

Perbandingan Antara Latihan *Passing* Berpasangan Dan *Passing* Ke Dinding Terhadap Akurasi *Passing* Atas Peserta Ekstrakurikuler Bola Voli Di SMKN 1 Kamal

¹Jubri, ²Heni Yuli Handayani, ³Fajar Hidayatullah
^{1,2,3}Program study pendidikan olahraga, Stkip PGRI Bangkalan

Article Info

Article history:

Accepted: 21 Agustus 2022

Publish: 26 August 2022

Keywords:

Latihan *Passing* Berpasangan ,
Passing Ke Dinding,
Akurasi *Passing* Atas, Peserta
Ekstrakurikuler

Article Info

Article history:

Accepted: 21 Agustus 2022

Publish: 26 August 2022

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbandingan antara latihan *passing* berpasangan dan *passing* ke dinding terhadap akurasi *passing* atas peserta ekstrakurikuler bola voli di SMK Negeri 1 Kamal. Penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan desain "two groups pre-test-post-test design".

Subjek dalam penelitian ini adalah peserta ekstrakurikuler bola voli di SMK Negeri 1 Kamal yang berjumlah 26 siswa. Instrumen tes akurasi *passing* atas menggunakan tes *passing* atas dari AAHPER. Analisis data menggunakan uji t taraf signifikansi 5%. Hasil penelitian menunjukkan bahwa (1) Ada pengaruh yang signifikan latihan *passing* atas berpasangan terhadap akurasi *passing* atas anggota ekstrakurikuler bola voli di SMK Negeri 1 Kamal, dengan t hitung $2,000 > t$ tabel 2,306, dan nilai signifikansi $0,000 < 0,05$, dan kenaikan persentase sebesar 12,11%. (2) Ada pengaruh yang signifikan latihan *passing* atas ke dinding terhadap akurasi *passing* atas anggota ekstrakurikuler bola voli di SMK Negeri 1 Kamal, dengan t hitung $15,119 > t$ tabel 2,306, dan nilai signifikansi $0,000 < 0,05$, dan kenaikan persentase sebesar 18,10%. (3) Latihan *passing* atas ke dinding lebih baik daripada latihan *passing* atas berpasangan terhadap akurasi *passing* atas anggota ekstrakurikuler bola voli di SMK Negeri 1 Kamal, dengan t hitung $3,250 > t$ tabel = 2,120 dan sig, $0,005 < 0,05$.

Abstract

The objective of the research was to determine the comparison between pairing *passing* and wall *passing* exercises towards *passing* accuracy of the volleyball extracurricular participants at SMK Negeri 1 Kamal. This research used the experimental method with the design of "two groups pre-test-post-test design". The subjects of the research were participants of volleyball extracurricular in SMK Negeri 1 Kamal with the total were 26 students. The instrument of the overhand *passing* accuracy test used the overhand *passing* test by AAHPER. The data analysis used t-test with the significance level of 5%. The results showed that (1) there was a significant effect on overhand pairing *passing* exercises on the overhand *passing* accuracy of the members of volleyball extracurricular in SMK Negeri 1 Kamal, with t count $2,000 > t$ table 2,306, and a significance value $0,000 < 0,05$, and a percentage increase of 12,11% (2) there was a significant effect on overhand wall *passing* on the overhand *passing* accuracy of the members of volleyball extracurricular in SMK Negeri 1, with t count $15,119 > t$ table 2,306, and a significance value of $0,000 < 0,05$, and a percentage increase of 18,10% (3) overhand wall *passing* exercises were better than overhand pairing *passing* exercises on the overhand *passing* accuracy of the members of volleyball extracurricular in SMK Negeri 1 Kamal, with t cont $3,250 > t$ table = 2,120 and sig, $0,005 < 0,05$.

This is an open access article under the [Lisensi Creative Commons Atribusi-BerbagiSerupa 4.0 Internasional](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/)



Corresponding Author:

Jubri

STKIP PGRI Bangkalan

Email : jubristkip123@gmail.com

1. PENDAHULUAN

Salah satu upaya untuk memajukan olahraga, di tingkat sekolah yaitu dengan mengadakan kegiatan ekstrakurikuler. (Hastuti 2008), menyatakan bahwa ekstrakurikuler adalah suatu 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 perbaikan yang berkaitan dengan program kurikuler atau kunjungan studi ke tempat-tempat tertentu.

SMK Negeri 1 Kamal merupakan salah satu sekolah yang mengadakan ekstrakurikuler. Kegiatan ekstrakurikuler olahraga SMK Negeri 1 Kamal yang antara lain: sepak bola, bola basket, bola voli, dan lain sebagainya. Ekstrakurikuler bola voli cukup banyak diminati peserta didik SMK Negeri 1 Kamal. Dari sekian banyak ekstrakurikuler yang ditawarkan, pokok yang akan menjadi bahasan dalam penelitian ini adalah mengenai latihan ekstrakurikuler bola voli.

Permainan bola voli memiliki beberapa bentuk teknik dasar yang perlu dikuasai oleh seorang pemain. (Ahmadi 2007) menyatakan “Dalam permainan bola voli ada beberapa teknik dasar yang harus dikuasai. Teknik dasar dalam permainan bola voli terdiri atas; servis, *passing* bawah, *passing* atas, *block*, dan *smash*”. Penguasaan teknik dasar sangat penting agar bisa bermain bola voli dengan baik. Menguasai teknik-teknik dasar tersebut diperlukan latihan-latihan teknik dasar secara terus menerus dan sungguh-sungguh supaya dapat menguasai teknik bola voli itu dengan mudah.

Salah satu teknik yang harus dikuasai pemain bola voli yaitu teknik *passing* atas. *Passing* atas merupakan suatu teknik dasar di dalam permainan bola voli. Teknik *passing* atas adalah teknik mengoper bola kepada teman satu tim. *Passing* merupakan langkah awal penyusunan serangan kepada lawan. “*Passing* atas dilakukan untuk mengoper bola tinggi yang dapat digunakan untuk teknik mengumpan”, (Suharja & Eli, 2010: 9). Hal ini dikarenakan *passing* atas memiliki peran sebagai teknik untuk memberikan umpan yang lebih akurat terhadap teman setim, kepada lawan, serta sebagai teknik dalam melakukan strategi untuk menyerang lawan.

Pelatihan ini merupakan pelatihan yang bisa dilakukan dengan individu, berpasangan, ataupun dengan bantuan benda di sekitarnya. Teknik dasar *passing* atas adalah jari-jari tangan terbuka lebar dan kedua tangan membentuk mangkuk hampir saling berhadapan. Sebelum menyentuh bola, lutut sedikit ditekuk sehingga tangan berada di muka setinggi hidung. Sudut antara siku dan badan kurang lebih 45° . Bola disentuh dengan cara meluruskan kedua kaki dengan lengan (I M G Arta Mahardika, Marhaeni, & Widiartini, 2015).

Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan pada bulan Desember 2021, kegiatan ekstrakurikuler bola voli di SMK Negeri 1 Kamal, sarana dan prasarana latihan ekstrakurikuler cukup baik, lapangan beradadi depan loby/halaman sekolah, bola ada 20 buah dan kondisinya masih baik, net juga masih dalam kondisi baik. Beberapa hal yang menjadi kendala yaitu bentuk pemberian metode latihan dalam kegiatan ekstrakurikuler khususnya gerak dasar *passing* atas bola voli dirasa masih kurang bervariasi, karena guru memberikan materi langsung pada gerak dasar yang akan diajarkan, belum diberikan permainan-permainan untuk pemanasan maupun permainan yang mengarah kepada materi inti. Metode latihan yang menarik dan tidak membosankan, serta suasana latihan yang menyenangkan diharapkan mampu membuat siswa bersemangat dan termotivasi dalam mengikuti kegiatan ekstrakurikuler. Pada akhirnya diharapkan dapat tercapai proses latihan yang optimal sehingga tujuan kegiatan ekstrakurikuler dapat tercapai.

Berdasarkan hasil pengamatan peneliti di saat latihan ekstrakurikuler mempunyai akurasi yang berbeda-beda dan *passing* atasnya belum maksimal. Selain itu, pada saat melakukan *passing* atas kebanyakan siswa tidak mengenai semua jari-jari tangan secara keseluruhan, maka dari itu banyak yang bolanya terlepas dan arahnya tidak terarah karena hanya mengenai beberapa jari saja, padahal jika mengenai keseluruhan jari tangan, maka bola akan lebih mudah untuk di arahkan. Tidak maksimalnya dalam melakukan *passing* bukanlah salah satu penyebab tidak akurasi dalam *passing* atas, tetapi ada yang lain yaitu: (1) ketepatan *passing* atas pada siswa masih kurang, (2) kurangnya *driil* pada teknik *passing* atas, (3) kemampuan mengontrol tenaga belum baik. Oleh

karena itu, perlu diterapkan metode latihan yang tepat untuk meningkatkan *passing* atas bola voli.

Metode latihan yang sesuai sangat dibutuhkan untuk penguasaan kemampuan dasar penempatan bola servis di lapangan. Metode latihan adalah prosedur dan cara pemilihan jenis latihan serta penataannya menurut kadar kesulitan kompleksitas dan berat badan (Sukadiyanto, 2011). Metode latihan yang akan diterapkan dalam penelitian ini yaitu latihan *passing* berpasangan dan *passing* ke dinding. Melalui latihan tersebut diharapkan teknik *passing* atas atlet lebih baik. Dari latar belakang di atas mendorong penulis untuk melakukan penelitian yang berjudul “Perbandingan antara Latihan *Passing* Berpasangan dan *Passing* ke Dinding terhadap Akurasi *Passing* Atas Peserta Ekstrakurikuler Bola voli di SMK Negeri 1 Kamal.

2. METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini adalah eksperimen. Metode eksperimen didefinisikan sebagai metode sistematis guna membangun hubungan yang mengandung fenomena sebabakibat (*Causal-effect relationship*) (Sukardi, 2015:). Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah “*Two Groups Pretest- Posttest Design*”.

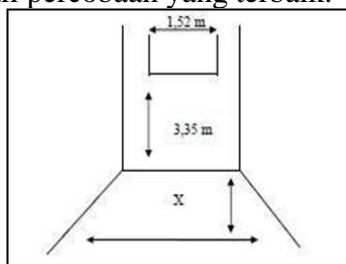
Tempat penelitian yaitu di SMKN 1 Kamal yang beralamat di Jl. Raya Tellang No.03, Kamal, Kec. Kamal, Kabupaten Bangkalan. Waktu penelitian dilaksanakan pada bulan Maret-Mei 2021. Pemberian perlakuan (*treatment*) dilaksanakan sebanyak 12 kali pertemuan, dengan frekuensi 3 kali dalam satu Minggu, yaitu hari Senin, Rabu, dan Sabtu.

Subjek dalam penelitian ini adalah peserta ekstrakurikuler bola voli di SMKN 1 Kamal yang berjumlah 26 siswa. Seluruh subjek tersebut dikenai *pretest* akurasi *passing* atas untuk menentukan kelompok *treatment*, diranking nilai *pretest*- nya, kemudian dipasangkan (*matched*) dengan pola A-B-B-A dalam dua kelompok dengan peserta masing-masing 13 siswa. Sampel dibagi menjadi dua kelompok, Kelompok A sebagai kelompok eksperimen diberi latihan *passing* atas berpasangan dan kelompok B diberi latihan *passing* atas ke dinding.

Instrumen tes yang digunakan untuk pengukuran awal (*pretest*) maupun pengukuran akhir (*posttest*) menggunakan tes *passing* atas dari AAHPER. Tes ini mempunyai banyak kelebihan/kemudahan diantaranya mempunyai validitas 0,86 dan reliabilitas 0,89 (Taufik, 2016).

Ukuran untuk tes adalah dengan dinding tembok yang rata dan halus yang berukuran panjang 1,52 m, garis tebal 2,54cm, dan setinggi 3,35 m dari lantai. Tujuan dari tes ini adalah untuk mengukur kemampuan kemampuan dan ketepatan dalam melakukan *passing* atas dengan memvoli bola ke dinding.

Testi berdiri siap sambil menunggu aba-aba dari penguji. Bila ada tanda dari penguji, testi harus segera melaksanakan *passing* atas ke dinding selama 1 menit (bola lambungan pertama tidak dihitung, dihitung mulai dari pantulan kedua menggunakan *passing* atas, begitu juga ketika di tengah ujian bola mati, maka bola harus segera diambil dan melanjutkan kembali melakukan *passing* atas ke dinding, dilambung bola tidak dihitung). Testi diberi kesempatan melakukan 3 kali. Skor akhir adalah rerata dari dua kali percobaan yang terbaik.



Gambar 1. Tes Kemampua *Passing* Atas
(Sumber: Taufik, 2016)

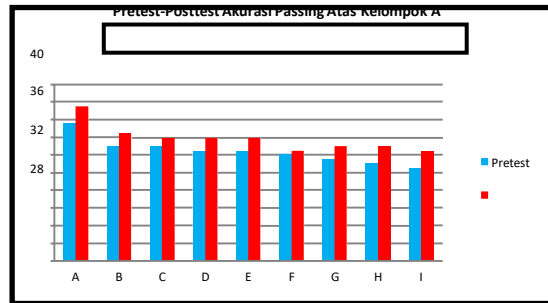
Sebelum dilakukan pengujian hipotesis, maka perlu dilakukan uji prasyarat. Untuk itu dalam penelitian ini akan diuji normalitas dan uji homogenitas data.

3. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Pada bagian ini dijelaskan hasil penelitian dan sekaligus diberikan pembahasan yang komprehensif. Hasil dapat disajikan dalam bentuk gambar, grafik, tabel dan lain-lain yang membuat pembaca mudah memahami [2, 5]. Pembahasan dapat dilakukan dalam beberapa sub bab.

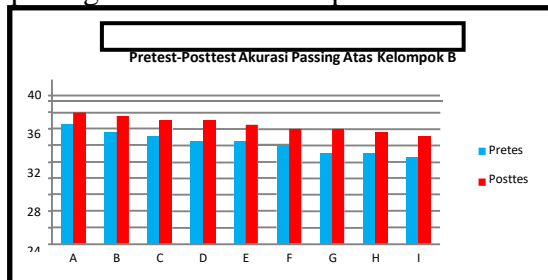
3.1. Hasil Penelitian

Hasil penelitian perbandingan antarlatihan *passing* berpasangan dan *passing* kedinding terhadap akurasi *passing* atas peserta ekstrakurikuler bola voli di SMKN 1 Kamal dideskripsikan sebagai berikut:



Gambar 2. Diagram Batang *Pretest* dan *Posttest* Akurasi *Passing* Atas Kelompok Latihan *Passing* Atas Berpasangan

Berdasarkan diagram di atas, menunjukkan bahwa akurasi *passing* atas pada saat *pretest* mempunyai rata-rata sebesar 24,78, dan meningkat menjadi 27,78 setelah diberikan latihan *passing* atas berpasangan selama 16 kali pertemuan.



Gambar 3. Diagram Batang *Pretest* dan *Posttest* Akurasi *Passing* Atas Kelompok Latihan *Passing* Atas ke Dinding

Berdasarkan diagram di atas, menunjukkan bahwa akurasi *passing* atas pada saat *pretest* mempunyai rata-rata sebesar 24,56, dan meningkat menjadi 29,00 setelah diberikan latihan *passing* atas ke dinding selama 16 kali pertemuan.

Hasil Uji Normalitas

Uji normalitas dimaksudkan untuk mengetahui apakah variabel-variabel dalam penelitian mempunyai sebaran distribusi normal atau tidak. Penghitungan uji normalitas ini menggunakan rumus *Kolmogorov-Smirnov*. Hasilnya disajikan pada tabel 1 sebagai berikut.

Tabel 1. Uji Normalitas

| Kelompok | Sig. | Keterangan |
|----------------------------|-------|------------|
| <i>Pretest</i> Kelompok A | 0,748 | Normal |
| <i>Posttest</i> Kelompok A | 0,632 | Normal |
| <i>Pretest</i> Kelompok B | 0,957 | Normal |
| <i>Posttest</i> Kelompok B | 0,994 | Normal |

Dari hasil tabel 1 di atas dapat dilihat bahwa semua data memiliki nilai p (Sig.) > 0.05 . maka variabel berdistribusi normal. Karena semua data berdistribusi normal maka analisis dapat dilanjutkan dengan statistik parametrik.

Hasil Uji Homogenitas

Kaidah homogenitas jika $p > 0.05$. maka tes dinyatakan homogen, jika $p < 0.05$. maka tes dikatakan tidak homogen. Hasil uji homogenitas penelitian ini dapat dilihat pada tabel 2 berikut:

Tabel 2. Uji Homogenitas

| Kelompok | Sig. | Keterangan |
|----------|-------|------------|
| Pretest | 0,976 | Homogen |
| Pottest | 0,569 | Homogen |

Dari tabel 2 di atas dapat dilihat nilai *pretest-posttest* sig. $p > 0.05$ sehingga data bersifat homogen. Oleh karena semua data bersifat homogen maka analisis data dapat dilanjutkan dengan statistik parametrik.

Hasil Uji Hipotesis

Hipotesis yang pertama berbunyi “Ada pengaruh yang signifikan latihan *passing* atas berpasangan terhadap akurasi *passing* atas peserta ekstrakurikuler bola voli di SMA Negeri 2 Purbalingga tahun pelajaran 2018/2019”, Kesimpulan penelitian dinyatakan signifikan jika nilai $t_{hitung} > t_{tabel}$ dan nilai *sig* lebih kecil dari 0.05 (Sig < 0.05). Berdasarkan hasil analisis diperoleh data sebagai berikut.

Tabel 3. Uji-t Hasil *Pre-Test* dan *Post-Test* Akurasi *Passing* Atas Kelompok Latihan *Passing* Atas Berpasangan

| Rata-rata | t-test for Equality of means | | | | |
|-----------|------------------------------|-------|-------|---------|--------|
| | t ht | t tb | Sig. | Selisih | % |
| 24,78 | | | | | |
| 27,78 | 9,000 | 2,306 | 0,000 | 3,0 | 12,11% |

Dari hasil uji-t dapat dilihat bahwa t_{hitung} 9,000 dan t_{table} (df 8;0,05) 2,306 dengan nilai signifikansi p sebesar 0,000. Oleh karena t_{hitung} 9,000 $> t_{tabel}$ 2,306, dan nilai signifikansi 0,000 $< 0,05$, maka hasil ini menunjukkan terdapat perbedaan yang signifikan. Dengan demikian hipotesis alternatif (H_a) yang berbunyi “Ada pengaruh yang signifikan latihan *passing* atas berpasangan terhadap akurasi *passing* atas peserta ekstrakurikuler bola voli di SMKN 1 Kamal”, diterima.

Hipotesis yang kedua berbunyi “Ada pengaruh yang signifikan latihan *passing* atas ke dinding terhadap akurasi *passing* atas peserta ekstrakurikuler bola voli di SMKN 1 Kamal”, Kesimpulan penelitian dinyatakan signifikan jika nilai $t_{hitung} > t_{tabel}$ dan nilai *sig* lebih kecil dari 0.05 (Sig < 0.05). Berdasarkan hasil analisis diperoleh data sebagai berikut.

Tabel 3. Uji-t Hasil *Pre-Test* dan *Post-Test* Akurasi *Passing* Atas Kelompok Latihan *Passing* Atas ke Dinding

| Rata-rata | t-test for Equality of means | | | | |
|-----------|------------------------------|-------|-------|---------|--------|
| | t ht | t tb | Sig. | Selisih | % |
| 24,56 | 15,119 | 2,306 | 0,000 | 4,444 | 18,10% |
| 29,00 | | | | | |

Dari hasil uji-t dapat dilihat bahwa t_{hitung} 15,119 dan t_{table} (df 8;0,05) 2,306 dengan nilai signifikansi p sebesar 0,000. Oleh karena t_{hitung} 15,119 $> t_{tabel}$ 2,306, dan nilai signifikansi 0,000 $< 0,05$, maka hasil ini menunjukkan terdapat perbedaan yang signifikan. Dengan

demikian hipotesis alternatif (H_a) yang berbunyi “Ada pengaruh yang signifikan latihan *passing* atas ke dinding terhadap akurasi *passing* atas peserta ekstrakurikuler bola voli di SMKN 1 Kamal”, diterima.

Hipotesis ketiga yang berbunyi ”Latihan *passing* atas ke dinding lebih baik daripada latihan *passing* atas berpasangan terhadap akurasi *passing* atas peserta ekstrakurikuler bola voli di SMKN 1 Kamal”, dapat diketahui melalui selisih *mean* antara kelompok A dengan kelompok B. Berdasarkan hasil analisis diperoleh data sebagai berikut.

Tabel 10. Uji t Kelompok A dengan Kelompok B

| Kelompok | % | t-test for Equality of means | | | |
|--|--------|------------------------------|-------|-------|---------|
| | | t ht | t tb | Sig, | Selisih |
| Latihan <i>passing</i> atas ke berpasangan | 12,11% | 3,250 | 2,120 | 0,005 | 1,4444 |
| Latihan <i>passing</i> atas ke dinding | 18,10% | | | | |

Dari tabel hasil uji t di atas dapat dilihat bahwa t hitung sebesar 3,250 dan t-tabel ($df = 16; 0,05$) = 2,120, sedangkan besarnya nilai signifikansi p 0,005. Karena $t_{hitung} 3,250 > t_{tabel} = 2,120$ dan $sig, 0,005 < 0,05$, berarti ada perbedaan yang signifikan. Berdasarkan hasil analisis diperoleh nilai rerata selisih *posttest* kelompok latihan *passing* atas berpasangan dengan rerata *posttest* kelompok latihan *passing* atas ke dinding sebesar 1,444, dengan kenaikan persentase kelompok latihan *passing* atas ke dinding lebih tinggi, yaitu 18,10%. Dengan demikian menunjukkan bahwa hipotesis (H_a) yang berbunyi “Latihan *passing* atas ke dinding lebih baik daripada latihan *passing* atas berpasangan terhadap akurasi *passing* atas peserta ekstrakurikuler bola voli di SMKN 1 Kamal”, diterima.

3.2. Pembahasan

Berdasarkan analisis uji t yang dilakukan maka dapat diketahui beberapa hal untuk mengambil kesimpulan apakah ada peningkatan akurasi *passing* atas peserta ekstrakurikuler bola voli di SMKN 1 Kamal setelah mengikuti latihan *passing* atas berpasangan dan latihan *passing* atas ke dinding selama 16 kali pertemuan. Hasil penelitian dibahas secara rinci sebagai berikut:

1. Pengaruh Latihan *Passing* Atas Berpasangan terhadap Akurasi *Passing* Atas Peserta Ekstrakurikuler Bola voli di SMKN 1 Kamal

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa ada pengaruh yang signifikan latihan *passing* atas berpasangan terhadap akurasi *passing* atas peserta ekstrakurikuler bola voli di SMKN 1 Kamal. Efektivitas peningkatan akurasi *passing* atas peserta ekstrakurikuler bola voli di SMKN 1 Kamal setelah diberikan latihan *passing* atas berpasangan meningkat yaitu sebesar 12,11%. Latihan berpasangan disini dimaksudkan pemain berpasangan dengan temannya dan melakukan *passing* atas usahakan bola tidak jatuh dan pantulan bola selalu ajek. Sikap permulaan berdiri berhadapan lalu melakukan umpan setelah itu di *passing* atas secara berulang-ulang. Dilakukan sesuai dengan program latihan yang sudah ditetapkan.

Keuntungan dari latihan *passing* atas berpasangan adalah siswa dapat melakukan *passing* atas sesuai dengan bola yang di *pass* oleh temannya. Tinggi rendahnya bola maupun jarak antara siswa dengan pasangannya, akan menyerupai permainan bola voli yang sebenarnya. Dalam hal ini secara tidak langsung siswa tersebut sedang berlatih mengambil posisi yang berubah-ubah sesuai dengan tinggi rendahnya bola yang diberikan pasangannya.

Kelemahan dari latihan *passing* atas berpasangan adalah arah bola ditentukan oleh temannya sehingga apabila pengembalian bola dari temannya salah maka aktivitas belajar/

latihannya pun tidak efektif. Dalam hal ini siswa tidak akan dapat melakukan gerakan *passing* atas secara berulang-ulang, karena bola yang diberikan temannya tidak terjangkau. Siswa yang sudah memiliki keterampilan *passing* dengan baik akan merasa jenuh sehingga peningkatan keterampilannya akan terhambat jika mendapat pasangan yang kurang terampil.

Variasi pelatihan *passing* atas secara berpasangan dalam penelitian ini yaitu siswa secara berpasangan melakukan *passing* dengan mengoper bola ke temannya pada jarak tertentu. Pada pertemuan selanjutnya, beban diberikan kepada siswa secara berpasangan dengan jarak yang bertambah jauh dari 2-4 meter. Dengan cara berpasangan ini, ditambah dengan beban yang diberikan, siswa yang mengikuti latihan *passing* berpasangan mampu memperkirakan arah datangnya bola dan memprediksi bola yang dikembalikan kepada pasangannya. Hal ini tentu saja mampu memberikan keterampilan bagi siswa untuk melakukan *passing* atas sesuai dengan yang diharapkan. Pelatihan ini sama seperti yang sebelumnya namun yang berbeda pada saat melakukan *passing* atas ke teman di depannya peserta langsung lari ke belakang dan kembali menunggu giliran untuk melakukan *passing* atas.

2. Pengaruh Latihan *Passing* Atas ke Dinding terhadap Akurasi *Passing* Atas Peserta Ekstrakurikuler Bola voli di SMKN 1 Kamal

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa ada pengaruh yang signifikan latihan *passing* atas ke dinding terhadap akurasi *passing* atas peserta ekstrakurikuler bola voli di SMKN 1 Kamal. Efektivitas peningkatan akurasi *passing* atas peserta ekstrakurikuler bola voli di SMKN 1 Kamal sesudah diberikan latihan *passing* atas ke dinding meningkat yaitu sebesar 18,10%. Faruq (2009) menyatakan 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* atas. Kedua kaki harus bisa menyesuaikan hasil pantulan bola yang terpantul di dinding. 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 *passing* ke dinding adalah arah bolanya ditentukan sendiri sehingga baik tidaknya pengembalian bola tergantung dari arah atau tinggi rendahnya bola pada saat melakukan *passing* pertama karena sudut datang sama dengan sudut pantul. Siswa bisa melakukan *passing* atas sesuai dengan arah yang diinginkannya karena ia sendiri yang menentukan datangnya bola. Gerakan *passing* atas yang dilakukannya akan sesuai dengan gerakan pada waktu ia melakukan umpan. Dengan demikian siswa tersebut dapat melakukan *passing* atasnya secara berulang-ulang. Kelemahan latihan *passing* ke dinding adalah jika siswa melakukan *passing* atas yang pertama salah, maka arah bolanya tidak kembali pada siswa tersebut. Hal ini akan berakibat pengulangan gerak *passing* atas yang dilakukannya kurang intensif. Siswa harus mengambil bola hasil *pass*-nya yang arahnya tidak terarah kepada siswa, sehingga waktu aktif latihan siswa tersebut tidak efektif.

Hasil penelitian ini didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Andre (2010) tentang pengaruh pembelajaran *passing* atas menggunakan media tembok dan berpasangan terhadap hasil belajar *passing* atas dalam permainan bola voli pada siswa kelas X SMA YAPIM Sei Rampah tahun ajaran 2009/2010. Hasil penelitian menghasilkan nilai t_{hitung} sebesar 11,09 dan t_{tabel} sebesar 2,57 dengan $\alpha = 0,05$ dan $db = 56$ ($t_{hitung} > t_{tabel}$) dimana ($11,09 > 2,02$) berarti H_0 ditolak dan H_a diterima.

3. Perbandingan Latihan *Passing* Atas Berpasangan dan Latihan *Passing* Atas ke Dinding terhadap Akurasi *Passing* Atas Peserta Ekstrakurikuler Bola voli di SMKN 1 Kamal

Berdasarkan hasil analisis menunjukkan bahwa latihan *passing* atas ke dinding lebih baik daripada latihan *passing* atas berpasangan terhadap akurasi *passing* atas peserta ekstrakurikuler

bola voli di SMKN 1 Kamal dengan nilai rerata selisih posttest kelompok latihan passing atas berpasangan dengan rerata posttest kelompok latihan passing atas ke dinding sebesar 1,444, dengan kenaikan persentase kelompok latihan passing atas ke dinding lebih tinggi, yaitu 18,10%. Hasil penelitian ini didukung oleh Simamora (2015) yang meneliti tentang pengaruh latihan passing atas berpasangan dengan passing atas ke dinding terhadap hasil passing atas dalam permainan bola voli pada siswa putra ekstrakurikuler bola voli SMK Swasta Teladan Medan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan *passing* atas ke dinding terhadap hasil *passing* atas dalam permainan bola voli putra Ekstrakurikuler Bola voli SMK Swasta Teladan Medan Tahun 2015 ($t_{hitung} = 3,43 > t_{tabel} = 2,00$) dengan $\alpha = 0,05$ dan $db = 56$.

Pembebanan pelatihan yang diberikan dalam penelitian ini dapat memberikan pengaruh terhadap otot yang hal ini adalah otot lengan karena dalam pelatihan ini dominan menggunakan otot lengan. Otot akan bertambah besar atau mengalami peningkatan diameter (*hypertropy*). Hal ini akan dapat meningkatkan kinerja dari otot tungkai, lengan, bahu, dan otot-otot yang ada pada jari-jari tangan sehingga dapat meningkatkan keterampilan *passing* atas nantinya. Dengan membesarnya diameter otot maka mitokondria otot juga terjadi peningkatan pada ukuran dan jumlahnya. Hal ini didukung dengan subyek berada pada masa pertumbuhan yang terjadi perubahan kekuatan, perubahan fisik baik itu bertambah panjangnya tulang dan bertambah besarnya otot, juga meningkatnya fungsi organ tubuh, dimana akan berpengaruh terhadap keterampilan/*skill* siswa di dalam melakukan *passing* atas menjadi lebih terampil, maka diharapkan akan memperoleh hasil yang lebih maksimal (I M G Arta Mahardika, Marhaeni, & Widiartini, 2015).

4. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data, deskripsi, pengujian hasil penelitian, dan pembahasan dapat diambil kesimpulan, yaitu:

1. Ada pengaruh yang signifikan latihan *passing* atas berpasangan terhadap akurasi *passing* atas anggota ekstrakurikuler bola voli di SMKN 1 Kamal, dengan $t_{hitung} 2,000 > t_{tabel} 2,306$, dan nilai signifikansi $0,000 < 0,05$, dan kenaikan persentase sebesar 12,11%.
2. Ada pengaruh yang signifikan latihan *passing* atas ke dinding terhadap akurasi *passing* atas anggota ekstrakurikuler bola voli di SMKN 1 Kamal, dengan $t_{hitung} 15,119 > t_{tabel} 2,306$, dan nilai signifikansi $0,000 < 0,05$, dan kenaikan persentase sebesar 18,10%.
3. Latihan *passing* atas ke dinding lebih baik daripada latihan *passing* atas berpasangan terhadap akurasi *passing* atas anggota ekstrakurikuler bola voli di SMKN 1 Kamal, dengan $t_{hitung} 3,250 > t_{tabel} = 2,120$ dan $sig, 0,005 < 0,05$.

5. UCAPAN TERIMAKASIH

Puji dan syukur saya panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa, karena atas berkat dan rahmat-Nya, saya dapat menyelesaikan karya tulis ilmiah ini. Penulisan karya tulis ilmiah ini dilakukan dalam rangka memenuhi salah satu syarat untuk mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan, STKIP PGRI Bangkalan. Saya menyadari bahwa tanpa bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak, cukup sulit bagi saya untuk menyelesaikan karya tulis ilmiah ini. Oleh sebab itu saya mengucapkan terima kasih kepada :

1. Ibu Heni Yuli Handayani, M.Pd., M.Kes selaku pembimbing yang telah memberikan bimbingan, arahan, dukungan serta masukan kepada penulis
2. Ibu Septyaningrum Putri Purwoto, S.Or., M.Kes selaku pembimbing yang telah memberikan bimbingan, arahan, dukungan serta masukan kepada penulis

3. Teristimewa kepada Bapak, Mamak, serta keluarga besar dirumah yang selalu mendoakan dan menjadi motivasi terbesar bagi penulis
 4. Seluruh Mahasiswa/i Pendidikan Olahraga angkatan 2018
 5. Last but not least, untuk diri saya sendiri. Terimakasih sudah berjuang sejauh ini.
- Penulis menyadari dalam penulisan karya tulis ilmiah ini masih terdapat kekurangan, untuk itu diharapkan kritik dan saran yang membangun untuk dapat menyempurnakan karya tulis ilmiah ini

6. DAFTAR PUSTAKA

- Ahmadi, N. (2007). *Panduan olahraga bola voli*. Solo: Era Pustaka Utama.
- Andre. (2010). Perbedaan pengaruh pembelajaran passing atas menggunakan media tembok dan berpasangan terhadap hasil belajar passing atas dalam permainan bola voli pada siswa kelas X SMA YAPIM Sei Rampah tahun ajaran 2009/2010. *Jurnal Universitas Negeri Medan*, Volume I Tahun 2010.
- Faruq, M.M. (2009). *Meningkatkan kebugaran jasmani melalui permainan olahraga bola voli*. Jakarta: PT Gramedia Widiasarana Indonesia.
- IMG Arta Mahardika, Marhaeni, & Widiartini. (2015). Pengaruh variasi pelatihan passing terhadap kemampuan melakukan passing atas pada permainan bola voli pada siswa SMALB SLB B Negeri Sidakarya tahun ajaran 2014/2015. *e-Journal Program Pascasarjana Universitas Pendidikan Ganesha Program Studi Penelitian dan Evaluasi Pendidikan*, Volume 5, No 1
- Simamora. (2015). Perbedaan pengaruh latihan passing atas berpasangan dengan passing atas ke dinding terhadap hasil passing atas dalam permainan bola voli pada siswa putra ekstrakurikuler bola voli SMK Swasta Teladan. *Jurnal Universitas Negeri Medan*, Volume 3, tahun 2015.
- Suharja, H.J. & Eli, M. (2010). *Pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan SMP/Mts untuk kelas VIII*. Jakarta: Pusat Perbukuan Kementerian Pendidikan Nasional.
- Sukadiyanto. (2011). *Pengantar teori dan metodologi melatih fisik*. Bandung: CV Lubuk Agung.
- Sukardi. (2015). *Evaluasi pendidikan*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Taufik, I. (2016). *Pengaruh latihan dengan menggunakan permainan net terhadap peningkatan passing atas bola voli peserta ekstrakurikuler bola voli SMKYpk 1 Sleman Tahun 2015/2016*. Skripsi sarjana, tidak diterbitkan, Universitas Negeri Yogyakarta, Yogyakarta.