



Indonesian Journal of Sport Science and Coaching

E-ISSN 2685-9807

Volume 06, Nomor 01, Tahun 2024, Hal. 54-63

Available online at:

<https://online-journal.unja.ac.id/IJSSC/index>

DOI : 10.22437/ijssc.v6i1.29721

Research Article



Pengaruh Variasi Latihan Passing Terhadap Ketepatan Passing Bawah Peserta Ekstrakurikuler Bola Voli Putri SMP Negeri 14 Muaro Jambi

The Effect of Passing Training Variations on the Bottom Passing Accuracy of Extracurricular Girls Volleyball Participants of SMP Negeri 14 Muaro Jambi

Mutiara Br Barus^{1*}, Muhammad Ali², Yonifia Anjanika³

Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, Universitas Jambi, Indonesia¹²³

Correspondence author : mutiarabarus32@mail.com¹

Informasi Artikel	ABSTRACT
<p>Submited: 30- 11 – 2023</p>	<p><i>The purpose of this study was to determine the effect of lower passing variation training on improving the passing accuracy of volleyball extracurricular participants of SMP Negeri 14 Muaro Jambi. This study was conducted 3 times a week with a frequency of exercise 18 times. The method used in this study is an experiment that uses a hypothesis test, namely the t test. This research was carried out in the field of SMP Negeri 14 Muaro Jambi with a sample of 12 people. The results of data analysis in the t-test table above for the initial test data with the final test obtained hypothesis testing of = 1.796 for $\alpha = 0.05$ and the degree of freedom (n-1) is (12-1=11) obtained (1.796), thus the t count t table is 2.24 1.796. So it is accepted and rejected. So it was stated that the variation of goal jumping had a significant influence on the accuracy of under passing in volleyball extracurricular participants of SMP Negeri 14 Muaro Jambi.</i></p> <p>Keywords: <i>Passing Variation, Bottom Passing Accuracy</i></p>
Penerbit	ABSTRAK
<p>Jurusan Pendidikan Olahraga dan Kepeleatihan FKIP Universitas Jambi Jambi- Indonesia</p>	<p>Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan Variasi passing bawah terhadap peningkatan ketepatan passing peserta ekstrakurikuler bola voli SMP Negeri 14 Muaro Jambi. Penelitian ini dilakukan 3 kali seminggu dengan frekuensi latihan 18 kali pertemuan. Metode yang digunakan pada penelitian ini adalah eksperimen yang menggunakan uji hipotesis yaitu uji t. Penelitian ini dilaksanakan di lapangan SMP Negeri 14 Muaro Jambi dengan jumlah sampel 12 orang. Hasil analisis data pada tabel uji-t di atas untuk data tes awal dengan tes akhir diperoleh pengujian hipotesis sebesar = 1,796 untuk $\alpha = 0,05$ dan derajat kebebasan (n-1) adalah (12-1=11) diperoleh (1,796), dengan demikian thitung ttabel adalah 2,24 1,796. Sehingga diterima dan ditolak. Maka dinyatakan bahwa variasi lompat gawang memberikan pengaruh yang signifikan terhadap ketepatan passing bawah pada peserta ekstrakurikuler bola voli SMP Negeri 14 Muaro Jambi.</p> <p>Kata Kunci : Variasi Passing, Ketepatan Passing Bawah</p>

This Indonesian Journal of Sport Science and Coaching is licensed under a CC



Olahraga merupakan salah satu aktivitas fisik yang dapat meningkatkan kualitas Kesehatan individual dan mencegah berbagai penyakit. Kurangnya aktivitas fisik merupakan faktor resiko tertinggi keempat terhadap mortalitas global (WHO,2010). Olahraga secara umum mempengaruhi sistem pernafasan, sirkulasi, neuromuscular, endokrin, kekuatan otot, dan kesegaran jasmani (Katch,2011). Olahraga merupakan alat untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan jasmani, rohani, dan sosial (Yuliatin, 2012). Menurut Seno Gumira Ajidarma, definisi olahraga ini merupakan suatu kegiatan atau aktivitas yang menyehatkan tubuh manusia serta sarana kompetisi untuk mencari bakat seseorang di bidang olahraga (Ibeng, 2021). Menurut Duzgun et al (2011: 184) Bola voli adalah disiplin permainan yang rumit dengan teknik tinggi, taktis, dan tuntutan pemain yang tinggi, dan melayani passing dan pengaturan bola saat menyerang.

Ekstrakurikuler bola voli SMP Negeri 14 Muaro Jambi dalam pelaksanaan pembelajaran terdapat beberapa masalah mengenai pelaksanaan passing bawah yang kurang baik. Hal ini dikarenakan ketepatan passing bawah yang belum maksimal pada pemain bola voli putri SMP Negeri 14 Muaro Jambi. Dalam olahraga bola voli terdapat beberapa teknik yang harus dikuasai yang diantaranya teknik smash, *blocking*, passing yang dalam pelaksanaannya sangat dipengaruhi oleh aspek kondisi seperti kekuatan, kecepatan, fleksibilitas,dikoordinasikan, power dan lain sebagainya. Hal ini dibutuhkan karena olahraga ini merupakan olahraga yang dimainkan oleh dua regu, dengan satu regu terdiri dari 6 pemain utama, dimainkan di lapangan berbentuk persegi Panjang berukuran 18 x 9 meter, dengan dibatasi net setinggi 2,43 cm untuk putra, 2,24 untuk putri yang membagi Panjang lapangan menjadi dua bagian sebagai batas antara regu yang satu dan regu yang lainnya. Permainan bola voli ini diawali dengan pukulan bola pertama dari garis lebar lapangan regu yang memukul pertama kali kearah lapangan lawan dengan tujuan mematikan bola dilapangan lawan, regu yang menerima bola pukulan pertama lawan diberikan kesempatan menahan bola sebanyak 3 kali dengan orang yang berbeda lalu mengembalikan lagi kelapangan lawan. Hal tersebut sangat mempengaruhi oleh beberapa teknik smash, *blocking*, serta passing yang baik. Ekstrakurikuler SMP Negeri 14 dilakukan setiap hari senin dan kamis dengan jumlah anggota ekstrakurikuler putri 12 putra 15 orang, jadi yang berjumlah sebanyak 27 orang.

Berdasarkan hasil pengamatan di lapangan, ditemukan passing bawahnya kurang di ekstrakurikuler bola voli putri, selain itu bentuk-bentuk latihan passing bawah masih menggunakan program latihan sederhana, belum pernah dilakukan penelitian tentang ketepatan passing bawah, maka perlu adanya pemilihan latihan ketepatan dengan menggunakan variasi passing dengan media, seperti di tembok. Pengertian dari ketepatan itu sendiri adalah kemampuan seseorang untuk mengarahkan suatu gerak ke suatu sasaran sesuai dengan tujuan atau melakukan gerakan tanpa membuat kesalahan. Siswa ekstrakurikuler dalam mengikuti latihan cenderung menggunakan latihan yang kurang bervariasi, atas dasar itu penulis berkeinginan untuk melakukan penelitian dengan menerapkan latihan yang depan meningkatkan ketepatan passing bawah yaitu dengan latihan variasi menggunakan tembok sasaran.

Menurut Yudiana dan Subroto (2010 hlm 36) "Permainan bola voli adalah permainan memantul-mantulkan bola (*to volley*) oleh tangan atau lengan dari dua regu yang bermain di atas lapangan yang mempunyai ukuran-ukuran tertentu. Gabriel et al (2017: 1282) menjelaskan bahwa Bola Voli adalah permainan yang membutuhkan kapasitas aerobik yang tinggi, kemampuan melompat yaitu dalam blocking, pengeluaran daya, dan kelincahan. Voli adalah olahraga multi set dengan

kinerja tinggi dari waktu ke waktu.

Duzgun et al (2011: 184) Bolavoli adalah disiplin permainan yang rumit dengan teknik tinggi, taktis, dan tuntutan pemain yang tinggi, dan melayani passing dan pengaturan bola saat menyerang.

Sebagaimana pendapat Somantri dan Sunjana (2009:10) yang menyatakan bahwa, "Permainan yang digemari oleh masyarakat mulai dari pedesaan sampai masyarakat pedesaan sampai masyarakat perkotaan". Permainan bola voli adalah menyeberangkan bola melewati atas jaring ke arah petak lawan yang disesuaikan dengan peraturan permainan. Permainan dimulai pada saat satu regu dapat memantulkan bola harus dioper ke arah permainan dan terdapat enam orang dalam satu regunya. Permainan bola voli bisa dikatakan permainan yang memantulkan bola.

Sedangkan menurut Yudiana dan Subroto (2010, hlm.10) "Permainan bola voli adalah permainan memantul-mantulkan bola (*to volley*) oleh tangan atau lengan dari dua regu yang bermain di atas lapangan yang mempunyai ukuran- ukuran tertentu".

Pemahaman peraturan permainan bola voli merupakan salah satu faktor penting yang harus dimiliki baik atlet, pelatih maupun official (Yusfi & Solahuddin, 2021). Pemahaman peraturan tentunya akan sangat menguntungkan bagi setiap atlet yang akan bermain dan menjadikan seorang atlet dapat menguasai sebuah permainan, berbeda dengan atlet yang kurang memahami peraturan permainan maka akan mengalami kesulitan. Oleh karena itu, atlet bola voli kelompok usia dini, junior maupun senior harus memiliki pemahaman peraturan permainan bola voli yang baik dan benar bagi atlet dapat meminimalisir pelanggaran yang terjadi saat permainan, dimana dapat mengurangi poin dalam permainan atau bahkan di diskualifikasi (Juniardi & Redno, 2019). Pemahaman peraturan tentunya akan sangat menguntungkan bagi setiap atlet yang akan bermain dan menjadikan seorang atlet dapat menguasai sebuah permainan, berbeda dengan atlet yang kurang memahami peraturan permainan maka akan mengalami kesulitan. Oleh karena itu, atlet bola voli kelompok usia dini, junior maupun senior harus memiliki pemahaman peraturan permainan bola voli yang baik dan benar bagi atlet dapat meminimalisir pelanggaran yang terjadi saat permainan, dimana dapat mengurangi poin dalam permainan atau bahkan di diskualifikasi (Juniardi & Redno, 2019).

Menurut pendapat dari M. Yunus, (1992: 68) bahwa "Teknik adalah cara melakukan sesuatu untuk mencapai tujuan tertentu secara efektif dan efisien. Pendapat lainnya mengatakan bahwa, "Teknik adalah suatu proses melahirkan keaktifan jasmani dan pembuktian dalam praktek dengan sebaik mungkin untuk menyelesaikan tugas yang pasti dalam cabang permainan bola voli (Sukintaka dkk, 1979: 28). Teknik adalah prosedur yang telah ditetapkan berdasarkan praktek, dan bertujuan mencari penyelesaian suatu problema pergerakan tertentu dengan cara yang paling ekonomis dan berguna, (Dieter Beutelstahl, 1978: 9). Pendapat A. Sarumpaet dkk, (1992: 87), mengatakan bahwa "Teknik adalah suatu proses melahirkan dan pembuktian dalam praktek sebaik mungkin untuk menyelesaikan tugas yang pasti dalam permainan bola voli. Teknik dasar dalam permainan bola voli yang harus dimiliki dan dikuasai antara lain adalah passing bawah, passing atas, servis, smash, dan block.

Menurut Depdikbud (1979: 7) fasilitas berlatih adalah semua alat dan perlengkapan yang dibutuhkan dalam proses berlatih melatih di klub olahraga. Dapat dikatakan bahwa dengan didukung alat dan fasilitas yang baik bisa menentukan pencapaian prestasi atlet yang baik. Fasilitas merupakan segala sesuatu yang diperlukan dalam pembelajaran pendidikan jasmani, bersifat permanen (tidak dapat dipindahkan) contoh lapangan, hall, GOR dan lain-lain (Agus S. Suryobroto, 2004:

4). Fasilitas adalah segala sesuatu yang digunakan untuk pelajaran tetapi tidak dapat dipindah-pindahkan, seperti lapangan, gedung. Menurut Agus S. Suryobroto (2004: 4) alat adalah segala sesuatu yang diperlukan dalam pembelajaran pendidikan jasmani, mudah dipindahkan bahkan di bawah oleh pelakunya.

Menurut Suharno (1993: 32) bahwa ketepatan adalah kemampuan seseorang untuk mengarahkan suatu gerak ke suatu sasaran sesuai dengan tujuannya. Dengan Kata lain bahwa ketepatan adalah kesesuaian antara kehendak (yang diinginkan) dan kenyataan (hasil) yang diperoleh terhadap sasaran (tujuan) tertentu. Ketepatan merupakan faktor yang diperlukan seseorang untuk mencapai target yang diinginkan. Ketepatan berhubungan dengan keinginan seseorang untuk memberi arah kepada sasaran dengan maksud dan tujuan tertentu.

Ketepatan adalah kemampuan seseorang dalam mengendalikan gerak- gerak bebas terhadap suatu sasaran (Sajoto, 1995:9). Ketepatan merupakan suatu kemampuan seseorang dalam mengarahkan gerak ke suatu sasaran dan tujuan. Dengan kata lain ketepatan kesesuaian yang diinginkan dan hasil yang diperoleh terhadap sasaran tertentu. Ketepatan saat passing bawah diperlukan oleh pemain saat memberikan umpan untuk menyerang tim lawan.

Wahjoedi (Palmizal, 2011: 143) menyatakan bahwa akurasi adalah kemampuan tubuh atau anggota tubuh untuk mengarahkan sesuatu sesuai dengan sasaran yang dikehendaki. Artinya saat tubuh melakukan suatu gerakan seperti smash dalam bulutangkis atau *shooting* dalam sepak bola, tentu sangat membutuhkan akurasi, sebab kalau tidak akurat maka hasilnya tentu tidak sesuai dengan yang diharapkan. Sementara itu Sikumbang, dkk., (Palmizal, 2011: 143) mengemukakan bahwa ketepatan (*accuracy*) adalah kemampuan seseorang mengontrol gerakan-gerakan volunter untuk tujuan. Seperti dalam pelaksanaan shooting bola basket, menendang bola ke arah gawang, panahan, golf, dan lain- lain. Hal senada diungkapkan oleh Moeslim (Palmizal, 2011: 143) bahwa ketepatan (*accuracy*) diartikan sebagai kemampuan seseorang melakukan gerakan-gerakan volunter untuk suatu tujuan. Gerakan volunter dimaksudkan disini adalah gerakan merubah arah untuk menempatkan posisi yang pas, sehingga sasaran yang diharapkan tercapai.

Ketepatan berkaitan dengan sasaran yang akan dituju dengan tujuan tertentu. Ketepatan adalah kemampuan seseorang untuk mengarahkan suatu gerakan ke suatu sasaran sesuai dengan tujuannya. (Suharno, 1985). Suharno (1985: 32) menyatakan bahwa ketepatan adalah kemampuan seseorang untuk mengarahkan suatu gerak ke suatu sasaran sesuai dengan tujuannya.

Ketepatan dipengaruhi oleh berbagai faktor baik internal maupun eksternal. Faktor internal adalah faktor-faktor yang berasal dari dalam diri subjek sehingga dapat dikontrol oleh subjek. Faktor eksternal dipengaruhi dari luar subjek, dan tidak dapat dikontrol oleh diri subjek.

Dari uraian di atas dapat digolongkan antara faktor internal maupun faktor eksternal. Faktor internal antara lain koordinasi ketajaman indera, penguasaan teknik, cepat lambatnya gerakan, feeling dan ketelitian, serta kuat lemahnya suatu gerakan. Faktor internal dipengaruhi oleh keadaan subjek. Sedangkan faktor eksternal antara lain besar kecilnya sasaran dan jauh dekatnya jarak sasaran. Sukadiyanto (2005: 102-104) mengemukakan ada beberapa faktor yang mempengaruhi ketepatan, antara lain: tingkat kesulitan, pengalaman, keterampilan sebelumnya, jenis keterampilan, perasaan, dan kemampuan mengantisipasi gerak.

Ketepatan dipengaruhi oleh berbagai faktor baik internal maupun eksternal. Faktor internal adalah faktor-faktor yang berasal dari dalam diri subjek sehingga dapat dikontrol oleh subjek. Faktor eksternal dipengaruhi dari luar subjek, dan tidak dapat dikontrol oleh diri subjek.

Menurut Sukadiyanto (2005:102-104) ada beberapa faktor yang mempengaruhi ketepatan, antara lain: tingkat kesulitan, pengalaman, keterampilan sebelumnya, jenis keterampilan, perasaan, dan kemampuan mengantisipasi gerak. Dari uraian diatas dapat digolongkan antara faktor internal maupun faktor eksternal. Faktor internal antara lain koordinasi ketajaman indera, penguasaan teknik, cepat lambatnya gerakan, *feeling*, dan ketelitian serta kuat lemahnya suatu Gerakan. Faktor internal dipengaruhi oleh keadaan subjek. Sedangkan faktor eksternal antara lain besar kecilnya sasaran dan jauh dekatnya jarak sasaran.

Ada beberapa jenis latihan untuk meningkatkan ketepatan dari passing bawah salah satunya adalah metode latihan passing bawah dengan dinding dan metode latihan passing bawah berpasangan dengan teman latihannya. Bila melakukan latihan bawah dengan dinding saat melakukan latihan Passing bawah dengan dinding pertama diawali berdiri di depan dinding ambil posisi melempar dan siap menerima Passing bola setelah terpantul kedua tangan menerima bola dengan meluruskan kedua lengan (Muhyi, 2009). Jika bola melenceng atau tidak dapat di passing maka bola diambil dan dilemparkan atau dipantulkan lagi ke dinding dan di passing lagi secara berulang-ulang (Winarno, 2013).

Kegiatan belajar secara berpasangan sangat baik diterapkan dalam keterampilan gerak yang memerlukan latihan secara berpasangan. Keuntungan latihan passing bawah berpasangan banyak sisi yang mengharuskan passing sesuai dengan keberadaan pasangannya. Pembelajaran berpasangan memiliki beberapa manfaat yaitu meningkatkan keterampilan passing bawah permainan bolavoli, melatih siswa belajar mandiri meningkatkan interaksi edukatif yang baik antara siswa dan guru (Syaifudin, 2007).

Menurut Yunus (1992: 9) menyatakan bahwa passing adalah mengoperkan bola kepada teman sendiri dalam satu regu dengan suatu teknik tertentu, sebagai langkah awal untuk menyusun pola serangan kepada regu lawan. Menurut Suharno (1993: 15) passing adalah usaha ataupun upaya seorang pemain bola voli dengan cara menggunakan suatu teknik tertentu yang tujuannya adalah untuk menyajikan bola yang dimainkannya kepada teman seregunya yang selanjutnya agar dapat untuk melakukan serangan terhadap regu lawan ke lapangan lawan.

Menurut Mikanda (2014: 115) bahwa passing bawah adalah memukul bola dari arah bawah, dengan tahap gerakan dimulai dari posisi tubuh sedikit diturunkan, lutut agak ditekuk dan posisi kedua lengan dirapatkan. Sedangkan menurut Herry Koesyanto (2003: 22) mengoperkan bola kepada teman sendiri dalam satu regu dengan suatu teknik tertentu, sebagai langkah awal untuk menyusun pola serangan kepada regu lawan.

Menurut Ahmadi (2007: 23) menyatakan bahwa memainkan bola dengan sisi lengan dalam lengan bawah merupakan teknik bermain yang cukup penting. Kegunaan teknik lengan bawah antara lain adalah untuk penerimaan bola servis, untuk menerima bola dari lawan yang berupa serangan/smash, untuk pengembalian bola setelah terjadi blok atau bola dari pantulan net, untuk menyelamatkan bola yang kadang-kadang terpukul jauh di luar lapangan permainan dan untuk pengembalian bola yang rendah. Passing bawah pada umumnya dilakukan untuk menerima servis, atau smash atau bola-bola setinggi pinggang ke bawah. Lebih lanjut Viera & Ferguson (2000: 19) menyatakan, "Operan tangan bawah (underhand passing) atau bump, biasanya menjadi teknik pertama yang digunakan jika tim tidak memegang servis. Operan ini digunakan untuk menerima servis, menerima spike, memukul bola setinggi pinggang ke bawah dan memukul bola yang memantul dari net".

Teknik passing bawah merupakan rangkaian gerakan yang dikombinasikan secara baik dan harmonis agar passing bawah yang dilakukan menjadi lebih baik dan sempurna. Viera & Ferguson (2000: 20) menyatakan, "Elemen dasar bagi

pelaksanaan operan lengan depan yang baik adalah; (1) gerakan mengambil bola, (2) mengatur posisi badan, (3) memukul bola, dan (4) mengarahkan bola ke sasaran”.

Ada beberapa jenis latihan untuk meningkatkan ketepatan dari passing bawah salah satunya adalah metode latihan passing bawah dengan dinding dan metode latihan passing bawah berpasangan dengan teman latihannya. Bila melakukan latihan bawah dengan dinding saat melakukan latihan Passing bawah dengan dinding pertama diawali berdiri di depan dinding ambil posisi melempar dan siap menerima Passing bola setelah terpantul kedua tangan menerima bola dengan meluruskan kedua lengan (Muhyi, 2009). Jika bola melenceng atau tidak dapat di passing maka bola diambil dan dilemparkan atau dipantulkan lagi ke dinding dan di passing lagi secara berulang-ulang (Winarno, 2013).

Metode latihan berpasangan disini dimaksudkan pemain berpasangan dengan temannya dan melakukan passing bawah usahakan bola tidak jatuh dan pantulan bola yang konsisten. Bola pertama dilemparkan oleh A dengan dua tangan dari bawah kepada B. B menerima dengan passing bawah dan bola diarahkan kepada A. A menerima passing bawah tersebut dan diarahkan kepada B. Begitupun seterusnya menyesuaikan dengan program latihan (Bachtiar et.al 2001). Kegiatan belajar secara berpasangan sangat baik diterapkan dalam keterampilan gerak yang memerlukan latihan secara berpasangan. Keuntungan latihan passing bawah berpasangan banyak sisi yang mengharuskan passing sesuai dengan keberadaan pasangannya.

Pembelajaran berpasangan memiliki beberapa manfaat yaitu meningkatkan keterampilan passing bawah permainan bolavoli, melatih siswa belajar mandiri meningkatkan interaksi edukatif yang baik antara siswa dan guru (Syaifudin, 2007).

Kegiatan ekstrakurikuler adalah kegiatan yang diselenggarakan di luar jam sekolah oleh sekolah guna meningkatkan potensi peserta didik. Pengertian ekstrakurikuler pendidikan jasmani sesuai yang tercantum didalam petunjuk pelaksanaan proses ekstrakurikuler Depdikbud (1994: 6), menyatakan bahwa kegiatan ekstrakurikuler pendidikan jasmani yang dilakukan di luar jam pelajaran tatap muka, dilaksanakan di sekolah untuk lebih memperluas wawasan atau kemampuan, peningkatan dan penerapan nilai pengetahuan dan kemampuan olahraga. Program ekstrakurikuler diperuntukan bagi siswa yang ingin mengembangkan bakat, dan kegemaran dalam cabang olahraga serta membiasakan hidup sehat.

Menurut Depdiknas (2003: 16), menjelaskan bahwa ekstrakurikuler adalah kegiatan yang diselenggarakan untuk memenuhi tuntutan penguasaan bahan kajian dan pelajaran dengan lokasi waktu yang diatur secara tersendiri berdasarkan pada kebutuhan. Kegiatan ekstrakurikuler dapat berupa kegiatan pengayaan dan kegiatan-kegiatan perbaikan yang berkaitan dengan program ekstrakurikuler atau kunjungan studi ke tempat-tempat tertentu yang berkaitan dengan kebutuhan materi pelajaran tertentu. Dari berbagai pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa ekstrakurikuler adalah kegiatan yang dilaksanakan diluar jam efektif sekolah yang bertujuan untuk meningkatkan dan mengembangkan potensi 21 peserta didik di bidang-bidang tertentu sesuai dengan minat dan bakat masing-masing.

METODE

Penelitian ini dilaksanakan di halaman SMP Negeri 14 Muaro Jambi waktu pelaksanaannya kurang lebih 4 minggu dengan frekuensi latihan 4 kali dalam seminggu, sehingga jumlah pertemuan selama 16 kali pertemuan. Penelitian *eksperimen* perlu dipilih suatu desain atau pola yang tepat dan sesuai dengan tuntutan *variable-variabel* yang terdapat pada masalah serta hipotesis yang akan

diuji kebenarannya.

Sampel adalah Sebagian anggota populasi yang memberikan keterangan atau data yang diperlukan dalam suatu penelitian. Arikunto (1993:103) berpendapat bahwa ukuran sampel sekurang-kurangnya 50% dari ukuran populasi. Apabila populasi kurang dari 100%, maka seluruh jumlah populasi tersebut akan dijadikan sampel penelitian, sedangkan bila ukuran populasi lebih dari 100%, maka sampel yang diambil 15%-25% dari ukuran populasi. Mengingat jumlah populasi hanya 12 orang, maka sampel yang diambil dalam penelitian ini adalah secara keseluruhan (total *sampling*), yakni 12 orang peserta ekstrakurikuler bola voli.

Instrumen penelitian adalah alat atau fasilitas yang digunakan oleh penelitian dalam mengumpulkan data agar pekerjaannya lebih mudah dan hasilnya lebih baik (Arikunto,2006:136). Pengumpulan data dalam penelitian ini adalah dengan tes pengukuran ketepatan passing bawah bola voli.

Menurut Satori dan Aan Komariah (2011: 103) Pengertian teknik pengumpulan data menurut Djarm'an Satori dan Aan Komariah merupakan pengumpulan data dalam penelitian ilmiah adalah prosedur sistematis untuk memperoleh data yang diperlukan. Tes yang digunakan untuk pengukuran awal (*pretest*) maupun pengukuran akhir (*posttest*) menggunakan tes memvoli bola ke sasaran di tembok.

Tabel 1. Norma Penilaian Ketepatan Usia 13 – 15 Tahun.

13 – 15 Tahun	Nilai
Putri	
66 >	Sangat Baik
53 – 65	Baik
42 -52	Cukup
31 – 41	Kurang
< 30	Sangat Kurang

Susan Stainback dalam Sugiyono (2013:332), mengemukakan bahwa “analisis data merupakan hal yang kritis dalam proses penelitian kuantitatif. Analisis digunakan untuk memahami hubungan dan konsep dalam data sehingga hipotesis dapat dikembangkan dan dievaluasi”.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan dari data yang telah dikumpulkan sebelumnya, maka di dalam bab ini akan dilakukan analisis pembahasan yang diperoleh dalam penelitian ini. Hasil penelitian akan membahas tentang beberapa pokok penting berdasarkan hasil analisis data, secara rinci hasil penelitian akan membahas mengenai deskripsi data, persyaratan analisis, frekuensi data, dan uji hipotesis penelitian yaitu uji normalitas dan uji homogenitas varians.

Data tes awal rata-rata 53,083 simpangan baku 10,2 dengan kemampuan terbaik 66 dan kemampuan terburuk 39 dengan rentang 62. Dan data tes akhir rata-rata 55,416 simpangan baku 9,25 dengan kemampuan terburuk 43 dengan rentang 64. Hasil sesuai deskripsi yang terlihat pada tabel berikut ini :

Tabel 2. Deskripsi Data

Sumber Varian	N	Rata-rata	Simpangan Baku	Kemampuan Terbaik	Kemampuan Terburuk	Rentang
Tes Awal	12	53,083	10,2	66	39	62
Tes Akhir	12	55,416	9,25	67	43	64

Tabel 3. Frekuensi Tes Awal

Kelas Interval	Fa	Fk	Presentasi	Kategori
20-30	0	0	0%	Sangat Kurang
31-41	3	3	25%	Kurang
42-52	3	3	25%	Cukup
53-65	5	5	41.66%	Baik

Dengan jumlah sampel 0 dengan orang dalam kelas interval <30 dengan persentase 0%, 3 orang dalam kelas interval 31-41 dengan presentasi 25%, 3 orang dalam kelas interval 42-52 dengan persentase 25%, 5 orang dalam kelas interval 53-65 dengan presentasi 41.66, dan 1 orang dalam kelas interval 66> dengan presentasi 8,3%.

Tabel 4. Frekuensi Tes Akhir

Kelas Interval	Fa	Fk	Presentasi	Kategori
20-30	0	0	0%	Sangat Kurang
31-41	0	0	0%	Kurang
42-52	5	5	41.67%	Cukup
53-65	5	10	41.67%	Baik
66-76	2	12	16.66 %	Sangat Baik

Dengan jumlah sampel 0 orang dalam kelas interval <30 dan kelas interval 31-41 dengan persentase 0%, 5 orang dalam kelas interval 42-52 dengan presentasi 41.67%, 5 orang dalam kelas interval 53-65 dengan presentasi 25%, dan 2 orang dalam kelas interval 66 > dengan presentasi 8,3%.

Sebelum dilakukan uji hipotesis untuk melihat kontribusi dari variabel- variabel, maka harus dilakukan terlebih dahulu uji normalitas dan homogenitas data dapat digambarkan sebagai berikut :

Uji normalitas yang digunakan adalah uji Liliefors dengan kriteria data berdistribusi normal apabila L_0 (LHitung) < L_{Tabel} berdasarkan hasil analisis diperoleh nilai L_0 untuk data tes awal dan tes akhir secara berurutan $0,075 : 0,135 < 0,242$ L_{Tabel} (0,05 : 12). Maka berdasarkan hasil analisis data ini dapat disimpulkan bahwa data tes awal dan test akhir berdistribusi normal, hasilnya secara eksplisit seperti terlihat pada tabel berikut ini :

Tabel 5 Hasil Analisis Liliefors

Sumber Data	L_0	L_{Tabel}	Kriteria
Tes Awal	0,075	0,242	Normal
Tes Akhir	0,135		Normal

Uji homogenitas varians yang digunakan adalah uji F dikatakan homogen apabila $F_{hitung} < F_{Tabel}$, berdasarkan analisis diperoleh F Hitung (1,21) < F_{Tabel} (2,79) maka berdasarkan hasil analisis data disimpulkan bahwa data bervariasi homogen. Untuk lebih jelas perhatikan tabel berikut ini :

Tabel 6 Hasil Analisis Uji F

Sumber Varians	F Hitung	F Tabel	Kriteria
Tes Awal dan Test Akhir	1,21	2,79	Homogen

Uji hipotesis yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan uji-t. Kriteria pengambilan keputusan dengan uji t adalah bila thitung < t tabel maka (t hitung > ttabel) diterima. Adapun data pengambilan keputusan adalah sebagai berikut :

Tabel 7 Data Hasil Analisis Uji-T

Sumber Data	Thitung	T Tabel
Tes Awal dan Tes Akhir	4,29	1,796

Hasil analisis data pada tabel uji-t di atas untuk data tes awal dengan tes akhir diperoleh pengujian hipotesis t hitung sebesar = 1,796 untuk $\alpha = 0,05$ dan derajat kebebasan (n-1) adalah (12-1=11) diperoleh tabel (1,796), dengan demikian thitung > ttabel adalah $4,29 > 1,796$. Sehingga H_a diterima dan H_0 ditolak. Maka dinyatakan bahwa latihan *passing* terhadap ketepatan *passing* bawah peserta ekstrakurikuler bola voli putri SMP Negeri 14 Muaro Jambi.

Dalam pelaksanaan penelitian ini, tes dilakukan sebanyak 2 kali yaitu tes awal dan tes akhir. Tes awal yang dilakukan bertujuan untuk melihat kemampuan awal seseorang sebelum diberikan perlakuan dan tes akhir yang dilakukan bertujuan untuk melihat sejauh mana pengaruh latihan *passing* terhadap ketepatan *passing* bawah peserta ekstrakurikuler bola voli putri SMP Negeri 14 Muaro Jambi. Latihan ini dilakukan dengan frekuensi latihan 3 kali seminggu dalam 18 kali pertemuan.

Dari analisis statistik padapengujian menunjukkan bahwa latihan *passing* terhadap ketepatan *passing* bawah peserta ekstrakurikuler bola voli putri SMP Negeri 14 Muaro Jambi, hal ini dapat disimpulkan berdasarkan hasil analisis data uji t eksperimen yang diperoleh thitung = 4,29 angka ini kemudian dibandingkan dengan $\alpha = 0,05$ dan derajat kebebasan (n-1) adalah (12-1) diperoleh tabel (1,796), sehingga thitung > ttabel maka hipotesis alternatif (H_a) yang dikemukakan dalam penelitian ini diterima kebenarannya. Dengan h_a berarti ada pengaruh latihan *passing* terhadap ketepatan *passing* bawah peserta ekstrakurikuler bola voli putri SMP Negeri 14 Muaro Jambi.

Persyaratan dasar dari latihan ketepatan yakni kemampuan seseorang melakukan gerakan-gerakan volunter untuk suatu tujuan. Gerakan volunter dimaksudkan disini adalah gerakan mengubah arah untuk menempatkan posisi yang pas, sehingga sasaran yang diharapkan tercapai, (Palmizal, 2011:143).

Dari analisis yang dilakukan, ternyata hipotesis alternatif (H_a) yang dikemukakan dalam penelitian ini dapat diterima kebenarannya menunjukkan hasil tes awal dan tes akhir, dan dapat dipahami bahwa terdapat pengaruh yang signifikan pada latihan variasi *passing* di dinding pada siswa ekstrakurikuler bola voli SMP Negeri 14 Muaro Jambi.

KESIMPULAN

Berdasarkan analisis data, diketahui bahwa terdapat pengaruh latihan *passing* terhadap ketepatan *passing* bawah peserta ekstrakurikuler bola voli putri SMP Negeri 14 Muaro Jambi, hal ini dibuktikan dengan hasil uji normalitas yang normal, uji homogenitas yang hasilnya homogen, dan uji hasilnya signifikan yaitu thitung = $4,29 > ttabel = 1,796$. Jadi, penelitian ini membuktikan bahwa variasi *passing* di dinding dapat mempengaruhi ketepatan *passing* pada siswa SMP Negeri 14 Muaro Jambi.

DAFTAR RUJUKAN

Ahmadi, Nuril (2007) Panduan olahraga Bola Voli. Surakarta : Era pustaka.
Corsil (1999). Physiology of sport and exercise human kinetic. USA.

- Aip Syaifuddin dan Muhadi. 1992/1993. Pendidikan Jasmani dan Kesehatan. Jakarta : Depdikbud
- A. Lilis Nenden (2009) panduan apresiasi prosa-fiksi dan pembelajarannya, Bandung: rumput merah
- A. Sarumpaet, dkk. (1992). Permainan Besar. Jakarta: Depdikbud.
- Awan, Hariono, (2006) Metode Melatih Fisik Pencak Silat. Yogyakarta: Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.
- Andi Suhendro. (2004). Dasar-dasar Kepeleatihan. Jakarta: Universitas Terbuka
- Arikunto. (2010). Prosedur Penelitian Sebagai Suatu Pendekatan Praktik. Jakarta :Rineka Cipta.
- Arikunto, S. (2006). Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek, Jakarta: Rineka Cipta.
- Barbara L. Viera, MS; Bonnie Jill Ferguson, MS. (2004). Bola Voli Tingkat Pemula. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Beutelstahl, Dieter. (1978). Belajar Bermain Bola Voli. Bandung: CV Pioner Jaya
- Djoko Pekik Irianto. (2002). Dasar Kepeleatihan. Yogyakarta : FIK UNY
- Harsono, (2018) latihan kondisi fisik. Bandung: PT Remaja Rosdakarya. Muhajir. 2007. Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan. Jln. H. Baping Raya No. 100 Ciracas, Jakarta 13740: PENERBIT ERLANGGA
- Nurhuda, Hilman & Kusumawati, Mia. 2010 Arena Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan untuk SMP/MTs Kelas IX. Jakarta: Kementerian Pendidikan Nasional.
- PPITOR. (1999). Panduan Teknis Tes dan Latihan Kesegaran Jasmani untuk Anak Usia Sekolah, Jakarta.
- Suharno, HP. 1993. Ilmu Kepeleatihan Olahraga. Bandung. PT. Karya Ilmu.
- Sajoto. 1988. Pembinaan Kondisi Fisik Dalam Olahraga. Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi.
- Sukadiyanto. (2005). Pengantar Teori Dan Melatih Fisik. Yogyakarta: FIK Universitas Negeri Yogyakarta.
- Sukintaka. 1992. Teori Bermain Untuk D2 PGSD Penjaskes. Jakarta: Depdikbud.
- Sukintaka, dkk (1979). Permainan dan Metodik Buku Untuk SGO. Depdikbud. Remadja Karya Offset. Bandung
- Pranatahadi, SB. (2009). "Smes Dalam Permainan Bola Voli". Yogyakarta: FIK UNY.
- Sukadiyanto. 2010. Pengantar teori dan metodologi melatih fisik. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta.
- Sugiyono. (2013). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D. Bandung:Alfabeta.CV
- Suharsimi Arikunto. 2006. Prosedur Penelitian Suatu pendekatan praktik. Jakarta:PT Rineka Cipta.