PENGARUH *SPRINT TRAINING* DENGAN PEMULIHAN AKTIF *PASSING* BAWAH TERHADAP PENINGKATAN KECEPATAN PADA ATLET BOLA VOLI YUSO YOGYAKARTA USIA 11-14 TAHUN

E-Journal

Diajukan Kepada Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Yogyakarta
untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan
guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan

Oleh :
Latif Edi Wirawan
NIM 14602244001

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
JURUSAN PENDIDIKAN KEPELATIHAN
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
2019

PERSETUJUAN

Jurnal Yang Berjudul "Pengaruh Sprint Training Dengan Pemulihan Aktif Passing Bawah Terhadap Peningkatan Kecepatan Pada Atlet Bola Voli Yuso Yogyakarta Usia 11-14 Tahun"

Yogyakarta, April 2019

Pembimbing	Reviewer
Drs. Sb. Pranatahadi, M. Kes.	Dr. Endang Rini S., M. S.
NIP. 19591103 198502 1	NIP. 19600407 198601200 1

PENGARUH *SPRINT TRAINING* DENGAN PEMULIHAN AKTIF *PASSING* BAWAH TERHADAP PENINGKATAN KECEPATAN PADA ATLET BOLA VOLI YUSO YOGYAKARTA USIA 11-14 TAHUN

THE INFLUENCE OF SPRINT TRAINING BY ACTIVATING THE PASSING DOWN RECOVERY TOWARD THE SPEED INCREASEMENT OF VOLLEYBALL ATHLETES (AGES 11-14 YEARS) AT YUSO YOGYAKARTA

Oleh: Latif Edi Wirawan, Pendidikan Kepelatihan
soulfee10@gmail.com

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *sprint training* dengan interval *passing* bawah terhadap peningkatan kecepatan pada atlet bola voli. Manfaat dari penelitian ini adalah untuk memberikan pemahaman dan pengetahuan mengenai model latihan yang dapat mengintregasikan berbagai variabel atau komponen latihan dalam satu sesi latihan.

Metode penelitian yang digunakan pada penelitian ini berupa *experiment* dengan desain penelitian "*one group pretest posttest design"*. Populasi dalam penelitian ini adalah atlet bola voli putri Yuso Yogyakarta. Pengambilan sampel menggunakan teknik *purposive sampling* dengan kriteria yaitu: (1) atlet bola voli putri Yuso Yogyakarta, (2) berusia 11-14 tahun, (3) telah mengikuti latihan selama 6 bulan. Berdasarkan kriteria tersebut yang memenuhi adalah 24 anak. Instrumen yang digunakan pada penelitian ini ialah tes lari *sprint* 50 yard (45.72 meter). Analisis data dilakukan secara kuantitatif yang kemudian diolah menggunakan uji-t.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh *sprint training* dengan interval *passing* bawah terhadap kecepatan atlet bola voli putri Yuso Yogyakarta usia 11-14 tahun dibuktikan dengan: (1) uji-t yang memiliki nilai t_{hitung} 2.982 > t_{tabel} 1.714, dan nilai t (Sig) 0.007 < (*p*). Dapat ditarik kesimpulan bahwa model latihan *sprint training* dengan pemulihan aktif *passing* bawah mampu meningkatkan kecepatan pada atlet bola voli Yuso Yogyakarta usia 11-14 tahun.

Kata kunci: *Spirnt Training*, Kecepatan, Atlet Bola Voli Yuso Yogyakarta

ABSTRACT

This research aims to know the influence of sprint training with passing down interval toward the increased speed at athletes of volleyball. The benefits of this research are to provide understanding and knowledge about exercise models that can integrate various variables or components of exercise in a workout session.

The research method used in this research was in the form of experimental research design with "one group pretest-posttest design". The population in this research is the female volleyball athletes at Yuso, Yogyakarta. Sampling technique used a purposive sampling technique with the criteria such as (1) female volleyball athlete at Yuso Yogyakarta, (2) 11-14 years old, (3) and having followed the training for 6 months. There were 24 students who fulfilled the criteria. The instrument used in this research was a sprint running test in 50 yards (45.72 meters). Data were analyzed quantitatively using t-test.

The results showed that there was the influence of sprint training with passing down interval toward the speed of female volleyball athletes at Yuso Yogyakarta in the age of 11-14 years. It is proved by: (1) t-test that has a value of 2,982 as tcount > 1,714 as ttable, and value t (Sig) 0.007 < (p). Thus, it can be concluded that the exercise model of activating the passing down recovery can increase the speed of volleyball athletes in the 11-14 years of age at Yuso Yogyakarta.

Keywords: *Sprint Training, Speed, VolleyBall Athlete of Yuso Yogyakarta*

PENDAHULUAN

Permainan bola voli merupakan salah satu cabang olahraga prestasi yang membutuhkan keterlatihan kondisi fisik, pengusaan beragam teknik, taktik, dan mental. Berbagai variabel atau komponen tersebut harus mampu dilatihkan dalam satu kali latihan. Penyusunan program latihan harus terstuktur dan berkelanjutan di setiap sesi latihan agar mampu mengintegrasi berbagai aspek tersebut.

Sebuah program latihan pada suatu cabang olahraga seperti permainan bola voli harus disesuaikan berdasarkan usia pertumbuhan seorang atau kelompok atlet. Pembuatan program latihan tersebut perlu dilakukan agar program latihan dapat diterima seorang atlet atau sebuah tim untuk meningkatkan peforma mereka baik secara fisik maupun teknik dalam bermain bola voli. Kebutuhan komponen fisik dan teknik bermain permainan bola voli juga harus dicermati pada penyusunan program latihan.

Komponen latihan fisik dalam permainan bola voli dibagi menjadi 4 kategori antara lain daya tahan, kekuatan, power dan kecepatan (LA84 *Foundation*, 2012: 57). Pada teknik permainan bola voli sendiri yang harus dikuasai oleh seorang atlet bola voli antara lain berupa *service*, *passing*, set-up/umpan, *smash* dan *blocking*. Di dalam satu sesi latihan sebaiknya mencakup semua aspek di atas yang dikemas dalam suatu program latihan.

Pendapat lain dikemukakan oleh Rusli Lutan (2000: 59), bahwa program latihan baik fisik maupun teknik harus dirancang dan dilaksanakan secara tepat dan sistematis sehingga mampu meningkatkan kesegaran jasmani dan kemampuan biomotor yang dibutuhkan. Salah satu kemampuan biomotor tersebut ialah kecepatan. Kecepatan dibutuhkan oleh seorang atlet bola voli akibat tuntutan untuk bergerak cepat dalam memprediksi arah datangnya bola baik untuk bertahan maupun menyerang dalam sebuah pertandingan. Kecepatan(*speed*) sendiri memiliki arti perbandingan antara jarak dan waktu atau kemampuan untuk bergerak dalam waktu yang singkat (Djoko Pekik, 2002: 73). Meetode latihan yang sesuai dengan usia atlet dalam meningkatkan kecepetan gerak tubuh sangat diperlukan.

Metode latihan yang dapat diberikan untuk meningkatkan biomotor fisik kecepatan bermacam-macam, salah satu diantaranya dapat berupa *sprint training. Sprint* merupakan aktivitas fisik yang dilakukan dengan berlari dalam jarak tertentu dengan waktu yang terbatas. Pada permainan bola voli, sprint digunakan sebagai cara yang tepat untuk meningkatkan kecepatan gerak tubuh seperti mengantisipasi arah datangnya bola baik dalam kondisi menyerang maupun bertahan. Metode latihan fisik seperti *sprint training* meliputi berbagai latihan lari dengan target mengembangkan akselerasi(percepatan), kecepatan maksimal dan daya tahan kecepatan.

Di beberapa klub bola voli yang berada di Yogyakarta, seperti di klub bola voli putri Yuso Yogyakarta belum teraplikasi program latihan yang terintegrasi dalam satu sesi latihan. Faktanya, pada usia pembibitan atlet dituntut terus bergerak aktif saat latihan dengan memanfaatkan waktu istirahat (recovery) sebaik mungkin, mengingat bahwa tempo pertandingan permainan bola voli sangat cepat. Karena itu, perlu dilatihkan biomotor dasar dan berkelanjutan sejak dini agar kemampuan fisik dan antropometri para atlet siap menjalani beban latihan di tingkat selanjutnya yang berimbas pada pencapaian prestasi para atlet kelak.

Pemilihan dan penyusunan program latihan yang tepat perlu dilakukan bagi seorang pelatih seperti meningkatkan kecepatan untuk keaktifan gerak tubuh mereka. Pelaksanaan metode *sprint training* dengan pemulihan aktif *passing* bawah yaitu berupa pemberian interval atau waktu istirahat aktif tertentu dengan intensitas rendah. Dengan memanfaatkan interval aktif dinamis tersebut, diharapkan atlet dapat mengembalikan energi tanpa membuang waktu istirahat yang sia-sia. Interval tersebut dapat berupa latihan teknik seperti *passing* bawah.

Teknik *passing* adalah teknik dasar yang wajib dikuasai oleh atlet permainan bola voli. Teknik ini terbagi menjadi 2 berdasarkan perkenaan bola saat menerima dan mengoper kepada rekan setim, yaitu teknik *passing* bawah dan *passing* atas. Pada usia pemasalan latihan teknik *passing* tersebut harus selalu dilatihkan, sebab inti dari permainan bola voli adalah memainkan bola dengan memantulkan bola voli sebanyak tiga kali. Disetiap satu sesi latihan harus mencakup beberapa variabel seperti latihan fisik dan teknik agar terwujud suatu program latihan yang efektif dan efisien.

Berdasarkan latar belakang di atas, peneliti ingin melakukan penelitian tersebut pada atlet bola voli putri Yuso Gunadharma usia 11-14 tahun. Sebab pada penerapannya, belum dijumpai program latihan yang terintergasi dalam satu sesi latihan. Jadi, diperlukan pemberian pengetahuan terkait tujuan dan manfaat tentang program latihan yang efektif dan efisien terhadap atlet sehingga para atlet dapat mengoptimalkan kemampuan bermain bola voli serta tercapainya puncak prestasi yang diharapkan.

METODE PENELITIAN

Penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah eksperimen, artinya penelitian ini bertujuan untuk mencari hubungan sebab-akibat pada subjek selidik. Eksperimen sendiri merupakan metode penelitian yang digunakan untuk mengetahui pengaruh variabel independen (treatment/perlakuan/tindakan) terhadap variabel dependen (hasil) dalam kondisi yang terkendalikan (Sugiyono, 2015: 135).

Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian eksperimen dengan menggunakan "*pre-test* dan *post-test design"*. Teknik pengumpulan datanya menggunakan tes dan pengukuran (Arikunto, 2005: 212).

Tempat dan Waktu Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di klub bola voli putri Yuso Yogyakarta yang bertempat di lapangan bola voli SMKN 2 Yogyakarta di kelurahan Jetis. Pelaksanaan penelitian ini bersamaan dengan jadwal latihan klub bola voli Yuso Yogyakarta yaitu pada hari Selasa, Kamis dan Sabtu pada pukul 16.00 sampai selesai.

Subjek Penelitian

Dari 74 atlet bola voli putri Yuso Kota Yogyakarta yang menjadi anggota aktif, peneliti mengambil 24 anggota yang dijadikan sebagai sampel penelitian. Pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling*, teknik pengambilan sampel sebagai sumber data didasarkan atas tujuan dan perbandingan tertentu (Sugiyono, 2015: 176).

Dari syarat-syarat yang dimaksud sebagai sampel penelitian yaitu: (1) atlet bola voli putri Yuso

Yogyakarta, (2) berusia 11-14 tahun, (3) telah mengikuti latihan selama 6 bulan, (4) memiliki waktu tempuh *sprint* 50 yard antara 7-9 detik. Setelah ditentukan pertimbangan di atas, sampel yang memenuhi kriteria adalah 24 orang. Seluruh sampel diberikan perlakukan (*treatment*) berupa *sprint training* dan tes berupa lari *sprint* 50 yard (45.72 meter) yang dilaksanakan saat pretest serta posttest diakhir untuk mengetahui peningkatan kecepatan gerak tubuh mereka.

PROSEDUR PENELITIAN DAN KARAKTERISTIK LATIHAN *SPRINT* DENGAN PEMULIHAN AKTIF *PASSING* BAWAH

Prosedur Penelitian

Adapun desain penelitian ini menurut Arikunto (2005: 212) adalah:

$$O_1 \longrightarrow X \longrightarrow O_2$$

Keterangan:
- O_1 = *Pre-test*
- X = Perlakuan
- O_2 = *Post-test*

Variabel yang diteliti ada satu macam data yang harus dikumpulkan, yaitu hasil tes lari 50 yard (45.72 meter). Melalui tes ini akan diperoleh data yang objektif yang memudahkan dalam proses penelitian. Adapun langkah-langkah pengumpulan data adalah sebagai berikut:

a. Melakukan *pretest* untuk mengukur kemampuan kecepatan berlari awal sebelum perlakuan (*treatment*) dilakukan. Adapun langkah yang dilakukan secara urut yaitu atlet berbaris, dipanggil nama sesuai urutan untuk melakukan sprint, diukur dan dicatat hasilnya.
b. Memberikan perlakuan (*treatment*) selama 16 kali pertemuan yang sejalan dengan pendapat Bompa yang menyatakan bahwa "*for an athlete to perform adequately, at least 8-12 training lessons per micro-cycle is necessary*".
c. Melakukan *posttest* untuk mengukur kemampuan kecepatan berlari akhir setelah perlakuan (*treatment*) dilakukan. Adapun langkah yang dilakukan secara urut yaitu atlet berbaris, dipanggil nama sesuai urutan untuk melakukan sprint, diukur dan dicatat hasilnya.

Pemberian sebanyak 2 kali tes pada masing-masing *pretest* dan *posttest*, kemudian dicatat dan diambil waktu yang terbaik.

Karakteristik Latihan *Spirnt* dengan Pemulihan Aktif *Passing* Bawah

Treatment dari model latihan *sprint* dengan pemulihan aktif memiliki karakteristik sebagai berikut:

1. Lintasan yang datar dengan panjang minimal 50 yard (45.72 meter) untuk menghindari terjadinya cidera pada atlet saat treatment dilaksanakan.
2. Pemanasan dan intruksi pelaksanaan perlu diberikan pada atlet agar atlet dapat melakukan dengan kondisi fisik dan psikis yang optimal.
3. Intensitas maksimal. Denyut nadi harus dipantau sebelum, sesudah dan saat pemulihan. Zona latihan memiliki rentan 185-120 denyut per menit diukur setelah melakukan aktivitas *sprint* dan di atas 120 denyut per menit saat pemulihan aktif.
4. Pelaksanaan *treatment* dilakukan bergantian yang terbagi menjadi 2 kelompok.
5. Pemulihan aktif statis berupa *passing* bawah yang dilakukan berpasangan selama 3 menit dalam set, sedangkan 5 menit antar set.
6. Jumlah keseluruhan repetisi 10-16 kali yang terbagi dalam 3-4 set. Jumlah Treatment 16 kali

sesi latihan dengan frekuensi 3 kali dalam seminggu.

Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data

Instrumen pengumpulan data dapat berupa alat evaluasi. Secara garis besar alat evaluasi tersebut digolongkan menjadi 2 macam yaitu tes dan non tes. Pada penelitian ini menggunakan instrumen penelitian berupa intrumen tes lari *sprint* 50 yard (45.72 meter) dengan satuan detik untuk mengukur variabel kecepatan seperti yang tercantum dalam buku karya Ismiyati (2006: 58).

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan tes dan pengukuran. Tes sebagai instrument pengumpulan data adalah serangkaian pertanyaan atau latihan yang digunakan untuk mengukur keterampilan pengetahuan, intelegensi, kemampuan atau bakat yang dimiliki individu/kelompok (Riduwan, 2006: 57). Pengambilan data pada penelitian ini diambil dari hasil tes *sprint* 50 yard (45.72 meter) dilakukan pada awal dan akhir perlakuan (*treatment*) untuk mengetahui perubahannya.

Teknik Analisis Data

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan perhitungan pengolahan data menggunakan uji-t dengan bantuan program komputer SPSS 23. Sebelum dilakukan pengujian hipotesis, maka perlu dilakukan uji prasyarat. Pengujian data hasil pengukuran yang berhubungan dengan hasil penelitian bertujuan untuk membantu analisis agar menjadi lebih baik. Untuk itu dalam penelitian ini akan diuji normalitas, dan uji homogenitas data.

HASIL PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen quasi yang menggunakan model penelitian *one group pretest posttest design*. Subjek dalam penelitian ini adalah atlet bola voli putri Yuso Yogyakarta usia 11-14 tahun dengan jumlah 24 anak.

Semua subjek penelitian diberikan *treatment* berupa *sprint training* dengan interval *passing* bawah yang diberikan sebanyak 16 kali pertemuan. Pelaksanaan penelitian ini dimulai pada tanggal 9 Agustus 2018 sampai 15 September 2018. Setelah data penelitian terkumpul dilakukan analisis menggunakan bantuan SPSS 23.

Tabel 1. Hasil Pretest dan Posttest Sprint 50 Yard (45.72 meter)

NO	PERBANDINGAN		Selisih
	Pretest	Posttest	
1	8,12	7,65	0,47
2	8,47	8,19	0,28
3	8,31	7,88	0,43
4	8,34	8,15	0,19
5	8,38	8,84	-0,46
6	8,82	8,94	-0,12
7	8,72	8,4	0,32
8	8,06	7,96	0,1
9	8,53	8,22	0,31
10	8,35	7,3	1,05
11	8,53	8,03	0,5
12	8,94	8,43	0,51

NO	PERBANDINGAN		Selisih
	Pretest	Posttest	
13	8,34	8,09	0,25
14	7,93	7,92	0,01
15	8,25	8,4	-0,15
16	8,82	8,9	-0,08
17	8,12	7,8	0,32
18	8,38	8,76	-0,38
19	9,12	8,34	0,78
20	7,75	7,42	0,33
21	8,19	8,41	-0,22
22	8,44	8,15	0,29
23	9,18	9,15	0,03
24	9,43	8,08	1,35

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *sprint training* dengan pemulihan aktif *passing* bawah terhadap peningkatan kecepatan gerak atlet bola voli putri Yuso Yogyakarta usia 11-14 tahun. Hasil penelitian penelitian *pretest* dan *posttest* tersebut disajikan dalam tabel berikut:

Tabel 2. Deskripsi Hasil *Pretest* dan *Posttest* Sprint 50 Yard (45.72 meter)

Tes	Rata-rata	Jumlah Sampel	Simpangan Baku
Pretest	8.4800	24	0.40766
Posttest	8.2254	24	0.46740

Pretest memiliki rata-rata 8.48 dengan simpangan baku sebesar 0.41. Sedangkan pada *posttest* memiliki rata-rata 8.23 dengan simpangan baku sebesar 0.47. Dari hasil tersebut, hasil data mepresentasikan (mirip/asli) dengan data populasi.

PEMBAHASAN

Permainan bola voli merupakan salah satu cabang olahraga prestasi yang dipertandingkan ditingkat nasional bahkan internasional. Tujuan dari permaianan bola voli adalah mencetak poin kemenangan sebanyak-banyaknya. Untuk mecetak sebuah poin kemenangan tersebut, dibutuhkan peforma dari keterlatihan kondisi fisik, pengusaan beragam teknik, taktik dan mental bagi seorang atlet.

Penampilan seorang atlet sangat bergantung pada kemampuannya dalam memecahkan masalah yang terjadi seperti bagaimana mengimbangi tempo permainan yang sangat cepat. Untuk itu kematangan fisik perlu dipersiapkan melalui sebuah latihan. Diperlukan penyusunan program latihan yang terintegrasi di setiap sesi latihan sehingga terjadi peningkatan kemampuan pada seorang atlet tersebut.

Peningkatan kemampuan yang terjadi pada seorang atlet merupakan dampak dari program latihan yang terstuktur dan berkelanjutan. Hal ini berdasarkan pada teori belajar *law of exercise* yang dikemukakan oleh Thondrike (Rahyubi, 2012: 164) yang menyatakan bahwa "prinsip hukum latihan menunjukkan bahwa prinsip utama dalam belajar adalah pengulangan, semakin sering diulangi materi pelajaran akan semakin dikuasai". Pada penelitian ini yang menjadi suatu model pembelajaran atau model latihan adalah *sprint training* dengan pemulihan aktif *passing* bawah.

Menurut Sukadiyanto (2011: 115), s*print training* merupakan salah satu bentuk variasi dan cara yang dilakukan untuk meningkatkan kecepatan dan daya tahan anaerobik. Adapun bentuk aktivitasnya adalah berlari dengan kecepatan maksimal menempuh jarak yang pendek dengan waktu secepat mungkin dan dilakukan secara berulang-ulang. Pada pelaksanaan *sprint training* harus memperhatikan juga waktu recovery dan interval. Hal tersebut bertujuan untuk memulihkan tenaga atlet yang telah digunakan kembali normal agar tidak mengalami kelelahan untuk mengulangi latihan/ulangan berikutnya.

Penelitian ini memiliki tujuan untuk mengetahui pengaruh model latihan *sprint training* dengan interval *passing* bawah terhadap peningkatan kecepatan pada atlet bola voli putri Yuso Yogyakarta. Adapun urutan kegiatan yang dilakukan sehingga dapat ditarik kesimpulan adalah: (1) diadakan *pretest* dengan tujuan mengetahui kecepatan awal atlet, (2) pemberian perlakuan (treatment) model latihan *sprint training* sebanayak enam belas kali pertemuan, (3) dan pada akhirnya dilaksanakannya *posttest* yang bertujuan mengetahui perubahan atau dampak dari perlakuan (*treatment*) yang diberikan terhadap kecepatan atlet.

Ada beberapa hal lain yang harus dipantau pada proses pelaksanaan metode latihan *sprint training* dengan pemulihan aktif *passing* bawah tersebut, antara lain: (1) Lintasan yang datar yang bertujuan untuk menstimulasi gerak kaki saat berlari dan menghindari terjadinya cidera. (2) Denyut jantung atlet tidak melebihi zona latihan. Ketika proses perlakuan (*treatment*) berlansung, atlet harus melakukan lari *sprint* dengan intensitas maksimal. Jarak dan waktu tempuh harus disesuaikan dengan sistem energi yang

dibutuhkan, agar tubuh tidak lelah sebelum sesi latihan berakhir. (3) Memanfaatkan waktu pemulihan aktif (*recovery*) dengan teknik *passing* bawah. Sebab teknik *passing* bawah memiliki intensitas lebih rendah, sehingga atlet dapat tidak hanya terlatih untuk meningkatkan kecepatan saja tetapi kemampuan *passing* bawah juga. Pemberian waktu pemulihan aktif *passing* bawah ini dimaksudkan agar kondisi tubuh seorang atlet selalu dalam keadaan siap atau memasuki zona latihan (*training zone*), sehingga latihan akan dapat dilakukan dengan maksimal.

Untuk mengetahui adanya perbedaan kecepatan awal (pretest) dan kecepatan akhir (posttest) dibuktikan dengan uji-t. Uji-t akan menampilkan besar nilai t_{hitung} dan signifikansinya. Hasil analisis uji-t (*paired sampel t test*) menunjukkan bahwa $t_{hitung} = 2.982 > t_{tabel} = 1.714$, artinya terdapat peningkatan kemampuan antara data hasil *pretest* dan *posttest* akibat perlakuan (*treatment*) yang diberikan pada atlet. Jadi, dapat disimpulkan bahwa model latihan *sprint training* dengan interval *passing* bawah mampu memberikan pengaruh berupa peningkatan kecepatan pada atlet Yuso Yogyakarta usia 11-14 tahun.

KESIMPULAN

Berdasarkan penelitian dan analisis yang telah dilaksanakan, diperoleh kesimpulan bahwa pengaruh metode *sprint training* dengan pemulihan aktif *passing* bawah terhadap kecepatan pada atlet bola voli putri Yuso Yogyakarta usia 11-14 tahun meningkat. Hal tersebut dibuktikan dari hasil tes lari *sprint* 50 yard (45.72 meter) yang mengalami peningkatan pada atlet bola voli putri Yuso Yogyakarta usia 11-14 tahun sebelum diberikan *treatment* berupa latihan *sprint training* dengan pemulihan *passing* bawah menghasilkan data *pretest* berada pada rerata 8.48 detik pada tes lari sprint 50 yard (45.72 meter). Setelah itu sampel mendapat perlakuan *treatment* berupa latihan *sprint training* dengan pemulihan *passing* bawah selama 16 kali, menghasilkan data *posttest* berada pada rerata 8.23 detik pada tes lari sprint 50 yard (45.72 meter). Dari hasil *posttest* dan *pretest* tersebut memiliki selisih -0.25 detik berbentuk inversi, artinya jika selisih bernilai negatif maka waktu tempuh pada tes lari tersebut memiliki peningkatan kecepatan.

Jadi dapat disimpulkan bahwa metode *sprint training* dengan pemulihan aktif *passing* bawah memiliki pengaruh terhadap peningkatan kecepatan pada atlet bola voli putri Yuso Yogyakarta usia 11-14 tahun.

SARAN

Berdasarkan kesimpulan di atas, ada beberapa saran yang dapat disampaikan, yaitu bagi peneliti yang akan datang agar dapat mengadakan pertimbangan penelitian ini dengan menggunakan subjek yang memenuhi syarat tentang ketercukupan sampel sehingga dapat digeneralisasikan dengan luas. Oleh karena metode latihan *sprint* dengan pemulihan ini harus dilakukan dengan efektif dan efisien, seperti saat *recovery* dimanfaatkan untuk meningkatkan komponen kondisi fisik lain, teknik dan taktik, sehingga bentuk metode latihan tersebut bisa diteliti untuk dikembangkan lagi.

DAFTAR PUSTAKA

Amung M., & Toto, S. (2001). *Pendekatan keterampilan taltis dalam permainan bolavoli*. Departemen Pendidikan Nasional: Jakarta.

Arikunto, S. 2002. *Prosedur Penelitian, Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta

_____. 2005. *Manajemen Penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta

Bompa, T.O. (2001). *Theory and Methodology of Training: The Key Atletic Perfomance*. Kendal/Hunt Publising Campany.

Departemen Pendidikan Nasional. 2013. *Kamus besar bahasa indonesia*. Jakarta: PT Gramedia.

Desmita. 2009. *Psikologi Perkembangan*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya Offset.

Djoko Pekik. 2002. *Dasar kepelatihan olahraga. Diktat kuliah prodi PKO FIK UNY*. Yogyakarta: UNY Press.

_____. 2007. *Pedoman gizi lengkap keluarga dan olahragawan*. Yogyakarta: CV Andi Offset.

Ismaryati. 2006. *Tes dan pengukuran olahraga*. Surakarta: UNS Press.

LA84 Foundation. 2012. *Volleyball coaching manual.* United States : LA84 Foundation.

Lubis Johansyah. 2016. *Panduan praktis penyusunan program latihan*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada

Muhajir. 2006. *Pendidikan jasmani, kesehatan dan rekreasi*. Bandung: Yudistira.

Rahyubi, H. 2012. *Teori-teori belajar dan aplikasi pembelajaran motorik: deskripsi dan tinjauan kritis*. Bandung: Nusa Media

Riduwan. 2006. *Metode dan teknik menyusun tesis*. Bandung: Alfabeta

Rusli, L. 2000. *Dasar-dasar kepelatihan*. Direktorat Jendral Pendidikan Dasar dan Menengah: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.

Robin S. V., & Mellisa A. C. 2012. *Best Practice for Youth Sport.* USA: Human Kinetics

Sugiyono. 2014. *Metode penelitian kuantitatif kualitatif dan R&D.* Bandung: Alfabeta

Sugiyono. 2015. *Metode Penelitian Tindakan Komprehensif*. Banndung: Alfabeta

Suharjana. 2013. *Kebugaran jasmani*. Yogyakarta: Jogja Global Media

Sukadiyanto. 2011. *Pengantar teori dan metodologi melatih fisik*. Bandung: Lubuk Agung.

Squire, J. M. 2016. Muscle contraction: Sliding filament history, sarcomere dynamics and the two Huxleys. Global Cardiology Science and Practice. 11 (23). (diakses pada 14 Novembr 2018)

Sarifin G. 2010. Kontraksi otot dan kelelahan. digilib.unm.ac.id/files/disk1/7/ universitas negeri makasar-digilib-unm-sarifing-325-1-8.ifink.pdf (diakses pada 14 November 2018)

Slamet, W. 2010. Cara mengembangkan kecepatan lari. http://jurnalmahasiswa.unesa.ac.id/ index.php/ jurnal-kesehatan-olahraga/article/view/1196/5052 (diakses pada 14 November 2018)