

**COMPARISON OF THE EFFECT OF TRAINING BETWEEN
PASSED UNDER PASSING WITH INDIVIDUAL UNDER PASSING
ON DOWN PASSING SKILLS IN THE PUTRA MAN 1 PEKANBARU
VOLIARY BALL TEAM**

Anjellina Jasni, Zainur, Ardiah Juita

E-mail: enjellinajasni98@gmail.com, Zainur@lecturer.unri.ac.id, ardiah.juita@lecturer.unri.ac.id
Nomor HP: +62 823-8588-4559

*Sports Training Education
Faculty of Teacher Training and Education,
University of Riau*

Abstract: *This study aims to determine the comparison of the effect of training between paired under-passing and individual under-passing on the under-passing skills of the men's volleyball team at MAN 1 Pekanbaru. This research was conducted at MAN 1 Pekanbaru, Jl. Milkfish No. 51 A, Tangkerang Tengah, Marpoyan Damai, July to December 2019. The population which is also the sample in this study amounted to 12 students of the men's volleyball team MAN 1 Pekanbaru. From the research results, it was found that there was an effect of paired under-passing training on the under-passing skills of the Men's Volleyball Team MAN 1 Pekanbaru as evidenced by $t_{count} 12.15 > t_{table} 2.015$ at $\alpha = 0.05$. There is an effect of individual under-passing training on the under-passing skills of the men's volleyball team MAN 1 Pekanbaru as evidenced by $T_{count} 9.42 > T_{table} 2.015$ at $\alpha = 0.05$. There is a significant comparison between paired under-passing practice and individual under-passing practice on the under-passing skills of the Men's Volleyball Team MAN 1 Pekanbaru. Where the effect of paired under passing practice is better when compared to individual under-passing training on the under-passing skills of the Men's Volleyball Team MAN 1 Pekanbaru.*

Key Words: *Comparison of Exercise Effect, Lower Passing, Passing Skills*

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

Anjellina Jasni, Zainur, Ardiah Juita

E-mail: enjellinajasni98@gmail.com, Zainur@lecturer.unri.ac.id, ardiah.juita@lecturer.unri.ac.id
Nomor HP: +62 823-8588-4559

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

Abstrak: Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbandingan pengaruh latihan antara passing bawah berpasangan dengan passing bawah perorangan terhadap keterampilan passing bawah tim bola voli putra MAN 1 Pekanbaru. Penelitian ini dilakukan di MAN 1 Pekanbaru, Jl. Bandeng No. 51 A, Tangkerang Tengah, Marpoyan Damai, bulan Juli sampai Desember 2019. Populasi yang juga merupakan sampel dalam penelitian ini berjumlah 12 siswa tim bola voli putra MAN 1 Pekanbaru. Dari hasil penelitian di peroleh Terdapat pengaruh latihan passing bawah berpasangan terhadap keterampilan passing bawah Tim Bola Voli putra MAN 1 Pekanbaru terbukti dengan $T_{hitung} 12,15 > T_{tabel} 2,015$ pada $\alpha = 0,05$. Terdapat pengaruh latihan passing bawah perorangan terhadap keterampilan passing bawah Tim Bola Voli putra MAN 1 Pekanbaru terbukti dengan $T_{hitung} 9,42 > T_{tabel} 2,015$ pada $\alpha = 0,05$. Terdapat perbandingan yang signifikan antara latihan passing bawah berpasangan dan latihan passing bawah perorangan terhadap keterampilan passing bawah Tim Bola Voli putra MAN 1 Pekanbaru. Dimana pengaruh latihan passing bawah berpasangan lebih baik jika dibandingkan dengan latihan passing bawah perorangan terhadap keterampilan passing bawah pada Tim Bola Voli putra MAN 1 Pekanbaru.

Kata Kunci: Perbandingan Pengaruh Latihan, Passing Bawah, Keterampilan Passing

PENDAHULUAN

Berdasarkan sifat dan tujuannya, secara umum olahraga dapat dibagi menjadi 4 jenis .seperti yang diuraikan oleh sajoto (1995:1) sebagai berikut : 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.

Permainan bola voli merupakan salah satu cabang olahraga yang cukup populer di muka bumi. Olahraga ini dimainkan oleh semua kalangan baik laki-laki maupun perempuan, tua maupun muda, dan boleh dikatakan tidak satu negara pun di muka bumi ini tidak mengenal bola voli. Menurut Suharsono (1969:17) bola voli adalah suatu cabang olahraga berbentuk memvoli bola diudara hilir mudik di atas *faring* atau net dengan tujuan dapat menjatuhkan bola didalam petak lapangan lawan untuk mencari kemenangan di dalam bermain.

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,1997 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).

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 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.

Melihat kondisi tim bola voli putra MAN 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 putra MAN 1 Pekanbaru tidak bisa untuk membentuk penyerangan dan mencari point, dan lawan dengan mudah membentuk penyerangan sehingga point menguntungkan 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 masih diklasifikasikan kurang baik, hal inilah yang menjadi permasalahan pada tim bola voli putra MAN 1 Pekanbaru.

Berdasarkan hasil pengamatan 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 MAN 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 MAN 1 Pekanbaru”**.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini dilakukan di MAN 1 Pekanbaru, Jl. Bandeng No. 51 A, Tangkerang Tengah, Marpoyan Damai. Pada bulan Juli sampai Desember 2019 . Karena penelitian menggunakan dua kelompok maka penelitian ini memakai *Matching-Only Design*. Design ini tidak menggunakan random, tetapi menggunakan *mactching*, yaitu memasangkan subjek satu dengan yang lain berdasarkan variabel tertentu . (Ali Maksum,2012:100)

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 putra MAN 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.

untuk mengumpulkan data diperlukan pada penelitian ini digunakan instrument Test Brumbach forearms pass wall-volly test “*passing bawah ke dinding*” (Yunus 1992:205)

1. 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.
2. 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).
3. Setelah pengujian persyaratan analisis terpenuhi, dilakukan pengujian hipotesis. H ipotesis diuji dengan teknik analisis uji beda mean (uji t) sampel berhubungan atau *dependen sample* (Isparyadi, 1988:56-61). Disamping itu pengolahan data juga di lakukan dengan bantuan komputer melalui program Excel.

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 MAN 1 Pekanbaru. Untuk mengetahui hal tersebut maka akan dibahas secara berturut-turut mengenai deskripsi data dari masing-masing kelompok seperti yang akan dibahas dibawah ini:

Data Hasil *Pre-test* Keterampilan Passing Bawah

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 tabel sebagai berikut:

Tabel 1. Analisis Hasil Pree-Test Keterampilan Passing Bawah

Statistik	Pretest	
	<i>XeA(passing berpasangan)</i>	<i>XeB(passing perorangan)</i>
Sampel	6	6
Mean	23	22
Standar Deviasi	8	88,8
Varian	64	78,8
Minimum	13	10
Maximum	34	36
Jumlah	138	132

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

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Data Pre-test Keterampilan Passing Bawah Kelompok A

NO	Kelas	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif
1	10 – 16	1	16,67 %
2	17 – 24	3	50 %
3	25 – 31	1	16,67 %
4	32 – 38	1	16,67 %
Jumlah		6	100 %

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 kurang sekali, selanjutnya ada sebanyak 3 orang sampel (50 %) memiliki kemampuan passing bawah dengan kelas interval 17 – 24 dapat digolongkan kurang sekali, 1 orang sampel (16,67%) memiliki kemampuan passing bawah dengan kelas interval 25 -31 dapat digolongkan kurang, dan 1 orang sampel (16,67 %) memiliki kemampuan passing bawah dengan kelas interval 32 – 38 dapat digolongkan sedang.

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

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Data Pre-test Keterampilan Passing Bawah Kelompok B.

NO	Kelas	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif
1	13 – 18	2	33,33 %
2	19 – 24	2	33,33 %
3	25 – 29	0	0 %
4	30 – 34	2	33,33 %
Jumlah		6	100 %

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 kurang sekali, selanjutnya ada sebanyak 2 orang sampel (33,33 %) memiliki kemampuan passing bawah dengan kelas interval 19 – 24 dapat kurang sekali, 0 orang sampel (00,00%) dengan kelas interval 25 – 29 dapat digolongkan kurang , dan 2 orang sampel (33,33 %) memiliki kemampuan passing bawah dengan kelas interval 30 – 34 dapat digolongkan sedang.

Data Hasil Post-Test Keterampilan Passing Bawah

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 pada tabel sebagai berikut :

Tabel 4. Analisis Hasil Post-Test Keterampilan Passing Bawah

Statistik	Post-test	
	<i>XeA (passing berpasangan)</i>	<i>XeB (passing perorangan)</i>
Sampel	6	6
Mean	30,67	28,83
Standar Deviasi	8,12	8,73
Varian	65,87	76,18
Minimum	23	19
Maximum	45	41
Jumlah	184	173

Dari tabel 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.

Tabel 5. Distribusi Frekuensi Data Post-test Keterampilan Passing Bawah Kelompok A

NO	Kelas	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif
1	23 – 29	3	50 %
2	30 – 35	2	33,33 %
3	36 – 41	0	00,00 %
4	42 – 47	1	16,67 %
Jumlah		6	100 %

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 sedang ,selanjutnya ada sebanyak 2 orang sampel (33,33 %) memilki kemampuan passing bawah dengan kelas interval 30 – 35 dapat digolongkan sedang, 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.

Tabel 6. Distribusi Frekuensi Data Post-test Keterampilan Passing Bawah Kelompok B.

NO	Kelas	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif
1	19 – 25	2	33,33 %
2	26 – 31	2	33,33 %
3	32 – 38	1	16,67 %
4	39 – 44	1	16,67 %
Jumlah		6	100 %

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 sedang, selanjutnya ada sebanyak 2 orang sampel (33,33 %) memiliki kemampuan passing bawah dengan kelas interval 26 – 31 dapat digolongkan sedang, 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 – 44 dapat digolongkan baik.

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

Pengujian Prasaratan Analisis

Pengujian persyaratan analisis dimaksud untuk menguji asumsi awal yang dijadikan dasar dalam menggunakan teknik analisis variansi. Asumsi data yang dianalisis dan 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 normalitas. Uji normalitas dilakukan uji lilifors dengan taraf signifikan 0,05 dengan hasil dari pengujian persyaratan sebagai berikut :

1. Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan dengan uji lilifors, hasil uji normalitas terhadap penelitian yaitu latihan passing bawah berpasangan dan latihan passing bawah perorangan (X) terhadap keterampilan passing bawah (Y) dapat dilihat pada tabel sebagai berikut :

Tabel 7. 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**.

2. Uji Homogenitas

Hasil analisis uji homogenitas masing-masing variabel disajikan dalam bentuk tabel dibawah ini :

Tabel 8. 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 :

1. Terdapat pengaruh latihan passing bawah perorangan terhadap peningkatan keterampilan passing bawah Tim bola voli putra MAN 1 Pekanbaru.
Dari analisis yang dilakukan , nilai t_{hitung} antara tes awal dan tes akhir latihan passing bawah perorangan terhadap keterampilan passing bawah menunjukkan angka sebesar 9,42 selanjutnya nilai yang diperoleh dibandingkan dengan t_{tabel} pada taraf signifikan 0,05 dengan derajat kebebasan N-1 (5) ternyata nilai yang diperoleh adalah 2,015 hal ini menunjukkan bahwa nilai $t_{hitung} (9,42) > t_{tabel} (2,015)$ dengan demikian dapat disimpulkan bahwa hipotesis yang menyatakan terdapat pengaruh latihan passing bawah perorangan terhadap keterampilan passing bawah pada tim bola voli putra MAN 1 Pekanbaru dapat diterima keberadaanya (perhitungan lengkap pengujian hipotesis dapat dilihat pada lampiran).
2. Terdapat pengaruh latihan passing bawah berpasangan terhadap peningkatan keterampilan passing bawah Tim bola voli putra MAN 1 Pekanbaru.
Dari analisis yang dilakukan , nilai t_{hitung} antara tes awal dan tes akhir latihan passing bawah berpasangan terhadap keterampilan passing bawah menunjukkan angka sebesar 12,15 selanjutnya nilai yang diperoleh dibandingkan dengan t_{tabel} pada taraf signifikan 0,05 dengan derajat kebebasan N-1 (5) ternyata nilai yang diperoleh adalah 2,015 hal ini menunjukkan bahwa nilai $t_{hitung} (12,15) > t_{tabel} (2,015)$ dengan demikian dapat disimpulkan bahwa hipotesis yang menyatakan terdapat pengaruh latihan passing bawah berpasangan terhadap keterampilan passing bawah pada tim bola voli putra MAN 1 Pekanbaru dapat diterima keberadaanya (perhitungan lengkap pengujian hipotesis dapat dilihat pada lampiran).
3. Terdapat perbedaan pengaruh latihan passing bawah berpasangan dan passing bawah perorangan terdapat peningkatan keterampilan passing bawah pada Tim bola voli putra MAN 1 Pekanbaru.
Dari analisis yang dilakukan diperoleh nilai t_{hitung} antara lain passing berpasangan dan passing perorangan terhadap keterampilan passing bawah 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 MAN 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 berpasangan lebih baik digunakan dibandingkan dengan latihan passing bawah perorangan (perhitungan lengkap pengujian hipotesis dapat dilihat pada lampiran).

Pembahasan

Sebelum dilakukan analisis, terlebih dahulu dilaksanakan pre-test pada kelompok A (passing bawah berpasangan) dengan rata-rata sebesar 23, kemudian dilakukan latihan singkat selama 16 kali pertemuan pada tim bola voli putra MAN 1 Pekanbaru yang berjumlah 6 orang dan didapatkan hasil rata-rata post-test sebesar 30,67 dan menghasilkan Thitung sebesar 12,15 dan Ttabel sebesar 2,015 pada $\alpha = 0,05$. Sedangkan pre-test pada kelompok B (passing bawah perorangan) dengan rata-rata sebesar 22, kemudian dilakukan latihan singkat selama 16 kali pertemuan pada tim bola voli putra MAN 1 Pekanbaru yang berjumlah 6 orang dan didapatkan hasil rata-rata post-test sebesar 28,83 dan menghasilkan Thitung sebesar 9,42 dan Ttabel 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 MAN 1 Pekanbaru terlihat dari perhitungannya.

Dilihat dari hasil data terdapat perbandingan yang signifikan antara latihan passing bawah berpasangan dan latihan passing bawah perorangan terhadap keterampilan passing bawah Tim Bola Voli putra MAN 1 Pekanbaru. Dimana pengaruh latihan passing bawah berpasangan lebih baik jika dibandingkan dengan latihan passing bawah perorangan terhadap keterampilan passing bawah pada Tim Bola Voli putra MAN 1 Pekanbaru. Terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan antara latihan passing bawah berpasangan dan latihan passing bawah perorangan terhadap keterampilan passing bawah pada Tim bola voli putra MAN 1 Pekanbaru.

Hasil pengujian hipotesis menunjukkan terdapat perbedaan pengaruh latihan passing bawah berpasangan dan passing bawah perorangan terhadap kemampuan passing bawah. Maka $T_{hitung} > T_{tabel}$ sehingga dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak dan H_1 diterima. 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. Dimana pengaruh latihan passing bawah berpasangan lebih baik jika dibandingkan dengan latihan passing bawah perorangan terhadap keterampilan passing bawah pada Tim Bola Voli putra MAN 1 Pekanbaru.

SIMPULAN DAN REKOMENDASI

Simpulan

Berdasarkan analisis data dan pembahasan, maka dapat disimpulkan bahwa :

1. Terdapat pengaruh latihan passing bawah berpasangan terhadap keterampilan passing bawah Tim Bola Voli putra MAN 1 Pekanbaru terbukti dengan $T_{hitung} 12,15 > T_{tabel} 2,015$ pada $\alpha = 0,05$.
2. Terdapat pengaruh latihan passing bawah perorangan terhadap keterampilan passing bawah Tim Bola Voli putra MAN 1 Pekanbaru terbukti dengan $T_{hitung} 9,42 > T_{tabel} 2,015$ 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 MAN 1 Pekanbaru. Dimana pengaruh latihan passing bawah berpasangan lebih baik jika dibandingkan dengan latihan passing bawah perorangan terhadap keterampilan passing bawah pada Tim Bola Voli putra MAN 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 Prees. 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
- Syafuruddin, (2004). *Permainan Bola Voli (Training – teknik – taktik)*. Padang.
- Winarno. 2006. *Tes Keterampilan Olahraga*. Malang: Universitas Negeri Malang..