

THE COMPARISON OF IMPACT ON LOWER PASSING TRAINING TO LOWER PASSING SKILL BETWEEN PAIRED LOWER PASSING AND INDIVIDUAL LOWER PASSING IN MALE VOLLEYBALL TEAM OF SMAN 1 PEKANBARU

Egi Sanjaya¹, Drs. Ramadi, S.Pd,M.Kes, AIFO², Ardiah Juita S.Pd, M.Pd³
Email : egi.sanjaya@yahoo.com, No HP :085355064855, Mr.ramadi59@gmail.com,
ardiah_juita@yahoo.com

*Education of physical training
Faculty of teachers training and educational science
University of riau*

Abstract: The problem in this research is that the lower passing skill of male volleyball team SMAN 1 Pekanbaru is considered to be poor, it could be seen when the team was attempting to catch the lower passing ball by the teammate, and also the ball movement was not correct. This is an experimental research, population used for this research is male volleyball team of SMAN 1 Pekanbaru, and a total of 12 players was contributed as samples. The data needed was collected from pre-test and post-test. The instrument of this research is a lower pass to the wall to measure their skill on it. The variables of this research are paired and individual lower passing as independent variable (X) and lower passing skill as dependent variable (Y). data collected was processed statistically to examine the normality by using liliefors test at 0,05 α significance level. Hypothesis proposed was there is an impact on doing paired and individual lower passing exercise to lower passing skill. Referred to t-test analysis, it is concluded: 1) $T_{count} 9,42 > T_{table} 2,015$, 2) $T_{count} 12,15 > T_{table} 2,015$, 3) $T_{count} 4,28 > T_{table} 1,812$. In conclusion, H_0 is rejected and H_1 is accepted, it has shown a significant impact of paired and individual lower passing training to lower passing skill on male volleyball team of SMAN 1 Pekanbaru.

Keywords: Paired and Individual Lower Passing Training

PERBANDINGAN PENGARUH LATIHAN ANTARA PASSING BAWAH BERPASANGAN DENGAN PASSING BAWAH PERORANGAN TERHADAP KETERAMPILAN PASSING BAWAH PADA TIM BOLA VOLI PUTRA SMAN 1 PEKANBARU

Egi Sanjaya¹, Drs. Ramadi, S.Pd,M.Kes, AIFO², Ardiah Juita S.Pd, M.Pd³

Email : egi.sanjaya@yahoo.com, No HP :085355064855, Mr.ramadi59@gmail.com,
ardiah_juita@yahoo.com

Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan
Universitas Riau

Abstrak: Adapun masalah dalam penelitian ini adalah bahwa kemampuan passing bawah pada tim bola voli putra SMAN 1 Pekanbaru masih kurang baik, ini terlihat pada saat tim putra menerima passing bawah banyak bola masih belum maksimal saat mengarahkan keteman setim, dan juga jalanya bola yang belum maksimal. Jenis penelitian ini adalah penelitian dengan perlakuan percobaan (*Eksperimental*), populasi dalam penelitian ini adalah tim bola voli putra SMAN 1 Pekanbaru, sampel dalam penelitian ini adalah seluruh populasi yang berjumlah 12 orang. Teknik pengambilan data didapat dari *pre-test* dan *post-test*. Instrumen yang dilakukan dalam penelitian ini adalah passing bawah kedinding, yang bertujuan untuk mengukur kemampuan passing bawah. Variabel-variabel yang ada pada penelitian ini yaitu latihan passing bawah berpasangan dan passing bawah perorangan yang dilambangkan dengan X sebagai variabel bebas, sedangkan dengan Kemampuan passing bawah dilambangkan dengan Y sebagai variabel terikat. Setelah itu, data diolah dengan statistik, untuk menguji normalitas dengan uji *liliefors* pada taraf signifikan $0,05\alpha$. Hipotesis yang diajukan adalah adanya terdapat pengaruh latihan passing bawah berpasangan dan passing bawah perorangan terhadap keterampilan passing bawah. Berdasarkan analisis uji t maka diperoleh kesimpulan yaitu : 1. T_{hitung} sebesar 9,42 > T_{tabel} sebesar 2,015, 2. T_{hitung} sebesar 12,15 > T_{tabel} sebesar 2,015, 3. T_{hitung} sebesar 4,28 > T_{tabel} sebesar 1,812. Dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak dan H_1 diterima, hal ini memberikan kesimpulan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan latihan passing bawah berpasangan dan passing bawah perorangan terhadap kemampuan passing bawah pada tim bola voli putra SMAN 1 Pekanbaru.

Kata Kunci: Latihan Passing Bawah Berpasangan Dan Passing Bawah Perorangan

PENDAHULUAN

Olahraga merupakan salah satu kebutuhan dasar manusia, dengan berolahraga manusia dapat menjaga kesehatan dan kebugaran tubuh. Terlepas dari itu, olahraga juga dilakukan guna mencapai prestasi setinggi-tingginya sehingga dapat menaikkan pamor suatu daerah atau bangsa. Untuk itu pembinaan dibidang olahraga perlu diperhatikan dalam upaya pembentukan watak manusia yang mempunyai kepribadian yang berdisiplin tinggi serta memiliki sikap sportif.

Didalam Undang-Undang Republik Indonesia no. 3 tahun 2005 pasal 4 tentang dasar, fungsi dan tujuan olahraga yaitu: "keolahragaan nasional bertujuan memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran jasmani, prestasi, kualitas manusia, menanamkan nilai moral dan akhlak manusia, sportifitas, disiplin, mempererat dan membina persatuan dan kesatuan bangsa, memperkuat pertahanan nasional, serta mengangkat harkat, martabat dan kehormatan bangsa".

Dari kutipan di atas, jelaslah bahwa Pendidikan Jasmani dapat meningkatkan kebugaran dan meningkatkan kemampuan serta keterampilan jasmani, pertumbuhan kecerdasan dan pembentukan watak. Sajoto (1995:10) mengatakan Tujuan manusia melakukan olahraga ada empat, yaitu: 1) untuk rekreasi, yaitu mereka melakukan olahraga hanya untuk mengisi waktu senggang, dilakukan dengan penuh kegembiraan. 2) untuk tujuan pendidikan, kegiatan yang dilakukan adalah formal, tujuannya guna mencapai sasaran pendidikan nasional melalui kegiatan olahraga yang disusun melalui kurikulum. 3) untuk mencapai tingkat kesegaran jasmani, dalam hal ini mulai dari berbagai bidang ilmu pengetahuan yang ada kaitannya dengan manusia seperti pengetahuan kedokteran, sosial, ekonomi, lingkungan hidup dan lain-lain. 4) untuk prestasi, hal ini ilmu-ilmu pengetahuan yang terkait mengenai "manusia" sebagai objek yang akan diolah prestasinya agar lebih baik.

Untuk mencapai sasaran tersebut pendidikan jasmani dan olahraga diberikan dalam bentuk formal yakni termasuk kedalam kurikulum pendidikan sehingga harus mampu memberikan sumbangan yang positif dan efektif bagi pertumbuhan nilai-nilai pokok manusia yang merupakan kekuatan pendorong bagi terciptanya generasi muda sebagai tunas bangsa yang lebih baik, lebih bertanggung jawab, lebih kuat jiwa dan raga, dan lebih berkepribadian.

Kosasih (1993:4) mengatakan perlu ditingkatkan pendidikan jasmani dan olahraga di lingkungan sekolah, pengembangan olahraga prestasi, upaya memasyarakatkan olahraga dan mengolahragakan masyarakat serta dalam rangka menciptakan iklim yang lebih mendorong masyarakat untuk berprestasi secara bertanggung jawab dalam membina dan mengembangkan olahraga. Ada berbagai macam cabang olahraga di dunia yang dapat dikembangkan seperti atletik, taekwondo, sepak bola, basket, karate, bola voli, takraw, tenis dan lain sebagainya. Untuk mencapai prestasi yang baik dalam olahraga semua itu harus melalui pembinaan atlet secara merata di setiap daerah di Indonesia.

Adapun cabang olahraga yang perlu ditingkatkan prestasi di Indonesia adalah bola voli. Bola voli digemari hampir seluruh lapisan masyarakat di Indonesia, karena bola voli adalah suatu cabang yang sederhana dan menyenangkan ketika dimainkan, selain itu semua pergerakan yang dilakukan membuat tubuh sehat.

Menurut Waluyo (2012 : 8) bola voli adalah permainan yang dimainkan oleh 2 tim dan masing-masing tim terdiri dari 6 orang pemain dan setiap tim berusaha untuk mencapai angka (point) 25 terlebih dahulu untuk memenangkan suatu babak. Dalam

permainan bola voli hampir seluruhnya dimainkan dengan menggunakan lengan (tangan).

Dalam ruang lingkup bola voli yang perlu diperhatikan adalah upaya pembinaan untuk menghasilkan pemain yang baik. Menurut Guntur Blume (2004:12) Dalam pemantapan serta untuk membentuk suatu tim yang kuat dan untuk mendapatkan suatu prestasi, Permainan bola voli juga memiliki faktor-faktor yang dapat menunjang permainan bola voli itu sendiri seperti: (a) Kemampuan fisik, (b) kemampuan teknik, (c) Kemampuan taktik, dan (d), kemampuan psikis (mental). Ke empat faktor ini menentukan prestasi setiap pemain dan tim secara keseluruhan, oleh karena itu dalam perencanaan latihan harus diperhatikan.

Guntur (2004:22) mengatakan dari berbagai komponen kondisi fisik, terdapat kondisi khusus didalam permainan bola voli yang sangat dibutuhkan, seperti : daya tahan (*endurance*), kekuatan (*strength*), kecepatan (*speed*), daya ledak (*explosiv power*), dan reaksi (*reaction*), tidak hanya fisik kemampuan taktik merupakan suatu bidang penting dari seluruh latihan yang diberikan terhadap pemain bola voli, untuk mendapatkan taktik baik di pola penyerangan maupun dipola pertahanan sangat berpengaruh terhadap teknik, dimana dijelaskan tanpa teknik yang baik taktik permainan tidak bisa dikembangkan secara bervariasi, maka dari itu Aspek teknik tidak kalah pentingnya dari aspek fisik, adapun teknik dalam permainan bola voli yaitu: *serve*, *passing* bawah, *passing* atas, *smash* dan *block*. Dari ketiga aspek kemampuan tersebut akan berjalan dengan baik apabila suatu tim memiliki mental yang kuat baik secara individual maupun kelompok.

Dari penjelasan diatas jelas dapat disimpulkan bahwa untuk mengolah suatu penyerangan dan pertahanan, teknik sangat berperan penting, maka dari itu salah satu teknik yang penting adalah *passing* bawah. Waluyo (2012:25) mengatakan “*passing* bawah merupakan salah satu teknik dasar pada permainan bola voli, bahkan *passing* bawah merupakan teknik yang sangat penting terutama untuk menahan serangan lawan, pada bola-bola *smash* yang sangat keras. Adapun kegunaan *passing* bawah menurut Nuril Ahmadi (2007:23) antara lain: (a) untuk penerimaan bola servis. (b) untuk menerima bola serangan dari lawan. (c) untuk menyelamatkan bola yang kadang-kadang terpental jauh diluar lapangan. (d) untuk mengembalikan bola yang rendah dan mendadak datangnya.

Di dalam pembinaan keterampilan teknik *passing* bawah bola voli, latihan-latihannya harus dapat dilakukan secara sistematis, teratur, dan selalu meningkat, dengan penyusunan program latihan yang cermat, sistematis, dan mengikuti berbagai macam prinsip serta metode latihan yang akurat agar tercapai tujuan yang diharapkan.

Melihat kondisi tim bola voli putra SMAN 1 Pekanbaru dalam melaksanakan kegiatan olahraga cabang bola voli terdapat banyak kekurangan yang dimiliki oleh tim tersebut antara lain: kurangnya penempatan dan perkenaan bola di sisi lengan dalam, kurang tepat melakukan teknik dasar *passing* bawah bola voli yang terlihat dari sikap persiapan, pelaksanaan dan gerak lanjutan, sehingga saat melakukan *passing* bawah belum begitu maksimal, seperti hasil *passing* tidak sampai keteman, bola tidak naik, dan lain sebagainya. Dari sekian banyak permasalahan tersebut yang lebih cenderung terlihat adalah sering terjadi kesalahan dalam melakukan *passing* bawah saat penerimaan bola servis dari lawan saat bermain dilapangan, sehingga bola langsung kembali kelapangan lawan dan terkadang bola tidak sampai dan sulit di jangkau oleh teman se tim, sehingga tim bola voli SMAN 1 Pekanbaru tidak bisa untuk membentuk penyerangan dan mencari point, dan lawan dengan mudah membentuk penyerangan sehingga point

mengutungkan bagi lawan, maka dari itu tim masih sangat lemah dan mudah terkalahkan. Kemudian ketika penulis melakukan tes passing bawah kedinding (pre-test), 3 dari 6 sampel masi diklasifikasikan kurang baik, hal inilah yang menjadi permasalahan pada tim bola voli putra SMAN 1 Pekanbaru.

Berdasarkan hasil observasi di atas menunjukkan kecenderungan keterampilan teknik *passing* bawah berperan terhadap kemampuan melaksanakan *passing* bawah. Adapun bentuk latihan yang dapat diberikan untuk meningkatkan keterampilan teknik *passing* bawah adalah latihan *passing* bawah perorangan dan *passing* bawah berpasangan (Guntur Blume. 2004:72). Alasan penulis memilih latihan *passing* bawah perorangan dan *passing* bawah berpasangan dikarenakan tim bola voli putra SMAN 1 Pekanbaru belum pernah diberikan latihan tersebut pada saat latihan sebelumnya.

Berdasarkan permasalahan diatas, penulis tertarik melakukan penelitian dengan judul: **“Perbandingan Pengaruh Latihan Antara *Passing* Bawah Berpasangan Dengan *Passing* Bawah Perorangan Terhadap Keterampilan *Passing* Bawah Tim Bola Voli Putra SMAN 1 Pekanbaru”**.

METODE PENELITIAN

Karena penelitian menggunakan dua kelompok maka penelitan ini memakai *Matching-Only Design*. Design ini tidak menggunakan random, tetapi menggunakan *mactching*, yaitu memasangkan subjeck satu dengan yang lain berdasarkan variabel tertentu . (Ali Maksum,2012:100).

M	T ₁	X ₁	T ₂
M	T ₁	X ₂	T ₂

Meski cara ini banyak mengandung kelemahan, pada kondisi tertentu yang sulit dihindari, desain ini bisa digunakan. Misalnya karena keterbatasan subjek penelitian dari sisi jumlah atau karena alasan kelas tidak mungkin dipecah-pecah (*intack group*) kedalam kelas-kelas percobaan.

M = Kelompok 1

M = Kelompok 2

T₁ = Nilai pretest (sebelum diberi diklat)

T₂ = Nilai posttest (setelah diberi diklat)

X₁ = Perlakuan kelompok 1 (*passing* bawah berpasangan)

X₂ = Perlakuan kelompok 2 (*passing* bawah perorangan)

Populasi adalah keseluruhan subjek penelitian (Arikunto,2006:130). Sugiyono (2012:80) menyatakan bahwa, Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas obyek/subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulan.

Populasi dalam penelitian ini berjumlah 12 siswa tim bola voli SMAN 1 Pekanbaru.

Dalam penelitian ini merupakan keseluruhan populasi yang berjumlah 12 orang (total sampling). Menurut Suharsimi Arikunto (2006:134) apabila populasi kurang dari 100 orang maka lebih baik diambil semua. Lanjut menurut Suharsimi Arikunto (2006:131) sampel adalah sebagian atau wakil populasi yang diteliti. Berdasarkan penentuan sampel, maka sampel yang akan diberi perlakuan dan latihan oleh peneliti hanya 12 orang.

Mengingat jumlah sampel relatif kecil, maka dalam penelitian ini seluruh populasi dijadikan sampel. Dengan demikian Penentuan sampel menggunakan teknik *total sampling* (sampel jenuh) dimana seluruh populasi dijadikan sampel (Sugiyono, 2012: 85) sebanyak 12 orang pada tim bola voli Putra yang masih aktif mengikuti Etrakurikuler di SMAN 1 Pekanbaru.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Deskripsi ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan Perbandingan Pengaruh Latihan antara Passing Bawah Berpasangan dengan Passing Bawah Perorangan Terhadap Keterampilan Passing Bawah Tim Bola Voli Putra SMAN 1 Pekanbaru. Untuk mengetahui hal tersebut maka akan dibahas secara berturut-turut mengenai deskripsi data dari masing-masing kelompok

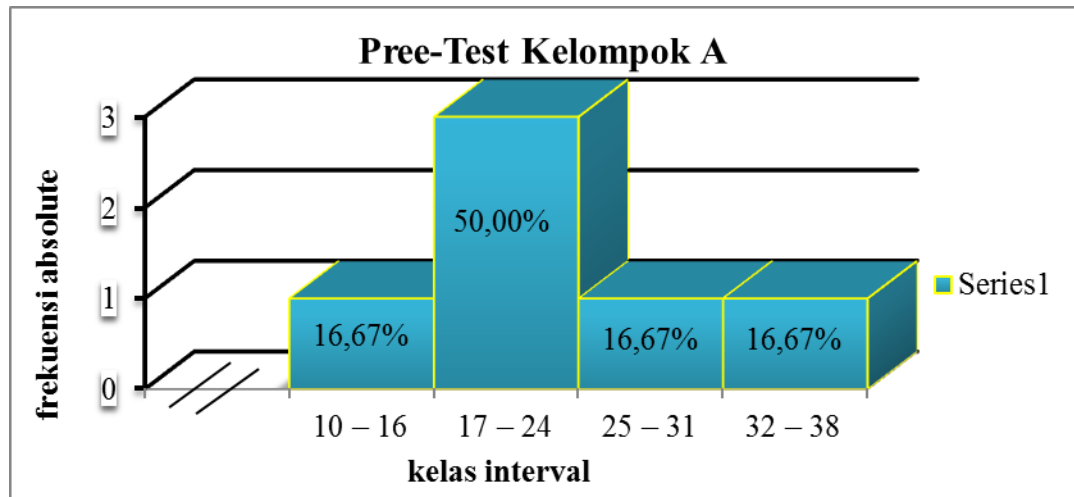
Pre-test A

Setelah dilakukan test keterampilan Passing bawah pada seluruh sampel sebelum melakukan latihan passing bawah berpasangan dan passing bawah perorangan maka dapat diperoleh data awal dengan perincian dalam analisis pretest pada sebagai berikut:

Dari tabel analisis hasil Pre-test keterampilan passing bawah diatas dapat disimpulkan bahwa hasil pretest sebagai berikut : skor tertinggi kelompok A adalah 36, skor terendah 10, dengan mean 22, standar deviasi 8,88 dan varian 78,8. Sedangkan untuk kelompok B , skor tertinggi 34, skor terendah 13, dengan mean 23, standar deviasi 8, dan varian 64.

Berdasarkan data distribusi frekuensi di atas, persentasi dari 6 orang sampel ternyata 1 orang sampel (16,67 %) memiliki hasil kemampuan passing bawah dengan kelas interval 10 - 16 dapat digolongkan sedang, selanjutnya ada sebanyak 3 orang sampel (50 %) memiliki kemampuan passing bawah dengan kelas interval 17 – 24 dapat digolongkan cukup, 1 orang sampel (16,67%) memiliki kemampuan passing bawah dengan kelas interval 25 -31 dapat digolongkan baik, dan 1 orang sampel (16,67 %) memiliki kemampuan passing bawah dengan kelas interval 32 – 38 dapat digolongkan baik.

Untuk lebih jelasnya berikut histogram data hasil pre-test keterampilan passing bawah kelompok A.

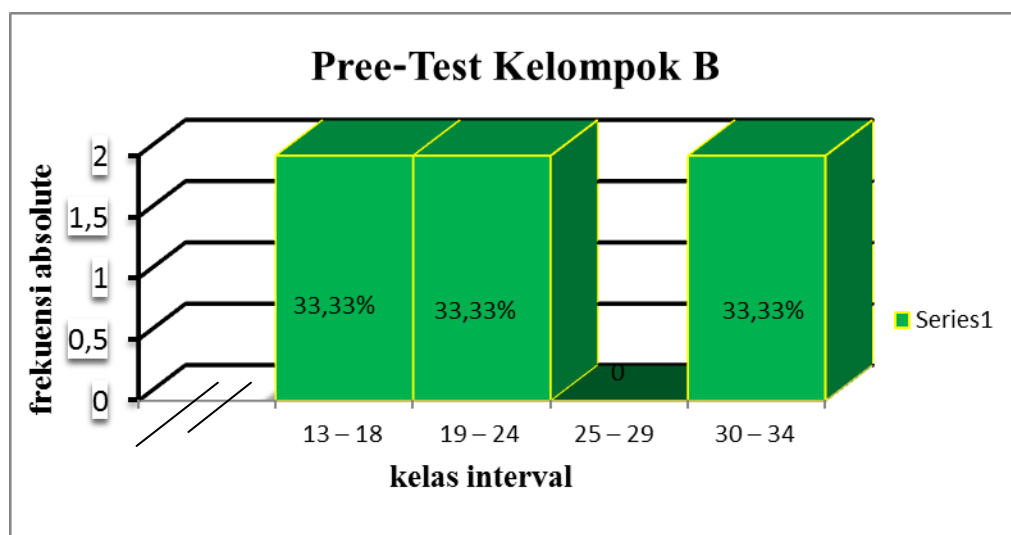


Histogram data hasil *Pree-test* keterampilan *passing* bawah kelompok A.

Pree-test B

Berdasarkan data distribusi frekuensi di atas, persentasi dari 6 orang sampel ternyata 2 orang sampel (33,33%) memiliki hasil kemampuan *passing* bawah dengan kelas interval 13 - 18 dapat digolongkan cukup, selanjutnya ada sebanyak 2 orang sampel (33,33 %) memilki kemampuan *passing* bawah dengan kelas interval 19 – 24 dapat cukup, 0 orang sampel (00,00%) dengan kelas interval 25 – 29 dapat digolongkan cukup , dan 2 orang sampel (33,33 %) memiliki kemampuan *passing* bawah dengan kelas interval 30 – 34 dapat digolongkan baik.

Untuk lebih jelasnya berikut histogram data hasil pre-test keterampilan *passing* bawah kelompok B.



Histogram data hasil *Pree-test* keterampilan *passing* bawah kelompok B.

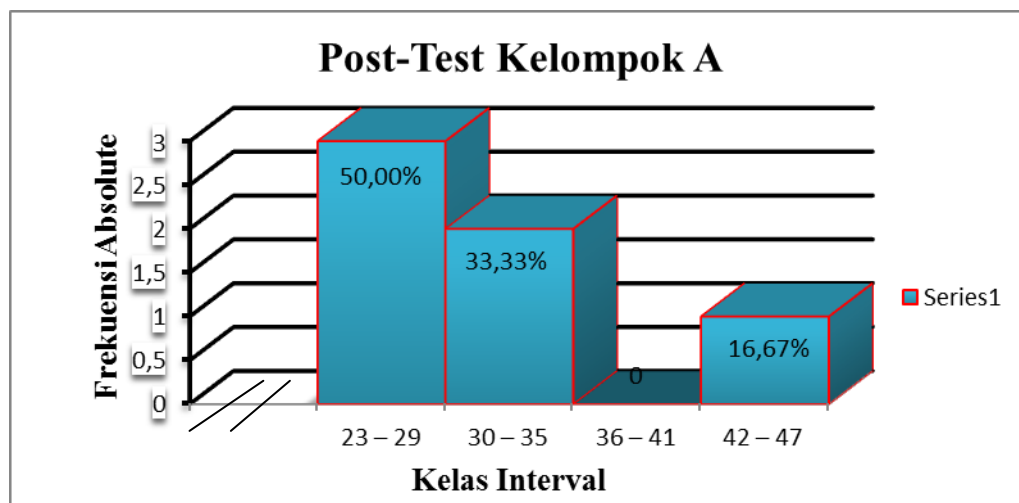
Post-test A

Setelah dilakukan post-test keterampilan passing bawah dan dilaksanakannya program latihan passing bawah berpasangan dan passing bawah perorangan terhadap 2 kelompok sampel maka dapat diperoleh data akhir dengan perincian dalam analisis Post-Test sebagai berikut :

Dari analisis hasil Post-test keterampilan passing bawah diatas dapat disimpulkan bahwa hasil pretest sebagai berikut : skor tertinggi kelompok A adalah 45, skor terendah 23, dengan mean 30,67, standar deviasi 8,12 dan varian 65,87. Sedangkan untuk kelompok B , skor tertinggi 41, skor terendah 19, dengan mean 28,83 standar deviasi 8,73 dan varian 76,18.

Berdasarkan data distribusi frekuensi di atas, persentasi dari 6 orang sampel ternyata 3 orang sampel (50 %) memiliki hasil kemampuan passing bawah dengan kelas interval 23 – 29 dapat digolongkan baik ,selanjutnya ada sebanyak 2 orang sampel (33,33 %) memiliki kemampuan passing bawah dengan kelas interval 30 – 35 dapat digolongkan baik, 0 orang sampel (00,00%) memiliki kemampuan passing bawah dengan kelas interval 36 -41 dapat digolongkan baik, dan 1 orang sampel (16,67 %) memiliki kemampuan passing bawah dengan kelas interval 42 – 47 dapat digolongkan baik.

Untuk lebih jelasnya berikut histogram data hasil post-test keterampilan passing bawah kelompok A.



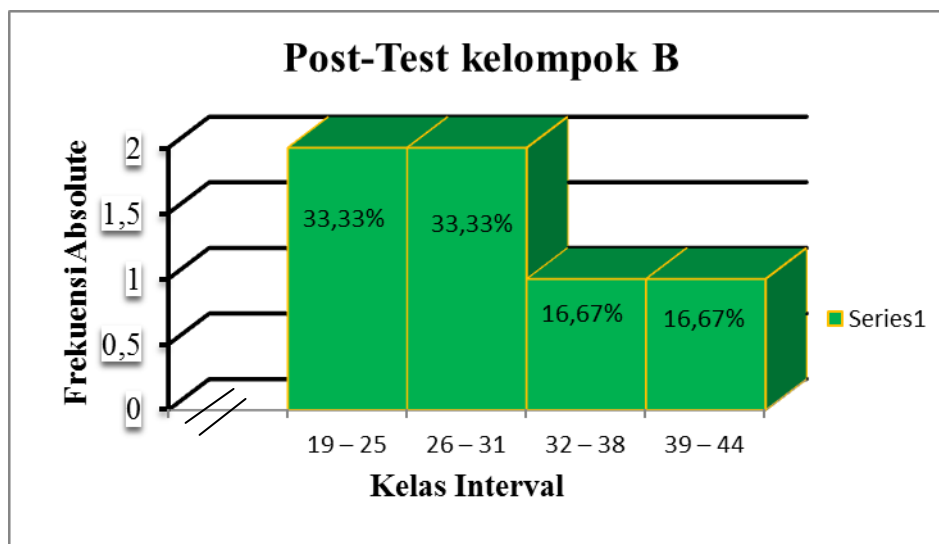
Histogram data hasil Post-test keterampilan passing bawah kelompok A.

Post-test B

Berdasarkan data distribusi frekuensi di atas, persentasi dari 6 orang sampel ternyata 2 orang sampel (33,33 %) memiliki hasil kemampuan passing bawah dengan kelas interval 19 - 25 dapat digolongkan cukup, selanjutnya ada sebanyak 2 orang sampel (33,33 %) memiliki kemampuan passing bawah dengan kelas interval 26 – 31 dapat digolongkan baik, 1 orang sampel (16,67%) memiliki kemampuan passing bawah dengan kelas interval 32 -38 dapat digolongkan baik, dan 1 orang sampel (16,67 %) memiliki kemampuan passing bawah dengan kelas interval 39 -45 dapat digolongkan baik.

memiliki kemampuan passing bawah dengan kelas interval 39 – 44 dapat digolongkan baik.

Untuk lebih jelasnya berikut histogram data hasil post-test keterampilan passing bawah kelompok B.



Histogram data hasil *Post-test* keterampilan *passing* bawah kelompok B.

Uji Normalitas Hasil Keterampilan Passing Bawah Pantulkan bola kedinding.

Variabel	Kelompok	L _{hitung}	L _{Tabel}
Hasil Pre-Test	Kelompok A	0,160	0,319
	Kelompok B	0,167	
Hasil Post-Test	Kelompok A	0,219	
	Kelompok B	0,158	

Dari tabel diatas terlihat bahwa data hasil pre-test keterampilan passing bawah seelah dilakukan perhitungan pada kelompok A L_{hitung} sebesar 0,160 dan L_{tabel} sebesar 0,319, serta kelompok B L_{hitung} sebesar 0,167 dan L_{tabel} 0,319, ini berarti L_{hitung} lebih kecil dari L_{tabel} dapat disimpulkan penyebaran data hasil pre-test keterampilan passing bawah adalah berdistribusi **normal**. Untuk hasil post-test keterampilan passing bawah menghasilkan kelompok A L_{hitung} sebesar 0,219 dan L_{tabel} 0,319, serta kelompok B L_{hitung} sebesar 0,158 dan L_{tabel} 0,319. Maka dapat disimpulkan bahwa penyebaran data hasil keterampilan passing bawah post-test adalah berdistribusi **normal**.

Uji Persyaratan Analisis Homogenitas Varians

No	Variabel	F _{hitung}	F _{tabel}	Keterangan
1	Latihan passing bawah berpasangan dan passing bawah perorangan	1,23	5,05	Homogen

Pada tabel diatas dapat dilihat bahwa hasil F_{hitung} lebih kecil dari F_{tabel} , maka dapat disimpulkan baha data homogen.

Pengujian Hipotesis

Untuk menguji apakah hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini diterima keberadaanya atau tidak maka dilakukan pengujian data yang memakai uji T sampel terikat masing-masing pengujian hipotesis ini dapat dikemukakan sebagai berikut :

Terdapat perbedaan pengaruh latihan passing bawah berpasangan dan passing bawah perorangan terdapat peningkatan keterampilan passing bawah pada Tim bola voli putra SMAN 1 Pekanbaru.

Dari analisi yang dilakukan diperoleh nilai t_{hitung} antara lain passing berpasangan dan passing perorangan terhadap keterampilan passing bawah sebesar 4,28 selanjutnya nilai yang diperoleh dibandingkan dengan nilai t_{tabel} pada taraf signifikan 0,05 derajat kebebasan $NI+N2-2$ (10) ternyata menunjukkan angka 1,182 hal ini menunjukkan bahwa nilai t_{hitung} (4,28) > t_{tabel} (1,182) maka hipotesis yang menyatakan terdapat perbedaan pengaruh dari latihan passing bawah berpasangan dan passing bawah perorangan terhadap keterampilan passing bawah pada Tim bola voli putra SMAN 1 Pekanbaru. Dimana latihan berpasangan lebih baik digunakan dibandingkan dengan passing bawah perorangan untuk meningkatkan keterampilan passing bawah , dilihat dari rata-rata, bahwa rata-rata latihan passing bawah lebih baik digunakan dibandingkan dengan latihan passing bawah perorangan . Dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak dan H_1 diterima, hal ini memberikan kesimpulan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan latihan passing bawah berpasangan dan passing bawah prorangan terhadap kemampuan passing bawah pada tim bola voli putra SMAN 1 Pekanbaru.

SIMPULAN DAN REKOMENDASI

Sebelum dilakukan analisis, terlebih dahulu dilaksanakan pre-test pada kelompok A (passing bawah berpasangan) dengan rata-rata sebesar 22, kemudian dilakukan latihan singkat selama 16 kali pertemuan pada tim bola voli putra SMAN 1 Pekanbaru yang berjumlah 6 orang dan didapatkan hasil rata-rata post-test sebesar 30,67. Berdasarkan analisis data pre-test dan post-test ada peningkatan rata-rata sebesar 8,67 dan menghasilkan T_{hitung} sebesar 9,42 dan T_{tabel} sebesar 2,015 pada $\alpha = 0,05$. Sedangkan pre-test pada kelompok B (passing bawah perorangan) dengan rata-rata sebesar 23, kemudian dilakukan latihan singkat selama 16 kali pertemuan pada tim bola voli putra SMAN 1 Pekanbaru yang berjumlah 6 orang dan didapatkan hasil rata-rata post-test sebesar 28,83. Berdasarkan analisis data pre-test dan post-test ada peningkatan rata-rata sebesar 5,83 dan menghasilkan T_{hitung} sebesar 12,15 dan T_{tabel} sebesar 2,015 pada $\alpha = 0,05$. Ini membuktikan bahwa dengan melakukan latihan antara kelompok A dan kelompok B memberikan pengaruh yang signifikan ,dan terdapat pengaruh yang besar terhadap bentuk latihan passing bawah berpasangan dan passing bawah perorangan tim bola voli SMAN 1 Pekanbaru terlihat dari perhitunganya.

Berdasarkan analisis data dan pembahasan, maka dapat disimpulkan bahwa :

1. Terdapat pengaruh latihan passing bawah berpasangan terhadap keterampilan passing bawah Tim Bola Voli putra SMAN 1 Pekanbaru terbukti dengan $T_{hitung} 9,42 > T_{tabel} 2,015$ pada $\alpha = 0,05$.
2. Terdapat pengaruh latihan passing bawah perorangan terhadap keterampilan passing bawah Tim Bola Voli putra SMAN 1 Pekanbaru terbukti dengan $T_{hitung} 12,15 > T_{tabel} 2,015$ pada $\alpha = 0,05$.
3. Terdapat perbandingan yang signifikan antara latihan passing bawah berpasangan dan latihan passing bawah perorangan terhadap keterampilan passing bawah Tim Bola Voli putra SMAN 1 Pekanbaru dimana $T_{hitung} 4,28 > T_{tabel} 1,812$ pada $\alpha = 0,05$. Dimana pengaruh latihan passing bawah berpasangan lebih baik jika dibandingkan dengan latihan passing bawah perorangan terhadap keterampilan passing bawah pada Tim Bola Voli putra SMAN 1 Pekanbaru.
4. Dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak dan H_1 diterima, hal ini memberikan kesimpulan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan latihan passing bawah berpasangan dan passing bawah perorangan terhadap kemampuan passing bawah pada tim bola voli putra SMAN 1 Pekanbaru.

Rekomendasi

Sesuai kesimpulan hasil penelitian, maka dapat dikemukakan beberapa saran sebagai berikut :

1. Bagi peneliti, sebagai masukan penelitian lanjutan dalam rangka pengembangan ilmu dalam bidang pendidikan Olahraga, dan penelitian yang bermaksud melanjutkan dan mengembangkan penelitian ini.
2. Kepada para pelatih agar dapat menerapkan metode latihan dengan menggunakan latihan passing bawah agar lebih efektif dalam meningkatkan passing bawah.
3. Bagi pembaca, penelitian ini bermanfaat sebagai bahan masukan dalam menyusun strategi latihan dalam olahraga yang mampu meningkatkan penguasaan teknik olahraga dikalangan atlet.
4. Diharapkan bagi mahasiswa Pendidikan Kepelatihan Olahraga Universitas Riau menjadi pendorong penguasaan teknik yang lebih baik, sehingga kualitas teknik juga semakin baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmadi, Nuril. (2007). *Panduan Olahraga Bola Voli*. ERA PUSTAKA UTAMA: Solo
- Arsil. (2000). *Pembinaan Kondisi Fisik*. DIP Universitas Negeri Padang: Padang
- Beutelstahl, Dieter. (2011). *Belajar Bermain Bola Volley*. Pionir Jaya: Bandung
- Beutelstahl, Dieter. (2011). *Belajar Bermain Bola Volley (edisi revisi)*. Pionir Jaya: Bandung
- Blume Gunter, 2004. *Permainan Bolavoli (training-teknik-taktik)*. FIK UNP, Padang
- Bompa. (1932). *Power Training For Sport*. Canada
- Harsono. (1988). *Coaching dan Aspek-aspek Psikologis dalam Coaching*, P2LPTK: Jakarta
- Maksum, Ali. 2012. *Metode Penelitian Dalam Olahraga*. Unesa University Press. Surabaya
- Nurhasan. (2001). *Tes Pengukuran Dalam Pendidikan Jasmani*. Direktorat Jenderal Olahraga: Jakarta Pusat
- Koasih, Engkos (1993). *Teknik dan Program Latihan Olahraga*. AKADEMI PRESINDO Jakarta.
- Ritonga, Zulfan (2007). *Statistik Untuk Ilmu-Ilmu Sosial*. Cendikia Insani. Pekanbaru
- Sukirno & Waluyo. (2012). *Cabang Olahraga Bola Voli*. Unsri Press: Palembang
- Sugiono, (2008). *Metode Penelitian Pendidikan (Pendidikan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D)*. Alfabeta. Bandung
- Syafruddin, (2004). *Permainan Bola Voli (Training – teknik – taktik)*. Padang.
- Winarno. 2006. *Tes Keterampilan Olahraga*. Malang: Universitas Negeri Malang..