

THE INFLUENCE OF UNDERSTANDED PASSING TRAINING ON THE UNDERSTANDING OF PASSING UNDER THE MINING VOLLEY SULTANIKA MINAS

Ainil Hayat Kusman¹, Drs.Ramadi, S.Pd, M.Kes. AIFO², Ardiah Juita,S.Pd.,M,Pd³
ainilkusman03@gmail.com, Mr.Ramadi59@gmail.com, Ardiah.juita@lecturer.unri.ac.id
Nomor HP: 085356473701

Sports Coaching Education
Faculty of Teacher Training and Education
Riau University

Abstract: The background of this research is training when passing down with incorrect technique, so that when passing down it does not get maximum results such as passing not to friendship and riding the ball when passing too low cannot be processed by the toser or feeder. This research was conducted in the Chevron field at Jalan Yossudarso KM 13, Minas District and was conducted in January to July 2019. The population in this study was less than 100 (only 10 people), so the sample in this study was 10 people, so the research was research research. To collect the data needed in this study, the Brumbach Test instrument arm passed the wall-volly test "passes down into the wall in the pre-test and post-test. Based on the analysis carried out, the value of t-counts between the initial test and the final test of the Paired Lower Passing to the accuracy of passing under the table at a significant level of 0.05 with degrees of freedom $N - 1$ ($10 - 1 = 9$). This shows the value of tcount (9.23) > ttable (1.833). Therefore, it can be concluded that the hypothesis referred to in the Under pairing Passing exercise (X) to the accuracy (Y) of Sultanika Minas women's volleyball team.

Key Words: Underpass Passing Exercises In Pairs, Under Passing Accuracy

PENGARUH LATIHAN *PASSING BAWAH BERPASANGAN* TERHADAP KETEPATAN *PASSING BAWAH* PADA TIM BOLA VOLI PUTRI SULTANIKA MINAS

Ainil Hayat Kusman¹, Drs.Ramadi, S.Pd, M.Kes. AIFO², Ardiah Juita,S.Pd.,M,Pd³
ainilkusman03@gmail.com, Mr.Ramadi59@gmail.com, Ardiah.juita@lecturer.unri.ac.id
Nomor HP: 085356473701

Pendidikan Kepeleatihan Olahraga
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Riau

Abstrak: Latar belakang penelitian ini adalah saat latihan pemain melakukan passing bawah dengan teknik tidak benar, sehingga saat melakukan passing bawah belum mendapatkan hasil yang maksimal seperti passing tidak sampai keteman dan ketinggian bola pada saat passing terlalu rendah sehingga tidak bisa diolah oleh toser atau pengumpan. Penelitian ini dilakukan di lapangan Chevron Jalan yossudarso KM 13, Kecamatan Minas dan dilaksanakan pada bulan Januari sampai dengan Juli 2019. Populasi dalam penelitian ini kurang dari 100 (hanya 10 orang) maka sampel dalam penelitian ini adalah 10 orang, sehingga penelitiannya merupakan penelitian populasi. Untuk mengumpulkan data yang diperlukan pada penelitian ini digunakan instrument Test Brumbach forearms pass wall-volly test "*passing bawah ke dinding* dalam pelaksanaan pre-test dan post-test. Berdasarkan analisis yang dilakukan, nilai t_{hitung} antara tes awal dan tes akhir latihan *Passing Bawah Berpasangan* terhadap *ketepatan passing bawah* dengan t_{tabel} pada taraf signifikan 0,05 dengan derajat kebebasan $N - 1$ ($10-1=9$). Hal ini menunjukkan bahwa nilai t_{hitung} ($9,23$) > t_{tabel} ($1,833$) dengan demikian dapat disimpulkan bahwa hipotesis yang menyatakan Terdapat Pengaruh latihan *Passing Bawah Berpasangan* (X) terhadap *ketepatan* (Y) tim bola voli putri Sultanika Minas.

Kata Kunci: Latihan Passing Bawah Berpasangan, Ketepatan Passing Bawah

PENDAHULUAN

Olahraga adalah aktivitas untuk melatih tubuh seseorang tidak hanya secara jasmani tetapi juga secara rohani. Olahraga merupakan serangkaian gerak raga yang teratur dan terencana untuk memelihara gerak(mempertahankan hidup) dan meningkatkan kemampuan gerak (meningkatkan kualitas hidup) seperti halnya makan,olahraga merupakan kebutuhan hidup yang sifatnya periodic,artinya olahraga sebagai alat untuk memelihara dan membina kesehatan,tidak dapat ditinggalkan. Olahraga merupakan aktivitas gerak manusia untuk menjaga kebugaran dan kesehatan tubuh menurut teknik tertentu dalam pelaksanaannya ada unsur bermain ada rasa senang, dilakukan pada waktu luang dan merupakan aktivitas sukarela.

Seiring dengan perkembangan ilmu pengetahuan dan kemajuan teknologi yang begitu pesat, olahraga saat ini memiliki peran yang sangat populer dikalangan masyarakat bahkan mendunia karena olahraga merupakan kegiatan jasmani untuk mendorong mengembangkan pembinaan fisik , mental, dan rohani yang diperlukan dalam kehidupan manusia untuk mencapai kehidupan yang sehat. Dengan kehidupan yang sehat manusia mampu berpikir untuk meningkatkan pola hidup sehat dilingkungan sekitar dengan cara berolahraga.

Berdasarkan sifat dan tujuannya, secara umum olahraga dapat dibagi menjadi 4 jenis .seperti yang diuraikan oleh sajoto (1995:1) sebagai berikut : pertama adalah mereka yang melakukan olahraga hanya untuk rekreasi , yaitu mereka yang melakukan kegembiraan dan biasanya dilakukan pada waktu senggang . kedua adalah mereka yang melakukan olahraga untuk tujuan pendidikan. ketiga mereka yang melakukan olahraga untuk mencapai tingkat kebugaran jasmani tertentu . Pada kelompok ini , pencapaian kebugaran jasmani diarahkan untuk meningkatkan derajat kesehatan dari pelakunya , oleh karna itu olahraga ini disebut dengan olahraga kesehatan . yang keempat mereka yang melakukan olahraga untuk sasaran prestasi tertentu . olahraga untuk tujuan ini sering disebut olahraga prestasi atau olahraga kompetitif .

Tercapainya sebuah prestasi dalam bidang olahraga tidak terlepas dari apa yang dimiliki oleh atlet .Seperti yang dikatakan Sajoto (1995:7) ada empat macam kelengkapan yang perlu dimiliki , apabila seseorang akan mencapai suatu prestasi optimal. Kelengkapan tersebut meliputi : (1) Pengembangan fisik (*Physical Build-Up*), (2) Pengembangan teknik (*Technical Build-Up*), (3) Pengembangan mental (*Mental Build-Up*), (4) Kematangan juara. Dengan demikian untuk mencapai tujuan prestasi yang optimal di dunia olahraga , keempat aspek pendukung tersebut harus dilakukan dengan baik , sesuai dengan cabang olahraga yang ditekuni .

Dalam permainan bola voli, kondisi fisik merupakan persiapan utama yang sangat dibutuhkan. Karena kondisi fisik merupakan salah satu komponen yang sangat dibutuhkan dalam meningkatkan prestasi dan kualitas atlet. Adapun komponen-komponen kondisi fisik secara umum oleh Baley,1977 Astrand dan Rodhal 1986; Rushall,1990 (Bafirman dan Apri Agus, 2008:5) adalah: (1) Daya tahan (Endurance), (2) kekuatan (Strenght), (3) Daya Ledak (Explosive Power), (4) Kecepatan (Speed), (5) Kelentukan (Flexibility), (6) Kelincahan (Agility), (7) Keseimbangan (Balance), (8) Koordinasi (Coordination), Ketepatan (accuracy) Menurut Guntur Blume (2004:22) komponen kondisi fisik yang dominan dibutuhkan di dalam olahraga bola voli adalah : daya tahan (endurane) , kekuatan (strength), kecepatan (speed), daya ledak(explosiv power), ketepatan(accuracy) dan reaksi (reaction).

Dari komponen-komponen kondisi fisik tersebut, yang dominannya dibutuhkan didalam olahraga bola voli yaitu kecepatan quickness, agility, power, flexibility, dan strength (Sukirno, 2012:155). Tidak hanya fisik, kemampuan teknik merupakan suatu bidang penting yang harus dikuasai oleh atlet dalam permainan bola voli, karena teknik yang baik mempunyai peranan penting dalam pola penyerangan maupun pola pertahanan dalam permainan bola voli. Adapun teknik dalam permainan bola voli menurut Guntur Blume (2014:55) yaitu: service, passing bawah, passing atas, smash dan blok. Salah satu teknik yang dibutuhkan dalam bola voli dan perlu dilatih adalah passing bawah. Passing bawah merupakan peranan yang penting dalam permainan bola voli, karena setiap pemain dituntut untuk memiliki kemampuan dalam melakukan passing bawah agar bisa membangun serangan.

Dari hasil pengamatan dilapangan pada saat latihan dan pada saat bertanding, peneliti masih melihat masih ada kekurangan pada tim Sultanika Minas yaitu kurang ketepatan Passing bawah. Pada saat latihan pemain melakukan passing bawah dengan teknik tidak benar, sehingga saat melakukan passing bawah belum mendapatkan hasil yang maksimal seperti passing tidak sampai keteman dan ketinggian bola pada saat passing terlalu rendah sehingga tidak bisa diolah oleh toser atau pengumpan. Pada saat bertanding, pemain melakukan passing bawah saat menerima service dari lawan tetapi bola tidak melambung keatas dan pemain tidak bisa mengarahkan passing bawah ke toser sehingga toser tidak bisa melakukan umpan bola kepada spiker. Setelah peneliti melakukan pengamatan dilapangan, peneliti juga melakukan test berupa passing bawah ke dinding pada tim bola voli sultanika Minas, hasilnya adalah 9 dari 10 orang sampel tes passing bawah ke dinding ternyata masuk kategori kurang. Dan 1 dari 10 orang termasuk kategori cukup. Menurut Guntur Blume (2004:72) bentuk latihan untuk meningkatkan ketepatan passing bawah adalah latihan passing bawah perorangan dan latihan passing bawah berpasangan. Dalam penelitian ini peneliti memfokuskan satu bentuk latihan yaitu latihan passing bawah berpasangan. Untuk itu penulis tertarik melakukan penelitian dengan judul: **“Pengaruh Latihan Passing Bawah Berpasangan Terhadap Ketepatan Passing Bawah Pada Tim Bola Voli Sultanika Minas”**

Berdasarkan uraian latar belakang diatas dapat dirumuskan masalah yaitu : “Apakah terdapat Pengaruh latihan passing bawah berpasangan terhadap ketepatan passing bawah pada tim bola voli Sultanika Minas”

Seseorang yang melakukan latihan secara teratur, terencana, berulang-ulang dengan kian hari semakin berat beban kerjanya sering di nyatakan bahwa orang tersebut sedang melakukan latihan. Hal ini di dasarkan pada pengertian training yang di jelaskan oleh Harsono (1988:101) bahwa “ *Training* adalah proses yang sistematis dari berlatih atau bekerja, yang di lakukan secara berulang-ulang dengan kian hari kian menambah jumlah beban latihan / pekerjaannya.”

Latihan harus berpedoman pada teori dan prinsip latihan yang benar dan sudah di terima secara universal. Tanpa berpedoman dan prinsip latihan, latihan sering kali menjurus ke praktek (mala praktek) dan latihan tidak sistematis-metodis sehingga peningkatan prestasi tidak tercapai. Menurut Soekarman (1987:60)

Menurut Engkos Kosasih (1993:39) Untuk mendapatkan ketahanan yang tinggi latihan-latihan harus memperhatikan 3 faktor, yaitu:

1. Intensitas Latihan

Intensitas latihan yang dilakukan setiap kali berlatih harus cukup. Kalau intensitas latihan tidak cukup, maka tidak dapat memperbaiki endurance kardiovaskular

(ketahanan jantung dan pembuluh darah). Cara yang mudah untuk mengetahui apakah intensitas latihan cukup atau belum, yaitu dengan menghitung denyut nadinya pada waktu latihan.

2. Lamanya latihan

Lamanya atlit menjalankan latihan agar mendapatkan hasil yang baik sebaiknya antara 40-45 menit tapi diluar warming up atau pemanasan.

3. Frekwensi Latihan

Sebaiknya berlatih paling sedikit tiga kali seminggu. Akan lebih baik bila berlatih 4-5 kali seminggu, mengapa paling sedikit 3 kali seminggu karena endurance atau ketahanan seseorang akan mulai menurun setelah 48 jam, jika tidak menjalankan latihan.

Komponen latihan adalah faktor-faktor yang berpengaruh terhadap kualitas (mutu) suatu latihan. Oleh karena itu komponen latihan merupakan kunci keberhasilan bagi pelatih dalam menyusun program dan menentukan beban latihan, sehingga menjadi suatu tolak ukur yang ikut menentukan tercapainya tujuan dan sasaran latihan. Menurut Sukadiyanto (2008), adapun komponen-komponen penting dalam latihan adalah intensitas, *volume*, *recovery*, *interval*, repetisi, set, seri atau sirkuit, durasi, densitas, irama, frekuensi, dan sesi atau unit.

Latihan passing bawah berpasangan adalah bentuk latihan yang dilakukan berpasangan. Latihan ini sangat baik dilakukan untuk menyempurnakan passing bawah. Petunjuk melakukan passing bawah berpasangan : partner 1 berdiri dan melemparkan bola setinggi lutut kepartner 2, bola ini diterima dan dikembalikan dengan passing bawah (jarak bervariasi). Kedua pasangan berdiri, satu melempar bola dan yang lain mengembalikan dengan passing bawah. Kedua pasangan bermain passing bawah non stop. Latihan dilakukan dengan bola, partner 1 melemparkan bola ke partner 2, bola ini dikembalikan, kemudian datang lagi bola yang kedua dan begitu seterusnya.

Permainan Bola Voli pertama kali diperkenalkan oleh William C. Morgan pada tahun 1895. Dia adalah seorang Pembina Pendidikan Jasmani pada *Young Men Christian Association* (YMCA) di Kota Holyoke Amerika Serikat. G. Morgan kemudian melanjutkan idenya yaitu mengembangkan permainan tersebut agar dapat menjadi cabang olahraga yang dipertandingkan. Nama permainan tersebut diubah menjadi Voli Ball yang artinya menvoli bola berganti-ganti tanpa jatuh ke tanah. Kemudian permainan bola voli ini dikembangkan kembali oleh Alfied T. Halstead pada Tahun 1896. Di Indonesia, permainan bola voli dikenal sejak Tahun 1928 yaitu pada zaman penjajahan Belanda. Guru-guru pendidikan jasmani didatangkan dari negeri Belanda untuk mengembangkan olahraga umumnya dan bola voli pada khususnya.

Permainan bola voli di Indonesia berkembang dengan sangat pesat diseluruh lapisan masyarakat, sehingga munculah club-club di seluruh penjuru Indonesia, dengan dasar itulah maka pada Tanggal 22 Januari 1955 PBVSI (Persatuan Bola Voli Seluruh Indonesia) didirikan di Jakarta bersamaan dengan Kejuaraan Nasional yang pertama. PBVSI sejak itu aktif mengembangkan kegiatan-kegiatan baik di dalam maupun ke luar Negeri sampai pada saat sekarang ini.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini dilakukan di lapangan Chevron jalan yossudarso km 13. Kec Minas dan dilaksanakan pada bulan Januari sampai dengan Juli 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:

O1	X	O2
-----------	----------	-----------

- O1 = Nilai Pre-test (sebelum diberikan diklat)
X = Perlakuan
O2 = Nilai Pos-test
(O2-O1) = Pengaruh latihan terhadap prestasi atlet

Suharsimi Arikunto, 1998:116 mengatakan sampel adalah sebagian atau wakil populasi yang diteliti. Apabila subjeknya kurang dari 100 orang, maka seluruhnya dijadikan sampel dan apabila subjeknya lebih dari 100 orang, maka sampel yang akan digunakan 20-25% dari seluruh populasi. Sampel dalam penelitian ini adalah 10 orang, sehingga penelitiannya merupakan penelitian populasi. Oleh karena itu sampel dalam penelitian ini kurang dari 100 maka sampel diambil secara total sampling berjumlah 10 orang. Untuk mengumpulkan data yang diperlukan pada penelitian ini digunakan instrument Test Brumbach forearms pass wall-volly test "*passing bawah ke dinding*" (Yunus 1992:205) Adapun dalam pelaksanaan pre-test dan post-test passing bawah peneliti menggunakan test "*passing bawah ke dinding*" Test Brumbach forearms pass wall-volly (Yunus 1992:205)

Pelaksanaan Tes:

- 1) Testi berdiri di depan tembok dan menghadap kedepan tembok sasaran.
- 2) Pada aba-aba "Ya" testi melemparkan bola ke tembok atau dinding sasaran.
- 3) Pantulkan bola yang di lempar, usahakan divoli secara terus-menerus kedinding sasaran selama 1 menit dengan gerakan yang syah,(sesuai aturan)

Penskoran :

- 1) Setiap testi melakukan tiga kali percobaan yang diambil dua terbaik rata rata .
- 2) Pantulan bola setelah mati atau ditangkap tidak dihitung .
- 3) Nilai yang sah sesuai dengan peraturan dan masuk kedaerah sasaran.
- 4) Jika bola menegnai garis tidak dianggap masuk (sah)

Data yang diperoleh sebagai skor individu diolah dengan menggunakan prosedur statistik untuk membuktikan apakah hipotesis yang penulis ajukan dalam penelitian ini

diterima atau ditolak. Data yang terkumpul dari *pretest* dan *posttest* dianalisis dengan menggunakan uji normalitas dan uji-t yang penjabarannya sebagai berikut:

Uji normalitas data posttest

Ritonga (2006:44) menjelaskan uji normalitas dilakukan dengan uji liliefors dengan menentukan nilai liliefors observasi maksimum L_o maks. Nilai dari $L_o = F(z) - S(z)$ dan dibandingkan dengan nilai L Tabel dari tabel liliefors. Apabila $L_o \text{ maks} < L$ Tabel maka data berdistribusi normal.

Dan untuk mengetahui apakah latihan *passing bawah berpasangan* berpengaruh terhadap ketepatan *passing bawah* pada tim sultanika minas, maka digunakan langkah-langkah berikut :

Uji pengamatan berpasangan

Langkah-langkahnya menurut Ritonga (2006:72-73)

1. Tetapkan hipotesis verbal dan hipotesis statistik.

H_o = Tidak ada pengaruh latihan *passing bawah berpasangan* terhadap ketepatan *passing bawah* pada tim sultanika minas.

H_1 = Ada pengaruh latihan *passing bawah berpasangan* terhadap ketepatan *passing bawah* pada tim sultanika minas

μ_1 = *pretest*

μ_2 = *posttest*

$H_o = \mu_1 = \mu_2$

$H_1 = \mu_1 \neq \mu_2$

2. Tentukan $\alpha = 0,05$ kemudian hitung rata-rata dan variansi di cari nilai t hitung dengan rumus :

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

Keterangan :

$\bar{d}$ = Rata-rata

sd = Standar deviasi

n = Sampel

3. Cari tabel pada 0,05 dengan (db) yaitu $V = n - 1$

4. Keputusan $t \text{ hitung} \geq t \text{ table}$ H_o ditolak, $t \text{ hitung} < t \text{ table}$ H_o diterima

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Data yang diperoleh sebagai hasil penelitian adalah data kualitas melalui test sebelum dan sesudah perlakuan latihan *passing bawah berpasangan* terhadap ketepatan *passing bawah* pada tim bola voli SULTANIKA MINAS. Variabel-variabel yang ada pada penelitian ini yaitu latihan *passing bawah berpasangan* yang dilambangkan dengan X sebagai variabel bebas, sedangkan dengan ketepatan *passing bawah* dilambangkan dengan Y sebagai variabel terikat.

1. Hasil *Pre-test* Passing Bawah Ke Dinding

Setelah dilakukan test Passing Bawah Ke Dinding sebelum dilaksanakan metode latihan *Passing Bawah Berpasangan* maka didapat data awal dengan perincian dalam Analisis Hasil *Pre-test* Passing Bawah Ke Dinding sebagai berikut.

Tabel 1. Analisis *Pre-test* Passing Bawah Ke Dinding

No	Data Statistik	<i>Pre-test</i>
1	<i>Sampel</i>	10
2	<i>Mean</i>	11.5
3	<i>Standar Deviation</i>	4
4	<i>Variance</i>	16
5	<i>Minimum</i>	7
6	<i>Maximum</i>	18
7	<i>Sum</i>	115

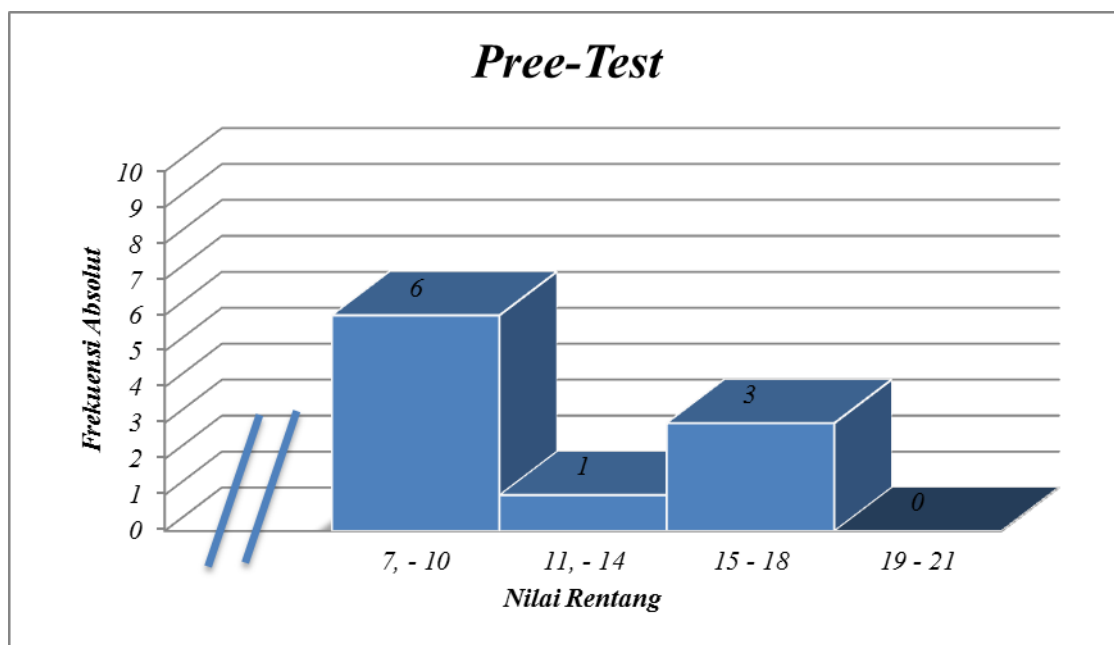
Berdasarkan analisis terhadap data *Pre-test* Passing Bawah Ke Dinding diatas dapat disimpulkan sebagai berikut : jumlah sampel 10, dengan *mean* 11.5, standar deviasi 4, varian 16, skor terendah 7, skor tertinggi 18 dan *sum* 115, Analisis data yang tertuang dalam *Distribusi frekuensi* sebagai berikut:

Table 2. Nilai *Interval* Data Hasil *Pre-test* Passing Bawah Ke Dinding

Nilai <i>Interval</i>	<i>Frequency</i> (orang)	<i>Frequency Comulative</i> (%)
7 - 10	6	60%
11 - 14	1	10%
15 - 18	3	30%
19 - 21	0	0%
Jumlah Sampel	10	100%

Berdasarkan tabel frekuensi *pre-test* passing bawah kedinding diatas hanya 6 orang (60%) memperoleh ketepatan *passing bawah ke dinding* dengan nilai *interval* 7-10 dengan kategori kurang sekali , kemudian 1 orang (10%) dengan nilai *interval* 11-14

dengan kategori kurang , kemudian 3 orang (30%) dengan nilai *interval* 15-18 dengan kategori kurang , dan kemudian 0 orang (0%) dengan nilai *interval* 19-21 dengan kategori kurang Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada histogram dibawah ini:



Gambar 1. Histogram Hasil Pree-test Passing Bawah Ke Dinding

2. Hasil *Post-test* Passing Bawah Ke Dinding

Setelah dilakukan latihan *Passing Bawah Berpasangan* didapatkan analisis hasil *Post-test* Passing Bawah Ke Dinding sebagai berikut.

Tabel 3. Analisis Hasil *Post-test* Passing Bawah Ke Dinding

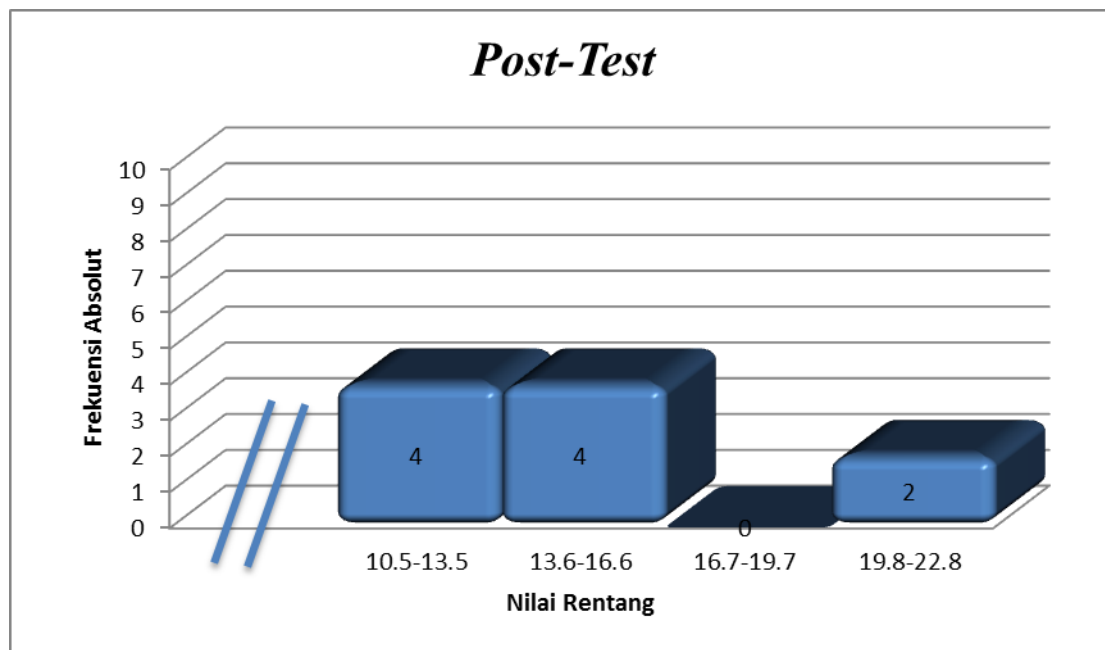
No	Data Statistik	<i>Post-test</i>
1	<i>Sampel</i>	10
2	<i>Mean</i>	14.9
3	<i>Std. Deviation</i>	3,61
4	<i>Variance</i>	13,04
5	<i>Minimum</i>	10,5
6	<i>Maximum</i>	21,5
7	<i>Sum</i>	149

Berdasarkan analisis hasil *post-test* Passing Bawah Ke Dinding sebagai berikut: jumlah sampel 10, *mean* 14.9, standar deviasi 3.61, dan varian 13,04 , skor terendah 10.5, skor tertinggi 21.5 dengan *sum* 149. Analisis data yang tertuang dalam *Distribusi frekuensi* sebagai berikut:

Table 4. Nilai Interval Data Post-test Passing Bawah Ke Dinding

Nilai Interval Data Hasil Post-test Passing Bawah Ke Dinding		
Nilai Interval (cm)	Frequency (orang)	Frequency Comulative (%)
10.5-13.5	4	40%
13.6-16.6	4	40%
16.7-19.7	0	0%
19.8-22.8	2	20%
jumlah sampel	10	100%

Berdasarkan Tabel di atas hanya 4 orang (40%) nilai interval 10.5-13.5 dengan kategori kurang sekali, kemudian 4 orang (40%) dengan nilai interval 13.6-16.6 dengan kategori kurang sekali, kemudian 0 orang (0%) dengan nilai interval 16.7-19.7 dengan kategori kurang sekali dan 2 orang (20%) dengan nilai interval 19.8-22.8 dengan kategori kurang.



Gambar 2. Histogram Hasil post-test Passing Bawah Ke Dinding

Pengujian Persyaratan Analisis

Pengujian persyaratan analisis dimaksudkan untuk menguji asumsi awal yang dijadikan dasar dalam menggunakan teknik analisis variansi. Asumsi adalah data yang dianalisis dan diperoleh dari sampel yang mewakili populasi 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 *lilliefors* dengan taraf signifikan 0,05 dengan hasil dari pengujian persyaratan sebagai berikut :

Uji normalitas dilakukan dengan uji *Lilliefors*, hasil uji normalitas terhadap variabel penelitian yaitu latihan *Passing Bawah Berpasangan* (X) Ketepatan *passing bawah* (Y) dapat dilihat pada tabel 5 sebagai berikut :

Dari tabel dibawah, terlihat bahwa data hasil *pree-test* *Passing Bawah Ke Dinding* setelah dilakukan perhitungan dihasilkan L_{hitung} sebesar **0.2478** dan L_{tabel} sebesar **0,258**. Ini berarti L_{hitung} lebih kecil dari L_{tabel} . Dapat disimpulkan penyebaran data hasil *pree-test* *passing bawah ke dinding* adalah berdistribusi normal. Untuk pengujian data hasil *Passing Bawah Ke Dinding post-test* dihasilkan L_{hitung} **0,192** lebih kecil dari L_{tabel} sebesar **0,258**. Maka dapat diambil kesimpulan bahwa penyebaran data hasil *Passing Bawah Ke Dinding post-test* berdistribusi normal.

Tabel 5. Uji Normalitas Data Hasil Passing Bawah Ke Dinding

Variabel	L_{hitung}	L_{Tabel}	Keterangan
Hasil <i>Pree-test</i> <i>Passing Bawah Kedinding</i>	0.2478	0,258	Normal
Hasil <i>Post-test</i> <i>Passing Bawah Kedinding</i>	0,192	0,258	Normal

Uji Hipotesis

Data yang diperoleh secara kuantitatif dan dianalisis secara deskriptif, maka selanjutnya dilakukan pengujian hipotesis penelitian yang diajukan sesuai dengan masalah yaitu: Terdapat Pengaruh Latihan *Passing Bawah Berpasangan* (X) yang signifikan dengan Ketepatan *Passing Bawah* (Y). berdasarkan analisis Uji t menghasilkan T_{hitung} sebesar 9,23 dan T_{tabel} sebesar 1,833. T_{tabel} didapat dari *degree of freedom* atau derajat bebas dilambangkan dengan (db) dengan rumus $V = n - 1$ yaitu $10 - 1 = 9$ (1,833) yang didapat dari tabel Uji t, maka dapat disimpulkan bahwa $T_{hitung} > T_{tabel}$ dan H_a diterima yaitu:

H_a : “Terdapat Pengaruh Latihan *Passing Bawah Berpasangan* (X) Terhadap Ketepatan *Passing Bawah* (Y) Pada Tim Bola Voli Sultanika Minas”.

Dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh latihan *Passing Bawah Berpasangan* (X) Terhadap Ketepatan *Passing Bawah* (Y) Pada Tim Bola Voli Sultanika Minas, dengan taraf α 0,05 dengan tingkat kepercayaan 95%.

Tabel 6. Uji T Data Hasil Passing Bawah Kedinding

Uji Hipotesis	T_{hitung}	T_{tabel}	Keterangan
Hasil analisis	9,23	1,833	H_a diterima

PEMBAHASAN

Setelah dilaksanakan penelitian yang diawali dari pengambilan data hingga pada pengolahan data yang akhirnya dijadikan patokan sebagai pembahasan hasil penelitian sebagai berikut : terdapat pengaruh latihan *Passing Bawah Berpasangan* terhadap Ketepatan *Passing Bawah* pada tim bola voli Sultanika Minas. Sebelum dilaksanakan

latihan perlakuan (*Passing Bawah Berpasangan*) peneliti terlebih dahulu mengambil data dari hasil tes awal (*Passing bawah Kedinding, Test Brumbach Forearms pass wall-volly test* (Yunus,1992:205) dengan hasil tes awal (*pree-test*) sampel menghasilkan L_{hitung} sebesar **0.2478** dan L_{tabel} sebesar **0.258** dapat disimpulkan data hasil *pree-test* berdistribusi normal, dengan data distribusi frekuensi dari 10 orang sampel, terdapat 6 orang (60%) memperoleh ketepatan *passing bawah ke dinding* dengan nilai *interval* 7-10 dengan kategori kurang sekali, kemudian 1 orang (10%) dengan nilai *interval* 11-14, dengan kategori kurang, kemudian 3 orang (30%) dengan nilai *interval* 15-18 dengan kategori kurang, dan kemudian 0 orang (0%) dengan nilai *interval* 19-21 dengan kategori kurang. Dan dari pengambilan data akhir (*post-test*) dilakukan perhitungan yang menghasilkan L_{hitung} **0,192** dan L_{tabel} sebesar **0,258** dapat disimpulkan data hasil *post-test* berdistribusi normal, dengan data distribusi frekuensi dari 10 orang sampel, terdapat 4 orang (40%) nilai *interval* 10.5-13.5 dengan kategori kurang sekali, kemudian 4 orang (40%) dengan nilai *interval* 13.6-16.6 dengan kategori kurang sekali, kemudian 0 orang (0%) dengan nilai *interval* 16.7-19.7 dengan kategori kurang sekali dan 2 orang (20%) dengan nilai *interval* 19.8-22.8 dengan kategori kurang

Dilihat dari hasil data *pree-test* dan *post-test* terdapat keseluruhan sampel yang mengalami peningkatan yang dari pengambilan data awal yang kemudian diberikan latihan *passing bawah berpasangan* selama 16 kali pertemuan lalu diambil data *post-test*. Keseluruhan teste mengalami peningkatan yang sangat signifikan. Sehingga dapat dilihat bahwa teste memiliki ketepatan *passing bawah* yang baik setelah diberikan latihan *passsing bawah berpasangan*.

Lalu dilakukan dengan pengelohan data yang akhirnya dijadikan sebuah pedoman sebagai pembahasan hasil penelitian, maka selajutnya dilakukan *hipotesis* sesuai dengan yang di ajukan dengan masalah “terdapat pengaruh latihan *passing bawah berpasangan* (X) terhadap ketepatan *passing bawah* (Y)”. Hasil pengujian hipotesis yang menunjukkan terhadap pengaruh yang besar terhadap ketepatan *passing bawah* dan latihan *passing bawah berpasangan*, peningkatannya bisa dilihat dari T_{hitung} **9,23** dan T_{tabel} **1,833**. T_{tabel} dilihat dari db (derajar bebas) dengan rumus $V = n-1$, $10-1 = 9$ (1,833) berarti $T_{hitung} > T_{tabel}$. Pada Dapat disimpulkan bahwa H_a diterima untuk mendukung kondisi atlet pada saat melakukan latihan maupun saat bertanding mengikuti kejuaran bola voli. Ketepatan adalah kemampuan seseorang dalam mengarahkan suatu gerak ke suatu sasaran srsuai dengan tujuannya.

Latihan adalah suatu usaha untuk mencapai prestasi yang diinginkan yang dilakukan dengan keras dan tekun serta dilakukan pengulangan dengan sistematis yang mana kian hari kian menambah beban latihan Agar tercapai tujuan dari latihan *Passing Bawah Berpasangan* diperlukan suatu program latihan yang tepat, untuk itu perlu disusun program latihan dengan dosis latihan yang tepat dengan mempertimbangkan prinsip-prinsip. Dengan latihan berbeban secara teratur, continiu dan terprogram akan memberikan pengaruh Ketepatan *Passing Bawah* yang baik.

Berdasarkan hasil pembahasan diatas, disimpulkan bahwa terdapat pengaruh latihan *passing bawah berpasangan* terhadap ketepatan *passing bawah* pada tim Bola Voli Sultanika Minas. Pada taraf α 0,05 dengan tingkat kepercayaan 95%.

SIMPULAN DAN REKOMENDASI

Simpulan

Dari hasil pengamatan di lapangan dan dilakukan test berupa *Passing Bawah Ke Dinding* diketahui bahwa banyak terdapat kekurangan yang terjadi pada atlet voli putrid Sultanika Minas yang dipengaruhi oleh faktor teknik, misalnya ketepatan *Passing Bawah*. Banyak atlet yang tidak bisa melakukan passing bawah semaksimal mungkin padahal teknik permainan sudah benar. Berdasarkan permasalahan, maka diperlukan penelitian yang bertujuan untuk memberikan satu bentuk latihan yang dapat meningkatkan *ketepatan* dan perlu diadakan latihan yang intensif dan terprogram. Dalam penelitian ini peneliti hanya fokus pada satu bentuk latihan saja yaitu latihan *Passing Bawah Berpasangan* terhadap *ketepatan* pada tim bola voli putri Sultanika Minas. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah ada pengaruh latihan *Passing Bawah Berpasangan* terhadap *ketepatan* pada tim bola voli Sultanika Minas. Adapun manfaat dari penelitian ini adalah Bagi penulis dalam menyelesaikan tugas akhir perkuliahan dan memenuhi syarat untuk mendapatkan gelar Strata Satu (S1).

Rancangan penelitian ini adalah *pretest posttest one group design* yang diawali dengan melakukan *pretest Passing Bawah Ke Dinding*, Setelah itu sampel diberikan program latihan *Passing Bawah Berpasangan* selama 16 kali pertemuan kepada atlet putri bola voli Sultanika Minas. Setelah itu dilakukan *Posttest Passing Bawah Ke Dinding*. Data yang diperoleh dianalisis secara deskriptif, maka selanjutnya dilakukan pengujian hipotesis penelitian yang telah diajukan sesuai masalah yaitu: “terdapat pengaruh latihan *Passing Bawah Berpasangan*(X) Terhadap peningkatan *ketepatan* (Y). Berdasarkan analisis yang dilakukan, nilai t_{hitung} antara tes awal dan tes akhir latihan *Passing Bawah Berpasangan* terhadap *ketepatan passing bawah* dengan t_{tabel} pada taraf signifikan 0,05 dengan derajat kebebasan $N - 1$ ($10-1=9$). Hal ini menunjukkan bahwa nilai t_{hitung} (9,23) > t_{tabel} (1,833) dengan demikian dapat disimpulkan bahwa hipotesis yang menyatakan Terdapat Pengaruh latihan *Passing Bawah Berpasangan* (X) terhadap *ketepatan* (Y) tim bola voli putri Sultanika Minas.

Rekomendasi

Dari kesimpulan hasil penelitian yang telah dikemukakan di atas, maka penulis menyarankan bahwa :

1. Dalam pembinaan dan peningkatan prestasi khususnya pada permainan bola voli perlu diperhatikan secara baik.
2. Bagi para pelatih olahraga bola voli serta guru maupun calon guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan (guru Penjasorkes), untuk meningkatkan kemampuan atlet dalam meningkatkan ketepatan passing bawah maka harus meningkatkan latihan pada *ketepatan*.

3. Perlu adanya penelitian lanjutan sehubungan dengan masalah ini dan diujicobakan kepada sampel dan tempat yang berbeda dalam kurung waktu yang lama pula.
4. Diharapkan kepada atlet putri Bola Voli Sultanika Minas menjadi pendorong penguasaan teknik yang lebih baik, sehingga kualitas kondisi fisik juga semakin baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmadi, Nuril. (2007). *Panduan Olahraga Bola Voli*. ERA PUSTAKA UTAMA: Solo
- Arikunto, Suharsimi. 2006. *Prosedur Penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta
- Bafirman & Apri, (2008), *Pembentukan Kondisi Fisik*. FIK UNP: Padang
- Bompa. (1932). *Power Training For Sport*. Canada
- Guntur Blume (1979) . *vollyball und handball* . Organisation Formen und Ijburgsformen: Reinbek
- Harsono. (1988). *Coaching dan Aspek-aspek Psikologis dalam Coaching*, P2LPTK: Jakarta
- Koasih, Engkos (1993). *Teknik dan Program Latihan Olahraga*. Jakarta: AKADEMI PRESINDO
- Sajoto, Muchamad. (1988). *Pembinaan Kondisi Fisik dalam Olahraga*. P2LPTK: Jakarta
- Suharno 1983. *Dasar-Dasar Permainan Bola Voli*. Yogyakarta: IKIP Yogyakarta
- Sugiyono, (2008). *Metode Penelitian Pendidikan (Pendidikan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D)*. Alfabeta. Bandung
- Sukirno & Waluyo. (2012). *Cabang Olahraga Bola Voli*. Unsri Press: Palembang
- Winarno (2006). *Tes Keterampilan Olahraga*. Laboratorium Jurusan Ilmu Keolahragan : Malang