

**THE EFFECT OF EXERCISE OF PASSING IN PAIRS ON THE
ABILITY OF PASSING ON THE TEAM VOLLEYBALL MEN'S
MADRASAH ALIYAH BAHRUL ULUM PANTAI RAJA**

Muhammad Syaifudin¹, Drs. Slamet, M.Kes, AIFO², Aref Vai, S.Pd. M.Pd³
Email: muhammadsyaifudin69@gmail.com, slametunri@gmail.com, aref.vai@lecture.unri.ac.id
085274712698

*EDUCATION COACHING SPORTS
FACULTY OF TEACHER TRAINING AND EDUCATION
RIAU UNIVERSITY*

Abstract: *The purpose of this research is to find out if there is the practice of passing in pairs on the ability of passing on the team volleyball men's Madrasah Aliyah Bahrul Ulum Pantai Raja. So, when a (passing) get the capabilities of passing on a good. The research is research to the treatment of (Experimental), with a population team volleyball men's Madrasah Aliyah Bahrul Ulum, the data in this research is the whole population of 12 people. The instruments used in this research is a test of passing the ball (passing), it aims to measure the ability of the passing up in volleyball. After that, the data is processed with statistics, to test normality with a Lilifors test at significance level α (0.05). The hypothesis put forward is the influence of the exercise of passing in pairs on the ability of passing on. Based on the analysis of statistical data, the data pre test L_{hitung} of 0,1424, data post test L_{hitung} of 0,1369 and L_{tabel} 0,242, then $L_{hitung} < L_{tabel}$. then the data is normal with an increase of 6,08. Based on t test analysis produces $T_{tabel} > T_{hitung}$ of 6,4 and 1,796, meaning $T_{hitung} > T_{tabel}$. Thus, there is the influence of exercise of passing in pairson the ability of passing on the team volleyball men's Madrasah Aliyah Bahrul Ulum Pantai Raja.*

Keywords : *passing in pairs, the ability of passing on.*

PENGARUH LATIHAN *PASSING* BERPASANGAN TERHADAP KEMAMPUAN *PASSING* ATAS TIM BOLA VOLI PUTRA MADRASAH ALIYAH BAHRUL ULUM PANTAI RAJA

Muhammad Syaifudin¹, Drs. Slamet, M.Kes, AIFO², Aref Vai, S.Pd. M.Pd³
Email: muhammadsyaifudin69@gmail.com, slametunri@gmail.com, aref.vai@lecture.unri.ac.id
085274712698

PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS RIAU

Abstrak: Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh latihan *passing* berpasangan terhadap *passing* atas tim bola voli putra madrasah aliyah bahrul ulum pantai raja. Sehingga pada saat melakukan operan (*passing*) mendapatkan hasil kemampuan *passing* atas yang baik. Bentuk penelitian ini adalah penelitian dengan perlakuan percobaan (eksperimental), dengan populasi tim bola voli putra Madrasah Aliyah Bahrul Ulum Pantai Raja, data dalam penelitian ini adalah seluruh populasi yang berjumlah 12 orang. Instrument yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes mengoper bola (*passing*), yang bertujuan untuk mengukur kemampuan *passing* atas dalam bola voli. Setelah itu, data diolah dengan statistik, untuk menguji normalitas dengan uji lilifors pada taraf signifikansi (0.05) . Hipotesis yang diajukan adalah adanya pengaruh latihan *passing* berpasangan terhadap kemampuan *passing* atas. Berdasarkan analisis data statistik, menghasilkan data *pree-test* L_{hitung} sebesar 0,1424, data *post-test* L_{hitung} sebesar 0,1369 dan L_{tabel} 0,242, berarti $L_{hitung} < L_{tabel}$. Maka data tersebut berdistribusi normal dengan peningkatan sebesar 6,08. Berdasarkan analisis uji t menghasilkan T_{hitung} sebesar 6,4 dan T_{tabel} 1,796, berarti $T_{hitung} > T_{tabel}$. Dengan demikian, terdapat Pengaruh Latihan *passing* berpasangan terhadap kemampuan *passing* atas tim bola voli putra Madrasah Aliyah Bahrul Ulum Pantai Raja.

Kata Kunci: *passing* berpasangan, kemampuan *passing* atas

PENDAHULUAN

Perkembangan ilmu pengetahuan dan kemajuan teknologi dari waktu ke waktu yang semakin pesat dalam segala bidang diantaranya bidang olahraga, olahraga saat ini memiliki peran yang sangat populer dikalangan masyarakat bahkan mendunia. Olahraga sebagai suatu fenomena sosial budaya telah tumbuh dan berkembang dengan pesatnya dan dapatlah dikatakan bahwa makin maju ilmu pengetahuan dan teknologi, maka olahragapun semakin dibutuhkan manusia untuk memelihara keseimbangan. Selain itu, olahraga adalah bagian integral dari pendidikan yang dapat memberikan sumbangan yang berharga sekali bagi pertumbuhan dan perkembangan manusia seutuhnya serta berlangsung seumur hidup (Engkos.Kosasih, 1993:5). Tetapi pada saat ini, tidak sedikit masyarakat yang tidak mengetahui peranan pentingnya olahraga dalam kehidupan sehari-hari.

Olahraga mengambil peranan yang sangat penting dalam kehidupan masyarakat maupun dikalangan pelajar karena olahraga merupakan kegiatan jasmaniah untuk mendorong mengembangkan pembinaan fisik, mental dan rohaniyah yang diperlukan dalam kehidupan manusia untuk mencapai kehidupan yang sehat. Menurut Engkos kosasih (1993:3) "olahraga adalah bentuk-bentuk kegiatan jasmani yang terdapat didalam permainan, perlombaan dan kegiatan jasmani yang intensif dalam rangka memperoleh rekreasi, kemenangan dan prestasi yang optimal". Oleh karena itu pembinaan setiap cabang olahraga harus diarahkan kepeningkatan prestasi yang nantinya akan mengharumkan nama bangsa. Pembinaan dan pengembangan ini dapat dicapai bila ditunjang oleh pengembangan ilmu-ilmu yang berkaitan dengan olahraga.

Setiap kegiatan olahraga memiliki maksud, tujuan dan manfaat tertentu seperti : kesegaran, kebugaran, rekreasi, kesenangan serta prestasi. Tetapi pada saat ini tujuan olahraga lebih menitik beratkan pada pencapaian prestasi. Prestasi dalam olahraga saat ini memiliki nilai jual yang lumayan tinggi, dan bisa dikatakan menjanjikan untuk masa depan. Untuk mencapai prestasi yang gemilang tidak semudah seperti membalikkan telapak tangan, artinya untuk mencapai suatu prestasi harus diiringi dengan usaha dan latihan yang giat, karena untuk mencapai prestasi yang gemilang diperlukan kondisi fisik, teknik, taktik, dan mental yang bagus sehingga mampu menghasilkan keterampilan yang baik (*Excellent*). Dari beberapa cabang olahraga yang bisa meningkatkan prestasi dan banyak digemari didunia salah satunya adalah bola voli.

Bola Voli merupakan salah satu olahraga didunia yang paling berhasil, populer, penuh persaingan sekaligus menyenangkan. Gerakan-gerakannya cepat, menegangkan dan seru. Perkembangan permainan bola voli di masyarakat Indonesia berkembang dengan sangat baik, ini dapat dilihat hampir di semua jenjang pendidikan dari Sekolah Dasar (SD), Sekolah Menengah Pertama (SMP), Sekolah Menengah Atas (SMA), bahkan dijenjang perguruan tinggi serta dilingkungan masyarakat dapat ditemukan lapangan bola voli. Hal ini menunjukkan bahwa permainan bola voli memang banyak disukai baik sebagai olahraga rekreasi, jasmani, pendidikan, maupun prestasi.

Permainan bola voli memerlukan kemampuan gerak serta dapat menguasai sudut lapangan, tentu perlu pola latihan yang berguna pada kemampuan gerak dalam permainan bola voli. Banyak faktor yang harus dimiliki atlet bola voli bila ingin mencapai prestasi olahraga yang optimal, diantaranya : 1. Pengembangan teknik, 2. Pengembangan mental, 3. Kematangan jiwa, 4. Pengembangan fisik, (Sajoto 1995:07). Terutama kemampuan fisik yang harus dikuasai dan ditingkatkan oleh seorang atlet.

Kondisi fisik merupakan salah satu syarat yang sangat dibutuhkan dalam meningkatkan prestasi dan kualitas atlet, bahkan bisa dikatakan tolak ukur suatu olahraga. Kondisi fisik memegang peranan yang sangat penting pada saat melakukan program latihan atlet. Kondisi fisik adalah suatu kesatuan yang utuh dari komponen-komponen yang tidak dapat dipisahkan begitu saja, baik peningkatan atau pemeliharaan (Sajoto, 1995:7). Artinya bahwa didalam usaha peningkatan kondisi fisik maka seluruhnya tersebut harus dikembangkan. Adapun komponen-komponen tersebut diantaranya yaitu: daya tahan (*endurance*), kekuatan (*strength*), kecepatan (*speed*), kelincihan (*agility*), daya ledak (*explosive power*), ketepatan (*accuracy*), koordinasi (*coordination*), kelentukan (*flexibility*), keseimbangan (*balance*), dan reaksi (*reaction*). Dari beberapa kondisi fisik tersebut yang dibutuhkan didalam olahraga bola voli yaitu kekuatan, daya tahan, kecepatan, kelentukan dan koordinasi (Gunter Blume, 2004:22).

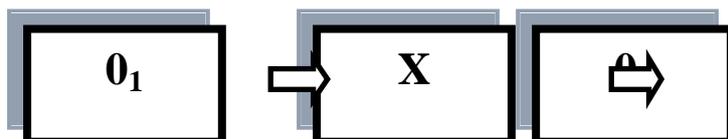
Dari hasil pengamatan dilapangan pada saat latihan peneliti melihat masih banyak kekurangan-kekurangan pada tim bola voli putra Madrasah Aliyah BAHRUL ULUM yaitu kurangnya kemampuan *passing* atas. Terdapat kekurangan dan kelemahan dari faktor teknik keterampilan *passing* atas, teknik *passing*nya yang kurang, sering menggunakan kampak, terlihat juga lebih mudah kehilangan poin saat menerima bola atas, metode melatih yang kurang kreatif dan inovatif yaitu kurangnya variasi dalam bentuk latihan yang diberikan menjadikan salah satu faktor dimana anak sering salah dalam melakukan *passing* dalam bermain bola voli, untuk itu pelatih perlu memilih metode latihan mana yang akan digunakan dalam meningkatkan teknik *passing* atas.

Ada beberapa latihan yang dapat meningkatkan kemampuan *passing* atas diantaranya : (1) Latihan perorangan (Gunter Blume, 2004:63), (2) Latihan berpasangan (Guner Blume, 2004:64), (3) Latihan berpasangan setelah gerakan terjadi (Gunter Blume, 2004:64).

Dengan memperhatikan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa keterampilan *passing* atas merupakan salah satu teknik yang penting dikuasai oleh pemain bola voli. Kemampuan *passing* atas dan latihan berpasangan merupakan salah satu teknik untuk mengembangkan kemampuan *passing* atas dengan tepat, karena latihan ini mudah dipahami dan diaplikasikan kepada siswa Madrasah Aliyah BAHRUL ULUM Pantai Raja, selain itu latihan berpasangan ini siswa akan lebih serius selama latihan fokus terhadap bola mengarahkan tepat kepada pasangannya dan tidak bermain-main sesuka hati mereka. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk meneliti permasalahan tersebut dengan judul “Pengaruh Latihan *Passing* Berpasangan Terhadap Kemampuan *Passing* Atas Tim Bola Voli Putra Madrasah Aliyah BAHRUL ULUM Pantai Raja”.

METODE PENELITIAN

Rancangan penelitian ini adalah *pretest posttest one group design* yang diawali dengan melakukan *pretest* tes mengoper bola (*passing*). (Nurhasan, 169). Setelah itu diberikan program latihan *passing* berpasangan selama 16 kali pertemuan. Setelah diberikan latihan selama 16 kali pertemuan, maka dilakukan *posttest* tes mengoper bola (*passing*). (Nurhasan, 169). Untuk melihat apakah ada peningkatan setelah melakukan latihan *passing* berpasangan terhadap kemampuan *passing* atas pada tim bola voli putra MADRASAH ALIYAH BAHRUL ULUM Pantai Raja. Untuk lebih jelas dapat dilihat pada rancangan sebagai berikut :



Ket :

O1 = Nilai Pre-test (sebelum diberikan perlakuan)

X = Perlakuan

O2 = Nilai Pos-test (setelah diberikan perlakuan)

(O2-O1) = Pengaruh latihan terhadap prestasi atlet

Populasi dalam penelitian ini adalah tim bola voli putra Madrasah Aliyah Bahrul Ulum Pantai Raja yang berjumlah sebanyak 12 orang yang berasal dari Madrasah Aliyah Bahrul Ulum Pantai Raja yang berjumlah 12 orang yang terdiri dari kelompok putra. Berhubung jumlah sampel hanya 12 orang, maka penulis mengambil seluruh sampel dalam penelitian ini. Pengambilan sampel ditetapkan dengan mengambil seluruh populasi dijadikan sampel (total sampling). Teknik pengambilan sampel dengan cara sampling jenuh yaitu teknik penentuan sampel bila semua anggota populasi digunakan sebagai sampel (Sugiyono, 2012:85). Berdasarkan penentuan sampel di atas maka didapat sampel sebanyak 12 orang pemain bola voli Madrasah Aliyah Bahrul Ulum Pantai Raja.

Data yang diinginkan dalam penelitian ini adalah dilakukan dua kali tes yaitu tes awal (*pre-test*) tes mengoper bola (*passing*) sebelum melakukan latihan *passing* berpasangan dan tes akhir (*post-test*) tes mengoper bola (*passing*) setelah melakukan latihan *passing* berpasangan selama 16 kali pertemuan, dari bulan Juli 2017 sampai dengan bulan Desember 2017. Sampel berjumlah sebanyak 12 orang pemain bola voli Madrasah Aliyah Bahrul Ulum Pantai Raja.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Data yang diperoleh sebagai hasil penelitian adalah data kuantitas melalui test sebelum dan sesudah perlakuan latihan *passing* berpasangan terhadap kemampuan *passing* atas padatim bola voli putra Madrasah Aliyah Bahrul Ulum pantai Raja. Variabel-variabel yang ada pada penelitian ini yaitu latihan *passing* berpasangan yang dilambangkan dengan X sebagai variabel bebas, sedangkan dengan *passing* atas dilambangkan dengan Y sebagai variabel terikat.

1. Hasil *Pre-test* Tes Mengoper Bola (*Passing*)

Setelah dilakukan tes mengoper bola (*passing*) sebelum dilaksanakan metode latihan *passing* berpasangan maka didapat data awal dengan perincian dalam Analisis Hasil *Pre-test* tes mengoper bola (*passing*) sebagai berikut.

Tabel 1. Analisis *Pree-testtes* mengoper bola (*passing*)

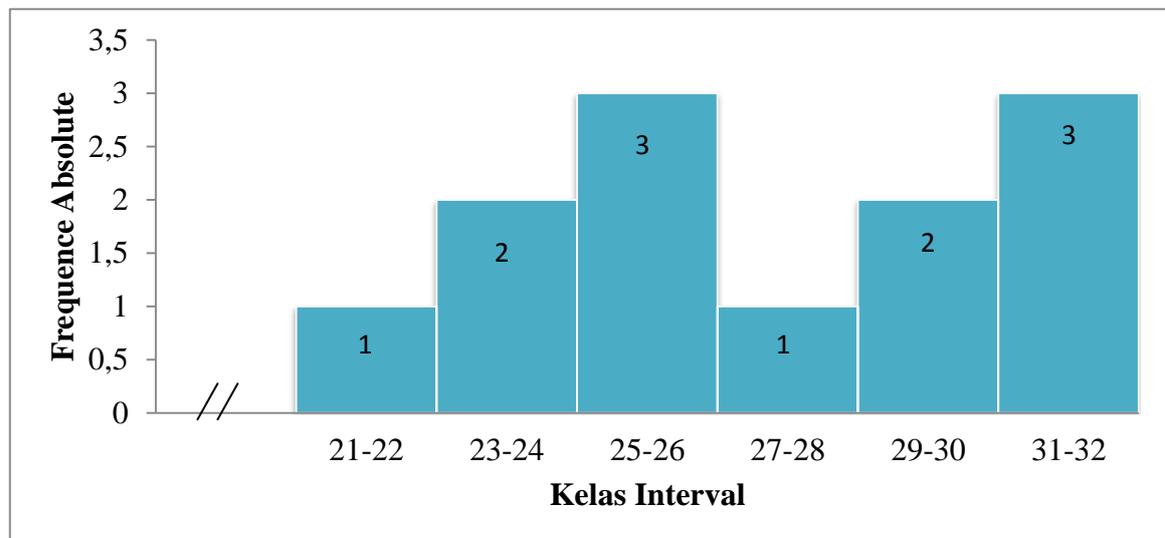
No	Data Statistik	Pre-Test
1	<i>Sampel</i>	12
2	<i>Mean</i>	27,25
3	<i>Std deviation</i>	3,74
4	<i>Variance</i>	14,02
5	<i>Minimum</i>	21
6	<i>Maximum</i>	32
7	<i>Sum</i>	327

Berdasarkan analisis terhadap data *Pree-test* tes mengoper bola (*passing*) diatas dapat disimpulkan sebagai berikut: skor tertinggi 32, skor terendah 21, dengan *mean* 27,25, standar deviasi 3,74, varian 14,02 dan sum 327. Analisis data yang tertuang dalam *Distribusi frekuensi* sebagai berikut:

Table 2. Nilai *Interval Data Pree-test* tes mengoper bola (*passing*)

No	Nilai Interval Data Hasil <i>Pree-test</i> tes mengoper bola (<i>passing</i>)		
	Kelas <i>Interval</i>	<i>Frequency</i>	<i>Frequency Comulative</i>
1	21 - 22	1	8,3%
2	23 - 24	2	16,7%
3	25 - 26	3	25%
4	27 - 28	1	8,3%
5	29 - 30	2	16,7%
6	31 - 32	3	25%
Jumlah		12	100%

Berdasarkan tabel distribusi frekuensi di atas dari 12 sampel, sebanyak 1 orang dengan rentangan interval 21 – 22 diklarifikasikan “kurang”, 2 orang dengan rentangan interval 23 – 24 diklarifikasikan “kurang”, 3 orang dengan rentangan interval 25 – 26 diklarifikasikan “kurang”, 1 orang dengan rentangan interval 27 – 28 diklarifikasikan “kurang”, 2 orang dengan rentangan interval 29 – 30 diklarifikasikan “kurang”, 3 orang dengan rentangan interval 31 – 32 diklarifikasikan “sedang”. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada histogram di bawah ini:



Gambar 1 *Histogram Hasil Pree-test Tes Mengoper Bola (Passing)*

2. Hasil *Post-test* Tes Mengoper Bola (*Passing*)

Setelah dilakukan tes mengoper bola (*passing*) setelah dilaksanakan metode latihan *passing* berpasangan maka didapat data akhir dengan perincian dalam Analisis Hasil *Pree-test tes mengoper bola (passing)* sebagai berikut.

Tabel 3. Analisis Hasil *Post-test* tes mengoper bola (*passing*)

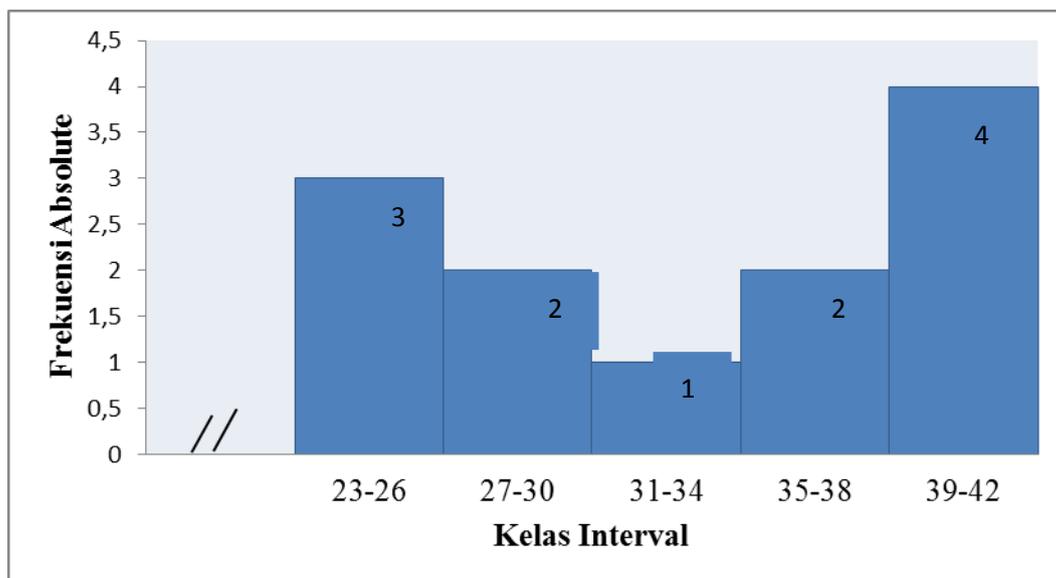
No	Data Statistik	<i>Post-test</i>
1	<i>Sampel</i>	12
2	<i>Mean</i>	33,33
3	<i>Std. Deviation</i>	6,8
4	<i>Variance</i>	46,42
5	<i>Minimum</i>	23
6	<i>Maximum</i>	42
7	<i>Sum</i>	400

Berdasarkan Analisis Hasil *post-test* tes mengoper bola (*passing*) sebagai berikut : skor tertinggi 42, skor terendah 23, dengan mean 33,33, standar deviasi 6,8, varian 46,42 dan sum 400 Analisis data yang tertuang dalam *Distribusi frekuensi* sebagai berikut:

Table 4. Nilai Interval Data Post-test TesMengoper Bola (Passing)

No	Nilai Interval Data Hasil Post-test TesMengoper Bola (Passing)		
	KelasInterval	Frequency	Frequency Comulative
1	23 – 26	3	25%
2	27 – 30	2	16,7%
3	31 – 34	1	8,3%
4	35 – 38	2	16,7%
5	39 - 42	4	33,3%
Jumlah		12	100%

Berdasarkan tabel distribusi frekuensi di atas dari 12 sampel, sebanyak 3 orang dengan rentangan interval 23 – 26 diklarifikasikan “sedang”, 2 orang dengan rentangan interval 27 – 30 diklarifikasikan “sedang”, 1 orang dengan rentangan interval 31 – 34 diklarifikasikan “sedang”, 2 orang dengan rentangan interval 35 – 38 diklarifikasikan “sedang”, 4 orang dengan rentangan interval 39 – 42 diklarifikasikan “sedang”. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada histogram dibawah ini:

**Gambar 2. Histogram Hasil post-test TesMengoper Bola (Passing)**

Pengujian Persyaratan Analisis

Pengujian persyaratan analisis dimaksudkan untuk menguji asumsi awal yang dijadikan dasar dalam menggunakan teknik analisis varians. Asumsi adalah data yang dianalisis diperoleh dari sampel yang mewakili populasi yang berdistribusi normal, dan kelompok-kelompok yang dibandingkan berasal dari populasi yang homogen. Untuk itu pengujian yang digunakan yaitu uji normalitas.

Uji normalitas dilakukan dengan uji *liliefors* dengan taraf signifikan 0,05 dengan hasil dari pengujian persyaratan sebagai berikut :

Uji normalitas dilakukan dengan uji *liliefors*, hasil uji normalitas terhadap variabel penelitian yaitu latihan *passing* berpasangan(X) hasil kemampuan *passing* atas(Y) dapat dilihat pada tabel sebagai berikut :

Tabel 5. Uji Normalitas

Variabel	L_{hitung}	L_{tabel}	Ket
sil <i>Pre-test</i> tes mengoper bola (<i>passing</i>)	0,1424	0,242	Berdistribusi Normal
sil <i>Post-test</i> tes mengoper bola (<i>passing</i>)	0,1369	0,242	Berdistribusi Normal

Dari tabel diatas terlihat bahwa data hasil *pre-test* tes mengoper bola (*passing*) setelah dilakukan perhitungan menghasilkan L_{hitung} sebesar 0,1424 dan L_{tabel} sebesar 0,242. Ini berarti $L_{hitung} < L_{tabel}$. Dapat disimpulkan penyebaran data hasil *pre-test* tes mengoper bola (*passing*) adalah berdistribusi normal. Untuk pengujian data hasil *post-test* tes mengoper bola (*passing*) menghasilkan L_{hitung} sebesar 0,1369 dan L_{tabel} sebesar 0,242. Ini $L_{hitung} < L_{tabel}$ berarti Dapat disimpulkan bahwa penyebaran data hasil *post-test* tes mengoper bola (*passing*) adalah berdistribusi normal.

Uji Hipotesis

Hipotesis yang diuji dalam penelitian ini adalah :

H_0 :Terdapat pengaruh yang signifikan latihan *Passing* Berpasangan(X) Terhadap kemampuan *passing* atas (Y) Pada tim bola voli putra Madrasah Aliyah Bahrul Ulum Pantai Raja.

Data yang diperoleh dianalisis secara deskriptif, maka selanjutnya dilakukan pengujian hipotesis penelitian yang telah diajukan sesuai masalah yaitu: “terdapat pengaruh latihan *Passing* Berpasangan (X) yang signifikan dengan Hasil Terhadap kemampuan *passing* atas (Y). Berdasarkan analisis uji t menghasilkan t_{hitung} sebesar 6,4 dan t_{Tabel} sebesar 1,796. Berarti $t_{hitung} > t_{tabel}$.Dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak dan H_1 diterima.

Dari hasil analisis diatas dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan latihan *Passing* Berpasangan (X) Terhadap kemampuan *passing* atas (Y) Pada tim bola voli putra Madrasah Aliyah Bahrul Ulum Pantai Raja.

pada taraf alfa (α) 0,05 dengan tingkat kepercayaan 95%.

	t Hitung	t Tabel	Keterangan
Hasil analisis	6,4	1,796	H_0 ditolak dan H_1 diterima

Pembahasan

Latihan *passing* berpasangan merupakan salah satu latihan yang dapat meningkatkan kemampuan *passing* atas. Latihan *passing* berpasangan perlu adanya pengontrol agar latihan dapat dievaluasi dan diperbaiki lebih baik dari sebelumnya. Latihan ini bertujuan untuk meningkatkan kemampuan *passing* atas pada tim bola voli putra Madrasah Aliyah Bahrul Ulum dikarenakan terlihat kurangnya para atlet melakukan *passing* atas.

Berdasarkan hasil tes mengoper bola (*passing*) yang telah diambil pada atlet bola voli putra Madrasah Aliyah Bahrul Ulum Pantai raja ternyata memang terdapat kekurangan yang dimiliki yaitu kurangnya keterampilan saat melakukan *passing* atas. Dimana rata-rata hasil *pre-test* mereka 20 sampai 30 poin, nilai ini dikategorikan “kurang” berdasarkan norma. Namun setelah dilakukannya latihan *passing* berpasangan dan dilakukan *post-test* kembali dengan hasil rata-rata mereka 30 sampai 40 poin, yang mana nilai ini dikategorikan “sedang” berdasarkan norma.

Dapat dilihat dari hasil tes yang dilakukan sebelum dan setelah melakukan latihan *passing* berpasangan terlihat jelas perubahan bahwa-sanya dengan latihan *passing* ini dapat meningkatkan kemampuan sang atlet saat melakukan *passing* atas. Peneliti pun menyadari akan perubahan yang terjadi dari sebelum dan sesudah atlet menerima latihan ini. Dengan diberinya latihan yang terprogram dan cukup kepada atlet dan pengontrol yang baik maka akan terlihat hasil dari latihan tersebut.

Latihan *passing* berpasangan dapat meningkatkan keterampilan *passing* atas atlet. Dalam penerapan latihan *passing* berpasangan, peneliti berpedoman pada program latihan yang telah disusun dan dipersiapkan untuk setiap pertemuan latihan, sebelum peneliti menerapkan latihan, peneliti terlebih dahulu memberikan penjelasan tata cara pelaksanaan gerakan latihan sampai akhir. Agar tercapai tujuan dari latihan *Passing* Berpasangan diperlukan suatu program latihan yang tepat, untuk itu perlu disusun program latihan dengan dosis latihan yang tepat dengan mempertimbangkan prinsip-prinsip. Dengan latihan secara teratur, *continue* dan terprogram akan memberikan pengaruh terhadap keterampilan *Passing* Atas yang baik.

SIMPULAN DAN REKOMENDASI

Simpulan

Dari hasil pengamatan dilapangan pada saat latihan peneliti melihat masih banyak kekurangan-kekurangan pada tim bola voli putra Madrasah Aliyah Bahrul Ulum yaitu kurangnya kemampuan *passing* atas. Terdapat kekurangan dan kelemahan dari faktor teknik keterampilan *passing* atas, sering menggunakan kapak saat menerima bola atas, terlihat juga lebih mudah kehilangan poin saat menerima bola atas, metode melatih yang kurang inovatif yaitu kurangnya variasi dalam bentuk latihan yang diberikan menjadikan salah satu faktor dimana anak sering salah dalam melakukan *passing* dalam bermain bola voli, untuk itu pelatih perlu memilih metode latihan mana yang akan digunakan dalam meningkatkan teknik *passing* atas.

Metode yang digunakan peneliti untuk meningkatkan kemampuan teknik *passing* atas adalah dengan latihan *passing* berpasangan. Latihan *passing* berpasangan

merupakan metode latihan yang sangat tepat untuk mengembangkan kemampuan *passing* atas. Latihan *passing* berpasangan dilakukan dengan tata cara 1) *Passing* sambil duduk dengan atau tanpa permainan antara, jarak 1-5 m ; bola ringan dan berat berganti-ganti. 2) *Passing* berganti-ganti dengan bola ringan dan berat (bola voli dan bola medisin) ; satu orang duduk dan satu lagi berdiri. *Passing* dengan atau tanpa permainan antara; jarak bervariasi. 3) Keduanya berdiri dan *passing* bola ringan dan berat; *passing* dengan atau tanpa permainan antara; jarak bervariasi. 4) Satu orang melempar bola dari bawah ke *partnernya* dan segera langsung dipassing, kemudian datang lagi bola kedua dipassing lagi (nonstop).

Sebelum dilakukan analisis, terlebih dahulu dilakukan *pree-testtes* mengoper bola (*passing*) dengan hasil rata-rata sebesar **27.25** kemudian dilakukan latihan *passing* berpasangan selama 16 kali pertemuan pada atlet bola voli putra Madrasah Aliyah Bahrul Ulum Pantai Raja yang berjumlah 12 orang dan didapatkan hasil rata-rata sebesar **33.33**. Berdasarkan hasil *pree-test* dan *pos-test* ada peningkatan rata-rata sebesar **6.08** dan berdasarkan analisis uji t menghasilkan t_{hitung} sebesar **6,4** dan t_{tabel} **1,796**. Berarti $t_{hitung} > t_{tabel}$, dapat disimpulkan bahwa keterampilan *passing* atas atlet berpengaruh dengan latihan *passing* berpasangan yang dibutuhkan untuk mendukung frekuensi saat melakukan latihan dalam meningkatkan hasil keterampilan *passing* atas.

Berdasarkan hasil temuan dan pengolahan data diatas dapat disimpulkan sebagai berikut: terdapat pengaruh latihan *passing* berpasangan (X) terhadap keterampilan *passing* atas (Y) tim bola voli putra madrasah aliyah bahrul ulum pantai raja.

Rekomendasi

Rekomendasi yang mungkin dapat berguna dalam upaya meningkatkan kemampuan *passing* atas adalah:

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 *passing* berpasangan agar lebih efektif dalam meningkatkan kemampuan *passing* atasnya.
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
- Blume, Gunter. (2004). *Permainan Bola Voli (Training-Teknik-Taktik)*. Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang
- Harsono. (1988). *Coaching dan Aspek-aspek Psikologis dalam Coaching*, P2LPTK: Jakarta
- Ismariyati. (2008). *Tes dan Pengukuran Olahraga*, LPP UNS dan UPT UNS Press: Surakarta
- Kosasih, Engkos (1993). *Teknik dan Program Latihan Olahraga*. Jakarta: AKADEMI PRESINDO
- Nurhasan. (2001). *Tes Pengukuran Dalam Pendidikan Jasman*. Direktorat Jendral Olahraga: Jakarta Pusat
- Rittonga, Zulfan. 2007. *Statiska Untuk Ilmu-Ilmu Sosial*. Pekanbaru: Cendikia Insani Pekanbaru
- Sajoto, Muchamad. (1988). *Pembinaan Kondisi Fisik dalam Olahraga*. P2LPTK: Jakarta
- Sugiono, (2008). *Metode Penelitian Pendidikan (Pendidikan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D)*. Alfabeta. Bandung
- Sukirno & Waluyo. (2012). *Cabang Olahraga Bola Voli*. Unsri Press: Palembang