pada posisi dua dinamakan *spiker*, pemain pada posisi tiga dinamakan *setter* atau pengumpan, pemain pada posisi empat dinamakan *blocker*, pemain pada posisi lima dinamakan *defender*, dan pemain pada posisi enam yaitu *libero*. Posisi-posisi pada permainan bola voli tersebut merupakan posisi umum dari sebuah tim bola voli, setelah itu banyak variasi posisi guna meningkatkan kualitas dari suatu bentuk penyerangan maupun pertahanan dalam permainan tersebut. Variasi posisi dalam permainan bola voli terjadi seiring semakin tingginya level permainan.

Bola voli terdapat spesialisasi *spiker*, antara lain; *open spike, quicker*, dan *allround* (Suhadi & Sujarwo, 2009: 63). Lebih lanjut dijelaskan oleh Suhadi & Sujarwo (2009: 63) bahwa: (1) *spiker Open* merupakan seorang pemain yang

bertugas menjadi pemukul dengan spesialisasi bola melambung tinggi, ciri khas memiliki power kuat dan berada di posisi 4 (empat) pada saat *on play*, (2) *quicker* merupakan seorang pemain yang memiliki spesialisasi pukulan bola pendek, cepat, dan taktis. Biasanya pada saat *on play* berada di posisi 3 (tiga). Seorang *quicker* pada permainan bola voli lebih berfungsi sebagai pemecah block lawan dalam menyerang serta menjadi *blocking* serangan tangguh, (3) *allround* merupakan pemain yang spesialisasi posisi di posisi 2 (dua). Pemain ini berfungsi sebagai *blocker* serta membantu setter ketika berada di posisi *defense*. Seorang pemain *allround* juga terkenal dengan pemain yang dapat menguasai tiga jenis *spike* baik untuk bola lambung tinggi, bola pendek cepat, dan bola tanggung. Ditambahkan Suhadi & Sujarwo (2009: 67) bahwa selain *spiker* terdapat pula seorang *defender*. *Defender* merupakan pemain yang memiliki kemampuan bertahan yang baik. Biasanya dimasukkan berdampingan dengan *libero* untuk memperkuat pertahanan dan menyusun sebuah serangan dari *receive* (penerimaan servis). Berikut disajikan gambar rotasi posisi pemain dalam bola voli



**Gambar 6. Posisi dan Putaran Pergeseran Posisi dalam BolaVoli
(Sumber: Viera & Fergusson, 2000: 3)**

2.1.4 Teknik Dasar Permainan Bola Voli

Untuk bermain bola voli dengan baik, diperlukan penguasaan teknik dasar. Beutelstahl (2008: 9) menyatakan “Teknik adalah prosedur yang dikembangkan

berdasarkan praktik dan bertujuan mencari penyelesaian suatu problema gerakan tertentu dengan cara yang paling ekonomis dan berguna”. Dalam permainan bola voli dikenal ada dua pola permainan, yaitu pola penyerangan dan pola pertahanan. Kedua pola tersebut dapat dilaksanakan dengan sempurna, pemain harus benar-benar dapat menguasai teknik dasar bola voli dengan baik. Adapun teknik dasar dalam permainan bola voli dijelaskan Suharno (1993: 12), yaitu: (1) teknik servis tangan bawah, (2) teknik servis tangan atas, (3) teknik passing bawah, (4) teknik passing atas, (5) teknik umpan (*setter*), (6) teknik smash, (7) teknik blok(bendungan). Hal senada, Beutelsthal (2008: 8) menjelaskan ada enam jenis teknik dasar dalam permainan Bola voli, yaitu: *service*, dig (penerimaan bola dengan menggali), *attack* (menyerang), *volley* (melambungkan bola), *block*, dan *defence* (bertahan). Teknik dasar dalam permainan bola voli meliputi: (a) *service*, (b) passing, (c) umpan (*setter*), (d) smash (*spike*), dan (e) bendungan (*block*).

Suharno (1993: 11) menyatakan bahwa teknik dasar adalah suatu proses melahirkan keaktifan jasmani dan pembuktian dalam praktik dengan sebaik mungkin untuk menyelesaikan tugas secara tuntas dalam cabang permainan bola voli. Sebagai olahraga yang sering dipertandingkan, bola voli dapat dimainkan di lapangan terbuka (*out door*) maupun di lapangan tertutup (*indoor*). Karena makin berkembang, bola voli dimainkan di pantai yang dikenal dengan bola voli pantai. Dalam bola voli terdapat bermacam-macam teknik. Nuril Ahmadi (2007: 20), menyatakan teknik yang harus dikuasai dalam permainan bola voli, yaitu terdiri atas *service*, passing bawah, passing atas, *block*, dan smash.

1. Service

Service adalah sentuhan pertama dengan bola yang dilakukan oleh pemain (Beutelsthal, 2008: 8). Pada mulanya servis hanya dianggap sebagai pukulan permulaan yang bertujuan untuk memulai permainan. Tetapi pada perkembangannya servis berkembang menjadi sebuah teknik untuk melakukan

serangan pertama untuk mendapatkan poin. Servis yang baik akan sangat berpengaruh pada jalannya pertandingan. Karena pentingnya fungsi servis, makaplatih dalam membentuk sebuah tim pasti akan berusaha melatih pemainnya untuk dapat menguasai teknik servis dengan baik. Tujuannya adalah untuk mendapatkan poin dari serangan pertama. Reynaud (2011: 27) menyatakan ada beberapa jenis servis dalam permainan Bola voli antara lain;

- a. servis tangan bawah (*underhand service*),
- b. servis tangan samping (*side hand service*),
- c. servis atas kepala (*over head service*),
- d. servis mengambang (*floating service*),
- e. *servis topspin*,
- f. *jumping floating service*,
- g. servis lompat spin (*jumping topspin service*).

2. Passing

Secara umum teknik passing dalam permainan bola voli terbagi menjadi dua yaitu passing bawah dan passing atas. Passing dalam permainan bola voli adalah usaha ataupun upaya seseorang pemain bola voli dengan menggunakan suatu teknik tertentu yang tujuannya adalah untuk mengoperkan bola yang dimainkannya itu kepada teman seregunya untuk dimainkan di lapangan sendiri (Suharno, 1993: 15). Reynaud (2011: 81) menyatakan passing merupakan sebuah teknik yang bisa digunakan dalam berbagai variasi baik untuk menerima bola dari servis, bola serangan atau untuk mengumpan. Berdasarkan definisi di atas dapat diketahui bahwa teknik passing khususnya forearm passing (passing bawah) sangat berperan dalam proses penyusunan dan keberhasilan serangan. Karena penyusunan serangan dimulai dari penerimaan bola pertama dari servis baik menggunakan passing bawah ataupun passing atas tergantung dari arah datangnya bola.

3. Umpan(*setter*)

Untuk dapat melakukan sebuah serangan selain harus mampu melakukan passing dari servis yang baik juga diperlukan pemain yang bertugas memberi umpan (*setter*). Umpan dalam permainan bola voli adalah sebuah teknik yang bertujuan memberikan bola kepada teman agar bisa dilakukan serangan dengan teknik smash (Nuril Ahmadi, 2007: 29). Umpan dalam permainan bola voli sangat identik dengan tugas seorang *setter*. Perbedaan utama seorang *setter* adalah pemain yang memiliki kelebihan dalam melakukan umpan dengan teknik passing atas dengan akurasi tinggi, sehingga memudahkan teman untuk melakukan pukulan (Suhadi & Sujarwo, 2009: 37).

4. Smash

Salah satu cara mendapatkan poin adalah dengan melakukan serangan melalui smash keras dan akurat. Reynaud (2011: 44) menyatakan serangan dalam permainan bola voli disebut smash. Salah satu teknik paling populer dalam olahraga bola voli. Sebagian besar pemain voli berlatih keras untuk menguasai teknik smash agar mampu menyumbang poin dalam tim. Teknik smash secara umum merupakan sebuah teknik memukul bola dengan keras dan terarah yang bertujuan untuk mendapatkan poin.

5. Blocking

Reynaud (2011: 69) menyatakan *blocking* (bendungan) adalah gerakan membendung serangan lawan pada lapisan pertama pertahanan tim bola voli. Teknik block adalah tindakan melompat dan menempatkan tangan di atas dan melewati net untuk menjaga bola di tim lawan sisi lapangan. Teknik block merupakan teknik yang sulit dan memiliki tingkat keberhasilan rendah karena banyak faktor yang mempengaruhi. Block mempunyai keberhasilan yang sangat kecil karena bola smash yang akan di-block arahnya dikendalikan oleh lawan (lawan selalu berusaha menghindari block). Jadi teknik block merupakan teknik

individu yang membutuhkan koordinasi dan timing yang bagus dalam membaca arah serangan smash lawan.

Berdasarkan pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa teknik dasar bola voli merupakan suatu gerakan yang dilakukan secara efektif dan efisien untuk menyelesaikan tugas yang pasti dalam permainan untuk mencapai suatu hasil yang optimal. Menguasai teknik dasar permainan bola voli merupakan faktor fundamental agar mampu bermain bola voli dengan baik. Menguasai teknik dasar bola voli akan menunjang penampilan dan dapat menentukan menang atau kalahnya suatu tim.

2.2 Hakikat Pengumpan (*setter*)

2.2.1 *Setter*

Pengumpan atau *setter* dalam bolavoli adalah seorang pemain yang bertugas untuk menyajikan atau memberikan umpan kepada rekan timnya menggunakan teknik tertentu. *Setter* merupakan jantungnya permainan bolavolidan dalam pertandingan seorang *setter* memiliki peran yang sangat penting, karena setiap bola kedua arahnya selalu diberikan pada pengumpan kemudian bola disajikan pada pemukul untuk melakukan serangan dan mematikan bola di daerah lapangan lawan (Fauzi, 2010). Dengan demikian pengumpan (*setter*) dapat di definisikan sebagai pemain olahraga bolavoli yang mempunyai tugas menyajikan bola di atas net untuk dipukul temannya sebagai serangan.

Selain menyajikan bola kepada rekan timnya, *setter* juga memiliki peran paling besar yaitu bertugas sebagai pengatur serangan dalam permainan bolavoli (Rusu, 2017). Dalam mencapai suatu kemenangan, seorang *setter* memiliki pengaruh yang sangat besar saat bermain melalui kualitas umpan yang diberikan dan kecerdasan yang dimiliki dapat membawa timnya menang (Novitasari & Rahfiludin, 2016). Pemain yang sudah dispesialisasikan sebagai seorang *setter* harus

mendapatkan porsi latihan yang khusus untuk menguasai teknik passing atas dengan baik, karena persentase penggunaan teknik passing atas yang dilakukan *setter* lebih banyak dan lebih dominan. Seorang *setter*/pengumpan harus memiliki kekuatan otot lengan dan keseimbangan sehingga mampu melakukan passing atas yang baik, tepat dan terarah (Prasetyo, 2015). *Setter* harus menempatkan bola sedemikian rupa untuk dipukul dan sesuai dengan keinginan pemukul, sehingga *setter* harus memiliki dan sangat menguasai teknik passing atas dengan baik untuk mengumpan bola. Adapun memberikan umpan yang baik dapat memperhatikan beberapa hal berikut ini (González-Silva, Domínguez, Fernández-Echeverría, Rabaz, & Arroyo, 2016) :

1. Tepat dalam menempatkan bola sesuai dengan keinginan *smasher*.
 2. Membangun serangan *smasher* dengan baik untuk menghindari block lawan.
 3. Memberikan umpan dengan membaca situasi dengan cepat dan menentukan permainan seperti apa yang akan dilakukan, ke arah mana bola akan diberikan dan dengan jenis lambungan umpan apa yang akan digunakan untuk menyerang.
- Salah

2.2.2 Ketepatan

Ketepatan adalah kemampuan seseorang untuk mengarahkan sesuatu gerak kesuatu serangan sesuai dengan tujuannya (Suharno HP, 1983:32). Sedangkan menurut Muh Sajoto (1995:9), ketepatan adalah kemampuan seseorang dalam mengendalikan gerak-gerak bebas terhadap suatu sasaran. Ketepatan merupakan faktor yang di perlukan seseorang untuk mencapai target yang diinginkan. Ketepatan merupakan faktor yang diperlukan seseorang untuk memberi arah kepada seseorang dengan maksud dan tujuan tertentu. Kegunaan ketepatan. Menurut Suharno HP (1983:33), faktor-faktor penentu baik dan tidaknya ketepatan (accuracy) ialah:

1. Koordinasi tinggi berarti ketepatan tinggi, korelasinya sangat tinggi.

2. Besar dan kecilnya (luas dan sempitnya) sasaran.
3. Ketajaman indra dan pengaturan syaraf.
4. Penguasaan teknik yang benar akan mempunyai sumbangan baik terhadap ketepatan menggerakkan gerakan.

Ciri-ciri latihan ketepatan (*accuracy*):

1. Harus ada target tertentu untuk sasaran gerak.
2. Kecermatan atau ketelitian gerak sangat dibutuhkan ketenangan.
3. Waktu dan frekuensi gerak tertentu sesuai dalam peraturan.
4. Adanya suatu penilaian dalam target dan latihan mengarahkan gerakan secara teratur dan terarah.
5. Frekuensi gerakan diulang-ulang sebanyak mungkin agar menjadi otomatis (terbiasa)
6. Jarak sasaran dari dekat kemudian dipersulit dengan menjauhkan jarak.
7. Gerakan dari lambat menuju ke cepat.

2.2.3. Variasi Serangan *Setter*

Dalam olahraga bola voli *setter* atau mengumpan dapat dilakukan menurut arah lambungan umpan bola yang dilakukan dan jenis lambungan umpan bola yang digunakan pemukul/*spiker* (Fauzi, 2010). Apabila dilihat dari arah lambungan bola yang dilakukan terdapat tiga arah umpan yaitu arah lambungan umpan ke depan, arah lambungan umpan ke belakang dan arah lambungan umpan *back attack*, sedangkan apabila dilihat dari jenis lambungan umpan bola yang digunakan pemukul/*spiker* yaitu jenis lambungan umpan bola tinggi (*open*), jenis lambungan

umpan bola semi (medium), jenis lambungan umpan bola cepat (*quick*), jenis lambungan umpan bola push dan jenis lambungan umpan bola *pull straight*.

Variasi umpan juga dapat dilakukan dengan menggabungkan arah dan jenis lambungan umpan yang digunakan seperti mengumpan bola open arah depan dan belakang, mengumpan bola *pull/quick* ke arah depan dan belakang, mengumpan bola push ke arah depan dan belakang, mengumpan bola *pull straight* ke arah depan dan belakang serta mengumpan bola semi ke arah depan dan belakang, variasi ini dapat digunakan sesuai dengan taktik dan strategi seorang *setter* dalam upaya melakukan serangan. Memberikan umpan dalam upaya menyerang tidak hanya untuk pemain yang berada di posisi depan, tetapi variasi mengumpan dapat dilakukan dengan memanfaatkan pemain di posisi belakang untuk melakukan serangan, umpan yang diberikan yaitu umpan *back attack*.

2.3. Hakikat Latihan

Menurut Djoko Pekik Irianto (2002: 11), latihan adalah suatu proses mempersiapkan organisme atlet secara “sistematis” untuk mencapai mutu prestasi maksimal dengan diberi beban fisik dan mental yang teratur, terarah, meningkat, dan “berulang-ulang” waktunya. Sistematis tersebut di atas artinya proses pelatihan dilaksanakan secara teratur, terencana menggunakan pola dan sistem tertentu, metodis, berkesinambungan dari sederhana menuju yang kompleks, dari yang mudah ke yang sulit, dari yang sedikit ke yang banyak, dan sebagainya. Sedangkan berulang-ulang yang dimaksudkan di atas artinya setiap gerak harus dilatih secara bertahap dan dikerjakan berkali-kali agar gerak yang semula sukar dilakukan, kurang koordinatif menjadi semakin mudah, otomatis, reflektif gerak menjadi efisien.

Nosseck (dalam Djoko Pekik Irinto, 2002: 11-12) menyatakan bahwa latihan adalah proses “penyempurnaan” berolahraga melalui

“pendekatan ilmiah”, khususnya “prinsip-prinsip pendidikan” secara teratur dan terencana sehingga mempertinggi kemampuan diri kesiapan olahragawan. Penyempurnaan artinya meningkatkan keterampilan dari apa yang telah dimiliki oleh atlet atau peserta didik ke tingkat yang lebih baik, dan pendekatan ilmiah dimaksudkan artinya dalam suatu proses latihan menggunakan metode yang dapat dipertanggung jawabkan kebenarannya secara keilmuan bukan karena faktor kebetulan atau ketidaksengajaan, sedangkan prinsip pendidikan berarti upaya untuk membawa peserta didik kepada tingkat kemandirian dan kedewasaan.

Menurut Sukadiyanto (2005: 6) latihan adalah suatu proses penyempurnaan kemampuan berolahraga yang berisikan materi teori dan praktek, menggunakan metode, dan aturan, sehingga tujuan dapat tercapai tepat pada waktunya. Sukadiyanto (2005: 7) menjelaskan beberapa ciri-ciri dari latihan adalah sebagai berikut:

- (a) Suatu proses untuk mencapai tingkat kemampuan yang lebih baik dalam berolahraga, yang memerlukan waktu tertentu (tahap), serta memerlukan perencanaan yang tepat dan cermat,
- (b) Proses latihan harus teratur dan progresif. Teratur maksudnya latihan harus dilakukan secara ajeg, maju, dan berkelanjutan (kontinyu). Sedangkan bersifat progresif maksudnya materi latihan diberikan dari yang mudah ke yang sukar, dari yang sederhana ke yang lebih sulit (kompleks), dari yang ringan ke yang berat,
- (c) Pada setiap kali tatap muka (satu sesi/satu unit latihan) harus memiliki tujuan dan sasaran,
- (d) Materi latihan harus berisikan materi teori dan praktek, agar pemahaman dan penguasaan keterampilan menjadi relatif permanen,
- (e) Menggunakan metode tertentu, yaitu cara paling efektif yang direncanakan secara bertahap dengan memperhitungkan faktor kesulitan, kompleksitas gerak, dan penekanan pada sasaran latihan.

Berdasarkan beberapa pernyataan di atas dapat disimpulkan bahwa latihan merupakan proses penyempurnaan keterampilan(olahraga) yang dilakukan peserta didik ataupun atlet secara sistematis, terstruktur, berulang-ulang, serta berkesinambungan, dan bertahap dari bentuk maupun beban latihannya.

2.3.1 Latihan Menggunakan Tolak Peluru

Latihan menggunakan tolak peluru ini dapat meningkatkan ketepatan bola pada saat bola diposisi kedua tangan ketika pada saat melakukan passing atas, karena passing atas ini lebih dominan digunakan pada posisi setter ketika membenturkan umpan ke sepaik untuk menghasilkan poin. Latihan tolak peluru ini lebih baik nya diterapkan untuk setter pemula untuk melatih posisi tangan dan kekuatan jari tangan supaya ketepatan setter akan lebih baik dan maksimal, posisi tangan sangat berpengaruh terhadap ketepatan umpan setter kepada sepaik.



Gambar.7 tolak peluru seberat 2kg
Sumber : <https://www.bing.com>

2.3.2 Latihan menggunakan bola pasir

Bola pasir ini dibuat bisa menggunakan bola apa saja yang sesuai dengan ukuran bola voli, kemudian diisi dengan pasir sesuai dengan ukuran bola yang mau dibuat, latihan bola pasir ini dapat meningkatkan power tolakan setter yang sangat berpengaruh terhadap ketepatan umpan setter. Ketika power tolakan setter kurang

maksimal maka umpan yang diberikan ke sepaiker kurang tepat atau kurang maksimal.



Gambar 8 bola voli berisi pasir
Sumber :<https://www.bing.com>

2.3.3 latihan menggunakan bola basket

Latihan menggunakan bola basket ini sering dilakukan oleh banyak club untuk melatih setter, latihan ini dapat meningkatkan ketepatan variasi setter seperti bola open, bola kuik, bola back etek. Latihan ini juga dapat meningkatkan kekuatan jari-jari tangan, ketika kekuatan jari-jari tangan kuat maka sangat berpengaruh terhadap ketepatan variasi setter untuk memberikan umpan yang maksimal



Gambar 9. Bola Basket
Sumber : <https://www.bing.com>

2.3.4 Pantul Dinding menggunakan bola voli

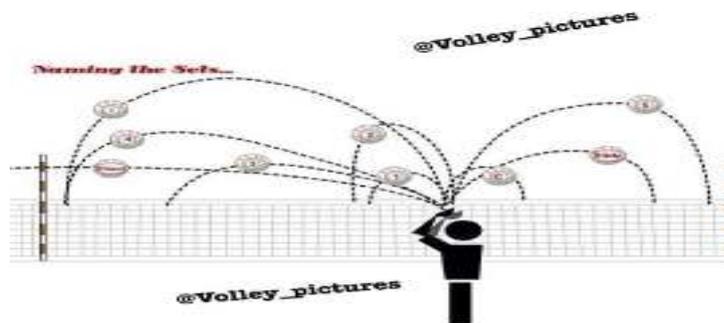
Latihan pantul dinding menggunakan bola voli ini dilakukan secara berulang-ulang supaya umpan setter maksimal ketika diberikan kepada sepaiker, dan juga latihan ini dapat meningkatkan akurasi serangan variasi serangan setter .



Gambar 10. Bola Voli Pantul Dinding
Sumber :<https://www.bing.com>

1.3.4 latihan variasi serangan menggunakan bola voli

Latihan ini dilakukan didalam lapangan menggunakan bola voli dilakukan secara berulang ulang untuk setiap nama variasi serangan, latihan ini harus sering dilakukan ketika latihan setter dilakukan supaya umpan yang diberikan setter kepada sepaiker tepat kepada pemukul.



Gamabar.11 Latihan Variasi serangan
Sumber. Inatagram [Voli_Pictures](#)

2.4. ketepatan setter

Pengumpan atau *setter* dalam bolavoli adalah seorang pemain yang bertugas untuk menyajikan atau memberikan umpan kepada rekan timnya menggunakan teknik tertentu. *Setter* merupakan jantungnya permainan bolavolidan dalam pertandingan seorang *setter* memiliki peran yang sangat penting, karena setiap bola kedua arahnya selalu diberikan pada pengumpan kemudian bola disajikan pada pemukul untuk melakukan serangan dan mematikan bola di daerah lapangan lawan (Fauzi, 2010).

Selain menyajikan bola kepada rekan timnya, *setter* juga memiliki peran paling besar yaitu bertugas sebagai pengatur serangan dalam permainan bolavoli (Rusu, 2017). Dalam mencapai suatu kemenangan, seorang setter memiliki pengaruh yang sangat besar saat bermain melaluikualitas umpan yang diberikan dan kecerdasan yang dimiliki dapat membawa timnya menang (Novitasari & Rahfiludin, 2016).

Pemain yang sudah dispesialisasikan sebagai seorang *setter* harus mendapatkan porsi latihan yang khusus untuk menguasai teknik passing atas dengan baik, karena persentase penggunaan teknik passing atas yang dilakukan *setter* lebih banyak dan lebih dominan. Seorang setter/pengumpan harus memiliki kekuatan otot lengan dan keseimbangan sehingga mampu melakukan passing atas yang baik, tepat dan terarah (Prasetyo, 2015).

Ketepatan adalah kemampuanseseorang untuk mengarahkan sesuatu gerak kesuatu serangan sesuai dengan tujuannya (Suharno HP, 1983:32).Sedangkan menurut Muh Sajoto (1995:9), ketepatan adalah kemampuan seseorang dalam mengendalikan gerak-gerak bebas terhadap suatu sasaran. Ketepatan merupakan faktor yang di perlukan sesorang untuk mencapai target yang diinginkan. Menurut Dendy Sugono (2008:1178),ketepatan adalah keadaan,ketelitian, atau kejituan.

Kesimpulannya menurut beberapa sumber di atas ialah ketepatan setter merupakan kemampuan seseorang setter harus menempatkan bola sedemikian rupa untuk dipukul dan sesuai dengan keinginan pemukul, sehingga setter harus memiliki dan sangat menguasai teknik passing atas dengan baik untuk mengumpan bola dengan tepat.

2.5. Profil Club Bola Voli RUDAL Kecamatan Reteh

Club Rudal adalah salah satu klub penghasil bibit pemain hebat di kabupaten INIL Tembilahan Kecamatan Reteh Pulau Kijang. Meski para pemain rata-rata anak-anak SMP dan SMA serta beberapa anak-anak belia mereka sangat antusias untuk berlatih bola voli, yakni tiap Rabu, Jumat, dan Minggu. Klub ini memberikan wadah bagi anak-anak yang ada di sekitar untuk bermain voli. Selain itu, klub ini mengajak anak-anak tersebut berkegiatan positif agar tidak terjerumus ke dalam kegiatan-kegiatan yang negatif, Masyarakat sangat senang dengan berdirinya klub bola voli Rudal kecamatan retah dengan tujuan untuk menciptakan prestasi dan untuk memperoleh bibit-bibit pemain handal serta pada dasarnya untuk meningkatkan prestasi bola voli di kabupaten INHIL Tembilahan kecamatan retah agar lebih baik. Dengan dibentuknya klub bola voli Kecamatan Reteh dibuktikan bahwa klub RUDAL turut mengirimkan beberapa atletnya sebagai pemain nasional dari tiap generasi, baik dari tingkat junior maupun senior.

Klub bola voli RUDAL Kecamatan Reteh didirikan pada tahun 2000/2001 hingga sekarang masih aktif melatih bola voli, klub tersebut diketuai oleh bapak Nasir sebagai ketua Pembina dan dilatih oleh bapak Junaidi/Ijon sebagai pelatih taktik dan bang eko sebagai pelatih fisik.

2.6 Penelitian Relefan

1. Adi Suhasto Djahim (2018). Dalam sebuah penelitian yang berjudul Pengaruh Model Latihan Menggunakan Sasaran Berubah terhadap Ketepatan Passing Bawah dalam Permainan Bola Voli. Penelitian ini menggunakan metode eksperimen, rancangan penelitian menggunakan desain One Group Pretest and Posttest Design. Sampel berjumlah 10 siswa klub ekstrakurikuler SMP Negeri 1 Telaga. Teknik pengumpulan data menggunakan tes dan pengukuran. Instrumen penelitian menggunakan tes ketepatan passing bawah. Teknik analisa data adalah dengan menggunakan rumus Uji t pada taraf signifikan alpha 5 %. Hasil pengujian hipotesa, diperoleh t hitung sebesar 9.49 dan t tabel senilai 1.833. Sesuai kriteria pengujian bahwa terima H_0 jika t hitung sama atau lebih kecil dari t tabel dan tolak H_0 jika t hitung lebih besar dari t tabel. Ternyata harga t hitung lebih besar dari t tabel, sehingga dapat disimpulkan bahwa H_a diterima dan menolak H_0 . Jadi dapat disimpulkan bahwa latihan menggunakan sasaran berubah memiliki pengaruh terhadap ketepatan passing bawah dalam permainan bola voli.
2. Rosita Umar (2020) penelitian yang berjudul Pengaruh latihan passing menggunakan tembok terhadap ketepatan passing bawah dalam permainan bola voli . Penelitian ini menggunakan metode eksperimen, rancangan penelitian menggunakan desain penelitian One Group Pre Test and Post Test Design. Sampel berjumlah 12 Siswa. Teknik pengumpulan data menggunakan tes dan pengukuran. Instrumen penelitian menggunakan tes ketepatan passing bawah. Teknik analisa data adalah dengan menggunakan uji t pada taraf signifikansi 5 %. Hasil pengujian hipotesa, diperoleh t hitung sebesar 9,28 dan t tabel senilai 1.796. Maka hasil analisis menunjukkan tolak H_0 yang berarti terima H_a atau terima hipotesis penelitian. Dengan demikian kesimpulannya adalah terdapat

Pengaruh latihan passing menggunakan tembok terhadap ketepatan passing bawah dalam permainan bola voli.

2.7 Kerangka Berfikir

Kerangka berfikir merupakan hasil aktualisasi dari penulis dalam rangka meresum landasan teori secara logika yang diambil. Kerangka berfikir dapat juga diartikan sebagai kajian yang dibuat berdasarkan teori yang diambil. Tujuan melakukan latihan dalam olahraga adalah untuk meningkatkan kondisi fisik dan menguasai ketrampilan secara efektif dan efisien, Latihan dilakukan dengan tujuan menguasai suatu ketrampilan, agar latihan berhasil materi latihan harus diberikan secara bertahap dari yang sederhana ke yang kompleks. Latihan yang baik dilakukan sesuai hukum overload, dimana beban latihan disetiap pertemuan mengalami peningkatan baik di segi intensitas, repetisi maupun set yang diberlakukan pada sebuah program latihan tersebut.

Bentuk latihan setter terhadap ketepatan umpan setter yaitu menggunakan tolak peluru dengan berat 1kg, menggunakan modifikasi bola pasir dan menggunakan bola basket. Latihan ini dilakukan karena pada dasarnya setter atau seorang pengumpan harus memiliki kekuatan otot lengan dan keseimbangan sehingga mampu melakukan passing atas yang baik, tepat dan terarah. Sesuai dengan pengertian dari latihan menurut Harsono (1988:101) bahwa latihan adalah proses yang sistematis dari berlatih atau bekerja, yang dilakukan secara berulang-ulang dengan secara bertahap menambah jumlah beban latihan. Berkaitan dengan latihan Suharno HP (1993:1) beranggapan bahwa "Latihan ialah suatu proses penyempurnaan kualitas atlit secara sadar untuk mencapai prestasi maksimal dengan diberi beban latihan fisik dan mental secara teratur, terarah, bertahap, meningkat, berkesinambungan, dan berulang-ulang waktunya.

Dilihat dari kedua pendapat tersebut bahwa latihan passing yang mengalami peningkatan dalam tingkat kesulitannya dipercaya mampu meningkatkan

kualitas umpan setter pada sepaiker yang memperoleh metode latihan menggunakan tolak peluru, bola pasir dan bola basket. Latihan metode tersebut mampu menikatakan ketepatan umpen setter, maka diperlukan latihan dengan menggunakan metode tersebut guna meningkatkan ketepatan setter, yang dalam pelaksanaannya atlet dipandu atau dibimbing oleh pelatih. Dalam proses latihan seorang atlet harus melakukan apa yang sudah dicontohkan oleh pelatih atau sesuai instruksi pelatih. Pelatih selalu mengamati dan memantau secara langsung proses latihan tersebut sehingga apabila ada kesalahan yang dilakukan atlet dalam melakukan latihan, pelatih akan langsung memberikan evaluasi dan memberikan contoh yang benar.

2.8 Hipotetis

Hipotetis adalah sebagai jawaban yang bersifat sementara terhadap permasalahan penelitian sampai terbukti melalui data yang terkumpul (Srikunto,2013). Hipotetis adalah jawaban sementara penelitian,patokan, dugaan atau adil sementara yang berkebenarannyaakan dibuktikan dalam penelitian. Setekah melalui pembuktian dari hasil penelitian maka hipotesis dapat benar atau salah, diterima atau tolak.Adapun hipotesis dalam penelitian alternatif adalah terdapat pengaruh latihan serangan setter terhadap ketepatan setter panda klub rudal kecamatan reteh pulau kijing.

BAB III

METODE PENELITIAN

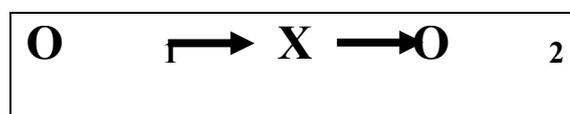
3.1. Tempat Dan Waktu Penelitian

Penelitian ini mengenai pengaruh latihan serangan setter terhadap ketepatan setter panda klub rudal kecamatan reteh pulau kijang. Penelitian ini akan dilakukan pada klub rudal kecamatan reteh pulau kijang kabupaten indra giri hilir. Pemberlakuan penelitian ini akan dilakukan panda bulan (juli 2022) perlakuan ini akan dilaksanakan sebanyak 18 kali pertemuan, selama 6 minggu dengan frekuensi 4 kali dalam seminggu, yaitu senin, rabu, sabtu dan minggu.

3.2. Desain Penelitian

Jenis penelitian ini merupakan penelitian eksperimen yang bertujuan mengetahui Pengaruh latihan serangan setter terhadap ketepatan setter panda klub rudal kecamatan reteh pulau kijang. Menurut Sugiyono (2017:171) metode penelitian eksperimen dapat diartikan sebagai metode yang digunakan untuk mencari pengaruh perlakuan tertentu terhadap yang lain dalam kondisi yang terkendalikan. Rancangan penelitian yang digunakan adalah rancangan dengan tes awal dan tes akhir kelompok tunggal "*One Group Pretest Posttest*".

Pada penelitian ini, di awal penelitian dilakukan *pretest* (tes awal) sebelum diberikan perlakuan kemudian dilakukan pengukuran kembali tes akhir (*posttest*) setelah di berikan perlakuan dengan alat ukur yang sama. Alasan digunakannya desain *One Group Pretest Posttest* adalah karena terbatasnya jumlah sampel dan tidak ditemukannya kelompok lain yang dekat di daerah sekitar yang dapat dijadikan bahan untuk penelitian sehingga karena keterbatasan itu penelitian eksperimen ini menggunakan desain *pre eksperimental designs* dengan desain *One Group Pretest Posttest*.



Gambar 31. Desain penelitian

Sumber: (Sugiyono, 2017)

Keterangan :

X : Latihan menggunakan tolak peluru dengan berat 2kg, bola pasir, bolabasket

O₁ : Tes awal (pretest).

O₂ : Tes akhir (posttest).

3.3. Populasi Dan Sampel

1. Populasi

Populasi merupakan keseluruhan dari subjek penelitian. Menurut Sugiyono (2017)“Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas: obyek/subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya”.

Dari pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa populasi merupakan seluruh objek atau subyek yang meliputi seluruh karakteristik yang ditetapkan peneliti untuk dipelajari dan di simpulkan. Adapun populasi yang akandigunakan pada penelitian ini yaitu seluruh anggota pemain bola voli pada klub rudal kecamatan reteh puau kijing sebanyak 4 orang.

2.Sampel

Sampel merupakan sebagian dari populasi yang mewakili populasi yang akan diteliti. Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut (Sugiyono, 2017). Adapun yang menjadisampel pada penelitian ini yaitu sebagian pemain bola voli pada klubrudal kecamatan reteh pulau kijing sebanyak 4 orang.

3.4. Teknik Pengambilan Sampel

Pada penelitian ini sampel yang digunakan adalah sebagian pemain bola voli klub rudal kecamatan reteh pulau kijing sebanyak 4 orang. Teknik pengambilan sampel

yang digunakan yaitu teknik sampling jenuh. Sebagaimana yang dikemukakan Sugiyono (2017) yaitu:

Sampling jenuh adalah teknik penentuan sampel bila semua anggota populasi digunakan sebagai sampel. Hal ini sering dilakukan bila jumlah populasi relatif kecil, kurang dari 30 orang, atau penelitian yang ingin membuat generalisasi dengan kesalahan yang sangat kecil. Istilah lain sampling jenuh adalah sensus, dimana semua anggota populasi dijadikan sampel.

3.5. Teknik Pengumpulan Data

Pengumpulan data akan dilakukan menggunakan tes dan pengukuran. Adapun tes pengukuran menggunakan tes ketepatan umpan setter. Yaitu Pada penelitian ini, tes dilakukan dua kali yaitu dilakukan *pretest* (tes awal) sebelum diberikan perlakuan kemudian dilakukan pengukuran kembali tes akhir (*posttest*) setelah di berikan perlakuan dengan alat ukur yang sama. Adapun mekanisme pengumpulan data sebagai berikut:

- 1) Pada pertemuan pertama dilakukan tes awal (*pretest*) yaitu menggunakan tes ketepatan menggunakan target.
- 2) Pada pertemuan kedua sampai pertemuan ke 17 melakukan treatment berupa Kombinasi latihan menggunakan tolak peluru dengan berat 2kg, modifikasi bola pasir dan bola basket.
- 3) Pada pertemuan ke 18 melakukan tes akhir (*posttest*) kembali menggunakan tes ketepatan menggunakan target

3.6 Instrumen Penelitian

a. Alat dan Fasilitas yang diperlukan

- 1) Lapangan (ruangan) untuk melakukan tes.
- 2) Bolavoli

3) Tali rafia untuk pembatas

4) Potongan kain yang diletakkan di lantai sebagai petak-petak sasaran.

5) Meteran

6) Seperangkat alat tulis

b. Bentuk Lapangan

.Tali dipancangkan dengan ketinggian 11 feet (3,344 m.) dan 13 feet (3,952 m.) dan ditempatkan pada jarak 10,5 feet (3,192 m.)

dari garis batas yang ditempatkan di lantai untuk tempat testi. Setiap petak kain sasaran berukuran 2 feet (0,608 m.) dengan jumlah 15 petak, dengan demikian jarak sasaran memanjang adalah 30 feet, (9,12 m.). Sedangkan jarak antara garis batas tempat berdirinya testi dengan daerah pusat sasaran adalah 23,5 feet (7,144 m.).

gamb



Vinarno 2006)

tali dipancangkan dengan ketinggian 10 feet (3,04 m.) dan 12 feet (3,648 m.), dan ditempatkan pada jarak 6,5 feet (1,976 m.) dari garis batas yang berada di lantai, tempat berdirinya testi. Petak-petak kain yang masing-masing berukuran 2 feet (0,608 m.) disusun sebagai petak sasaran, dengan jumlah 15 petak, sehingga jarak sasaran secara keseluruhan adalah 30 feet (7,904 m.) Sedangkan jarak antara garis batas tempat berdirinya testi dengan daerah pusat sasaran sejauh 21,5 feet (6,526 m.), jarak tersebut persis pada petak nomor 7.

c. Pelaksanaan Tes

1) Testi berdiri di belakang garis batas yang telah ditentukan menghadap ke petak-petak sasaran, siap melakukan passing atas, dengan bola berada di tangan testi.

2) Testi diberi kesempatan untuk mencoba melakukan passing atas sebanyak 2 kali.

3) Setelah mencoba 2 kali, dan testi telah siap, maka testi diberi kesempatan untuk melakukan tes passing atas se-banyak 10 kali ulangan.

4) Passing atas dilakukan dengan cara, testi memegang bola dan melakukan passing sendiri untuk diarahkan pada ketinggian yang diinginkan dan juga ketepatan jatuhnya bola ke petak-petak sasaran yang telah dipersiapkan.

d. Penskoran

1) Untuk sasaran ketinggian:

(a) Skor tidak dinilai jika bola gagal mencapai tali yang dipancang.

(b) Skor akan dinilai jika bola yang dipassing melewati daerah tali 11 feet.

2) Untuk sasaran jarak. Testi akan meraperoleh skor sesuai dengan jatuhnya bola pada saat dilakukan passing atas ke arah petak sasaran tertentu. Jika terjadi bola jatuh pada garis-garis pembatas petak sasaran, maka skor yang dihitung adalah petak yang mempunyai skor yang lebih tinggi.

3) Total skor tes adalah jumlah dari skor-skor yang diperoleh dalam 10 kali percobaan

Tabel 3.1 Tes ketepatan passing atas bola voli

Sekor	kategori
0-16	Sangat Kurang
17-33	Kurang
34-50	Cukup
51-67	Baik
68-80	Sangat Baik

Sumber: (M.E Winarno 2006)

3.7. Teknik Analisis Data

Teknik analisis data merupakan langkah yang digunakan untuk menguji hipotesis yang telah diajukan. Menurut(Sugiyono, 2017) “kegiatan analisis data adalah mengelompokkan dua data berdasarkan variabel dari seluruh responden, menyajikan data tiap variabel yang diteliti, melakukan perhitungan untuk menguji hipotesis yang telah diajukan”. Dalam penelitian ini sebelum dilakukan pengujian hipotesis dilakukan uji prasyarat yaitu uji normalitas dan uji homogenitas.

1. Uji Prasyarat

a. Uji Normalitas

Perhitungan analisis data akan dibantu oleh aplikasi SPSS 19 dimana teknik uji normalitas yang digunakan adalah uji liliefors (*kolmogorov smirnov*), dimana data dikatakan berdistribusi normal apabila $L_{hitung} < L_{tabel}$.

b. Uji Homogenitas

Uji homogenitas Perhitungan analisis data akan dibantu oleh aplikasi SSPS 19. Varians ini menggunakan rumus uji F, dikatakan homogenya apabila $F_{hitung} < F_{tabel}$.

2. Uji Hipotesis

Pengujian hipotesis menggunakan uji-t dengan bantuan program SPSS 19 yaitu dengan membandingkan *mean pretest* dan *posttest*. Apabila nilai t_{hitung} lebih kecil dari t_{tabel} , maka H_a ditolak, jika t_{hitung} lebih besar dibanding t_{tabel} dan nilai $sig\ p < 0,05$, maka H_a diterima. Untuk mengetahui persentase peningkatan setelah diberi perlakuan digunakan perhitungan persentase peningkatan dengan rumus sebagai berikut:

$$\text{Persentase peningkatan} = \frac{\text{MeanDifferent}}{\text{MeanPretest}} \times 100\%$$

$$\text{Mean Different} = \text{mean posttest} - \text{mean pretest}$$

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

4.1. Hasil Penelitian

Sebelum melakukan *pre test* siswa diberi contoh terlebih dahulu mengenai ketepatan setter yang akan mereka praktikan satu persatu. Kemudian memberikan arahan mengenai tahapan-tahapan di dalam melakukan *pretest*. *Pretest* dilakukan untuk mengetahui hasil awal ketepatan setter bola voli, *pretest* diberikan untuk mendapatkan data awal sebelum diberi perlakuan. Dalam praktik ketepatan setter di lapangan, ketepatan setter bola voli sangatlah penting dilatih supaya dapat mencapai hasil yang baik khususnya pada prestasi bola voli.

Penulis akan menerapkan latihan serangan setter dalam perlakuan kepada atlet dengan materi latihan serangan setter bola voli. Apabila atlet telah menguasai dan memahami dengan benar yang sesuai dengan tahapannya, maka akan dilanjutkan dengan *posttest*

Setelah data awal diperoleh dan atlet telah diberi perlakuan mengenai latihan serangan setter. Selanjutnya atlet melakukan *posttest* yaitu pengambilan data akhir. *Posttest* dilakukan untuk mengukur kemampuan dalam memahami ketepatan setter bola voli setelah diberikan latihan menggunakan latihan serangan setter.

Hasil penelitian menunjukkan terjadi peningkatan latihan serangan *setter* terhadap ketepatan *setter* pada Klub Rudal Kecamatan Reteh Pulau Kijang.

Hasil penelitian membahas tentang beberapa hal berdasarkan hasil analisis data untuk mengetahui hasil dan menjawab hipotesis penelitian. Secara rinci hasil penelitian membahas mengenai deskripsi data, persyaratan uji analisis yang meliputi, uji normalitas dan uji homogenitas varians, serta uji hipotesis penelitian.

4.1.1. Deskripsi data Tes Awal

Adapun data yang diperoleh sebagai berikut tes awal diperoleh rata-rata sebesar 61 Standar Deviasi 4,24 dengan nilai terbaik 65 dan kemampuan terendah 56 serta rentang 9. Hasilnya secara eksplisit seperti terlihat pada tabel berikut ini.

Tabel 4.1. Data hasil tes penelitian

Variabel	N	Rentang	Maksimum	Minimum	Mean	SD
Tes Awal	4	9	65	50	62	4,24

Deskripsi data pada ters awal sampel yang diperoleh hasil penelitian selanjutnya di deskripsikan seperti pada tabel berikut ini:

Tabel 4.2 Deskripsi data tes awal

No	Kriteria	Interval	Fi	Persentase
1	Sangat Kurang	0-16	0	0%
2	Kurang	17-33	0	0%
3	Cukup	34-50	1	25%
4	Baik	51-67	3	75%
5	Sangat Baik	68-80	0	0%



Gambar 4.1 Diagram Hasil tes awal

Berdasarkan diagram diatas diketahui hasil tes awal dengan kriteria baik terdapat 3 orang dengan prosentase 75%, kriteria cukup terdapat 1 orang dengan prosentase 25%.

4.1.2. Deskripsi data Tes Akhir

Adapun data yang diperoleh sebagai berikut tes akhir ketepatan *setter* setelah diberi latihan serangan *setter* didapat rata-rata sebesar 70,75 Standar Deviasi 2,50 dengan nilai terbaik 74 dan kemampuan terendah 62 dengan rentang 6. Hasilnya secara eksplisit seperti terlihat pada tabel berikut ini.

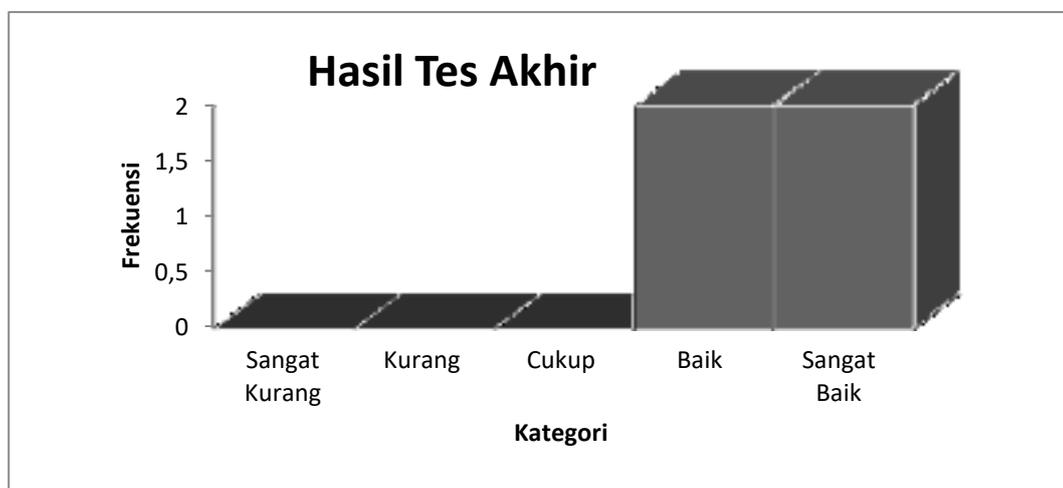
Tabel 4.3. Data hasil tes penelitian

Variabel	N	Rentang	Maksimum	Minimum	Mean	SD
Tes Akhir	4	6	74	62	70,75	2,50

Deskripsi data pada ters akhir sampel yang diperoleh hasil penelitian selanjutnya di deskripsikan seperti pada tabel berikut ini:

Tabel 4.4 Deskripsi data tes akhir

No	Kriteria	Interval	Fi	Persentase
1	Sangat Kurang	0-16	0	0%
2	Kurang	17-33	0	0%
3	Cukup	34-50	0	0%
4	Baik	51-67	2	50%
5	Sangat Baik	68-80	2	50%



Gambar 4.1 Diagram Hasil tes Akhir

Berdasarkan diagram diatas diketahui hasil tes akhir dengan kriteria sangat baik terdapat 2 orang dengan prosentase 50%, kriteria baik terdapat 2 orang dengan prosentase 50%.

4.1.2. Analisis data

Pada rancangan penelitian telah dikemukakan bahwa untuk melihat ketepatan *setter* pada Klub Rudal Kecamatan Reteh Pulau Kijang akan digunakan analisis statistik yaitu analisis perbedaan uji – t, sebelum dilakukan uji – t maka perlu dilakukan uji normalitas, uji homogenitas varians.

4.1.2.1. Uji Normalitas

Bertujuan untuk mengetahui apakah subjek penelitian berdistribusi normal apa tidak. Uji Normalitas yang digunakan adalah menggunakan uji *liliefors* dengan criteria $L_{hitung} < L_{Tabel}$.

Berdasarkan hasil analisis data diperoleh nilai L_{hitung} untuk data tes awalt dan post test secara berurutan $0.1736 < L_{Tabel} 0,443$; $0.1904 < L_{Tabel} 0,443$. Maka berdasarkan analisis data ini dapat disimpulkan data tes awal dan post test berdistribusi normal hasilnya secara eksplisit seperti terlihat pada tabel berikut ini

Tabel 4.5 Hasil Analisis Uji Liliefors

Sumber Variasi	L_{hitung}	L_{tabel}	Kriteria
Tes Awal	0,1736	0,443	Normal
Tes Akhir	0,1904		Normal

4.1.2.2. Uji Homogenitas Varians

Uji homogenitas bertujuan untuk melihat apakah data tes awal dan post test mempunyai variansi yang homogen apa tidak rumus yang digunakan adalah uji F dikatakan homogen apabila $F_{hitung} < F_{tabel}$.

$$F_{hitung} = \frac{\text{Varianterbesar}}{\text{Varianterkecil}}$$

$$F_{hitung} = \frac{18}{6,25}$$

$$= 2,88$$

Membandingkan F_{hitung} dengan F_{tabel}

Dengan dk pembilang $n - 1 = 3$

dk penyebut $n - 1 = 3$

Pada taraf signifikansi $\alpha = 0,05$ maka diperoleh $F_{tabel} = 9,55$. Maka $F_{hitung} (2,88) < F_{tabel} (9,55)$ maka varian homogen. Untuk lebih jelasnya perhatikan tabel berikut :

Tabel 4.6 Hasil analisis uji f

Sumber Variasi	F_{hitung}	F_{tabel}	Kriteria
Tes awal dan tes akhir Ketepatan <i>Setter</i>	2,88	9,55	Homogen

4.1.2.3. Uji Hipotesis

Setelah dilakukan uji normalitas, uji homogenitas dilakukan uji hipotesis untuk melihat pengaruh latihan serangan *setter* terhadap ketepatan *setter* pada Klub Rudal Kecamatan Reteh Pulau Kijang dengan analisis data yang diperoleh dari uji t dengan menggunakan perhitungan Statistics menunjukkan data sebagai berikut :

Tabel 4.7 Analisis uji t untuk melihat pengaruh Perlakuan

Sumber variasi	N	t _{hitung}	t _{tabel}	Ket
Tes Awal Tes Akhir	4	8,79	2,3534	Signifikan

Dari tabel diatas dapat diketahui dengan jumlah sampel 4, mean 9,75, Standar Deviasi 2,22 dan $t_{hitung} 8,79$ untuk melihat apakah hipotesis diterima sesuai dengan penjelasan diatas maka dibandingkan harga t_{hitung} dengan harga t_{tabel} . untuk taraf nyata $\alpha = 0,05$ dengan derajat kebebasan $(dk) = (n - 1) = 3$ diperoleh $t_{hitung} (8,79) > t_{tabel} (2,3534)$. Ini berarti hipotesis terdapat pengaruh latihan serangan *setter* terhadap ketepatan *setter* pada Klub Rudal Kecamatan Reteh Pulau Kijang dengan $t_{Hitung} > t_{Tabel}$.

4.2. Pembahasan

Bola voli adalah permainan beregu yang dimainkan oleh 6 orang setiap tim. Teknik dasar dalam permainan bola voli mutlak harus dikuasai oleh para pemain dalam melakukan permainan bola voli. Teknik-teknik dasar yang harus dikuasai diantaranya adalah servis, passing bawah, passing atas, umpan (*setter*), smash (*spike*), bendungan.

Perkembangan dunia olahraga khususnya bola voli pada masa sekarang mengalami kemajuan yang sangat pesat. Hal ini terbukti dengan adanya banyak event yang diselenggarakan baik bersifat daerah, nasional, regional, maupun internasional. Di Indonesia olahraga bola voli berkembang sangat pesat, hal ini terbukti dengan banyak diadakannya kompetisi bola voli secara reguler yang dilaksanakan setiap tahun yang bertujuan untuk mencari bibit pemain yang nantinya akan dijadikan pemain nasional. Kompetisi-kompetisi itu antara lain kejuaraan nasional antar klub, liga voli Indonesia (*Livoli*), liga voli profesional (*Proliga*) dan lain sebagainya. Selain adanya kompetisi yang dilaksanakan secara reguler, juga diadakannya pembibitan yang dilakukan oleh klub,

sekolah bola voli, dan sekolah umum. Pembibitan itu dilakukan untuk membentuk regenerasi atlet dan juga untuk meningkatkan dan mencapai prestasi yang setinggi-tingginya.

Dalam pelaksanaan penelitian ini , tes dilakukan sebanyak dua kali yaitu tes awal dan tes akhir. Tes awal dilakukan bertujuan untuk melihat kemampuan awal sampel sebelum eksperimen dan tes akhir yang dilakukan bertujuan untuk melihat sejauh mana akibat eksperimen apakah terdapat peningkatan yang berarti. Hal ini dapat dilakukan dengan membandingkan tes akhir dan tes awal terhadap t_{tabel} dalam taraf signifikansi 5% dari $(df) = n - 1 = 3$. apabila t_{hitung} lebih kecil dari t_{tabel} , ini berarti tidak adanya perbedaan yang berarti.

Berdasarkan hasil analisis pada test awal dan test akhir diperoleh harga t_{hitung} sebesar 8,79 bila dibandingkan dengan t_{tabel} 2,3534 maka $t_{hitung} > t_{tabel}$ ini menunjukkan terdapat pengaruh latihan serangan *setter* terhadap ketepatan *setter* pada Klub Rudal Kecamatan Reteh Pulau Kijang.

BAB V

PENUTUP

5.1. Kesimpulan

Dari hasil penelitian dapat diambil keputusan bahwa terdapat pengaruh latihan serangan *setter* terhadap ketepatan *setter* pada Klub Rudal Kecamatan Reteh Pulau Kijang .

5.2. Saran

Berdasarkan hasil penelitian, maka saran dalam penelitian yang di berikan ialah:

- a. Dari segi pengembangan olahraga, hasil penelitian ini merupakan informasi yang dapat di jadikan bahan diskusi guna pengembangan pembinaan olahraga bola voli peningkatan presatasi
- b. Bagi pelatih dapat dijadikan pedoman dalam melatih ketepatan passing atas *setter*
- c. Bagi peneliti agar dapat mengembangkan teori teori yang hasilnya berguna bagi mahasiswa, pelatih dan cabang olahraga bola voli
- d. Bagi atlet berguna menambah variasi latihan untuk meningkatkan ketepatan passing atas *setter* dengan baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Beutelstahl, D. (2008). *Belajar Bermain Bola Voli*. Bandung: Pionir Jaya.
- Fauzi. (2010). Pengumpan (Setter) Sebagai Jantungnya Permainan Olahraga Bola Voli. *Jurnal Olahraga Prestasi*, 6, 110–115.
- FIVB. (2013). *Sport Regulations Volleyball*. Jakarta: FIVB.
- González-Silva, J., Domínguez, A. M., Fernández-Echeverría, C., Rabaz, F. C., & Arroyo, M. P. M. (2016). Analysis of Setting Efficacy in Young Male and Female Volleyball Players. *Journal of Human Kinetics*, 53(1), 189–200.
<https://doi.org/10.1515/hukin-2016-0022>
- Hery Koesyanto. (2003). *Belajar Bermain Bola Volley*. Semarang: FIK UNNES
- Novitasari, D. A., & Rahfiludin, M. Z. (2016). Tingkat Konsumsi Energi, Aktivitas Fisik Dan Kesehatan Jasmani Pada Posisi (Tosser dan Smasher) Atlet Bola Voli. *Jurnal Kesehatan Masyarakat (E-Journal)*, 4(April), 38–45.
- Nuril Ahmadi. (2007). *Panduan Olahraga Bola Voli*. Solo: Era Pustaka Utama.
- Prasetyo, G. B. (2015). Kontribusi Kekuatan Otot Lengan Dan Keseimbangan Terhadap Kemampuan Passing Atas Bolavoli (Studi Ekstrakurikuler Bolavoli SMK SULTAN AGUNG 1 Tebuireng Jombang), 3(2), 69–79
- Reynaud, C. (2011). *Coaching Volleyball Technical and Tactical Skill*. Champaign: Human Kinetics.
- Richard Cox (1980) *Teaching Volleyball*. America: Moris Lundin
- Rusu, A. (2017). Trends Regarding The Role Of The Setter In Volleyball. *Studia Universitatis Babeş-Bolyai Educatio Artis Gymnasticae*, 106(4), 103–106.
[https://doi.org/10.24193/subbeag.62\(4\).37](https://doi.org/10.24193/subbeag.62(4).37)
- Sugiyono. (2007). *Metode Penelitian Pendidikan: Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R & D*. Bandung: Alfabeta.
- Suhadi & Sujarwo. (2009). *Volleyball for All*. Yogyakarta: UNY Press.
- Suharno. (1993). *Metodik Melatih Permainan Bola Volley*. Yogyakarta: Yayasan Sekolah Tinggi Olahraga Yogyakarta.

Sukadiyanto. (2005). *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. Yogyakarta: FIK UNY.

Viera, B, & Ferguson, B.J. (2000). *Bola Voli Tingkat Pemula*. Jakarta: Dahara Prize Semarang.

Yunus. (1992). *Olahraga Pilihan Bola Voli*. Jakarta: Depdikbud Direktorat Jendral Pendidikan Tinggi.

Lampiran 1

Hasil Tes awal

Data Tes Sebelum dan Sesudah Perlakuan

No	Nama	Tes Awal
1		50
2		62
3		52
4		65

Hasil tes Akhir

Data Tes Sebelum dan Sesudah Perlakuan

No	Nama	Tes Akhir
1		62
2		69
3		63
4		74

Lampiran 2

Data Tes Sebelum dan Sesudah Perlakuan

No	Tes Awal	Tes Akhir	Selisih
1	50	62	12
2	62	69	7
3	52	63	11
4	65	74	9
Jumlah	244	283	39
Rataan	61,00	70,75	
SB	4,24	2,50	
V	18,00	6,25	

Lampiran 3.

Uji Normalitas Data Tes Awal

No Urut	Skor Test	F1	Fk	(Z1)	F(Zi)	S(Zi)	IF(Zi)-S(Zi)I
1	50	1	1	-1,1785	0,1251	0,25	0,1249
2	62	1	2	-0,4714	0,3264	0,5	0,1736
3	52	1	3	0,7071	0,7734	0,75	0,0234
4	65	1	4	0,9428	0,8289	1	0,1711

Lampiran 4.

Uji Normalitas Data Tes Akhir

No Urut	Skor Test	F1	Fk	(Z1)	F(Zi)	S(Zi)	IF(Zi)-S(Zi)I
1	62	1	1	-1,1000	0,1251	0,25	0,1249
2	69	1	2	-0,3000	0,3632	0,5	0,1368
3	63	1	3	0,1000	0,5596	0,75	0,1904
4	74	1	4	1,3000	0,9115	1	0,0885

Lampiran 5

$$F_{\text{hitung}} = \frac{18}{6,25}$$

$$= 2,88$$

Membandingkan F hitung dengan F tabel

Dengan dk pembilang $n - 1 = 3$

dk penyebut $n - 1 = 3$

Pada taraf signifikansi $\alpha = 0,05$ maka diperoleh F tabel = 9,55. Maka Fhitung (2,88) < Ftabel (9,55) maka varian homogeny

Lampiran 6.

Analisis Uji-t

Subjek	d	Xd(d-Md)	X ² d
1	12	2,25	5,0625
2	7	-2,75	7,5625
3	11	1,25	1,5625
4	9	-0,75	0,5625
Jumlah			14,75

$$Md = \frac{\sum d}{n} = \frac{39}{4} = 9,75$$

$$t = \frac{Md}{\sqrt{\frac{\sum d^2}{N(N-1)}}}$$

$$t = \frac{9,75}{\sqrt{\frac{14,75}{4(4-1)}}}$$

$$t = \frac{9,75}{\sqrt{\frac{14,75}{12}}}$$

$$t = \frac{9,75}{\sqrt{1,229166667}}$$

$$= \frac{9,75}{1,108677891}$$

$$t = 8,79$$

Berdasarkan data di atas di peroleh $t_{hitung} 8,79$ harga ini kemudian dibandingkan dengan t_{tabel} (0,05) dengan $df = n-1 = 3$, diperoleh $t_{tabel} 2,3534$. Dengan demikian t_{hitung} ($8,79 > t_{tabel}$ (2.3534)).

Lampiran 7

Dokumentasi Penelitian



Gambar 1. latihan pasing atas



Gambar 2. Latihan setter dari posisi 2 ke posisi 4



Gambar 3. Latihan variasi setter



Gambar 4. Latihan menggunakan battas net



Gambar 5. pengarahan

Lampiran 8 PROGRAM METODE LATIHAN SETTER

Lampiran 1

Tujuan : Meningkatkan Ketepatan setter club rudal kecamatan reteh
 Waktu : 15.00 s/d 17.30 WIB
 Frekuensi : 4 kali seminggu
 Lama latihan : 4 minggu

TES AWAL

PERTEMUAN-1

Hari	Materi latihan	Waktu	Intensitas
Sabtu	1. Doa 2. Pemanasan : a. Keliling lapangan b. Melakukan gerakan statis dan dinamis c. Menjelaskan materi latihan <i>setter</i>	30 menit	80%
	1. Pre test ketepatan setter a. Mendata semua pemain yang akan di test ketepatan b. setiap siswa mendapatkan kesempatan 4 kali percobaan c. Nilai tertinggi yang diambil	120 menit	
	Penutup a. Pendinginan b. Evaluasi c. Doa	15 menit	

PERTEMUAN KE-2

Hari	Materi latihan	Waktu	Intensitas
Minggu	1. Doa 2. Pemanasan : a. Keliling lapangan b. Melakukan gerakan statis dan dinamis c. Menjelaskan materi latihan ketepatan <i>setter</i>	30 menit	60%
	1. Melakukan latihan <i>pus up</i> 2. Melakukan latihan <i>pasing</i> atas menggunakan bola basket 3. melakukan latihan variasi serangan 3. Istirahat 4. Game 2 vs 2	135 menit	
	Penutup a. Pendinginan b. Evaluasi c. Doa	15 menit	

PERTEMUAN KE-3

Hari	Materi latihan	Waktu	Intensitas
Selasa	1. Doa 2. Pemanasan : a. Keliling lapangan b. Melakukan gerakan statis dan dinamis c. Menjelaskan materi latihan <i>setter</i>	30 menit	60%
	1. Melakukan latihan <i>pus up</i> 2. Melakukan latihan menggunakan tolak pluru 3. melakukan latihan menggunakan bols pasir 3. Istirahat 4. Game 2 vs 2	135 menit	
	Penutup a. Pendinginan b. Evaluasi c. Doa	15 menit	

PERTEMUAN KE-4

Hari	Materi latihan	Waktu	Intensitas
Kamis	1. Doa 2. Pemanasan : a. Keliling lapangan b. Melakukan gerakan statis dan dinamis c. Menjelaskan materi latihan <i>setter</i>	30 menit	60%
	1. Melakukan latihan tolak prluru 2. Melakukan latihan bola pasir 3. melakukn latihan menggunakan bola basket 4. istirahat 5. games	135 menit	
	Penutup a. Pendinginan b. Evaluasi c. Doa	15 menit	

PERTEMUAN KE-5

Hari	Materi latihan	Waktu	Intensitas
Sabtu	1. Doa 2. Pemanasan : a. Keliling lapangan b. Melakukan gerakan statis dan dinamis c. Menjelaskan materi latihan setter	30 menit	80%
	1. Melakukan latihan pantul ke dinding 2. Melakukan latihan variasi serangan setter 4. Game	135 menit	
	Penutup a. Pendinginan b. Evaluasi c. Doa	15 menit	

PERTEMUAN KE-6

Hari	Materi latihan	Waktu	Intensitas
Minggu	1. Doa 2. Pemanasan : a. Keliling lapangan b. Melakukan gerakan statis dan dinamis c. Menjelaskan materi latihan sterr	30 menit	80%
	1. Melakukan latihan pasing atas 2. Melakukan latihan variasi serengan 3. Latihan menggunakan bola basket 4. Istirahat 5. Game	135 menit	
	Penutup a. Pendinginan b. Evaluasi c. Doa	15 menit	

PERTEMUAN KE-7

Hari	Materi latihan	Waktu	Intensitas
Selasa	1. Doa 2. Pemanasan : a. Keliling lapangan b. Melakukan gerakan statis dan dinamis c. Menjelaskan materi latihan <i>setter</i>	30 menit	80%
	1. Melakukan latihan <i>tolak pluru</i> 2. Melakukan latihan bola pantul kedinding 3. Istirahat 4. Game	135 menit	
	Penutup a. Pendinginan b. Evaluasi c. Doa	15 menit	

PERTEMUAN KE-8

Hari	Materi latihan	Waktu	Intensitas
Kamis	1. Doa 2. Pemanasan : a. Keliling lapangan b. Melakukan gerakan statis dan dinamis c. Menjelaskan materi latihan <i>setter</i>	30 menit	80%
	1. Melakukan latihan bolla pasir 2. Melakukan latihan variasi serengan 3. Istirahat 4. Game	135 menit	
	Penutup a. Pendinginan b. Evaluasi c. Doa	15 menit	

PERTEMUAN KE-9

Hari	Materi latihan	Waktu	Intensitas
Sabtu	1. Doa 2. Pemanasan : a. Keliling lapangan b. Melakukan gerakan statis dan dinamis c. Menjelaskan materi latihan <i>setter</i>	30 menit	80%
	1. Melakukan latihan passing atas 2. Melakukan latihan bola voli pantul dinding 3. Istirahat 4. Game	135 menit	
	Penutup a. Pendinginan b. Evaluasi c. Doa	15 menit	

PERTEMUAN KE-10

Hari	Materi latihan	Waktu	Intensitas
Minggu	1. Doa 2. Pemanasan : a. Keliling lapangan b. Melakukan gerakan statis dan dinamis c. Menjelaskan materi latihan <i>setter</i>	30 menit	60%
	1. Melakukan latihan menggunakan tolak pluru 2. Melakukan latihan menggunakan bola basket 3. Istirahat 4. Game 5. Game 2 vs 2	135 menit	
	Penutup a. Pendinginan b. Evaluasi c. Doa	15 menit	

PERTEMUAN KE-11

Hari	Materi latihan	Waktu	Intensitas
Selasa	1. Doa 2. Pemanasan : a. Keliling lapangan b. Melakukan gerakan statis dan dinamis c. Menjelaskan materi latihan <i>setter</i>	30 menit	60%
	1. Melakukan latihan menggunakan bola pantul dinding 2. Melakukan latihan variasi serangan 3. Istirahat 4. Game 5. Game 2 vs 2	135 menit	
	Penutup a. Pendinginan b. Evaluasi c. Doa	15 menit	

PERTEMUAN KE-12

Hari	Materi latihan	Waktu	Intensitas
Kamis	1. Doa 2. Pemanasan : a. Keliling lapangan b. Melakukan gerakan statis dan dinamis c. Menjelaskan materi latihan <i>setter</i>	30 menit	60%
	1. Melakukan latihan pasing atas menggunakan bola basket 2. Melakukan latihan menggunakan bola pasir 3. Istirahat 4. Game 5. Game 2 vs 2	135 menit	
	Penutup a. Pendinginan b. Evaluasi c. Doa	15 menit	

PERTEMUAN KE-13

Hari	Materi latihan	Waktu	Intensitas
Sabtu	1. Doa 2. Pemanasan : a. Keliling lapangan b. Melakukan gerakan statis dan dinamis c. Menjelaskan materi latihan <i>setter</i>	30 menit	60%
	1. Melakukan latihan menggunakan bola tolak pluru 2. Melakukan latihan variasi serangan 3. Istirahat 4. Game 5. Game 2 vs 2	135 menit	
	Penutup a. Pendinginan b. Evaluasi c. Doa	15 menit	

PERTEMUAN KE-14

Hari	Materi latihan	Waktu	Intensitas
Minggu	1. Doa 2. Pemanasan : a. Keliling lapangan b. Melakukan gerakan statis dan dinamis c. Menjelaskan materi latihan <i>setter</i>	30 menit	80%
	1. Melakukan latihan menggunakan tolak pluru 2. melakukan latihan menggunakan bola pasir 3. melakukan latihan menggunakan bola basket 4. latihan variasi serangan menggunakan bola basket 5. melakukan latihan bola pantul dinding 6. Istirahat	135 menit	
	Penutup a. Pendinginan b. Evaluasi c. Doa	15 menit	

PERTEMUAN KE-15

Hari	Materi latihan	Waktu	Intensitas
Selasa	1. Doa 2. Pemanasan : a. Keliling lapangan b. Melakukan gerakan statis dan dinamis c. Menjelaskan materi latihan setter	30 menit	80%
	1. Melakukan latihan passing atas menggunakan bola voli 3. Istirahat 4. Game	135 menit	
	Penutup a. Pendinginan b. Evaluasi c. Doa	15 menit	

TES AKHIR

PERTEMUAN KE-16

Hari	Materi latihan	Waktu	Intensitas
Kamis	1. Doa 2. Pemanasan : a. Keliling lapangan b. Melakukan gerakan statis dan dinamis c. Menjelaskan materi latihan <i>setter</i>	30 menit	80%
	1. Mendata pemain yang akan di tes (<i>posttest</i>) 2. Memanggil pemain secara bergantian untuk di tes 3. Pemain mendapatkan 4 kesempatan 4. Waktu tertinggi yang diambil	135 menit	
	Penutup a. Pendinginan b. Evaluasi c. Doa	15 menit	