

Pengaruh Latihan Mengumpan Ke Dinding Dan Berpasangan Terhadap Keterampilan *Passing* Bawah Bola Voli

Roli Mardian¹

Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, FKIP, Universitas Jambi, Indonesia

Correspondence Author : rolimardian@unja.ac.id

ABSTRAK

Keterampilan dasar bermain bolavoli adalah sebuah drajat kemampuan untuk melakukan sesuatu teknik dasar permainan bolavoli secara efektif dan efisien yang ditentukan oleh adanya kecepatan, ketepatan, bentuk, dan kemampuan dalam menyesuaikan diri. *Passing* bawah ke dinding dilakukan dengan cara memantulkan bola kedinding dan badan harus dalam keadaan siap untuk melakukan *passing*, Sikap permulaan pemain memegang bola dengan kedua tangan menghadap dinding, pelaksanaannya bola dilemparkan atau dipantulkan kedinding dan pantulannya berusaha untuk di *passing* ketembok sasaran lagi demikian seterusnya. mengumpan berpasangan bola dilempar kemudian di *passing* bawah diarahkan kepada lawannya, setelah melakukan *passing* bawah posisi tetap menunggu datang bola dari lawan kemudian diarahkan lagi begitu seterusnya. Metode yang digunakan yaitu kuantitatif eksperimen, yakni suatu penelitian dimana peneliti memberikan perlakuan setelah diambil tes awal dan akan kembali diambil tes akhir setelah diberi perlakuan. Hasil dari penelitian ini adalah dengan uji statistik *t* hitung lebih besar dari pada *t* tabel atau $(12.5) > (1.79588)$. Terdapat pengaruh latihan mengumpan kedinding dan berpasangan terhadap keterampilan *passing* bawah bola voli pada siswa ekstrakurikuler SMP.

Kata Kunci: *Passing* Bawah, Dinding, Berpasangan

ABSTRACT

Basic volleyball skills are a measure of the ability to perform basic volleyball game techniques effectively and efficiently which are determined by their speed, accuracy, form, and ability to adapt. Passing down to the wall is carried out by reflecting the ball against the wall and the body must be in a state ready to pass, the initial attitude of the player holding the ball with both hands facing the wall, in which the ball is thrown or reflected against the wall and the reflection tries to pass to the target wall again and so on. pass in pairs the ball is thrown then under pass is directed to the opponent, after passing under the position remains waiting for the ball to come

from the opponent then directed again and so on. The method used is quantitative experiment, which is a study in which the researcher gives treatment after the initial test is taken and the final test will be taken again after being treated. The result of this study is the statistical test t count is greater than t table or $(12.5) > (1.79588)$. There is an effect of wall and pair feeding training on volleyball underhand passing skills in junior high school extracurricular students.

Keywords: *Lower Passing, Wall, Pair*

PENDAHULUAN

Bola voli merupakan cabang olahraga permainan beregu, maka antara pemain harus bekerja sama dan saling mendukung agar menjadi regu yang kompak dan tangguh. Dengan demikian penguasaan teknik dasar permainan bola voli secara individual sangat diperlukan bagi seorang pemain bolavoli. Kesempurnaan dalam melaksanakan tehnik-tehnik dasar hanya dapat dikuasai dengan baik jika melakukan latihan yang teratur dan terprogram secara tepat. Metode-metode latihan yang tepat akan dapat mengurangi kesalahan-kesalahan yang dilakukan oleh seorang pemain. Dalam hal ini menguasai teknik dasar bola voli merupakan unsur yang sangat mendasar untuk mencapai prestasi bolavoli. Berkaitan dengan teknik dasar bolavoli

M. Yunus (1992: 68) menyatakan bahwa, “Teknik dalam permainan bolavoli dapat diartikan sebagai cara memainkan bola dengan efektif dan efisien sesuai dengan peraturan permainan yang berlaku untuk mencapai hasil yang optimal”. Menurut Soedarwo, Sunardi dan Agus Margono (2000: 6) bahwa, “Teknik dasar bolavoli adalah proses melahirkan keaktifan jasmani dan pembuktian praktek dengan sebaik mungkin untuk menyelesaikan tugas yang pasti dalam cabang olahraga permainan bolavoli”. Hal senada dikemukakan Dieter Beutelstahl (2003: 9) bahwa, “Teknik merupakan prosedur yang telah dikembangkan berdasarkan praktek, dan bertujuan mencari penyelesaian suatu problem pergerakan tertentu dengan cara yang paling ekonomis dan berguna”.

Banyak bentuk-bentuk latihan passing bawah yang sering digunakan hanya pada saat pemanasan atau hanya pada awal latihan, tetapi yang banyak digunakan pada bentuk latihan passing bawah ke dinding dan pada bentuk latihan passing bawah berpasangan, dalam hal ini kedua bentuk latihan tersebut sering dipelajari pada para siswa baik saat pelajaran penjas maupun pada saat kegiatan ekstrakurikuler, tetapi bentuk latihan tadi terkadang hanya menjadi pemanasan tanpa diterapkan pada latihan teknik yang mengkhususkan mempelajari latihan passing bawah demi meningkatkan keterampilan *passing* bawah bola voli.

Menurut Del C.J. (2014:1013) mengatakan “bolavoli adalah olahraga tim yang kompleks dengan tehnik, taktik, dan gerakan atletik tertentu. Pemain bolavoli melakukan perpindahan pendek, awalan yang diselingi dengan kecepatan dan lompatan dalam sikap bertahan atau menye-rang. Permainan ini dimainkan dengan lapangan yang dibagi oleh net dengan tinggi 2.43 m (untuk pria), ketinggian dalam melompat merupakan variabel yang paling penting untuk pemain bolavoli”. Tujuan utama permainan bolavoli ini untuk menjatuhkan bola secepat-cepatnya di daerah pertahanan lawan dengan melewati atas net tetapi sebelum itu pemain harus memiliki teknik dasar yang baik agar memudahkan dalam memainkan permainan bolavoli ini.

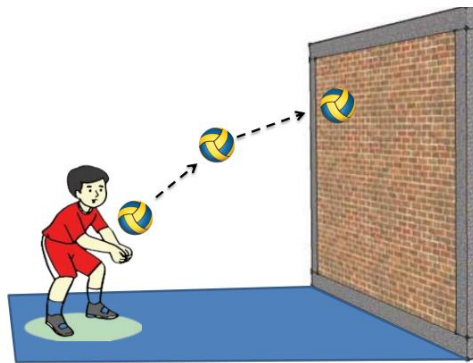
Roesdiyanto (1991:1) menyatakan bahwa ciri khas permainan bolavoli adalah “permainan beregu, dimainkan oleh dua regu yang masing-masing terdiri dari 6 orang

disetiap lapangan dengan dipisahkan oleh net, pantulan yang dimainkan itu dengan tangan atau lengan”. Dengan banyak berlatih maka seseorang dapat memiliki keterampilan dalam permainan bolavoli.

Menurut Winarno (2011:40) menyatakan bahwa permainan bolavoli merupakan cabang olahraga beregu yang dimainkan oleh enam orang pemain setiap regu, permainan ini akan berjalan dengan baik apabila setiap pemain minimal telah menguasai teknik dasar bermain bolavoli. Menurut Sanchez (2014:153) mengatakan “bolavoli adalah olahraga yang ditandai dengan gerakan- gerakan yang umum seperti melompat, pukulan lengan dan perpindahan yang pendek. Serangan dan memblokir sangat penting dalam permainan bolavoli untuk mencapai kemenangan dalam kompetisi tingkattinggi”.

Sedangkan menurut Arma Abdoellah (1985: 3) seseorang dikatakan sangat terampil bila ia bergerak secara efisien dan efektif atau bila ia nampak mempunyai potensi yang baik untuk melaksanakan satu gerak khusus. Keterampilan seseorang yang tergambar dalam kemampuan menyelesaikan tugas gerak tertentu dapat terlihat mutunya dari seberapa jauh orang tersebut mampu menampilkan tugas yang diberikan dengan tingkat keberhasilan tertentu. Suatu keterampilan baru dapat diperoleh atau dikuasai, apabila dipelajari atau dilatihkan dan dilakukan secara terus menerus dalam periode waktu tertentu.

Latihan *Passing* ini adalah dilakukan dengan cara memantulkan bola kedinding dan badan harus dalam keadaan siap untuk melakukan *passing*, Sikap permulaan pemain memegang bola dengan kedua tangan menghadap dinding, pelaksanaannya bola dilemparkan atau dipantulkan kedinding dan pantulannya berusaha untuk di *passing* ketembok sasaran lagi demikian seterusnya (Suharno HP, 1981 : 88). Bila bola melenceng atau tidak dapat di *passing* maka bola di ambil dan dilemparkan atau dipantulkan lagi kedinding dan di *passing* lagi secaraberulang-ulang.



Gambar 1 Mengumpan bola kedinding

Menurut Khakim Kusuma (2009:32) cara pelaksanaannya bola dilambungkan kemudian di *passing* bawah kesasaran dinding, setelah itu barisan depan geser kebelakang dan barisan belakang maju kedepan melakukan *passing* bawah setelah itu kembali kebelakang begitu seterusnya.

Menurut M.Muhyi Faruq (2009:76) pertama diawali dengan berdiri di depan dinding ambil posisi melempar dan siap menerima *passing* bola setelah terpantul kedua tangan menerima bola dengan meluruskan kedua lengan. Kedua kaki dibuka selebar bahu dan lutut agak ditekuk persis melakukan *passing* bawah. Kedua kaki harus bisa menyesuaikan hasil pantulan bola yang terpantul didinding. Bila pemasing dapat

mengimbangi pantulan bola dan bisa mengendalikan pantulan bola tersebut dapat diperkirakan bisa mempunyai kemampuan *passing* yang baik, meskipun itu baru tahap awal. Keuntungan latihan ini adalah mudah mengantisipasi bola karena tidak terpancang oleh teman pasangannya dan mudah diarahkan bola pantulannya. Sedangkan kelemahannya karena tembok benda mati maka bila sudut datangnya bola tidak tepat maka hasil pantulannya juga tidak tepat.

Menurut pendapat Seto Wiji Hartanto bahwa “*passing* bawah berpasangan bola dilempar salah satu kemudian di *passing* bawah diarahkan kepada lawannya, setelah melakukan *passing* bawah posisi tetap menunggu datang bola dari lawan kemudian diarahkan lagi begitu seterusnya” (2015:18).



Gambar 2 Mengumpan berpasangan

Menurut Awaludin (2016:10). bahwa “latihan *passing* berpasangan dalam pelaksanaannya lebih menekankan pada kerjasama dan perpaduan gerakan *passing* dan otot yang terlibat, sehingga pada saat *passing* bawah terjadi secara mendadak sebelum otot berkontraksi kembali dan kemungkinan otot-otot untuk mencapai kekuatan maksimum dalam waktu yang singkat”

Eko Purnomo (2012:670) mengungkapkan bahwa “latihan *passing* bawah berpasangan dengan menggunakan tali agar siswa dapat melihat arah bola yang datang, dengan demikian siswa akan lebih bisa mengarahkan bola tepat menuju sasaran. Dan *passing* bawah menggunakan tirai pembelajaran *passing* bawah yang tidak dapat melihat pasangannya.

METODE

Berdasarkan datanya penelitian ini termasuk penelitian kuantitatif. Menurut perlakuan pada sampel penelitian ini adalah penelitian eksperimen. Penelitian eksperimen adalah salah satu penelitian yang benar-benar dapat menguji hipotesis hubungan sebab akibat (Hamid Darmadi, 2011:175). Metode ini menyajikan pendekatan yang paling valid untuk menyelesaikan masalah-masalah yang ada dalam suatu penelitian.

Menurut Sutrisno Hadi (2000:260) metode eksperimen adalah kegiatan yang meliputi tes awal, pemberian latihan dan tes akhir dan tiap-tiap eksperimen pada akhirnya harus membandingkan sedikitnya dua kelompok atau lebih menjadi kegiatan utama dalam penyelidikan - penyelidikan ilmiah.

Menurut Jonathan Sarwono (2009:86) *pre-test – post-test* design merupakan design dengan cara melakukan satu kali pengukuran didepan (*pre-test*) sebelum adanya perlakuan (*treatment*) dan setelah itu dilakukan pengukuran lagi (*posttest*). Dengan demikian hasil perlakuan dapat diketahui lebih akurat, karena dapat dibandingkan

dengan keadaan sebelum diberi perlakuan. Untuk lebih jelasnya dapat digambarkan dengan rancangan sebagai berikut :

M.E Winarno (2013:96) mengemukakan bahwa “dalam kegiatan penelitian diperlukan alat untuk mengumpulkan data, alat tersebut yang dikatakan sebagai instrumen”. Instrumen artinya sarana penelitian berupa seperangkat tes untuk mengumpulkan data sebagai bahan pengolahan. Tujuan instrumen yaitu untuk mengukur keterampilan *passing* bawah bolavoli.

Adapun instrumen yang digunakan untuk mengukur keterampilan *passing* bawah bolavoli pada siswa ekstrakurikuler di SMP Negeri 13 Tanjung Jabung Timur yaitu tes keterampilan dengan mencocokkan lembar observasi. Menurut pendapat M.E Winarno bahwa “mengobservasi dapat dilakukan melalui penglihatan, penciuman, pendengaran, peraba, dan pengecap kemudian dicatat dengan subjektif mungkin” (2013:106).

Tabel 1. Norma Penilaian Keterampilan *Passing* Bawah

No	Nilai	Kategori
1	17 - 20	Sangat Baik
2	13 - 16	Baik
3	9 - 12	Sedang
4	5 - 8	Kurang
5	0 - 4	Sangat Kurang

Sumber: Nuril Ahmadi (2007:27)

Teknik pengumpulan data yang akan digunakan adalah dengan melakukan tes keterampilan *passing* bawah yang menjadi subjek dalam penelitian. Adapun mekanismenya adalah sebagai berikut:

- Peserta berkumpul dilapangan.
- Peneliti memberi penjelasan serta arahan tentang tes yang akan dilakukan.
- Selanjutnya peserta berbaris satu banjar kebelakang untuk menerima bola yang diberikan oleh petugas.
- Petugas pelempar bola berdiri didepan para peserta.
- Kemudian *expert judgement* berdiri disamping kiri tengah diantara peserta dan petugas untuk melakukan penilaian.
- Peserta melakukan *passing* bawah sebanyak 5 kali dengan bola dilempar oleh petugas secara bergantian.
- Expert judgement* mengamati dan menilai hasil *passing* bawah yang dilakukan oleh peserta menggunakan instrumen lembar penilaian tes keterampilan *passing* bawah bola voli.
- Selanjutnya peneliti mengumpulkan hasil data penelitian keterampilan *passing* bawah bolavoli.
- Setelah memperoleh data keterampilan *passing* bawah bolavoli peneliti mengambil kesimpulan dan saran.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan uraian yang telah dikumpulkan sebelumnya maka di dalam bab ini akan disajikan analisa pembahasan yang diperoleh dalam penelitian ini. Hasil penelitian ini akan digambarkan sesuai dengan tujuan dan hipotesis yang akan diajukan sebelumnya.

Hasil pengukuran tes keterampilan *passing* bawah, dapat dilihat dan terangkum pada table 2 sebagai berikut:

Tabel 2. Hasil Tes keterampilan *passing* bawah

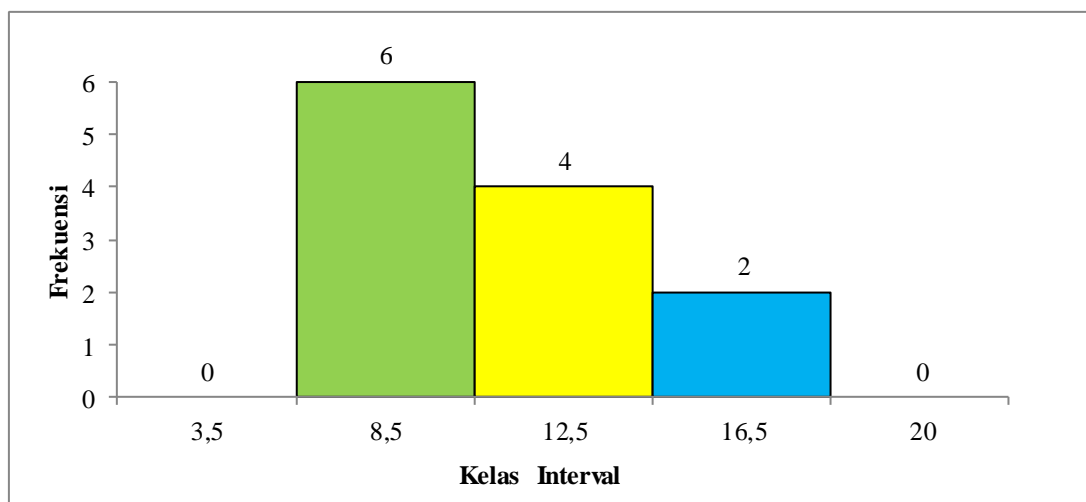
Keterangan	Rata-rata	Sd	Varian	Jumlah nilai Maximum	Jumlah nilai Minimum
Pretest	9.25	2.34	5.48	14	7
Posttest	12.5	2.54	6.45	16	9

Tes awal pada penelitian ini melakukan tes keterampilan *passing* bawah, sehingga dalam tes awal ini tidak ada perlakuan permainan bola voli Siswa Ekstrakurikuler di SMP Negeri 13 Tanjung Jabung Timur. Dalam tes awal ini didapatkan hasil jumlah keseluruhan tes keterampilan *passing* bawah yang berjumlah 111 poin (pada tabel lampiran 7), dengan demikian dapat dirata-ratakan hasil tes keterampilan *passing* bawah adalah 9.25 poin maka hasil tes awal ketepatan dapat di katagorikan masih kurang memuaskan.

Tabel 3. Hasil Tes Awal

No	Jumlah nilai	Klasifikasi Keterampilan <i>passing</i> bawah	Frekuensi	Persentase
1.	17 – 20	Baik sekali (BS)	0	0%
2.	13 – 16	Baik (B)	2	16.67%
3.	9 – 12	Cukup (C)	4	33.33%
4.	5 – 8	Kurang (K)	6	50%
5.	0 - 4	Kurang sekali (KS)	0	0%

Berikut hasil tes awal yang diperoleh bahwa hasil tes awal ketepatan keterampilan *passing* bawah yang memiliki kategori baik sebanyak 2 orang dengan persentase 16.67%, kategori cukup sebanyak 4 orang dengan presentase 33.33%, kategori kurang sebanyak 6 orang dengan persentase 50%. Berdasarkan tabel di atas tampilan dalam bentuk histogram pada gambar 3 berikut:



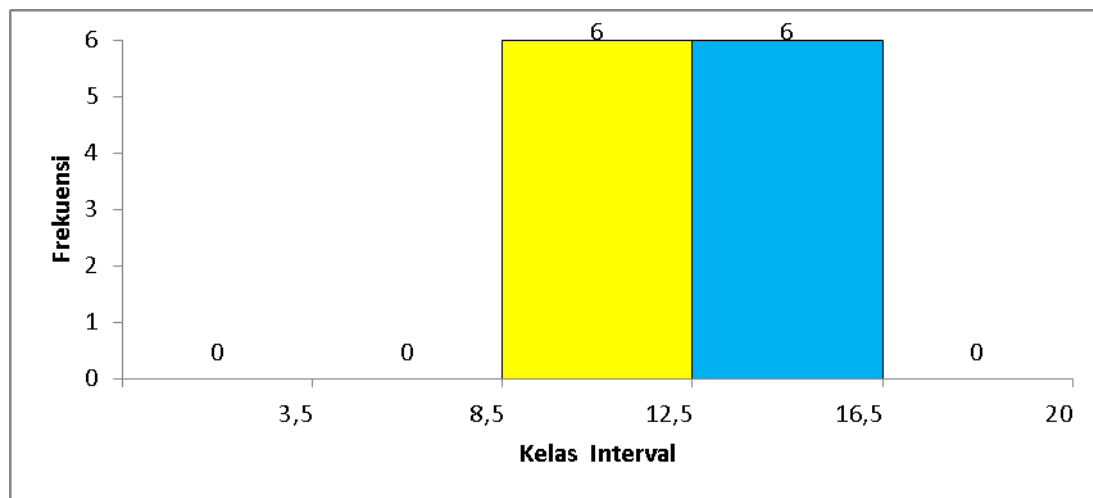
Gambar 3. histogram tes awal

Tes akhir penelitian ini yaitu tes yang dilakukan setelah siswa bola voli pada Siswa Ekstrakurikuler di SMP Negeri 13 Tanjung Jabung Timur tersebut diberi perlakuan atau di beri latihan berupa passing kedinding dan berpasangan, sehingga pada tes akhir ini merupakan tes setelah melakukan latihan tersebut. Pada tes akhir ini didapatkan jumlah keseluruhan tes keterampilan passing bawah yaitu 150 poin (pada tabel lampiran 7). Dengan demikian rata-rata hasil tes keterampilan passing bawah ini adalah sebesar 12.5 poin(pada tabel lampiran 7), maka hasil tes akhir ketepatan keterampilan *passing* bawah dikatagorikan sangat memuaskan.

Tabel 4. Hasil Tes Akhir

No	Jumlah nilai	Klasifikasi Keterampilan <i>passing bawah</i>	Frekuensi	Persentase
1.	17 – 20	Baiksekali (BS)	0	0%
2.	13 – 16	Baik (B)	6	50%
3.	9 – 12	Cukup (C)	6	50%
4.	5 – 8	Kurang (K)	0	0%
5.	0 – 4	Kurangsekali (KS)	0	0%

Berikut hasil tes tabel di atas terlihat hasil tes akhir yang diperoleh bahwa hasil tes akhir ketepatan keterampilan *passing* bawah yang memiliki kategori baik sebanyak 6 orang dengan presentase 50%, kategori cukup sebanyak 6 orang dengan persentase 50%. Berdasarkan tabel di atas tampilan dalam bentuk grafik pada gambar berikut:



Gambar 4. Histogram *Post-Test*

Jika dilihat dari hasil tes keterampilan *passing* bawah pada tes awal berjumlah 111 poin dengan rata-rata tes awal sebesar 9.25 poin, jika dibandingkan dengan hasil tes akhir berjumlah 150 poin dengan rata-rata sebesar 12.5 poin terlihat tampak perbedaan diantara kedua hasil tersebut adalah 39 poin. Hal ini dapat dilakukan dengan membandingkan tes akhir dan tes awal terhadap T_{hitung} (12.5) dalam taraf kepercayaan 0,05. Apabila T_{hitung} (12.5) lebih besar dari T_{tabel} (1.79588) ini berarti adanya perbedaan yang berarti dan sebaliknya apabila T_{hitung} (12.5) lebih kecil dari T_{tabel} (1.79588) ini berarti tidak adanya perbedaan yang berarti.

Pada rancangan penelitian telah dikemukakan bahwa untuk melihat pengaruh latihan *passing* bawah kedinding dan berpasangan keterampilan *passing* bawah terhadap keterampilan *passing* bawah maka digunakan analisis perbedaan.

Analisis uji normalitas distribusi variable dengan menggunakan latihan *passing* bawah kedinding dan berpasangan terhadap keterampilan *passing* bawah sasaran data *pre-test* dan *post-test* dianalisis dengan statistic uji normalitas *liliefors* dengan taraf signifikan yang digunakan sebagai dasar untuk menolak atau menerima keputusan normal atau tidaknya suatu distribusi data adalah $\alpha = 0,05$. Membandingkan L_{hitung} dengan L_{Tabel} dengan menggunakan kriteria ; jika L_{hitung} lebih kecil dari L_{tabel} ($L_o < L_t$) berarti populasi berdistribusi normal, sebaliknya jika L_{hitung} lebih besar dari pada L_{tabel} ($L_o > L_t$) berarti populasi tidak berdistribusi normal.

Berikut ini adalah tabel hasil penelitian latihan *passing* bawah kedinding dan berpasangan terhadap keterampilan *passing* bawah sebagai berikut:

Tabel 5. Uji Normalitas

NO	Bentuk Tes	N	Lhitung	Ltabel	Ket
1	Tes awal (Pretest)	12	0.162	0.209	Normal
2	Tes akhir (Postest)	12	0.122	0.139	Normal

Hasil data tes awal $L_{hitung} 0.141 < L_{tabel} 0.227$ maka data tes awal Ketepatan Keterampilan *passing* bawah dikatakan normal, dan hasil data tes akhir $L_{hitung} 0.097 < L_{tabel} 0.227$ maka data tes akhir Ketepatan Keterampilan *passing* bawah dikatakan normal.

Untuk menentukan apakah varian sampel homogen atau tidak, maka diajukan uji homogenitas yang menggunakan rumus :

$$F = \frac{S_1^2}{S_2^2} = \frac{6,45}{5,47} = 1.17$$

Dari perhitungan di atas maka $F_{hitung} = 2.26$ yang kemudian dikonsultasikan dengan $F_{tabel} = 2.82$ Pada taraf signifikansi $\alpha = 0,5$ sehingga dari taraf signifikansi tersebut didapat $F_{hitung}(1.17) < F_{tabel}(2.82)$.

Tabel 6. Uji Homogenitas

NO	Bentuk Tes	N	S	Fhitung	Ftabel	Ket
1	Tes awal (Pretest)	12	5.47	1.17	2.82	Homogen
2	Tes akhir (Postest)	12	6.45			

Hasil data tes awal dan tes akhir $F_{hitung} 1.17 < F_{tabel} 2.82$ maka data dikatakan bersifat homogen.

Setelah dilakukan uji normalitas dan uji homogenitas dilakukan uji hipotesis untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh latihan *passing* bawah kedinding dan berpasangan terhadap keterampilan *passing* bawah.

Hasil analisis yang diperoleh dari uji-t menunjukkan data sebagai berikut : T Hitung 12.5 dan T Tabel 1.79588 dengan d.b. n-1 (12-1 = 11 pada $\alpha = 0,05$. 95%) maka di bandingkan nilai t hitung dengan nilai t tabel. Perbandingan nilai antara t hitung dan nilai presentil dari tabel distribusi diperoleh t hitung (12.5) > t tabel (1.79588). Ini berarti Terdapat pengaruh latihan *passing* bawah kedinding dan berpasangan terhadap keterampilan *passing* bawah.

Tabel 7. Uji Hipotesis

No	Bentuk Tes	N	T _{hitung}	T _{tabel}	Keterangan
1	Tes awal (<i>Pretest</i>)	12			
2	Tes akhir (<i>Posttest</i>)	12	12.5	1.79588	Diterima pada tingkat kepercayaan 95%

Berdasarkan pengamatan penulis, pada saat proses pembelajaran siswa terlihat tidak bersemangat mengikuti pelajaran dikarenakan kurang adanya variasi program pembelajaran olahraga yang membangkitkan semangat, kemudian siswa tampak tidak memiliki keterampilan *passing* bawah yang baik sehingga siswa menjadi kurang bersemangat dalam menjalani aktivitas di lapangan dan siswa kerap kali mengeluh karena merasa bosan dengan metode program latihan yang selalu monoton. Hal ini mengindikasikan bahwa tingkat keterampilan *passing* bawah siswa masih dalam kategori rendah, sehingga perlu ditingkatkan agar lebih baik lagi. Dengan tingkat keterampilan *passing* bawah yang baik diharapkan siswa tidak mudah merasakan lelah yang berlebih, sehingga ketika mengikuti proses program latihan yang umum pun juga tidak mudah lelah dan dapat terus berkonsentrasi.

Dalam pelaksanaan penelitian ini, peneliti memberikan perlakuan berupa latihan *passing* bawah kedinding dan berpasangan terhadap keterampilan *passing* bawah. Tetapi, sebelum memberikan perlakuan, peneliti memberikan tes keterampilan *passing* bawah. Dalam pelaksanaan penelitian ini, test 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 atau tidak. Cara mengetahui kemampuan sampel itu dengan pengamatan oleh orang yang berpengalaman dibidangnya dengan mencatat jumlah nilai tes keterampilan *passing* bawah.

Selanjutnya peneliti memberikan perlakuan *passing* bawah kedinding dan berpasangan. Penelitian dilakukan selama delapan belas kali pertemuan, dengan frekuensi pertemuan 3 x dalam 1 minggu.

Dari proses perlakuan ini tampak hasil ketepatan keterampilan *passing* bawah tersebut dari rendah hingga pada saat tes akhir hasilnya lebih baik atau meningkat dari pada saat melakukan tes awal sebelum sampel diberikan perlakuan. Yang mana pada tahap awal latihan sebagian dari sampel tersebut masih belum maksimal saat melakukan tes keterampilan *passing* bawah, dengan adanya latihan *passing* bawah kedinding dan berpasangan terhadap keterampilan *passing* bawah, sedikit banyak dapat membantu dalam meningkatkan keterampilan *passing* bawah. Hal ini dikarenakan dengan latihan tersebut adanya latihan *passing* bawah kedinding dan berpasangan terhadap keterampilan *passing* bawah yang terprogram atau tersusun secara sistematis dapat membantu membiasakan sampel untuk melakukan gerakan yang ada pada saat melakukan tes keterampilan *passing* bawah dan dengan adanya latihan *passing* bawah kedinding dan berpasangan maka siswa dapat mengembangkan kekuatan otot lengan dari perlakuan latihan *passing* bawah kedinding dan berpasangan terhadap keterampilan *passing* bawah.

Dan setelah tahap perlakuan (*Treatment*) ini selanjutnya pada tahap terakhir yaitu tes akhir (*Posttest*) prosedur pelaksanaan tes akhir ini dilakukan satu hari setelah selesai tahap perlakuan (*Treatment*) maka dilakukanlah tes akhir untuk mengukur hasil dari perlakuan (*Treatment*), disini akan terlihat hasil keterampilan *passing* bawah apakah

terjadi peningkatan atau sebaliknya tidak sama sekali terjadi peningkatan. Dan hasil tes keterampilan passing bawah sudah diberi perlakuan dapat terlihat jelas peningkatan hasil keterampilan *passing* bawah.

Berdasarkan hasil analisis dari tes awal sampai tes akhir diperoleh nilai t_{hitung} sebesar 12.5 bila dibandingkan dengan t_{tabel} 1.79588. Ini menunjukkan terdapatnya pengaruh latihan *passing* bawah kedinding dan berpasangan yang berarti. Hal ini disebabkan oleh pelaksanaan latihan *passing* bawah kedinding dan berpasangan yang membuat siswa sering melakukan *passing* secara terus menerus dengan posisi yang benar sesuai yang diarahkan dan dipelajari, di mulai dari sikap tahap persiapan, tahap pelaksanaan, dan tahap lanjutan untuk melatih keterampilan *passing* bawah bola voli.

Hasil penelitian diketahui adanya pengaruh latihan *passing* bawah kedinding dan berpasangan terhadap keterampilan *passing* bawah. Latihan *passing* bawah kedinding dan berpasangan yang mengarah untuk melatih kemampuan siswa untuk melakukan *passing* bawah yang baik.

Dari analisis data yang dilakukan, yang dikemukakan dalam penelitian ini dapat diterima kebenarannya dengan menunjukkan tes awal dan tes akhir berbeda, dengan kata lain terjadi peningkatan antara tes awal dan tes akhir, dan dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh penelitian latihan *passing* bawah kedinding dan berpasangan terhadap keterampilan *passing* bawah bola voli pada siswa ekstrakurikuler di SMP Negeri 13 Tanjung Jabung Timur.

KESIMPULAN

Berdasarkan analisis data hasil penelitian dapat diketahui bahwa terdapat pengaruh latihan *passing* bawah kedinding dan berpasangan terhadap keterampilan *passing* bawah bola voli pada siswa ekstrakurikuler di SMP Negeri 13 Tanjung Jabung Timur. Kesimpulan penelitian yang dikemukakan didasarkan pada hasil-hasil uji-t (pada tabel lampiran 7) dalam pengujian hipotesis. Dikemukakan pula saran agar penelitian ini dimanfaatkan untuk meningkatkan keterampilan *passing* bawah atlet pada siswa ekstrakurikuler di SMP Negeri 13 Tanjung Jabung Timur.

DAFTAR PUSTAKA

- Amirullah. H. (2003). *Dimensi Kecakapan Hidup (Life skill) Dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani*. Jurnal. Pendidikan Jasmani Indonesia
- Beutelstahl. D. (2015). *Belajar Bermain Bola Volley*. CV.PIONIR JAYA Bandung
- Darmadi. H. (2011). *Metode Penelitian Pendidikan*. Alfabeta Bandung
- Depdikbud (1993:23). *Panduan Olahraga Bola Voli*. Depdikbud Solo
- Del C.J (2014:1013) *Bola voli*. UPT. Penerbitan dan percetakan UNIS Jawa Tengah
- Eko. P. (2012:670) *Teknik Dasar Bermain Bola voli*. FIK UM Malang. Malang
- Fajar. M.A (2003:23) *Maajemen Ekstrakurikuler Dalam Mengembangkan Sekolah Berwawasan Lingkungan*. Skripsi. Manajemen Pendidikan Islam UIN Maulana Malaik Ibrahim Malang
- Faruq M.M. (2009). *Berkarakter Dengan Olahraga, Berolahraga Dengan Berkarakter*. PT. Java Pustaka Group. Surabaya
- Hadisusanto. D. Dkk. (1995). *Pengantar Ilmu Pendidikan*. FIP UNY Yogyakarta
- Hartanto. S.W. (2015). *Pengaruh Latihan Passing Bawah Berpasangan Tetap dan Rotasi Terhadap Kemampuan Passing Bawah Pada Atlet Bola Voli Putri Klub*

- Citra Serasi Kabupaten Semarang Tahun 2015*. Skripsi. Universitas Negeri Semarang
- Ma'mum. A. (1999). *Pendekatan Keterampilan Taktis Dalam Permainan Bola Voli*. Dirjen Olahraga. Jakarta
- M. Yunus. (1991/1992). *Olahraga Pilihan Bola Voli*. Depdikbud
- Prasetio. P.A. (2013). *Keterampilan Gerakan Passing Bawah pada Bolavoli Melalui Metode Tutorial Teman Sebaya Siswa Kelas VIII A SMP Negeri 4 Putri Hijau*. Skripsi. FIK UNY Yogyakarta
- Roesdiyanto. (1991/1992). *StrategidanTaktikPermainan Bola Voli*. Malang: DepartemenPendidikandanKebudayaan IKIP Malang
- Sanchez. (2014:315). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R & D*. Alfabeta. Bandung
- Sudiati. (2010). *Tingkat Keterampilan Bermain Bolavoli Siswa Kelas V SDN Gambiran Kota Yogyakarta*. Skripsi. FIK UNY Yogyakarta
- Sugyono (2014:297). *Prosedur Penelitian Suatu Teknik Pendekatan Praktik*. PT. RINEKA CIPTA. Jakarta
- Suharno. H.P. (1981). *Ilmu Kepelatihan Olahraga*. FPOK IKIP. Yogyakarta
- Sunardi (2000). *Permainan Besar II*. Universitas Terbuka. Jakarta
- Suprayogi A. (2011). *Pengaruh Pembelajaran Model Bermain Terhadap Kemampuan Passing Siswa Peserta Ekstrakurikuler dalam Permainan Bolavoli di SMK Ganesa Satria 4 Kedu Temanggung*. Skripsi. FIK UNY Yogyakarta
- Winarno, M.E. (2006). *Tes Keterampilan Olahraga*. Laboratorium Jurusan Ilmu Keolahragaan FIP UM Malang. Malang