

**THE EFFECT EXERCISE LOWER PASSING PAIRED TOWARD
SKILLS LOWER PASSING IN MALE VOLLEYBALL
TEAM OF SMA NEGERI 1 KAMPAR TIMUR**

Rusman Alwi, Dr.Zainur, M.Pd, Agus Sulastio, S.Pd, M.Pd
Email:alwirusman7@gmail.com, Dr.zainurunri@gmail.com, agus.sulastio@lecturer.ac.id
Phone Number: 082386078003

*Education of Physical Training
Faculty of Teachers Training and Educational Science
University of Riau*

Abstract: *Based on the observations that the author did on the field on the volleyball team of male Kampar Timur 1 High School, the under-passing skills were not so good. This can be seen from several matches that have been followed such as in competitions between levels of schools in Kampar District even in Pekanbaru. The men's volleyball team at Kampar Timur 1 High School at the time of under-passing was not so optimal, such as: 1. passing did not reach friends, 2. the ball did not go up when making a lower pass, 3. The movement was not perfect when doing bottom passing. This study aims to find out: The effect of under-passing training paired up against the passing skills under the volleyball athlete Putra Kampar Timur 1 High School. The population in this study was the Putra Middle School volleyball team who participated in volleyball practice in Kampar Timur 1 Public High School, totaling 12 people. The sample uses total sampling technique so that the sample is 12 people. The instrument in this study was a low passing skill. Data obtained was analyzed by t test. Based on the data analysis and discussion, it can be concluded that there is an exercise effect Passing down on the lower passing skills of the male volleyball team in Kampar Timur 1 Public High School proved by the results of t count $4.024 > t$ table 1.796 at $\alpha = 0.05$.*

Key Words; *Lower Passing Exercise, Lower Passing Skills*

PENGARUH LATIHAN *PASSING* BAWAH BERPASANGAN TERHADAP KETERAMPILAN *PASSING* BAWAH PADA TIM BOLA VOLI PUTRA SMA NEGERI 1 KAMPAR TIMUR

Rusman Alwi, Dr.Zainur, M.Pd, Agus Sulastio, S.Pd, M.Pd
Email:alwirusman7@gmail.com, Dr.zainurunri@gmail.com, agus.sulastio@lecturer.ac.id
Nomor HP: 082386078003

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

Abstrak: Berdasarkan pengamatan yang penulis lakukan di lapangan pada tim bola voli Putra SMA Negeri 1 Kampar Timur, kemampuan *passing* bawah belum begitu baik. Hal ini terlihat dari beberapa kali pertandingan yang pernah diikuti seperti pada pertandingan antar tingkat sekolah se Kabupaten Kampar bahkan se Pekanbaru. Tim bola voli Putra SMA Negeri 1 Kampar Timur pada saat melakukan *passing* bawah belum begitu optimal, seperti : 1. *passing* tidak sampai keteman, 2. bola tidak naik saat melakukan *passing* bawah, 3. Gerakan yang belum sempurna saat melakukan *passing* bawah. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui: Pengaruh latihan *passing* bawah berpasangan terhadap keterampilan *passing* bawah atlet bola voli Putra SMA Negeri 1 Kampar Timur. Populasi dalam penelitian ini adalah tim bola voli Putra Sekolah Menengah Negeri yang ikut dalam latihan bola voli SMA Negeri 1 Kampar Timur, yang berjumlah sebanyak 12 orang. Sampel menggunakan teknik total sampling sehingga sampel berjumlah 12 orang. Instrumen dalam penelitian ini adalah keterampilan *passing* bawah. Data yang diperoleh di analisis dengan uji t. Berdasarkan analisis data dan pembahasan, maka dapat disimpulkan bahwa Terdapat pengaruh latihan *Passing* bawah terhadap keterampilan *passing* bawah Pada tim bola voli putra SMA Negeri 1 Kampar Timur terbukti dengan hasil $t_{hitung} 4,024 > t_{tabel} 1.796$ pada $\alpha=0,05$.

Kata Kunci: Latihan *Passing* Bawah, Keterampilan *Passing* Bawah

PENDAHULUAN

Olahraga diyakini berperan besar dalam proses globalisasi dan dalam regenerasi identitas lokal, nasional, regional dari suatu masyarakat/ bangsa. Kehadiran melalui suatu kibaran bendera suatu negara, diperdengarkan lagu kebangsaan suatu negara, diperdengarkannya lagu kebangsaan, para negarawan yang hadir dalam pertandingan, serta para atlet yang berkompetisi dengan menghadirkan simbol-simbol negaranya dan bentuk positif nasionalisme dan rasa bangga berbangsa, mendasari suatu negara saling berkompetisi menjadi yang terbaik pada berbagai event olahraga taraf Internasional.

Olahraga selain dapat meningkatkan martabat suatu bangsa, menurut Sajoto “tujuan melakukan aktivitas olahraga diantaranya : (1) untuk rekreasi, yaitu; olahraga yang di lakukan untuk mengisi waktu senggang, (2) untuk pendidikan, yaitu; guna mencapai sasaran olahraga yang telah di susun melalui kurikulum tertentu, (3) untuk meningkatkan kebugaran jasmani; (4) untuk prestasi, yaitu; untuk mencapai sasaran suatu prestasi tertentu. Untuk mencapai prestasi harus di perhitungkan dengan matang melalui suatu pembibitan”. Pembibitan ini bisa dilakukan dengan pembinaan saat dini.

Strategi yang paling mendasar yang dapat dilaksanakan dalam rangka upaya meningkatkan sumber daya manusia indonesia dibidang olahraga, adalah dengan memusatkan perhatian dan orientasi pembangunan bagi generasi muda. Undang-Undang Republik Indonesia No. 3 tahun 2005 tentang sistem keolahragaan Nasional pasal 4 bertujuan untuk “keolahragaan nasional bertujuan memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran , prestasi, kualitas manusia, menanamkan nilai-nilai moral dan akhlak mulia, sportivitas, disiplin, mempererat dan membina persatuan bangsa, martabat dan kehormatan”.

Berdasarkan kutipan di atas, maka dapat ditarik suatu kesimpulan bahwa pembangunan dibidang keolahragaan nasional dapat meningkatkan derajat kesehatan dan kebugaran jasmani serta meningkatkan prestasi olahraga, sehingga hal ini dapat mengangkat harkat dan martabat bangsa. Di samping itu melalui kegiatan olahraga kita dapat menanamkan sportivitas, disiplin, moral, akhlak mulia dapat memperkuat pertahanan nasional dan membina persatuan bangsa.

Olahraga adalah kegiatan yang sistematis untuk mendorong, membina, serta mengembangkan potensi jasmani, rohani dan sosial. Menurut Syafruddin (2008:5) olahraga prestasi yaitu “olahraga yang membina dan mengembangkan olahragawan secara terencana, berjenjang dan berkelanjutan melalui latihan dan kompetisi untuk mencapai prestasi dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan”. Banyak cabang olahraga dalam pencapaian prestasi puncak seperti bolavoli, sepakbola, bola basket dan lain-lain.

Salah satu olahraga yang menjadi perhatian peneliti adalah bola voli. Bola voli merupakan suatu permainan yang kompleks yang tidak mudah dilakukan oleh setiap orang. Sebab, dalam permainan bola voli dibutuhkan koordinasi gerak yang benar-benar diandalkan untuk melakukan semua gerakan yang ada dalam permainan bola voli (Nuril Ahmadi, 2007:20). Permainan bola voli sangat cepat berkembang dan merupakan salah satu cabang olahraga yang sangat populer di Indonesia sesudah cabang olahraga sepakbola dan bulutangkis. Dan kepopuleran olahraga ini tampak dari sarana lapangan yang ada di pedesaan maupun di perkotaan serta berbagai kegiatan yang diselenggarakan dalam kejuaraan antar sekolah, antar instansi, antar perusahaan, dan lain-lain.

Dalam permainan bola voli ada beberapa teknik dasar yang harus dikuasai oleh seorang pemain. Adapun teknik dasar bola voli yang harus dikuasai oleh seorang pemain diantaranya adalah teknik dasar servis, pas (*passing*), umpan (*set-uper*), *smash*, dan bendungan (*block*). (Faruq, 2009:49-64). *Passing* merupakan salah satu teknik dalam permainan bola voli. *Passing* sering disebut mengoper atau mengumpan bola kepada teman. *Passing* dalam permainan bola voli adalah usaha seseorang pemain bola voli dan menggunakan teknik tertentu untuk mengoperkan bola yang dimainkan kepada teman seregunya. *Passing* terdiri dari *passing* bawah dan *passing* atas. Pada penelitian ini pembahasan memfokuskan pada teknik dasar *passing* bawah bola voli.

Dalam permainan bola voli di sekolah menengah pertama, teknik yang dominan dipakai dalam permainan adalah teknik *passing* bawah. Yunus (1992:122) mengatakan “*passing* bawah merupakan suatu teknik dalam permainan bola voli yang tujuannya adalah mengoper bola ke suatu tempat atau kepada teman sendiri dalam satu regu, untuk selanjutnya dimainkan kembali dan dapat juga dikatakan sebagai langkah awal untuk menyusun pola serangan kepada regu lawan”.

Selain teknik yang harus dikuasai adalah kondisi fisik. Tujuh komponen kebugaran tubuh dalam permainan bolavoli seperti kelincihan, keseimbangan, kekuatan, koordinasi, daya tahan, kelentukan dan kecepatan. Permainan bolavoli sudah dimainkan oleh para pemain sangat terlihat sekali pemain melakukan aktifitas gerak yang membutuhkan kecepatan, misalkan pada saat mensmash bola, memerlukan kekuatan pada saat mensmash bola dengan keras, memerlukan daya tahan tubuh yang kuat ketika bermain pada tempo yang cukup lama, (Faruq, 2009:21).

Berdasarkan pengamatan dan observasi yang penulis lakukan di lapangan pada tim bola voli Putra SMA Negeri 1 Kampar Timur, keterampilan *passing* bawah belum begitu baik. Hal ini terlihat dari beberapa kali pertandingan yang pernah diikuti seperti pada pertandingan antar tingkat sekolah se Kabupaten Kampar bahkan se Pekanbaru. Tim bola voli Putra SMA Negeri 1 Kampar Timur pada saat melakukan *passing* bawah belum begitu optimal, seperti : 1. *passing* tidak sampai keteman, 2. bola tidak naik saat melakukan *passing* bawah, 3. Gerakan yang belum sempurna saat melakukan *passing* bawah.

Berdasarkan hal di atas maka peneliti ingin melihat peningkatan keterampilan *passing* bawah siswa dengan memberikan beberapa bentuk latihan *passing*. Latihan *passing* di sini peneliti berupaya untuk memberikan latihan untuk dapat meningkatkan keterampilan *passing* bawah, seperti latihan perorangan, latihan berpasangan dan latihan berpasangan setelah terjadi gerakan, Guntur Blume (2004 : 70-75). Sehingga peneliti tertarik untuk mengangkat penelitian yang berjudul : “Pengaruh Latihan *Passing* Bawah Berpasangan Terhadap Kemampuan *Passing* Bawah Pada tim Bola voli Putra SMA Negeri 1 Kampar Timur”.

METODE PENELITIAN

Tempat penelitian ini akan dilaksanakan di SMA Negeri 1 Kampar Timur, Waktu penelitian dilaksanakan pada bulan Desember 2018-Mei 2019. Karena penelitian menggunakan satu kelompok maka penelitian ini memakai pendekatan *one-group pretest-post test design*. Pada desain ini terdapat pretest sebelum diberikan perlakuan. Dengan demikian hasil perlakuan dapat diketahui lebih akurat, karena dapat

membandingkan dengan keadaan sebelum diberikan perlakuan Sugiyono (2013:74). Design ini dapat digambarkan sebagai berikut:



Ketrerangan:

- O1 = Nilai Pre-test (sebelum diberikan diklat)
- X = Perlakuan
- O2 = Nilai *Pos-test* (setelah diberikan diklat)

Suharsimi Arikunto (1998:15) mengatakan bahwa, populasi adalah keseluruhan subyek penelitian. Populasi dalam penelitian ini adalah tim bola voli Putra Sekolah Menengah Negeri yang ikut dalam latihan tim bola voli SMA Negeri 1 Kampar Timur, yang berjumlah sebanyak 12 orang yang berasal dari SMA Negeri 1 Kampar Timur. Sampel adalah bagian kecil dari populasi yang dijadikan subjek penelitian, hal ini sesuai pendapat yang dikemukakan oleh Arikunto (1996:117) bahwa “sampel adalah sebagian atau wakil populasi yang diteliti”. Pada penelitian ini teknik pengambilan sampelnya dilakukan dengan cara *total sampling* yaitu berjumlah sebanyak 12 orang atlet bola voli yang masih aktif mengikuti latihan di SMA Negeri 1 Kampar Timur.

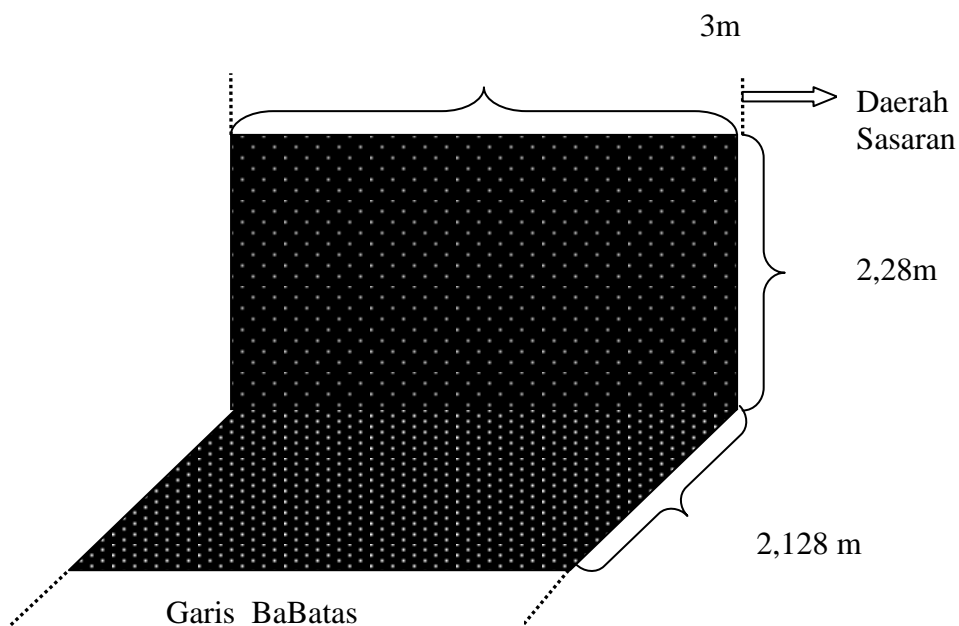
Teknik dan Alat Pengumpul Data

Teknik dan alat pengumpul data penelitian yakni sebagai berikut:

1. Tes keterampilan *passing* bawah menurut Winarno (2006: 8).

Mengukur keterampilan *passing* bawah digunakan tes *passing* bawah dengan teknik yang benar. Prosedur pelaksanaannya yaitu:

- a) Testi berdiri di depan tembok, berada di belakang garis batas 1(satu) meter, menghadap ke tembok sasaran.
- b) Pada aba-aba “Ya” testi melemparkan bola ke tembok atau dinding sasaran.
- c) Dari pantulan bola yang dilemparkan selanjutnya testi mem-voli bola secara berulang-ulang ke arah tembok sasaran selama 20 detik.
- d) Apabila testi tidak dapat menguasai (mengontrol) bola, dan bola memantul jauh dari daerah sasaran, maka testi boleh memegang bola, dan selanjutnya segera melemparkan bola tersebut ke petak sasaran dan divoli secara berulang-ulang.
- e) Tes dilakukan sebanyak 2 kali ulangan, atau 2 kali 20 detik. Untuk lebih jelasnya pelaksanaan tes *passing* bawah dapat dilihat pada gambar 1.



Gambar 1. Bentuk dan Ukuran Instrumen Tes Keterampilan *Passing Bawah*
 Sumber: Winarno (2006:8)

Cara menskornya adalah:

- Lemparan bola pertama ke arah tembok sasaran belum dapat dihitung sebagai skor mem-voli bola.
- Skor mulai dapat dihitung sejak bola yang dilemparkan ke tembok sasaran, bola memantul dan di-voli oleh testi ke arah tembok sasaran yang telah ditentukan.
- Setiap gerakan testi mem-voli bola dan masuk daerah sasaran, atau mengenai garis batas bawah sasaran, yang dilakukan dari belakang garis 2,128 (satu) meter maka testi tersebut memperoleh skor satu.
- Bola yang di-voli testi tidak mengenai sasaran seperti yang dikemukakan diatas, maka testi memperoleh skor nol (0).
- Hasil skor testi adalah skor terbaik dari 2 kali percobaan, pelaksanaan dilakukan selama 2 kali 20 detik.

Teknik Analisis Data

- Data dari masing-masing kelompok diambil dari dua kali pengukuran yaitu pada *pre-test* sebelum perlakuan dan *post-test* setelah perlakuan diberikan. Hal ini bertujuan untuk mendapatkan data penelitian yang akan diolah untuk menguji hipotesis.
- Sebelum dilakukan pengujian hipotesis terlebih dahulu dilakukan pengujian persyaratan analisis mengenai kenormalan distribusi. Dalam hal ini dilakukan dengan uji normalitas *Lilliefors* (Sudjana, 1992:446-468).
 - Urutkan data sampel dari yang terendah ke yang tertinggi lalu tentukan frekuensi tiap-tiap data.
 - Tentukan nilai Z dari tiap-tiap data dengan rumus $Z_i = \frac{x_i - \bar{x}}{s}$

3. Tentukan besar peluang masing-masing nilai Z berdasarkan tabel normal baku, dan disebut dengan $= (z)$
4. Hitung frekuensi kumulatif relatif dari masing-masing nilai z , dan disebut dengan $S(z)$
5. Tentukan nilai *Liliefors* dengan lambang Lo . $Lo = f(z) - S(z)$ dan bandingkan dengan nilai L_{tabel} dari tabel *Liliefors*
6. Apabila $Lo_{maks} < L_{tabel}$ maka sampel berasal dari populasi berdistribusi normal (Zulfan Ritonga, 2007:63).

Keterangan :

- Z = Transformasi
- x = Rata-rata X
- f = Frekuensi
- S = Simpang baku sampel

3. Setelah pengujian persyaratan analisis terpenuhi, dilakukan pengujian hipotesis. Hipotesis diuji dengan teknik analisis uji beda mean (uji t) sampel berhubungan atau *dependen sample* (Isparyadi, 1988:56-61). Disamping itu pengolahan data juga dilakukan dengan bantuan komputer melalui program Excel.

$$t = \frac{\bar{d}}{sd / \sqrt{n}}$$

Keterangan:

- t = Uji beda atau uji komparasi
- \bar{d} = Mean dari perbedaaan pretes dan postes
- sd = standar deviasi
- N = Jumlah pasangan sampel

HASIL PENELITIAN

Deskripsi Data

Berdasarkan penjelasan serta uraian yang telah dikumpulkan sebelumnya, maka dalam bab ini akan dilakukan analisis dan pembahasan yang diperoleh dalam penelitian ini. Hasil penelitian akan digambarkan sesuai dengan tujuan hipotesis yang diajukan sebelumnya.

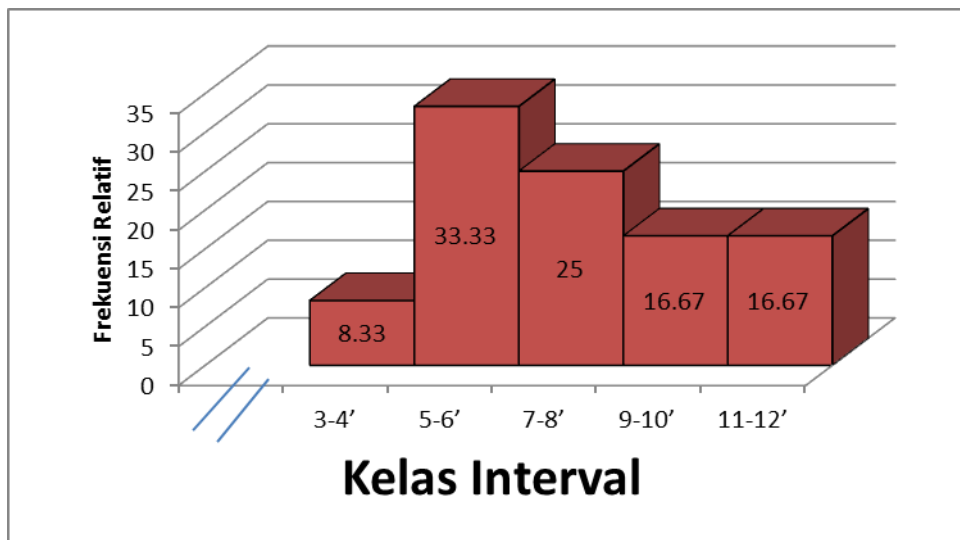
a. *Pre test*

Berdasarkan analisis terhadap data tes awal, maka Pengaruh latihan passing bawah terhadap kemampuan passing bawah pada tim bola voli putra SMA Negeri 1 Kampar Timur menunjukkan hasil sebagai berikut: skor tertinggi 11 dan skor terendah adalah 3 dengan rata-rata 7,25 dan standar deviasi 2,53, sebaran data selengkapnya akan dibuatkan tabel distribusi sebagai berikut:

Tabel 1. Distribusi Frekuensi *Pre-Test* Passing bawah

No	Kelas Interval	Frekuensi	
		Absolut	Relatif (%)
1	3-4'	1	8,33
2	5-6'	4	33,33
3	7-8'	3	25
4	9-10'	2	16,67
5	11-12'	2	16,67
Jumlah		12	100 %

Berdasarkan pada tabel distribusi frekuensi di atas dari 12 sampel, ternyata sebanyak 1 orang (8,33%) dengan rentangan interval 3-4, kemudian 4 orang (33,33%) dengan rentangan interval 5-6, sedangkan 3 orang (25%) dengan rentangan interval 7-8, selanjutnya 2 orang (16,67%) dengan rentangan interval 9-10, dan 2 orang (16,67%) dengan rentangan interval 11-12, untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada histogram di bawah ini:



Gambar 2. Histogram *Pre Test* Passing bawah

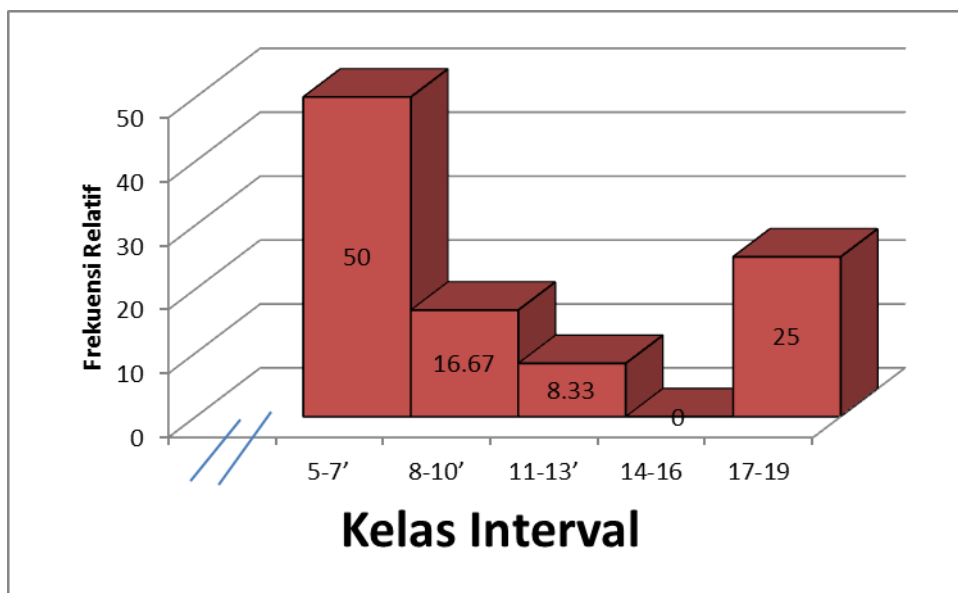
b. Post test

Berdasarkan analisis terhadap data tes akhir maka, Pengaruh latihan passing bawah terhadap kemampuan passing bawah pada tim bola voli putra SMA Negeri 1 Kampar Timur menunjukkan hasil sebagai berikut: skor tertinggi 19 dan terendah 5 dengan rata-rata 10,08 dan standar deviasi 5,38. Untuk lebih jelasnya dapat dibuatkan distribusi frekuensi sebagai berikut:

Tabel 2. Distribusi Frekuensi *Post-Test* Passing bawah

No	Kelas Interval	Frekuensi	
		Absolut	Relative (%)
1	5-7'	6	50
2	8-10'	2	16,67
3	11-13'	1	8,33
4	14-16	0	0
5	17-19	3	25
Jumlah		12	100 %

Berdasarkan pada tabel distribusi frekuensi di atas dari 12 sampel, ternyata sebanyak 6 orang (50%) dengan rentangan interval 5-7, kemudian 2 orang (16,67%) dengan rentangan interval 8-10, sedangkan 1 orang (8,33%) dengan rentangan interval 11-13, selanjutnya 3 orang (25%) dengan rentangan interval 17-19, dan rentangan interval 14-16 tidak ada, untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada histogram:



Gambar 2. Histogram *Post Test* Passing bawah

Pengujian Persyaratan Analisis Dengan Uji *Lilliefors*

Analisis uji normalitas data dilakukan dengan uji *lilliefors*. Hasil analisis uji normalitas masing-masing variabel di sajikan dalam bentuk tabel di bawah ini, dan perhitungan legkapnya dapat dilihat pada lampiran.

Tabel 3. Uji Normalitas data Dengan Uji *Lilliefors*

No	Variabel	Lo	Lt	Keterangan
1	Latihan Passing bawah (awal)	0.147	0.242	Normal
2	Latihan Passing bawah (akhir)	0.216		Normal

Pada tabel di atas dapat dilihat bahwa hasil Lo lebih kecil dari Lt, maka dapat disimpulkan bahwa data berdistribusi normal.

Uji Hipotesis

Untuk menguji apakah hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini diterima keberadaannya atau tidak maka dilakukan pengujian data yang memakai uji t sampel terikat. Dari analisis yang dilakukan, nilai t_{hitung} antara tes awal dan tes akhir latihan Passing bawah terhadap kemampuan passing bawah menunjukkan angka sebesar 4,024 dan selanjutnya dibandingkan dengan nilai t_{tabel} pada taraf signifikan 0,05 derajat kebebasan $N - 1$ (11) ternyata menunjukkan angka 1.796, hal ini menunjukkan bahwa nilai t_{hitung} (4,024) > t_{tabel} (1.796), maka dapat disimpulkan bahwa hipotesis yang menyatakan terdapat pengaruh latihan Passing bawah terhadap kemampuan passing bawah Pada Tim bola voli putra SMA Negeri 1 Kampar Timur diterima keberadaannya (perhitungan lengkap pengujian hipotesis ini dapat dilihat pada lampiran).

Pembahasan

Beberapa bentuk latihan yang dilakukan untuk meningkatkan keterampilan passing bawah. Salah satunya dengan menggunakan latihan passing bawah berpasangan. Dari penelitian yang dilakukan terdapat peningkatan. Hal ini bisa dilihat dari pretes sebelum melakukan latihan dengan kategori sedang, setelah melakukan latihan meningkat menjadi cukup dengan frekuensi 17-19. Peningkatan ini juga terlihat pada rata-rata pemain sebelum melakukan latihan rata-rata 7,25, sedangkan setelah latihan rata-rata meningkat menjadi 10,08. Disini terlihat bahwa latihan ini boleh dilakukan dalam meningkatkan keterampilan passing bawah.

Peningkatan lainnya terlihat dari proses penelitian yang dilakukan terhadap 12 orang sampel. Sebelum dilakukan latihan, sebelumnya dilakukan pretes atau tes awal kemudian dilakukan latihan, akhir dari latihan di ambil data postes atau hasil akhir. Setelah terkumpul data kemudian di analisis dengan menggunakan rumus statistik untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh atau tidak.

Berdasarkan analisis yang dilakukan, nilai t_{hitung} antara tes awal dan tes akhir latihan Passing bawah terhadap kemampuan passing bawah menunjukkan angka sebesar 4,024. Selanjutnya nilai yang diperoleh dibandingkan dengan t_{tabel} pada taraf signifikan 0,05 dengan derajat kebebasan $N - 1$ (11) ternyata nilai yang diperoleh adalah 1.796 hal ini menunjukkan bahwa nilai t_{hitung} (4,024) > t_{tabel} (1.796) dengan demikian dapat disimpulkan bahwa hipotesis yang menyatakan terdapat pengaruh latihan Passing bawah terhadap kemampuan passing bawah Pada Tim bola voli putra SMA Negeri 1 Kampar Timur.

Dari analisis juga dapat diambil kesimpulan bahwa terdapat pengaruh latihan Passing bawah berpasangan terhadap peningkatan keterampilan passing bawah. Latihan yang terprogram dan kontiniu, semakin rutin kita melakukan latihan Passing bawah berpasangan, maka akan semakin baik keterampilan passing bawah tim.

Berdasarkan hal di atas jelaslah bahwa untuk mendapatkan hasil keterampilan passing bawah, bisa ditingkatkan dengan melakukan latihan Passing bawah berpasangan. Hal ini terlihat dari hasil yang diperoleh bahwa dengan menggunakan latihan Passing bawah maka lebih meningkat pula hasil keterampilan passing bawah yang diperoleh, terutama pada tim bola voli putra SMA Negeri 1 Kampar Timur yang sudah diadakan penelitian ini.

Ada beberapa kendala yang terlihat selama melakukan penelitian seperti kurang kontrol peneliti terhadap atlet, sehingga sedikit kurangnya ada latihan yang tidak terlalu bagus pelaksanaannya. Kemudian ada beberapa kali pelaksanaan cuaca kurang mendukung, angin maupun hujan, semetara kami tetap melaksanakan latihan, yang mengakibatkan latihan kurang maksimal. Selanjutnya dalam penelitian ini, peneliti hanya bisa mengontrol dari lapangan dan tidak bisa mengontrol apa yang dilakukan di luar kegiatan penelitian, seperti melakukan latihan lain di luar atau memakan makanan yang tidak disarankan selama latihan.

SIMPULAN DAN REKOMENDASI

Simpulan

Berdasarkan pengamatan dan observasi yang penulis lakukan di lapangan pada tim bola voli Putra SMA Negeri 1 Kampar Timur, keterampilan passing bawah belum begitu baik. Hal ini terlihat dari beberapa kali pertandingan yang pernah diikuti seperti pada pertandingan antar tingkat sekolah se Kabupaten Kampar bahkan se Pekanbaru. Tim bola voli Putra SMA Negeri 1 Kampar Timur pada saat melakukan *passing* bawah belum begitu optimal, seperti : 1. *passing* tidak sampai keteman, 2. bola tidak naik saat melakukan *passing* bawah, 3. Gerakan yang belum sempurna saat melakukan *passing* bawah.

Populasi dalam penelitian ini adalah tim bola voli Putra Sekolah Menengah Negeri yang ikut dalam latihan bola voli SMA Negeri 1 Kampar Timur, yang berjumlah sebanyak 12 orang. Sampel menggunakan teknik total sampling sehingga sampel berjumlah 12 orang. Instrumen dalam penelitian ini adalah kemampuan passing bawah. Data yang diperoleh di analisis dengan uji t.

Berdasarkan analisis data dan pembahasan, maka dapat disimpulkan bahwa Terdapat pengaruh latihan Passing bawah terhadap kemampuan passing bawah Pada tim bola voli putra SMA Negeri 1 Kampar Timur terbukti dengan hasil $t_{hitung} 4,024 > t_{tabel} 1.796$ pada $\alpha=0,05$. Ini membuktikan bahwa dengan melakukan latihan Passing bawah, maka kemampuan passing bawah dapat hasil yang lebih baik. Hal ini terlihat dari penelitian yang dilakukan selama 16 kali pertemuan yang di lakukan tes awal, dilanjutkan dengan latihan dan di akhiri dengan tes akhir.

Rekomendasi

Sesuai kesimpulan hasil penelitian, maka dapat direkomendasikan kepada:

1. Pelatih maupun tim untuk melakukan latihan Passing bawah yang teratur untuk mendapatkan kemampuan passing bawah yang baik
2. Di antara hasil latihan yang diperoleh, setelah melakukan latihan Passing bawah, untuk mendapatkan kemampuan passing bawah yang baik terutama Pada tim bola voli putra SMA Negeri 1 Kampar Timur.
3. Kepada peneliti berikutnya, supaya dapat melakukan penelitian lanjutan dengan menggunakan sampel yang lebih besar dan waktu yang lebih lama.

DAFTAR PUSTAKA

- Blume Gunter, 2004. Permainan Bolavoli (training-teknik-taktik). FIK UNP, Padang
- Depdiknas, 2002. Direktorat Jendral Pendidikan Dasar dan Menengah, Direktorat Pendidikan SD, Jakarta.
- Erianti, 2004. Buku Ajar Bolavoli. Padang: FIK UNP.
- Hadi, Sutrisno. 1993. *Methodology Reseach*. Yogyakarta, Andi,. Offset.
- Kruber, 1984. Bolavoli, Pembinaan Teknik, Taktik, dan Kondisi, Pengantar Untuk Pelatih Dan Pendidik. Jakarta: PT Gramedia.
- Riduwan, 2005. Belajar Mudah Penelitian Untuk Guru, Karyawan, dan Peneliti Pemula. Bandung: Alfabeta.
- Sajoto, M. (1998). *Peningkatan dan pembinaan kondisi fisik dalam olahraga*. Semarang ; Dahara Prize.
- Suharno, 1985. Ilmu Kepelatihan Olahraga. Yogyakarta: Yayasan Sekolah Tinggi Olahraga.
- Suharno, 1986. Ilmu Kepelatihan Olahraga. Yogyakarta: Yayasan Sekolah Tinggi Olahraga.
- Suharno. 1985. *Ilmu Coaching Umum*. Yogyakarta: FPOK IKIP.

Sudjana. (1992). *Teknik Regresi dan Korelasi*. Bandung : Tarsita

Viera, dkk. 1996. *Bolavoli Tingkat Pemula*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.

Winarno. 2006. *Tes Keterampilan Olahraga*. Malang: Universitas Negeri Malang.

Yunus, 1992. *Olahraga Pilihan Bolavoli*. Direktorat Jendral Perguruan Tinggi